

Morgane Peyrot

Essbare Wildpflanzen

70 Arten entdecken und bestimmen

Illustriert von Lise Herzog

Aus dem Französischen von Ilona Zuber

Anaconda

**Mein Dank gilt François für sein Vertrauen
und seine guten Tipps, ebenso der Herausgeberin
Iris Odier und der Illustratorin Lise Herzog.**

Lizenz Ausgabe mit freundlicher Genehmigung
Titel der französischen Originalausgabe:
Le petit guide des plantes sauvages comestibles
© 2019, Éditions First, an imprint of Édi8, Paris

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten
Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach
§ 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit
ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2021, 2024 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: dyadesign, Düsseldorf, www.dya.de unter
Verwendung von Motiven aus dem Innenteil

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Pribram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7306-0949-1

www.anacondaverlag.de

Einführung

Wozu dieser Taschenführer?

Was die pflanzliche Seite unserer Ernährung anbelangt, stehen für uns heute fast ausschließlich Obst und Gemüse aus landwirtschaftlichem Anbau auf dem Speiseplan. Zu Unrecht lassen wir dabei einen ganzen Kosmos außer Acht, der sich im Wandel der Jahreszeiten direkt vor unseren Augen entfaltet: die imposante Palette der essbaren Wildpflanzen, die ebenso gesund wie schmackhaft sind.

In früheren Zeiten war es durchaus üblich, dem einen oder anderen Gericht durch Wildpflanzen erst den richtigen Pfiff zu geben; das ist noch gar nicht so lange her. Manche dieser ehemals gebräuchlichen Rezepte haben überlebt, sodass es auch heute durchaus hier und da Kenner gibt, die Löwenzahn, Brennnesseln oder Wildblumen sammeln, um damit Salate, Suppen, Kuchen oder Konfitüren zu verfeinern. Doch seien Sie versichert: Neben diesen wenigen bekannten Traditionen hat die Natur noch viel mehr zu bieten!

In diesem kleinen Pflanzenführer werden Sie nicht weniger als siebzig verbreitete und essbare Wildpflanzen kennenlernen, die selbst für Unerfahrene leicht zugänglich sind. Manche von ihnen, wie Wegerich, Malve oder Gänseblümchen, sind so bekannt und so häufig, dass Sie sich bedenkenlos ans Sammeln machen können. Mit der Zeit werden Sie immer mehr Gefallen daran finden, dem wahren Geschmack der Natur auf die Spur zu kommen.

Für wen ist dieser Taschenführer gedacht?

Dieses Büchlein richtet sich an all jene, die sich für die kulinarische Verwendung von Wildpflanzen interessieren und ihren Speiseplan mit diesen Kostbarkeiten bereichern möchten. Zu diesem Zweck werden zunächst einige botanische Grundbegriffe ausführlich erklärt. Schließlich sollen die Leser in der Lage sein, essbare Pflanzen zuverlässig zu erkennen. Ebenso werden Regeln zum Thema Naturschutz und Sicherheit vermittelt, die es zu beachten gilt.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Dieser Pflanzenführer ist in fünf Abschnitte gegliedert. Zu jeder Pflanze werden auf einer separaten Seite folgende Informationen angegeben:

- der deutsche und der wissenschaftliche Name,
- die Pflanzenfamilie,
- die Wuchshöhe,
- die Blütezeit,
- die Erntezeit,
- das Aussehen, ergänzt durch eine Zeichnung mit Merkmalen, die für eine eindeutige Identifikation der Pflanze wichtig sind,
- gegebenenfalls eine Abbildung einer ähnlichen Pflanze, die keinesfalls mit der beschriebenen Pflanze verwechselt werden darf,
- Lebensraum und Vorkommen,

- die für die Ernährung relevanten Eigenschaften der Pflanze und ihre Verwendung in der Küche,
- Randbemerkungen und ergänzende Informationen in der Rubrik »Wissenswertes«.

Die fünf Abschnitte des Buches entsprechen jeweils einem Lebensraum:

1. **Ruderalflächen:** Böden, die durch Landwirtschaft oder andere menschliche Aktivitäten, etwa Bauarbeiten, umgegraben werden und dann brachliegen (z. B. Äcker, Gärten, Siedlungen, Straßenränder, Bahndämme).
2. **Grünland:** Wegränder und offene Flächen (baumlose Flächen mit überwiegend krautigem Bewuchs) wie Trocken- oder Blumenwiesen, Rasen, kalkhaltige Hänge usw.
3. **Wälder, Hecken:** Waldränder, dichte/lichte Wälder usw.
4. **Wassergebiete:** Gewässer, Feucht- oder Überschwemmungsgebiete, Flächen in Wassernähe (Flussmündungen, Feuchtwiesen, Moore, Sümpfe, Seen und Bäche, Auen, Küsten usw.).
5. **Bergregionen:** Lebensräume aller Art in Gebirgen.

Da der Lebensraum einer Pflanze von vielen Faktoren abhängt, können die jeweiligen Arten auch an anderen Standorten wachsen als an den hier genannten. In diesem Buch wird stets der bevorzugte Lebensraum einer bestimmten Pflanze angegeben, also die Umgebung, in denen Sie sie am ehesten antreffen.

Verwendete Kürzel



Wuchshöhe

30 bis 60 cm

J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

Erntezeit/Blütezeit

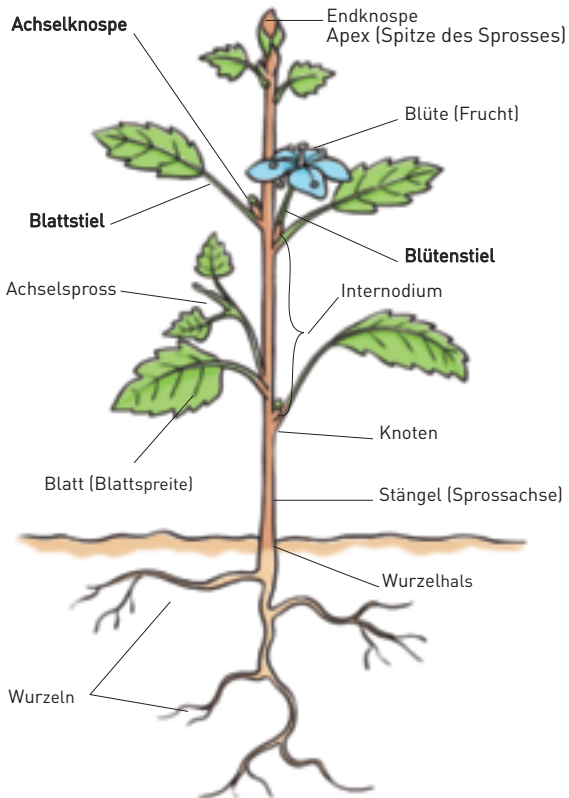


Giftig bzw. ungenießbar

Blütenpflanzen

Ob Wild- oder Kulturpflanzen: Die meisten Pflanzen, die wir essen, sind Blütenpflanzen. Nach der Bestäubung und Befruchtung produzieren sie Früchte, in denen sich die Samen befinden. Die Natur hat es im Laufe der Evolution genialerweise so eingerichtet, dass die Samen nicht nur äußerst widerstandsfähig sind und die befruchtete Eizelle der Pflanze bestens vor Kälte und Witterungseinflüssen schützen, sondern dass sie auf allen möglichen Wegen verbreitet werden können, z. B. durch den Wind, durch bestimmte Insekten, Säugetiere, Vögel usw. Dies ist das Erfolgsrezept für die enorme Vielfalt der Blütenpflanzen, die mit fast 250 000 Arten die größte Gruppe des Pflanzenreichs bilden. Abgesehen von Blüten, Früchten und Samen besitzen Blütenpflanzen verschiedene Organe mit speziellen Funktionen. Grundsätzlich sollte man diese Organe ebenso kennen wie deren vielfältige mögliche Formen, um essbare Wildpflanzen zuverlässig bestimmen zu können.

Aufbau einer Blütenpflanze



Wurzeln

Die wichtigste Aufgabe der Wurzeln ist die Versorgung der Pflanze mit Nährstoffen, da sie Mineralsalze und Wasser aufnehmen, die für die Photosynthese unabdingbar sind. Außerdem verankern sie die Pflanze im Erdreich und verleihen ihr Stabilität. Manche Wurzeln können zusätzliche Funktionen entwickeln und als Speicherorgane dienen (z. B. bei Möhren, Pastinaken oder Kletten), in der Regel für Nährstoffe. Das sind dann die Wurzelgemüse, die wir essen. Manchmal handelt es sich aber auch um unterirdische Sprossachsensysteme, sogenannte Rhizome, oder um Knollen. Da diese Organe erst beim Ausgraben der Pflanze sichtbar werden, helfen sie allerdings bei der Pflanzenbestimmung nicht weiter.

Stängel (Sprossachse)

Der häufig oberirdisch ausgebildete Stängel weist abwechselnd Knoten und Internodien (Abschnitte zwischen zwei Knoten) auf. Die Knoten sind die Ansatzstellen der Blätter, in denen die Photosynthese der Pflanze stattfindet, und der Blüten, die Früchte und Samen hervorbringen. Außerdem umschließt der Stängel die Leitgewebe für den Pflanzensaft und stellt sicher, dass sämtliche Teile der Pflanze damit versorgt werden. Struktur und Form des Stängels bilden wichtige Anhaltspunkte für die Identifizierung der Pflanze. Ist er krautig oder holzig, hohl oder gefüllt, glatt oder rau? usw.

Blätter

In den Blättern konzentriert sich der Großteil des Chlorophylls (Blattgrün), das die Pflanze zur Photosynthese benötigt. Bei diesem Vorgang nimmt die Pflanze Energie aus dem Sonnenlicht auf und erzeugt daraus ihre eigenen Nahrungsressourcen. Die Blätter bestehen aus der Blattspreite (dem flächigen Teil), die über einen Stiel mit der Sprossachse verbunden sein kann (»gestielt«) oder unmittelbar in diese eingesenkt ist (»sitzend«). Auch die Stellung der Blätter an der Sprossachse (gegenständig, wechselständig oder quirlständig), ihre Gliederung (einfach oder zusammengesetzt, d. h. gefiedert), ihre Form (rund, eiförmig, lanzettlich usw.) sowie der Blattrand (ganzrandig, gesägt usw.) sind hilfreiche Kriterien, wenn es darum geht, eine Pflanze zu bestimmen. Hier einige Beispiele:

Einfache Blätter



Elliptisch



eiförmig



eingeschnitten



lanzettlich