

Denis Tribaudeau

SURVIVAL **PFLANZEN**

**DIE 100 WICHTIGSTEN
PFLANZEN ZUM ÜBERLEBEN
IN DER WILDNIS**

Bassermann

VORWORT

Dieses Buch hat nur ein einziges Ziel: Ihnen die wunderbare, vielseitige und reiche Welt der Pflanzen in unserer Natur näher zu bringen. Viele Pflanzen sehen wir tagtäglich und halten sie für unbedeutend, dabei können sie nützlich sein und sogar Leben retten. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, diese Pflanzen zu erkennen. Das überlieferte Wissen, das unsere Vorfahren im Lauf von Jahrtausenden zusammengetragen haben, ist es wert, dass wir uns dafür interessieren. All diese Pflanzen – essbare, medizinische, aromatische und andere – sind keineswegs altmodisch oder überholt, im Gegenteil. Die Beschäftigung mit nützlichen Pflanzen hilft in vielerlei Hinsicht dabei, das Land und die Natur, denen Sie beim Spaziergehen oder Wandern begegnen, mit anderen Augen zu betrachten. Die Tipps und Erklärungen in diesem Buch sollen als Ausgangspunkt für einen Lernprozess dienen, der manchmal Geduld und Gewissenhaftigkeit erfordert, aber immer lohnend ist. In diesem Buch stelle ich eine Vielzahl von Pflanzen vor, die in den europäischen Landschaften zu finden sind. Dabei verwende ich bewusst einfache und allgemein verständliche botanische Begriffe. Es ist mir ein Anliegen, eine möglichst umfassende Zusammenfassung dessen anzubieten, was man in kritischen Situationen wissen sollte. Niemand muss alles über alle Pflanzen wissen. Es kommt aber darauf an, sich in schwierigen Momenten an das Wesentliche zu erinnern.

Bitte bedenken Sie:

- 95 % der Natur ist unser Verbündeter und kann uns entweder heilen, ernähren oder uns beim Bauen helfen.
- 4,9 % der Pflanzen in unserer Landschaft können leicht giftig sein.

- 0,1 % dieser Pflanzen können ernsthafte Beschwerden verursachen oder sogar tödlich sein.

Wer Wildpflanzen sammelt, darf nicht wahllos vorgehen, sondern muss ihre Auswirkungen auf den Körper genau kennen. Ein bisschen Vertrauen in das eigene Wissen gehört aber auch dazu. Wir dürfen nie vergessen, dass die Natur viel mächtiger, stärker, großzügiger und unbarmherziger ist als wir, und dass wir uns an ihre Spielregeln halten müssen. Selbst wer über viel Wissen und Erfahrung verfügt, ist ihr letztlich ausgeliefert.

Wer in der Natur überleben will, muss meiner Meinung nach zu den Wurzeln zurückkehren, wieder auf seine Sinne vertrauen, alte Techniken wieder erlernen und sich mit überliefertem Wissen befassen. Dann kann es uns gelingen, die Dinge zu relativieren und uns der großen Anpassungsfähigkeit bewusst zu werden, über die wir Menschen verfügen. Noch wichtiger aber ist es, möglichst nie in eine lebensbedrohliche Situation zu geraten.

Willkommen in der unendlichen Welt des Überlebens-Know-how!



WARNHINWEIS

Eine Überlebenssituation ist niemals harmlos. Der Autor fasst in diesem Buch das Mindestwissen zusammen, das man sich aneignen sollte, um Wildpflanzen in einer kritischen Situation zu erkennen und zu nutzen. Die Beschreibungen und Verwendungstipps sind kein Ersatz für die Empfehlungen von Fachleuten aus dem Gesundheits- oder Ernährungsbereich. Einige der hier vorgestellten Pflanzen sollten nur dann verzehrt werden, wenn keine anderen Nahrungsquellen

zur Verfügung stehen. Sie können jedoch eine gute Ergänzung darstellen oder auf natürliche Weise Linderung bei Beschwerden verschaffen. Der Autor kann nicht für Schäden, Verletzungen oder Vergiftungen haftbar gemacht werden, die durch die Anwendung der vorgestellten Ratschläge oder durch eine Fehlinterpretation seiner Aussagen entstehen könnten. Achten Sie auch auf geschützte Arten, geltende Vorschriften und Verbote und holen Sie bei Ihren Erkundungen und Sammlungen alle erforderlichen Genehmigungen ein. **Und: Die unten aufgeführten Pflanzen sollten Sie niemals verzehren!**

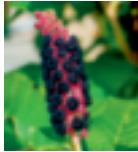
GIFTIGE PFLANZEN



Wolfs-
Eisenhut



Stechapfel



Kermes-
beere



Gefleckter
Schierling



Gift-
Lattich



Buchsbaum



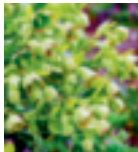
Roter
Hartriegel



Zaunrübe



Herbst-
zeitlose



Stinkende
Nieswurz



Weißer
Affodill



Ital.
Aronstab



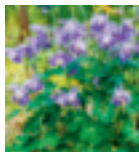
Mai-
glöckchen



Brennende
Waldrebe



Schmalblättr.
Lupine



Akelei



Roter
Fingerhut



Safranreben-
dolde



Giftpilze



Oleander

INHALT

A B E

| | |
|--------------------------|----|
| ADLERFARN | 7 |
| ZURÜCKGEKRÜMMTER AMARANT | 8 |
| BALSAMKRAUT | 9 |
| DORN-BAMBUS | 10 |
| WIESEN-BÄRENKLAU | 11 |
| BÄRLAUCH | 12 |
| BEIFUß | 13 |
| BEINWELL | 14 |
| BERBERITZE | 15 |
| HÄNGE-BIRKE | 16 |
| BLASENTANG | 17 |
| BORRETSCH | 18 |
| BREITWEGERICHT | 19 |
| BRENNESSEL | 20 |
| BROMBEERE | 21 |
| BRUNNENKRESSE | 22 |
| EBERESCHE | 23 |
| EFEU | 24 |
| EIBE | 25 |
| KERMES-EICHE | 26 |
| STIEL-EICHE | 27 |
| ARZNEI-ENGELWURZ | 28 |
| WESTLICHER ERDBEERBAUM | 29 |

F G H

| | |
|-------------------------|----|
| FEIGE | 31 |
| FEIGENKAKTUS | 32 |
| GEWÖHNLICHE FELSENBIRNE | 33 |
| FENCHEL | 34 |
| MEER-FENCHEL | 35 |
| FICHTE | 36 |
| GÄNSEBLÜMCHEN | 37 |
| WEIßER GÄNSEFUß | 38 |
| GIERSCH | 39 |
| GUNDERMANN | 40 |
| HASEL | 41 |
| HEIDELBEERE | 42 |
| GUTER HEINRICH | 43 |
| HIMBEERE | 44 |
| HOLUNDER | 45 |
| HUNDSROSE | 46 |

J K L

| | |
|--------------------------|----|
| JOHANNISKRAUT | 48 |
| KLATSCHMOHN | 49 |
| GROßE KLETTE | 50 |
| ACKER-KNOBLAUCH | 51 |
| KNOBLAUCHSRAUKE | 52 |
| KLEINBLÜTIGE KÖNIGSKERZE | 53 |
| KORNELKIRSCHKE | 54 |
| LAPPENTANG | 55 |
| LINDE | 56 |
| LÖWENZAHN | 57 |

M O P

| | |
|----------------------|----|
| WILDE MALVE | 59 |
| SEE-MANGOLD | 60 |
| FELD-MANNSTREU | 61 |
| MARGERITE | 62 |
| MARONE | 63 |
| STACHLIGER MÄUSEDORN | 64 |
| RUNDBLÄTTRIGE MINZE | 65 |
| MISPEL | 66 |
| WILDE MÖHRE | 67 |
| GEMEINER ODERMENNIG | 68 |
| OREGANO | 69 |
| PASTINAKE | 70 |
| PFERDEEPPICH | 71 |
| PINIE | 72 |
| PORTULAK | 73 |

Q R S

| | |
|---------------------|----|
| QUELLER | 75 |
| RIEMENTANG | 76 |
| ROBINIE | 77 |
| ROHRKOLBEN | 78 |
| ROTBUCHE | 79 |
| SANDDORN | 80 |
| SAUERAMPFER | 81 |
| WALD-SAUERKLEE | 82 |
| ACKER-SCHACHTELHALM | 83 |
| SCHAFFGARBE | 84 |
| SCHLEHDORN | 85 |
| SCHLÜSSELBLUME | 86 |
| SCHMERWURZ | 87 |
| WOLLIGER SCHNEEBALL | 88 |
| SCHÖLLKRAUT | 89 |
| WEIBE SEEROSE | 90 |

| | |
|-------------------------|----|
| ACKER-SENF | 91 |
| EINJÄHRIGES SILBERBLATT | 92 |
| SPARGEL | 93 |
| SPIERLING | 94 |
| SPIERMELDE | 95 |
| SPITZWEGERICH | 96 |
| STOCKROSE | 97 |
| STRANDSODE | 98 |

TV W Z

| | |
|-------------------------|-----|
| WEIBE TAUBNESSEL | 100 |
| VOGELKIRSCH | 101 |
| WACHOLDER | 102 |
| WALDERDBEERE | 103 |
| WALNUS | 104 |
| WEGWARTE | 105 |
| WEINBERGLAUCH | 106 |
| WEINREBE | 107 |
| EINGRIFFELIGER WEIBDORN | 108 |
| ZUCKERHORN | 109 |
| ZUCKERTANG | 110 |
| ZUNDERSCHWAMM | 111 |



A

B

E



ADLERFARN

Kategorie: Pflanze aus der Familie der *Dennstaedtiaceae*

Botanischer Name: *Pteridium aquilinum*

Beschreibung: Diesen Farn hat wohl jeder schon gesehen. Er wächst in lichten oder halb lichten Wäldern bis 1600 m Höhe und kann mit seinem schwärzlichen, faserigen Rhizom große Flächen besiedeln. Er ist sehr robust und nahezu unsterblich. Auch auf sandigen oder sauren Böden fühlt er sich wohl. Darum ist er in vielen Teilen der Welt und in allen Klimazonen zu finden. Als ausgewachsene Pflanze wird er über einen Meter hoch, unter günstigen Bedingungen kann er auch Höhen bis 3 m erreichen. Dann stellt er andere Pflanzen in den Schatten, die nicht das Glück haben, so schnell zu wachsen. Die Pflanze ist in den allermeisten Fällen giftig, wenn man nicht weiß, zu welcher Zeit und mit welchem Reifegrad man sie pflücken soll!

Erntezeit: Frühjahr

Heilwirkung: Die gesamte Pflanze ist giftig und bietet nur wenige Gründe, sie zu verzehren. Sie enthält Zyanid und soll japanischen Forschern zufolge voller krebserregender Stoffe sein. Andererseits ist der Adlerfarn nährstoffreich. Sein Proteingehalt liegt im Frühjahr bei fast 20 %, sinkt im Laufe des Sommers aber stark ab und beträgt im Spätherbst nur noch etwa 3 %. Umgekehrt steigt sein Anteil an Gerbstoffen, Kieselsäure und Lignin, wodurch die Pflanze zunehmend ungenießbar und uninteressant wird. Dem steht allerdings gegenüber, dass der Zyanidgehalt im Herbst am niedrigsten ist.

Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Trotz der vielen Kontraindikationen können Sie die sehr jungen, geigenstockförmigen Triebe, die leicht nach Mandeln schmecken, in kleinen



Mengen essen. Aber übertreiben Sie es nicht, sonst drohen Beschwerden. Früher haben die Bauern die Rhizome in Hungerzeiten ausgegraben, getrocknet und gemahlen, um damit das Mehl zum Brotbacken zu strecken.

Weiterer Verwendung: Die Wedel des Adlerfarns eignen sich gut als Dacheindeckung, die saugfähig und manchmal sogar wasserdicht ist. Und da die Farne so reichlich vorhanden sind, kann man mit geringem Aufwand genug für eine weiche Schlafunterlage sammeln.

ACHTUNG: Die Stängel sind sehr scharfkantig, man kann sich an ihnen leicht schneiden. Vorsicht auch vor Zecken, die sich im Frühjahr besonders gerne auf Farnwedeln niederlassen.

ZURÜCKGEKRÜMMTER AMARANT

Kategorie: Krautige einjährige Pflanze aus der Familie der *Amaranthaceae*

Weitere Namen: Rauhaariger Amarant, zurückgebogener Fuchsschwanz

Botanischer Name: *Amaranthus retroflexus*

Beschreibung: Auf frisch umgegrabenen Gartenböden oder von Wildschweinen umgebrochenen Feldern mit fruchtbaren, leichten Böden findet man diese über 1 m hohe Pflanze, die ursprünglich aus Nordamerika stammt. Sie trägt bläulich-grüne, wechselständige, gestielte, ovale oder rautenförmige Blätter, die an sonnigen Standorten ganzrandig sind. Ihr Blütenstand ist ährenförmig und behaart und umschließt die Früchte, aus denen sich kleine, schwarz glänzende Samen entwickeln. Der Stängel ist rötlich bis purpurfarben.

Erntezeit:

Blätter: Frühjahr

Samen: Sommer

Heilwirkung: Die Blätter der Pflanze sind reich an Gerbstoffen, Schleimstoffen, den Vitaminen A, B und C sowie Mineralsalzen. Die Samen enthalten viele Proteine, Aminosäuren und Stärke.



Kulinarische Verwendung und Geschmack:

Wie so oft können die sehr jungen Triebe (Blatt und Stängel) roh als Salat gegessen werden. Die Blätter älterer Pflanzen können wie Spinat zubereitet werden. Die Samen kann man leicht rösten oder mahlen und mit Mehl vermischt zu Fladen verarbeiten.

ACHTUNG: Amarant ist nicht giftig, enthält aber Oxalsäure. Diese kann bei zu hoher Aufnahme die Bildung von Nierensteinen begünstigen.

BALSAMKRAUT

Kategorie: Krautige ausdauernde Pflanze aus der Familie der *Asteraceae*

Weitere Namen: Marienblatt, Frauenminze

Botanischer Name: *Tanacetum balsamita*

Beschreibung: Diese Staude stammt ursprünglich aus dem Kaukasus und Asien. Sie ist äußerst witterungsbeständig und verträgt vor allem Kälte gut. Heute findet man sie in den gemäßigten Regionen Europas, Afrikas und Nordamerikas. Sie kann bis zu 1 m hoch werden und hat einen aufrechten Stängel, auf dem die kleinen, kompakten, gelben Blütenstände sitzen. Die Blätter erinnern an Sauerampfer, sind aber viel heller und gezackt und haben ein leicht seidiges Aussehen. Reibt man sie, verströmen sie einen leichten Minzgeruch, der an Kaugummi erinnert. Das Balsamkraut bildet dichte Teppiche, über denen die Blütenstiele zunächst aufragen und sich später auf den Boden legen, weil sie das Gewicht der Blüten nicht tragen können.

Erntezeit: Im Frühjahr die ganz jungen Blätter ernten, die noch wenig Bitterstoffe enthalten.

Heilwirkung: Die getrockneten Blätter können als Tee gegen Bronchitis und Husten getrunken werden. Sie eignen sich auch als Wurmmittel. Ein öliger Auszug aus den Blättern kann, ebenso wie frisch zerstampfte Blätter, für lindernde Umschläge bei Verbrennungen, Wunden und Prellungen verwendet werden. Sie haben eine beruhigende Wirkung. Manche sagen, dass das Balsamkraut auch stimmungsaufhellend wirkt.

Kulinarische Verwendung und Geschmack: Geschmacklich hat die Pflanze nicht viel zu bieten. Lediglich ihr leicht herbes Minzaroma ist als interessante Note hervorzuheben.

