

EVA-MARIA UND WOLFGANG DREYER

Wildkräuter, Beeren und Pilze

ERKENNEN UND SAMMELN

Einleitung

Ein Blick zurück	6
Zu diesem Buch	7
Die Namen der Pflanzen	7
Einige botanische Grundbegriffe	8
Die Alleskönner der Natur – sekundäre Pflanzenstoffe.	9
Die 11 wichtigsten Sammeltipps	11



Bestimmungsteil

Frühling	12
Frühsommer	48
Sommer	100
Herbst	138
Register	172
Literatur	174

Einleitung

Einige botanische Grundbegriffe

Für das Bestimmen von Pflanzen sind eine Reihe botanischer Fachausdrücke unverzichtbar, die im Folgenden kurz erläutert werden.

Jede Pflanze besteht aus Wurzel, Stängel, Blatt und Blüte. Die **Wurzeln** verankern die Pflanze in der Erde. Sie können als Pfahlwurzel tief in den Boden vordringen, als Knolle, Rübe, Zwiebel oder als weit verzweigtes Rhizom ausgebildet sein.

Der **Stängel** ist das Gerüst der Pflanze. Je nach Lebensform wächst er aufrecht oder kriecht über den Boden, ist er verzweigt oder unverzweigt.

Die **Blätter** treten in den verschiedensten Formen auf. Sie können sich beispielsweise rund, nadel-, ei-, herz- oder pfeilförmig entfalten, einfach oder gefiedert sein. Die Blätter sind entweder über den ganzen Stängel verteilt oder sie bilden eine Rosette dicht über dem Boden. Auch die Ausgestaltung des Blattrands – er ist in der Mehrzahl der Fälle gezähnt, gekerbt, gebuchtet oder ganzrandig – und die Stellung der Blätter am Stängel ist

für die Bestimmung wichtig. Stehen sich Blätter paarweise gegenüber, spricht man von gegenständigen Blättern, wachsen sie abwechselnd am Stängel von wechselständigen Blättern.

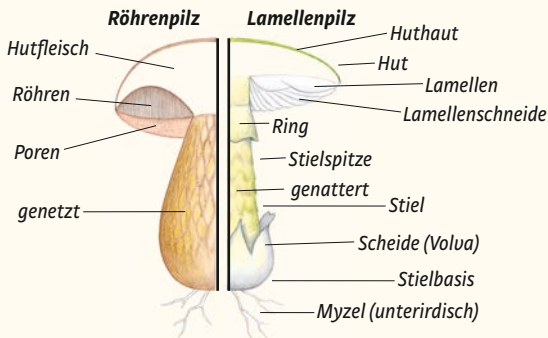
Die **Blüten** bestehen aus Kelchblättern, Blüten- oder Kronblättern, Staubblättern, Fruchtknoten, Griffel und Narbe. Sie können einzeln am Stängel stehen oder auf verschiedenste Weise in Blütenständen angeordnet sein, z. B. in Dolden, Ähren, Trauben, Rispen, Knäueln oder Köpfchen.

Die Vielfalt der **Früchte** ist erstaunlich. Es gibt Pflanzen, die Beeren (Holunder), Nussfrüchte (Haselnuss) oder Steinfrüchte (Kirsche) entwickeln. Und es gibt Hülsen (Steinklee) und Schoten (Hederich), die sich bei Trockenheit öffnen und die Samen freigeben.

Pilze unterscheiden sich in Bau und Lebensweise grundsätzlich von den Blütenpflanzen. Sie besitzen kein Chlorophyll, mit dessen Hilfe Pflanzen ihre Ernährung sicherstellen. Alle Stoffe, die Pilze zum Leben und Wachsen brauchen, entziehen sie dem Boden, der

Schematischer Aufbau eines Hutpilzes

Schema eines Röhrenpilzes (Beispiel Gallen-Röhrling, *Tylopilus felleus*) und eines Lamellenpilzes (Beispiel Grüner Knollenblätterpilz, *Amanita phalloides*); beachten Sie, dass die verschiedenen Merkmale nicht immer so prägnant ausgebildet und ersichtlich wie in diesen Beispielen sind. Auch die Farben variieren in der Realität.



Laub- und Nadelstreu, totem oder lebendem Holz. Pilze erkennt und bestimmt man anhand einer Vielzahl von Merkmalen. Die wichtigsten sind Größe, Farbe, Stiel- und Hutform, Lamellen- oder Röhrengestalt, Geruch und Geschmack. Allgemein kann man sagen, dass die meisten essbaren Pilze zwei großen Gruppen angehören, den Lamellen- oder Blätterpilzen und den Röhrenpilzen.

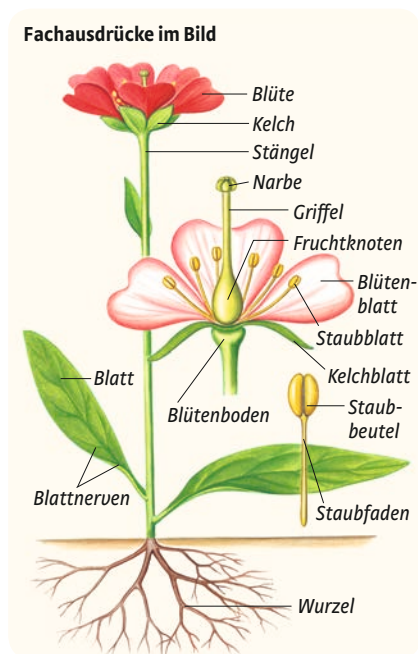
Die Alleskönner der Natur – sekundäre Pflanzenstoffe

Bis vor kurzem glaubte man, Vitamine und Minerale seien die wichtigsten Bestandteile der Nahrung. Sie seien „essenziell“, also unverzichtbar, hieß es. Das sind sie auch wirklich.

Aber die moderne Forschung entdeckt gerade neue Stoffgruppen, die ebenso wichtig sind, die „sekundären Pflanzenstoffe“. Rund 30 000 sind bereits bekannt, ihre Wirkung für den Körper aber noch lange nicht endgültig erforscht. Aber es ist jetzt schon klar, dass darunter wichtige Stoffe sind, die das Immunsystem stärken, Infektionen verhindern und Herz-Kreislaufkrankungen abschwächen. Aber zunächst waren und sind sekundäre Pflanzenstoffe die wichtigsten Waffen der Pflanzen, sich vor Pilz- und Bakterieninfektionen zu schützen, die Blätter vor Sonnenbrand zu bewahren und die vielen Pflanzenfresser unter den Insekten abzuschütteln. Und ganz nebenbei profitieren wir Menschen als „Gemischtköstler“ von diesen seit Millionen von Jahren erprobten Inhaltsstoffen. Gerade in Wildkräutern, Beeren und Pilzen sind viele dieser Alleskönner vorhanden:

Polyphenole kommen in den Blättern fast aller Pflanzen vor. Sie verleihen den Pflanzen ihr Aroma und den Blüten Farbstoffe. Uns unterstützen sie bei der Abwehr von Infektionen und helfen uns, Stoffe, die die Zellen schnell altern lassen, die so genannten Radikale, einzufangen. Sie haben ganz sicher auch eine schützende Funktion gegen Krebsentstehung. **Phytosterine** kommen in Nüssen und Hülsenfrüchten vor und senken den Cholesterinspiegel.

Glucosinolate sind für den scharfen Geschmack vieler Kreuzblütler wie Senf oder Wiesen-Schaumkraut verantwortlich. Auch hier werden Krebsschutzwirkungen vermutet. **Terpene** lassen Rosen duften, Salbei-Blüten intensiv schmecken und machen Pfefferminze unvergleichlich. Diese Aromastoffe werden ebenfalls untersucht, weil man ihnen Bedeutung bei der Krebsprävention zuspricht.





Brunnenkresse

Nasturtium officinale
Kreuzblütler



Merkmale Ausdauernde Wasserpflanze mit hohlen Stängeln, 30–90 cm lang. Gefiederte Blätter, setzen sich aus 5 bis 9 kleinen, glänzend dunkelgrünen Teilblättchen zusammen. Blütentraube aus kleinen weißen Blüten, deren Staubbeutel gelb sind.

Blütezeit Mai bis August.

Fundorte Klare, kühle Fließgewässer, Quellen.

Verwechslung Man könnte die Brunnenkresse mit dem ebenfalls an feuchten Stellen wachsenden Bitteren Schaumkraut (*Cardamine amara*) verwechseln. Aber ein Blick

auf Staubbeutel und Stängel schließt jeden Irrtum aus: Die Brunnenkresse besitzt einen hohlen Stängel und gelbe Staubbeutel, das Bittere Schaumkraut dagegen einen markigen Stängel und violette Staubbeutel. Sollte es doch einmal zu einer Verwechslung kommen, wäre das nicht weiter schlimm, da sämtliche Schaumkrautarten essbar sind.

Ernte Gesammelt wird die ganze Pflanze ohne die Wurzel. Als beste Erntezeit gelten alle Monate mit einem »r« im Namen, also September bis April. Anfang Mai, wenn die Blüten erscheinen, verlangsamt sich das Blattwachstum und die Blätter werden bitter. Dann unterbleibt die Ernte.

Verwertung Blätter, Stängel und Blüten für Salate, Gemüsegerichte, Suppen, Soßen, Aufläufe, Soufflés, Brotaufstrich, Kräuternessig. Die Samen als Pfefferersatz oder zu Senf verarbeitet.

Gut zu wissen An den Blättern sitzen oft Insektenlarven und kleine Schnecken. Deshalb sehr gründlich waschen.

Küchen-Tipp Brunnenkresse ist eine der am meisten gesammelten Wildpflanzen. Sie schmeckt scharf und, wie alle Kreuzblütler, ein wenig bitter. Man isst sie roh in Frühlings-salaten, als Gewürz in pikanten Quarkspei-sen oder feinen Kräutersoßen. Und ein Vital-drink aus 3 EL frischem Brunnenkressesaft vermischt mit Wasser, Molke oder Butter-milch vertreibt jede Frühjahrsmüdigkeit. 3 EL Brunnenkressesaft täglich genügen. Denn Brunnenkresse kann, wenn man zu viel davon zu sich nimmt, die Magenschleimhaut reizen. Im Geschmack etwas milder und ver-träglicher wird die Brunnenkresse durch Kochen. Besonders bekannt ist die Brunnen-kressesuppe, aber auch als Soße oder Kräu-terbutter passt sie ausgezeichnet zu den verschiedensten Fischgerichten.

Brunnenkressesalat – ein würziger, gesunder Genuss



Knackiger Salat

200 g Brunnenkresse, 100 g Feldsalat, 2 Äpfel, 2 Möhren, etwas Zitronensaft, einige Walnusskerne grob gehackt oder geschälte Sonnenblumenkerne, fettfrei geröstet
Für die Marinade: süße Sahne, süßer Senf, Olivenöl, Aceto Balsamico, Kräutersalz

1. Brunnenkresse und Feldsalat waschen und schneiden.
2. Äpfel würfeln, Möhren grob raspeln, beide mit Zitronensaft beträufeln.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, Marinade darübergeben, mischen und mit gehackten Walnusskernen oder gerös-teten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Würzige Frühjahrssuppe

1 Zwiebel, 40 g Butter, etwas Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 2 gehäufte EL Mehl, 300 g Brunnenkresse, süße Sahne nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Muskat
Zum Servieren: knusprig gebratene Schin-kenstreifen, Brunnenkresseblättchen

1. Butter und Olivenöl erhitzen, Zwiebeln würfeln und glasig dünsten. Mehl unter-rühren, unter Rühren mit Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 15 Minuten köcheln. Sahne zugeben mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Brunnenkresse putzen und waschen. Einige Blättchen zur Seite legen. Rest-liche Brunnenkresse grob schneiden und zur Suppe geben, mit dem Pürierstab mixen und einmal kurz aufkochen.
3. Schinken knusprig braten. Vor dem Ser-vieren die Suppe mit Schinkenstreifen und Brunnenkresseblättchen garnieren.



März-Veilchen

Viola odorata
Veilchengewächse



Merkmale Mehrjährige Pflanze mit langen oberirdischen Ausläufern. Wird nur 3–10 cm hoch. Blätter rundlich herzförmig, am Rand gekerbt. Dunkelblauviolette, intensiv duftende Blüten.

Blütezeit März bis April.

Fundorte Alte Heil- und Zierpflanze aus dem Mittelmeergebiet. Sie ist heute mit kleinen Verbreitungslücken in fast ganz Europa verwildert. Bei uns wächst sie in Laubwäldern, unter Hecken, Gebüsch und auffallend oft in Dorfnähe.

Verwechslung Es gibt eine große Anzahl ähnlicher, wild wachsender Veilchenarten. Aber nur das März-Veilchen hat den typischen Veilchenduft.

Ernte Die Blätter fast ganzjährig. Man pflückt sie ohne den harten Blattstiel. Die Blüten in den Monaten März/April. Sie sollten unmittelbar nach dem Pflücken in eine Plastiktüte gelegt werden, denn nur so bewahren sie ihr duftiges Aroma, bis sie verarbeitet werden.

Verwertung Blätter und Blüten sind essbar. Aus Veilchen-Blättern bereitet man zusammen mit Kartoffeln und anderen Wildkräutern wie Gänseblümchen oder Gundermann eine delikate Suppe. Veilchen-Blüten erlebt man am intensivsten, wenn man sie roh isst. In kleinen Mengen – ihr Duft ist sehr prägnant – aromatisieren sie Getränke, Süßspeisen und Essig. Besonders mild und zart schmecken sie in Salaten.

Gut zu wissen Veilchen-Blüten oder -Blätter sollte man vorsichtig mit der Hand abzupfen und darauf achten, nicht die ganze Pflanze auszureißen.

Küchen-Tipp Veilchen-Blätter sind mild und zart. Man genießt sie roh oder gekocht. Wegen ihres hohen Anteils an Schleimstoffen eignen sie sich gut zum Eindicken von Suppen und Soßen. Schon die Ureinwohner Amerikas haben sich aus Veilchen-Blättern und anderen Wildgemüsen eine sämige Suppe gekocht. Veilchen-Blüten gehören zum Feinsten, was die Natur zu bieten hat. Wegen ihres intensiven Dufts werden sie schon lange in der Küche eingesetzt. Bereits im England des 14. Jahrhunderts hat man aus Veilchen-Blüten, Reisbrei und Mandeln eine Art Pudding zubereitet. Heute nehmen wir sie vor allem kandiert als Verzierung für Kuchen und Torten. Auch die Volksheilkunde nutzt sie: Als Tee helfen sie gut bei Husten und Halsentzündungen.

- 1 Ungewöhnlich und gut – Veilchen-Bowle
- 2 Gezuckerte Blüten



Duftbowle aus dem Laubwald

Gut 2 Handvoll Veilchen-Blüten, 3 EL feiner Zucker, 1 l milder Weißwein

1. Veilchen-Blüten in einer kleinen Schale mit Zucker mischen und 10 Min. durchziehen lassen.
2. Zum Weißwein geben und etwa 1 h durchziehen lassen.

Mit Sekt verfeinert ist das ein belebender Genuss an ersten warmen Frühlingsabenden.

Aroma-Essig in Violett

1 Handvoll Veilchen-Blüten, 0,5 l guter Weißweinessig

1. Die Blüten mit dem Essig übergießen und an einem kühlen, schattigen Ort 2 bis 3 Wochen ziehen lassen.
2. Abseihen und in Flaschen füllen.

Veilchen-Essig sollte im Laufe eines halben Jahres verarbeitet sein. Er verliert sein zartes Aroma recht schnell.

