

A close-up photograph of a green, hairy plant seed head, likely a wild radish (Raphanistrum). The seed head is covered in numerous small, green, spherical seeds, each with a prominent white, feathery hair. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

Essbare Wildpflanzen

Unkraut oder Gemüse?

2017

2017

Essbare Wildpflanzen

Unkraut oder Gemüse?

„... und das kann man essen?“ Die Erkenntnis, wie viele unserer heimischen Wildpflanzen essbar sind und deshalb auch als Wildgemüse bezeichnet werden, überrascht immer wieder. Gab es bis vor einigen Jahren kaum Literatur zu diesem Thema, ist die Vielfalt an Büchern und sonstigen Publikationen mit fundierten Informationen inzwischen fast unüberschaubar. Keine Frage: Das Thema essbare Wildpflanzen liegt ungebrochen im Trend. Das Wort „Unkraut“ geht den GärtnerInnen der neuen Generation nicht mehr so selbstverständlich über die Lippen wie vielleicht früher noch. Ebenso wie die neuentdeckte Lust am Gärtnern ganz allgemein spiegelt insbesondere die Begeisterung für das Wildpflanzenthema die Sehnsucht nach der Ursprünglichkeit der Natur und das Interesse an Traditionen und vergessenem Wissen wider.

Wir Gärtnerinnen und Gärtner vom Experimentiergarten sind da keine Ausnahme und entschieden uns, der üppig wuchernden Wissenssammlung über Wildgemüse noch einen Kalender und ein kleines Rezeptheft hinzuzufügen. Wir kultivieren seit vielen Jahren diese Pflanzen in unserem Garten. Wildpflanzen im Garten zu pflegen, scheint auf den ersten Blick vielleicht widersprüchlich, denn – so mögen sich manche denken – das macht das Wildgemüse doch aus, dass es draußen in der Landschaft und eben nicht im Garten wächst. Wir sind aber der Meinung, dass diese Wildnis-Bewohner hier sehr wohl einen Platz verdienen, nicht zuletzt deshalb, weil sie in unserer heutzutage zunehmend ausgeräumten Agrarlandschaft immer mehr verschwinden.

Zwar liegt das Hauptinteresse im Umgang mit Wildpflanzen an ihrer Verwertbarkeit in der Küche und für die Heilkunst, darüber hinaus erfüllen sie aber auch vielfältige ökologische Funktionen als Futterpflanzen für Insekten und Vögel. Dieser Aspekt ist nicht zu unterschätzen, denn nicht nur in der Landschaft, auch aus unseren Gärten verschwindet die Artenvielfalt mehr und mehr. Warum? Aus Ordnungsliebe? Weil die Brennnessel nicht zum Rhododendronbeet passt? Oder aus fehlendem Verständnis für ökologische Zusammenhänge? Dabei ist unbestritten, dass eine hohe Artenvielfalt, dass ein ausgewogenes ökologisches Gleichgewicht die Widerstandsfähigkeit gegen einseitigen Schädlingsbefall fördert und damit auch unserem Gemüse nützt. Doch was heißt hier schon wieder „Schädlinge“? Schädlinge oder Nützlinge, Unkraut oder Gemüse – letztlich ist es eine Frage der Perspektive, wer hier wem nützt oder

schadet. Wir sind der Ansicht, dass die „Wilden“, ob Unkraut, Beikraut oder Wildgemüse, eine differenziertere Betrachtung und Wertschätzung verdienen und sehr wohl in unsere Gärten gehören. Wir bilden uns nicht ein, dass wir den Lebensraumverlust in der Landschaft damit kompensieren, indem wir die Wildpflanzen in unseren Gärten ansiedeln, aber zumindest vergessen wir sie nicht und wer weiß – vielleicht finden sie eines Tages den Weg aus den Gärten zurück in die Landschaft?

Wir wollen mit diesem Kalender über die Eigenschaften und Vorzüge der Wildarten als Gartenpflanzen und über die vielfältigen Geschmackserlebnisse berichten und bei allen Gärtnerinnen und Gärtnern Bewusstsein und Interesse für die **Flora non grata**¹⁾ wecken.

Wir hoffen, dass Ihnen auch dieser Kalender gefällt und wünschen ein gesundes und glückliches Jahr 2017.

Bruno Bäcker, Andrea Bertele, Konrad Bucher, Christina Croon, Eleni Ehlers, Gabi Horn, Heike Klamp, Christine & Uli Leyermann

¹⁾ **Flora non grata** – bedeutet soviel wie „ungeschätzte Pflanzen“ und war der Titel einer Bilderausstellung im ÖBZ von KünstlerInnen des Forum botanische Kunst. (www.botanische-kunst.de)



**Ökologisches
Bildungszentrum
München**



Kalendertermine des ÖBZ sind mit * gekennzeichnet.

Herausgeber:

**Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum**
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
Tel.: 089/939489-60, Internet: www.oebz.de

Layout & Grafik: www.4mediafactory.com

SCHUTZGEBÜHR: 5,00 EURO

© September 2016. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vewertung, Vielfältigung oder Speicherung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Copyrightinhaber und dem Herausgeber. Haftungshinweis: Dieser Kalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Obwohl er mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt wurde, kann keine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit übernommen werden.

Januar

Das Barbarakraut

So	Neujahr	1
Mo		2
Di		3
Mi		4
Do		5
Fr	Hellige Drei Könige	6
Sa		7
So		8
Mo		9
Di		10
Mi		11
Do		12
Fr		13
Sa		14
So	Sonntagscafé mit Kinderaktion*	15
Mo		16
Di		17
Mi		18
Do		19
Fr		20
Sa		21
So	Offener Filmsonntag*	22
Mo		23
Di		24
Mi		25
Do		26
Fr		27
Sa		28
So		29
Mo		30
Di		31

Februar

Orientalische Zackenschote

Mi	1
Do	2
Fr	3 Film: Eine andere Welt Welt ist pflanzbar*
Sa	4
So	5
Mo	6
Di	7
Mi	8
Do	9
Fr	10
Sa	11
So	12 Sonntagscafé mit Kinderaktion*
Mo	13
Di	14 Valentinstag
Mi	15
Do	16
Fr	17
Sa	18
So	19 Saatgutfestival mit Kinderaktion*
Mo	20
Di	21
Mi	22
Do	23
Fr	24 Netzwerktreffen Urbane Gärten*
Sa	25
So	26
Mo	27 Rosenmontag
Di	28 Fasching

März

Der Bärlauch



Mi	Aschermittwoch	1
Do		2
Fr		3
Sa		4
So		5
Mo		6
Di		7
Mi		8
Do		9
Fr	Obstbaumschnitt/Theorie*	10
Sa	Gärtnerinnentreffen* Obstbaumschnitt/Praxis*	11
So	Sonntagscafé mit Kinderaktion*	12
Mo		13
Di		14
Mi		15
Do		16
Fr		17
Sa	Experimentiergarten Info-Veranstaltung*	18
So		19
Mo	Frühlingsanfang	20
Di		21
Mi		22
Do		23
Fr		24
Sa	Bauaktion im ÖBZ-Naturspielraum*	25
So	Beginn der Sommerzeit	26
Mo		27
Di		28
Mi		29
Do		30
Fr		31

April

Gewöhnlicher Giersch

Sa	1
So	Sonntagscafé mit Kinderaktion* 2
Mo	3
Di	4
Mi	5
Do	6
Fr	7
Sa	8
So	9
Mo	10
Di	11
Mi	12
Do	Gründonnerstag 13
Fr	Karfreitag 14
Sa	15
So	Ostersonntag 16
Mo	Ostermontag 17
Di	18
Mi	19
Do	20
Fr	21
Sa	22
So	23
Mo	24
Di	25
Mi	26
Do	27
Fr	28
Sa	29
So	30



Mai

Der Wald-Geißbart

MO Tag der Arbeit	1
Di	2
Mi	3
Do	4
Fr	5
Sa	6
So	7
Mo	8
Di	9
Mi	10
Do	11
Fr	12
Sa	13
So Muttertag / Sonntags- café mit Kinderaktion*	14
Mo	15
Di	16
Mi	17
Do	18
Fr	19
Sa	20
So	21
Mo	22
Di	23
Mi	24
Do Vatertag Christi Himmelfahrt	25
Fr	26
Sa	27
So	28
Mo	29
Di	30
Mi	31

Juni

Der Holunder

Do	1
Fr	2
Sa	3
So Pfingstsonntag	4
Mo Pfingstmontag	5
Di	6
Mi	7
Do	8
Fr	9
Sa	10
So	11
Mo	12
Di	13
Mi	14
Do Fronleichnam	15
Fr	16
Sa	17
So	18
Mo	19
Di	20
Mi Sommeranfang	21
Do	22
Fr	23
Sa	24
So Tag der offenen Gärtenür* / Sonntagscafé mit Kinderaktion*	25
Mo	26
Di	27
Mi	28
Do	29
Fr	30

Juli

Der Schildampfer



Sa	1
So	2
Mo	3
Di	4
Mi	5
Do	6
Fr	7
Sa	8
So	9
Mo	10
Di	11
Mi	12
Do	13
Fr	14
Sa	15
So	16
Mo	17
Di	18
Mi	19
Do	20
Fr	21
Sa	22
So	23
Mo	24
Di	25
Mi	26
Do	27
Fr	28
Sa	29
So	30
Mo	31

August

Weißer Gänsefuß



Di	1
Mi	2
Do	3
Fr	4
Sa	5
So	6
Mo	7
Di	8
Mi	9
Do	10
Fr	11
Sa	12
So	13
Mo	14
Di	15
Mariä Himmelfahrt	
Mi	16
Do	17
Fr	18
Sa	19
So	20
Mo	21
Di	22
Mi	23
Do	24
Fr	25
Sa	26
So	27
Mo	28
Di	29
Mi	30
Do	31

September

Große Brennnessel



Fr	1
Sa	2
So	3
Mo	4
Di	5
Mi	6
Do	7
Fr	8
Sa	9
So	10
Mo	11
Di	12
Mi	13
Do	14
Fr	15
Sa	16
So	17
Mo	18
Di	19
Mi	20
Do	21
Fr	Herbstanfang 22
Sa	23
So	Erntetag* / Sonntags- café mit Familienaktion* 24
Mo	25
Di	26
Mi	27
Do	28
Fr	29
Sa	30

Oktober

Der Schlangenknöterich

So	1
Mo	2
Di	3 Tag der Deutschen Einheit
Mi	4
Do	5
Fr	6
Sa	7
So	8
Mo	9
Di	10
Mi	11
Do	12
Fr	13
Sa	14
So	15
Mo	16
Di	17
Mi	18
Do	19
Fr	20
Sa	21
So	22 Sonntagscafé mit Kinderaktion*
Mo	23
Di	24
Mi	25
Do	26
Fr	27
Sa	28
So	29 Ende der Sommerzeit
Mo	30
Di	31 Halloween Reformationstag



November

Die Wegwarte

Mi	Allerheiligen	1
Do		2
Fr		3
Sa		4
So		5
Mo		6
Di		7
Mi		8
Do		9
Fr		10
Sa		11
So		12
Mo		13
Di		14
Mi		15
Do		16
Fr		17
Sa		18
So	Sonntagscafé mit Familienaktion*	19
Mo		20
Di		21
Mi		22
Do		23
Fr		24
Sa		25
So		26
Mo		27
Di		28
Mi		29
Do		30



Dezember

Die Hundsrose



Fr	1
Sa	2
So	3
Mo	4
Di	5
Mi Nikolaustag	6
Do	7
Fr	8
Sa	9
So	10
Mo	11
Di	12
Mi	13
Do	14
Fr	15
Sa	16
So	17
Mo	18
Di	19
Mi	20
Do Winteranfang	21
Fr	22
Sa	23
So Helligabend	24
Mo 1. Weihnachtsfeiertag	25
Di 2. Weihnachtsfeiertag	26
Mi	27
Do	28
Fr	29
Sa	30
So Silvester	31

Das Barbarakraut

Barbarea vulgaris

Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae)

Weitere Bezeichnungen: Winterkresse, Echtes oder Gewöhnliches Barbarakraut, Frühlingsbarbarakraut, Gelber Beifuß, Rapunzelkraut, Senfkraut



Das wintergrüne Kraut steht noch um den 4. Dezember in Saft und Kraft, sodass es früher im Bergbau bis in den Winter für Wundverbände bei Verletzungen hergenommen werden konnte. Da der 4.12. der Tag der heiligen Barbara, der Schutzpatronin der Bergleute und Steinbrecher, geweiht war, erhielt das Kraut wohl den Namen Barbarakraut. Seinem pfeffrig-scharfen Geschmack und der Erntemöglichkeit bei Schnee hat es den Beinamen Winterkresse zu verdanken.

Beschreibung

Das Barbarakraut ist eine zweijährige Pflanze, winterhart, mit einer Wuchshöhe von bis zu 1 m. Im ersten Jahr bildet es zunächst die Blattrosette mit 3 bis 5fach gelappten Blättern aus. Diese sind zunächst rundlich, später oval. Im zweiten Jahr wächst daraus die Sprossachse empor und bildet gezackte oder gezahnte Blätter sowie den Blütenstand. Der verzweigte Stängel ist kantig und kahl. Die goldgelben Blüten sind locker traubig angeordnet und erblühen von unten nach oben von Mai bis Juli. Die zwittrigen, radiärsymmetrischen Blüten haben vier Kronblätter mit einem Durchmesser von 7 bis 9 mm. In den bis zu 3 cm langgezogenen, zweigeteilten Schötchen finden sich mehrere ölhaltige, braungefärbte Samen. Der Geschmack des Barbarakrautes, von Blatt bis Schote, ist kressig-scharf bis bitter.

Vorkommen

Ursprünglich erstreckte sich das Barbarakraut von Europa bis nach Kleinasien und Sibirien. Es kann in Höhenlagen bis 1000 m, manchmal sogar um die 2000 m angetroffen werden. Das Barbarakraut mag sonnige oder halbschattige Standorte und lehmige, nährstoffhaltige Böden, kommt aber auch mit Schotter, Geröll oder Sand zurecht und findet sich an Uferböschungen, Bahndämmen, Wegrändern oder vernachlässigten Grundstücken. Es gilt als Zeigerpflanze für feuchte und stickstoffhaltige Böden mit hohem Lehmanteil.

Gartenerfahrung

Als Pflanze ist das Barbarakraut selten im Verkauf erhältlich, dafür ist aber das Saatgut im gut sortierten Fachhandel, auch online, leicht erhältlich. Wächst das Barbarakraut erst mal im Garten, sät es sich problemlos selbst aus. Vorsicht allerdings mit Kohl, Senf oder Rettich: Barbarakraut sollte hiervon ferngehalten werden, denn es verträgt sich nicht mit anderen Kreuzblütengewächsen. Schnecken finden sich oft unter den Blattrosetten, bereiten dem Barbarakraut aber kein Problem. Wie Rukola, Raps oder Radieschen kann das Barbarakraut bisweilen unter dem Rapsglanzkäfer leiden. Sehr gut kann Barbarakraut auch in Töpfen oder auf dem Balkon kultiviert werden.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Barbarakraut enthält Senfölglycoside, Bitterstoffe und Vitamin C. Es kann sowohl kulinarisch als auch für Heilzwecke eingesetzt werden. Verwendet werden in der Regel die jungen Blätter im Frühjahr, die vor der Blüte geerntet am besten schmecken. Mit zunehmendem Alter der Pflanze werden sie recht herb und bitter. Die jungen Blätter können als Spinat gekocht oder zu Aufstrich und Kräuterbutter verarbeitet werden. Auch Kräuterquark und Pesto aus Barbarakraut sind lecker. Wir verwenden Barbarakraut als Gewürz, wie zum Beispiel Petersilie. Zum Trocknen eignet sich das Barbarakraut nicht, weil das scharfe, pfeffrige Aroma und der Geschmack verloren gehen. Die ca. 3 cm langen Samenschötchen der Pflanze werden im zweiten Jahr geerntet. Die winzigen Samen werden gesammelt, getrocknet und im Mörser zerstoßen oder frisch zu Öl gepresst. Barbarakraut wird in der Volksmedizin als harntreibend, blutreinigend und Leber und Galle unterstützend erwähnt und als Tee zur Prophylaxe bei Erkältungen eingesetzt.

Wissenswertes

Das Barbarakraut ist bei uns schon seit dem Mittelalter bekannt und wurde in der Feldchirurgie zur Wundheilung eingesetzt. So fand es auch im Kräuterbuch des Mediziners und Botanikers Leonhart Fuchs als Wundkraut Erwähnung (1543). Barbarakraut gehört heute in jeden Wildgarten, auch weil es eine wichtige Raupennährpflanze für z. B. Aurorafalter und Kohlweißling ist.



Orientalische Zackenschote

Bunias orientalis

Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae)

Weitere Bezeichnungen: Glattes Zackenschötchen, Pfeilkresse (Blattform), Türkische Rauke



Die Namen Pfeilkresse oder Türkische Rauke verraten die Verwandtschaft der Zackenschote mit Kresse oder Rauke – alle drei Arten gehören zur großen Familie der Kreuzblütengewächse. Gemeinsam ist diesen Vertretern der scharfe und mehr oder weniger bittere Geschmack.

Beschreibung

Die Orientalische Zackenschote ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die eine Höhe von bis zu 2 m erreichen kann. Im ersten Jahr bildet sie eine Rosette aus lanzettförmigen Blättern. In den Folgejahren wachsen aus der Rosette von Jahr zu Jahr kräftiger werdende, nach oben hin stark verzweigte Stängel mit gefiederten Blättern und üppigen Blütentuffs, die von Juni bis Juli erscheinen. Die kleinen Einzelblüten sind aus vier gelben, sich immer paarweise gegenüberstehenden Blütenblättchen zusammengesetzt. Die Samen reifen in kugeligen, gezackten Schötchen aus, daher der Name Zackenschote.

Vorkommen

Wie man am deutschen Name erkennen kann, stammt die Pflanze ursprünglich aus dem Orient. Genauere Quellen geben als Ursprungsort den Kaukasus an. Das Verbreitungsgebiet reicht von Sibirien bis nach Ost- und Südosteuropa. Erst seit jüngerer Zeit, seit ca. 200 Jahren, verbreitet sie sich in allen übrigen Teilen Europas; teils durch lagernde Kavallerieregimente und Saatgutverunreinigung eingeschleppt, teils in Gärten als Gemüse und Futterpflanze eingeführt, von wo sie wiederum in die Wildnis gelangte. Sie wächst heute, wie viele zugewanderte Pflanzen, an Stellen, die auf irgendeine Art gestört werden, wie z.B. durch Abtragung der Pflanzendecke, an Bahngleisen und Autobahnrandern etc. In städtischen Gebieten breitet sich die Zackenschote durch Baufahrzeuge aus, welche Samen im anhaftenden Erdmaterial mitführen.



Gartenerfahrung

Die Zackenschote lässt sich leicht im Garten kultivieren. Sie bevorzugt einen sonnigen, kalkhaltigen und lehmigen Standort. 2 bis 3 Jahre nach der Aussaat hat sie sich gut etabliert. Sie hat dann keinerlei Probleme mit Frost oder sommerlicher Trockenheit und sät sich, soweit man sie gewähren lässt, gerne selber aus. Im verregneten Sommer 2016 saßen an unseren Pflanzen oft viele Schnecken, was die Zackenschote in ihrem Wachstum allerdings nicht beeinträchtigte. Sie ist konkurrenzstark, dekorativ und lässt sich schon im zeitigen Frühjahr beernten, wenn die Gemüsebeete ansonsten noch kahl sind.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Im Frühjahr kann man die jungen Blätter wie Rukola als Salat verwenden. Die Zackenschote hat allerdings eine kräftigere Konsistenz und schmeckt schärfer und bitterer als Rukola. Wem der Geschmack im Rohzustand zu derb und zu scharf erscheint, der kann die Blätter blanchieren und zusammen mit Zwiebeln zu einer Art Spinat dünsten. Die Blätter behalten ihre grüne Farbe und sind aufgrund ihrer Größe recht ergiebig. Die jungen Blütenstängel lassen sich wie Brokkoli zubereiten und bereichern den Speiseplan im Frühjahr mit wertvollen Vitaminen. Die einjährige Wurzel kann wie Meerrettich verwendet werden. Als Inhaltsstoffe finden sich in der Zackenschote Senfölykoside, die antimikrobiell wirken und Sinapine, die die adstringierende Wirkung und damit den herben Geschmack verursachen.

Wissenswertes

In jüngster Zeit macht die Zackenschote mancherorts als unerwünschter invasiver Neophyt, ja sogar als Problempflanze von sich reden, die mit ihrem Ausbreitungsdrang möglicherweise heimische, konkurrenzschwächere Arten verdrängen könne. Auch wenn *Bunias orientalis* eine wertvolle Nektarquelle für Bienen und Hummeln ist, könne dies zu Nachteilen für die Befruchtung einheimischer Pflanzen führen. In Infobroschüren von Naturschutzverbänden wird über die Notwendigkeit und Möglichkeit von Bekämpfungsmaßnahmen aufgeklärt. Leider wird dabei nie erwähnt, dass man die Pflanze auch auf genussvolle Weise reduzieren kann: indem man sie einfach aufisst. Im interkulturellen Garten von „ZAK e.V.“ in München kannten die türkischen Gärtner die Bezeichnung „türkische Rauke“ interessanterweise nicht.



Der Bärlauch

Allium ursinum

Familie der Lauchgewächse (Allioideae)

Weitere Bezeichnungen: Bärenkraut, Bärenlauch, Hexenknofel, Hexenzwiebel, Waldknoblauch, Wurmlauch, Waldlauch, Walsherre, Teufelsknoblauch, Rams, Ramschel, Judenzwiebel, Zigeunerlauch, Zigeunerzwiebel.



„Allium“ aus dem Lateinischen heißt Lauch und „Ursinum“ leitet sich von Ursus = Bär ab. Der Bär war das Seelentier der Germanen und ein Fruchtbarkeitssymbol. Er war zugleich der Frühlingsbringer: wenn er erschien, war der Winter vorbei. Bären sollen – so der Volksglaube – nach ihrem Winterschlaf den Bärlauch aufsuchen, um sich damit zu nähren und Magen, Darm und Blut zu reinigen.

Beschreibung

Bärlauch ist eine ausdauernde Zwiebelpflanze, die nach der Blüte einzieht und erst im Frühjahr wieder erscheint. Als wichtige Frühlingspflanze blüht er schon mal im Februar bei Schnee durch die Decke. Aus den beiden grundständigen, 20 cm langen lanzettlichen Blättern wächst April bis Mai ein aufrechter Stängel mit einer doldigen Blüte aus 20 kleinen weißen Einzelblüten. Der Stängel selbst ist dreikantig oder rund und innen hohl. Die Samen sind während der Blütezeit grün und werden braun, wenn sie ausgereift sind. Die gesamte Pflanze riecht knoblauchartig. Der Bärlauch ist verwandt mit Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebel.

Vorkommen

Der Bärlauch kommt in Mittel- und Nordeuropa sowie im nördlichen Asien in Höhen bis 1.500 m vor. Er liebt schattige, feuchte Standorte wie Auwälder oder humusreiche Laubwälder.

Gartenerfahrung

Man kann Bärlauch zwar säen, aber er ist ein Kaltkeimer, braucht also Frost, um den Keimvorgang auszulösen und hat eine Keimzeit von bis zu 2 Jahren. Er sollte entweder schon im Herbst gesät werden oder wir empfehlen, sich Zwiebeln geben zu lassen bzw. Pflänzchen zu kaufen, damit der Erfolg sich schneller einstellt. Über seine Zwiebel vermehrt sich der Bärlauch sehr schnell. An Stellen, an denen er sich wohlfühlt, d.h. auf humusreichem, basischem, tiefgründigem, nicht zu trockenem und nicht zu feuchtem Boden im Halbschatten, breitet er sich flächig oder teppichartig aus. Wer in München lebt und durch den Englischen Garten radelt, kann den Bärlauch jedes Frühjahr riechen und sehen. Auch am Freisinger Südhang, wo er traditionell im Frühjahr am zeitigsten entdeckt werden kann, sieht man ihn quadratmeterweise (unter den Laubbäumen).

Verwendung und Inhaltsstoffe

Bärlauch enthält ätherisches Öl, Allicin, Selen, Glycoside, Fructosane, Schleimstoffe, Vitamin C und verschiedene Mineralien. Er ist eine Bereicherung für die Küche: Ob in Form von klein geschnittenem Brotbelag, als Salat, als Würze in der Suppe oder als Spinat – er ist vielseitig einsetzbar. Seine Blätter sollten immer frisch verwendet werden, denn beim Trocknen oder Einfrieren verlieren sie an Wirkung und Qualität. Will man längere Zeit was vom Bärlauch haben, eignet sich ein Pesto hervorragend. Die Blätter für das Pesto dürfen auf keinen Fall feucht sein: Nach dem Waschen sind sie trocken zu tupfen und wir empfehlen, sie vor der Weiterverarbeitung ein paar Stunden anwelken zu lassen. Erst wenn das Pesto im Glas ausreichend mit Öl bedeckt ist, dann ist es gut haltbar. Die Zwiebel des Bärlauch kann zerdrückt und wie Knoblauch gegessen werden. Sie kann am besten im Herbst, wenn die Blätter eingezogen sind oder im Februar, sobald der Boden frostfrei ist, ausgegraben werden – bevor der Bärlauch beginnt auszutreiben. Neben der Verwendung in der Küche ist er auch eine hervorragende Heilpflanze. Der Bärlauch hat mit dem Knoblauch viele gemeinsame Eigenschaften, ersterer ist jedoch viel heilkräftiger. Bärlauch eignet sich für Entschlackungskuren im Frühjahr und balanciert das Magen-Darm-System aus.

Wissenswertes

Im Süden Deutschlands wächst Bärlauch häufiger, im Norden eher seltener: Er gilt sogar in manchen Bundesländern als vom Aussterben bedroht. Die Römer stellten aus dem frischen Presssaft, gemischt mit Koriander, einen Liebestrank her, der bei Impotenz helfen sollte. Der Bärlauch war der Göttin Ceres geweiht.

Achtung: Blätter und Zwiebeln des Bärlauch können mit dem giftigen Maiglöckchen verwechselt werden, aber der Geruch verrät ihn: einfach ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben, wenn es nach Knoblauch riecht, dann dürfen Sie es essen. Außerdem sind die Blätter des Bärlauch meist zu zweit angeordnet – im Unterschied zu den mehreren stängelumfassenden Blättern des Maiglöckchen. Die noch giftigere Herbstzeitlose treibt zwar auch im Frühjahr, hat jedoch mehr Blätter pro Pflanze, die zudem bis 40 cm lang sind.



Gewöhnlicher Giersch

Aegopodium podagraria

Familie der Doldenblütler (Apiaceae)

Weitere Bezeichnungen: Podagrakraut, Zipperleinskraut, Dreiblatt, Geißfuß, Ziegenkraut, Schettle, Baumtropf, Wiesenholzer, Erdholzer, Geißblatt, Bodenholunder



Der botanische Name „Aegopodium“ wird aus dem Griechischen „aigos“ Ziege und „podion“ Fuß abgeleitet und weist auf eine Ähnlichkeit mit dem Geißfuß (Ziegenfuß) hin. „Podagraria“ ist auf die Krankheit podagra (Gicht) zurückzuführen.

Beschreibung

Der Giersch wächst als ausdauernde, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100 cm. Er breitet sich mit stark wuchernden weißen Rhizomen aus. Der Stängel des Giersches ist dreikantig gefurcht. Seine dreigeteilten, gefiederten Blätter bilden ein Kreuz. Jede Seitenfieder ist ihrerseits dreigeteilt. Die ganze Pflanze, vor allem die frisch zerriebenen Blätter haben einen Petersilien- oder möhrenähnlichen Geruch. Giersch blüht im Juni und Juli mit einer weißen feingliedrigen Dolde.

Vorkommen

Der Giersch kommt in ganz Europa und in den gemäßigten kontinentalen Gebieten des eurasischen Laubwaldgürtels vor. Nach Nordamerika wurde er eingeschleppt. Häufig tritt er in Gärten in schattig feuchten Gebüsch und Wäldern auf. Man findet ihn überall, wo der Boden nährstoffreich und tiefgründig ist, er ist eine Zeigerpflanze für stickstoffreiche Böden.

Gartenerfahrung

Die meisten Leute sehen den Giersch in ihrem Garten wegen seines starken Ausbreitungsdrangs ungern. Es gibt kaum ein anderes Wildkraut neben ihm, das mehr gemieden oder gefürchtet wird. Uns gefällt er optisch jedoch vor allem zur Blütezeit, speziell mit alten Strauchrosen macht er ein gutes Bild. Die Wurzelrhizome des Giersches stellen dabei keine Konkurrenz zu den Strauchrosen dar. Im Grunde ist er der perfekte Bodendecker. Wir raten eines, wenn man ihn reduzieren möchte: den leckeren Giersch wegessen statt wegzujäten, denn mit Jäten bekommt man ihn eh! nie ganz weg. Seine Blüten sind – wie alle Doldenblütler – sehr beliebt bei Wild- und Honigbienen sowie Hummeln. Käfer und Ameisen ernähren sich von seinen Samen. Der Giersch ist eine wichtige Raupenfutterpflanze für die Schmetterlingsart Schönbär.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Giersch enthält viel Kalium, Vitamin C, Karotin, Mineralstoffe und Ätherische Öle. Er wirkt krampflösend, entgiftend und blutreinigend. Blätter, Blüten, Samen und Triebe können verwendet werden. Im Mittelalter wurde er als Mittel gegen Gicht, Rheuma und Arthritis eingesetzt. Äußerlich wurde er in Form von Umschlägen bei Hautproblemen aufgelegt. Giersch kann in der Küche als Salat oder Gemüse zubereitet werden. Man erntet ihn von März bis September. Roh gegessen, erinnert er in Geschmack und Geruch ein wenig an Petersilie gemischt mit Möhren, gekocht hingegen an Spinat. Giersch ist Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, in der neun verschiedene Kräuter enthalten sind. Als Salat eignen sich die kaum entfalteten Blätter, die nach jedem Abschneiden bis in den Herbst hinein immer wieder nachwachsen. Die rohen Blätter können auch in Aufstriche oder in Suppen gegeben werden.

Ältere Blätter kann man als Tee verwenden. Meerschweinchen und Kaninchen mögen den Giersch sehr gern.

Wissenswertes

Giersch ist – neben der Brennnessel – eines unserer ältesten und wohlschmeckendsten Wildgemüse. Grabfunde beweisen, dass er bereits den Neandertalern bekannt war. Auch die Römer sollen Giersch reichlich verspeist haben. Da Giersch im Gegensatz zu den meisten Gemüsepflanzen über viele Monate zur Verfügung steht und nur geringe Ansprüche an Boden, Wasser- und Lichtversorgung stellt, sicherte er während der Weltkriege vielen Menschen die Vitaminszufuhr. Er soll viermal mehr Vitamin C als eine Zitrone und 13mal mehr Mineralien als Grünkohl enthalten.

Achtung: Beim Sammeln ist eine Verwechslung mit anderen Doldenblütlern, wie dem Gefleckten Schierling oder dem Breitblättrigen Merk zu vermeiden. Giersch ist gut am dreikantigen Blattstiel zu erkennen, wobei eine Kante abgerundet und die gegenüberliegende Seite konkav eingezogen ist.



Der Wald-Geißbart

Aruncus dioicus

Familie der Rosengewächse (Rosaceae)

**Weitere Bezeichnungen: Wildspargel (in Südtirol),
Sonnwendhansel**

Beschreibung

Der Wald-Geißbart ist eine langlebige Staude, die mit zunehmendem Alter kräftiger und üppiger wird. Auf geeigneten Standorten im Garten erreicht er eine Wuchshöhe von bis zu 1,80 m und mehr. Der unverzweigte Stängel trägt mehrfach geteilte ausladende Fiederblätter. Der ährenartige ca. 30 cm lange Blütenstand erscheint im Juni und besteht aus bis zu 10.000 winzigen cremeweißen Einzelblüten. Der Blütenstand erinnert an den der Astilben, ist aber lockerer und ausladender.

Vorkommen

Der Wald-Geißbart kommt in den gesamten gemäßigten Bereichen der Nordhalbkugel vor und ist auch in Deutschland weit verbreitet. Er bevorzugt kühle, feuchte und nährstoffreiche Standorte in schattigen Laubmischwäldern oder entlang von Flusstälern und Schluchten. Im Voralpenland wächst er bis in Höhen von 1.500 m.

Gartenerfahrung

Der Wald-Geißbart ist eine Wildpflanze, die sich ganz ohne züchterische Veränderung sehr gut als Gartenpflanze und für jeden Gartenboden eignet. Er gedeiht als Waldpflanze zwar gut im Schatten, an sonnigen Standorten wächst er aber noch kräftiger, er darf nur nicht trocken stehen. Er ist überhaupt nicht anfällig für Schädlinge oder Krankheiten und sieht das ganze Jahr über gut aus. Der Wald-Geißbart ist auch ohne Stütze standfest und neigt nicht zum Wuchern, er verbreitet sich nur langsam mit seinem kräftigen Rhizom, das sich sehr schwer teilen lässt. Gelegentlich sät er sich auch aus. Alte Stauden benötigen viel Platz. Die dekorative Blüte lässt sich mit allen Blütenfarben kombinieren und lockt außerdem viele Insekten an.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Als Gemüse eignen sich die jungen, zarten Sprossen, die im Frühjahr von April bis Mai knapp über der Basis geschnitten und wie Spargel zubereitet werden. Deshalb wird er in den jeweiligen Regionen auch Wildspargel genannt. Im Unterschied zum echten Spargel muss er allerdings nicht geschält werden. Es gibt Feinschmecker, die den Wildspargel dem echten Spargel vorziehen. Wenn die Sprossen jedoch zu spät geschnitten werden, sind sie hart und faserig. Die Sprossspitzen allerdings lassen sich auch noch zu einem späteren Zeitpunkt verwenden, wenn die Pflanze schon die Höhe von 1 m oder mehr erreicht hat. Entscheidend für die Genießbarkeit ist, dass sich die Spitzen mit einem Knacken leicht von Hand abbrechen lassen. Diese Verwendungsmöglichkeit findet sich nirgends in der Literatur, wir haben sie von Herrn Cimolato, einem italienischen Gärtner aus dem interkulturellen Garten von „ZAK e.V.“ in München, gelernt.



Beim Sammeln in Wildbeständen sollte darauf geachtet werden, nicht alle Triebe einer Pflanze zu ernten, damit er nicht zu sehr geschwächt wird. Wir empfehlen, den eigenen Wald-Geißbart im Garten zu beernten. Man bricht mit den Sprossspitzen zwar die Blütenknospen ab, der Haupttrieb macht aber schnell neue Seitentriebe, die üppig blühen. Da die Pflanze in der Literatur eher als Zier- und nicht als Nutzpflanze beschrieben wird, ist über die Inhaltsstoffe wenig zu finden. Immerhin kann gesagt werden, dass Wald-Geißbart am besten nur gekocht genossen werden soll, da er geringe Mengen an Blausäure-Glykosid enthält. In den Samen finden sich Saponine.

Wissenswertes

Die Verwendung als Gemüse ist in Norditalien verbreitet, besonders in Südtirol machen sich die Leute im Frühjahr auf die Suche nach Wildspargel, so wie hierzulande die Pilzsammler. Auch auf manchen italienischen Märkten kann man den Wildspargel finden. In Deutschland ist die Verwendung von Wald-Geißbart als Gemüse bisher kaum bekannt. Für kleine Gärten eignet sich auch eine Zwergform des Wald-Geißbarts, *Aruncus aethusifolius*, die sich durch eine besonders schöne Herbstfärbung auszeichnet.



Der Holunder

Sambucus nigra

Familie der Moschuskrautgewächse (Adoxaceae)

Weitere Bezeichnungen: Eiderbaum, Holler, Holder, Keilken, Schwitztee, Schwarzholder, Aalhornblüten, Frau Ellhorn, Fliedertee

Der Name Holunder leitet sich von den germanischen Worten „holun“ = „hohl“ und „tar“ (Baum) und bedeutet „hohler Baum“, denn das Mark lässt sich leicht entfernen. Die Römer schnitzten aus den Holunderzweigen Flöten, denen sie den Namen „sambucus“ gaben. „nigra“ bedeutet schwarz, wie die Farbe der Beeren.

Beschreibung

Holunder wächst als Baum oder Strauch und wird 5 bis 8 m hoch. Seine grau gesprenkelten Zweige enthalten ein weißes Mark und tragen an den Stielen unpaarig gefiederte Blätter. Die Fieder sind kurz gestielt, länglich-eiförmig, zugespitzt und gesägt. In den trugdoldigen Blütenständen entwickeln sich von Mai bis Juni kleine gelblich weiße, gestielte, süß-aromatisch duftende Blüten. Die überhängenden Fruchtstände tragen von August bis September saftige Beeren von tief-schwarzvioletter Farbe. Der Holunder wächst schnell und ist sehr regenerationsfähig.

Vorkommen

Der Holunder kommt in fast ganz Europa und Vorderasien vor, an schattigen, feuchten Standorten, an Waldrändern, Hecken und Bachufern und liebt stickstoffhaltige Böden.

Gartenerfahrung

Bei heutigen Gartenplanungen gehört der Holunder nicht zur ersten Wahl, weil er wildwüchsig rustikal erscheint und sich nicht so leicht in Form bringen lässt. Früher jedoch fehlte der Holunder in keinem Nutzgarten, zumeist siedelte er sich in Nähe des Hauses selbst an. Er braucht viel Platz und macht mit seinem kompakten Wuchs tiefen Schatten. Sein zeitweise starker Blattlausbefall lockt viele Marienkäfer an und bietet Aufzuchtfutter für kleine Singvögel. Die Pollen des Holunders sind Nahrung für zahlreiche Wildbienenarten und Hummeln. Seine Früchte nähren Vögel wie Star, Amsel und Mönchsgrasmücke und auch Säugetiere. Der Nachtschwalbenschwanz liebt ihn als Raupenfutterpflanze.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Holunder enthält u.a. ätherisches Öl, Blausäureglykoside, Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe, außerdem Vitamin A und C, Mineralstoffe (vor allem Kalium und Lithium) und Alkaloide. Während früher auch Blätter, Rinde und Wurzeln des Holunders für vielfältige Heilzwecke eingesetzt wurden, sind es heute hauptsächlich die Blüten und seltener die Beeren, die in der Heilkunde ihren Platz haben. Zubereitet werden vor allem Tee aus den Blüten, der schweiß- und harntreibend wirkt und Saft aus den Beeren. Die Blüten sollen bei trockenem Wetter gesammelt werden, da sie sonst leicht braun werden. Die Beeren sollten getrocknet oder gekocht werden, denn roh verzehrt wirken sie, wie natürlich auch roher Saft, abführend oder erbrechen. Holunder kann auch zum Färben verwendet werden: Die Rinde färbt tiefschwarz und das Blatt moosgrün, der Fruchtsaft ermöglicht Farben von rosa über lila bis zu schwarz.



Wissenswertes

Der Holunder galt bei den nordischen Völkern schon in frühester Zeit als Schutz-Symbol für Haus und Hof. In ihm wurde Frau Holle (= Holda, Freya), die germanische Baumgöttin verehrt. Als Symbol für Lebenskraft und Fruchtbarkeit, die auch durch bloße Berührung übertragen werden konnten, wurde er gerne in Haus- oder Hofnähe kultiviert. In der bäuerlichen Bevölkerung genoss er bis ins 18. Jh. großes Ansehen. Es hieß, vor dem Hollerbaum müsse man den Hut ziehen, wenn man an ihm vorübergeht. Vor dem Beschneiden musste man den Hollerbaum um Verzeihung bitten. Ihn zu Fällen galt als großer Frevel und war unter Strafe verboten, weil sonst der Familie, ja gar dem ganzen Dorf großes Unglück widerfahren könnte.

Achtung: Der giftige Zwergholunder *Sambucus ebulus* ähnelt dem Holunder zwar in Blüte, Blatt und Fruchtstand, riecht aber unangenehm und wächst als Staude.



Der Schildampfer

Rumex scutatus

Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*)

Weitere Bezeichnungen: Römischer Ampfer, Schild-Sauerampfer



Im Mittelhochdeutschen bedeutet „Ampfer“ „der Saure“. *Scutatus* kommt von lat. *Scutum*, was Schild heißt.

Beschreibung

Der Schildampfer ist eine mehrjährige, buschig wachsende und Ausläufer bildende Staude. Die einzelnen Triebe verholzen an der Basis und werden ca. 40 cm lang. Die lang gestielten Blätter sind variierend dreieckig bis herzförmig und unterscheiden sich auch durch ihre graugrüne bis silberne Farbe von unseren heimischen Ampferarten. Die Blattkonsistenz ist wachsig bis ledrig, aber trotzdem knackig zart. Die eher unscheinbare braunrote Blüte erscheint als lockere Rispe ab Ende Mai bis August.

Vorkommen

Als natürliches Verbreitungsgebiet des Schildampfers gibt die Literatur die Gebirge Mittel- und Südeuropas sowie Südwestasiens bis in die subalpine Stufe an. Auf Wanderungen im Bergell, einem Tal im Süden von Graubünden, ist er uns auf Schritt und Tritt begegnet, stellenweise auch im Wallis, in den bayerischen Alpen allerdings noch nie. Der Schildampfer bevorzugt generell felsige, sonnige und basenreiche Standorte, z.B. Geröllhalden und Weinberge. Er besitzt eine tief verankerte Grundachse, die sich auch nach Überschüttungen immer wieder nach oben durchbohrt.

Gartenerfahrung

Im Garten, wo er anders als in Wiesen oder auf Geröllhalden ohne Konkurrenz wächst, bildet er dichte, üppige Polster und breitet sich durch Ausläufer aus. Allerdings scheint er sich so gut an störungsreiche Umgebungen angepasst zu haben, dass er diese Veränderungen seines Standorts z.B. durch Verschüttung in regelmäßigen Abständen braucht. Nach unserer Erfahrung vergreist er, wenn er mehrere Jahre ungestört an derselben Stelle steht und bildet sich nach anfangs üppigem Wachstum allmählich zurück. Es empfiehlt sich deshalb, ihn ab und zu umzupflanzen, selbst Wurzelteile wachsen problemlos an. Ansonsten ist der Schildampfer als Gartenpflanze sehr zu empfehlen: Mit seinem silbergrünen Laub bildet er einen dekorativen Kontrast und bleibt das ganze Jahr über ansehnlich. Er hat keine Probleme mit Schneckenfraß oder sonstigen Schädlingen, ist auf durchlässigen Böden gut winterhart und bietet immer Material für die Küche. Kulturformen des Schildampfers werden auch römischer oder französischer Spinat genannt.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Schon die Römer schätzten den Schildampfer als bekömmliche Speisepflanze. Schildampfer kann wie Sauerampfer als Salat oder als Suppeneinlage verwendet werden. Zum Verfeinern von Joghurtsaucen, Kräuterquark, Kräuterbutter und Remoulade oder auch als Dekoration ist er bestens geeignet. Seine fleischigen Blätter sind knackiger und schmecken weniger sauer als die des Sauerampfers. Er ist reich an Vitamin C und Calciumoxalat, was sich im angenehm säuerlichen Geschmack zeigt. Er enthält außerdem Oxalsäure, Bitterstoffe, Gerbstoffe. Bei übermäßigem Gebrauch kann die Oxalsäure gesundheitsschädigend wirken, daher sollte der Genuss nicht übertrieben werden. Nach einem üppigen Mahl wirkt ein Schnapsgläschen frischer Schildampfersaft klärend und erfrischend auf den Magen. Frische Ampferblätter eignen sich als Umschlag gegen Geschwüre und Akne.

Wissenswertes

Seit einigen Jahren ist in gut sortierten Stauden- oder Kräutergärtnereien eine Kulturform unter dem Namen *Rumex scutatus* var. *hortensis* erhältlich. Ihre Blätter besitzen eine dekorative silberne Zeichnung. Angeblich lassen sich mit Schildampfersaft Tintenflecken und Rostflecken aus Kleidung und von Möbeln entfernen. Und mit den Blättern kann man den Belag von Silbergeschirr abreiben.



Weißer Gänsefuß

Chenopodium album

Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae)

Weitere Bezeichnungen: Weiße Melde, Ackermelde, Falsche-Melde, Dreckmelde, Mistmelde, Säumelde, Schissmelle, Schissmehl, Schiissmalter, Hundsschiss

Seinen Namen erhielt der Weiße Gänsefuß wegen der Form seiner Blätter, die auf der Unterseite weißlich bestäubt sind.

Beschreibung

Die Pflanze ist einjährig, aufrecht stehend und reich verzweigt. Sie kann bis zu 1,50 m hoch wachsen und bis zu 1 m tief wurzeln, weshalb sie auch Trockenperioden gut übersteht. Der Stängel hat flache Kanten und ist oft – ebenso wie die Blattachsen – rot gefleckt. Die Blätter sind im jungen Zustand grün, später bläulich bereift bei den unteren Blättern, die oberen sind eher gelbgrün gefärbt. Sie sehen aus wie mit Mehl bestäubt. Die weißgrünen Blüten, die sich im Juni, Juli und August zeigen, sehen aus wie geknüllte Knubbel, sind recht unscheinbar und weißlich bemehlt. Die winzig kleinen, aber sehr zahlreichen Samen – in der Literatur sind Zahlen von 1,5 Millionen Samen pro Pflanze zu finden – sind schwarz und glänzen wie poliert. Sie können im Boden viele hundert Jahre überdauern und bleiben dabei keimfähig. Sie sind Wärmekeimer, die zum Keimen Temperaturen über 20, eher 25 Grad benötigen. Die Ausbreitung erfolgt durch Wind und Tiere, bei den Vögeln insbesondere durch Sperlinge.

Vorkommen

Es wird vermutet, dass der Weiße Gänsefuß seine ursprüngliche Heimat im Himalaya hat. Er hat sich aber wohl schon vor Jahrtausenden weltweit ausgebreitet. Er bevorzugt sonnige, stickstoffreiche Standorte, auf Äckern, Brach- und Schuttfeldern, an Wegrändern, Waldlichtungen, Ufern und in Gärten. Er verhindert – als typische Pionierpflanze – die Abtragung des Bodens durch Regen und Wind, bis dieser von mehrjährigen Stauden überwuchert wird, die ihn dann endgültig festhalten. Seit der jüngeren Steinzeit ist der weiße Gänsefuß ein Kulturbegleiter, er folgt den Siedlungen der Menschen, denn er wächst gerne auf nährstoffreichen Böden, besonders wenn diese umgegraben oder sich selbst überlassen wurden.

Gartenerfahrung

Der weiße Gänsefuß ist eine der ältesten Nutzpflanzen Mitteleuropas und wurde von unseren Vorfahren hoch geschätzt. Er gilt wohl deshalb als Unkraut, weil er sich oft in großen Mengen selbst aussät. Man sollte ihn aber als Gratis-Gemüse betrachten, das keine Arbeit macht, nicht vor Schnecken geschützt werden muss und genau so gut schmeckt wie Spinat. Man muss sich nur damit abfinden, dass er sich selbst aussät und deshalb nicht in ordentlichen Reihen wächst. Wenn irgendwo ein Stückchen Boden offen liegt, oder umgegraben wurde, ist der Weiße Gänsefuß garantiert unter den Erstbesiedlern. Gegen andere „Unkräuter“ und sogar auch gegen einige Nutzpflanzen setzt er sich sehr stark durch. Deshalb sollte man ihn zeitig im Frühjahr vor der Blüte auszupfen oder unterharken, wenn man seine Verbreitung in Zaum halten möchte.



Die Älteren erinnern sich sicher ganz gut an diese – früher – beliebte Gemüsepflanze. Verwandte des weißen Gänsefuß sind: Guter Heinrich, Gartenmelde (in vielen Farben und Formen), Baumspinat, Erdbeerspinat, Amaranth und Quinoa. Letztere sieht übrigens der Melde sehr ähnlich.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Früher wurde der Weiße Gänsefuß als Gemüse-, Heil- und Färbepflanze genutzt. Die essbaren Pflanzenteile sind Sprossen, Blätter, Blüten und Samen. Sprossen werden hauptsächlich im Frühjahr geerntet, junge Blätter können Salaten beigefügt werden oder auch in Aufläufen, als spinatartiges Gemüse oder in Suppen bis in den Herbst hinein Verwendung finden. Am Besten erntet man die Triebspitzen und lässt dabei 2 bis 3 Blattpaare stehen. Aus den Blattachsen bilden sich dann wieder neue Triebe. Im September ist der Samen reif, jedoch ist dieser bitter. Man kann ihn durch Wässern entbittern. Die ölhaltigen Samen wurden früher wie Getreidemehl genutzt und mit Roggen zu Brot und Kuchen verarbeitet. Ihr Geschmack erinnert an Buchweizen. Sogar roh sind sie genießbar, was auch Grünfinken, Haussperlinge und andere Vögel zu schätzen wissen. Er kann aber auch als Futter für Schweine und Schafe genutzt werden. Äußerlich kann ein Tee als Bad, Waschung oder Umschlag angewendet werden und hilft bei Insektenstichen, Ekzemen, Sonnenbrand, Gelenkentzündungen und geschwollenen Füßen.

Der weiße Gänsefuß ist reich an Oxalsäure, Saponinen, Zink, Eisen, Calcium, Vitaminen und Eiweißen, er enthält sogar mehr Eisen und Eiweiß als Spinat und weniger Oxalsäure als dieser.



Große Brennnessel

Urtica dioica

Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae)

Weitere Bezeichnungen: Donnernessel, Große Nessel, Nettel, Saunessel



Der Name der Brennnessel stammt von „Brennen“. Nessel kommt von mittelhochdeutsch „Nezzel“, was zusammen-drehen oder knüpfen bedeutet und auf die Verwendung der Brennnessel als Faserpflanze hinweist.

Beschreibung

Die Brennnessel wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht je nach Standort und Nährstoffsituation Wuchshöhen bis zu 2 m. Sie bildet dichtverzweigte gelbe Rhizome als Ausbreitungs- und Überdauerungsorgane. Alle grünen Pflanzenteile sind mit Brenn- und Borstenhaaren besetzt. Der vierkantige Stängel wächst unverzweigt und hat die gezähnten, lanzettlichen Blätter kreuzgegenständig angeordnet. Die Große Brennnessel ist zweihäusig, das bedeutet, es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Die männlichen Blütenstände stehen aufrecht, die weiblichen Blütenstände dagegen hängen oder sind zurückgebogen.

Vorkommen

Die Gattung *Urtica dioica* ist weltweit verbreitet mit Ausnahme der arktischen Regionen. In Deutschland ist sie überall anzutreffen. Sie liebt nährstoffreiche Böden und ist die Zeigerpflanze für stickstoffreichen Boden schlechthin.

Gartenerfahrung

Brennnesseln sind Futterpflanzen für die Raupen vieler heimischer Schmetterlingsarten. Admiral, Tagpfauenauge – auch Nesselfalter genannt – Nessel-Höckereule, Brennnessel-Zünsler-eule und Landkärtchen sind auf die Brennnessel angewiesen. Andere Futterpflanzen kommen für diese Arten nicht in Betracht (Monophagie). Trotzdem scheinen sich diese Schmetterlingsarten kaum gegenseitig Konkurrenz zu machen, denn sie bevorzugen jeweils andere Wuchsorte der Brennnessel oder sind relativ selten. Die Brennnesseln finden im biologischen Gartenbau vielfältige Verwendung. Ein scharfer Kaltwasserauszug, nur 24 Stunden angesetzt, ist ein hervorragendes Pflanzenstärkungsmittel. Es festigt durch die enthaltene Kieselsäure die Zellwände der damit gegossenen Pflanzen und stärkt sie so gegen den Befall beißender wie saugender Insekten. Eine selbst hergestellte Jauche, ca. 1 Woche angesetzt, löst Stickstoff und Spurenelemente und hat dadurch Düngewirkung.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Brennnesseln enthalten Flavonoide, Vitamin A und C, Eisen, Histamin, Sekretin, Kieselsäure und Gerbstoffe. Nicht zu vergessen ist das Nesselgift, das die Brennnessel bekannt und unbeliebt macht. Bei Kontakt sticht das Härchen der Brennnessel in die Haut des Opfers, sein Ameisensäurehaltiger Inhalt spritzt mit Druck in die Wunde und verursacht brennenden Schmerz mit den typischen schmerzhaften, juckenden Quaddeln. Daher wird die Brennnessel gern gemieden und entfernt, obwohl sie als wichtige Heil- und Nutzpflanze eigentlich einen Ehrenplatz in jedem Garten haben sollte. Brennnesseln lassen sich relativ gefahrlos anfassen, wenn man sie von unten nach

oben streicht, da fast alle Härchen nach oben gerichtet sind. Der Geschmack der Brennnessel wird als dem Spinat ähnlich, aber aromatischer und als feinsäuerlich beschrieben. Den besten Geschmack haben die ersten, etwa 20 cm langen oberirdischen Pflanzenteile oder bei größeren Pflanzen die Triebspitzen. Auch die Samen der Brennnessel eignen sich zum Verzehr, geröstet finden wir sie besonders delikat. Brennnesseltee, aus den Blättern gewonnen, ist ein beliebter Tee zur Entgiftung und Anregung des Stoffwechsels. Die beste Sammelzeit dafür ist im Frühling.

Wissenswertes

Früher wurden gelegentlich Butter, Fisch, Fleisch und Obst in Brennnesselblätter gewickelt, um sie länger frisch zu halten. Tatsächlich verhindern die Wirkstoffe der Brennnessel die Vermehrung bestimmter Bakterien. Im Sommer gesammelte und getrocknete Brennnesselsamen stellen eine gute Vitamin C Quelle im Winter dar. Brennnesselfasern wurden bereits vor Jahrtausenden zu Stoffen verwebt. Bis 1900 galt Nessel als das Leinen der armen Leute. Lange Zeit gehörte die Brennnessel auch zu den Färbekräutern. Da aber der Farbton vom Zeitpunkt des Pflückens abhängt, ist die Technik heute in Vergessenheit geraten.



Der Schlangenknöterich

Bistorta officinalis

Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae)

auch: Bistorta major, Polygonum bistorta, Persicaria bistorta

Weitere Bezeichnungen: Wiesenknöterich, Schlangenwurz, Natternwurz, Zahnbürste, Kammgras, Lauchelchen, Otternzunge



Die Namen Schlangenknöterich und Schlangenwurz, wie auch die wissenschaftliche Bezeichnung *Bistorta* (aus dem lat. *bis* = zweimal, *torta* = gedreht), leiten sich vom Aussehen der Wurzel, genauer gesagt des Rhizoms, ab. Dieses wächst zweifach gedreht, in Form einer sich aufrichtenden Schlange.

Beschreibung

Aus dem kräftigen Rhizom treiben im Frühjahr zuerst die länglich ovalen und spitz zulaufenden, wachsig glatten Blätter der mehrjährigen Pflanze aus. Ab Mai wächst der unverzweigte Stängel je nach Standort 30 cm bis 1 m hoch. Die wenige Millimeter großen hellrosa farbenen Einzelblüten sitzen an dichten, bis zu 7 cm langen Scheinähren und öffnen sich ab Ende Mai bis Juli.

Vorkommen

Der Schlangenknöterich ist nahezu zirkumpolar verbreitet, also rings um Nord- und Südpol. In wärmeren Gegenden kommt er von Natur aus nicht vor. Er ist eine Zeigerpflanze für nährstoffreiche Feuchtwiesen. An geeigneten Standorten kann er von den Niederungen bis zur alpinen Stufe große Bestände bilden. In Bayern ist er recht häufig zu sehen. Wo Feuchtwiesen entwässert und intensiv genutzt, also schon früh im Jahr gemäht werden, kommt man leider nicht in den Genuss des schönen Anblicks blühender Schlangenknöterich-Wiesen.



Gartenerfahrung

Auch wenn Schlangenknöterich von Natur aus Feuchtwiesen bevorzugt, kann man ihn gut im Garten kultivieren. Er gedeiht in jeder guten, vorzugsweise lehmigen Gartenerde, die nur nicht austrocknen darf. Er eignet sich mit seiner dekorativen Blüte auch für kleinere Gärten, da er sich durch die Rhizome nur langsam ausbreitet. Ein schönes und stimmiges Bild ergibt sich, wenn Schlangenknöterich in die Nähe eines Gartenteichs gepflanzt wird, etwa zusammen mit Trollblume und Iris sibirica, da er hier an seinem natürlichen Standort wächst. In Staudengärtnereien ist die Auslese „Superbum“ erhältlich, mit üppigem, aber nicht wucherndem Wuchs und kräftiger Blütenkerze. Wer den Knöterich als Gemüse anbaut, freut sich darüber, dass er, wie viele heimische Wildpflanzen, kein Problem mit Schnecken hat.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Die grundständigen Blätter und Stängel werden vor der Blüte als Spinat oder auch für andere Gemüsegerichte, Suppen oder Salate verwendet. Das stärkereiche Rhizom enthält viel Vitamin C. Es kann von September bis über den Winter als Wurzelgemüse geerntet, z.B. in Scheiben gebraten oder als Auflauf zubereitet werden. Früher wurde das Rhizom auch getrocknet und geröstet oder zu Mehl gemahlen und verbacken. Aufgrund der Gerbstoffe gilt das Rhizom in der Volksmedizin als Mittel gegen Durchfall und Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Alle Teile des Schlangenknöterich enthalten Gerbstoffe und Oxalsäure. Für empfindliche Genießer ist es ratsam, Rhizome und Blätter vor dem Verzehr zu wässern. Wir empfehlen, keine wildwachsenden Pflanzen auszugraben, sondern den Schlangenknöterich über eine Gärtnerei zu beziehen und im eigenen Garten zu kultivieren.

Wissenswertes

Im Sinne der Signaturenlehre galt das schlangenförmige Rhizom früher als Heilmittel gegen Schlangenbisse.

Die Wegwarte

Cichorium intybus

Familie der Korbblütler (Asteraceae)

Weitere Bezeichnungen: Blaue Distel, Faule Grefl, Gewöhnliche Zichorie, Hansl am Weg, Hindläufte, Kaffeekraut, Rattenwurz, Sonnenwedel, Verzauberte Jungfrau, Wegleuchte, Wilde Endivie, Zigeunerblume

Sebastian Kneipp schrieb: „Der Wegwart wartet auf den, der ihn in seine Hausapotheke einheimen will, auf jedem Weg.“ *Cichorium* bezeichnet im Griechischen die am (Feld-)Weg Wartende: Aus dem Griechischen „kio – ich gehe“ und „chorion – das Feld“ wurde „kichorion“ gebildet. Den Ursprung für *intybus* vermuten Sprachforscher im Ägyptischen. Es ist zurückzuführen auf „tybi“, was übersetzt Januar heißen soll und daher rühre, dass man zu jener Zeit Endivie vorwiegend als Wintersalat gegessen hat.

Beschreibung

Die Wegwarte ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, wächst stark verästelt bis über 1 m hoch und blüht von Juli bis Oktober. Ihre himmelblauen Blüten öffnen sich am Vormittag und schließen sich am Nachmittag, sodass sie zu dieser Zeit sehr unscheinbar wirkt. Überraschend für die oberirdisch so zierlich wirkende Pflanze sind ihre kräftigen Wurzeln, die wie ein Pfahl bis über 1 m in die Tiefe wachsen können.

Vorkommen

Die Wegwarte ist in Europa, Westasien und Nordafrika beheimatet. In Mitteleuropa findet sich die typische Ruderalpflanze auf Weiden, Schuttplätzen und Ackerrändern, vor allem aber auch entlang von Straßen und Wegen. Sie kann in Höhen von bis zu 1.500 m angetroffen werden.

Gartenerfahrung

Früher eher als Unkraut betrachtet, gibt es die Wegwarte heutzutage in Gärtnereien zu kaufen. Sie lässt sich sehr gut im eigenen Garten kultivieren, eignet sich hervorragend für trockene und steinige Standorte, wo man wenig gießen braucht, und sie ist schneckenresistent. In unserem Garten hat sie sich schon im zweiten Jahr ohne Aufhebens prächtig entwickelt. So schön die leuchtenden blauen Blüten aussehen, dass man die Wegwarte gerne pflücken mag, leicht geht das nicht: Ihre drahtigen Stängel lassen das nicht zu und in der Wohnung verbleicht sie schnell, auch wenn man sie gleich in die Vase stellt. Für Bienen, Schwebfliegen und Vögel wie Stieglitz, Distelfink und Zeisig ist sie eine gute Futterpflanze. Die hier beschriebene Wegwarte ist die Wildform, von der es verschiedene kultivierte Formen gibt: Chicoree, Endivie oder Kaffee-Zichorie. Alle blühen gleich.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Die Wegwarte enthält Inulin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Zucker, sowie Mineralstoffe (v.a. Kalium) und Vitamine. Verwendet werden ihre Blätter, Blüten, Wurzeln und Samen. Sie wurde schon in den Texten der alten griechischen Ärzte aufgeführt und im Mittelalter zu einer bedeutenden Heilpflanze in Europa. Paracelsus beschrieb sie als schweißtreibend, Kneipp empfahl sie bei Magen-, Darm- und Lebererkrankungen. Bergleute nahmen die Wegwarte zur Entgiftung und Ausleitung von Schwermetallen in Form von Teekuren ein. In der Pflanzenheilkunde setzt man sie heute ebenfalls zur Unterstützung von Leber, Galle, Milz, aber auch zur Reinigung bei Hautkrankheiten ein.



Die Blätter und Wurzeln der Wegwarte können auch als Salat oder Gemüse gegessen werden. Doch sollten sie wegen der Bitterstoffe vorher 2 Stunden lang gewässert werden.

Wissenswertes

Die Wegwarte zählt zu den heiligen Pflanzen der alten Germanen. Besonders der weißen Wegwarte wurden Zauberkräfte nachgesagt. Gemäß einer Sage wartete die Geliebte eines Kreuzritters mitsamt Hofdamen am Wegrand vor dem Stadttor auf den untreuen Ritter – der nicht zurückkam. Nach langem Warten erbarmte sich der Himmel ihrer und wandelte allesamt in Wegwarten um: die Hofdamen in blaue und die unglücklich Liebende in eine weiße. Im Mittelalter wurde die Wegwarte auch als Liebestrank verwendet.

Carl von Linné (1707–1778) nahm die zwischen fünf und elf Uhr blühende Wegwarte in seine Blütenuhr im botanischen Garten in Uppsala auf. Die alte Wetterregel: „Kannst du in die blauen Augen der Wegwarte schau'n, darfst du auf anhaltend Schönwetter bau'n“ können Sie ja mal überprüfen. Im 18. Jh. förderte Friedrich der Große den Anbau der Wegwarte, um die Abwanderung deutschen Kapitals für Kaffee zu verringern. 1763 gab es die ersten Fabriken, die die Wurzel der Zichorie industriell zu Kaffeersatz verarbeiteten. Um 1900 gab es in Europa über 400 Fabriken, die „moccs faux“ bzw. Muckefuck herstellten. Heutzutage findet sie sich noch als Bestandteil in Getreidekaffees. 2005 war die Wegwarte Gemüse des Jahres und 2009 Blume des Jahres.



Die Hundrose

Rosa canina

Familie der Rosengewächse (Rosaceae)

Weitere Bezeichnungen: Hagrose, Dornrose, Hagebuttenstrauch



Hagebutten nennt man die Früchte aller Rosenarten, die bekanntesten sind die der Hundrose. Hagebutten werden auch als Hägen, Hiefe, Hiffen, Hiften, Rosenäpfel, Hetschhiven, Hetscherl, Hiven, Hetschepetschen, Mehlbeeren, Hagrosen, Frauenrosen, Dornrosen, Hagebutzen, Hainrosen oder Heinzerlein bezeichnet.

Der Name Hagebutte stammt von den Worten „Hag“ für dichtes Gebüsch oder von Hecke umgebenes Gelände und „Butte“ für Butzen, Klumpen, Batzen, Verdickung. „Canina“ heißt so viel wie hundsgemein, der Name hat aber nichts mit Hunden zu tun, sondern bedeutet, dass die Hundrose gemein, also weitverbreitet ist.

Beschreibung

Der stachelige Strauch wächst bis zu einer Höhe von 3 m. Die Laubblätter sind unpaarig gefiedert und bestehen aus 5 bis 7 Fiederblättchen. An den Sprossachsen hat die Hundrose, wie alle Rosen Stacheln, die im Volksmund Dornen genannt werden. Im Juni bringt der Strauch schöne weiße bis rosafarbene Blüten hervor, die 5 Blütenblätter und ca. 5 cm im Durchmesser haben. Die roten Früchte, die Hagebutten, reifen im Spätsommer heran und bleiben noch bis in das nächste Jahr hinein an den Zweigen hängen. Landläufig sehen wir diese als Früchte an, botanisch gesehen, sind sie jedoch Scheinfrüchte, denn die eigentlichen Früchte befinden sich im Inneren der Hagebutte: steinharte Schließfrüchte, die mit Nüsschen bezeichnet werden. Die Hagebutte ist somit eine Sammelnussfrucht.

Vorkommen

Die Hundrose ist in Europa und Asien heimisch und weit verbreitet. In den Alpen findet man sie bis zu einer Höhe von 1.500 m. Sie wächst in voller Sonne genauso wie im Halbschatten an Waldrändern und in Gebüsch. Gut gedeiht sie auf tiefgründigen Lehmböden.

Gartenerfahrung

Bei uns im Garten wächst die Hundrose in der gemischten Hecke. Sie benötigt viel Platz und bildet ein Dickicht, das vielen Tieren als Rückzugsort dient. Es kommt vor, dass eine Edelrose zur Hundrose wird. Das liegt daran, dass die Hundrose als Veredelungsunterlage für alle Rosen verwendet wird. Bisweilen treibt die Hundrose durch und überwächst die Edelsorte.

Verwendung und Inhaltsstoffe

Das Fruchtfleisch der Hagebutte schmeckt süßsauer und ist reich an den Vitaminen C, A, B1 und B2 sowie Mineralstoffen, Flavonoiden und Gerbstoffen. Somit beugen Hagebutten Erkältungs- und Infektionskrankheiten vor. Sie festigen die Gefäße, z.B. bei Venenleiden, helfen bei Zahnfleischbluten und Parodontose und verbessern die Sauerstoffversorgung der Körperzellen. Die Früchte können, nach der Entfernung der Nüsschen, zu Mus oder Konfitüre verarbeitet werden. Je später man Hagebutten pflückt, desto süßer sind sie. Die Früchte bleiben oft den ganzen Winter am Strauch und sind meist auch noch im Frühling nach Durchfrieren genießbar. Traditionell werden die fränkischen Krapfen mit Hagebuttenmark gefüllt. Aber auch zum Würzen von Wildgerichten eignen sich Hagebutten. In Schweden wird Hagebutten-suppe als süße Suppe genossen. Hagebutten lassen sich auch zu Fruchtwein, Likör und Tee verarbeiten. Die meisten der im Lebensmittelhandel erhältlichen Fruchteeemischungen bestehen hauptsächlich aus Hagebutten. Da Hagebutten nicht rot färben, enthält eine „Teemischung Hagebutte“ meist einen gewissen Anteil Malve, besonders Hibiskus, als stark rotfärbende Komponente. Die Nüsschen der Hagebutte sind mit feinen, widerhakenbestückten Härchen bedeckt, die bei Hautkontakt Juckreiz hervorrufen. Vor allem Kinder nutzen sie gelegentlich als Juckpulver, das auf der Haut schrecklich juckt oder gar schmerzt, wenn man es unter den Pullover gesteckt bekommt.

Wissenswertes

Bei den Germanen war die Hagebutte der Göttin Freya geweiht, die gebärenden Frauen Schutz geben sollte. Auch im Mittelalter waren Hagebutten hochgeschätzt und wurden in der Heilkunde verwendet. Hebammen vergruben nach einer geglückten Geburt die Nachgeburt unter einer Hundrose. Auch war es Brauch, das erste Badewasser eines neugeborenen Kindes unter einen Rosenbusch zu kippen, auf dass das Kind gut wachsen und schöne rote Backen bekommen solle. Die Rose wird auch als die Königin der Blumen bezeichnet, was angeblich schon im Jahre 600 v. Chr. die griechische Dichterin Sappho getan haben soll. Die Hagebutten der Bibernellrosen sind schwarz gefärbt.

