

24.08.2009

Dr. Markus Strauß

www.dr-m-strauss.de

Essbare Wildpflanzen

Manch einem läuft beim Thema „essbare Wildpflanzen“ (noch?) nicht das Wasser im Munde zusammen und doch:

Wer weiß, wann er wo in der Natur welche essbaren Wildpflanzen sammeln kann und welche Teile der Pflanze er wie zubereitet verzehren kann, ist in allen Lebenslagen auf der sicheren Seite!

Unsere heutige Situation:

Während ein traditioneller landwirtschaftlicher Familienbetrieb interne, möglichst geschlossene Kreisläufe optimierte und damit weitgehend autark war, arbeitet die heutige, so genannte „moderne Landwirtschaft“ mit einem hohen Einsatz an Kapital, Technik, Energie und Rohstoffen aus aller Welt. Ein Mangel an Kapital, Technik (zum Beispiel Ersatzteile), Energie (Diesel!), und Rohstoffen aus aller Welt (Soja – Kraftfutter aus Südamerika, Hybridsaatgut, Agrarchemie, Tierarzneimittel,...) kann das fragile System schnell zum Einsturz bringen.

Die plötzliche Umstellung auf Selbstversorger-Anbau ist aus folgenden Gründen für große Teile der Bevölkerung schwierig:

mangelhafte gärtnerische- bzw. landwirtschaftliche Grundkenntnisse, das Fehlen von eigenem Land, Saatgutvorräten und Werkzeugen, eingeschränkte körperliche Leistungskraft, lückenhaftes Wissen um die Methoden der Vorratswirtschaft (Einkochen, Einlagern, Einlegen, Trocknen, etc) sowie für solche Zwecke falsche Ausstattung der Haushalte (überall steht eine Mikrowelle, um die Fertiggerichte heiß zu machen, doch Steinguttöpfe oder ein Fass fürs Sauerkraut, die Salzgurken und Soleier fehlen...).

Das Anlegen von Vorräten an Lebensmitteln ist als Krisenvorsorge sinnvoll, birgt jedoch auch Risiken:

Schädlinge, wie Insekten oder Mäuse, können diese gefährden. Einbruch und Diebstahl.

Im Fall einer Flucht ist man evtl. gezwungen diese zurückzulassen.

Warum bietet eine solide Grundkenntnis zum Thema essbare Wildpflanzen die größtmögliche Sicherheit und Unabhängigkeit zur Sicherung der Ernährung?

Auf essbare Wildpflanzen ist zu 100% Verlass: sie wachsen überall, ohne menschliches Zutun, jedes Jahr, egal ob die Witterung nass oder trocken, heiß oder kühl ausfällt. Kohlehydrate, Fette, Eiweiß, Mineralien und Vitamine – alles ist verfügbar und im Gegensatz zu Jagdwild rennen Pflanzen nicht weg. Manche haben sogar ganzjährig Erntesaison!

Hier eine Liste essbarer Wildpflanzen, welche fast überall leicht zu finden sind:

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*); Blätter, Blüten und Wurzeln
Taubnessel (*Lamium album*); Blätter
Brennnessel (*Urtica dioica*); Blätter, Samen
alle Wegerich-Arten (*Plantago*); Blätter, Samen
Giersch (*Aegopodium podagraria*); Blätter
Vogelmiere (*Stellaria media*); Triebspitzen
Bärlauch (*Allium ursinum*); Blätter, Zwiebeln
Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*); Blätter, knollenartige Wurzeln
Schmalblättriges Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*); Blätter, Blüten
Gänseblümchen (*Bellis perennis*); Blüten, Blätter
Wiesen-Labkraut (*Gallium mollugo*); Blüten, Triebspitzen
Roter Wiesen-Klee (*Trifolium pratense*); Blüten, Blätter

Was diese (und viele andere Wildpflanzen) so wertvoll macht:

Sie zeichnen sich durch außerordentlich hohe Gehalte an Mineralstoffen, Vitaminen und enzymatisch wirkende, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe aus – oft das Vielfache der Menge, welche man in Kulturgemüsesorten findet! Die oben genannten Pflanzen sind über Monate hinweg in der Natur verfügbar, haben also eine lang andauernde Erntesaison. Der Löwenzahn sogar ganzjährig: im Winter die Wurzel, im April die Blüten, bis in den Herbst hinein die Blätter.

Was man damit machen kann?

Nicht nur als Salat, nein auch als Gemüse, in Suppen, Eintöpfen, Strudelfüllungen, als Pizzabelag und Kräuter – Pesto zu Nudeln schmecken diese Pflanzen richtig gut.

Welche Vorbereitungen sind nötig?

Aufbau / Ausbau einer **sicheren Artenkenntnis**, am einfachsten von der überschaubaren Anzahl der wichtigsten „Allerweltpflanzen“ aus der Gruppe der essbaren Wildpflanzen, welche überall in Europa reichlich vorkommen. Egal wohin man kommt – Essen gibt es immer! Dabei liegt die Betonung jedoch auf **sicherer Artenkenntnis**: im Interesse der eigenen Gesundheit und der seiner Mitesser sollte man wissen was man sammelt und Giersch nicht mit giftigen Doldenblütlern wie dem Schierling verwechseln oder Bärlauchblätter nicht mit denen des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlose. Im Zweifelsfall gilt: nur sammeln was man sicher erkennt.

Aneignung von praxisnahem Wissen, um die jahreszeitlichen Besonderheiten der Pflanzen, deren verwendbare Pflanzenteile, sowie die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten.

An „Hardware“ braucht man fast nichts: wetterfeste Kleidung, Schere, Messer, kleine Grabschaufel, Beutel zum Sammeln – die „Software“, also das Wissen ist entscheidend!

Dr. Markus Strauß

Ich betreibe die Seite www.dr-m-strauss.de. Dort finden Sie bei Interesse weiterführende Informationen zum Thema. Im Frühjahr 2010 erscheint mein Praxisbuch „Die wichtigsten essbaren Wildpflanzen – Pflanzenporträts, Sammelhinweise, Rezepte“

© 2009 Dr. Markus Strauß

Dieser Artikel darf nur unverändert und mit Angabe der Urheberschaft weiter verbreitet werden.