

Kosmos Naturführer

# WELCHE ESSBARE WILDPFLANZE — IST DAS ?

Über **300** Wildpflanzen Europas  
Mit mehr als **1.500** Abbildungen  
**EXTRA:** Mit Wildpflanzen kochen



BASTGEN | SCHRÖDER | ZURLUTTER

**WELCHE  
ESSBARE  
WILDPFLANZE  
— IST DAS ?**

**KOSMOS**



Welches Thema dich auch begeistert – auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

### **BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ**

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

### **WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT**

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

### **SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN**

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

### **QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN**

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?  
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70  
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](mailto:kosmos.de/servicecenter)

# Inhalt

Der Kosmos-Farbcode	4
Wie bestimme ich Pflanzen?	6
Hinweise zum Sammeln	14

## Die essbaren Wildpflanzen

Blüten mit höchstens 4 Blütenblättern	18
--	----



Blüten mit 5 Blütenblättern	44
-----------------------------	----



Blüten mit mehr als 5 Blütenblättern	85
---	----



zweiseitig symmetrische Blüten	114
--------------------------------	-----



unscheinbar/keine Blüte	141
-------------------------	-----



Sträucher und Bäume	156
---------------------	-----



Giftpflanzen	200
--------------	-----



Mit Wildpflanzen kochen	228
Wildpflanzen als Vorrat	244
Ein paar Worte zur Taxonomie	252
Liste der Giftpflanzen	254
Giftnotrufzentralen	257
Register	260
Erklärfilme und App	270

# Wie bestimme ich mit dem —— Kosmos-Farbcode?

## Blüten mit höchstens 4 Blütenblättern

Von Weißes Wiesen-Labkraut  
bis zum Breitblättrigem Rohrkolben

► Seite 18 – 43

### Gruppenporträts

Labkräuter und Waldmeister S. 18

Kreuzblütler S. 22

Ehrenpreise S. 36



## Blüten mit 5 Blütenblättern

Vom Wiesen-Storchschnabel  
bis zum Breitblättrigen Acker-Vogelknöterich

► Seite 44 – 84

### Gruppenporträts

Storchschnäbel S. 44

Doldenblütler S. 50

Rosengewächse S. 60

Raublattgewächse S. 67

Knöterichgewächse S. 80



## Blüten mit mehr als 5 Blütenblättern

Vom Bär-Lauch bis zum Gelben Wau

► Seite 85 – 113

### Gruppenporträts

Lauchgewächse S. 85

Korbblütler S. 90



## Blüten zweiseitig symmetrisch

Vom Schmalblättrigen Hohlzahn  
bis zum Wilden Stiefmütterchen

► Seite 114 – 140

### Gruppenporträts

Hohlzähne S.114

Taub- und Goldnesseln S.120

Minzen S.124

Zieste S.129



## Blüten unscheinbar/keine

Vom Großen Sauerampfer  
bis zum Gewöhnlichen Tüpfelfarn

► Seite 141 – 155

### Gruppenporträts

Sauerampfer und Ampfer S. 141

Wegeriche S. 146

Gänsefußgewächse S. 150



## Sträucher und Bäume

Von der Schwarzen Krähenbeere  
bis zur Gewöhnlichen Wald-Kiefer

► Seite 156 – 199



## Giftpflanzen

Vom Schöllkraut bis zur Europäischen Eibe

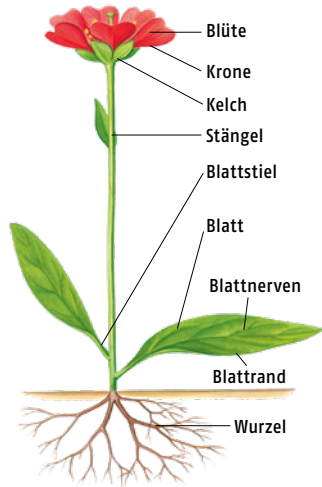
► Seite 204 – 227



# Wie bestimme ich Pflanzen?

## Pflanzenaufbau

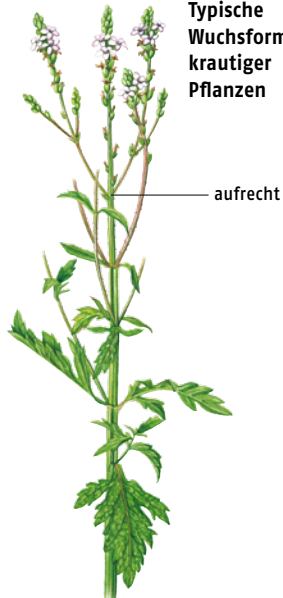
Zur Bestimmung von Wildpflanzen ist es hilfreich, einige botanische Merkmale zu kennen, anhand derer man unterschiedliche Pflanzen sicher unterscheiden kann. Trotz ihrer sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen folgen alle Pflanzen einem prinzipiellen Aufbau.

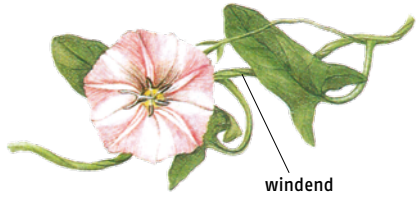
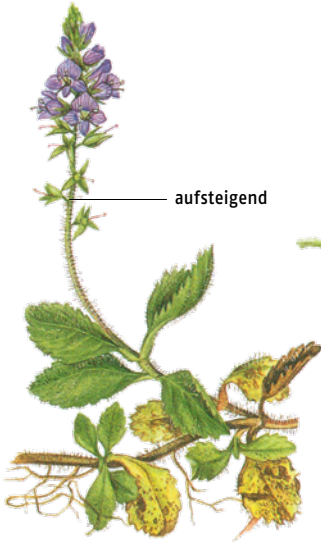


## Wuchsform

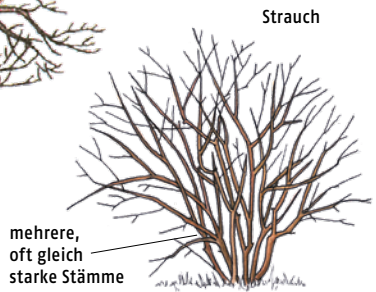
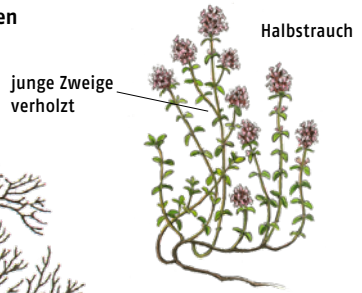
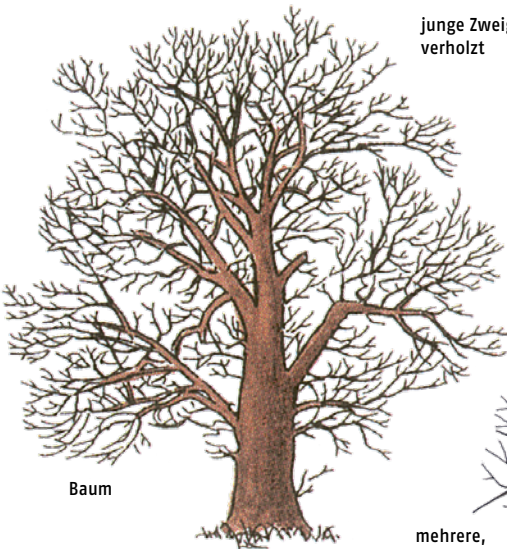
Die Wuchsform kennzeichnet die Struktur und Form einer Pflanze. Man unterscheidet dabei krautige Pflanzen (einjährige, zweijährige bis ausdauernde Pflanzen, die nicht verholzen), Halbsträucher (ausdauernde Pflanzen, die teilweise verholzen), Sträucher (ausdauernde Gehölze ohne einen Stamm als Hauptachse) und Bäume (Gehölze mit einem dominierenden Zentralstamm).

### Typische Wuchsformen krautiger Pflanzen





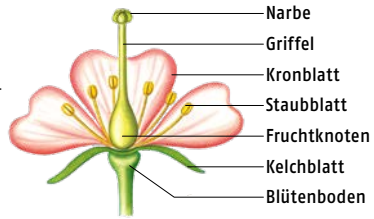
**Typische Wuchsformen verholzter Pflanzen**





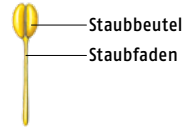
## Blütenaufbau

Auch wenn sich die zahlreichen Blüten in ihrem Aussehen sehr unterscheiden, lässt sich ein grundlegender Aufbau erkennen. So setzt sich eine Blüte aus folgenden Elementen zusammen, die aber nicht immer alle vorhanden sein müssen.



## Blütenform

Neben der Blütenfarbe ist die Blütenform ein wichtiges Bestimmungsmerkmal. Dabei erfolgt eine grundlegende Unterscheidung nach vorliegenden Symmetrieverhältnissen (regelmäßige Wiederholung von gleichen oder ähnlichen Blütenelementen). Am häufigsten kommen Pflanzen mit radiär-symmetrischen oder zygomorphen Blüten vor. Wesentlich seltener treten bilateral-symmetrische und asymmetrische Blüten auf.



### Blüten ohne Symmetrieachse (asymmetrisch)



z.B. die Baldrianblüte

### Blüten mit einer Symmetrieachse (zygomorph)



Schmetterlingsblüte



Lippenblüte



Blüte mit Sporn



Orchideenblüte



Helmblüte

### Blüten mit zwei Symmetrieachsen (bilateral-symmetrisch)



4-zählige Blüten

**Blüten mit mehr als zwei Symmetrieachsen (radiär-symmetrisch)**



5-zählige Blüten



5-zählige Blüten verwachsen, z. B. glockig



Zungenblüten



Röhrenblüten



6-zählige Blüten



gefüllte Blüten

**Blütenstände**

Viele Pflanzen besitzen nicht nur eine Blüte, sondern bilden Blütenstände aus mehr oder weniger zahlreichen Einzelblüten. Als Blütenstand wird der Blüten tragende Teil des Sprosssystems (verzweigt oder unverzweigt) angesehen, der vom vegetativen Bereich der Pflanze deutlich abgesetzt ist. Da sich die Anordnung der Blüten stark unterscheidet, ist der Blütenstand ein wichtiges Bestimmungsmerkmal.



Einzelblüte



Blütenkörbchen – nur Zungenblüten



Blütenkörbchen – nur Röhrenblüten



Blütenköpfchen



Blütenkörbchen – Zungenblüten und Röhrenblüten



Ähre



Kolben



Traube



Rispe



Dolde



zusammengesetzte Dolde



Quirl



Kätzchen



Zapfen



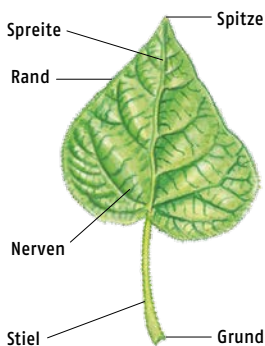
Sporen

## Blätter

Weitere wichtige Hinweise zur Bestimmung einer Pflanze liefern die unterschiedlichen Blattmerkmale. Auch wenn Blätter sehr vielgestaltig sind, folgen sie einem prinzipiellen Aufbau.

## Blattstellung und Blattansatz

Wichtige erste Bestimmungsmerkmale liefert die Anordnung der Blätter am Stängel der Pflanze und die Art und Weise, wie Stängel und Blattstiel verwachsen sind.



### Blattstellung



**wechselständig:**  
die Blätter stehen einzeln auf unterschiedlichen Höhen



**quirlständig:** es stehen mehr als 2 Blätter auf gleicher Höhe



**gegenständig:** 2 Blätter stehen sich auf gleicher Höhe gegenüber, bzw.



**grundständig:** alle Blätter entspringen scheinbar dem Boden, sie bilden meist eine Rosette

**kreuzgegenständig:** die einzelnen Blattpaare stehen rechtwinklig zueinander



**in Gruppen:** mehrere Blätter stehen in Ansammlungen

### Blattansatz



**gestielt:** das Blatt besitzt einen Stiel



**verwachsen:** die Blattspreiten gegenständiger Blätter sind miteinander verwachsen



**sitzend:** das Blatt besitzt keinen Stiel



**herablaufend:** die Blattspreite läuft am Stängel herab



**umfassend:** die Basis der Blattspreite greift um den Stängel



**mit Blattscheide:** der Stielgrund umhüllt den Stängel

## Blattform

Die grundlegende Form eines Blatts kann sehr unterschiedlich sein, lässt sich aber zu einigen Grundformen zusammenfassen.

### Nadel- oder schuppenförmige Blätter



nadel-  
förmig



schuppen-  
förmig

### Einfache Blätter

Einfache Blätter bestehen aus einem Blattstiel und einer geschlossenen Blattspreite.



linealisch



lanzettlich



rundlich  
oval



eiförmig



dreieckig



herzförmig



nierenförmig

### Zusammengesetzte Blätter

Zusammengesetzte Blätter bestehen aus einem Hauptblattstiel, an dem mehrere Fiederblätter ansetzen.



3-zählig



paarig gefiedert  
(ohne Endblatt)



unpaarig gefiedert  
(mit Endblatt)



mehrfach  
gefiedert



gefingert

## Blattrand

Ein weiteres wichtiges Bestimmungsmerkmal stellt die Ausgestaltung des Blattrands eines Blatts bzw. des einzelnen Fiederblatts bei zusammengesetzten Blättern dar.



ganzrandig



gekerbt



gezähnt



gesägt



gelappt



gebuchtet



gewellt

## Früchte

Weitere Anhaltspunkte zur Bestimmung einer Pflanze können deren Früchte und Samen liefern. Prinzipiell bilden nur Bedecktsamer (z. B. alle Getreidearten und Obstbäume) Früchte aus, während die Nacktsamer (z. B. alle Nadelbäume) nur Samen ausbilden. Auch die Vielzahl der Früchte lässt sich zu einigen Grundkategorien zusammenfassen.

## Zerfallfrüchte



**Spaltfrucht:** jede Teilfrucht entspricht einem Fruchtblatt, sie zerfällt bei Reife entlang von echten Scheidewänden



**Klausenfrucht:** jede Teilfrucht besteht aus Teilen eines Fruchtblatts, sie zerfällt bei Reife entlang von echten und falschen Scheidewänden, 2 Fruchtblätter zerfallen zu 4 Teilfrüchten

### Streufrüchte



**Balgfrucht:** 1 Fruchtblatt, das mit einer Bauchnaht verwächst, öffnet sich an der Bauchnaht



**Schote:** 2 oder 4 verwachsene Fruchtblätter, oft mit Scheidewand



**Hülsenfrucht:** 1 Fruchtblatt, das mit einer Bauchnaht verwächst, öffnet sich an Bauch- und Rückennaht (die Mittelrippe des Blatts)



**Kapselfrucht:** 2 oder mehr verwachsene Fruchtblätter, viele Öffnungsmechanismen

### Schließfrüchte



**Beere:** fleischige Fruchthülle, enthält meistens mehrere Samen



**Nussfrucht:** Fruchthülle verhärtet, meist einsamig, Fruchthülle und Samen oft untrennbar



**Steinfrucht:** äußere Fruchthülle fleischig, innere Fruchthülle verhärtet, meist einsamig

### Sammelfrüchte

Sammelfrüchte bestehen aus vielen einzelnen Früchtchen, die zusammen die Gestalt einer Einzelfrucht annehmen. Sie werden nach ihren zugrundeliegenden Einzelfrüchten benannt.



**Apfelfrucht:** Sonderform der Sammelbalgfrucht – die Bälge sind nicht freistehend



**Sammelsteinfrucht**



**Sammelnussfrucht**



**Sammelbalgfrucht**

### Zapfen

Genau genommen stellt der Zapfen keine Frucht dar, sondern ist ein mehr oder weniger verholzter weiblicher Blütenstand, der die ausgereiften Samen enthält.



**Zapfen**

## Hinweise zum Sammeln

Beim Sammeln und beim Verwenden von Wildpflanzen sollten immer einige Grundregeln eingehalten werden.

Das Wichtigste vorneweg: Es ist untersagt, Pflanzen in Gebieten zu sammeln, die dem Naturschutz unterliegen. In einigen Gebieten (Landschaftsschutz) ist das Sammeln für den »privaten Gebrauch« (Handstraußregel, siehe BNatSchG §39, III), zulässig. Da es jedoch keine europaweit einheitlichen Regelungen gibt, ist es unbedingt notwendig, sich über vor Ort gültige Regelungen zu informieren. Gefährdete oder geschützte Arten dürfen nicht geerntet werden. Welche Pflanzen davon betroffen sind, ist ebenfalls regional unterschiedlich geregelt. Auskunft

hierüber erteilen die jeweilig zuständigen Naturschutzbehörden. Möchte man gefährdete Arten verwenden, kann das ein Anreiz sein, solche Arten im eigenen Garten anzubauen und somit zum Arterhalt beizutragen. Das Ausbringen von Arten in der freien Natur unterliegt wieder gesetzlichen Regelungen, z. B. dem Bundesnaturschutzgesetz § 40, IV. Einige Arten, die hier nicht ursprünglich vorkommen, sind sehr konkurrenzstark und können sich daher sehr schnell ausbreiten. Diese Pflanzen sollten deshalb nicht im eigenen Garten oder in der freien Natur angebaut werden. Ebenfalls muss beachtet werden, dass es in einigen Gebieten bzw. Ländern nicht nur Listen mit geschützten Arten gibt, sondern auch Listen mit Arten,



Gesammelt werden darf nur, was man genau bestimmen kann.

deren Weiterverbreitung nicht erwünscht bzw. untersagt ist. Auch hierüber geben die entsprechenden Naturschutzbehörden Auskunft.

Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, sollten nur Pflanzen gesammelt werden, die sicher bestimmt werden können. Daher finden Sie in diesem Buch eine Auflistung der wichtigsten Giftpflanzen (ab S. 254), die Sie unbedingt kennen sollten, um eine Verwechslung auszuschließen. Bei manchen Pflanzenarten ist zusätzlich eine bestimmte Zubereitung nötig, um die Bekömmlichkeit sicherzustellen. Allerdings können sowohl die aufgeführten Pflanzen als auch die Zubereitungshinweise in diesem Buch keinem Anspruch an Vollständigkeit genügen.

Möchte man die gesammelten Pflanzen zur Nahrungszubereitung nutzen, sollte man nur an von Umweltgiften, Abgasen, Hundeurin usw. unbelasteten Standorten sammeln. Außerdem sollte immer nur so viel gesammelt werden, wie tatsächlich benötigt und verarbeitet wird. An einem Standort darf nur so viel geerntet werden, dass die Pflanze dadurch nicht in ihrem Bestand gefährdet wird. Dies ist besonders beim Sammeln von Blüten und Wurzeln zu beachten, um eine weitere Vermehrung sicherzustellen. Die Rinde von Bäumen sollte nur

bei dringendem Bedarf (Notsituation) beschädigt bzw. verwendet werden, da hierdurch die ganze Pflanze sterben kann.

Wildpflanzen werden am besten an trockenen Tagen am späten Vormittag geerntet, da ihr Aroma dann am intensivsten ist. Generell sammelt man junge Triebe und Blätter am besten im Frühling. Blüten sollten gerade aufgeblüht sein. Wildfrüchte sind in der Regel dann am geschmackvollsten, wenn sie voll ausgereift sind. Manche Früchte benötigen sogar Frost, um ihren Geschmack zu entfalten. Dies kann man aber auch in der Gefriertruhe simulieren. Wurzeln sind im Herbst zu ernten, da sie dann am gehaltvollsten sind. Bei zweijährigen Pflanzen sollte man die Wurzel im Herbst des ersten Jahres oder spätestens im zweiten Frühjahr verwenden, da sie stark verholzen, sobald die Blüte austreibt.

Um den Verlust wichtiger Inhaltsstoffe zu vermeiden, sollte man die gesammelten Pflanzen schnellstmöglich verarbeiten. Außerdem ist darauf zu achten, dass das Sammelgut beim Transport nicht beschädigt wird. Hierfür eignen sich Körbe, Papiertüten oder Stoffbeutel. Plastiktüten sollte man vermeiden, da sich in ihnen schnell Stocknässe bildet und das Sammelgut verdirbt.





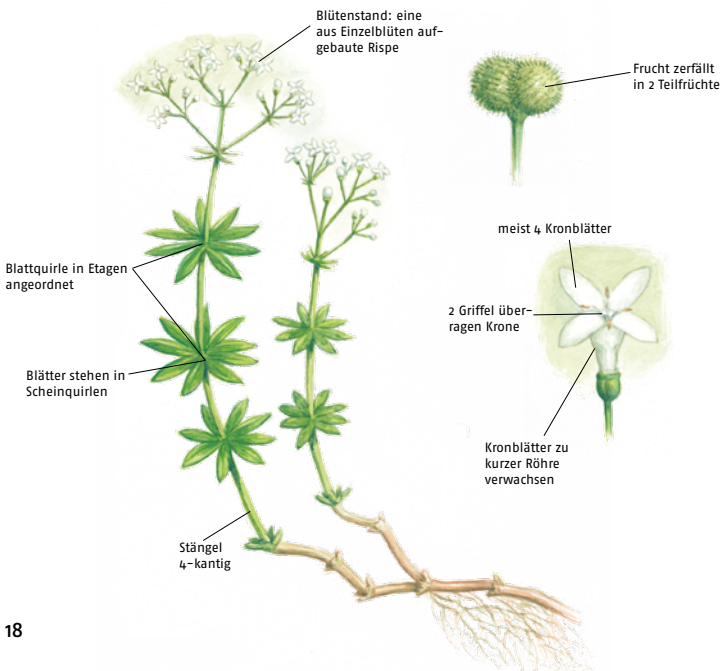
**DIE ESSBAREN  
— PFLANZEN**



## Labkräuter und Waldmeister (*Galium*): Seite 19–21

Die Gattung der Labkräuter und Waldmeister gehört zu der Familie der Rötengewächse. Sie sind vorwiegend im tropischen Klimabereich beheimatet. In Mitteleuropa ist nur die Gattung der Labkräuter weit verbreitet. Eine Verwechslungsgefahr besteht nur mit anderen Labkräutern, die alle essbar sind. Der Name Labkraut geht auf die Verwendung der Pflanzen als Säuerungsmittel bei der Käseherstellung zurück. Auch der wissenschaftliche Name *Galium* (griechisch *gala* = Milch) leitet sich davon ab. Die Stängel sind aufrecht oder kletternd und 4-kantig. Die Blätter sind in 4–12 Scheinquirlen angeordnet,

meist sitzend und nur selten gestielt. Die Blüten stehen einzeln oder zu vielen in einem einfachen oder verzweigten, rispenförmigen Blütenstand. Der Blütenstiel kann sich bis zur Fruchtreife verlängern, ist jedoch meist kurz bis fehlend. Die sternförmigen Blüten haben jeweils 4 Kronblätter (selten 3 oder 5), die zu einer trichterförmigen Kronröhre verwachsen sind. Mitunter ist die Kronröhre so kurz, dass die Kronblätter unverwachsen wirken. Die meist 4 Staubblätter entspringen aus der Basis der Kronröhre. Die Blütenkrone wird von 2 bis oben hin freien oder verwachsenen Griffeln überragt.



# Weißes Wiesen-Labkraut

*Galium album* subsp. *album* (Rötegewächse)  
H 25–150 cm Juni–Sept. Staude

Die salatartig schmeckenden Frühlings-  
triebe sind eine milde Salatgrundlage,  
später sind sie eher als Würzkräut zu  
verwenden. Sie eignen sich auch  
gut in Pestos, Kräuterdips  
oder Gemüsegerichten.  
Die aromatischen Blüten  
duften honigsüß und eig-  
nen sich als Dekoration für  
Süßspeisen, Salate oder  
Kräuterlimonaden.



stark  
verzweigter  
Blütenstand  
mit vielen  
Blüten

sternförmige Einzel-  
blüten, 3–4 mm  
Durchmesser

niederliegender  
oder aufrechter,  
4-kantiger Stängel



**Vorkommen** Eurasien.  
Wiesen, Halbtrocken-  
rasen, Gebüsche,  
Waldsäume, Weg-  
ränder. Eher trockene,  
nährstoffreiche Böden.

### **Sammelzeit**

- > Triebe: April–Mai
- > Blüten: Juni–Sept.

Blätter spitz, zu  
4–10 in Quirlen



# Kletten-Labkraut

*Galium aparine* (Rötegewächse)  
H 60–200 cm Juni–Okt. einjährig

Das Kraut mit seinem salatartigen Geschmack lässt sich für  
Smoothies, roh im Salat oder gedünstet in Gemüsen verwenden.  
Getrocknet passt es gut in Teemischungen. Die kleinen Blüten  
schmecken mild. Die getrockneten, stark gerösteten und gemah-  
lenen Samen schmecken ähnlich wie Kaffee.

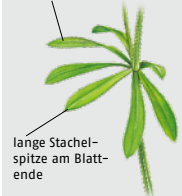


**Vorkommen** Europa.  
Hecken, Wald-  
ränder, Ufer, Äcker,  
Schuttstellen.

### **Sammelzeit**

- > Blätter/Triebsspitzen: Mai–Aug.
- > Blüten: Juni–Okt.
- > Samen: Sept.–Okt.

Blätter in Quirlen  
zu 6–8



lange Stachel-  
spitze am Blatt-  
ende

Krone weiß oder grün-  
lich, mit 4 flachen,  
spitzen Zipfeln



Früchte aus  
2 Teilfrüchtchen  
zusammengesetzt

Pflanze schlaff, nieder-  
liegend oder kletternd,  
borstig behaart

unscheinbare  
Blüten, 2 mm  
groß

Mit ihren Haaren bleibt die  
Pflanze fast überall haften,  
ähnlich einem Klettverschluss.





# Kleinblütiges Wiesen-Labkraut

*Galium mollugo* (Rötegewächse)

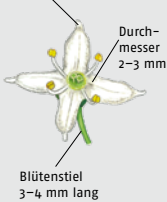
H 25–100 cm Mai–Sept. Staude

**Vorkommen** Europa. Hecken, Waldränder, Ufer, Äcker, Schuttstellen. Feuchte, nährstoffreiche, lehmige Böden.

### Sammelzeit

- > Triebe: April–Mai
- > Blüten: Mai–Sept.

weiße Kronblätter mit grannenartigen Zipfeln



Mit der Wurzel lassen sich Ostereier in Rottönen färben. Die Frühlingstriebe haben eine nussige Note und sind eine milde Grundlage für Salate oder Smoothies. Sie lassen sich auch gut zu Pestos, Kräuterdips oder Gemüsegerichten verarbeiten. Die aromatischen Blüten eignen sich für Tee, aromatisieren Kräutergetränke oder dekorieren Süßspeisen.



20



# Echtes Labkraut

*Galium verum* (Rötegewächse)

H 30–60 cm Juni–Sept. Staude

**Vorkommen** Europa. Schuttmagere Wiesen und Weiden, Böschungen, Wegränder, Moorwiesen.

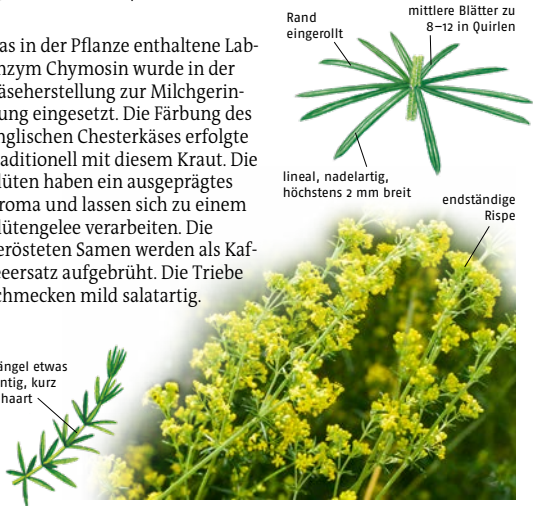
### Sammelzeit

- > Triebspitzen: April–Juni
- > Blüten: Juni–Sept.
- > Samen: Aug.–Okt.



Das in der Pflanze enthaltene Labenzym Chymosin wurde in der Käseherstellung zur Milchgerinnung eingesetzt. Die Färbung des englischen Chesterkäses erfolgte traditionell mit diesem Kraut. Die Blüten haben ein ausgeprägtes Aroma und lassen sich zu einem Blütengelee verarbeiten. Die gerösteten Samen werden als Kaffeeersatz aufgebriht. Die Triebe schmecken mild salatartig.

Stängel etwas kantig, kurz behaart

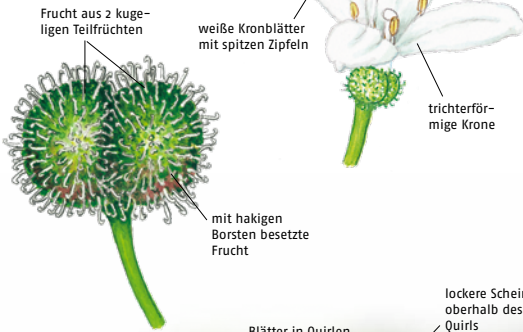


# Waldmeister

*Galium odoratum* (Rötegewächse)

H 15–30 cm Mai–Juni Staude

Das Kraut wird zur Herstellung von Süßspeisen vor der Blüte verwendet. Das typische Waldmeister-Aroma wird erst durch Anwelken oder Trocknen freigesetzt. Um Milch, Saft, Wasser oder Wein zu aromatisieren, lässt man das angewelkte Kraut 6–12 Stunden darin ziehen und nimmt es dann wieder heraus. So können Puddings, Götterspeise, Eis, Bowle, Limonaden und andere Getränke mit Waldmeistergeschmack zubereitet werden. Für einen aromatischen Kräuterwein legt man die vanilleartig süß schmeckenden Blüten 12 Stunden in Wein ein.



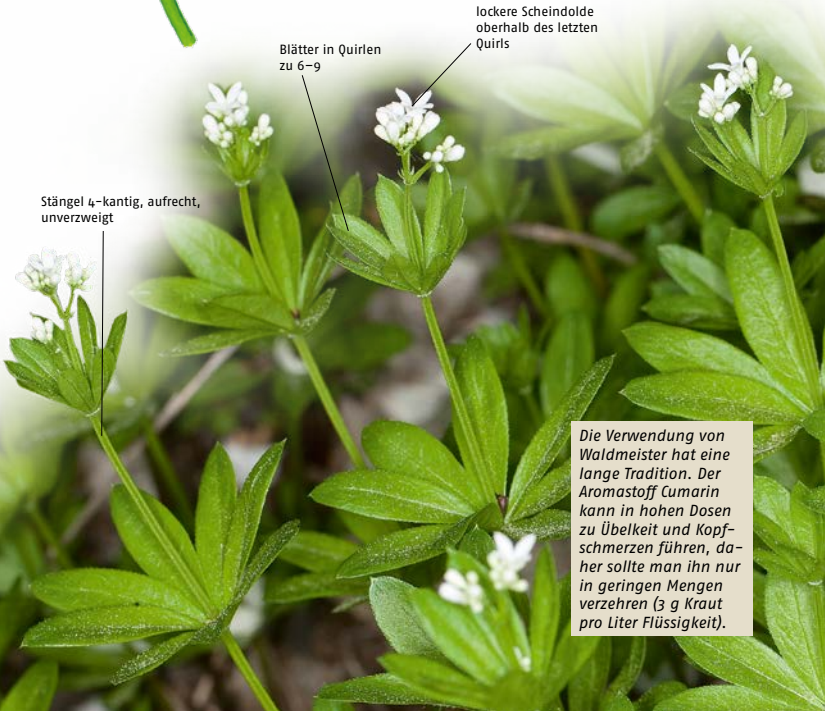
**Vorkommen** Mitteleuropa. Laub- und Mischwälder.

**Sammelzeit**

- > Blätter: April–Juni
- > Blüten: Mai–Juni



21

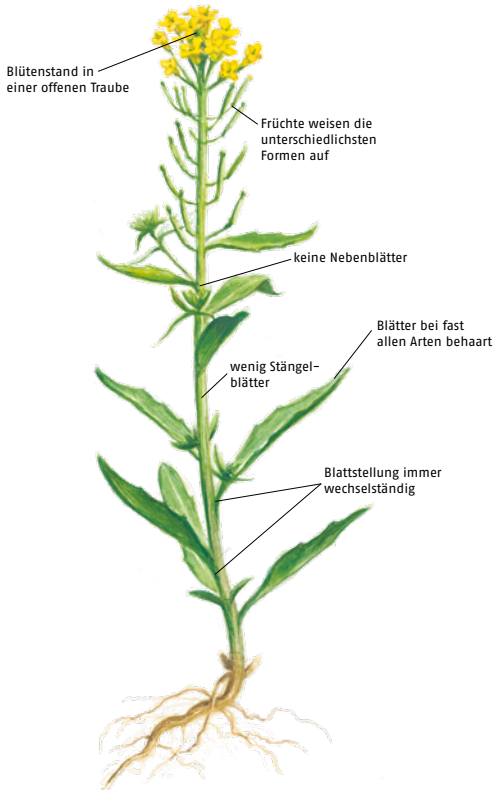


Die Verwendung von Waldmeister hat eine lange Tradition. Der Aromastoff Cumarin kann in hohen Dosen zu Übelkeit und Kopfschmerzen führen, daher sollte man ihn nur in geringen Mengen verzehren (3 g Kraut pro Liter Flüssigkeit).

## Kreuzblütler (*Brassicaceae*): Seite 24–35

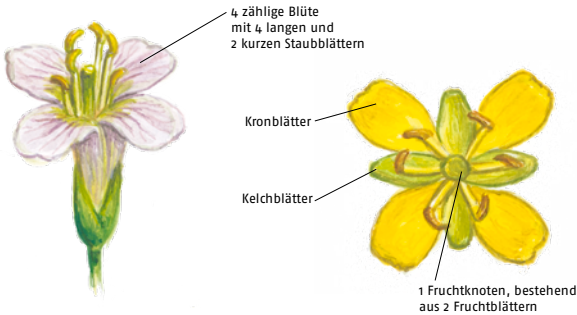
Die Pflanzenfamilie der Kreuzblütler mit ihren weltweit ca. 3000 Arten ist hauptsächlich in den außertropischen Gebieten verbreitet und dringt in den Hochgebirgen und in der Arktis bis an die Grenzen der Vegetation vor. Es sind krautige Pflanzen mit wechselständigen, ganzrandigen, gefiederten, gefingerten, fiederspaltigen oder tief eingeschnittenen Blättern ohne Nebenblätter. Manche Arten haben eine grundständige Blattrosette. Die Blü-

ten sind traubig angeordnet. Viele Arten sind unscheinbar und werden nur wenige Zentimeter groß. Manche, wie der Raps oder der Meerrettich, erreichen 1,5 m Höhe. Zur Familie der Kreuzblütler gehören alle Kohlarten – eine unserer wichtigsten pflanzlichen Nahrungsquellen. Alle haben einen stechend scharfen Geruch, den sie den schwefelhaltigen, sogenannten Senfölglykosiden verdanken. Es ist der typische Geruch von Kohl, Kresse, Raps oder Rettich.



Ihren Namen hat diese Familie von ihren kreuzweise angeordneten, nicht miteinander verwachsenen Blütenblättern. Die 4 Kelchblätter stehen kreuzweise versetzt zu den 4 Kronblättern. Dieser einheitliche und charakteristische Blütenaufbau kommt bei keiner anderen Pflanzenfamilie vor. Typisch ist auch die Frucht. Sie entwickelt sich aus 2 verwachsenen

Fruchtblättern. In der Mitte wird eine dünne Scheidewand gebildet, an der sich die Samen bilden. Die Scheidewand bleibt nach dem Herausfallen der Samen erhalten. Es gibt 2 Fruchtformen. Je nach Verhältnis zwischen Länge und Breite unterteilt man die Früchte in Schoten (Frucht 3-mal so lang wie breit) und Schötchen (Frucht weniger als 3-mal so lang wie breit).



### Giftpflanzen in der Artengruppe:

Lediglich die Gattung der Schöteriche (*Erysimum*) enthält herzaktive Glykoside. Zu ihnen gehört auch der Goldlack (*Erysimum cheiri*),

eine bekannte Zierpflanze. Essbare Kreuzblütler-Arten haben einen runden oder ovalen Schotenquerschnitt, die der giftigen Schöteriche einen 4-eckigen Querschnitt.

Früchte der essbaren Kreuzblütler haben einen runden Querschnitt



Früchte der giftigen Kreuzblütler (z. B. Schöteriche) haben einen 4-eckigen Querschnitt







# Wiesen-Schaumkraut

*Cardamine pratensis* (Kreuzblütler)

H 10–60 cm April–Mai Staude

**Vorkommen** Europa.  
Feuchte Mähwiesen,  
Auwälder, Ufer,  
Moorwiesen. Kühle,  
nährstoffreiche Böden.

### Sammelzeit

- > Wurzeln und junge Pflanzen: März–April
- > Blüten: April–Mai
- > Samen: Aug.–Sept.

Die Vitamin-C-reichen jungen Pflanzen schmecken kresseartig bitter und werden vor der Blüte in Salaten, Suppen und Mischgemüsen verwendet. Die Blütenknospen eignen sich für Kräuterquark, Salate und Pesto. Die Blüten haben ein senfartiges Aroma und sind eine wundervolle Dekoration für herzhaftere Speisen. Die jungen, im Frühjahr noch elastischen Wurzeln dienen frisch als scharfes Gewürz. Die getrockneten Samen sind wie Pfeffer oder zermörsert und mit Salz und Essig verfeinert wie Senf zu verwenden. Frisch sind sie ein ausgezeichnete Brotbelag.



lang gestielte, aufrechte Schoten

weiße bis violette Kronblätter

gelbe Staubblätter



24



zierliche, längliche Teilblätter am Stängel

runder, kahler, hohler Stängel mit Teilblättern



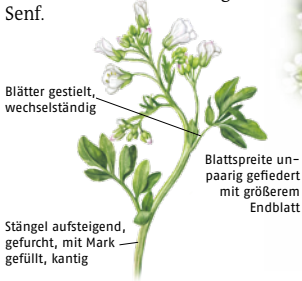
endständiges Teilblatt der Grundrosette deutlich vergrößert

# Bitteres Schaumkraut

*Cardamine amara* (Kreuzblütler)

H 10–60 cm April–Juni Staude

Das junge Kraut mit seinem scharfen, bitteren Geschmack passt als Gewürz in Salate, Suppen, Gemüse, Kräuterquark oder klein geschnitten auf Brot. Die Blütenknospen eignen sich für Kräuterquark, Salate und Pesto. Mit ihrem senfartigen Geschmack sind die Blüten eine schöne Dekoration für herzhaftere Speisen. Die reifen Samen haben eine pfeffrige Note und eignen sich besonders als Backzutat in Brot oder zur Herstellung von Senf.



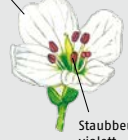
Die Art ist in vielen Gebieten geschützt. Dort ist die Wildsammlung verboten.

**Vorkommen** Europa. Quellflure, Waldsümpfe, Bachufer. Nährstoffreiche, lehmig-tonige Böden.

**Sammelzeit**

- > junge Pflanze: März–April
- > Knospen/Blüten: April–Juni
- > Samen: Juli–Aug.

Kronblätter weiß, 3-mal so lang wie Kelchblätter



# Viermänniges Schaumkraut

*Cardamine hirsuta* (Kreuzblütler)

H 7–30 cm März–Juni einjährig

Von der auch als Behaartes Schaumkraut bekannten Pflanze sind die Grundrosettenblätter schon ab März zu finden. Mit ihrem kresseartigen Geschmack sind sie – gehackt auf Butter- oder Käsebrot gestreut, in Salat oder als Würze – eine ergiebige Vitaminquelle. Die feinen scharfpfeffrigen Wurzeln eignen sich roh, die Samen frisch oder getrocknet zum Würzen von herzhaften Speisen. Die Blüten schmecken senfartig.



Knospen, Blüten und Blütenstängel eignen sich fast ganzjährig als Beigabe und Dekoration für würzige Speisen.

**Vorkommen** Europa. Gern im Halbschatten von Schleier- oder Krautgesellschaften.

**Sammelzeit**

- > junge Pflanze: März–Mai
- > Knospen/Blüten: April–Mai
- > Samen: Juli–Sept.



# Gewöhnliche Knoblauchsrauke

*Alliaria petiolata* (Kreuzblütler)

H 20–100 cm April–Juni zweijährig

002

**Vorkommen** Europa, Westasien, Nordamerika. Laubwälder, schattige Hecken, Mauern, Wegränder und Schuttplätze. Gern auf stickstoffreichen Lehmböden.

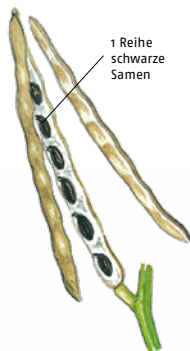
## Sammelzeit

- > junge Pflanze: April–Juni
- > Knospen/Blüten: Mai–Juni
- > Samen: Juli–Aug.
- > Wurzeln: Frühling und Herbst

## Giftiger Doppelgänger

Schöllkraut (*Chelidonium majus*, S. 204)

Mit ihrem pfeffrig-knoblauchartigen Geschmack wird die Pflanze roh vor allem als Würze für Salate, Kräuterquark oder Sandwichfüllungen verwendet. Die intensiv senfartig schmeckenden Blüten dekorieren herzhaftige Speisen. Die frischen, zerriebenen Samenschoten ergeben gemischt mit Essig und Öl eine scharfe grüne Paste. Reife, getrocknete Samen lassen sich als Senfmehl vermahlen. Die geriebene lange weiße Wurzel der einjährigen Pflanze schmeckt scharf und ergibt, gemischt mit saurer Sahne oder Öl, eine meerrettichartige Paste.



weiße Blüten am Stängelende

3-eckige bis herzförmige, spitz zulaufende Stängelblätter

Stängel schwach kantig, nach unten zunehmend behaart

große rundlich bis nierenförmige Grundblätter

26



Der knoblauchartige Geschmack verschwindet beim Kochen.

# Gewöhnlicher Meerrettich

*Armoracia rusticana* (Kreuzblütler)

H 50–120 cm Mai–Juli Staude

Die fein geriebene Wurzel wird mit Schmand oder Sahne zu einer sehr scharfen Paste verarbeitet. In Kombination mit Fleisch, Eiern und Obst steht das scharfe Gewürz in Form von jungen, fein gehackten Blättern, frischen oder kapernartig eingelegten Blütenknospen, dekorativen Blüten und frischen oder getrockneten Samen das ganze Jahr über zur Verfügung.



Die Schärfe der geruchlosen Wurzel tritt erst bei der Verarbeitung hervor.

Blüten in Trauben

Blattrand unregelmäßig gezahnt

Blätter gestielt, variabel, untere bis 1 m groß

Pfahlwurzel, meist verzweigt



**Vorkommen** Fast ganz Europa. Krautgesellschaften, Wege, Schuttplätze, Straßentränder, Ödflächen, Ufer. Nährstoffreiche Böden.

**Sammelzeit**

- > Blätter: März–Mai
- > Knospen/Blüten: April–Juli
- > Samen: Aug.
- > Wurzeln: Sept.–März

weiße Blüten



# Gewöhnliches Hirtentäschel

*Capsella bursa-pastoris* (Kreuzblütler)

H 2–70 cm Jan.–Okt. einjährig/zweijährig

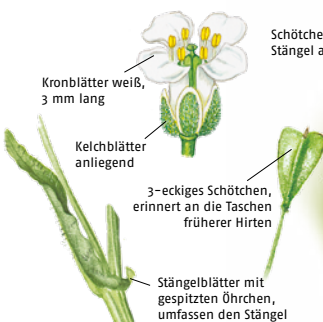
Die jungen, klein gehackten Triebe und Blätter erinnern an Rucola. Sie sind ein Kraftpaket an Eiweiß, Eisen, Kalium, Calcium und Vitamin C und schmecken roh auf Brot, in Salat, auf Pizza oder gedünstet in Suppen, Omelette und Gemüse. Mit den frischen Samenschoten werden saure Gurken eingelegt. Die getrockneten Samen eignen sich zermahlen als Senfersatz.



**Vorkommen** Kosmopolit. Äcker, Schuttplätze, Gärten und Brachland.

**Sammelzeit**

- > Blätter: Sept.
- > Knospen/Blüten: April–Juli
- > Samen: Juni–Sept.
- > Wurzeln: Frühling, vor der Bildung der Stängel



Kronblätter weiß, 3 mm lang

Kelchblätter anliegend

3-eckiges Schötchen, erinnert an die Taschen früherer Hirten

Stängelblätter mit gespitzten Öhrchen, umfassen den Stängel

Schötchen vom Stängel abstehend

gestreckte Blütentrauben



Grundblätter gestielt in Rosette