



KOSMOS



Welche
**ESSBARE
PFLANZE**
ist das?

HEIMISCHE ARTEN BESTIMMEN
MIT LECKEREN REZEPTEN

Inhalt

Auf dieser Seite und der letzten Seite des Buches findest du alle vorgestellten Arten als Übersicht.

Frühling



Das Gänseblümchen
12



Der Giersch
14



Der Löwenzahn
16



Der Wald-Sauerklee
18



Die Brennnessel
20



Die Knoblauchsrauke
22



Der Bärlauch
24



Der Waldmeister
26



Die Birke
28



Die Rot-Buche
30

Vor den hinteren Klappen findest du weitere essbare Pflanzen.



Katrin Hecker

Welche
**ESSBARE
PFLANZE**
ist das?

*HEIMISCHE ARTEN BESTIMMEN
MIT LECKEREN REZEPTEN*

Impressum

Mit Illustrationen von: Marianne Golte-Bechtle/
Kosmos (24): S. 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 34, 36,
38, 40, 42, 48, 50, 54, 56, 58, 62;
Sigrid Haag/Kosmos (3): S. 30 r., 46, 60;
Reinhild Hofmann (1): S. 44;
Sonja Schadwinkel (4): S. 30 l., 64, 66, 68

Mit Farbfotos von:
Frank Hecker (171)

Umschlaggestaltung von Nakischa Scheibe unter
Verwendung einer Fotografie von Sandie Clarke/
Unsplash.com und Illustrationen von Sigrid Haag
(U4).

Umseiten Roman Chekhovskoi/Shutterstock.com
(1): S. 2/3

Gestaltung der römisch paginierten Seiten und
der Seiten 111-112 von Nakischa Scheibe unter
Verwendung von Fotografien von Frank Hecker und
Illustrationen von Marianne Golte-Bechtle/Kosmos.

Unser gesamtes lieferbares Programm und viele
weitere Informationen zu unseren Büchern, Spielen,
Experimentierkästen, Aktivitäten, Autorinnen und
Autoren findest du unter **kosmos.de**

© 2024, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns auch die Nutzung von uns
veröffentlichter Werke für Text und Data Mining
im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.
ISBN: 978-3-440-50996-8

Projektleitung: Leonie Duppe
Redaktion: Dr. Heike Herrmann
Layout: Nakischa Scheibe und Sigrid Walter
Satz: Nakischa Scheibe
Produktion: Lena Santamaria

*Nr 1 Button: * Quelle: Media Control MC Metis,
Deutschland, FY 2022, WG 420- Natur und WG
422-Naturführer, Umsatz*



Haftungsausschluss

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach
bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei
der Umsetzung ist indes dennoch geboten.
Der Verlag und der Autor übernehmen
keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder
Vermögensschäden, die aus der Anwendung
der vorgestellten Materialien und Methoden
entstehen können.

Inhalt

Seite

Los geht's!

6 – 9

Frühling

10 – 31

Sommer

32 – 51

Herbst

52 – 69

Rezepte

70 – 107

Register

108 – 109



Hallo, liebe Wildpflanzen-Freundin und lieber Wildpflanzen-Freund!

In diesem Buch zeigen wir dir 27 essbare Wildpflanzen und verraten dir mit vielen tollen Rezepten, wie du sie sammeln, haltbar machen und zubereiten kannst. Es handelt sich dabei um häufige Kräuter, Blumen und Früchte, die du praktisch bei jedem Spaziergang am Wegesrand, im Wald und auf Wiesen finden kannst.

wichtig: Wo es ungenießbare oder sogar giftige Doppelgänger gibt, weisen wir bei der Pflanze darauf hin und zeigen dir, worauf du achten musst.

Finden leicht gemacht



Die jeweilige Farbe am oberen Rand jeder Seite zeigt dir, in welcher Jahreszeit du die Pflanze am besten sammelst. Im Bereich „Rezepte“ erfährst du, wie du sie ganz einfach zubereiten kannst.

Frühling

Sommer

Herbst

Rezepte

Pflanzen und Früchte sind nach ihrem Erscheinen und Reifen in die Jahreszeiten Frühling, Sommer und Herbst eingeteilt. Jede Jahreszeit wird durch eine eigene Doppelseite eingeleitet. Was die Jahreszeit ausmacht, wie Wetter oder Tageslänge entstehen und was in der Natur passiert, erzählen dir diese Seiten.

Auf jeweils einer Doppelseite wird dir eine essbare Pflanze oder Frucht vorgestellt.

Anhand der großen **Illustration** bekommst du ein genaues Bild der Pflanze und Frucht und kannst die Art so leicht bestimmen. Dabei hilft dir auch der Text. Auf die wichtigsten Merkmale weisen kleine Pfeile mit Erklärungen hin.



Die roten  **Wichtig zu wissen!**-Kästen verraten dir interessante Tipps zum Sammeln und Ernten. Die grünen  **Schau genau!**- und die gelben  **Mach mit!**-Kästen geben dir Infos zum Bestimmen und Selbermachen. In den orangefarbenen  **Erstaunlich!**-Kästen findest du verblüffendes Detailwissen.

Lies dir die  **Nicht verwechseln!**-Kästen immer gut durch. Manche Pflanze sieht der vorgestellten Art ähnlich, ist jedoch vielleicht ungenießbar oder gar giftig. Also informiere dich und vergleiche auch die Fotos!



Der Text neben der **Landschaft** verrät dir, wo du am besten nach der Pflanze suchst. Wächst sie eher im Wald, auf der Wiese oder dem Ackerrain? Vielleicht bevorzugt sie auch einen feuchten Standort. Lies den Text in Ruhe durch, denn hier stehen auch Tipps, welche Stellen sich zum Sammeln eignen und welche du lieber meiden solltest.

Damit du auf einen Blick abschätzen kannst, wie groß die Pflanze ist, steht neben dem Symbol  die genaue **Größenangabe**.

Die **Leiste** ganz unten auf der Seite gibt an, in welchen Monaten die beste Sammelzeit für die Pflanze oder für die Früchte oder Samen ist. Die Monate sind farblich markiert.

Konnten Steinzeit-Menschen kochen?

Als die Steinzeit-Menschen vor 1,5 Millionen Jahren das Feuer machen entdeckten, dauerte es nicht mehr lange, bis sie das Feuer auch zum Zubereiten ihrer Nahrung nutzten – das geschah vor mindestens 800 000 Jahren. Viele glauben heute noch, dass Steinzeit-Menschen nur Fleisch und Fisch aßen, aber das stimmt überhaupt nicht. So fand man in griechischen Höhlen Reste einfacher Fladenbrote, die über 10 000 Jahre alt sind!!



Mochten Steinzeit-Menschen Grünzeug?



Echtes Steinzeit-Kraut:
die Knoblauchsrauke

Und ob! Forschungen zeigen, dass schon die Steinzeit-Menschen richtige Feinschmecker waren: So würzten sie ihre Speisen gern mit scharfen Kräutern wie der Knoblauchsrauke (Seite 22) – vielleicht wussten sie schon, dass solche Wildkräuter-Gerichte auch bekömmlicher sind und gesünder machen? Außerdem aßen sie Grassamen, Nüsse und viele verschiedene Wildfrüchte. Es ist auch schwer vorstellbar, dass ein Steinzeit-Mensch durch die Natur lief, ohne neugierig zu testen, ob Pflanzen und Früchte auf und an seinem Weg genießbar sind oder vielleicht sogar richtig gut schmecken. Immerhin muss man diese nicht jagen, sondern eben „nur“ sammeln.

Das kannst du auch!

Warum sollten wir wieder öfter essen wie die Steinzeit-Menschen? Weil in Wildpflanzen und in wilden Früchten viel mehr coole Mineralstoffe und natürliche Geschmacksstoffe stecken als in unserem gezüchteten Supermarkt-Grünzeug! Denn Wildkräuter und Wildfrüchte wurden niemals von Menschen gezüchtet, damit sie „besser“ schmecken. Auch wachsen sie einfach von selbst ganz und gar gesund und robust und müssen deshalb niemals gedüngt oder gespritzt werden.



Wilde Kräuter sammeln und verarbeiten



Solche Fladenbrote aßen schon die Steinzeit-Menschen.

Auf den Seiten 72 bis 107 findest du Rezepte mit Wildpflanzen oder Früchten als Zutaten. Alles, was du zum Nachkochen brauchst, ist genau aufgelistet und wie es geht, ist einfach beschrieben.

Na, dann viel Spaß beim Sammeln und Kochen – und lass es dir schmecken!

Kräuterfrühling

Im Frühling erwacht die Natur nach und nach aus ihrem Winterschlaf. Das gilt für Pflanzen ebenso wie für viele Tiere: Zur selben Zeit, wenn die Braunbären wieder aus ihren unterirdischen Höhlen hervorkommen, sprießen im Wald auch die ersten grünen Blätter vom Bärlauch aus der Erde.

Frühlingsbeginn ist immer um den 20. März herum: An diesem Tag geht die Sonne für genau 12 Stunden auf und auch die Nacht dauert genau 12 Stunden.



Der Giersch ist immer früh dran.



Auf einen Blick

- Warme Sonnenstrahlen lassen den Boden wieder auftauen.
- Ab jetzt sind die Tage wieder länger als die Nächte – und Tag für Tag wird es nun immer länger hell sein.
- Die ersten grünen Wildkräuter sprießen.
- Vögel singen wieder und frühe Insekten fliegen.
- Erste Blumen öffnen ihre Blüten.
- Ab Mai tragen die Bäume im Wald wieder grüne Blätter.

Ab jetzt ist jeder Tag ein kleines bisschen länger als der vorherige.

Zum Frühlingsbeginn kann es noch Fröste geben und empfindlich kalt sein. Doch die Sonne nimmt immer mehr an Kraft zu und es wird nun endlich wieder wärmer. Dies ist die beste Zeit im Jahr, um Blätter und Kräuter zu sammeln! Denn jetzt sind sie noch ganz zart und saftig. Bis zum Sommer werden die meisten Kräuter eher bitter und zäher.

Frühling ist von Mitte März bis Mitte Juni.