



Magistrat der Stadt Kassel  
**Schulbiologiezentrum Kassel**

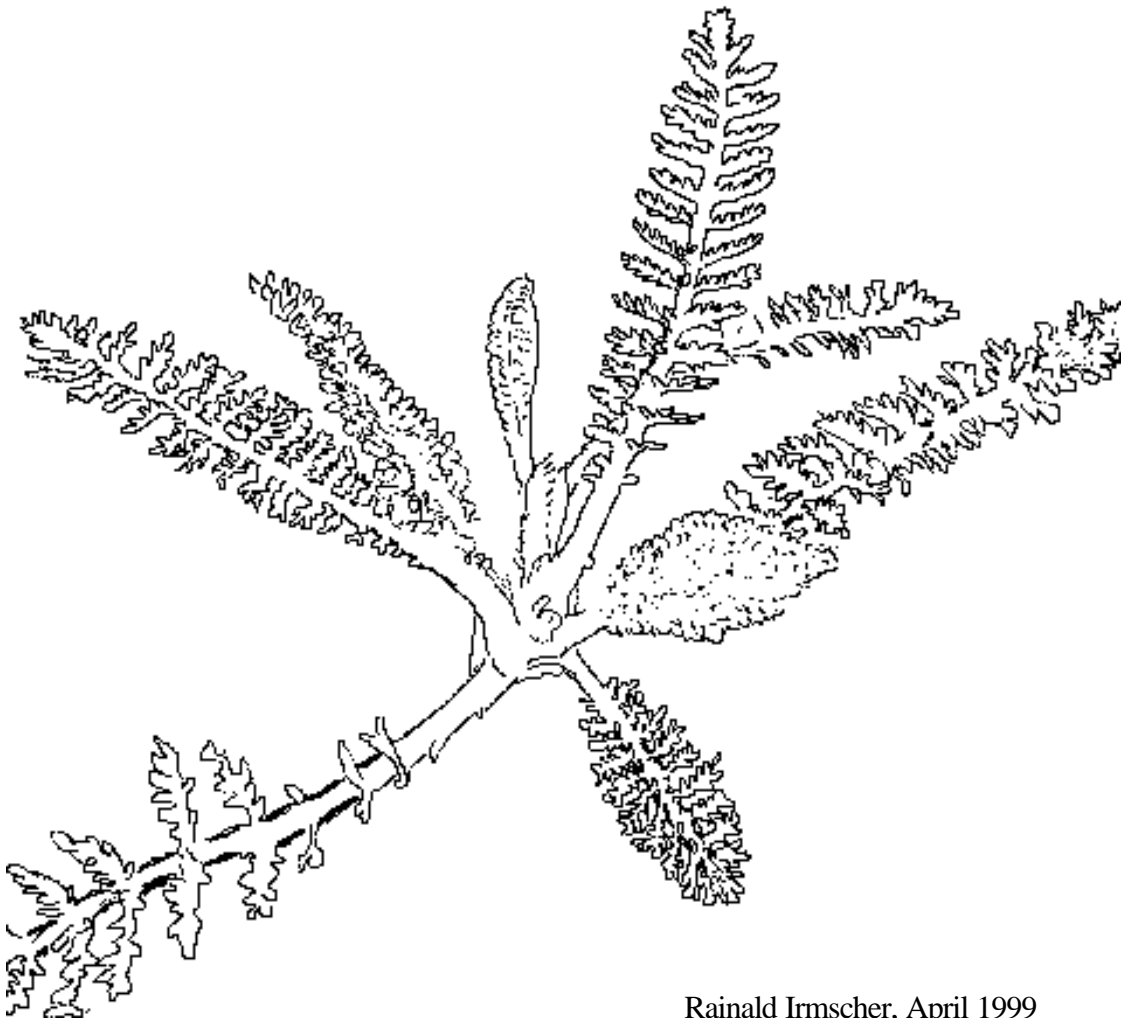
**Bosestraße 15  
34121 Kassel  
Tel. 0561/7873169**

**Leipziger Str. 13  
34125 Kassel  
Tel. 0561/578799**

Arbeitshilfe Nr. 2.14  
Mit CD-ROM (Farbfotos)

# *Salat aus Wildpflanzen*

*Ein Beitrag zur "Aktion Noah"*



Rainald Irmscher, April 1999  
Zeichnungen Rainald Irmscher

## **Weitere Materialien (Im Schulbiologiezentrum Kassel erhältlich)**

- Rainald Irmischer: "Salat aus Wildpflanzen"

**CD-ROM** mit den Farbfotos zu dieser Arbeitshilfe und den hier abgebildeten Zeichnungen im PCX-Format.

Ebenfalls auf der CD ist das Original dieser Arbeitshilfe als Microsoft-Publisher-Datei (Publisher 97, bei Verwendung eines anderen Druckers kann es passieren, daß einige Texte nicht in die Textrahmen passen.)

- Rainald Irmischer: "Salat aus Wildpflanzen"

**Fotomappe** mit DIN A4 -Ausdrucken der Farbfotos.

Weil der Ausdruck sehr aufwendig ist und die Drucke über 3 DM pro Seite kosten, ist diese Mappe in der Regel nur im Schulbiologiezentrum ausleihbar.

In dieser Arbeitshilfe sind nur die Pflanzen behandelt, die im Gelände des Schulbiologiezentrums Kassel zu finden sind. Weitere Pflanzen sind der Literatur zu entnehmen.

Im Frühjahr sehen viele Pflanzen ganz anders aus als im Sommer. In Bestimmungsbüchern sind die Pflanzen meist zur Blütezeit abgebildet. Ich habe deshalb die Fotos von den Pflanzen im März und der ersten Aprilwoche gemacht und nach diesen Fotos die Zeichnungen angefertigt, damit zum Sammeln des Salats Abbildungen vorliegen, nach denen man die Pflanzen auch im zeitigen Frühjahr erkennen kann.

Im Anhang sind alle Zeichnungen noch einmal halbseitig abgedruckt als Kopiervorlagen und als Ausmalbilder für Schüler.

Rainald Irmischer, April 1999

## Inhalt

Die "Aktion Noah"	4
Die Arbeit in kleinen GGuppen	6
Wildkräuter-Mischsalat	7
Die Zubereitung des Salats	7
Pflanzen für den Wildkräutersalat	9
In Klammern dahinter die Seitenzahlen für die Ausmalbilder	
• Blutwurz ( <i>Potentilla erecta</i> )	15 (43)
• Braunelle ( <i>Prunella vulgaris</i> )	11 (36)
• Brennessel ( <i>Urtica dioica</i> )	9 (36)
• Claytonie ( <i>Claytonia perfoliata</i> )	10 (26)
• Erdbeere, Wald - ( <i>Fragaria vesca</i> )	15 (43)
• Feldsalat ( <i>Valerianella locusta</i> )	10 (37)
• Fingerkraut ( <i>Potentilla erecta</i> u. a.)	13 (41)
• Frauenmantel ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )	18 (39)
• Gänsedistel, Kohl - ( <i>Sonchus oleraceus</i> )	13 (30)
• Gänseblümchen ( <i>Bellis perennis</i> )	17 (33)
• Giersch ( <i>Aegopodium podagraria</i> )	7 (28)
• Günsel ( <i>Ajuga reptans</i> )	16 (42)
• Gundermann ( <i>Glechoma hederacea</i> )	21 (37)
• Hopfen ( <i>Humulus lupulus</i> )	18 (39)
• Huflattich ( <i>Tussilago farfara</i> )	22 (32)
• Kerbel ( <i>Anthriscus cerefolium</i> )	22 (45)
• Knoblauchsrauke ( <i>Alliaria petiolata</i> )	21 (25)
• Labkraut ( <i>Galium aparine</i> u.a.)	20 (27)
• Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> )	12 (33)
• Malve ( <i>Malva sylvestris</i> )	20 (29)
• Meerrettich ( <i>Armoracia rusticana</i> )	23 (44)
• Möhre, Wilde ( <i>Daucus carota</i> )	17 (38)
• Nachtkerze ( <i>Oenothera biennis</i> )	14 (28)
• Nelkenwurz ( <i>Geum urbanum</i> )	13 (27)
• Pimpinelle ( <i>Sanguisorba minor</i> )	23 (40)
• Rainkohl ( <i>Lapsana communis</i> )	12 (31)
• Salbei, Wiesen- ( <i>Salvia pratense</i> )	20 (44)
• Sauerampfer ( <i>Rumex acetosa</i> )	15 (45, 46)
• Senf ( <i>Sinapsis arvensis</i> u <i>S. alba</i> )	23 (40)
• Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> )	13 (25)
• Scharbockskraut ( <i>Ficaria verna</i> )	14 (42)
• Schaumkraut, Rauhes ( <i>Cardamine hirsuta</i> u.a.)	11 (35)
• Schlüsselblume ( <i>Primula veris</i> )	16 (29)
• Taubnessel, Weiße u. Rote, ( <i>Lamium album</i> u. <i>purpureum</i> )	19 (34)
• Veilchen ( <i>Viola odorata</i> )	17 (38)
• Vogelmiere ( <i>Stellaria media</i> )	10 (30)
• Wegerich, Spitz- und Breit- ( <i>Plantago lanceolatus</i> u. <i>major</i> )	19 (41)
• Weidenröschen	16 (26)

## Die "Aktion Noah"

Diese Arbeitshilfe ist ein Beitrag zu der "Aktion Noah", in der das Schulbiologiezentrum Kassel mit unterschiedlichen Ansätzen bei der Erhaltung von Wildpflanzen Hilfe leistet. Gerade der Schutz von Wildpflanzen der Äcker und Ackerraine muß jetzt erfolgen, denn in der Pflanzenzucht wird zur Zeit der größte Teil der Forschungsgelder verwendet zur Züchtung herbizidresistenter Kulturpflanzen. In naher Zukunft droht dadurch die Artenverarmung der landwirtschaftlichen Nutzflächen rapide zuzunehmen.

Hier gilt es, für kommende Generationen, das genetische Potential für die natürliche Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit zu bewahren. Vielleicht gehen sie ja mit dem Lebensraum Boden intelligenter um und betrachten den Boden nicht wie ein lebloses Substrat, als Träger von Kunstdünger, in dem es lästigerweise neben den Kulturpflanzen noch andere Lebewesen gibt, deren Bedeutung, deren Wechselwirkungen und Einfluß auf die Nutzpflanzen wir überhaupt noch nicht kennen.

Menschen erforschen den Weltraum, aber ob Tomaten deshalb besser wachsen, wenn sie neben Kohlrabi angebaut werden, weil die Wurzelausscheidungen des Kohlrabis bestimmte Bakterien hemmen und dadurch Strahlenpilze begünstigt werden, die in Wechselwirkung mit bestimmten Hefezellen im Boden die Mineralisierung von Bodenpartikeln vorantreiben oder ob durch die Wurzelausscheidungen andere Mikroorganismen gefördert werden, die die Vermehrung von Bodenälchen hemmen, kann mir niemand beantworten. Die Vorgänge sind so komplex, daß sich wohl an die Erforschung dieser Zusammenhänge noch niemand herangetraut hat, zumal sich damit kaum ein verkaufbarer Artikel entwickeln läßt. Jeder biologisch orientierte Hobbygärtner kann beobachten, daß die Tomaten eben etwas besser wachsen, etwas gesünder sind (und auch etwas besser schmecken) wenn sie in Mischkultur mit Kohlrabi, Möhren, Spinat oder einigen anderen Gemüsesorten angebaut werden, nur erklären, warum das so ist, kann ihm niemand so genau.

In der industrialisierten Landwirtschaft wird genau der gegenteilige Weg beschritten, nämlich Monokultur, oft viele Jahre nacheinander die gleiche Feldfrucht auf der gleichen Fläche - eine maßlose Begünstigung der Freißfeinde, Konkurrenzpflanzen und Krankheiten dieser Feldfrucht, deren chemische Bekämpfung dann so nebenbei die Artenvielfalt drastisch verringert.

### Ackerwildpflanzen sind Zeigerpflanzen

Pflanzen haben die unterschiedlichsten Ansprüche an ihren Standort, werden diese Ansprüche nicht mehr erfüllt, werden sie verdrängt von Spezialisten für die neuen Standortbedingungen. Ackerdisteln z.B. sind Zeiger für eine tiefgründig verdichteten Boden. Dieser Bodenzustand ändert sich nicht dadurch, daß man die Disteln vergiftet. Wenn sie aber vergiftet sind, fehlen sie später als Zeigerpflanzen.

Die Bewahrung sämtlicher Arten ist noch aus einem anderen Grund dringend geboten:

### Unsere Phantasie reicht nicht aus, uns die zukünftige Bedeutung von heute kaum beachteten Pflanzen vorzustellen:

Wir können heute nicht wissen, ob das Gift des Adonisröschens einst das Medikament gegen eine Krankheit sein kann, deren Erreger erst in 500 Jahren neu auftreten.

**Der Genuß beim Verzehr des Wildkräutersalats kann vielleicht dazu beitragen, daß traditionell als lästig betrachtete "Unkräuter" mit anderen Augen gesehen werden.**

Bereits im zweiten Jahr bietet das Schulbiologiezentrum im Rahmen der "Aktion Noah" Samen und Jungpflanzen von seltenen Pflanzen an, damit Schüler diese säen, auspflanzen und pflegen können.

Schulklassen, die im Schulbiologiezentrum Wildkräutersalat gesammelt und gegessen haben, konnten in diesem und im vergangenen Jahr jeweils auch solche seltenen Pflanzen säen oder auch pikieren und sich einen Topf mitnehmen für die heimische Fensterbank oder den eigenen Garten. (Saatgut wird vom Schulbiologiezentrum Kassel ganzjährig in kleinen Mengen abgeben, Jungpflanzen bis Anfang Juni.)

Die individuelle Pflege der Pflanzen erzeugt möglicherweise eine positive Haltung diesen gegenüber, aus der heraus völlig neue Wege der Erhaltung wachsen können. Wenn man dann die Pflanzen sogar essen kann, entwickelt sich vielleicht eine andere Beziehung zu ihnen.

**Die menschlichen Siedlungen können für eine Weile ein Refugium für Pflanzen und Tiere sein, die in der Landwirtschaft ausgerottet werden.**

Schon heute sind die Siedlungen die artenreichsten Biotope in Europa. Durch ein Umdenken bei der Gestaltung öffentlicher und privater Grünflächen kann der Artenreichtum weiter gesteigert werden. Hier finden sich Flächen, auf denen nicht aus ökonomischen Zwängen heraus Pestizide angewendet werden müssen. Diese Flächen können noch viel bewußter als Raum für innerstädtischen Naturschutz genutzt werden.

Dieser Prozeß naturnaher Gestaltung von städtischen Flächen ist bereits seit Jahrzehnten begonnen worden. Ökologische Gärten finden immer mehr Liebhaber, Straßenränder werden hier und da als Biotope mit Wildpflanzen gestaltet. Einmal sind es bewußt lebende Einzelpersonen, die auf ihren Flächen etwas mehr Natur zulassen wollen, zum anderen gibt es zunehmend auch in den zuständigen Behörden engagierte Leute mit fundiertem Fachwissen zur Gestaltung naturnaher Flächen. Trotzdem werden immer noch mehrheitlich die Gärten mit Gartenblumen und fremdländischen Gehölzen gestaltet und Flächen mit spontanem Pflanzenwuchs als häßlich erachtet.

**Patenschaften für Abschnitte von Straßenrändern  
Patenschaften für Teile von Grünanlagen**

Wenn Schulklassen, Jugendgruppen oder auch schulische Arbeitsgemeinschaften die Patenschaft übernehmen für kleine innerstädtische Biotope, könnte dadurch vielleicht dieser Prozeß beschleunigt werden. Die Akzeptanz naturnaher Gestaltung könnte weiter zunehmen und dann vielleicht auch von Mieter- oder Nachbarschaftsgemeinschaften aufgegriffen werden, die aktiv in ihrer Umgebung Natur zulassen, soweit das möglich ist.

Für Schulen und Jugendgruppen bietet das Schulbiologiezentrum dazu Hilfe an.

## **Die Arbeit in kleinen Gruppen**

In den vergangenen Jahren habe ich mit unterschiedlichen Gruppen im Schulbiologiezentrum Kassel einen solchen Salat zubereitet, wie er hier vorgestellt wird. Gemeinsam war allen diesen Veranstaltungen, daß das eigentliche Sammeln in kleinen Gruppen erfolgte, mit nicht mehr als sechs Schülern oder Schülerinnen, die von einer erwachsenen Hilfspersonen betreut wurden.

### **Gute Betreuung durch Laienhelfer**

Die Betreuung erfolgte vorwiegend durch Laienhelfer (Mütter, Väter, Omas, Opas, ältere Geschwister, Schüler höherer Klassen, Studenten, Studentinnen und ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen), die vorher gezeigt bekamen, welche Pflanzen gesammelt werden dürfen. Die meisten Kinder haben nämlich Mühe, die Pflanzen auseinanderzuhalten. Eine Kontrolle, ob nicht doch giftige Pflanzen gesammelt wurden, ist nachträglich schwierig, deshalb ist es besser, wenn kundige Begleitpersonen dabei sind. Diese Arbeitshilfe wurde erstellt, um den Hilfspersonen die notwendige Kenntnis zu vermitteln. (Trotzdem Vorsicht! Im Zweifelsfall lieber nicht sammeln! Der Salat schmeckt auch dann noch gut, wenn weniger Pflanzenarten verwendet werden.)

### **Soziales Lernen und Entwicklung der emotionalen Intelligenz**

Bei Klassen, die über einen gewissen Zeitraum regelmäßig in ähnlicher Weise in kleinen Gruppen gearbeitet haben, wurde darauf geachtet, daß gleichwertig neben dem sachkundlichen oder biologischen Inhalt das Verhalten der Schüler untereinander im Auge behalten wurde. Bei Konflikten wurde möglichst nicht parteiisch eingegriffen, sondern versucht, den Kontrahenden dabei zu helfen, ihren Konflikt selbst zu lösen.

Dieses Arbeiten mit kleinen Gruppen ist für alle Beteiligten derart befriedigend, daß ich mit dieser Schrift eine weitere Hilfe bereitstellen möchte, die möglichst vielen Lehrern und Lehrerinnen den Schritt erleichtern soll, einmal für einen Vormittag den übliche Schulrahmen zu sprengen und eine Veranstaltung mit Laienhelfern und kleinen Gruppen zu planen, die bestimmt für alle eine große Bereicherung werden kann.

Ich hoffe, daß dieser Gedanke von anderen Lehrern und Lehrerinnen oder auch von anderen Umweltzentren aufgegriffen wird und daß daraus viele weitere ausführliche Arbeitshilfen entstehen, mit Hilfe derer ähnliche Aktivitäten mit Laienhelfern und kleinen Gruppen geplant werden können.

## Wildkräuter-Mischsalat

### Ein einheimischer Vitaminspender

Den Salat, den ich hier vorstelle, kenne ich seit meiner frühesten Kindheit. In der Nachkriegszeit war das Sammeln eines solchen Salats eine gute Möglichkeit, die Vitaminversorgung im zeitigen Frühjahr zu verbessern, einer Jahreszeit, in der frisches Obst und Gemüse im Garten kaum geerntet werden kann. Vielleicht werden aber auch in der Zukunft Kiwis aus Neuseeland wieder so teuer, wie der lange Transport bei Berechnung der Folgekosten (CO<sub>2</sub> - Ausstoß, Zerstörung der Ozonschicht durch Verbrennungsrückstände der Flugzeuge, u.s.w.) tatsächlich ist, so daß eine Rückbesinnung auf heimische Vitaminspender eine neue Bedeutung erhält.

**Nur, was ich kenne, kann ich schützen, aber nur, wenn ich es lieb gewinne, werde ich das vielleicht auch tun.**

Auch noch aus einem anderen Grund ist ein solcher Salat aus Wildpflanzen gerade heute hochaktuell. In der technisierten Landwirtschaft sind einige dieser Pflanzen, die früher zum gewohnten Bild der Ackerränder gehörten, zunehmend seltener geworden. Auch an Wegrändern werden durch die Mahd im Zweiwochenrhythmus nur ganz bestimmte Pflanzen begünstigt und andere verdrängt. Streusalz und Abgase spielen auch eine Rolle bei dieser Verdrängung von Pflanzen. Wenn man Salat aus solchen Pflanzen zubereitet, bekommt man eine ganz andere Beziehung zu ihnen und achtet auf sie. Vielleicht trägt das dann dazu bei, daß sie nicht bald eine fragwürdige Berühmtheit durch ihren Platz in der Roten Liste erhalten.

### Die Zubereitung des Salats

Man kann aus den mild schmeckenden Wildkräutern auch ohne Beimischung anderer Pflanzen Salat zubereiten, als Gewürz bietet sich dann an, die üblichen Salatgewürze zu verwenden. Ich persönlich bevorzuge aber einen Mischsalat aus möglichst vielen Kräutern, weil man dadurch immer einen interessanten Geschmack erhält.

Früher haben wir nur etwa 20 verschiedene Kräuter gesammelt. Weil ich den Geschmack eines solchen Salates sehr schätze, habe ich später meine Kenntnis über eßbare Wildpflanzen erweitert, aber die Zusammenstellung erfolgt immer noch nach dem gleichen Prinzip:

- **Die Kräuter werden probiert. Schmecken sie angenehm, wird viel davon gesammelt, schmecken sie etwas scharf oder bitter, kommt nur sehr wenig davon in den Salat.**
- **Die Kräuter werden fein geschnitten.**

Die Kräuter werden sorgfältig mehrmals gewaschen, in der Salatschleuder oder mit einem sauberen Küchenhandtuch geschleudert, denn an den vielen kleinen Blättchen haftet mehr Wasser als an normalem Salat, dann fein geschnitten und mit Essig und Öl und etwas Salz angemacht. Gut schmeckt dieser Salat auch mit Zitronensaft oder Joghurt. Gewürze sind keine weiteren nötig, weil die Kräuter selbst intensiv genug

schmecken. Nur ganz mild schmeckende Kräuter wie Feldsalat, Claytonie, Vogelmiere oder Hopfensprosse dürfen unzerschnitten in den Salat.

- **Das sorgfältige Waschen mit viel Wasser ist wichtig, weil die Pflanzen ja alle noch sehr niedrig sind und immer mit Erde bespritzt sind. Das Waschen kann dabei möglichen Darminfektionen vorbeugen.**
- **Grundmasse und Gewürze getrennt sammeln.**

Es empfiehlt sich, die sehr kräftig schmeckenden Kräuter getrennt zu sammeln, damit sie später besonders fein geschnitten werden, sie lassen sich dann besser verteilen. Es schmeckt nämlich nicht gut, wenn in dem Bissen, den man gerade zu sich nimmt, z. B. ein ganzes Blatt vom Gundermann ist.

- **Die genaue Kenntnis der Kräuter ist Voraussetzung beim Sammeln. Es gibt bei uns auch sehr giftige Pflanzen. Im Zweifelsfall lieber auf die Pflanze verzichten.**

Probieren darf man natürlich nur solche Kräuter, die man sicher kennt. Weil in Bestimmungsbüchern in der Regel die Pflanzen so abgebildet sind, wie sie erst später im Jahr aussehen, habe ich die Pflanzen im zeitigen Frühjahr fotografiert. Eine CD mit diesen farbigen Fotos ist zu dieser Arbeitshilfe erhältlich. Im Schulbiologiezentrum ist auch ein Ordner mit sämtlichen Fotos ausleihbar (DIN A4-Farbdrucke in Plastikhüllen). Diese Fotos habe ich in den vergangenen Wochen gemacht, damit ich brauchbares Bildmaterial für Studenten und Laienhelfern hatte, die mit Schülergruppen solchen Salat hergestellt haben. Die Auswahl der Pflanzen ist aus diesem Grund davon abhängig, welche Pflanzen im Gelände des Schulbiologiezentrums Kassel zu finden sind. Vielleicht kann ich in der nächsten Zeit die Fotosammlung erweitern.

- **Wildkräutersalat ist ein Frühlingsalat.**

Nur wenige der hier vorgestellten Pflanzen eignen sich auch im Sommer noch als Salat (z.B. Claytonie, Rauhes Schaumkraut, Vogelmiere). Die übrigen Pflanzen sind nur im Frühjahr mild genug für den Salat. Das ist leicht zu verstehen, wenn man bedenkt, daß Pflanzen ihre Stoffwechsel-Endprodukte nicht in den Boden abgeben, wo sie ihre Nährstoffe aufnehmen. Pflanzen lagern die Abfallstoffe in den Blättern ab, und wandeln sie in der Regel so um, daß sie den Freßfeinden - zu denen wir ja auch zählen, wenn wir Salat aus ihnen machen - nicht schmecken. Scharbockskraut darf sogar nur vor der Blüte geerntet werden, weil es später giftig ist.

- **Nur die ganz jungen Blätter werden gesammelt.**

Von den Pflanzen werden aus dem gleichen Grund immer nur die ganz jungen Pflanzenteile gesammelt, Wenn man wirklich nur die Knospen und ganz winzigen Blättchen an den Triebspitzen sammelt, kann man von einigen Pflanzen auch etwas später im Jahr einen solchen Salat zubereiten, aber dann ist es noch wichtiger, Kostproben zu machen.



## Pflanzen für den Wildkräutersalat

### Grundmasse,

(von diesen Pflanzen darf mehr gesammelt werden, möglichst in ein anderes Sammelgefäß als die "Gewürzkräuter", sie werden auch getrennt gewaschen, weil sie weniger fein geschnitten werden müssen, Ausnahme: Brennnesseln.)

### Brennesseln (*Urtica dioica*)



Brennesseln werden am besten in einem gesonderten Gefäß gesammelt. Während man zum Spinat oder Tee auch die größeren Blätter verwendet, nehme ich in den Salat nur die Triebspitzen, diese kann man mit zwei Fingern herauspflücken ohne sich zu brennen. Die Brennhaare sind an den Spitzen noch so weich, daß sie die Haut der Finger nicht durchdringen. Weil die Schleimhäute im Mund viel weniger derb als die Haut der Finger sind, kann man sich aber im Mund brennen, wenn die Spitzen nicht speziell

behandelt werden. Dieses Brennen im Mund hält zwar nur wenige Minuten an, ist aber trotzdem etwas unangenehm, auch wenn es unvergleichlich schwächer als das Brennen der großen Brennhaare der ausgewachsenen Blätter ist. Wenn man im Freien solche Brennnesselspitzen essen möchte, die angenehm nussig schmecken, reicht es, die Spitze eine Weile mit leichtem Druck zwischen den Fingern zu rebeln, die Brennhaare werden dabei gebrochen. Für den Salat ist diese Methode etwas mühselig. Deshalb kann man die Brennnesselspitzen auch getrennt sammeln und nach dem Waschen in einer Küchenmaschine ganz fein zerkleinern oder mit dem Wiegemesser ganz fein schneiden (breiartig). Es ist auch möglich, die Brennnesselspitzen nach dem Waschen in ein Küchenhandtuch zu geben und sie dann zwischen den Handflächen so lange zu reiben, bis alle Brennhaare gebrochen sind.

### Giersch , Geißfuß (*Aegopodium podagraria*)

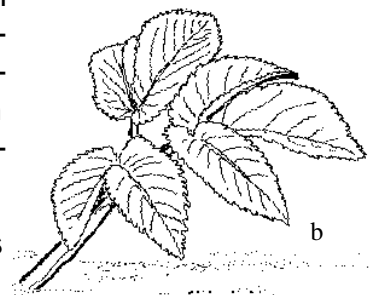


Zum Salat werden nur die ganz jungen Blätter genommen, die gerade aus der Erde kommen (a).

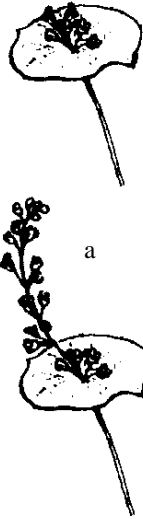
(Etwas ältere Blätter (b) kann man sehr gut zu Spinat verwenden. Mit Brennnessel, 1 zu 1 gemischt, zubereitet wie normaler Spinat mit Zwiebeln und Sahne, schmeckt besser als gewöhnlicher Spinat.)

Auch zum Salat können einzelne Blätter genommen werden, die schon ein paar Tage älter sind (b), nur sollten diese wegen des intensiveren Geschmacks als Gewürz fein geschnitten werden. Am besten im Freien probieren und dann aktuell entscheiden, denn das Aroma ist stark von der Jahreszeit abhängig.

**Wer den Giersch als Gemüse mag, denkt ganz anders über den Giersch in seinem Garten.**



### Claytonie, Tellerkraut, Löffelkraut (*Claytonia perfoliata*)

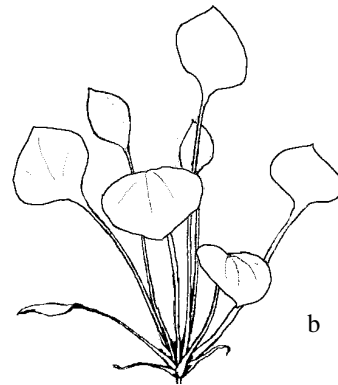


Dieses Portulak-Gewächs wurde als Salatpflanze aus Nordamerika importiert. Stellenweise ist es aus Gärten verwildert. Häufig gelangt es als "Unkraut" mit Baumschulware in Gärten und Anlagen.

Der deutsche Name Tellerkraut und auch der lateinische Arname "perfoliata" beziehen sich auf die durchwachsenen Blätter am Blütenstiel, aus denen die Blüten zunächst wie ein Biedermeiersträußchen herauswachsen oder wie auf einem Teller präsentiert werden (a).

Der Name Löffelkraut bezieht sich auf die Form der Grundblätter (b).

Die Blätter sind sehr mild und können die Grundmasse des Salats bilden, wenn man genügend davon findet.



### Vogelmiere, Vogel-Sternmiere, Meier (*Stellaria media*)

Wegen ihres milden Geschmacks wird die Vogelmiere auch von vielen Haustieren gern gefressen und hat vermutlich auch daher ihren Namen.

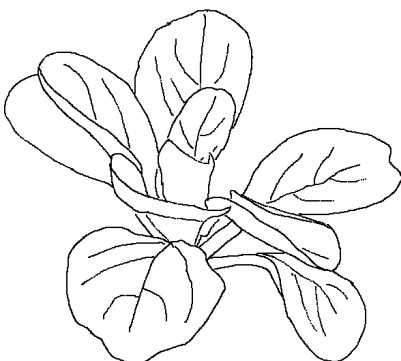
- **Wie bei den meisten hier vorgestellten Pflanzen werden Blätter und Blüten gegessen.**

Zum Salat werden nur die jüngeren Pflanzenteile verwendet, ältere Stengel sind zäh.

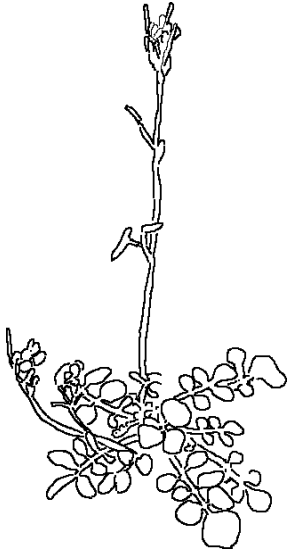
Vogelmiere gehört zu den Pflanzen, aus denen man ohne andere Wildpflanzen Salat zubereiten kann.



### Feldsalat, Nüßchen, Rapunzel (*Valerianella locusta*)



Der Feldsalat ist allgemein so bekannt, daß ich nichts weiter über ihn schreiben möchte. Wer ihn also bei der Suche nach Salatpflanzen findet, wird bestimmt viel davon mitnehmen, weil er so gut schmeckt



### Rauhes Schaumkraut (*Cardamine hirsuta*)

Weil die Blüten meist nur 4 Staubbeutel haben (andere Kreuzblütler haben 6 Staubbeutel) heißt es auch viermänniges Schaumkraut. Bei den kleinen Pflanzen erkennt man, nur wenn man ganz genau hinschaut die Haare, die zum Namen der Pflanze Rauhes Schaumkraut oder auch Behaartes Schaumkraut führten.

Die Blätter und Blüten schmecken wie Gartenkresse und können wie diese auch ohne andere Kräuter auf Brot oder im Quark gegessen werden. Wegen des kresseartigen Geschmacks könnte diese Pflanze auch zu den Gewürzen gezählt werden, im zeitigen Frühjahr ist das Schaumkraut aber noch so mild, daß davon größere Mengen in den Salat genommen werden können.

In vielen Gärten ist das Rauhe Schaumkraut ein lästiges "Unkraut", das sich auch schnell verbreitet, weil die reifen Samen meterweit geschleudert werden, wenn man bei trockenen Wetter die Samenkapseln berührt. Ähnlich wie bei Giersch und anderen im Garten oft erfolgreich konkurrierenden Wildpflanzen bekommt mancher Gärtner aber doch eine etwas andere Einstellung zu dem Kraut, wenn er weiß, daß man es auch essen kann, und daß es sogar, ohne daß man es sehen müßte, eine leckere Bereicherung des Abendbrots bereitet.

Auch Blätter und Blüten des Wiesen-Schaumkrauts eignen sich zum Salat.

### Braunelle (*Prunella vulgaris*)

Die Pflanzen bilden meist dichte Polster, von denen in dieser Abbildung nur ein Teil gezeichnet wurde. Man findet die Pflanze häufig in Parkrasen. Wenn die Fläche im Herbst nicht noch einmal gemäht wurde, sind im Frühjahr oft noch die trockenen Fruchtstände vom vergangenen Herbst zu sehen. Auf den älteren Blättern sind meist kleine Haare.

Gegessen werden die jungen Blättchen.

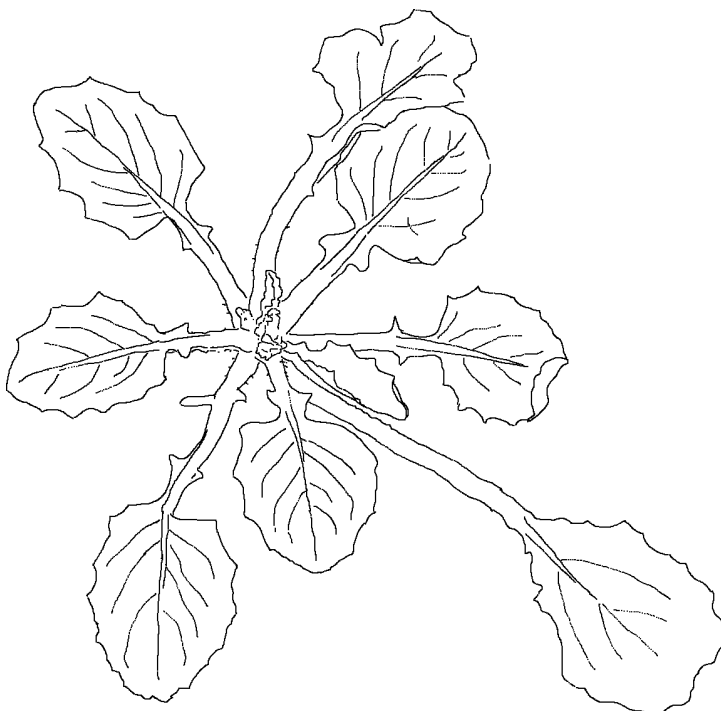


### Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Die Blätter des Löwenzahns sind auch schon im zeitigen Frühjahr etwas bitter und es hängt von dem Geschmack des Sammlers ab, ob er davon nur wenig als Gewürz nimmt, oder ob er das bittere Aroma mag und mehr davon in seinem Salat haben möchte. Als Kinder haben wir für den Frühlingsalat Löwenzahnpflanzen gesucht, die auf der Wiese von Maulwürfen oder Wühlmäusen mit der Erde bedeckt waren, die diese Tiere beim Graben ihrer Gänge als Haufen nach oben bringen. Wenn nämlich die Löwenzahnpflanzen ihre Blätter durch die Erde des Maulwurfhaufens treiben müssen, werden sie erst grün, wenn sie ans Licht kommen. Findet man solche Pflanzen, die gerade eben die Erde durchstoßen, kann man die lockere Erde des Maulwurfhaufens entfernen und die bleichen Blätter ernten, die wesentlich milder als die grünen sind.



- **Heute muß man aber beim Sammeln auf Wiesen und noch mehr auf Ackerrändern bedenken daß möglicherweise irgendwelche Pestizide gespritzt sein könnten, die nicht verzehrt werden dürfen.**

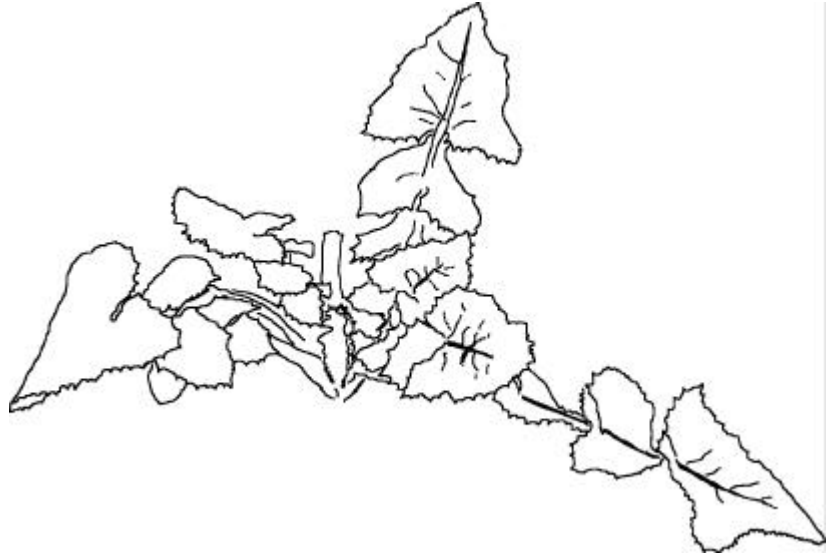


### Rainkohl (*Lapsana communis*)

Wie der Name besagt, wurde der Rainkohl früher als Gemüse gegessen. Das habe ich noch nie probiert. Die jungen Blättchen schmecken aber mild und können in größerer Menge im Salat gegessen werden.

### Kohl-Gänsedistel (Sonchus oleraceus)

Der deutsche Name Kohl-Gänsedistel weist schon auf die Verwendung als Gemüse hin. Im Mittelalter wurde diese Pflanze als Gemüsepflanze aus dem Mittelmeergebiet nach Deutschland gebracht und hat sich hier als häufiges Acker- und Gartenunkraut eingebürgert. Die meist fiederteiligen Blätter fallen auf durch ihre bläuliche Farbe und die lila gefärbten Blattadern. Die jungen Blätter können im Salat gegessen werden.



### Nelkenwurz (Geum urbanum)

Von der Nelkenwurz können auch nur die ganz jungen Blätter in kleinen Mengen im Salat gegessen werden.

Für die Blätter der Nelkenwurz gibt es auch leckere Rezepte zur Zubereitung als Gemüse.



### Schafgarbe (Achillea millefolium)

Wie einige andere hier genannten Pflanzen ist die Schafgarbe auch eine Heilpflanze. Zur Heilwirkung im Tee nimmt man aber die blühende Pflanze, weil in ihr die wirksamen Stoffe höher konzentriert sind. Als Salat verwendet man dagegen die ganz jungen Blätter, weil sie noch nicht so bitter schmecken.

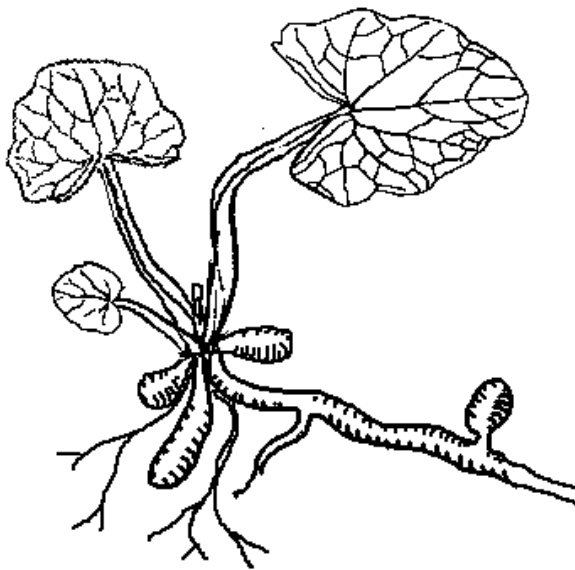


## Nachtkerze

(*Oenothera biennis*)

In Kräuterbüchern habe ich nur etwas über die Verwendung der Wurzel als Gemüse gefunden. Die jungen Blätter der zweijährigen Pflanze schmecken aber recht gut und ich habe sie immer gut vertragen. Ob die Blätter später im Jahr auch bedenkliche Stoffe bilden, ist mir nicht bekannt.

Anders ist es bei dem unten vorgestellten Kraut, das als Hahnenfußgewächs im Sommer Giftstoffe entwickelt.



## Scharbockskraut

(*Ficaria verna*)

Beim Scharbockskraut rührt der Name von der Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut her, weil man es in alten Zeiten als Heilmittel gegen diese Krankheit angewendet hat. Allerdings ist der Vitamin-C-Gehalt nicht höher als bei anderen Salatkräutern.

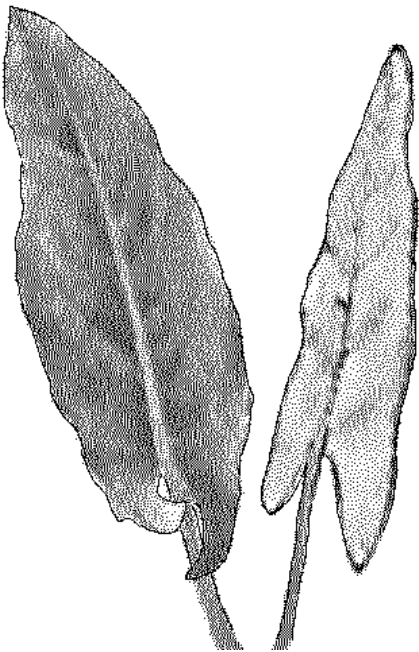
**Die Blätter dürfen nur vor der Blüte gegessen werden, später sind sie schwach giftig.**

Die stärkehaltigen Speicherknollen an der Sproßbasis und an unterirdischen Sprossen sind ebenfalls essbar. Es entzieht sich aber meiner Kenntnis, ob später im Jahr auch in diesen Knollen Gift enthalten ist.

Diese Speicherknollen haben vermutlich zur Legende vom Weizenregen geführt, weil sie nach starken Regenfällen gelegentlich in größeren Mengen abgespült werden können und dann an Stellen liegen bleiben, wo die Fließgeschwindigkeit des Wassers geringer ist.

### Blutwurz (*Potentilla erecta*)

Die jungen Blätter von diesem Fingerkraut können gegessen werden, ebenso die Blätter des Gänsefingerkrauts, die aber im März meist noch nicht neu getrieben haben.

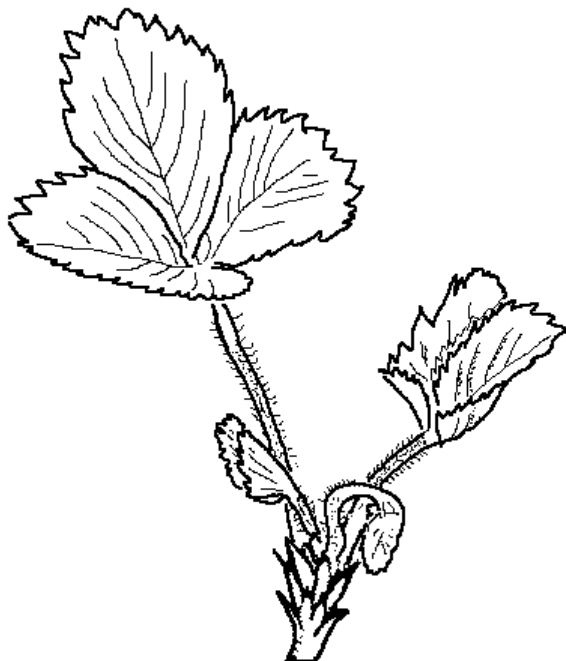


### Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Der Sauerampfer ist wohl eine der bekanntesten Pflanzen für den Wildkräutersalat. Zu verwechseln ist er gelegentlich mit ganz jungen Blättern des Stumpfblättrigen Ampfers (*Rumex obtusifolia*), den Unterschied erkennt man am besten am Geschmack. Während der Sauerampfer einen angenehm säuerlichen Geschmack hat, schmeckt der Stumpfblättrige Ampfer, dessen Blätter auch viel größer werden, ziemlich widerlich. Die Blätter des Sauerampfers haben an der Basis zwei spitze Zipfel, während die Basis des Stumpfblättrigen Ampfers ohne Zipfel stumpf abgerundet ist.

### Wald-Erdbeere (*Fragaria vesca*)

Die Blätter - auch der Gartenerdbeere - können in den Salat oder auch zu Tee genommen werden. Zum Tee nimmt man aber besser etwas ältere Blätter, während in dem Salat die jüngsten am besten schmecken.

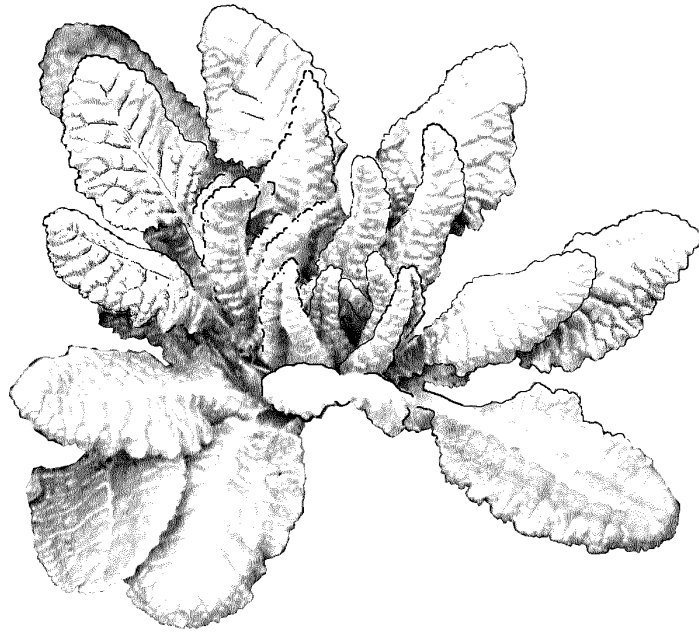


### Schlüsselblume

(*Primula veris*)

Die jungen Blätter schmecken gut, ebenso die Knospen und Blüten.

Obwohl die Schlüsselblume nicht geschützt ist wie andere Primelarten, sollte man sie nur dort sammeln, wo wirklich große Bestände zu finden sind.



### Kriechender Günsel

(*Ajuga reptans*)

Für den Salat sammelt man die jungen Triebspitzen, wenn daran bereits Blütenknospen gebildet sind, kann man diese ebenfalls sammeln.

### Weidenröschen

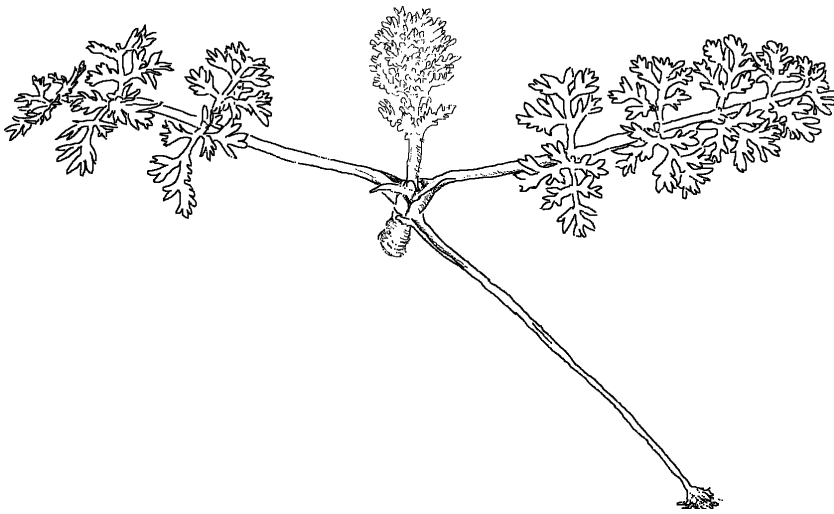
(*Epilobium montanum* u. *E. parviflorum*)

Will man Weidenröschen im Sommer als Gemüse essen, sollte man es zunächst aufkochen und das Wasser weggießen. (ein Tip für Survival-Training).

Im zeitigen Frühjahr schmecken die Blättchen noch ganz mild.





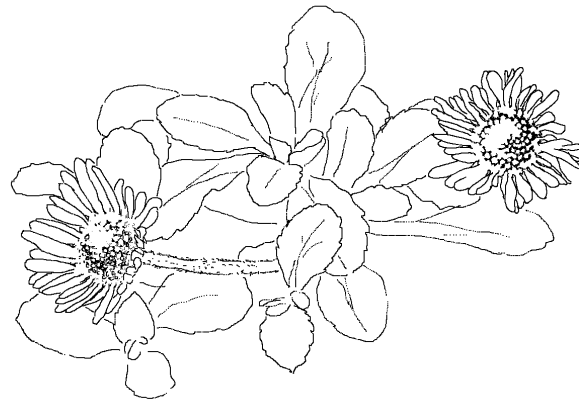


**Wilde Möhre**  
(*Daucus carota*)

Man kann auch die Wurzeln zum Salat verwenden, im Gelände des Schulbiologiezentrums sind meist nur so wenige dieser Pflanzen zu finden, daß wir davon Abstand nehmen. zumal die Wurzeln recht zäh sind. Die jungen Blätter schmecken recht gut.

**Gänseblümchen** (*Bellis perennis*)

Die Blätter schmecken angenehm säuerlich, sie dürfen ebenso in den Salat wie die Blüten, die sich auch gut zum Verziern des fertigen Salats eignen.



**Märzveilchen,  
Wohlrichendes Veilchen**  
(*Viola odorata*)

Auch vom Veilchen sollte man nur dann sammeln, wenn große Bestände vorhanden sind. Gesammelt werden Blätter und Blüten, die sich wie das Gänseblümchen gut als Dekor auf dem fertigen Salat machen.



### Hopfen (*Humulus lupulus*)

Die jungen Triebe des Hopfens schmecken so gut, daß ein Anbau von Hopfen allein wegen ihrer Ernte lohnend wäre.

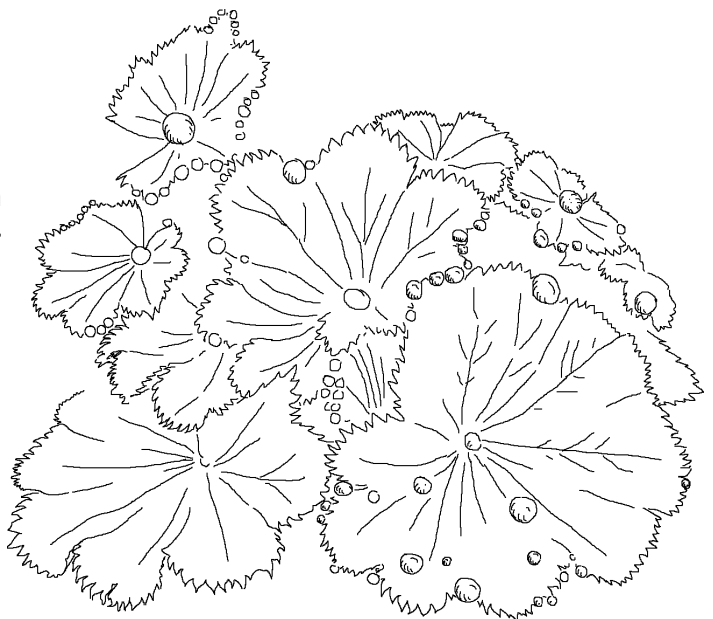
Zum Klettern sind die Hopfensprosse rau behaart, nur die vorderen Teile sind weich genug für den Salat.

Hopfensprosse können auch, wie Spargel zubereitet, als Gemüse gegessen werden.

### Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Früh morgens und bei hoher Luftfeuchtigkeit findet man an den Blatträndern des Frauenmantels kleine Wassertropfchen, die die Pflanze ausscheidet. Häufig bilden sich daraus größere Tropfen, die zur Blattmitte rollen und dort länger liegen bleiben.

Bereits recht junge Blätter des Frauenmantels können einen strengen Geschmack entwickelt haben, deshalb ist es bei dieser Pflanze wichtig, zu kosten,



### Weiße Taubnessel (*Lamium album*)

Während die rote Taubnessel zu den Pflanzen gehört, die auch im Winter blühen, findet man im März und April, der Sammelzeit für diesen Salat, kaum blühende Weiße Taubnesseln. Wer diese Pflanzen auch ohne Blüten erkennt, kann sie für den Salat sammeln. Am besten eignen sich dazu die Triebspitzen.



### Rote Taubnessel (*Lamium purpureum*)

Auch bei der Roten Taubnessel sammelt man die Triebspitzen. Die Blüten und Blütenknospen dürfen ebenfalls gegessen werden.



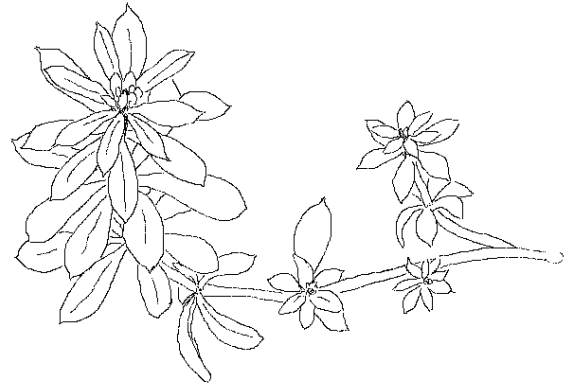
### Spitzwegerich (*Plantago lanceolatum*)

Die jungen Blätter schmecken gut im Salat, auch die Blätter vom Breitwegerich (Abb. S. 41), obwohl man bei diesem noch mehr darauf achten muß, wirklich nur die jüngsten Blätter zu sammeln, weil die älteren zäh sind.



### Kletten-Labkraut (*Galium aparine*)

Auch bei andere Labkräutern können die jungen Blätter gegessen werden, allerdings findet man in unserem Gelände nur das hier abgebildete. Kurz nach der Keimung schmecken die Pflanzen sehr mild. Bei älteren Pflanzen stören auch die harten Haare, mit denen sich das Klettenlabkraut als Klimmer an höheren Pflanzen festhält.

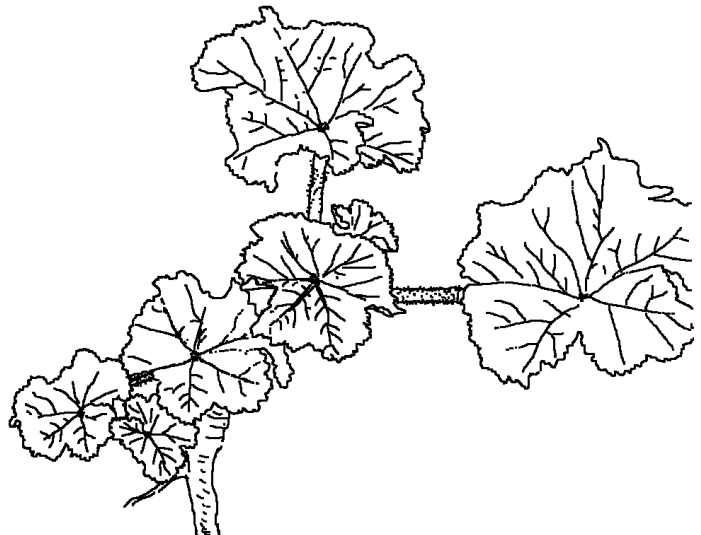


### Wiesensalbei (*Salvia pratense*)

Auch bei dieser Pflanze werden die jungen Blätter zum Salat verwendet, während man zum Tee die Blätter zur Blütezeit erntet.

### Wilde Malve (*Malva sylvestris*)

Auch andere Malven (z.B. Weg-Malve, Moschus-Malve oder die in Gärten angebaute Stockrose) können als Salat gegessen oder als Gemüse zubereitet werden. Bei der Zubereitung als Gemüse stört mich allerdings der hohe Anteil an Schleimstoffen in den Blättern der Malven, der andererseits in Hustentees die schleimlösende Wirkung ausmacht.



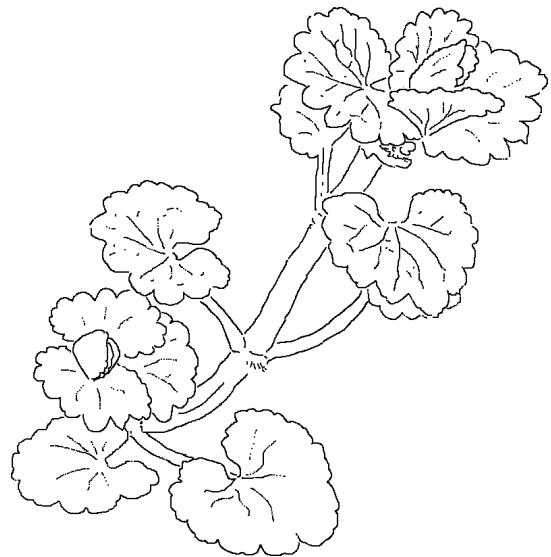
## Gewürze

Weiter oben hatte ich empfohlen, Grundmasse und Gewürze getrennt zu sammeln, weil die milden Kräuter weniger klein geschnitten werden können. Wenn man nur ein Sammelgefäß hatte oder gelegentlich die Sammeltüten verwechselt hat, ist es am besten, wenn man sämtliche Kräuter sehr klein schneidet. Mit Schulklassen habe ich das stets so gemacht, weil das beim Sammeln einfacher ist. Bei diesem Verfahren muß man nur etwas mehr schneiden, der fertige Salat schmeckt dann ebenso gut, aber mit größeren Blättern bekommt er etwas mehr Volumen.

### Gundermann, Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)

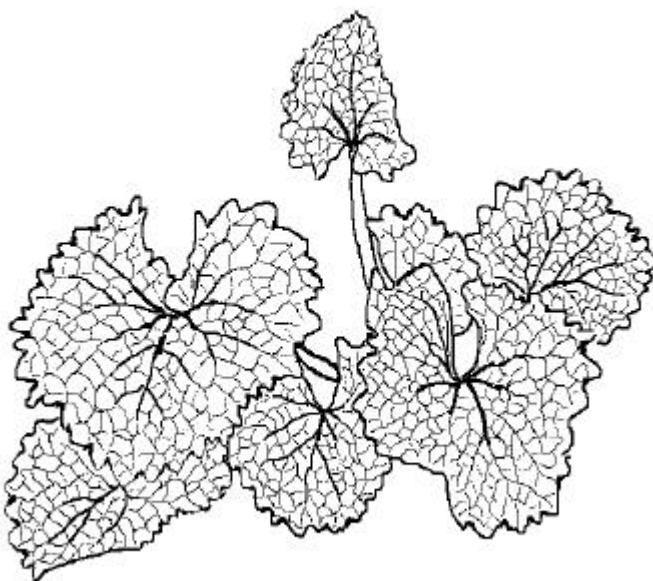
Der Name leitet sich ab von dem Germanischen 'gund', das so viel wie Eiter bedeutet. Als Heilpflanze hat Gundermann eine antiseptische Wirkung.

Als Gewürz muß man darauf achten, daß manche Menschen seinen Geruch als angenehm empfinden, während andere ihn als unangenehm bezeichnen. Auf jeden Fall ist der Geruch interessant, denn gleichgültig läßt er niemanden.



### Koblauchsrake (*Alliaria petiolata*)

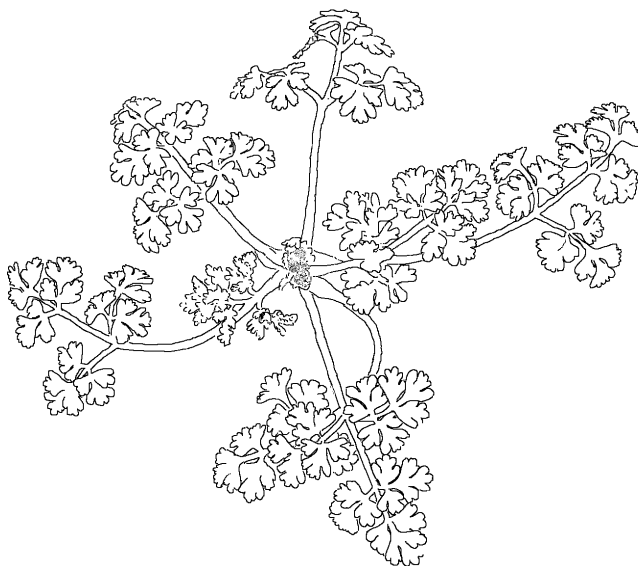
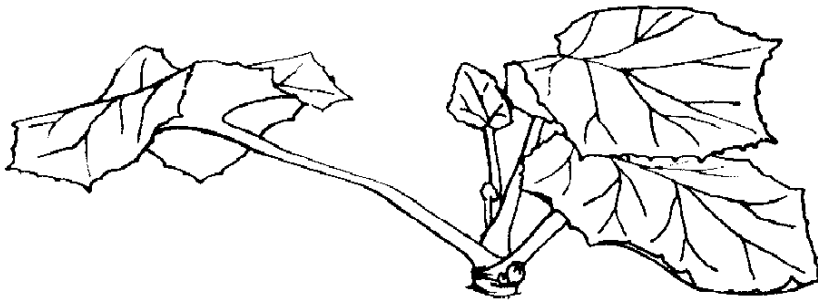
Wie der Name vermuten läßt, riecht die Pflanze nach Knoblauch. Wieviel davon in den Salat genommen wird, hängt daher davon ab, ob der Sammler den Geruch von Knoblauch mag oder nicht. Die Blätter haben keinen so angenehmen Geschmack, viel sollte deshalb von diesem Kraut nicht gesammelt werden.



## Huflattich (*Tussilago farfara*)

Beim Huflattich erscheinen die Blüten vor den Blättern. Die Blüten sind recht aromatisch und werden dem Salat kleingeschnitten als Gewürz beige-fügt.

Die jungen Blätter schmecken viel milder und können ebenfalls als Salat gegessen werden.



## Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

Beim Kerbel muß man genau auf den Geruch achten, Kerbel riecht ähnlich wie Anis. Die Blätter sind grasgrün.

**Nur vom Aussehen der Blätter gibt es viele Verwechslungsmöglichkeiten. Es gibt auch giftige Pflanzen, die sehr ähnlich aussehen.**

Kerbel ist eine Gartenpflanze und kommt wild kaum vor, allerdings findet man ihn im Botanischen Garten Kassel wie ein Unkraut an vielen Stellen.

Eigentlich ist Kerbel einjährig, aber spät im Jahr gekeimte Jungpflanzen überstehen regelmäßig den

**Pimpinelle,  
Kleiner Wiesenknopf**  
(*Sanguisorba minor*)

Als Bestandteil von Salaten und Grüner Soße ist die Pimpinelle so beliebt, daß man sie in vielen Gärten findet. Daß der auf Trockenrasen und Magerwiesen vorkommende Kleine Wiesenknopf die gleiche Pflanze ist, wissen aber viele Leute nicht. Die jungen Blättchen schmecken so mild, daß dieses Kraut eigentlich zur Grundmasse des Salats gezählt werden müßte. Nach milden Wintern findet man häufig noch die Blätter aus dem vergangenen Jahr, diese schmecken wesentlich würziger.



**Meerrettich**  
(*Armoracia rusticana*)

Die Verwendung der Wurzel ist allgemein bekannt. Im Wildkräutersalat kann man die jungen Blättchen ebenfalls als Gewürz verwenden.

**Senf** (*Sinapsis Arvensis* u. *S. alba*)

Bei beiden Pflanzen schmecken nicht nur die reifen Samen sondern auch die jungen Blätter und ebenfalls die Blütenknospen angenehm würzig.



## Literatur

Eve Marie Helm: "Feld- Wald- und Wiesenkochbuch",  
Heimeran-Verlag, München, 1980,  
ISBN 3-8063-1127-7

Borumir Hlava/Dagmar Lanska: "Lexikon der Küchen und Gewürzkräuter",  
Artia-Verlag, Prag, 1977,  
Lizenzausgabe für Manfred Pawlak Verlag

Brigitte Klemme/Dirk Holtemann: "Delikatesen am Wegesrand",  
Begleitbuch zum WDR Radio 5,  
Walter Rau Verlag, Düsseldorf, 1995,  
ISBN 3-7919-0616-X

Manfred Palow: "Wildgemüsekompaß",  
Gräfe und Unze, o.J.,  
ISBN 3-7742-4214-3

## Weitere Materialien (Im Schulbiologiezentrum Kassel erhältlich)

Rainald Irmischer: "Salat aus Wildpflanzen"  
**CD-ROM** mit den Farbfotos zu dieser Arbeitshilfe und den hier abgebildeten Zeichnungen im PCX-Format.

Ebenfalls auf der CD ist das Original dieser Arbeitshilfe als Microsoft-Publisher-Datei (Publisher 97, bei Verwendung eines anderen Druckers kann es passieren, daß einige Texte nicht in die Textrahmen passen.)

Rainald Irmischer: "Salat aus Wildpflanzen"  
**Fotomappe** mit DIN A4 -Ausdrucken der Farbfotos.  
Weil der Ausdruck sehr aufwendig ist und die Drucke über 3 DM pro Seite kosten, ist diese Mappe in der Regel nur im Schulbiologiezentrum ausleihbar.