Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald

Stell dir vor: Du wärst dir sicher, dass du im Wald nicht verhungerst.

Tatsächlich ist das möglich. Weil du genau weißt, welche Pflanzen du im Notfall essen kannst.

Vielleicht denkst du jetzt, dass das schwer ist, alle Pflanzen zu bestimmen.

Das ist es auch, denn niemand kennt alle Pflanzen der Welt. Daher beschränken wir uns auf die wichtigsten in unseren Wäldern.

Lass uns anfangen.

Pflanzen essen? Warum du ein paar essbare Pflanzen im Wald unbedingt kennen solltest!

Es ist so simpel: Wer Pflanzen kennt, kann einfach durch den Wald streifen und Nahrung finden.

In meiner Reise quer durch die "essbare Pflanzen Deutschland", möchte ich dir zeigen, wie beeindruckend unsere Natur mit ihrer Vielfalt an essbaren Leckereien ist.

Diese Kenntnisse geben dir Vertrauen in dich selbst, Essbares zu finden.

Wer mit diesem Vertrauen ausgestattet ist, sieht einer Wanderung in den Wäldern mit viel offenerer Haltung entgegen.

Selbst im Winter lassen sich essbare Pflanzen finden (v.l.n.r. Vogelmiere, Löwenzahn, Spitzwegerich – gefunden im Januar)

Denn wenn du in deiner Umgebung Nahrung finden kannst, ist es nicht so schlimm, sich zu verlaufen.

Mit dieser Einstellung geht eine Mentalität einher, mit der du nur noch einen minimalen Ablaufplan benötigst.

Du fühlst dich wohl damit, einfach herumstromern und dich vom eigenen Körper leiten zu lassen.

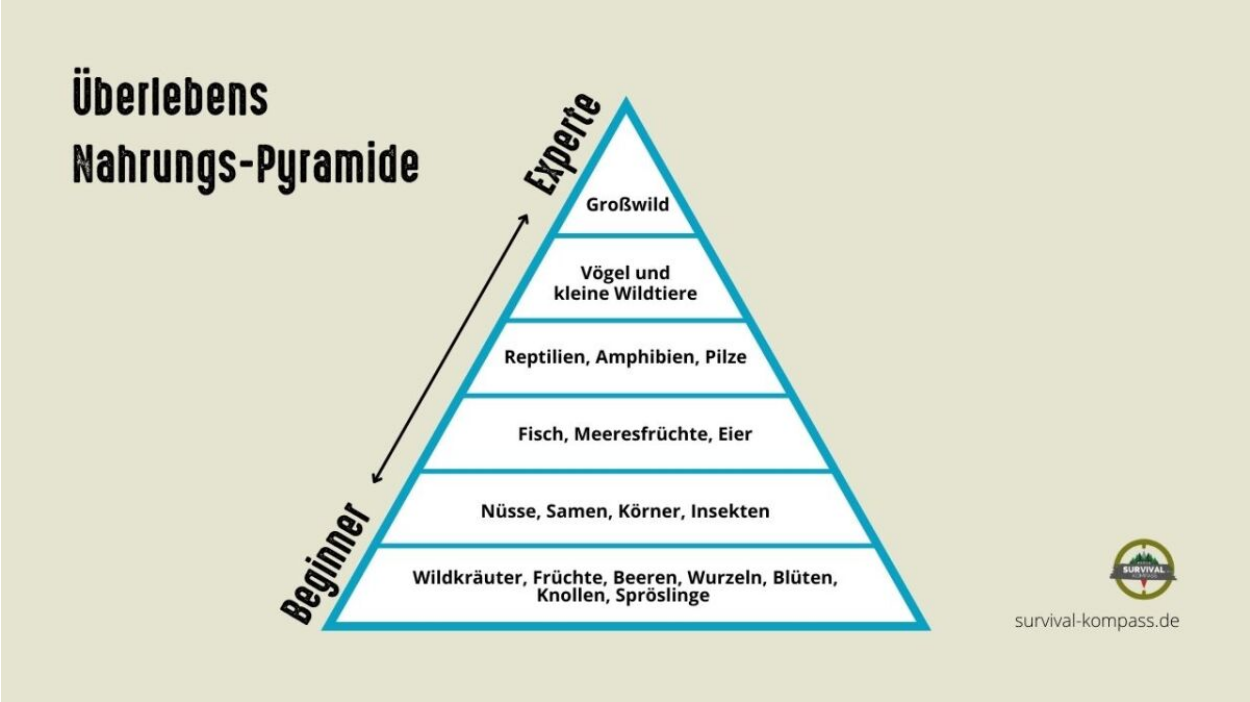
Schau mal, ich habe ein paar Outdoor-Leidenschaftler gefragt, ob sie schon mal Pflanzen von der Wiese oder aus dem Wald gegessen haben. Das Ergebnis:

Was bedeutet das?

Du brauchst überhaupt keine Angst zu haben.

Fast 75 % der Befragten haben Pflanzen gegessen oder mindestens probiert. Also, keine Scheu beim Pflanzen essen – trau dich.

Und falls du doch mal in einer Notsituation steckst, sind Pflanzen deine erste Wahl. Daher ist essenziell, dass du ein paar davon kennst.



Essen im Wald: Was kann man im Wald essen? (essbare Pflanzen Liste)

Ich liste dir nun essbare Pflanzen, essbare Früchte, essbare Bäume und essbare Wurzeln auf. Du findest hier eine **ausführliche essbare Wildkräuter-Liste**.

Viele Pflanzen und Früchten lassen sich in deiner Küche weiterverarbeiten, zum Beispiel zu Marmeladen oder Pestos. Darauf werde ich aber nicht eingehen.

Dieser Ratgeber zeigt dir, was du SOFORT im Wald essen kannst.

Auf Pilze gehe ich auch nicht ein, da Pilze nicht zu den Pflanzen gehören und ich grundsätzlich KEINE Pilze empfehle in Survival-Situationen. Warum und wieso Pilze nicht für ein Überleben geeignet sind, erkläre ich in meinem Video.

Ich zeige dir, welche Pflanzen du sofort im Wald essen kannst

Ich gehe davon aus, dass du eine minimale Ausrüstung besitzt, wie einen Metallbehälter zum Kochen von essbaren Blättern, Früchten und Wurzeln. Und du solltest in der Lage sein, ein Feuer zu entzünden.

Ich habe bei den einzelnen Teilen der Pflanzen oft eine Monatsangabe in Klammern hinterlegt – das ist die beste Erntezeit. Und bitte beachte, die hier benutzten Bilder eignen sich nur bedingt für die Bestimmung.

Welche essbaren Pflanzen du kennen solltest – Pflanzen essen leicht gemacht

Auch wenn die Blätter von Pflanzen nicht viele Kalorien liefern (15 bis 20 kcal pro 100 Gramm), so kommst du mit essbaren Pflanzen an wichtige Nahrung.

Ob du dich nun in einer Notsituation befindest oder nicht: grüne Blätter liefern dir Mineralstoffe und Vitamine (sogenannte Mikronährstoffe, lies hier mehr dazu in meinem Ratgeber).

Und ein positiver Aspekt darf nicht außer Acht gelassen werden:

Trotz des Wasserreichtums sättigen Pflanzen gut. Die enthaltenen Ballaststoffe quellen im Darm auf.

Spitzwegerich

Der Spitzwegerich ist mehrjährig und wird bis zu 0,5 Meter hoch. Grundsätzlich schmeckt der Spitzwegerich etwas nach Champignon.

Der Spitzwegerich ist eine wunderbare Nahrungsquelle und wächst fast überall

Essbare Teile:

- Blätter, Triebe und Stängel, roh (April bis Juni)
  - Blätter auch gekocht als Tee
- Blüten und Knospen, roh (Mai bis Juli)
- Samen und Früchte, roh (August bis Oktober)
- Wurzeln am besten kochen, damit sie weich werden, mit Salz oder anderen Gewürzen abschmecken (Oktober bis April)

Survival-Fakt: frisch zerriebene Blätter eignen sich zur Blutstillung bei kleinen Wunden. Außerdem helfen zerriebene Blätter gegen Insektenstiche.

Lies hier mehr: Vom Unkraut zur Gesundheitsbombe: Die Macht des Spitzwegerich

Breit-Wegerich

Der Breit-Wegerich ist mehrjährig und wird bis zu 0,3 Meter hoch. Er schmeckt, wie der Spitzwegerich, leicht nach Champignon.

Am Breit-Wegerich ist alles essbar

Essbare Teile:

- Blätter gekocht als Spinat, als Tee oder vergoren als Sauerkraut (April bis Mai)
- Blätter, Triebe und Stängel, roh (April bis Mai)
- Blüten und Knospen, roh (Mai bis Juni)
- Samen und Früchte, roh (August bis Oktober)

Löwenzahn

Beim Löwenzahn spreche ich hier von der Wiesen-Kuhblume. Es gibt nämlich noch den Herbst-Schuppenlöwenzahn. Der ist aber auch essbar, also keine Sorge.

Der Löwenzahn ist mehrjährig, wird bis zu 0,4 Meter hoch und blüht gelb.

Die Blüten vom Löwenzahn schmecken süßlich nach honig

Essbar sind die:

- Blätter, frisch oder als Spinat (März bis Oktober)
- Blüten, als Tee oder gebraten (April bis September)
- Wurzeln, roh, klein geschnitten, gekocht als Gemüse (September bis März)

Survival-Tipps zum Löwenzahn:

- Die Blätter werden milder, wenn du sie in Wasser eine Stunde lang einlegst.
- Die Blüten schmecken süßlich und honigartig im Sommer.
- Aus den gerösteten und getrockneten Wurzeln stellst du Kaffee-Ersatz her.

Lies auch meinen umfassenden Ratgeber zum Löwenzahn.

Bärlauch

Den Bärlauch findest du in feuchten und schattigen Gebieten. Er mag also Laub-, Misch und Auenwälder.

Der Bärlauch schmeckt nach Knoblauch – aber Achtung, nicht verwechseln mit anderen giftigen Pflanzen

Essbar sind die:

- Blätter (stark nach Knoblauch duftend), roh (März bis April)
- Blüten und Knospen, roh (April bis Juni)
- Samen (wie Pfefferkörner), roh (Juni)
- Zwiebel (scharf) in 20 cm Tiefe, roh (Mai bis Februar)

Der Bärlauch erinnert viele Menschen stark an Knoblauch. Er ist scharf, intensiv und aromatisch. Er enthält viel Vitamin C und Kalium. Passend also für viele Bushcraft-Rezepte.

Achtung: Die Pflanze ist zum Verwechseln ähnlich mit der giftigen Herbstzeitlosen (5 g Samen sind tödlich), dem Maiglöckchen und dem Aronstab.

Anzeichen einer Verwechslung mit der Herbstzeitlose

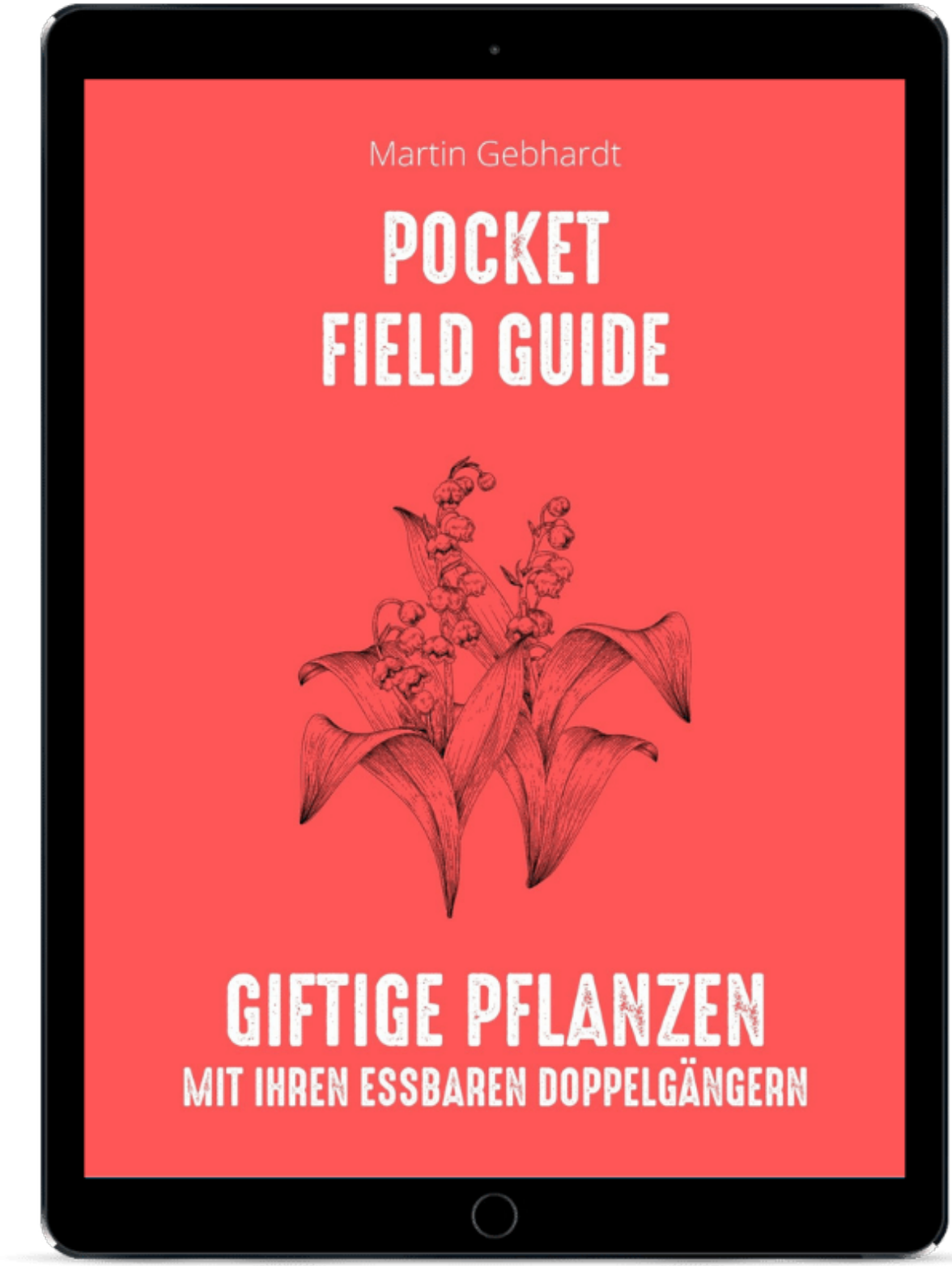
Nach mehreren Stunden der Einnahme treten Übelkeit, Schwindel, Schock, heftige Bauchschmerzen, Harndrang, schneller Puls, Herzrhythmusstörungen, Lähmungen, blutiger Durchfall und blaue Lippen. Gegenmaßnahmen: Magen auspumpen und entleeren. Viel Wasser trinken. Notfallbeatmung kann nötig sein.

Anzeichen einer Verwechslung mit Maiglöckchen

Hautreizungen bei Berührung, Übelkeit, Benommenheit, Herzrhythmusstörungen, Durchfall, schneller Puls. Im Laufe der Vergiftung wird der Puls aber wieder sehr ruhig und die Atmung langsamer. Gegenmaßnahmen: Magen auspumpen und entleeren. Viel Wasser trinken. Arzt aufsuchen.

Anzeichen einer Verwechslung mit dem Aronstab

Starkes Brennen im Mund, Mund und Lippen schwellen an. Gegenmaßnahmen: Viel Wasser trinken und wenn nötig, einen Arzt aufsuchen.



Lerne 11 lebensgefährliche Giftpflanzen kennen, die mit essbaren Wildpflanzen fast identisch sind und

daher schnell verwechselt werden können. Ich zeige dir eindeutige Merkmale zur Unterscheidung. Schau dir hier meinen Pocket Field Guide an.

Brennnessel

Die große Brennnessel kommt bei uns am häufigsten vor und ist mehrjährig – sie gehört zu meinen Lieblingen, wenn es um essbare Pflanzen im Wald geht.

Sie wird bis 1,5 Meter hoch und du findest sie im Umkreis von Siedlungen und am Waldrand.

Wenn du einen Vitamin-Power-Snack suchst, dann schnapp dir die Samen und die Blätter.

Die Blätter sind reich an Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium. Außerdem versorgt sie dich mit Eiweiß und Vitamin A, C und E. In dem Samen findest du viel Öl (30 %) und eine Menge Vitamin E (bis zu 0,1 %).

Die Brennnessel ist eine der vielseitigsten Pflanzen in unserer Region

Essbar ist an der Pflanze:

- Blätter, roh (bitte vorher platt rollen oder anderweitig die Brennhaare unschädlich machen)
- Blätter, gekocht als Spinat oder als Pesto
- Samen, geröstet, getrocknet oder roh, schmecken nussig (Juli bis September)
- Knospen, roh (Juni)

Du interessierst dich für diese großartige Pflanze? Dann lies meinen ganzen Artikel zur Brennnessel und erfahre, warum es Mönchen und Nonnen im Mittelalter verboten war, die Samen zu essen.

Und falls du einen kurzen Überblick suchst, dann hier mein Kurzvideo zur Brennnessel:

Giersch

Giersch wächst hauptsächlich in feuchten und schattigen Gebieten und mag ich in besonderem Maße, wenn es um Pflanzen essen geht.

Die Blätter schmecken nach Möhre und Petersilie. Die Blüten sind süßer und die Früchte etwas schärfer.

Giersch macht sich gut im Salat

Essbar ist beim Giersch Folgendes:

- Blätter, roh oder gekocht (ganze Jahr über)
- Blüten, roh oder gekocht (Juni bis August)
- Blattstiele und Knospen, roh oder gekocht (Mai bis August)
- Früchte, roh oder getrocknet (Juli bis September)

Survival-Fakt: Der Giersch besitzt eine entzündungshemmende Wirkung. Mach dir das zunutze und wende das stark zerquetschte Kraut für Umschläge bei Verbrennungen an. Gegen Insektenstiche soll es auch helfen.

Achtung: Verwechslungsgefahr mit der tödlichen Hundspetersilie. Anzeichen dafür: Puls geht hoch und starkes Brennen im Mund. Gegenmaßnahmen: Magen entleeren und wenn möglich auspumpen.

Wald-Sauerklee

Ein Kleeblatt kennst du sicher, oder? Das sind diese Pflanzen, die sich Menschen zu Silvester schenken und anderen damit Glück wünschen wollen.

Glück bringt die der Sauerklee in der Wildnis, wenn du ihn findest, denn er ist ein tolles Nahrungsmittel. Du findest den Wald-Sauerklee in Mischwäldern auf leicht sauren Lehmböden.

Wald-Sauerklee schmeckt leicht sauer und ist erfrischend

Essbar ist beim Wald-Sauerklee Folgendes:

- Blätter, roh (April bis Juni)
- Blüten, roh (April bis Mai)
- Wurzeln und Stiele, roh
- Früchte, roh (Mai, da sie da noch weich sind)

Wie der Name der Pflanze schon sagt, schmeckt sie leicht sauer, etwas nach Zitrone.

Achtung: Du solltest Sauerklee nicht über Monate hinweg täglich essen. Das Gleiche gilt für Spinat, Mangold und Rhabarber. Diese Pflanzen sind oxalsäurehaltig. Du kannst die Oxalsäure aber herauskochen, da die Säure wasserlöslich ist.

Vogelmiere (Vogel-Sternmiere)

Ich hatte mal einen Wellensittich und für den habe ich als Kind oft Vogelmiere gesammelt. Die hat er weggefuttert. Es war anscheinend unheimlich lecker.

Die Vogelmiere habe ich Jahre später selbst probiert und in der Tat ist sie lecker. Sie wächst im Grunde überall: im Garten, hinter dem Haus, auf Äckern, auf Brachflächen, an Straßen und Wegrändern.

Die Vogelmiere: Unscheinbar klein, aber doch so gesund und lecker

Essbar ist an der Vogelmiere alles (wächst von März bis Oktober, aber auch immer Winter zu finden):

- Blätter, roh oder gekocht als Spinat
- Stängel, roh
- Blüten, roh
- Früchte, roh

Diese kleine Pflanze, die eher am Boden wächst und nur maximal 10 cm hoch wird, besitzt die volle Wildnis-Power.

Fakt ist: Die Vogelmiere besitzt:

- doppelt so viel Calcium wie der Kopfsalat
- dreimal so viel Kalium und Magnesium wie der Kopfsalat
- siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat
- mindestens doppelt so viel Vitamin A, C, B1, B2 und B3 wie der Kopfsalat

In der Wildnis kannst du die Vogelmiere auf Hautausschlägen, Verbrennungen, Schürfwunden und kleinen Verletzungen einsetzen. Die Pflanze kühlt, ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

Und da die Vogelmiere eine solche Kraftpflanze ist, habe ich einen großen Vogelmiere-Ratgeber geschrieben.

Wald-Erdbeere

Du findest die Wald-Erdbeere vorwiegend auf Waldlichtungen und mit einem nährstoffreichen Lehmboden.

Schon mal einen Erdbeer-Tee versucht?

Essbar ist so einiges an der Wald-Erdbeere:

- Blätter jung, roh oder gekocht (März bis April)
- Blätter alt und fest, frisch oder getrocknet, als Tee (April bis Juli)
- Früchte, roh, gekocht, als Saft ausgepresst, getrocknet als Tee (Juni bis Juli)
- Blüten, roh, als Tee (April bis Mai)

Als Kalorienbombe in einer Notsituation dienen Erdbeeren nicht als essbare Pflanzen im Wald, da sie sehr kalorienarm sind.

Survival-Fakt: Ist dein Hals-Rachenraum entzündet (Halsschmerzen), dann gurgel mit Tee aus Erdbeerblättern. Noch besser sind die Früchte, sie sind wirksamer als die Blätter (auch gegen Fieber). Weiterhin ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Erdbeeren eine positive Wirkung auf Leber und Galle haben.

Himbeere

Die Himbeere wächst auf Lichtungen und an Wegen. Sie wird bis 1,5 Meter hoch.

Die Himbeere: süß und lecker

Die essbaren Früchte kennst du sicher, aber es gibt noch einiges mehr zu entdecken, wenn es ums Pflanzen essen geht:

- Blätter jung, roh oder gekocht (April)
- Blätter alt und fest, frisch oder getrocknet, als Tee (bis September)
- Früchte, roh oder getrocknet als Tee (August bis September)
- Blüten, roh (Mai bis Juni)

Survival-Fakt: Ist dein Hals-Rachenraum entzündet (Halsschmerzen), dann gurgel mit Tee aus Himbeerblättern.

Brombeere

Die Brombeere wächst auf Lichtungen und an Wegen. Sie wird bis 5 Meter hoch.

Die Brombeere ist ein geniales Survival-Food

Die essbaren Früchte kennst du sicher, aber es gibt noch einiges mehr zu entdecken:

- Blätter jung, roh oder gekocht (April)
- Blätter alt und fest, frisch oder getrocknet, als Tee (August bis September)
- Früchte, roh oder getrocknet als Tee (August bis September)
- Blüten, roh oder frisch als Tee (Juni bis Juli)

Survival-Fakt: Die Blätter eignen sich wegen ihres Gerbstoffgehalts gegen Durchfall. Als Gurgelwasser zubereitet bei Hals- und Rachenentzündungen.

Insgesamt ist die Brombeere ein geniales Survival-Food. Sie enthält viel Provitamin A, Vitamin E, B-Vitamine, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer.

Gänseblümchen

Das Gänseblümchen kennt eigentlich jeder, oder? Es wächst eigentlich überall auf Wiesen und Weiden.

Hinzukommt, dass es fast nicht verwechselt werden kann. Am meisten Power steckt im Blütenboden.

Das Gänseblümchen ist zwar klein, besitzt aber eine große Wirkung

Schau mal, das kannst du alles essen:

- Blätter, Knospen und Blüten, roh, gekocht oder als Tee (Januar bis November)
- Samen, roh oder geröstet (August bis September)

Im unscheinbaren Gänseblümchen ist viel Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin A und C, ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe, Schleimstoffe, fettes Öl und Inulin.

Survival-Fakt: äußerlich anwendbar gegen Akne und Wunden.

Da das Gänseblümchen so vielseitig ist, habe ich der tollen Pflanze einen ausführlichen Ratgeber gewidmet.

Sauerampfer

Der Sauerampfer wächst überall dort, wo es nährstoffreich ist. Besonders viel findest du ihn aber auf Wiesen und Weiden.

Sauerampfer aufs Butterbrot schmeckt herrlich

Sauerampfer ist ein Wildgemüse, mit dem meine Uroma noch gekocht hat. Das kannst du essen:

- Blätter, roh und gekocht (März bis Oktober)
- Triebspitzen und Knospen, gekocht (April bis Mai)
- Samen, frisch als Tee (August bis Oktober)
- Wurzeln, getrocknet als Tee

Survival-Fakt: Der Sauerampfer enthält bis zu 2 % Eiweiß (Schweinefleisch besitzt 27 %).

Da der Sauerampfer so großartig ist, habe ich ihm einen ganzen Ratgeber gewidmet.

Essen aus dem Wald: Nüssen liefern dir Fette

Nüsse sind Früchte, bei denen der Samen von einer holzartigen Schale eingehüllt ist.

Ich liste dir nun die gängigsten Nüsse auf und zeige dir, wie du sie isst.

Haselnuss

Die gewöhnliche Hasel ist ein Strauch und du sammelst im September von ihm die Nüsse. Du kannst sie gleich roh essen oder noch rösten.

Die Haselnüsse sind reich an Fettsäuren, Zucker (bis 5 %), Eiweiß (20 %), Vitamin B1, B2, E, Calcium, Magnesium, Mangan, Silicium, Phosphor, Kalium und Spurenelemente.

Die Haselnuss ist nahrhaft und lässt sich gut lagern

Aber nicht nur die Nüsse sind essbar. Du kannst außerdem Folgendes von der Hasel essen:

- Blätter jung und zart, roh oder gekocht (März bis April)
- Blütenkätzchen, reich an Protein, als Mehlersatz (Februar bis April)

Heilende Wirkungen: Die Blütenkätzchen wirken schweißtreibend als Tee.

Survival-Fakt: Schon in der Steinzeit haben unsere Vorfahren die Haselnuss als essbare Pflanzen im Wald gekannt. Sie ist nahrhaft und lässt sich gut lagern. Ein Brei aus den Nüssen soll auch hilfreich sein bei (eiternden) Wunden.

Walnuss

Die Walnuss ist ein Baum, welcher bis zu 25 Meter hoch wird. Bis der Baum Früchte trägt, dauert es viele Jahre - aber dann gibt es Essen aus dem Wald.

In den Nüssen findest du viel Magnesium, Kalium, Calcium, Kupfer, Vitamine (viel Vitamin E), Fettsäuren. Nach neusten Erkenntnissen besitzt die Walnuss eine krebshemmende Wirkung.

Walnüsse sind nahrhaft, weil sie Kohlenhydrate und Fette enthalten

Nicht nur die Nüsse sind essbar. Schau dir an, was die Walnuss noch bereitstellt:

- Saft des Baumes, Stamm anritzen und Saft sammeln (im April)
- Samen, gepresst, zur Ölherstellung (September)

Esskastanie (Marone)

Leider findest du die Esskastanie nur vereinzelt in Deutschland. Bist du im Westen Deutschlands unterwegs, hast du Glück, denn dort wächst sie hauptsächlich.

An der Esskastanie sind die Früchte essbar. Du erntest die Früchte von August bis September und sie schmecken nussig-süß.

In Esskastanien stecken viele Kohlenhydrate

Schäle dazu die Früchte und röste, backe oder koche sie. Gekocht lässt sich auch ein leckeres Mus herstellen.

Esskastanien eignen sich klein gehackt auch als Kaffee-Ersatz (Lesetipp: 6 Wege, Kaffee aufzubrühen).

In Notsituationen sind Esskastanien deine Lebensversicherung, da sie viele Kohlenhydrate enthalten sowie Kalium, Magnesium, Mangan, Kupfer, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine B1, B2, B5, B6 und E.

Eicheln

Die Eiche, besonders die Stieleiche, wächst in unseren Laubwäldern. Die Eiche ist immer noch der Baum, der am meisten in Deutschland anzutreffen ist. Sicherlich fallen dir gleich die Eicheln, die Früchte des Baumes, ein, wenn es ums Pflanzen essen geht.

Aus Eicheln stellst du Bratlinge her oder du kochst ein Mus

Schauen wir uns an, was du aus den Samen (Eicheln) herstellst:

- Bratlinge oder Mus – überbrühe die Eicheln mit heißem Wasser, schäle sie danach und püriere sie. Gib sie dann in ein Baumwolltuch und wasche sie mehrmals im Wasser aus, damit die Bitterstoffe verschwinden.
- Eichel-Kaffee oder Mehlzusatz – röste dazu die klein gehackten Eicheln
- Blätter, getrocknet und pulverisiert als Mehlzusatz

Die Eicheln schmecken herb, nussig und stumpf – enthalten aber fettes Öl. Erwarte also nicht zu viel von der Frucht. Blätter und Schalen sind bitter (8 – 20 % Gerbstoffe, Die Rinde nutzt man zum Gerben von Tierhäuten).

Bucheckern

Die Früchte der Buche, die Bucheckern, sind essbar (September) und schmecken leicht nach Mandeln. Jedoch nicht roh, denn davon wird dir übel und du bekommst Kopf- und Magenschmerzen.

Bucheckern – die Früchte der Buche – sind nur geröstet zu empfehlen

Schäle die Bucheckern und röste sie über dem Feuer. Dabei werden die problematischen Substanzen abgebaut. Du kannst diese danach pur essen, als Kaffee-Ersatz oder als Mehlzusatz nutzen.

Bucheckern sind genial und ich liebe dieses Essen aus dem Wald: **sie enthalten bis zu 45 % fettes Öl, 40 % Stärke (Kohlenhydrate), bis zu 25 % Eiweiß und Vitamin B6 und C.**

Ferner lässt sich sogar Speiseöl aus den Bucheckern herstellen, was aber schwierig in der Wildnis sein dürfte.

Da die Bucheckern ein wahres Survival-Food sind und du aus ihnen sogar Bucheckernbutter (wie Erdnussbutter) herstellst, habe ich dazu einen ausführlichen Ratgeber für dich. Dort findest du Rezepte zu Bucheckern und weiteres zum Sammeln, Verarbeiten und Essen (+Video).

Die sehr jungen Blätter und die Keimlinge der Buche sind klein gehackt, roh essbar und gehören so auch zu den essbaren Pflanzen im Wald.

Weiter unten schreibe ich noch was zur Rinde der Buche, lass dir das nicht entgehen.

Früchte geben dir Vitamine

Du hast weiter oben bei den Pflanzen sicher schon die Erd-, Him- und Brombeere entdeckt.

Es gibt aber noch weitaus mehr Früchte zum snacken.

Wie wäre es mit:

- Erdbeere
- Brombeere

- Himbeere
- Hagebutten
- Vogelbeeren
- Weißdorn
- Schwarzer Holunder (nur gekocht essen!)
- Kornelkirsche

- Eibe (Achtung hochgiftig! Nur das Fruchtfleisch essen!)
- Mehlbeere
- Kirsche
- Trauben-Kirsche
- Heidelbeere, Blaubeere
- Preiselbeere
- Sanddorn
- Johannisbeere
- Stachelbeere

In Deutschland findest du viele verschiedene Früchte

Ja, auch Bäume und Sträucher kannst du essen

An Bäumen lassen sich oft die jungen Blätter, Früchte, Samen und das Kambium (die feine Innenrinde) essen.

Das Kambium muss meistens in feine Streifen geschnitten werden, damit es genießbar wird.

Achtung: Das Kambium nur von frisch gefällten Bäumen nehmen. Rindenverletzungen fügen dem Baum oft erheblichen Schaden zu.

Lies in meinem Artikel "Kann man Baumrinde essen, um zu überleben?" mehr zu dem Thema. Dort gehe ich näher auf das Kambium ein und zeige dir genau, wo du es findest.

Linde

- junge zarte Blätter roh oder als Tee
- Blüten als Tee
- Knospen roh
- Samen, roh (August bis September)

Die Linde bietet viele essbare Teile

Buche

- junge Blätter, roh (April bis März)
- Kambium, roh oder gekocht

Die jungen Blätter und das Kambium sind bei der Buche essbar

Eiche

- junge Blätter, roh (April bis März)
- Eicheln, wie oben schon genannt

Junge Blätter der Eiche sind essbar

Birke

- Birkensaft, roh (März bis April)
- Kambium, roh oder gekocht

- Blätter als Tee
- Blätter jung, roh (April)

Schon mal Birkensaft versucht? Schmeckt herrlich!

Fichte, Kiefer und Douglasie

- jungen, weichen Triebspitzen, roh oder als Tee (April bis Mai)
- Kambium, roh oder gekocht (März bis April)
- Samen, roh oder geröstet (Herbst)
- Nadeln als Tee (ganzjährig)
- Achtung, junge Fichten und Douglasien können mit der hochgiftigen Eibe verwechselt werden

Junge Triebspitzen der Kiefer, Fichte und Douglasie sind perfekt für den Tee

Ahorn

- Blätter jung, roh (März bis April)
- Ahornsaft, roh (März bis April)
- Blütenbüschel, roh (April)
- Samen, gekocht oder geröstet (Juni bis September)

Der Ahorn bietet Ahornsaft, Samen und Blätter zum essen

Weide

- Blätter jung, roh (April)
- Blätter als Tee (April bis Juli)
- Kambium, roh oder gekocht (März bis April)

Die Weide bietet Blätter und Kambium zum essen

Bäume haben richtig was drauf, wenn es um Survival geht. Schau dir unbedingt meinen Artikel an: 6 Bäume, die jeder Survivalist kennen sollte.

Diese essbaren Wurzeln geben dir Power (essbare Wurzeln Liste)

Essbare Wurzeln sind fantastisch, wenn du Kohlenhydrate suchst. Ich kann dir dazu folgende Pflanzen empfehlen für Essen im Wald.

Wilde Möhre

Die Wilde Möhre ist zweijährig. Das bedeutet, dass sie zwei Vegetationsperioden bis zur Blüte benötigend. Sie ist eine Pionierpflanze und wächst auf Wiesen, an Wegen und Dämmen auf Lehm- und Tonböden.

Im ersten Jahr reichert die Wilde Möhre die Wurzeln mit Zucker an und ernten kannst du die Wurzeln dann im zweiten Jahr von September bis ins Frühjahr.

Die Wilde Möhre schmeckt gut, ist aber verwechselbar mit der giftigen Hundspetersilie (nicht abgebildet)

Wenn du sie frisch erntest, ist sie noch weich und du isst sie roh. Ist sie schon hart, dann koche sie lieber. Weiterhin sind an der Wilden Möhre noch die Blätter, Blüten und Früchte essbar.

Achtung, die Wilde Möhre ist verwechselbar mit der giftigen Hundspetersilie. Unterscheiden kannst du die Pflanzen an den unterschiedlichen Blütenstängeln.

Löwenzahn

Löwenzahn kennst du sicher. Vielleicht aber eher daher, dass du ihn bei deinen Eltern oder Großeltern aus dem Beet reißen solltest.

Aber in Wirklichkeit ist der Löwenzahn auf seine eigene wilde Weise wunderbar schön.

Am Löwenzahn lassen sich die Wurzeln essen. Unter anderem roh und klein geschnitten oder gekocht als Gemüse (September bis März).

Die Wurzeln vom Löwenzahn geben auch einen guten Kaffeeersatz

Ein großes Plus ist, dass der Löwenzahn keine giftigen Ähnlichkeiten aufweist und so mit zu den besten essbaren Pflanzen im Wald gehört.

Rohrkolben

Den Rohrkolben findest du am Wasser. Er mag nährstoffreiche, stehende oder fließende Gewässer.

Die Wurzeln vom Rohrkolben sind sehr nahrhaft

Die Wurzel ist sehr stärkereich und perfekt für ein Essen geeignet (schmeckt nach Maronen). Ernte sie am

besten zwischen März und Herbst. Da sie sehr faserig sind, werden sie nach dem Waschen quer zur Faser klein geschnitten und gekocht.

Du kannst die gekochten essabren Wurzeln auch zu einem Mus machen. Dafür müsstest du allerdings ein Sieb dabei haben.

Oder du legst die Wurzel vom Rohrkolben direkt ins Feuer. Nach dem Rösten ziehst du die schwarze Schale ab und genießt den milden Geschmack.

Survival-Fakt: Die trockenen Pflanzensamen können dir als Zunder für dein Bushcraft-Feuer dienen.

Gewöhnliche Wegwarte

Von September bis ins nächste Frühjahr kannst du die Wurzeln der Gewöhnlichen Wegwarte ernten. Die Wurzeln eignen sich bestens als Gemüse und Kaffee.

Für das Gemüse: Wurzeln schälen, klein schneiden und zwei Stunden wässern. Während die Wurzeln wässern, kannst du an den Blüten naschen.

Für den Kaffee: trocknen, rösten, mahlen und aufbrühen.

Wurzeln der Gewöhnlichen Wegwarte ergeben ein leckeres Gemüse

Knoblauchsrauke (Lauchhederich)

Du findest die Knoblauchsrauke an Wegrändern, Waldwegen, bei Hecken und auf Kahlschlägen. Die Knoblauchsrauke ist zweijährig.

Die Wurzeln der Knoblauchsrauke schmecken scharf

Die Wurzeln erntest du am besten im Herbst und im Frühjahr, denn das ist die Zeit, in der die Wurzeln am meisten Energie tragen. Sie schmecken scharf.

Toll sind an der Knoblauchsrauke auch die Blätter und Triebe (schmecken nach Knoblauch und Kresse). Von April bis Juni lassen sich die jungen Blätter gut ernten und sie schmecken roh sowie als Gemüse.

Lies auch meinen ausführlichen Ratgeber zur Knoblauchsrauke.

Topinambur (Erdbirne)

In Englisch ist die Pflanze unter dem Namen "Jerusalem Artichoke" bekannt. So habe ich sie vor ein paar Jahren kennengelernt und als Alternative zur Kartoffel schätzen gelernt. Sie wächst im Flachland und liebt nährstoffreiche Sand- und Lehmböden.

Topinambur gibt es schon im Supermarkt, wächst aber auch in Deutschland auf Kräuterwiesen

Die Knollen des Topinambur kannst du roh essen oder als Gemüse gekocht verarbeiten. Mit verschiedenen Gewürzen lässt sich ein leckerer Brei herstellen.

Meine Lieblingsart, Topinambur zu essen, ist, die Knolle zu zerschneiden und in einer Suppe zu verwenden. Es ist eines der weltweit besten Suppengemüse, wenn es ums Pflanzen essen geht.

Hinweis: Zu viel vom guten Topinambur führt zu anhaltenden Flatulenzen. ;-)

Distel (Krause Distel und Kohl-Kratzdistel)

Roh oder als Gemüse: die Wurzeln der Distel sind essbar

Im ersten Jahr im Herbst/Winter erntest du die zarten essbaren Wurzeln. Das machst du aus der Wurzel:

- Du trocknest diese und machst Gemüsemehl daraus
- Du kochst sie und bereitest dir einen Brei
- Du isst sie roh, wenn sie noch sehr jung ist

Im zweiten Jahr ist die Wurzel schon verholzt und eignet sich nicht mehr als Essen.

Wildpflanzen sicher ernten

Nun, vielleicht bist du gerade in keiner Notsituation, möchtest aber trotzdem leckere Pflänzlein, Nüsschen und Bäumteile verspeisen.

Dann gebe ich dir folgende Tipps:

- Sammel nur die Pflanzen, die du ganz genau kennst – gehe nie ein Risiko ein.
- Sammel nicht dein Essen an Straßen, Waldwegen oder bewirtschaften Wiesen. Durch Straßen sind die Pflanzen mit Abgasen belastet. An Wanderwegen liegt oft Müll und Hunde pinkeln dorthin. Auf bewirtschaftenden Wiesen wird gedüngt.
- Sammel nur so viel, wie du benötigst. Nimm die jungen Blätter, damit die Pflanze durch die alten Blätter und Stiele eine Blüte und dann Samen bilden kann. So vermehrt sie sich.
- Sammel nie in Naturschutzgebieten, auch wenn die Verlockung nach reinsten Bio-Pflanzen groß ist.
- Notiere dir deine Sammelstellen, so kannst du jedes Jahr neu ernten.
- Nimm dir einen passenden Beutel mit, wie eine Sammeltasche für den Gürtel.

Nimm zum Sammeln einen Behälter mit und halte Abstand von Straßen

Meine Buchempfehlung

Ich liebe das Buch "Essbare Wildpflanzen von Steffen G. Fleischhauer". In dem Buch findest du die 200 häufigsten essbaren Wildpflanzen übersichtlich präsentiert.

Es sind viele Fotos enthalten, wie die Pflanzen schmecken und für uns Survivalisten eine Goldgrube an Informationen.

4,7 (1321)

Daten aktualisiert vor 15 Stunden

Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden. Das Pflanzenbestimmungsbuch zu den häufigsten Wildpflanzen und ihrer kulinarischen Nutzung

- AT Verlag
- Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden. Das Pflanzenbestimmungsbuch zu den häufigsten Wildpflanzen und ihrer kulinarischen Nutzung: ... der häufigsten Wildpflanzen
- ABIS-BUCH
- Silber

20,00 €

Artikel anschauen

Du hast nun sicher Lust bekommen, loszuziehen, oder?

Geh einfach vor die Tür oder in den nächsten Park.

Nimm ein Pflanzen-Bestimmungsbuch mit und begibt dich auf die Knie.

Und du wirst sehen, du findest garantiert was zum Mitnehmen.

Das macht Spaß, oder? Da geht das Lernen wie von selbst.

Und wenn du diese Nahrung in der warmen Jahreszeit finden kannst, dann arbeite dich zum Winter, denn auch in der kalten Jahreszeit findest du reichlich Notnahrung.

Schreib mir in die Kommentare, welche wichtige essbare Pflanze hier noch einen Platz bekommen sollte. Welche fällt dir noch ein?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de