

# Kann man Baumblätter essen? – 9 Arten, die essbar sind

Zu wissen, ob du Baumblätter essen kannst und welche Arten essbar sind, ist eine grandiose Kenntnis in der Wildnis.

Draußen habe ich mich oft gefragt, ob ein bestimmter Baum Blätter besitzt, die von Menschen gegessen werden könnten.

Ich denke mir, wenn die Blätter in unseren [Salaten](#) essbar sind, sind dann auch die Blätter der Bäume essbar?

Also habe ich recherchiert und bin der Sache mit den Blättern auf den Grund gegangen.

## Kann ich Baumblätter essen?

**Blätter vieler Bäume sind essbar. Optimal sind Blätter im Frühjahr, wenn die jungen Blätter keimen. Obwohl du Baumblätter essen kannst, enthalten sie nicht viel Energie, die wir Menschen aus ihnen gewinnen können. Den in den Blättern enthaltenen Zucker, die Zellulose, können wir Menschen nicht abbauen.**

Baumblätter sind weltweit reichlich vorhanden. Menschen neigen dazu, Baumblätter als Nahrung für Tiere, aber nicht als Nahrungsquelle für uns selbst zu betrachten.

Es gibt jedoch viele Baumblätter, die wir sicher in unsere Ernährung aufnehmen können.

Ich werde dir nun die leckersten essbaren Baumblätter zeigen. Lass uns starten.

## Essbare Baumblätter

Die meisten von uns würden auf der Suche nach Nahrung im Wald in Bodennähe nach Nahrung suchen.

Nur wenige von uns würden wahrscheinlich in Betracht ziehen, nach einer Nahrungsquelle zu den Bäumen hinaufzuschauen.

Trotzdem ist manchmal bekannt, dass Baumblätter und sogar [Rinde](#) für den menschlichen Verzehr geeignet und sicher sind.

### Die Birke



Oh, wie ich die Birke mag. Sie ist so vielseitig, daher habe ich auch schon [über die Rinde geschrieben](#).

Birken sind Laubbäume mit dünnen Blättern und einer weißen Rinde. Auch die [Innenrinde der Birke kann man essen](#) oder sie zu einer Art "Ersatz-Mehl" verarbeiten.

Aber auch roh ist die Rinde essbar oder zum Beispiel als Zutat in [Suppen](#), wenn die Rinde wie feine Nudeln zubereitet ist.

Die Frühlingsblätter der Birke sind auch essbar. Und sie werden aufgrund ihrer Eigenschaften häufig als Zutat in Tees verwendet. Der Tee wirkt entwässernd, hilft bei [Hautproblemen](#), Erkrankungen der Harnwege und bei Erkältungen.

## **Die Linde**



Die Blätter der Linde sind mit die beliebtesten essbaren Blätter. Die Linde zeichnet sich durch seine graue, zerklüftete Rinde aus.

Junge Frühlingsblätter von Linden isst du roh oder leicht gekocht. Seine Blüten sind auch eine bekannte Zutat in Tees und roh sehr schmackhaft.

### **Der Ahorn**

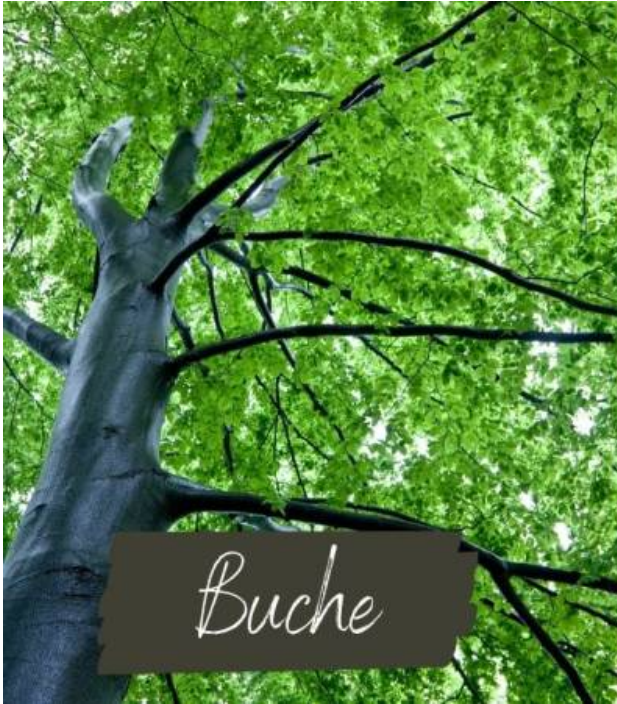


Der Ahorn besitzt markante, dreilappige Blätter, die leicht gekerbt sind.

Während diese Bäume vorwiegend für ihren köstlichen [Sirup](#) bekannt sind (in Nordamerika), sind die

jungen Blätter und Samen essbar.

## Die Buche



Buchen können über 30 Meter hoch werden. Sie zeichnen sich durch ihre grau gefärbte Rinde und die tiefgrünen Blätter aus.

Die jungen Frühlingsblätter können roh oder gekocht gegessen werden. Denke daran, dass die Nüsse – also die Bucheckern – auch essbar sind.

Lies auch

[Bucheckern: knackiger Snack aus dem heimischen Wald – Wie sammeln und verarbeiten?](#) – Die Früchte der Buche, die Bucheckern, sind essbar für uns Menschen. Erfahre hier, wie du sie sammelst und was du daraus kochst. [mit Bucheckern Rezepten]

## Die Kiefer



Nadelbäume sind für die Tierwelt lebenswichtig und besitzen auch viele Verwendungszwecke für das menschliche Überleben.

Während die Rinde eine Nahrungsquelle für Tiere ist, sind für uns Menschen die Kiefernadeln essbar.

Sie sind reich an Vitamin C und schmecken frisch nach Wald. Normalerweise kaust du die Nadeln, entfernst den Saft und spuckst die Kiefernadeln aus, anstatt das Ganze zu verzehren.

Du kannst auch Tee aus den Nadeln zubereiten, um die Nährstoffe zu extrahieren.

### **Die Douglasie**



Die Douglasie ist ein extrem schmackhafter Baum. Wenn du die Nadeln noch nie probiert hast, dann wird es jetzt Zeit.

Gerade im Frühling sind die Triebspitzen der Douglasie weich und komplett essbar. Der Geschmack nach frischer Zitrone wird wieder deine Kräfte mobilisieren.

Und ich liebe die Nadeln der Douglasie auch im Tee. Probiere es unbedingt aus.

## Die Weide



Obwohl Bitterkeit ein Warnzeichen ist, kein Blatt zu essen, sind die Blätter der Weide eine Ausnahme.

Junge Weidenblätter können in verzweiferten Situationen ohne negative Folgen gegessen werden.

Du solltest aber beachten, dass Weidenblätter und die Weidenrinde Salicin enthalten – daher schmeckt die Weide auch bitter.

Salicin besitzt im menschlichen Körper dieselbe Wirkung wie Aspirin und ist damit ein natürlich vorkommendes Schmerzmittel. Es hilft gegen Kopfschmerzen, Fieber und wirkt gegen Rückenschmerzen und rheumatischen Beschwerden.

Salicin ist von dem lateinischen Wort Salix für Weide abgeleitet. Schwangere und Kinder sollten den Verzehr von Weide mit ihrem Arzt absprechen.

## Die Haselnuss



Haselnussblätter sind auch essbar und etwas milder als Weinblätter. Und genauso kannst du sie auch in der Küche verwenden.

Die runden bis herzförmigen Haselnussblätter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Gerbstoffe, [Die Rinde nutzt man zum Gerben von Tierhäuten](#), Phenole und Kieselsäure.

Daher kannst du die Haselnussblätter auch wunderbar als Tee verwenden.

### **Der Sassafrasbaum**



Tee vom Sassafrasbaum ist bekannt und hat einen unverwechselbaren, duftenden Geschmack. Die Blätter

sind köstlich.

Im Gegensatz zu anderen Arten müssen die Blätter der Sassafrasbäume nicht gekocht werden und eignen sich ideal als Salat.

Der Sassafrasbaum kommt jedoch nur in Nordamerika vor.

## Tödliche Bäume vermeiden

Bäume sind wie die meisten Dinge in der Natur; Sie verfügen über einen Abwehrmechanismus, der ihnen beim Überleben hilft.

Folglich sind viele Baumarten giftig, sogar tödlich für den Menschen. Hier sind nur einige, die du vermeiden solltest.

### Die Europäische Eibe



Die Eibe wächst in Deutschland nur noch selten, wurde sie doch viel abgeholzt, wegen ihres tollen Holzes.

Bei mir im Park in Berlin kommt sie jedoch häufig vor. Der immergrüne Nadelbaum wird gerne als Zierbaum genutzt.

Rinde, Blätter, Samen und alles Weitere sind giftig – außer das Fruchtfleisch der roten Samenhüllen.

Die Toxine (Taxin) der Eibe beeinträchtigen die Herzfunktion tödlich, und es gibt kein Gegenmittel.

### Die Pazifische Eibe





Die bis zu 15 Meter hohen Bäume (auch Sträucher) finden ihren natürlichen Lebensraum im pazifischen Nordwesten.

Der immergrüne Baum besitzt eine schuppige Borke, welche purpurfarben bis rötlich ist. Die Rinde der Zweige ist anfangs grün, später rot-braun.

Die Pazifische Eibe zeichnet sich durch seine dünne, schuppige Rinde, zarte Blätter, rote Samenhüllen und Samenzapfen aus.

Diese Blätter enthalten ein Alkaloid-Toxin, welches die Herzfunktion beeinträchtigt.

Aber die Pazifische Eibe ist nicht nur ein giftiger Baum, sie besitzt auch heilende Kräfte. Der Inhaltsstoffe Paclitaxel hilft zum Beispiel in der Behandlung von verschiedenen Krebserkrankungen wie Brustkrebs und Eierstockkrebs.

## **Die Rosskastanie**



Roskastanie

Dies ist ein häufiger Baum in Europa, im Balkan und im pazifischen Nordwesten, der wegen seiner Blüten kultiviert wird.

Die Blätter der Rosskastanie enthalten Saponine und können gefährlich sein, wenn du die grünen Samenschalen oder die Samen roh verzehrst (besonders bei Kindern).

Jedoch werden bei intakter Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts die Giftstoffe kaum aufgenommen. Dennoch: Finger weg. Eine Kastanie ist schon eine kritische Dosis.

### **Manchinelbaum**



Manchinelbaum

Der Manchineelbaum, auch als Strandapfel bekannt, ist weithin als einer der **giftigsten Bäume der Welt** bekannt. Er wächst in Florida, den Bahamas, der Karibik, Mittelamerika und Teilen Südamerikas.

Im Spanischen wird der Baum auch „Manzanilla de la muerte“ genannt, was übersetzt „Apfel des Todes“ bedeutet.

Während die Frucht häufig als giftig angesehen wird, gilt dies auch für alle anderen Elemente des Baumes. Das Essen eines Teils dieses Baumes führt normalerweise zu einem qualvollen Tod, einschließlich der Blätter.

Achtung: Stellst du dich bei Regen unter dem Baum, tritt ein Milchsaft aus den Blättern hervor, welcher die Haut verätzen und zur Erblindung führen kann.



Achtung: Falls du denkst, ob eine Vergiftung bei dir oder jemanden vorliegt, dann kontaktiere sofort die [Giftnotrufzentrale](http://Giftnotrufzentrale.de). Rufe dort an und schildere den Vorgang ganz genau den Beratern am Telefon.

## So testest du, ob ein Blatt essbar ist

Überlebenskünstler haben vor langer Zeit einen Test entwickelt, um festzustellen, ob eine Pflanze essbar ist.

Denke jedoch immer an die erste und wichtigste Survival-Regel in einer Notsituation: **gehe niemals ein Risiko ein.**

Bei dem Test wird die Pflanze in ihre Bestandteile (Wurzeln, Stängel, Blätter, Knospen und Blüten) zerlegt und jeweils ein Bestandteil getestet.

Die gleiche Methode kann auf das Testen von Baumblättern angewendet werden. Hier sind die wichtigsten Schritte, die du unternehmen solltest:

- **Rieche daran**
    - Starke, unangenehme Gerüche sind ein schlechtes Zeichen. Lass die Finger davon.
  - **Hautkontakt testen**
    - Nimm das Blatt und lege es einige Minuten lang auf dein Handgelenk, deinen Unterarm oder deinen Ellbogen. Wenn deine Haut auf das Blatt reagiert, sei es Hautausschlag, Juckreiz, Schwellung, Brennen oder Taubheitsgefühl, solltest du den Baum sofort meiden.
  - **Bereite eine kleine Menge zum Essen vor**
    - Riecht das Blatt gut und war der Hautkontakt negativ, dann nimmst du dir vom Blatt eine geringe Menge. Kochen ist für die meisten Blätter ratsam.
  - **Lippentest**
    - Nachdem du das Blatt durch Kochen vorbereitet hast, legst du es an deine Lippen. Warte 10 bis 15 Minuten und beobachte etwaige Reaktionen. Brennt etwas, kribbelt etwas oder schwillt die Lippe an? Erfolgt keine Reaktion, fährst du fort.
  - **Kleiner Geschmackstest**
    - Lege für den Test eine kleine Menge des Blattes in den Mund und kaue es. Schlucke es aber nicht herunter! Behalte es 15 Minuten im Mund und warte auf etwaige Reaktionen deines Körpers. Schmeckt das Blatt bitter oder seifig, dann spucke alles aus. Beobachte wieder deinen Körper, ob er auf giftige Substanzen reagiert.
  - **Schluckprobe**
    - Wenn du nichts Ungewöhnliches beim Kauen festgestellt hast, schlucke den kleinen Bissen. Warte nun mehrere Stunden, um zu beurteilen, ob dein Körper auf das Blatt reagiert hat. Achte auf Schluckbeschwerden, Fieber, Schüttelfrost, Erbrechen oder Übelkeit. Wenn dein Körper nicht negativ reagiert, kannst du daraus schließen, dass das Blatt sicher gegessen werden kann.
- 

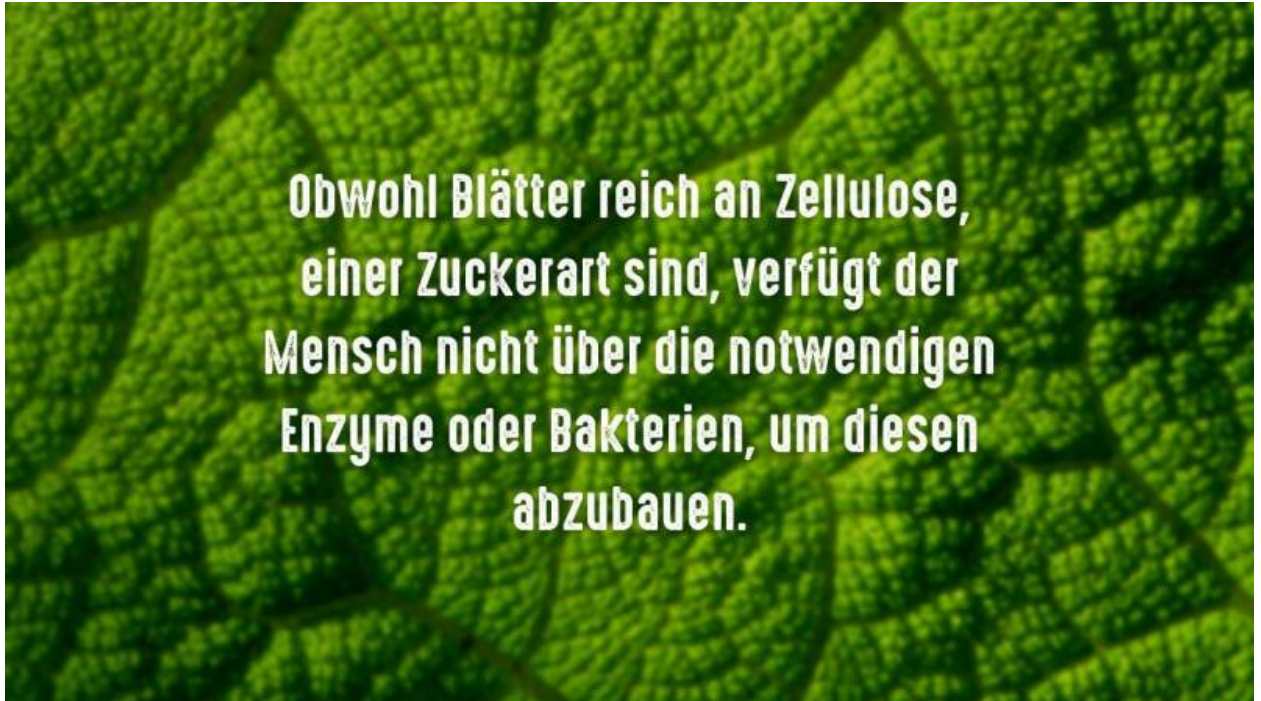
## **Probleme, die entstehen, wenn Menschen Baumblätter essen**

Es macht zunächst erst einmal den Anschein, dass das Hauptproblem beim regelmäßigen Verzehr von Blättern das vielleicht enthaltene Gift ist.

**Jedoch ist das Hauptproblem ein ganz anderes: die fehlende Energie für uns Menschen, die Blätter liefern.**

Mit der Entwicklung des Menschen wuchs unser Gehirn und wir benötigen nun viel Energie aus der Nahrung, um unseren Körper zu versorgen.

Obwohl Blätter reich an Zellulose, einer Zuckerart sind, verfügt der Mensch nicht über die notwendigen Enzyme oder Bakterien, um diesen abzubauen.



Die Menschheit hat sich entwickelt, um Kohlenhydrate und Fett aus höheren Energiequellen wie Fleisch zu extrahieren.

Infolgedessen haben wir nicht die Enzyme oder Bakterien, wie bei Kühen zum Beispiel, um die meisten Blätter und Gras zu verdauen.

**Daher haben Blätter in unserer Ernährung nur einen begrenzten Wert.**

Selbst Blätter vom Boden (wie Salat) liefern uns sehr wenig Energie.

Wenn wir die Zellulose in den Blättern richtig verdauen könnten, müssten wir außerdem riesige Mengen essen, um den menschlichen Körper effizient mit Energie zu versorgen. Das können nur Tiere leisten, wie Kühe, die den ganzen Tag grasen.

**Aber dennoch sind Blätter nützlich: Sie können einige nützliche Vitamine und Mineralien enthalten.**

Vitamin A und C sind häufig in Blattgemüse enthalten. Du kannst also davon ausgehen, dass du auch Kalzium, Kalium und Natrium aus Baumblättern aufnimmst.

Da es jedoch an vielen Komponenten mangelt, die der Körper zum Überleben benötigt, sind **Blätter keine Ernährungsgrundlage** für uns Menschen.

Lies auch: [Können Menschen Gras essen und wenn nein, warum nicht? \(+Alternativen\)](#)

## **Abschließende Gedanken zu essbaren Blättern**

Blätter vieler Bäume sind essbar.

Generell sollten Blätter nur im Frühjahr verzehrt werden, wenn die jungen Blätter keimen.

Bei einigen Arten können Blätter roh gegessen werden, während andere gekocht werden müssen, bevor sie sicher gegessen werden können.

Bist du in einer Notlage, wäge das Risiko gut ab. Um sicherzugehen, dass du nichts Gefährliches isst, führst du einen strengen Genießbarkeitstest durch.

Obwohl Baumblätter essbar sind, enthalten sie nicht viel Energie, die wir Menschen aus ihnen gewinnen können.

An den Zucker (die Zellulose) in den Blättern kommen wir leider nicht heran.

---

## 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>