

# Wie du überprüfst, ob eine Pflanze essbar ist

## [Survival]

Es gibt viele essbare Pflanzen.

Doch einige solltest du unbedingt meiden.

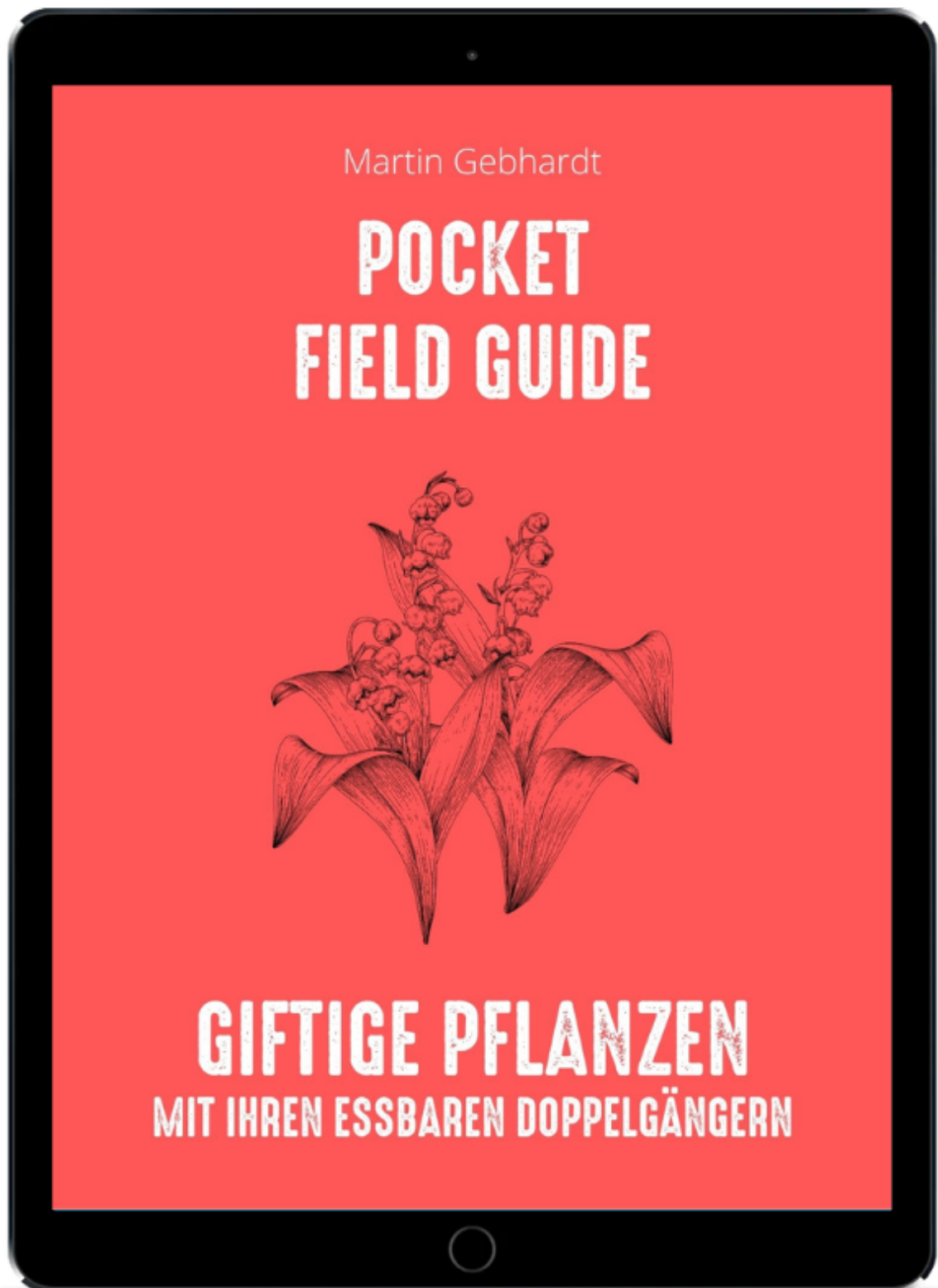
Alle Pflanzen auf der Welt zu kennen, ist unmöglich.

In diesem Artikel lernst du, was weltweit gültig ist. Außerdem zeige ich dir, wie du überprüfst, ob eine Pflanze essbar ist ohne nachteilige Folgen.

## Welche Pflanzen du meiden musst

Vermeide grundsätzlich Pflanzen, die:

- **klebrig** sind
- **milchige, weiße oder gelbliche Säfte** haben
- Früchte haben, die in genau **fünf Teile** gegliedert sind (Apfelsine ist z. B. in viele Teile gegliedert)
- die Warnfarbe **Rot** haben
- die **glänzende Blätter** haben
- die **gelbe oder weiße Beeren** haben
- die **Samen in einer Schote** haben
- die **nach Seife schmecken**
- die **regenschirmförmig** sind oder regenschirmförmigen Blüten haben



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.](#)

Oben schrieb ich, dass du Pflanzen meiden sollst, die milchige Säfte haben. Sicher denkst du gleich an

den Löwenzahn. Dieser ist eine Ausnahme und es wird immer Ausnahmen geben.

Weiterhin schrieb ich, dass du rote Früchte meiden sollst. Auch das ist nur der Richtwert für unbekannte Pflanzen. Wenn du die Pflanzen und Früchte kennst, wie die Tomate oder den Apfel, dann gilt die Aussage natürlich nicht.

Es geht hier um **Faustregeln, die weltweit gültig sind**. Es ist besser, dass du dich daran hältst, als leichtsinnig zu sein.

Unten siehst du den roten Fingerhut. Alle Pflanzenteile sind hochgiftig. Zwei Blätter können zu einer tödlichen Vergiftung führen.



Der rote Fingerhut ist hochgiftig

## Tiere beobachten

Eine weitere Faustregel ist, dass du **beobachtest, was Tiere essen**.

Was Spatzen oder Tauben essen, kann für dich nicht schlecht sein. Bist du in anderen Ländern unterwegs, kannst du Affen oder kleine Säugetiere beobachten.

Was diese essen, kannst du probieren.

Mach aber den Genießbarkeitstest (unten gleich mehr). Denn auch hier gilt: Es gibt Ausnahmen und manche Vögel essen auch Beeren, die giftig für uns Menschen sind. Bist du dir nicht sicher, lass es besser sein.

Vögel fressen etwa gern Mistelbeeren, welche im rohen Zustand giftig sind. Du solltest weder die Blätter noch die Beeren essen.



Spatzen essen gerne Sonnenblumenkerne, die auch für uns Menschen genießbar sind

## Der Genießbarkeitstest

Deine Auswahl hat sich nun schon beschränkt aufgrund der Pflanzen, die du meidest.

Nun hast du eine Pflanze oder Frucht vor dir liegen und musst sie auf Genießbarkeit überprüfen.

Ist es eine Pflanze, dann **schau unter die Pflanze**. Liegen darunter tote Insekten? Dann zieh weiter.

Wenn nicht, gehe wie folgt vor:

### 1. Geruch überprüfen

Zerreibe dazu eine kleine Probe der Pflanze zwischen deinen Fingern.

Rieche an der Probe. Riecht es unangenehm und eklig, lass die Pflanze links liegen.

Ist der Geruch angenehm, gehe zu Schritt zwei: Teste ein kleines Stück.

### 2. Zungentest

Ist der Geruch in Ordnung, so **taste mit deiner Zunge** ein wenig daran.

Schmeckt es bitter oder ist es ätzend, dann brichst du hier den Genießbarkeitstest ab.

Ist die Probe in Ordnung, so gehe zu Schritt drei: Schluckprobe.

### 3. Schluckprobe

Nimm die Probe der Pflanze und schlucke sie herunter.

**Warte jetzt unbedingt eine halbe Stunde.**

Beobachte deinen Körper. Wie reagiert er in der Zeit?

Spürst du keine Veränderungen, wie Magenschmerzen, Schluckauf, Würgereiz oder Speiseröhrenkrampf, dann gehe zu Schritt vier über.

#### **4. Iss eine größere Menge**

Wenn du bei Schritt vier angekommen bist, hast du keine Beschwerden – das ist gut.

Iss nun eine größere Menge der Pflanze und warte wieder ab.

**Nimm dir eine Stunde Zeit, bevor** du weitere Mengen isst.

Nach spätestens 24 Stunden wirst du wissen, ob die Pflanze in Ordnung ist.

Erst dann kannst du sie in deinen Speiseplan integrieren.

### **Wenn Übelkeit und Schmerzen auftreten**

Ist dir schlecht oder hast du Schmerzen, so entleere deinen Magen.

Steck dazu deinen Finger tief in den Hals.

Am besten trinkst du vorher noch einen großen Schluck Salzwasser.

Dann kommt definitiv alles raus.

### **Pflanzen als Nahrung**

Jetzt die Ernüchterung: **Pflanzen sind leider keine Energielieferanten.**

Brauchst du viel Energie, bist du auf Kohlenhydrate und Eiweiße angewiesen.

Pflanzen besitzen hauptsächlich Vitamine und Ballaststoffe.

Aber es gibt noch den positiven Effekt, dass dein Magen etwas zu tun hat und die Illusion, dass du etwas Gutes für deinen Körper getan hast.

### **Beispiele für essbare Pflanzen**

In unseren heimischen Wäldern gibt es leckeren Waldsalat.

Zum Beispiel:

- [Bärlauch](#)
- [Löwenzahn](#)
- [Brennnessel](#)
- [Giersch](#)

- [Vogelmiere](#)
- [Gänseblümchen](#)
- Breitwegerich
- [Sauerampfer](#)
- [Spitzwegerich](#)
- Kamille
- [Topinambur](#)
- junge Birkenblätter



Löwenzahn, verschiedene Blumen, Birkenblätter

Schau dir meinen Artikel "[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)" an, dort findest du viele essbare Pflanzen mit Blättern, Blüten, Wurzeln und Beeren.

## Darfst du überall im Wald sammeln?

Leider nein. In Naturschutzgebieten darfst du keine Pflanzen sammeln.

Auch nicht in Wäldern, in denen der Waldbesitzer dies durch Schilder verbietet.

Ansonsten kannst du aus Wald und Wiesen kleine Mengen für den Hausgebrauch mitnehmen.

## Buchempfehlungen

Es gibt Hunderte von Pflanzen, und viele wurden einwandfrei durch Bücher beschrieben.

Ich möchte dir zwei gute Bücher dazu empfehlen.





4,7 (1498)

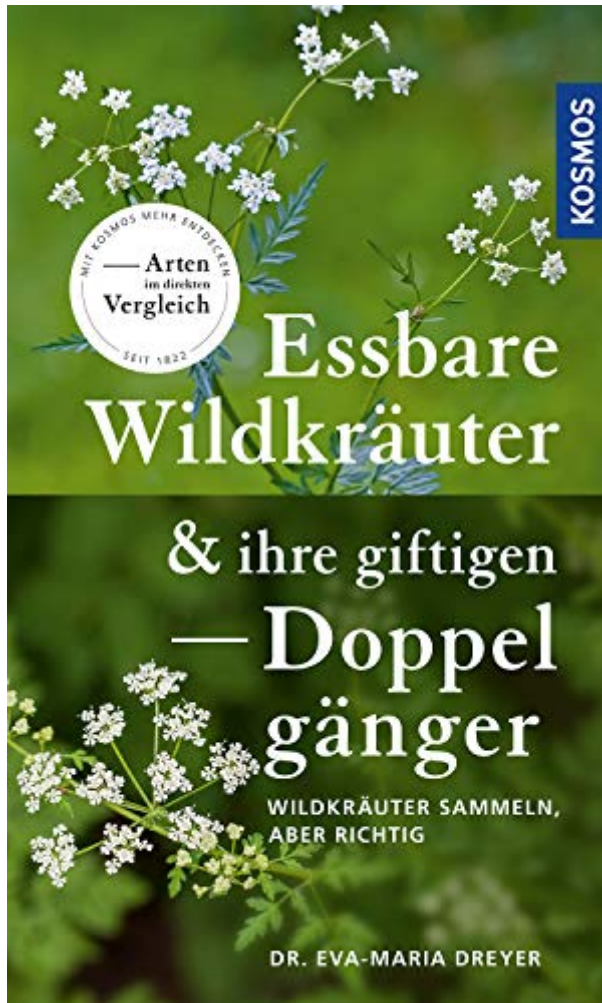
*Daten aktualisiert vor 24 Stunden*

[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](#)



4,5 (423)

*Daten aktualisiert vor 22 Stunden*

[Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln - aber richtig](#)

- Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Gegenstücke: Wildkräuter sammeln – aber richtig
- Produkttyp: ABIS BOOK
- Marke: Cosmos
- Farbe: Hellbraun

**7,01 €**

[Artikel anschauen](#)

---

*Meine Frage an dich: Hast du schon mal Pflanzen aus dem Wald gegessen?*

*Wie hast du probiert, ob die Pflanze essbar ist?*



## 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>