

# Können Menschen Gras essen und wenn nein, warum nicht?

Fragst du dich auch, ob du wirklich Gras essen könntest, um zu überleben? Immerhin essen viele Tiere jeden Tag Gras und sind gut ernährt.

Es scheint so, als wäre Gras eine tolle Notfallnahrung in einer Krisensituation. Aber stimmt das wirklich?

In diesem Ratgeber erfährst du alles über Gras als menschliche Nahrung.

Lass uns anfangen und sofort das Wichtigste klären.

## Gras essen, um zu überleben?

Klar, du würdest nicht einfach Gras essen wie eine Kuh. Aber stell dir vor, du findest schon seit Wochen keine Nahrung.


Gras ist oft noch vorhanden, wenn sonst keine Pflanzen mehr wachsen. Würde das Gras dich im Notfall retten oder wäre es dein sicherer Tod?

**Gras zu essen, wird dir in kleinerer Menge vielleicht nichts tun. Aber wenn du mehr davon isst, mach dich darauf gefasst, dass du Magenkrämpfe und Durchfall bekommst. Die meisten Grasarten enthalten Zellulose, welche dein Körper nicht verdauen kann. Auch hat Gras nur einen geringen Nährwert für den Menschen.**

Also: Gras ist wirklich keine Alternative, auch wenn du sonst nichts Essbares mehr findest.

Trotzdem frage ich mich: gibt es Ausnahmen von dieser Regel?

Bevor ich diese Frage beantworte, möchte ich auf weitere Auswirkungen eingehen, die beim Essen von Gras auftreten können.



**Gras ist  
keine Alternative  
zur üblichen Nahrung,  
auch wenn du sonst  
nichts Essbares mehr  
findest.**

survival-kompass.de

## **Warum vertragen Menschen kein Gras?**

Das menschliche Verdauungssystem ist nicht darauf ausgelegt, mit einer so hohen Menge an Zellulose umzugehen. Dein Magen kann Grashalme einfach nicht in Nahrung umwandeln.

### **Würdest du 4 Kilo Kohl pro Tag essen?**

Nehmen wir an, du könntest das Gras erfolgreich verdauen. Selbst dann eignet sich Gras nicht als Nahrung, denn du müsstest eine riesige Menge davon essen.

Stell dir vor, du versuchst von Kohl zu leben. Es ist fast unmöglich, genug davon zu essen, um dem Körper seine erforderlichen Kalorien zuzuführen.

Kühe müssen jeden Tag bis zu 15 Kilo Heu oder Gras fressen, nur um sich zu ernähren. Du bist als Mensch zwar nur ein Viertel so groß wie eine Kuh, aber 4 Kilo Gras – oder vergleichsweise Kohl – pro Tag?



## Warum vertragen Wiederkäuer Gras?

Selbst Wiederkäuer wie die Kuh müssen enorm viel Gras essen, um satt zu werden. Und diese Tiere haben speziell entwickelte Mägen, die durch den Prozess des Wiederkäuens die Nährstoffe aus dem Gras langsam abbauen und aufnehmen können. Die Zähne von Wiederkäuern wachsen ständig. Warum? Selbst wenn du Gras verdauen könntest, hättest du bald keine Zähne mehr, um es zu kauen.

**Die sogenannte Kieselsäure in den Gräsern zerstört den Zahnschmelz** und deine Zähne wären bald nicht mehr zu gebrauchen. Daher wachsen die Zähne der Wiederkäuer ständig, um diesen Abrieb auszugleichen.

## Bringt es etwas, das Gras zu kochen?

Das Kochen von Gemüse ist eine großartige Möglichkeit, es weicher und schmackhafter zu machen. Leider funktioniert das nicht mit Gras. Auch wenn du Gras kochst, wird die Zellulose nicht ausreichend zersetzt, um es als Mensch essen zu können.

Die meisten Gemüsesorten enthalten im Vergleich zum Gras nur sehr wenig Zellulose. Deshalb macht das Kochen das Gemüse manchmal besser verdaulich. Doch oft ist es gerade auch roh sehr gesund.

Brokkoli, Rosenkohl, Wirsing, all das kochst du, um es leichter verdaulich zu machen. Wenn du aber Gras kochst - dann hast du eben nasses Gras. Sonst nichts. Du möchtest Gras anbraten? Hm, lecker? Nein, bedauerlicherweise bringt das auch kein anderes Ergebnis.

## Wie schmeckt Gras?

Abgesehen davon, dass du es nicht verträgst – würde dir Gras überhaupt schmecken?

Menschen, die Gras probiert haben, behaupten, es schmeckt so, wie es riecht. Es ist etwas trocken und

knusprig, hat eine ähnliche Textur wie grünes Gemüse und schmeckt nach Erde.

Es gibt also auch einen geschmacklichen Grund, warum Gras nicht auf der Speisekarte des Menschen steht.



## **Was passiert genau, wenn du doch einmal Gras isst?**

Du willst Gras unbedingt probieren?

Nun, das Gras wird einfach durch deinen Körper gehen und am Ende genauso aussehen, als hättest du es gerade erst hinuntergeschluckt.

Denn dein Verdauungssystem kann die Grashalme nicht abbauen und keinerlei Nährstoffe daraus entnehmen. Du würdest es komplett unverdaut einfach wieder ausscheiden.

## **Wirst du sterben, wenn du Gras isst?**

An einer kleinen Menge Gras würdest du vermutlich nicht sterben. Vielleicht wirst du unter Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall leiden.

Die Rohfasern der Wiesengräser sind der Grund dafür, dass das Gras holzig ist und du es nur schwer schlucken kannst. Denk daran, dass eine Kuh ihre vier Mägen benötigt und dazu das Gras oft wiederkäuen muss, um es verdaulich zu machen.

Es ist nicht einmal nur das Gras selbst, das dir beim Verzehr Sorgen bereiten müsste, sondern die schädlichen Bakterien und Mikroben, die an den Grashalmen haften. Was tummelt sich im Gras alles gerne? Tiere urinieren und koten hinein. Oder sie wälzen sich darin.

## Koche die Grassamen und sie sind essbar

Wenn du Gras mit Samenköpfen findest, sammle sie ruhig ein, denn sie sind essbar. Doch sei vorsichtig, es gibt Sorten, die im Rohzustand giftig sind. Koche die Samen sicherheitshalber ab, bevor du sie als Nahrung zu dir nimmst.

Achte besonders auf Grassamen, die eine violette oder schwarze Farbe haben. Denn dabei handelt es sich sehr wahrscheinlich um einen giftigen Schimmelpilz, der dich töten könnte. Die essbaren Grassamen haben eine braune oder grüne Farbe.

## Welche Ausnahmen gibt es?

Zum Glück gibt es wirklich Ausnahmen. Manche wilde Gräser kannst du tatsächlich essen. Die schlechte Nachricht: du findest diese Gräser vermutlich nicht, wenn du dich gerade in einer [Überlebens-Notsituation](#) befindest.

Diese Gräser sind essbar, du musst nur wissen, wie du sie erkennst:

- Weizengras: kommt vor in nördlich gemäßigten Zonen, kann roh gegessen werden
- Alfalfa-Gras: gehört zu den Hülsenfrüchten und hat typischerweise violette Blüten, kann bis zu 1 Meter hoch werden
- Gerstengras: steht an Straßenrändern und kommt wild in Westasien und Nordafrika vor

Es ist wirklich schwer, essbare Wildgräser zu finden. Wenn du auf der sicheren Seite sein willst, iss überhaupt keine Gräser. Suche lieber nach anderen Pflanzen, bei denen du dich sicher fühlst.



In einer Überlebenssituation wirst du wahrscheinlich eher nicht auf ein Weizengras-Feld treffen

## Alternativen zu Gras

Gras ist keine gute Wahl, um deinen Hunger zu stillen. Dort, wo Gras wächst, findest du aber oft andere Pflanzen, die dir eine Alternative bieten.

Hier habe ich einige für dich herausgesucht.

### Essbare Wildpflanzen, die oft in der Nähe von Gras wachsen:

#### Löwenzahn

Löwenzahn ist reich an Nährstoffen, bietet aber nur wenig Kalorien. Die Blätter sind leicht bitter, aber du kannst sie genauso gut essen wie den ganzen Rest der Pflanze.

Er ist eine der häufigsten Wildpflanzen in Nordamerika und Europa. Der Löwenzahn wächst an vielen Orten, von der Tundra bis zur Prärie. Er kommt auch in gemäßigten und tropischen Regionen vor, wo sie bis zu drei Meter hoch werden kann.

In Nordamerika wird Löwenzahn als Gemüse gegessen oder für medizinische Zwecke verwendet. Löwenzahn wird auch als Volksheilmittel bei Leberproblemen und anderen Krankheiten, die das Verdauungssystem betreffen, verwendet.



Lies auch meinen ganzen [Ratgeber zu dieser wunderbaren Survival-Pflanze](#).

#### Brennnessel

Die Brennnessel ist ein mehrjähriges Kraut, das in gemäßigten Zonen wächst. Es wurde von vielen Kulturen als Nahrung und Medizin verwendet.

Ihre Blätter sind gezackt und haben winzige Härchen, die scharf sind und die Haut reizen können.

Aber sie gehört zu den vitaminreichsten Lebensmitteln. Versuche, nur die jüngeren Pflanzen zu essen und sie zuerst zu trocknen oder zu kochen. Verwende ihre Stiele außerdem, um [Seile herzustellen](#), Netze oder Schlingen.



### **Wilde Erdbeeren**

Walderdbeeren sind eine Obstsorte, die nicht so schwer zu finden ist, wie du vielleicht denkst. Sie sind in freier Wildbahn verfügbar, haben aber eine kurze Saison.

Sie besitzen jedoch einen süßeren Geschmack als ihre kultivierten Artgenossen.



In meinem Ratgeber "[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)" findest du noch mehr Wildkräuter, Wurzeln und Früchte.

---

Du fragst dich, ob Baumblätter, Heu oder ähnliches essbar sind?

Hier will ich dir deshalb noch auf ähnliche Fragen die Antwort verraten:

## **Können Menschen Baumblätter essen?**

Ähnlich wie Gras sind die Blätter von Bäumen in der Regel reich an Zellulose. Abgesehen davon, dass sie wenig Kalorien und Nährstoffe enthalten und oft mit einer wachsartigen Beschichtung bedeckt sind, sind sie in einer Überlebenssituation eine schlechte Wahl.





Bäumblätter sind für einen Snack geeignet, aber nicht als regelmäßiges Nahrungsmittel

Lies dazu auch meinen ausführlichen Artikel "[Kann man Baumblätter essen? – 9 Arten, die essbar sind](#)".

## **Ist es ratsam, Holz zu essen?**

Menschen können Holz essen, aber wir besitzen kein Verdauungssystem, das darauf ausgelegt ist, damit umzugehen. Wiederkäuer, wie Biber, Rehe oder Elche, können aufgrund ihrer spezialisierten Mehrkammermägen, Rinde und Holz gut vertragen.

## **Zusammenfassung zum Gras essen**

Ich rate ich dir davon ab, Gras zu essen.

Ja, es ist schade, dass wir Menschen Gras nicht gut vertragen, denn es ist häufig im Überfluss vorhanden.

Aber oft gibt es doch gute Alternativen, die du in der Wildnis findest. Eigne dir das richtige Wissen an, damit du im reichhaltigen Angebot der Natur deinen Hunger stillen kannst.

*Hast du schon einmal Gras probiert? Wie hast du es vertragen? Schreib mir in die Kommentare.*

---

## **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>