Nahrungssuche im Winter: 41 essbare Dinge aus der Wildnis

Stell dir vor, du bist in einer Notsituation – verloren im Schnee, ohne Essen, deine Überlebenschancen schwinden.

Wenn du nicht weißt, wie du Nahrung finden kannst, steigt das Risiko dramatisch.

Aber keine Panik, die Natur bietet auch bei Frost einiges Essbares – man muss nur wissen, wo und wie man sucht.

Mit einem soliden Wissen um essbare Pflanzen und Tiere kann man dem Hunger trotzen.

Als Wildnis-Mentor mit vielen Jahren Erfahrung in der Wildnis und zahlreichen Überlebenskursen zeige ich dir, wie du im Winter mehr als 41 Nahrungsquellen entdeckst und sicher nutzt.

Vertraue auf meine Expertise, um selbst im kältesten Winter nicht zu hungern.

Der erste Blick täuscht – auch im Winter findest du Nahrung

Unsere Vorfahren haben sich auf den Winter schon in den milderen Jahreszeiten vorbereitet. Sie sammelten und lagerten haltbare Nahrung ein.

Nur im Notfall musste noch für weitere Nahrung gesorgt werden. Denn die **Nahrungssuche im Winter ist anspruchsvoll** und fällt in den meisten Fällen vergleichsweise gering aus.

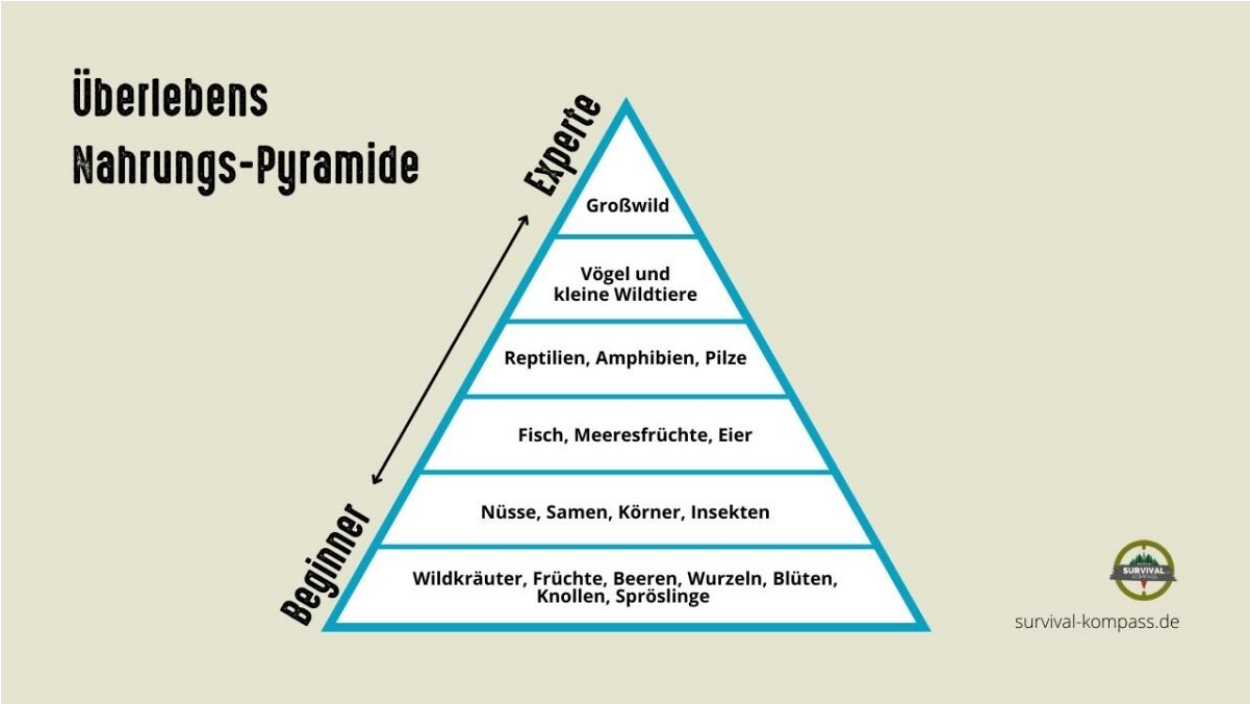
Viele Pflanzen sterben ab und nur wenige Samen und Früchte bleiben noch übrig, die von uns als Verpflegung genutzt werden können.

Auch die Jagd war sehr viel aufwendiger und benötigte massig Energie. Alles in allem scheint der Winter demzufolge nicht viel Nahrung für uns zu bieten.

Doch der erste Blick kann täuschen, du musst nur wissen, wo und wie du sie erkennst.

Denn auch im Winter gibt es überall Leben, nur etwas eingeschlafen und besser versteckt.

Das zeigt auch die Survival-Nahrungs-Pyramide:



Daher möchte ich dir hier die wichtigsten Nahrungsquellen für den Winter an die Hand geben. Nahrung suchst du, sobald du dich um einen Unterschlupf, Feuer und um Wasser gekümmert hast.

Wie so oft bereitet dich die Kombination von verschiedenen Quellen und Wissensressourcen auf das Überleben im Winter vor.

Mit nur einem dieser Tricks wirst du nicht weit kommen, aber mit einer Bandbreite an potenziellen Nahrungsquellen hast du hervorragende Chancen, im Winter Essbares zu finden.

1. Wildkräuter als Nahrung im Winter

Auch wenn es im Winter deutlich weniger Grün als in anderen Jahreszeiten zu finden gibt, bahnt sich doch die ein oder andere Pflanze ihren Weg durch Schnee und Kälte.

Du kannst in milden Wintern oder im frühen Winter oft noch Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen oder Sauerampfer ernten. Auch die Brennnessel ist im Winter auffindbar. Denn oft bleiben im Winter die Samen bestehen oder die Wurzeln können dir als Notnahrung dienen.

Vogelmiere

Die Vogelmiere ist auch in kälteren Monaten noch aktiv. Neben den Vorzügen für die Küche wirkt die

Pflanze lindernd oder vorbeugend bei Lungenbeschwerden oder Erkältungen. Perfekt für die Zeit in der Kälte.

Diese Art ist eine niedrigwachsende, krautige, einjährige Pflanze, die oft einen Teppich auf dem Boden bildet. Die kleinen, eiförmigen, einfachen Blätter wachsen in gegensätzlicher Verzweigung an den runden, grünen Stielen.

Vogelmiere besitzt weiße Blüten, die 10 Blütenblätter zu haben scheinen, aber bei näherer Betrachtung sind es wirklich nur fünf Blütenblätter, die teilweise gespalten sind.

Die in Europa beheimatete Vogelmiere ist heute in den gemäßigten Regionen der nördlichen Hemisphäre zu finden.

Die gewöhnliche Vogelmiere (Stellaria media) ist normalerweise zart und mild im Geschmack und nicht so pelzig wie andere Arten.

Die zarten Blätter und Stängel können roh oder gekocht gegessen werden. Vogelmiere kann auch als Anti-Juckreiz-Umschlag für gereizte Haut verwendet oder zur Linderung von Verstopfung gegessen werden.

Ich empfehle dir, die Kraftpflanze Vogelmiere genauer unter die Lupe zu nehmen. So unscheinbar, wie sie oft dargestellt wird, ist sie definitiv nicht. Lies daher meinen ausführlichen Ratgeber über die Vogelmiere.

Brennnessel

Die Brennnessel ist eine Pflanze, die seit Jahrhunderten als Nahrung, Medizin und Textil verwendet wird. Sie ist auch eine Pflanze, die als Notnahrung wunderbar dient.

Brennnesseln sind reich an Eisen, Kalzium, Kalium, Mangan und den Vitaminen A und C. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen und Eiweiß.

Diese Pflanze kann roh oder gekocht gegessen werden. Sie kannst sie in einer Notsituation zu Gerichten wie Suppen hinzufügen oder Tee daraus machen.

Brennnesseln können zu jeder Jahreszeit geerntet werden, aber sie sind im Frühjahr am reichlichsten vorhanden, wenn sie zart genug sind, um sie roh zu essen, ohne sie vorher zu kochen.

Falls du mehr zur Brennnessel erfahren willst, dann lies meinen Ratgeber „Die Brennnessel – diese vielseitige Power-Pflanze sollte dein Outdoor-Freund werden“.

Löwenzahn

Löwenzahn ist essbar und kann in einer Reihe von Gerichten verwendet werden. Der Löwenzahn ist auch gut für deine Gesundheit, da er Vitamin A, C, K, Eisen, Kalium und Kalzium enthält.

Schau dir dazu meinen ausführlichen Ratgeber zur Kraftpflanze Löwenzahn an.

Gänseblümchen

Das Gänseblümchen ist eine Blume, die oft als Notnahrungsquelle verwendet wird. Das liegt daran, dass es einen hohen Wassergehalt besitzt, was bedeutet, dass es roh gegessen werden kann.

Es enthält auch etwas Protein und Vitamin C und ist in vielen verschiedenen Klimazonen zu finden.

Lies dazu auch meinen ausführlichen Ratgeber: Heilpflanze Gänseblümchen im Steckbrief (essbar und

lecker)

Sauerampfer

Der Sauerampfer ist ein großartiges Notfallessen, das du in deiner Wald-Speisekammer haben sollten.

Er ist voller Vitamine und Mineralstoffe und hat einen spritzigen, zitronigen Geschmack.

Du kannst ihn sofort roh essen oder ihn als Zutat in Suppen, Eintöpfen oder Salaten verwenden.

Hier ein Video dazu:

Lesetipp: Pflanzenporträt zum Sauerampfer – die Vitamin-C-Bombe aus der Natur

Wilde Zwiebeln und Knoblauch

Würzige und köstliche Wildzwiebeln verwandeln deinen wild gefangenen Fisch und dein Wildfleisch in eine königliche Mahlzeit.

Vielfältig und frostbeständig bieten diese Pflanzen während der gesamten Wintersaison eine großartige wilde Würze.

Dein erster Schritt, um sicherzustellen, dass es sich bei einer Pflanze wirklich um eine Zwiebel oder einen Knoblauch handelt, ist die Suche nach der **Knollenwurzel und dem abgerundeten Stiel**, die Zwiebeln und Knoblauch gemeinsam haben.

Sobald dieser Test bestanden ist, gehe über zur Geruchsprobe. Kratze an der Zwiebel oder quetsche die grünen Spitzen, und du solltest sofort den bekannten Zwiebelgeruch riechen.

Die Pflanze enthält zahlreiche Schwefelverbindungen, die sich mit dem Salz in deinen Tränen zu einer schwachen Schwefelsäure vermischen – der Grund, warum deine Augen brennen, wenn du diese Pflanzen zerstückelst.

Verschiedene Wildzwiebelarten sind auf der ganzen Welt zu finden, auch bei uns in Deutschland.

Die zarten Spitzen und saftigen Zwiebeln können roh oder gekocht gegessen werden.

Warnung: Zwiebeln und Knoblauch sind eine Gruppe von Pflanzen, die für den Menschen essbar und im Allgemeinen sehr schmackhaft sind. Aber verschlinge nicht einfach alles, was wie eine Zwiebel geformt ist.

Die größere Familie, zu der sie gehören, ist die Familie der Liliengewächse, die für Sammler ein Problem darstellen kann, da einige Lilien giftig sind und auf den ersten Blick Zwiebeln ähneln.

Brunnenkresse

Brunnenkresse oder Gelbe Kresse (Nasturtium officinale) galt einst als Superfood und erlebt seither ein Comeback als kulinarisches Grundnahrungsmittel. Dieses uralte Blattgemüse wurde einst als viel mehr als nur eine Beilage serviert.

Brunnenkresse hat ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften. Seine Verwandtschaft mit Senf kann offensichtlicher werden, wenn sie roh gegessen wird.

Sie besitzt einen pfeffrigen Geschmack, wenn sie roh ist, aber sobald sie gekocht wird, nimmt die pfeffrige Würze ab und es schmeckt eher wie ein grünes Blatt. Füge es zu Suppen, Pfannengerichten und Salaten hinzu.

Lies auch: Die Brunnenkresse: würziges und gesundes Wildkraut sowie Heilpflanze mit Vitamin-D-Kick – Früher wurde sie angebaut, weil sie so gesund ist: die Brunnenkresse. Sie gehört zu den besten Wild- und Heilkräutern und liefert dir viele Vitamine.

Gewöhnliches Tellerkraut

Gewöhnliches Tellerkraut (auch Postelein oder Winterportulak genannt) besitzt kleine, herzförmige Blätter, die den ganzen Winter über in etwas milderen Regionen wachsen.

Wenn ich ihn mit etwas vergleichen müsste, würde ich sagen, dass der Geschmack dem von Spinat ähnelt.

Es ist leicht säuerlich, aber dennoch mild, süß und schön knusprig, wenn es roh gegessen wird. Beim Kochen verliert es an Knusprigkeit und wird etwas schleimig.

2. Kastanien, Eicheln und Walnüsse als Nahrung im Winter

Für Tiere sind Nüsse im Winter essenziell. Viele Tiere sammeln das Jahr über ihren Wintervorrat, aber andere Arten sammeln auch im Winter oder fressen ihre Fundstücke direkt vom Boden.

Du kannst demzufolge Nüsse sammeln und für dich nutzen. Nur im Schnee musst du nicht nach unten, sondern nach oben schauen. Findest du den jeweiligen Baum, kannst du darunter nach den Nüssen graben.

Eicheln

Eicheln gehören zu den häufigsten Baumnüssen und liefern uns mit ein wenig Verarbeitung ein nährstoffreiches Powerfood.

Weltweit gibt es etwa 600 Arten von „Eichen“. Diese Liste umfasst Laub- und immergrüne Baumarten, die in kühlen Klimazonen bis hin zu wärmeren tropischen Breiten vorkommen. Eichen haben abwechselnd einfache Blätter in einer Vielzahl von Größen und Formen. Die Frucht der Eiche ist eine Nuss namens Eichel.

Die bittere Säure in ihnen kann leicht entfernt werden, indem man sie in Stücke bricht und die Eichelnuss-Fleischstücke eine Stunde lang in wiederholten Bädern mit warmem Wasser einweicht, bis die Bitterkeit verschwunden ist.

Eicheln sollten nicht roh gegessen werden, da sie die giftige Gerbsäure enthalten. Durch das Einweichen kannst du die Gerbsäure auswaschen. Dazu solltest du das Wasser regelmäßig wechseln.

Du kannst sie anschließend kochen oder rösten. Alternativ kannst du deine Eicheln trocknen und zu Mehl verarbeiten.

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

Eicheln schmecken herb, nussig und ein wenig langweilig – aber lass dich davon nicht täuschen. Diese Nüsse sind reich an fetten Ölen. Blätter und Schalen sind bitter (8–20 % Gerbstoffe, Die Rinde nutzt man zum Gerben von Tierhäuten).

Warnung: Der Verzehr von Eicheln, die noch zu viel Gerbsäure enthalten, kann Übelkeit und Verdauungsprobleme verursachen. Stelle außerdem sicher, dass du keine Rosskastanien sammelst. Sobald sie aus ihren Schalen gefallen sind, können Rosskastanien ein ähnliches Aussehen wie Eicheln besitzen, aber im Gegensatz zu Eicheln sind Rosskastanien giftig und können nicht ausgelaugt werden.

Esskastanie (Maronen)

Kastanien wirst du nicht überall in Deutschland sehen, da sie hauptsächlich in Westdeutschland wachsen. Wenn du durch Westdeutschland reist, wirst du mit etwas Glück fündig.

Die Kastanien sind eine essbare Fruchtart, die oft im August/September geerntet wird. Sie schmecken nussig-süß, und ihre ledrige Haut lässt sich leicht schälen.

Die Früchte der Edelkastanie sind stärkereiche Nussfrüchte und geben dir viel Power.

Achtung: Bei Kastanien darfst du nicht auf die bekannte Rosskastanie ausweichen, sondern musst nach den raren Esskastanien (Edelkastanie) suchen.

Bucheckern

Jeden September erinnere ich mich daran, dass die Buchen voller reifer, essbarer Bucheckern sind.

Sie schmecken nach Mandeln. Aber nicht roh in Massen, da du davon krank wirst und Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen bekommst.

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

Bucheckern sind großartig: 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 Bucheckern ein wahres Survival-Food sind, findest du in meinem Ratgeber über Bucheckern alle wichtigen Informationen – wie du sie sammelst, verarbeitest und isst.

Haselnuss

Haselnüsse werden oft im September von den gemeinen Haselsträuchern gesammelt. Sie können roh oder geröstet gegessen werden. Aber auch im Winter wirst du nach der Haselnuss fündig.

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

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

Walnuss

Diese bemerkenswerten Bäume liefern Nahrung, Medizin, Farbstoffe und nützliches Holz. Wenn die Nüsse vorhanden sind, sind sie schnell zu identifizieren.

Walnüsse sind hochwachsende, laubabwerfende Hartholzbäume mit runden oder länglichen Nüssen. Schwarzwalnüsse (Juglans nigra) sehen frisch gefallen wie grüne Tennisbälle aus, obwohl sich die rauen, runden Schalen im Winter schwarz färben.

Ein Walnussbaum kann bis zu 25 Meter hoch werden und soll 10 oder mehr Jahre produktiv sein, bevor er keine Früchte mehr trägt. Jedoch dauert es auch erst mehrere Jahre, bis der Baum überhaupt Früchte trägt.

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

Warnung: Trage wasserdichte Handschuhe (wenn vorhanden), wenn du mit klebrigen, nassen Walnussschalen arbeitest. Das Walnussschalenfleisch färbt deine Haut nicht nur in einer seltsamen Farbe, sondern manche Menschen entwickeln durch den Kontakt schmerzhafte Hautreizungen.

3. Beeren als Nahrung im Winter

Neben klirrender Kälte treiben Frost und Schnee auch die Reifung von so mancher Frucht voran. Gleichzeitig konserviert der Frost die Beeren und du bewegst dich somit durch einen riesigen Kühlschrank.

Schlehe

Im Winter, wenn es keine anderen Nahrungsquellen gibt, essen die Menschen Schlehen, um zu überleben. Nach dem ersten Frost kannst du die Schlehen verzehren.

Die Schlehe besitzt einen hohen Zuckergehalt und wird normalerweise zu Sirup oder Marmelade verarbeitet. Sie ist auch eine gute Quelle für Vitamin C und Vitamin A. Es heißt, wenn man drei Monate

lang jeden Tag Schlehen isst, wird man nie krank. Ob das stimmt?

Vogelbeere

Die Vogelbeere ist in ganz Europa und Asien zu finden und wird von vielen Kulturen als Nahrungsmittel verwendet. Spätestens im Oktober, nach dem ersten Frost, können die wilden Beeren geerntet werden.

Sie ist zwar nicht giftig, schmeckt aber im rohen Zustand sehr bitter. Vogelbeeren solltest du daher unbedingt kochen, damit die im rohen Zustand ungenießbare Parasorbinsäure verschwindet.

Hagebutte

Weiterhin verweise ich noch auf die Vitamin-C-haltigen Hagebutten, die an unseren Wildrosen ab dem Herbst die Vogelwelt bereichern. Auch wir können über den Winter davon Gebrauch machen und unseren Vitamin C-Bedarf damit decken.

Diese mehrjährige Rosenart ist eine holzige Pflanze mit fein gezähnten, gefiederten, zusammengesetzten Blättern, die bis in den Winter bestehen bleiben können.

Die Stängel haben abwechselnde Verzweigungen und scharfe, gebogene Dornen. Die Zweige haben leuchtend rote Hagebutten, die durchschnittlich 8 bis 12 hellgelbe Samen pro Frucht tragen.

Sowohl invasive als auch einheimische Wildrosen kommen in der gesamten nördlichen Hemisphäre vor. Wildrosen bevorzugen offene Böden und Weiden.

Das Fruchtfleisch und die Haut der Hagebutten können **roh gegessen** werden oder die gesamte Hagebutte kann zu **Rosentee** durchtränkt werden. Die würzigen, süßen, rot gefärbten Früchte sind eine gute Quelle für Vitamin E und auch ein Vitamin-C-Kraftpaket, das das Siebenfache der Tagesdosis enthält.

In Finnland wurden Hagebutten im Winter als Notfutter für Tiere verwendet, wenn keine andere Nahrung verfügbar war. Die Finnen nannten sie „Winterorangen“.

Erfahre in meinem Ratgeber "Die Hagebutte – so erntest und verarbeitest du die unterschätzten Vitamin-C-Bomben (+Rezepte)" mehr über diese tolle Pflanze.

Wilde Preiselbeeren

Wilde Preiselbeeren wachsen auf dem Boden wie eine Weinrebe oder den Boden bedeckend.

Die ovale Form, die leuchtend rote Farbe und die Tatsache, dass sie auf dem Boden wachsen, machen sie unglaublich leicht zu identifizieren. Sie lieben auch die Kälte, sind aber leider nicht bei uns in Deutschland zu finden.

Geisteräpfel

Geisteräpfel sind die Äpfel, die nach der letzten Ernte an den Bäumen hängenbleiben.

Manche mögen es einfach, die Letzten zu sein. Oft ist das, was du in der Schale eines Apfels findest, nur gut für Kompost, aber frostharte Bäume bleiben stark und deine Geisteräpfel sind voller Überraschungen.

Wilde Trauben

Wilde Trauben sind im Grunde die gefriergetrockneten Rosinen der Natur. Bei all den schönen Vögeln in meiner Gegend ist normalerweise keine Traube mehr zu finden, und leider kommen sie auch wild nicht wirklich oft vor.

Wenn du jedoch Glück hast, entdeckst du sie an sonnigen Waldrändern oder in Auwäldern, wo sie sich an Bäumen hochranken. Du erkennst die echte wilde Weinrebe an ihren herzförmigen, gelappten Blättern (falls noch vorhanden) und den kleinen, dunklen Beeren mit Kernen.

4. Samen als Nahrung im Winter

Samen sind zwar klein, können aber als Notnahrung in den kalten Jahreszeiten dienen.

Ahornsamen

Ahornsamen sind diese lustigen kleinen, helikopterähnlichen Samenkapseln, die sich drehen, wenn sie durch die Luft schweben. Überraschenderweise kenne ich viele Leute, die nicht wussten, dass es sich um Ahornsamen handelt.

Wie auch immer: Schäle die äußere Schale und es gibt zwei kleine essbare Samen. Sie sind bei Weitem nicht so lecker wie Ahornsirup, aber man kann sie trotzdem essen.

Ich denke, sie sind im Frühling schmackhafter, wenn sie frisch und knusprig sind, aber du kannst sie das ganze Jahr über genießen.

Weißer Gänsefuß

Der Gänsefuß wird auch Wildspinat genannt. Alle Samen vom Weißen Gänsefuß sind vollständig essbar – einige sind nur einfacher zu suchen und zu verarbeiten als andere.

Die winzigen schwarzen Samen werden im Herbst produziert und hängen an starren Stielen, bis sie abfallen oder geerntet werden.

Wie du die Samen erntest und warum der weiße Gänsefuß nicht gern gesehen ist, liest du in meinem Ratgeber zum weißen Gänsefuß.

Ampfer

Ampfersamen sind mit Buchweizen verwandt und werden auf ähnliche Weise verwendet. Diese Samen ergeben schmackhaftes Mehl. Alles, was du benötigst, sind ein paar Minuten, um einen Liter Ampfersamen herzustellen.

Die robusten Stiele halten auch unter starkem Schnee stand, sodass sie leicht zu finden sind. Du entdeckst die verholzten, tiefbraunen Fruchtstände meist auf Wiesen, Brachflächen oder an Wegrändern.

Zur Identifizierung achte auf die charakteristischen dreikantigen Samenkapseln, die in dichten Quirlen am Stängel hängen.

Verwechseln kannst du sie im vertrockneten Zustand kaum, solange du auf die typische Ampfer-Struktur achtest (ähnlich wie beim Sauerampfer oder Stumpfblättrigen Ampfer).

Zur Zubereitung streifst du die Samen einfach vom Stiel ab und mahlst sie zu einem dunklen, mineralstoffreichen Mehl, das du ideal als Beigabe zu Brotteig nutzen kannst.

Da die Samen viele Gerbstoffe enthalten, **schmecken sie leicht herb-würzi**g, was deinem Wintergebäck eine rustikale Note verleiht.

5. Zapfen als Nahrung im Winter

Pinienkerne sind reich an Eiweiß und gesunden Fetten. Aber nicht nur die Pinie oder Kiefer bietet dir in ihren Zapfen Samen an, sondern auch die Fichte.

Die Zapfen der Nadelbäume sind in der Regel recht weit oben, aber einige Zapfen fallen auch mal zu Boden. Außerdem kannst du nach umgefallenen Bäumen Ausschau halten, um an die Zapfen zu kommen.

Dann gilt es, die Zapfen zu öffnen und die Samen zu ernten. Dazu brichst du den Zapfen auseinander und schaust in die Samenanlage. Mit etwas Glück findest du nun in einer Schuppe im Inneren einen Samen, den du dann rösten und essen kannst.

Die Ausbeute ist zwar zunächst gering, aber die **Energiedichte ist sehr hoch**, und daher eignen sich die Kerne optimal als Notnahrung. Bei rohem Konsum ist es wichtig, die Kerne ordentlich zu zerkauen, damit du auch wirklich an die nahrhaften Inhaltsstoffe kommst.

6. Wurzeln und Gemüse als Nahrung im Winter

Zur Überwinterung ziehen viele Pflanzen ihre Kräfte in die Wurzeln zurück und verweilen über die Zeit unter der Erde.

Dabei werden sie für uns über die kalte Jahreszeit oft milder und leichter zu genießen als im Sommer. Außerdem ist die Energie viel zentrierter und die Wurzeln weisen einige Vitalstoffe auf.

Damit du nicht unnötig Energie beim Graben aufwendest und die Pflanze beschädigst, solltest du dir sicher in der Bestimmung von den passenden Pflanzen sein. Einige leicht erkennbare Pflanzen möchte ich dir hier nennen:

Große Klette

Ich bin ehrlich, ich mag die **Wurzeln der Klette** nicht. Trotzdem lieben viele Leute sie, einschließlich eines engen Freundes. Die essbare Pfahlwurzel besitzt einen erdigen Geschmack und ein wenig Bitterkeit.

Ich denke, sie werden am besten in einer Kletten-Tinktur verwendet, um Entzündungen zu bekämpfen, oder zu Kräutercocktails verarbeitet, aber du kannst sie auch kochen und essen.

Klettenstiele sind essbar und schmackhaft im Herbst, wenn sie grün sind, und sind meiner Meinung nach bei Weitem der am besten schmeckende Teil der Klette. Sie halten leider nicht bis in den Winter.

Sie trocknen im Winter und bleiben im Allgemeinen aufrecht, weil die mit Klette bedeckten Samenkugeln an vorbeiziehenden Rehen (oder Menschen) haften bleiben wollen.

Die Pflanzenleiche mit den Samenkugeln an der Oberfläche ist sehr prägnant und daher leicht auffindbar.

Weitere essbare Wurzeln im Winter:

- Wilde Pastinaken
- Wilde Möhre
- Topinambur
- Chicorée
- Distel

Rohrkolben und Schilf

Ähnlich sieht es bei Schilf und Rohrkolben aus. Diese sind leicht zu finden, allerdings ist der wassernahe Standort bei Frost ein Problem.

Dies macht das Ausgraben sehr schwierig bis unmöglich. Um Kräfte zu sparen, solltest du darauf nur an frostfreien Tagen zurückgreifen.

Die **Wurzel ist sehr stärkereich** und perfekt für ein Essen geeignet (schmeckt nach Maronen). Da die Wurzeln sehr faserig sind, werden sie nach dem Waschen quer zur Faser kleingeschnitten und gekocht.

Du kannst die gekochten 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.

Nachtkerze

Zuletzt erwähne ich hier noch die Nachtkerze. Diese **Wurzel** wurde schon von den Indigenen Nordamerikas als sehr kraftvoll angesehen und bereichert deine winterliche Ernährung durch Eiweiß und viele Mineralstoffe.

Auch die Samen sind ein sehr wertvoller Rohstoff. Die kleinen schwarzen Samen (ab September) in den Kapseln sind ebenfalls essbar und sehr nahrhaft, da sie sehr ölreich sind.

Aus den Samen wird das bekannte **Nachtkerzenöl** gepresst, das reich an Gamma-Linolensäure (GLA) ist, einer wichtigen Omega-6-Fettsäure.

Dieses Öl wird in der Kosmetik und Naturheilkunde aufrichtig geschätzt, weil es essenzielle mehrfach gesättigte Fettsäuren enthält, die in Pflanzen nur selten zu finden sind (und für uns Menschen bedeutungsvoll).

Schaue dir für viele Details zum Sammeln und Finden meinen Ratgeber zur Nachtkerze an: Die Nachtkerze: Dein leuchtender Stern für Survival-Küche & Wildnis-Apotheke.

7. Pilze als Nahrung im Winter

Am weitesten verbreitet ist die Pilzsuche im Herbst. Allerdings ist das dritte große Reich an Lebewesen auch im Winter auffindbar.

Hier gilt jedoch, wie so oft, dass du nichts verzehren solltest, bei dem du dir nicht zu 100 % sicher bist.

Je nachdem, wo du dich aufhältst, kannst du im Winter eine ganze Bandbreite an verschiedenen Pilzen im Wald finden. Dazu solltest du dich unbedingt über die Pilze im Winter informieren.

Judasohr

Ein zunächst unappetitlich erscheinender Vertreter ist das Judasohr.

Lass dich von dem Aussehen nicht täuschen, denn der Pilz gilt in der chinesischen Medizin als absolut gesund und schmeckt dazu angebraten sehr mild.

Du findest ihn im Winter fast ausschließlich an (oft abgestorbenen) Stämmen und **Ästen des Schwarzen Holunders**.

Du erkennst ihn sicher an seiner rot-bräunlichen, ohrmuschelähnlichen Form und der elastisch-gallertartigen Konsistenz, wobei sich die Oberfläche oft samtig-filzig anfühlt.

Eine Verwechslungsgefahr besteht kaum; der giftige Blattartige Zitterling ist eher gelb-orange und bevorzugt Eichen oder Buchen.

In der Küche kannst du das Judasohr sogar roh im Salat verwenden, meist landet es aber in der Pfanne. Kleiner Tipp: Er springt beim Braten wie Popcorn, also nutze unbedingt einen Deckel!

Austernpilz / Austerseitling

Der Austernpilz ist weltweit bekannt und lässt sich oft in Supermärkten finden, aber auch im Wald kannst du ihn bei niedrigen Temperaturen entdecken.

Er wächst in der Regel in dichten Büscheln an **Laubholz**, wobei er besonders den Rotbuchenstamm bevorzugt. Du erkennst ihn an seinem muschelförmigen Hut und den Lamellen, die weit am Stiel herablaufen. Farblich variiert er im Winter meist zwischen Schiefergrau und Dunkelbraun.

Ein großer Pluspunkt: Er hat **keine giftigen Doppelgänger**, die im tiefen Winter wachsen. Lediglich der Gelbstielige Muschelseitling sieht ihm ähnlich, ist aber ungenießbar (bitter) und hat einen deutlich gelben Stielansatz.

Zur Zubereitung schneidest du die zähen Stiele weg und brätst die Hüte scharf an – sie schmecken ganz wunderbar fleischig und behalten ihren Biss.

Samtfußrübling

Besonders gut erkennbar ist der gemeine Samtfußrübling mit seiner honiggelben Färbung.

Der Pilz wächst an Baumstümpfen und wird ebenfalls in der chinesischen Medizin aufrichtig geschätzt. Ihm wird nachgesagt, dass er durch seine Kälteresistenz auch uns Menschen von innen wärmt. Lies hier mehr über diesen tollen Winterpilz.

8. Insektenlarven als Nahrung im Winter

Auch einige Insekten verweilen im Winter noch unter uns und begeben sich zum Schutz oft in Hohlräume oder in den Boden.

Besonders Käferlarven lassen sich im Totholz gut finden und befinden sich im Winter in einer Winterstarre.

Dazu musst du im Totholz ein wenig herumbohren und es idealerweise mit einem Werkzeug bearbeiten (wie deiner essenziellen Wildnis-Ausrüstung), um an den Eiweiß-Snack zu kommen.

Findest du keine Larven, kannst du auch auf diverse andere Insekten zurückgreifen. Ameisen, Termiten und sogar Grillen können im Winter mit ein wenig Glück aufgespürt werden.

Auch wenn die Tiere oft roh konsumiert werden, empfehle ich hier ganz klar, diese zu kochen (dafür benötigst du ein Feuer). Denn nur durch Hitze tötest du Bakterien und Parasiten ab.

Lesetipp: Kann man Ameisen essen, um zu überleben?

9. Baumsaft, Rinde und Blätter, um an Nahrung im Winter zu kommen

Ahornsaft

Freundlicher, vertrauter und köstlicher Ahornsirup ziert viele Frühstückstische auf der ganzen Welt und ist ein willkommener Leckerbissen für Überlebende in einer ansonsten düsteren Jahreszeit.

Ahornbäume haben unterschiedliche Rindenfarben und -muster sowie unterschiedliche Wuchsformen, aber sie sind alle gegensätzlich verzweigte Laubbäume. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, schaue nach unten und prüfe, welche Blätter dort liegen. Es gibt Spitz-, Berg- und Feldahorn und in meinem Ratgeber findest du die Unterschiede.

Der Zuckerahorn (Acer saccharum) wächst leider nur im Südosten Kanadas und im Nordosten der USA. Zuckerahornsaft hat eine der höchsten Zuckerkonzentrationen der Ahorne. Aber auch unsere einheimischen Ahorne geben diesen leckeren Saft ab.

Aber nicht nur der Ahorn gibt Saft ab. Folgende Bäume kannst du genauso nutzen:

- Birke
- Esche
- Linde
- Pappel

Der Februar ist für die meisten Baumarten der beste Monat für die Saftproduktion.

Lies auch

Das flüssige Gold der Bäume: 16 Bäume, die du für Sirup anzapfen kannst – Sirup aus der Natur – klingt das nicht verlockend? In diesem Ratgeber lernst du, wie du aus 16 verschiedenen Bäumen wertvollen und leckeren Sirup gewinnst.

Baumrinde als letzte Notnahrung

Die innere Rinde vieler Bäume ist leicht zu ernten und enthält stärkehaltige Kalorien, die im Winter mit einem scharfen Messer oder sogar einem spitzen Stein oder Stock leicht zugänglich sind.

Bäume wie Kiefer, Espe, Buche, Ahorn und Linde sind eine ausgezeichnete Wahl. Die nordamerikanischen Indigenen stellten einen Speck aus Kiefernrinde her, indem sie die innere Rinde in Salz und Gewürzen marinierten, bevor sie ihn in Streifen knusprig rösteten.

Im *Rogers Herbal Manual* gibt der Kräuterheilkunde Robert Rogers ein Rezept für Tamarack-Brot:

„Schaben Sie das Weichholz und die innere Rinde von der Tamaracke (amerikanische Lärche) ab, mischen Sie es mit Wasser und fermentieren Sie es in den Teig, um es mit Roggenmehl zu vermischen. Einen Tag unter dem Schnee begraben. Wenn die Gärung beginnt, kann der Teig als Lagerbrot oder Knödel gekocht werden. Der süße Holzbrei dient als Zucker für die Hefe im Roggen."

Alle Informationen zum Essen von Baumrinde und wie du sie erntest, findest du in meinem Ratgeber „Kann man Baumrinde essen, um zu überleben?".

10. Jagen, um an Essbares im Winter zu kommen

Mit der entsprechenden Ausrüstung und Ausbildung kann auch die Jagd deinen Eiweißbedarf decken. Neben der herkömmlichen Jagd mit Bogen, Armbrust oder Gewehr kannst du auch auf Fallen zurückgreifen.

Hier findest du eine Anleitung für eine von vielen möglichen Fallen: die Totschlagfalle.

Essenziell ist, das Fleisch durchzukochen, um auf jeden Fall alle Parasiten und Bakterien abzutöten.

11. Moos, Flechten, Knospen und Algen im Winter als Nahrung

Wir sind in Deutschland leider nur wenig in der Nähe des Meeres, also scheidet fast die Nahrungssuche am Meer aus. Aber ich will sie hier doch mit aufnehmen, vielleicht befindest du dich in einem anderen Land in einer Überlebenssituation.

Ich habe von Sammlern gehört, die in den Wintermonaten nach all diesen Dingen suchten:

- Flechten (lies hier mehr dazu)
- Moos (eher nicht empfehlenswert, wenig Nährwert)
- Seetang

Knospen im Winter essen

Viele Leute fragen, ob es möglich ist, Knospen zu essen. Die Antwort ist ja, es gibt viele essbare Knospen. Aber du solltest nicht einfach Pflanzen beliebiger Art pflücken und essen, da einige Pflanzen deinem Körper ernsthaften Schaden zufügen, wenn du sie konsumierst.

Aber es spricht nichts dagegen, die kleinen Mineral- und Vitaminbündel zu probieren, die du in unseren Wäldern findest. Versuche es doch mal mit den Knospen der Buche oder der Birke.

Was solltest du im Winter beachten, wenn du auf Nahrungssuche gehst?

1. Erhöhter Kalorienbedarf

Bei tiefen Temperaturen verbrennt unser Körper einiges an Kalorien, um uns warmzuhalten. Dies solltest du unbedingt im Hinterkopf haben.

Denn das heißt auch, dass du mehr Nahrung benötigst, um deinen Kalorienbedarf zu decken. Dies macht die Nahrungssuche im Winter deutlich anspruchsvoller. Neben der geringen Verfügbarkeit benötigt dein Körper auch noch mehr Kalorien.

2. Die Tage sind kürzer

Im Sommer sind wir mit langen Tagen gesegnet und können uns in einer Überlebenssituation in Ruhe um alle notwendigen Vorkehrungen kümmern.

Im Winter wird alles etwas schwieriger, da die Tage sehr viel kürzer sind. Daher ist es unabdingbar, deinen Tag entsprechend deinen Ressourcen und deiner Energie zu planen.

Nachts bei niedrigen Temperaturen ohne Nahrung in unbekannten Gebieten unterwegs zu sein, kann fatale Folgen haben.

3. Feuchtigkeit

Hast du bereits ein Lager mit Vorräten, müssen diese gut geschützt aufbewahrt werden. Neben Nagetieren, die dich plündern können, spielen auch Feuchtigkeit und damit auch Schimmel eine Rolle. Wärme ist dabei ideal, um Feuchtigkeit zu reduzieren.

4. Nagetiere

Tiere, die nicht oder bisher nicht im Winterschlaf sind, werden weiterhin auf Nahrungssuche sein. Finden sie einen ganzen Haufen an Essen, kann dieser kurzfristig mal vernichtet werden.

Neben der Tatsache, dass dann dein gut angelegtes Essen weg ist, bringen Nagetiere auch Parasiten und Krankheiten mit sich.

Bewahre deine Nahrungsvorräte sicher auf und bereite dich auf alle Eventualitäten vor.

Wie du Nahrung findest, wenn keine sichtbar ist

Stell dir vor, du kennst nun das Wissen aus dem Ratgeber hier, stehst aber im Wald und siehst nichts Essbares.

Du könntest nun umherwandern und auf gut Glück etwas finden. Das könnte jedoch lange dauern und viel Energie kosten.

Ein vielversprechender Weg, um an Nahrung zu kommen, besteht darin, Tierspuren zu folgen. In meinem Ratgeber „Fährtenlesen lernen für Anfänger (mit vielen Bilder-Beispielen)“ findest du viele Zeichen von Tieren und in meiner Trittsiegel-Datenbank findest du eine Übersicht über die Tiere.

Eichhörnchen-Trittsiegel im Schnee

Die einheimischen Tiere kennen ihre Spots mit Nahrung und auch Wasser.

Du wirst in der Lage sein, Dinge wie getrocknete Früchte, Nüsse und leckere Pilze zu finden.

Fazit zur Nahrungssuche im Winter

Bist du im Winter in einer Survival-Situation (Was ist eigentlich Survival?), musst du nun definitiv nicht mehr verhungern.

Es findet sich in der Natur mehr Notnahrung, als vorerst denkbar ist – du musst nur wissen, wo.

Wie oben bereits erwähnt, solltest du dein Wissen kombinieren, um deine Chancen zu überleben, drastisch zu erhöhen. Und du solltest die wichtigsten Survival-Fertigkeiten beherrschen.

Aber auch ohne eine akute Survival-Situation lässt sich das hier komprimierte Wissen wunderbar anwenden und lädt dazu ein, auch an grauen Wintertagen den Wald zu besuchen.

Dabei solltest du dir nur eines vor Augen führen: Du bist da draußen nicht allein.

Vögel, Nager und andere Waldbewohner sind ebenfalls auf das spärliche Nahrungsangebot angewiesen. Sammle daher nicht den kompletten Bestand, sondern überlasse immer zwei Drittel des Vorkommens den Lebewesen.

Zu guter Letzt lege ich dir meinen Ratgeber zum Vertiefen ans Herz: 7 Survival-Möglichkeiten, Nahrung in der Wildnis zu finden.

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