

# Waldsauerklee (*Oxalis acetosella*): Finden, Sammeln, Essen

Als Kind entdeckte ich in den Wäldern nahe meinem Elternhaus eine kleine Pflanze. Sie hatte drei herzförmige Blätter und zarte weiße Blüten.

Ich pflückte ein Blatt und nahm es mit zu meinen Großeltern. Die sagten: Kannst du mal probieren, Martin.

Später erfuhr ich, dass es sich um **Waldsauerklee** handelte. Diese Pflanze hat mich seitdem fasziniert.

In diesem Guide lernst du, wie man **Waldsauerklee** erkennt und sammelt. Wir entdecken auch seine Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Heilkunde. Dieser Guide ist für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen nützlich.

Lass uns nun die Geheimnisse dieser faszinierenden Pflanze entdecken.

## Waldsauerklee: Eine einzigartige Pflanze mit drei herzförmigen Blättern und weißen Blüten

Diese kleine ausdauernde Pflanze ist ein Juwel der **Waldbodenvegetation**. Ihre Blätter und zarten Blüten bereichern unsere Wälder einzigartig.

### Die 3 wichtigsten Merkmale des Waldsauerklee: Seine Blätter, Blüten und Wurzeln

Die Blätter des Waldsauerklee sind einzigartig. Sie bestehen aus drei herzförmigen Teilblättchen, die an langen Stielen sitzen (manchmal auch vier, aber da musst du viel Glück haben!).

Im Frühling erscheinen weiße oder zartrosa Blüten, die dem Waldboden Eleganz verleihen. Der Waldsauerklee wächst in dichten Polstern und erreicht selten eine Höhe von über 10 cm.



**Wald-Sauerklee Standort: er liebt schattige, feuchte Wäldern mit nährstoffreichen Böden**

Der Waldsauerklee liebt schattige, feuchte Orte in Nadel-, Laub- und Mischwäldern. Er findet sich oft unter Buchen, Eichen oder Fichten. Seine Heimat erstreckt sich über Europa, Teile Asiens und Nordamerika.

Unten im Bild siehst du Waldsauerklee, den ich im Thüringer Wald gefunden habe:





## Wie man Waldsauerklee von anderen Sauerklee-Arten unterscheidet

Man kann den Wald-Sauerklee leicht mit anderen heimische **Sauerklee-Arten** verwechseln. Der *Hornfrüchtige Sauerklee* und der *Aufrechte Sauerklee* haben jedoch gelbe Blüten. Die Blattform und Blütenfarbe sind dabei entscheidend für die Unterscheidung.

Art	Blütenfarbe	Wuchshöhe	Standort
Waldsauerklee	Weiß oder zartrosa	Bis 10 cm	Schattige Waldböden
Hornfrüchtiger Sauerklee	Gelb	Bis 30 cm	Gärten, Wegränder
Aufrechter Sauerklee	Gelb	Bis 40 cm	Wiesen, Ackerränder



Links Horn-Sauerklee und rechts Aufrechter Sauerklee

Doch keine Sorge! Der *Hornfrüchtige Sauerklee* sowie der *Aufrechte Sauerklee* sind auch essbar und eine Verwechslung ist demnach harmlos.

## Die 5 einfachsten Wege, um Waldsauerklee (*Oxalis acetosella*) sicher zu identifizieren

Beim Spazieren im Wald fällt mir oft der zierliche Waldsauerklee ins Auge. Er ist leicht zu erkennen, wenn man weiß, worauf man achten muss. Der ***Oxalis acetosella***, wie er botanisch heißt, besitzt tolle charakteristische Merkmale, die leicht zu erkennen sind.

**Die Blätter des Waldsauerklees sind sein Markenzeichen.** Sie sehen oft aus wie kleine Herzen und wachsen direkt aus dem Rhizom der Pflanze.



Jedes Blatt besteht aus drei herzförmigen Teilblättchen. Im Dunkeln oder bei Regen falten sich die Blätter zusammen - ein faszinierendes Schauspiel!

Im Frühling zeigt der Waldsauerklee seine zarten Blüten. Sie sind weiß oder leicht rosa und haben fünf Blütenblätter. Oft sehe ich lila Streifen auf den Blüten, die wie kleine Wegweiser für Insekten wirken.



Hier also die Fakten:

- Blätter: dreizählig, herzförmig, dreigeteilt
- Blüten: Weiß bis Rosa, mit fünf Blütenblättern
- Wuchshöhe: 5–15 cm



- Standort: Schattige, feuchte Waldböden: Laubwälder, Nadelbaumwälder, Mischwälder
- Erntemonate: Feb-Aug, Okt-Nov
- Andere Namen: Hasenkleee, Buchampfer, Buchkleee, Kuckuckssalat
- Giftigkeit: ungiftig
- Warnungen: Da Sauerkleee Oxalsäure enthält, solltest du täglich nur kleine Mengen verzehren



Um Verwechslungen mit Sauerkleee-Beikräutern zu vermeiden, achte ich besonders auf den Standort.

Der echte Waldsauerkleee, eine ausdauernde Pflanze, wächst meist in schattigen, feuchten Wäldern. Seine Verwandten, wie der *Hornfrüchtige Sauerkleee*, fühlen sich eher in Gärten oder auf Wiesen wohl.

**Merkmal    Waldsauerkleee    Hornfrüchtiger Sauerkleee**

Blütenfarbe    Weiß bis rosa    Gelb

Wuchsort    Schattige Wälder    Gärten, Wiesen

Blattstiel    Ohne Haare    Behaart

Mit diesen Tipps fällt es mir leicht, den Waldsauerkleee sicher zu identifizieren. Seine einzigartigen Merkmale machen ihn zu einer faszinierenden Entdeckung bei jedem Waldspaziergang.



Der Horn-Sauerklee (*Oxalis corniculata*), auch Gehörnter Sauerklee oder Hornfrüchtiger Sauerklee genannt

## **Waldsauerklee findet man häufig in Laubwäldern mit Buchen und Eichen, insbesondere in den Alpen und im Mittelgebirge**

Beim **Sammeln** von Waldsauerklee ist es wichtig, die besten Standorte zu kennen. Ich teile mein Wissen über die idealen Bedingungen für diese zarte Waldbodenpflanze.

### **Typische Waldböden und Mikroklima**

Waldsauerklee liebt schattige und feuchte Orte in Laub- und Nadelwäldern. Die besten Standorte sind auf humusreichen, leicht sauren Böden. Das Mikroklima sollte kühl und feucht sein, typisch für dicht bewachsene Waldböden.





Du findest Waldsauerklee **von Frühling bis Herbst**. Im April und Mai blüht sie mit zarten weißen Blüten. Besonders die jungen Blätter im Frühjahr und Frühsommer sind ideal zum Sammeln, weil sie zart sind und lecker schmecken.

## **Wie man Waldsauerklee nachhaltig sammelt: Eine Anleitung zur verantwortungsvollen Nutzung**

Beim Sammeln von Waldsauerklee ist es wichtig, nachhaltig zu handeln. Ich ernte nie mehr als ein Drittel einer Pflanze. So kann sie sich regenerieren. Beim **Suchen** suche ich nach großen Beständen und vermeide kleine Gruppen.

Ich nutze eine scharfe Schere oder ein Messer für die schonende Ernte. So schneide ich die Blätter vorsichtig ab, ohne die Wurzeln zu beschädigen. Die Blätter lege ich locker in meinen Sammelkorb, um Quetschungen zu vermeiden.



Rechtlich ist das Sammeln in Naturschutzgebieten verboten, um die dortigen Gehölze und Pflanzen zu schützen. In anderen Wäldern darf ich nur für den Eigenbedarf ernten. Eine Handvoll pro Person reicht meist aus.

Sammele mit Respekt vor der Natur. Nimm nur, was du wirklich brauchst und lass genug für Tiere und andere Sammler übrig.

Zu Hause wasche ich den Waldsauer-Blatt gründlich und trockne ihn sanft. Dann lege ich ihn in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank. So bleibt er ein paar Tage frisch. Für längere Haltbarkeit friere ich die Blätter portionsweise ein.

<b>Sammelmethode</b>	<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
Einzelne Blätter pflücken	Schonend für die Pflanze	Zeitaufwendig
Ganze Pflanzen ausgraben	Schnelles Sammeln	Schädigt den Bestand
Abschneiden mit Schere	Effizient und schonend	Werkzeug nötig

Mit diesen Tipps kann ich Waldsauer-Blatt verantwortungsvoll sammeln. So genieße ich die Freude an dieser leckeren Wildpflanze lange.





## **Waldsauerklee: Eine Pflanze, die reich an Vitamin C, Eisen und Kalzium ist und in der Volksheilkunde geschätzt wird**

Waldsauerklee ist eine oft unterschätzte Pflanze. Sie besitzt viele Vorteile. Als **Wildnis-Mentor** finde ich sie wie die [Brennnessel](#), die [Vogelmiere](#), das [Gänseblümchen](#) oder den [Löwenzahn](#) super vielseitig und ich möchte dir auch erzählen, warum.

### **Vitamine und Mineralstoffe**

Waldsauerklee ist voll von Vitamin C. Er besitzt auch wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Früher hat man sogar ab und an Sauerklee gegen Skorbut gegeben, weil er eine tolle Portion Vitamin C enthält.

### **Medizinische Anwendungen in der Volksmedizin**

In der Volksmedizin hilft Waldsauerklee oft bei Verdauungsproblemen. Ein Tee aus den Blättern kann Übelkeit lindern. Hier die Liste, wobei Waldsauerklee helfen kann:

- Blähungen
- Fieber
- Hautprobleme
- Leberschwäche
- Frühjahrsmüdigkeit
- Nierenprobleme
- Menstruationsbeschwerden

Seine Eigenschaften sind:

- beruhigend

- kühlend
- harntreibend
- fiebersenkend
- blutreinigend



### **Mögliche Risiken und Nebenwirkungen**

Waldsauerklee ist toll, aber man sollte vorsichtig sein. Er **enthält Oxalsäure**, die in großen Mengen schädlich ist. Ich rate, nicht mehr als eine Handvoll pro Tag zu essen.

Waldsauerklee ist eine leckere und nährstoffreiche Ergänzung zur Ernährung, aber wie bei allen Wildpflanzen gilt: Maß halten!

### **Waldsauerklee in der Küche: Eine Vielzahl von Rezepten und Verwendungsmöglichkeiten**

Waldsauerklee ist eine vielseitige essbare Pflanze, die in der Küche frische Akzente setzt. Ich mag es, mit diesem würzigen Kraut zu experimentieren. So entstehen neue Geschmackserlebnisse.

Ein beliebtes Gericht ist der **Waldsauerklee-Salat**. Ich mische die Blätter mit Rucola, Feldsalat und gerösteten Walnüssen. Dann komme ich mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Honig.





Ein erfrischender **Smoothie** entsteht, wenn ich Waldsauerklee mit Spinat, Banane und Apfel püriere. Das Getränk ist vitaminreich und leicht säuerlich.

Mein Geheimitipp ist **Waldsauerklee-Pesto**. Ich mische die Blätter mit Pinienkernen, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl. Es schmeckt super zu Pasta oder als Brotaufstrich.

<b>Gericht</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitungszeit</b>
Waldsauerklee-Salat	Waldsauerklee, Rucola, Feldsalat, Walnüsse	10 Minuten
Grüner Smoothie	Waldsauerklee, Spinat, Banane, Apfel	5 Minuten
Waldsauerklee-Pesto	Waldsauerklee, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl	15 Minuten

Um Waldsauerklee haltbar zu machen, friere ich ihn manchmal ein. So kann ich ihn auch im Winter genießen und in Gerichten, wie einem Smoothie oder einem Pesto verwenden.



## Waldsauerklee in der Survival-Küche: Tipps für Outdoor-Enthusiasten

Als **Survival**-Enthusiast weiß ich, wie wichtig **essbare Pflanzen** in der Wildnis sind. Waldsauerklee ist eine vielseitige Pflanze, die dich in Notsituationen unterstützen kann.

### Notfallnahrung in der Wildnis

Waldsauerklee ist eine zuverlässige Nahrungsquelle für Outdoor-Abenteurer. Seine Blätter sind reich an Vitamin C und können roh verzehrt werden. In **Survival**-Situationen hilft er, den Hunger zu stillen und wichtige Nährstoffe zu liefern.





Klar ist hoffentlich, dass die meisten Pflanzen wenig Kohlenhydrate und Eiweiße enthalten (Ausnahmen gibt es, wie die Samen der [Brennnessel](#)) und diese keine vollwertige Mahlzeit abliefern.

### **Lesetipp!**

? Falls du mehr essbare Pflanzen, Nüsse, Früchte und Bäume entdecken möchtest, dann lies unbedingt meinen Ratgeber "[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)". Dort zeige ich in einer großen Liste auf, was du im Sommer alles direkt aus der Natur essen kannst.

? Und wenn du in den Wintermonaten unterwegs bist, dann empfehle ich diesen Ratgeber: [Nahrungssuche im Winter: Über 41 essbare Pflanzen, Nüsse, Wurzeln und mehr für Notnahrung bei kaltem Wetter](#)

### **Zubereitung ohne Kochutensilien**

Die einfachste Art, Waldsauerklee zu genießen, ist das direkte Kauen der frischen Blätter. Man kann die Blätter auch zerkleinern und mit Wasser zu einem Brei verarbeiten. Eine weitere Möglichkeit ist das Trocknen der Blätter in der Sonne, um sie als Vorrat mitzunehmen.



## Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Wildpflanzen

Waldsauerklee lässt sich gut mit anderen essbaren Pflanzen kombinieren. Hier eine Übersicht einiger Kombinationen:

Wildpflanze	Kombination	Nährwert
<a href="#">Brennnessel</a>	Salat	Proteinreicher durch die Brennnessel
<a href="#">Bärlauch</a>	Würzpaste	Vitaminreicher durch den Bärlauch
<a href="#">Löwenzahn</a>	Wildkräuter-Mix	Ballaststoffreicher durch den Löwenzahn

Diese Kombinationen erhöhen nicht nur den Geschmack, sondern auch den Nährwert deiner Survival-Mahlzeiten. Mit Kreativität und Wissen über essbare Pflanzen kannst du selbst in der Wildnis abwechslungsreiche und nahrhafte Gerichte zubereiten.

## Waldsauerklee: Eine faszinierende Pflanze mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Vorteilen

Der Waldsauerklee, auch bekannt als **Oxalis acetosella**, ist eine spannende und leckere Pflanze. Ich sammle ihn unheimlich gerne in den Wäldern.

Er wächst in unseren Wäldern und ist essbar. Sein erfrischender Geschmack macht ihn ideal für viele Gerichte.

Meine Kinder können ihn zudem extrem einfach erkennen und es besteht **keine Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen**.

Beim Sammeln ist es wichtig, aufmerksam zu sein. Wir sollten nur kleine bis normale Mengen nehmen und die Wurzeln schützen. So bleibt die Pflanze gesund und gedeiht weiter.



Ich hoffe, dieser Guide hat dich zum Entdecken des Waldsauerklee angeregt. Er ist nicht nur in der Küche nützlich, sondern auch in der Heilkunde. Nutzen diese Pflanze mit Sorgfalt und genieße seine Vielfalt.



## **FAQ: Waldsauerklee: Eine Zusammenfassung der wichtigsten Fakten und Erkenntnisse**

### **Woran erkenne ich Waldsauerklee sicher?**

Waldsauerklee hat kleeblattartige Blätter und weiße Blüten. Er wächst niedrig und buschig am Waldboden. Sein Geschmack ist leicht säuerlich.

### **An welchen Orten finde ich Waldsauerklee in der Natur?**

Er liebt schattige, feuchte Wälder mit nährstoffreichen Böden. Er wächst oft mit Moosen und Farnen zusammen.

### **Wie sammle ich Waldsauerklee nachhaltig?**

Nimm nur moderate Mengen. Grabe die Pflanze nicht vollständig aus. Sammle vorzugsweise die äußeren Blätter und lass die inneren Triebe stehen. Beachte auch lokale Pflanzenschutzregeln.

### **Welche gesundheitlichen Vorteile hat Waldsauerklee?**

Er ist reich an Vitamin C, Eisen und Kalzium. In der Volksheilkunde hilft er bei Skorbut und bei der Wundheilung. Zu viel davon kann jedoch den Magen stören.

### **Wie kann ich Waldsauerklee in der Küche verwenden?**

Die frischen Blätter sind super für Salate, Smoothies, Pestos oder als Gewürz. Sie schmecken leicht

säuerlich und erfrischend. Getrocknet oder eingemacht kann man sie auch länger aufbewahren.

## **Gibt es Alternativen zum Waldsauerklee in der Wildnisküche?**

Ja, Hornfrüchtiger Sauerklee und Aufrechter Sauerklee sind auch essbar. Sie ähneln dem Waldsauerklee.

---

## **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>