

KLEINE WILDKRÄUTERKUNDE



DER LANDESZENTRALE FÜR UMWELTAUFKLÄRUNG
RHEINLAND-PFALZ

2. Auflage 2025

Redaktion Koray Karabiyik
Grafik / Illustration Renate Schwarz Kraft

Wie können wir mit Wildkräutern



etwas fürs Klima und die Artenvielfalt tun?

Wildkräuter, lässt man ihnen ein wenig Platz, kommen in jedem Garten vor. Sie wachsen auch ohne unser Zutun. Für Insekten sind Wildkräuter lebenswichtig. Insekten wiederum bestäuben Pflanzen, sind Futter für andere Tiere und tragen zum Erhalt des ökologischen Gleichgewichts bei.











Und auch für unsere eigene Ernährung sind viele Wildkräuter geeignet. Doch die Lebensräume für Wildkräuter verschwinden zunehmend – und mit ihnen viele Arten. Die Artenvielfalt der Erde sinkt dramatisch. Mit der Nutzung und Verbreitung heimischer Wildkräuter können wir deren Lebensräume schützen und uns gleichzeitig gesund und nachhaltig ernähren.

Mit unserer Ernährung können wir zudem etwas für den Klimaschutz leisten. In Deutschland entfallen auf die Ernährung etwa 25 Prozent aller Treibhausgase. Indem wir bevorzugt pflanzliche, biologisch angebaute und unverpackte Lebensmittel wählen, leisten wir einen Beitrag für Klimaschutz und die Artenvielfalt.





Hinweise zum Sammeln, Essen und Heilen mit Wildkräutern

-  Pflanzen müssen eindeutig bestimmt werden können.
Denn manche Pflanzen haben giftige Doppelgänger.
-  Sammle an sauberen Standorten.
Meide folgende Orte: Hundewege, Weiden, Straßenränder, gedüngte und gespritzte Flächen
-  Kräuter in frischem Zustand haben die größte Heilwirkung.
Sammle nur so viel, wie du auch essen und verarbeiten kannst.
-  Pflücken nie alle Pflanzen von einem Standort. Genügend Pflanzen eines Bestandes müssen stehen bleiben.
Pflücke lieber an mehreren Standorten einzelne Pflanzen.
-  Reiße nicht die ganze Pflanze samt Wurzeln aus.
Schneide mit einer Schere oder einem Messer die Pflanzenteile ab.
So kann die Pflanze weiterleben.
-  In Naturschutzgebieten darf nicht gesammelt werden. Geschützte Pflanzen dürfen nicht gepflückt werden.
-  Sammle und transportiere die Pflanzenteile in festen Stoff- oder Papiersäckchen, damit sie nicht zerdrückt werden .
-  Wasche die gesammelten Pflanzenteile nach dem Sammeln gründlich ab.
-  Um die eigene Verträglichkeit zu testen, iss beim ersten Mal nur eine kleine Menge der Wildpflanze.
Wildpflanzen können anfangs bitter und ungewohnt schmecken.
-  Den Pflanzen wird eine heilende Wirkung nachgesagt. Aber es gibt keine Garantie, dass sie auch eintritt.

Kleine Wildkräuterkunde

Inhaltsverzeichnis

	Wie können wir mit Wildkräutern etwas fürs Klima und die Artenvielfalt tun?	S.2
---	---	-----

	Hinweise zum Sammeln, Essen und Heilen mit Wildkräutern	S.4
---	---	-----




Wildkräuter

	Bärlauch	S.6
---	----------	-----

	Brennnessel	S.8
--	-------------	-----

	Franzosenkraut	S.10
--	----------------	------


	Giersch	S.12
---	---------	------

	Gundermann	S.14
--	------------	------


	Hirtentäschel	S.16
--	---------------	------

	Knoblauchsrauke	S.18
--	-----------------	------


	Löwenzahn	S.20
--	-----------	------

	Wilde Malve	S.22
---	-------------	------

	Gemeine Nachtkerze	S.24
--	--------------------	------


	Rotklee	S.26
--	---------	------

	Rupprechtskraut	S.28
--	-----------------	------

	Sauerampfer	S.30
---	-------------	------

	Schafgarbe	S.32
--	------------	------

	Spitzwegerich	S.34
--	---------------	------

	Tellerkraut	S.36
---	-------------	------

	Vogelmiere	S.38
--	------------	------

	Zaunwicke	S.40
--	-----------	------

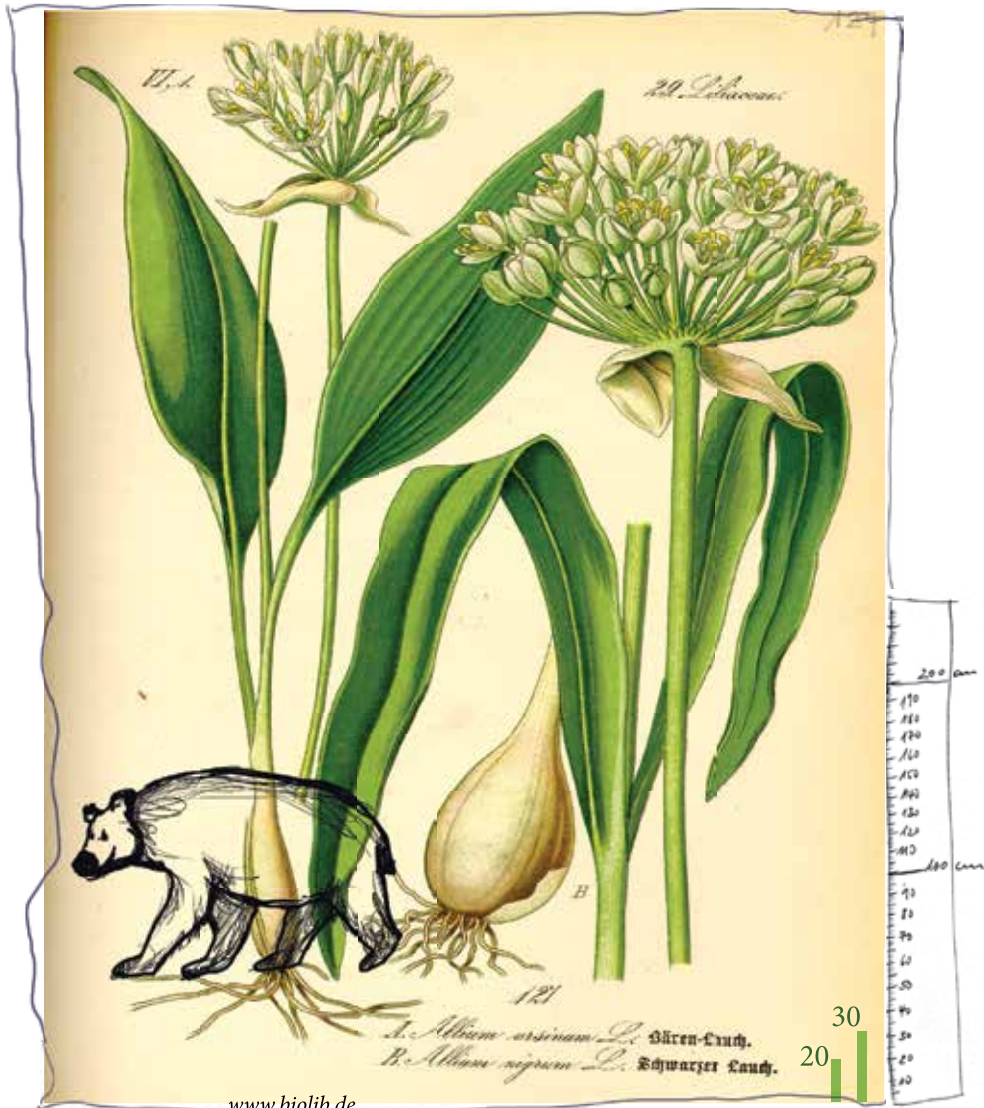
	Quellenangabe	S.42
---	---------------	------

	Legende	S.43
--	---------	------

	Lösungen der Suchfragen	S.43
--	-------------------------	------

BÄRLAUCH

Allium ursinum



www.biolib.de

mehrfährig

Verwechslungsgefahr mit giftiger Herbstzeitlose, Maiglöckchen und Aronstab (nur sammeln, wer ihn im blütenlosen Zustand sicher erkennt !)

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wald



Waldrand



Lichtung



Damm
Ufer

BÄRLAUCH



- „ursinum“ von lat. „ursus“= **Bär**, sie sollen angeblich nach dem Winterschlaf große Mengen Bärlauch fressen, sozusagen als **Vitamin-Booster**, (nicht wissenschaftlich belegt)
- Reinigungsmittel und Beruhigung für Magen und Darm verdauungsanregend, entschlackend, Blutdruck senkend
- enthält Schwefelverbindungen, Magnesium, Mangan und Eisen
- Beigabe für Kräuterquark, in Salat, Suppen, Soßen und als Pesto
- steht vielerorts auf der Roten Liste; vor allem im Norden Deutschlands
- Entnahme über den persönlichen Bedarf ist nicht zulässig



BRENNNESSEL

Urtica



mehrfährig und zweihäufig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese



Lichtung



Ruderalstellen
Schotterplätze

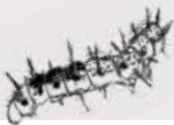


Damm
Ufer

BRENNNESSEL

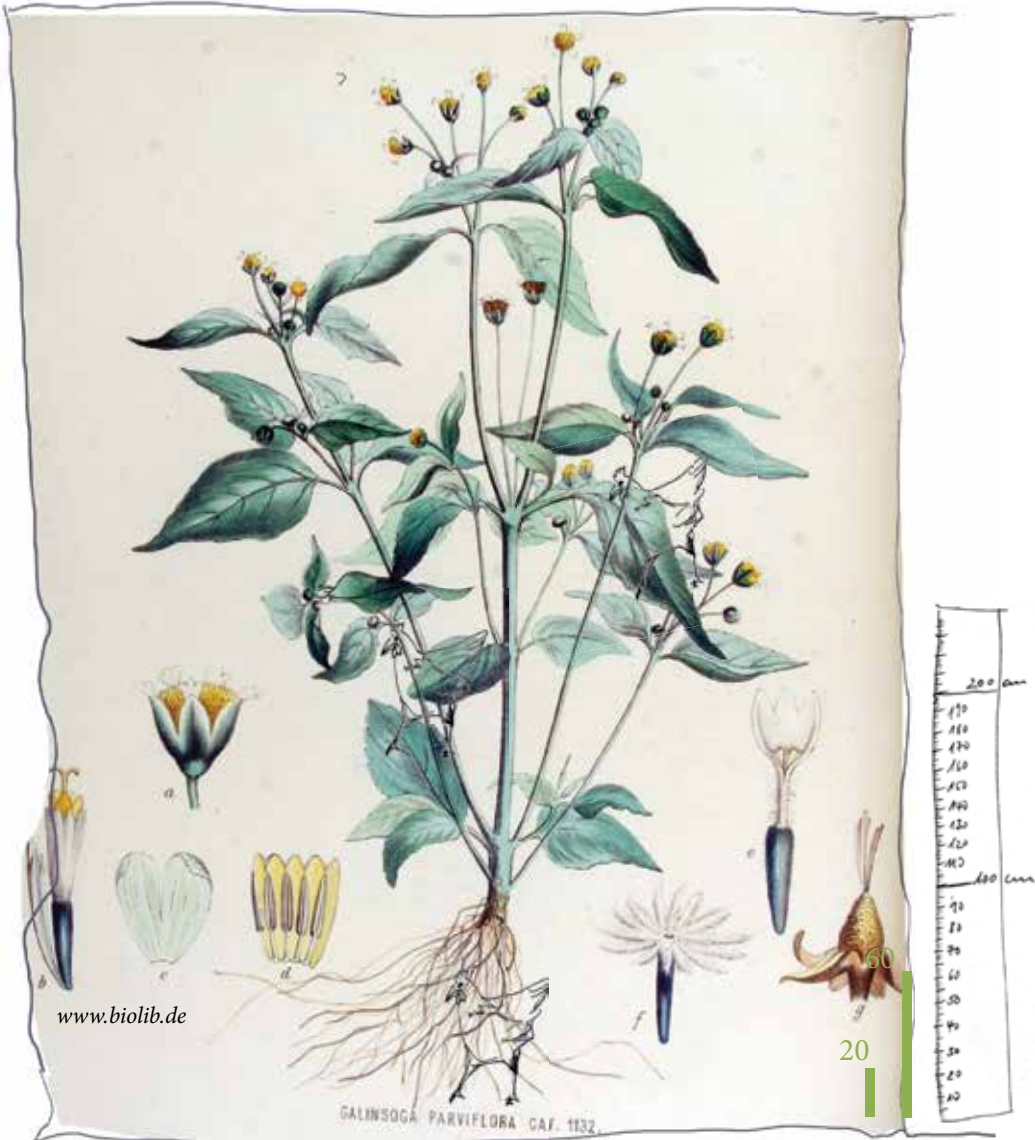
- **Kraftpflanze** für Mensch und Raupe
- gut fürs Blut wegen hohem Eisen- und Eiweißgehalt
- junge Brennnesseltriebe im Salat, in Suppe, als Tee, Teigtaschen, Knödel
- Samen der weiblichen Pflanzen in Müsli und Kraftkugeln
- viele Schmetterlingsarten legen ihre Eier auf ihr ab
- Futterpflanze für Raupen

(das wusste auch die kleine Raupe Nimmersatt)



FRANZOSENKRAUT

Galinsoga



www.biolib.de

1-jährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Acker



Ruderalstellen
Schotterplätze



FRANZOSENKRAUT

- stärkt die Abwehrkräfte
- gut als Gemüse und Wildkräutersalat
- Viehfutter und Hühnerfutter
- gute natürliche Düngung

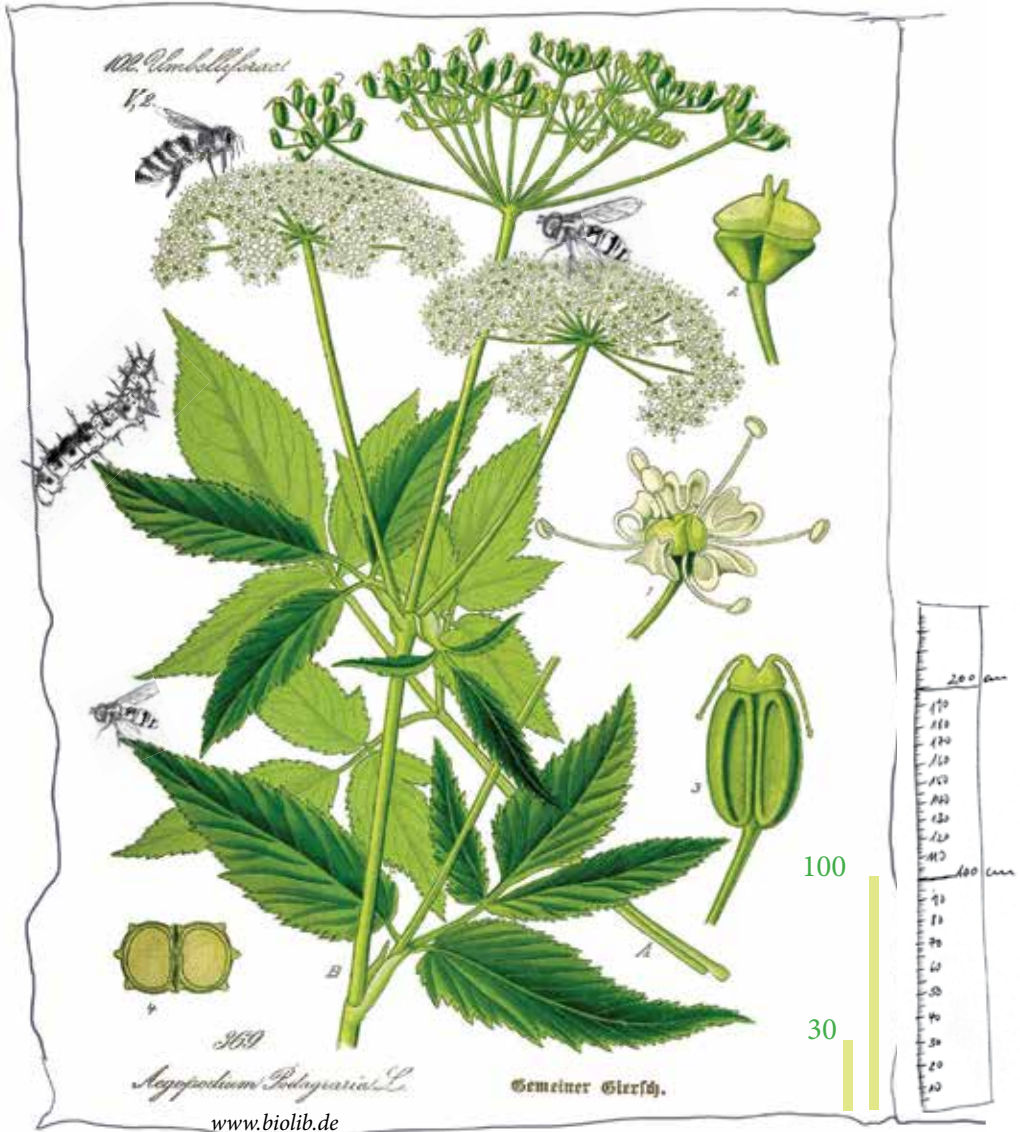
◦ *Wo kommt der Name her?*



Frage 1: Wie viele Hühner findest du auf dieser ganzen Seite ?

gewöhnlicher GIERSCH

Aegopodium podagraria



Verwechslungsgefahr mit giftiger Hundspetersilie
und Gefleckter Schierling (tödlich!)

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wald



Waldrand

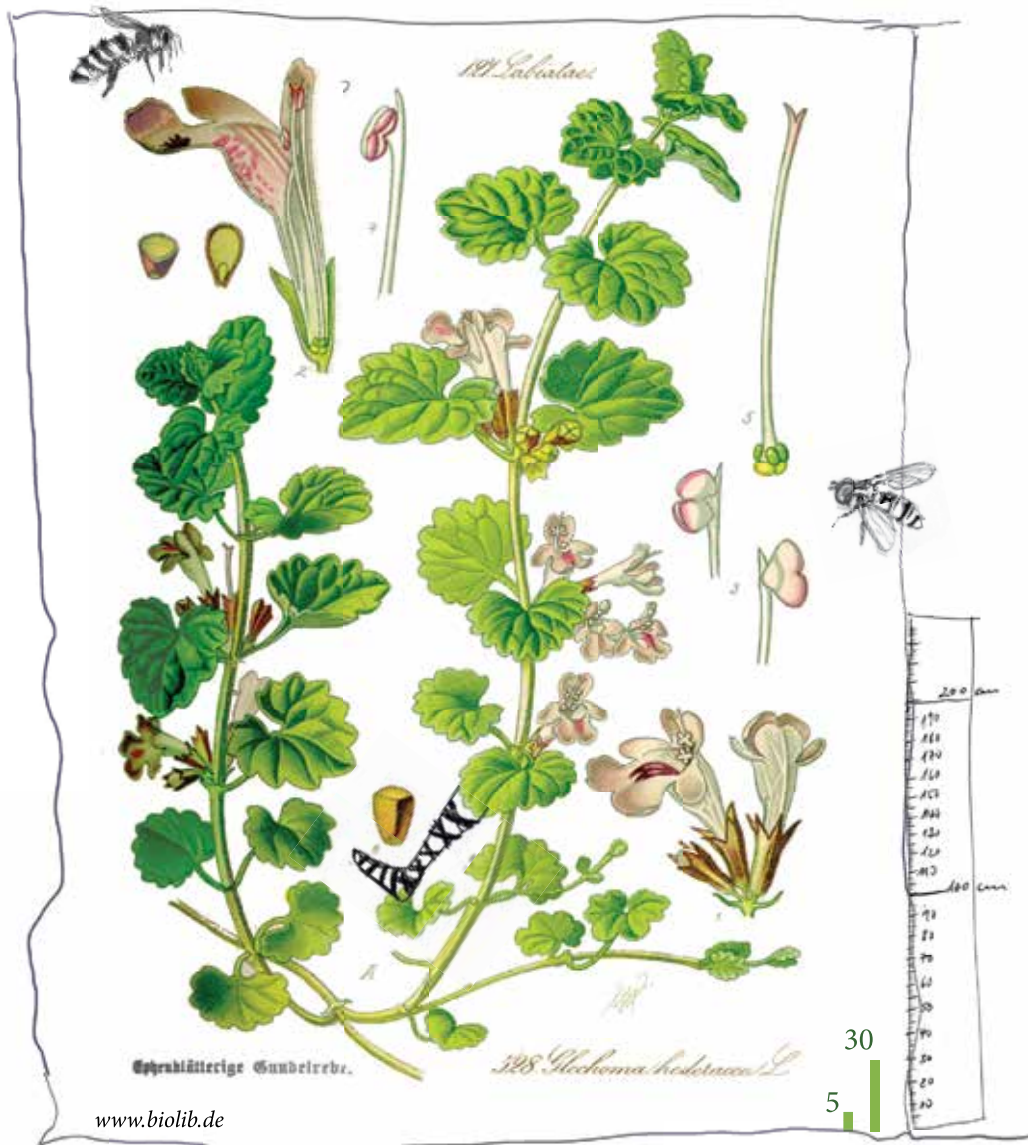
gewöhnlicher GIERSCH

- ° enthält sehr viel Vitamin C
- ° enthält Mineralien wie Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Kupfer, Zink, Karotin, Kieselsäure, Eisen
- ° hilft bei Sonnenbrand
- ° junge Blätter als Salat, Pesto, Smoothie, Kräuterbutter
- ° ältere Blätter als Gemüse
- ° zum würzen von Suppen, Soßen, Aufläufen
- ° Raupenfutter & Nahrung für Falter, Bienenweide



GUNDERMANN

Glechoma hederacea



www.biolib.de

mehrfährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wald



Waldrand



Lichtung



Damm
Ufer

GUNDERMANN

- ° auch Gundelrebe oder Erdefeu genannt
- ° enthält ätherische Öle, Bitterstoffe und viele sekundäre Pflanzenstoffe, denen heilende Wirkung nachgesagt wird
- ° Bereits Römer und Germanen sollen dieses Kraut genutzt haben um Wunden zu heilen und Würmer loszuwerden
- ° leckerer Nachtisch in Pralinen oder schokoliert als Snack
- ° junge Blätter in den Salat oder den Smoothie
- ° Bienenweide und Nektarpflanze vieler Insekten



HIRTENTÄSCHEL

Capsella bursa-pastoris



1 bis 2-jährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese

Lichtung

Acker

Ruderalstellen
Schotterplätze

Damm
Ufer

HIRTENTÄSCHEL



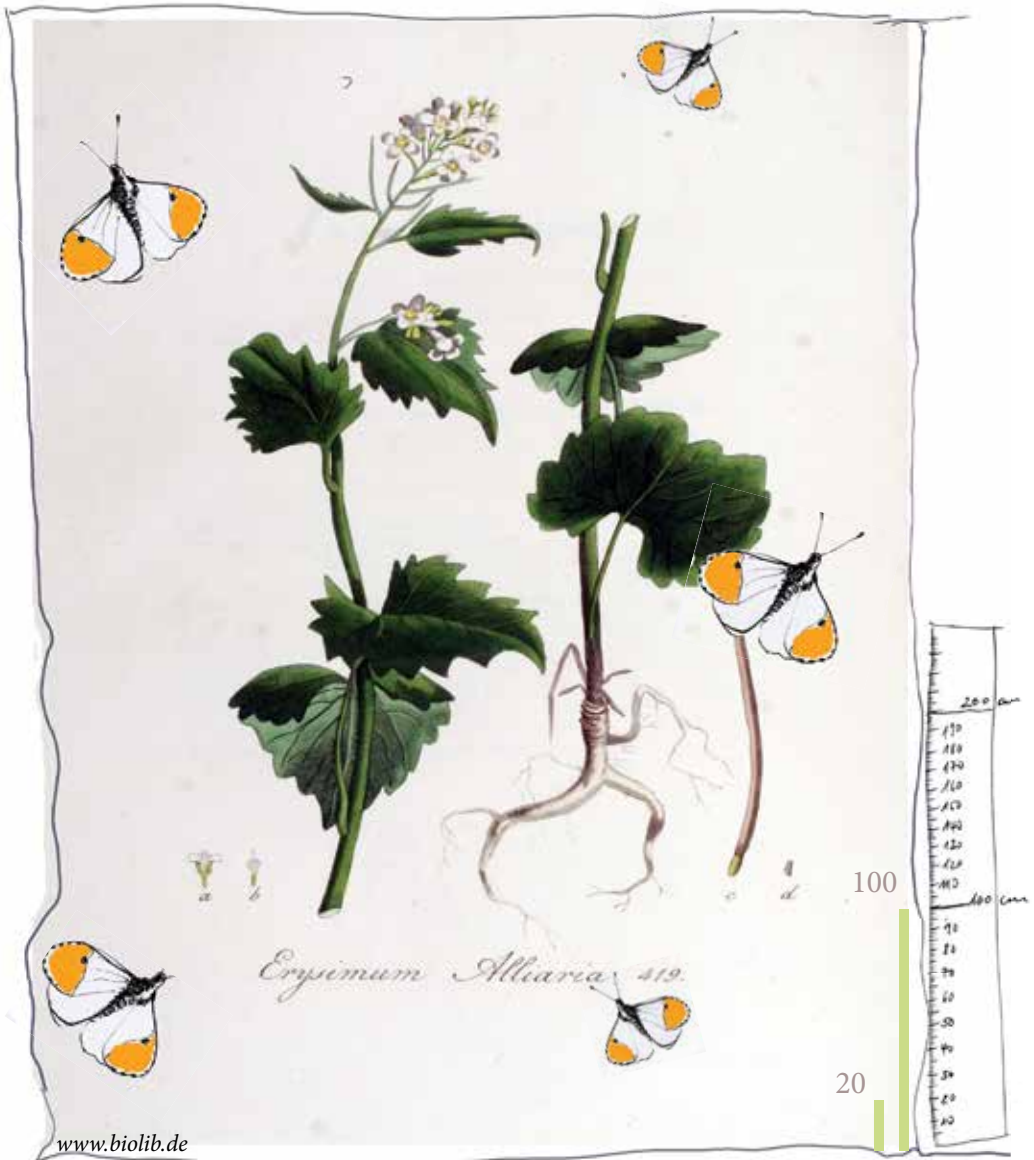
- hilft bei Verdauung und Diät
- junge Blätter, Blüten und Schoten für Salat und Aufläufe, Brotbelag, Kräuterquark, Frischkäse und in Suppen
- frisch oder getrocknet als Tee, Tinktur oder Saft
- gepflanzt in Blühstreifen hilft es Feldhasen sich zu verstecken
- herzförmige Samen, wie die Hirtentaschen von früher



Frage 2: Wie viele Hasen haben sich auf der ganzen Seite versteckt?

KNOBLAUCHSRAUKE

Alliaria petiolata



2-mehrfährig

Verwechslungsgefahr im jungen Stadium mit giftigem Schöllkraut

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Lichtung



Wald



Waldrand

KNOBLAUCHSRAUKE

- Tee hilft bei Erkältung, schleimlösend bei Husten
- bei Insektenstichen lindert das Auftragen zerriebener Blätter den Schmerz
- gut für die Verdauung, entgiftet
- junge Blätter frisch im Salat auch noch nach der Blüte
- Samen nimmt man für einen Wildkräutersenf
- junge Blätter schmecken doll nach Knoblauch
- Futter für Schmetterlingsraupen und Aurorafalter

Frage 3: *Wie viele Aurorafalter fliegen hier rum ?*



LÖWENZAHN

Taraxacum



Verwechslungsgefahr mit giftigem Kreuzkraut (Jakobs Geiskraut)

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



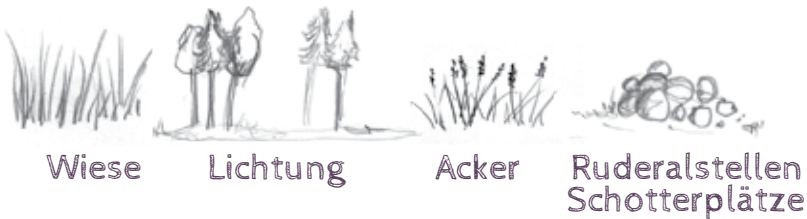
Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



LÖWENZAHN



- ° Muntermacher durch viele Mineralstoffe
- ° junge Blätter und Blüten im Salat
- ° Tee aus der Wurzel bevor sie blüht (*In Streifen geschnitten und getrocknet ist er als Wurzeltee lange haltbar.*)
- ° Bienenweide
- ° Futter für Pferde und Kühe



Frage 4: Wie viele gezeichnete Pustebelumensamen findest du?

WILDE MALVE

Malva neglecta

42



1 a, b. Räufappel.
Malva neglecta Wallroth.

2. Roßpappel.
Malva silvestris L.

www.biolib.de

2-mehrjährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese



Lichtung



Feldränder



Ruderalstellen
Schotterplätze

WILDE MALVE



- ° Blättersaft hilft bei Bienen- und Mückenstichen
- ° hilft bei kleinen Wunden und Husten
- ° junge Blätter als Salzersatz, Gemüse, in Suppen
- ° Samen roh oder gekocht, nussiger Geschmack
- ° Nahrung für Hummeln, Bienen, Schwebfliegen, Schmetterlinge, Dukatenfalter

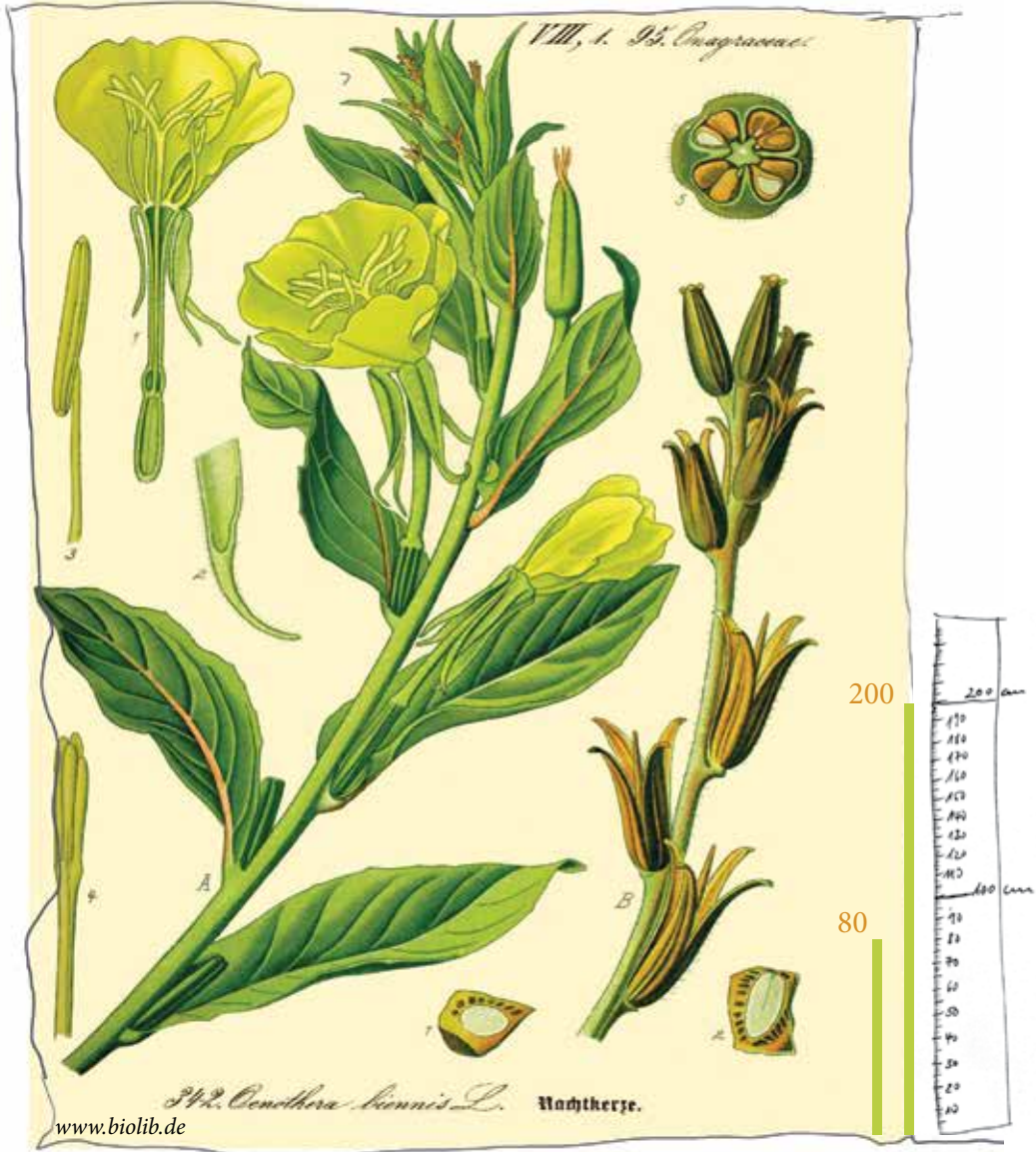


Frage 5: Wie viele Insekten haben sich auf dem ganzen Blatt versteckt?



GEMEINE NACHTKERZE

Oenothera biennis



2-jährig

Verwechslungsgefahr mit giftigem Schwarzem Bilsenkraut

Essbare Pflanzenteile



im ersten Jahr

Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese



Lichtung



Acker



Ruderalstellen
Schotterplätze

GEMEINE NACHTKERZE

- ° Nachtkerzenöl gesund für Haut und Fingernägel
- ° Blüten und Blätter im Salat, für Blütensalz und Tee
- ° intensiver Duft lockt Nachtfalter an
- ° diese Nachtfalter sind die Lieblingsspeise vieler

Fledermausarten



ROTKLEE

Trifolium pratense



www.biolib.de

Trifolium pratense L.

2-mehrjährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese



Lichtung



Acker



Damm Ufer

ROTKLEE

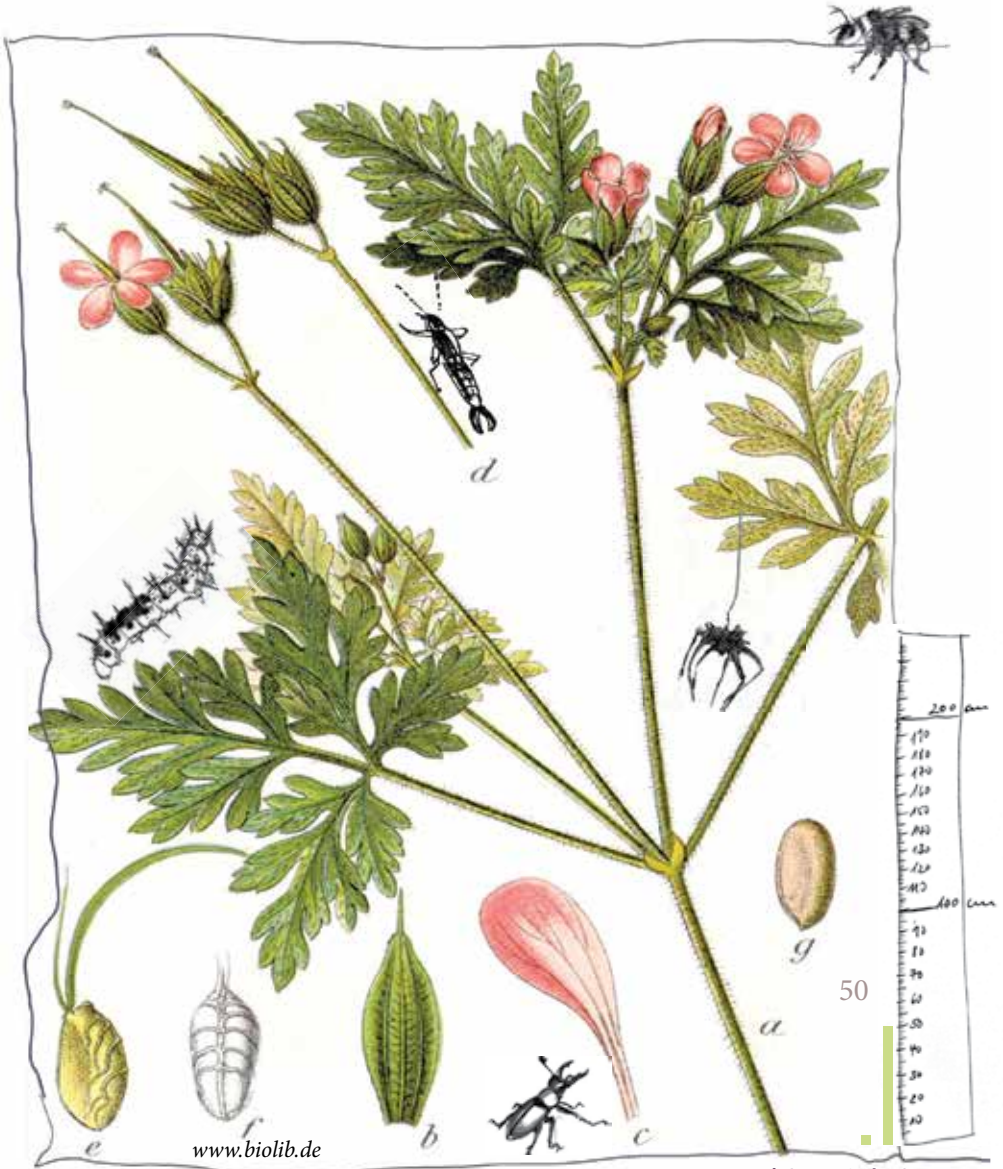
- stärkt die Konzentration
- Blüten und junge Blätter lecker im Salat oder als Tee
- Lebensraum für Laufkäfer = Gartenpolizei auf Nachtstreife
Die Gartenpolizei isst nachts Schneckeneier, Kartoffelkäferlarven, Drahtwürmer, Läuse und Milben

*Frage 6: Wie viele Käfer findest du auf dieser ganzen Seite ?
Vierblättrige Kleeblätter bringen Glück !
Woher kommt das ?*



RUPPRECHTSKRAUT

Geranium robertianum



1 bis 2-jährige

Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Eisenhut und Arten aus der Familie der Hahnenfussgewächse (Ranunculaceae)

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese

Lichtung

Acker

Mauern

Ruderalstellen
Schotterplätze

RUPPRECHTSKRAUT



- hilft bei Schmerzen
- bei Ohrenschmerzen frisches Blatt ins Ohr legen
- Tee hilft bei Magen-Darm-Beschwerden
- Bätter und Blüten als Salat oder Tee
- vertrocknete Stengel = Lebensraum für Kleintiere
- **Winterquartier** für Käfer, Milben, Ohrwürmer, Wanzen Spinnen, Wildbienen und Schmetterlingsraupen

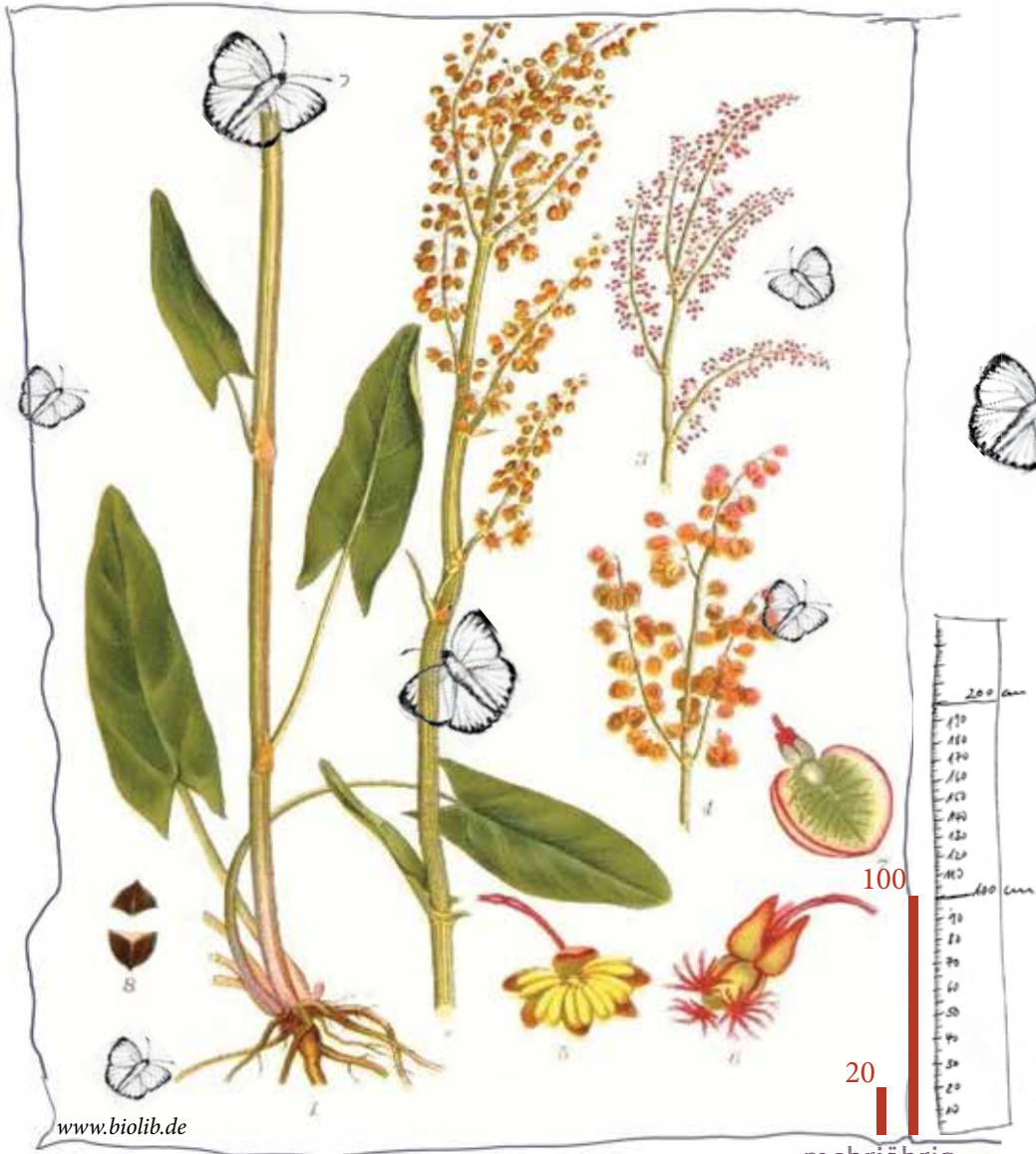
Frage 7:

Welches Tier, das ein Winterquartier bezieht, ist nicht abgebildet?



großer SAUERAMPFER

Rumex acetosa



Verwechslungsgefahr bei jungen Pflanzen mit giftigen Aronstab

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese



Lichtung



Ruderalstellen
Schotterplätze



Damm
Ufer

großer SAUERAMPFER

- Blatt sieht aus wie eine Vogelfeder und schmeckt sauer
- bei Bauchweh hilft Verdauungstee
- junge Blätter im Salat, in Kräuterbutter/ Kräuterquark oder als Suppe essen
- wenn sich die Blätter rot verfärben nicht mehr essen
- Lieblingspflanze des „Dukatenfalters“, sie legen ihre Eier an die vertrockneten Stengel des Sauerampfers ab

Frage 8: Wie viele Schmetterlinge findest du auf dieser ganzen Seite ?

SCHAFGARBE

Achillea millefolium



mehrfährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



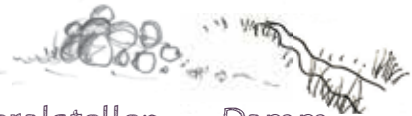
Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese

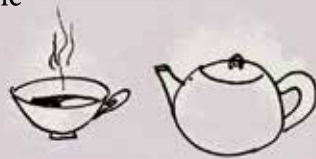
Lichtung

Ruderalstellen
Schotterplätze

Damm
Ufer

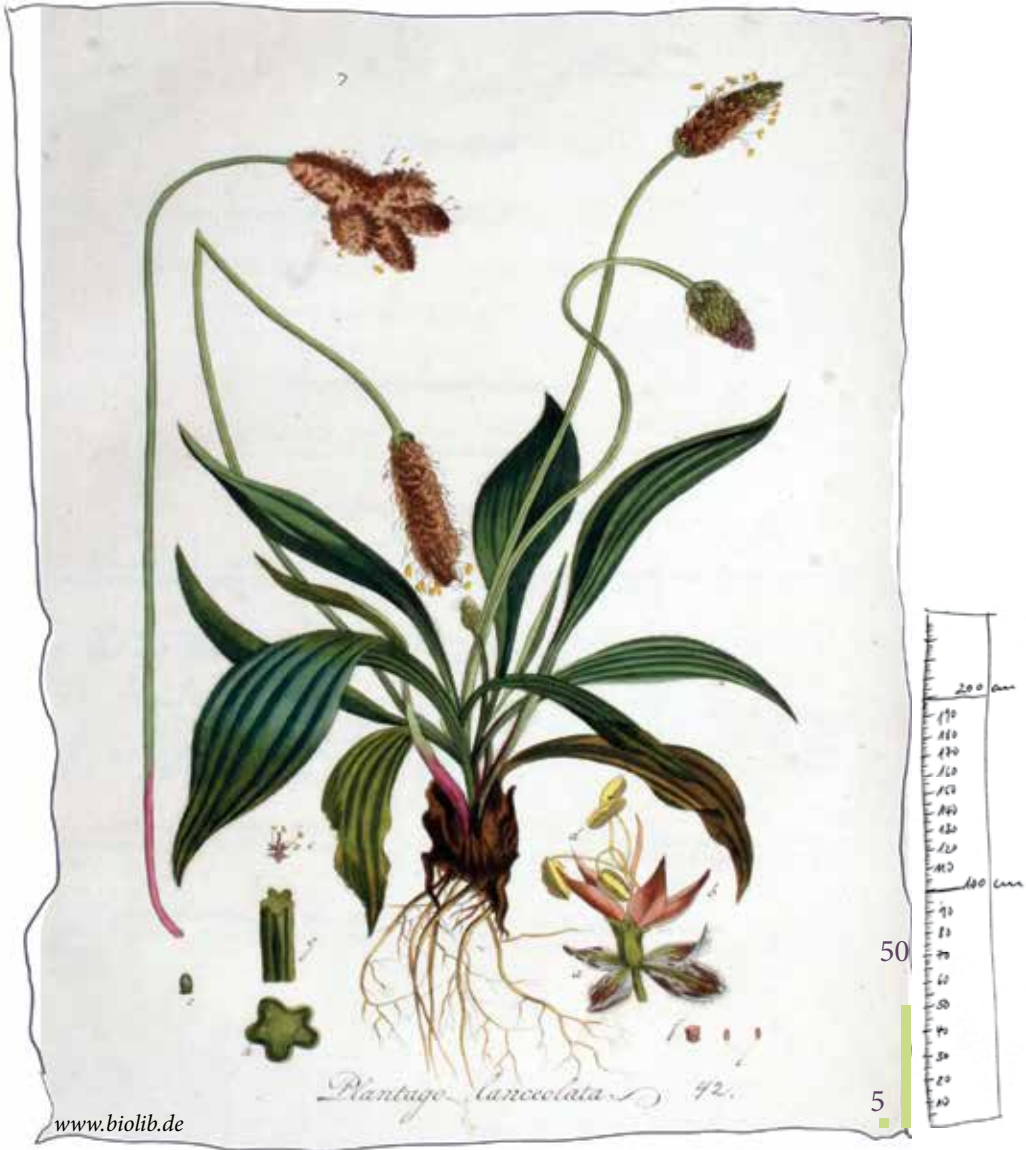
SCHAFGARBE

- hilft bei Bauchweh, Erkältung
- und Wunden deshalb „Soldatenkraut“ genannt
- grüne Blätter in der Hand zerreiben und auf die Wunde streichen
- Blüten und Blätter als Gewürz, Tee, Kräutersalz, Kräuterbad, Essig, Sirup und Limonade
- Schafe haben sie zum fressen gerne



SPITZWEGERICH

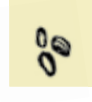
Plantago lanceolata



www.biolib.de

mehrfährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Wiese

Lichtung

Feldrand

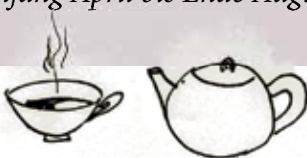
Ruderalstellen
Schotterplätze

Damm
Ufer

SPITZWEGERICHT

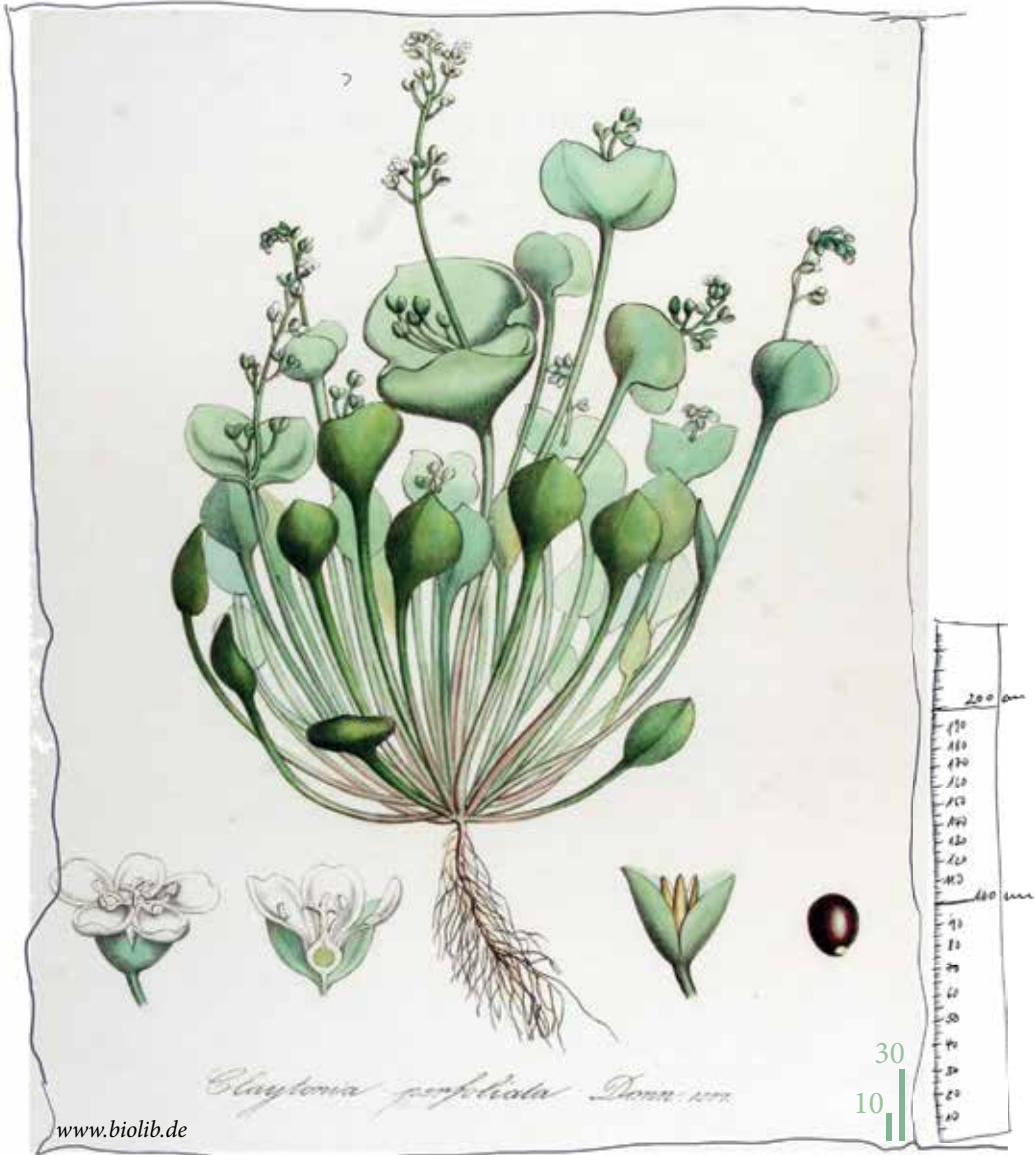


- **Wiesenpflaster** = Blätter zerreiben und auf die Stelle drücken
- hilft bei Bienen- und Mückenstichen, Halsschmerzen, Husten und kleinen Wunden
- frische Blätter für Salat, Tee, Hustensaft und Sirup
- Samen in Müsli und Kraftkugeln
- Raupenfutterpflanze vieler Falter
- *Ernten und Sammeln kann man am besten von Anfang April bis Ende August*



TELLERKRAUT

Claytonia perfoliata / Postelein



www.biolib.de

Claytonia perfoliata Donn. var.

30
10

1-jährig

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG

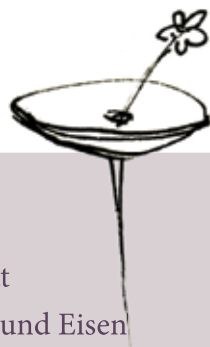


Lichtung



Waldrand

TELLERKRAUT

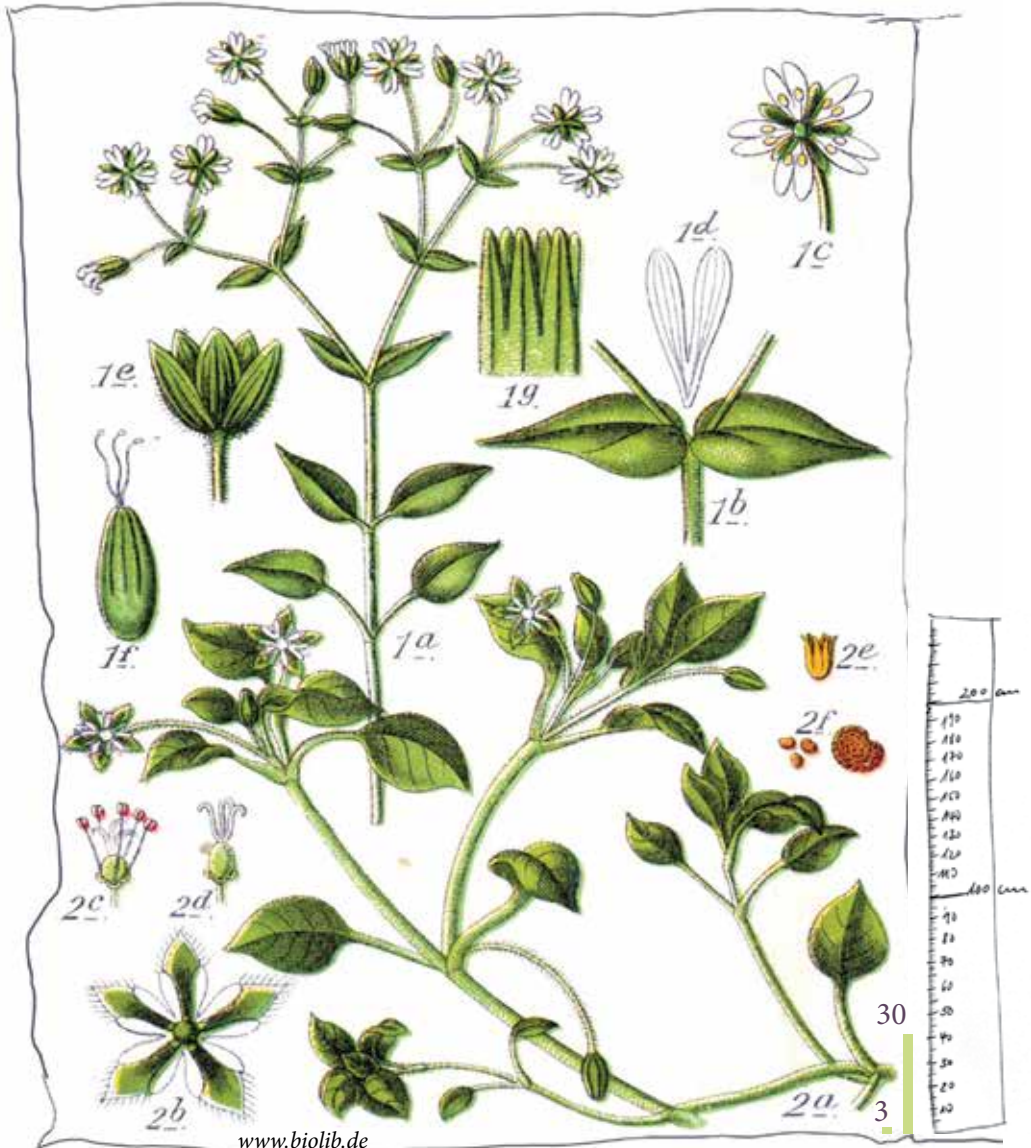


- ° sieht aus wie ein Teller
- ° schmeckt leicht nussig, ähnlich wie Feldsalat
- ° enthalten Vitamin C, Magnesium, Calcium und Eisen
- ° Blätter essbar von November bis April im Salat
- ° Blüten essbar von April bis Juni
- ° Hundefutter im Winter



VOGELMIERE

Stellaria media



www.biolib.de

1-jährig

Verwechslungsgefahr mit giftigem Gauchheil

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



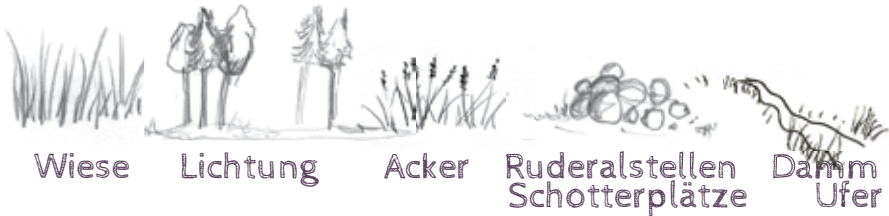
Nährstoffe



Sonne



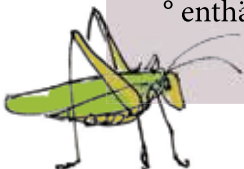
UMGEBUNG



VOGELMIERE



- ° schon früh im Jahr ist sie da
- ° heilende Wirkung als Hustentee
- ° saftige kleine Blätter für Salate, Kräuterquarks, Kräuterbutter, Pestos oder einfach so aufs Brot
- ° steht auf dem Speiseplan von Vögeln und schlängelt sich am Boden entlang
- ° das grüne Heupferd knabbert sie gerne
- ° enthält Saponine und sollte daher nicht in größeren Mengen verzehrt werden



ZAUNWICKE

Vicia sepium



www.biolib.de

HÄCKVICKER, VICIA SEPIUM L.

mehrfährig, rankend

Verwechslungsgefahr mit duftender Platterbse, Edelwicke

Essbare Pflanzenteile



Standort: Feuchtigkeit



Nährstoffe



Sonne



UMGEBUNG



Waldrand



Wiese



Lichtung



Feldränder

ZAUNWICKE



- hat viel Eiweis
- Blüten schmecken süß und erbsig
- gutes Viehfutter für Weidetiere
- Nahrung für Hummeln
- Samen sind leicht giftig!



QUELLENANGABE :

Stiftung Kultur und Begegnungszentrum und Umweltstation Abtei Waldsassen in Zusammenarbeit mit Sabine Brunner und Cornelia Müller: Faszination Kräuterwissen - Heilpflanzen , Anwendungen und Rezepte aus dem Klostergarten,2019

Monika Gramse: Die Wildkräuterwerkstatt Teufelsschlucht bei Ernzen – Ein Begleitheft für den Besuch der Wildkräuterwerkstatt, 2018

http://www.carabus.ch/images/pdf/spur_02.pdf

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/saeugetiere/fledermaeuse/aktiv-fuer-fledermaeuse/11241.html>

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/pflege/pflanzenschutz/nuetzlinge/index.html>

<https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/15122.html>

<https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/12841.html>

<https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/tagfalter/artensteckbriefe/20846.html>

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/22952.html>

<https://baden-wuerttemberg.nabu.de/news/2018/juli/24855.html>

<https://www.gartenfreunde.de/gartenpraxis/pflanzenportraits/wilde-bluetenpracht-im-garten/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Kleinbl%C3%BCtiges_Knopfkraut

<https://hundefunde.de/hunde-salat-blattgemuese/>

<https://www.kreisbote.de/lokales/kaufbeuren/feldhase-fasan-untergang-bewahren-kann-5914873.html>

<https://bremen.nabu.de/natur-erleben/aktionen-und-projekte/klimaschutz/28087.html>

<https://bremen.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/27955.html>

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/22957.html>

<https://baden-wuerttemberg.nabu.de/news/2019/august/26783.html>

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/22963.html>

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/03392.html>

Für die hier vorgestellten Pflanzen und ihre Verwechslungsgefahren wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

LEGENDE :

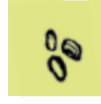
Essbare Pflanzenteile



Blätter



Blüten



Samen



Wurzel

Standort: Feuchtigkeit



trocken



mässig

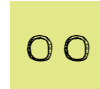


feucht

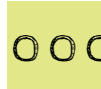
Nährstoffe



arm



mittel



reich

Sonne



Schatten



Halbschatten



Sonne

LÖSUNGEN der Suchfragen :

Lösung Frage 1: Es sind 7 Hühner auf dieser Seite.

Lösung Frage 2: Es sind 6 Hasen mehr oder weniger gut versteckt.

Lösung Frage 3: 8 Aurorafalter schwirren um die Knoblauchsrauke.

Lösung Frage 4: Es sind 9 Pustebelumensamen auf dieser Seite.

Lösung Frage 5: Es sind 11 Insekten auf dem Blatt der Wilden Malve.

Lösung Frage 6: Es sind 7 Käfer auf dieser Seite.

Die Kelten glaubten, vierblättriger Klee könne bösen Zauber abwehren.

Lösung Frage 7: Es sind keine Milben zu sehen, da sie sehr klein sind.

Lösung Frage 8: Es sind 9 Schmetterlinge auf dieser Seite.



