MANUEL LARBIG

MEIN WILDKRÄUTER-GUIDE

Von Rauke, Rapunzel und anderen schmackhaften Entdeckungen am Wegesrand

Mit vielen Sammel-Tipps für Wald, Wiese und Großstadt

MANUEL LARBIG

MEIN WILDKRÄUTER-GUIDE

Von Rauke, Rapunzel und anderen
schmackhaften Entdeckungen am Wegesrand

PENGUIN VERLAG

Die Empfehlungen in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft. Sie bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser und jede Leserin ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Produkt wurde nach den Zielen der Healthy Printing Charta produziert, der Verlag verpflichtet sich, alle im Produkt verarbeiteten Materialien danach auszuwählen, dass diese für Natur und Umwelt unbedenklich sind.

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C004378
FSC
www.fsc.org

Klimaneutral
ClimatePartner.com/14044-1912-1001
Druckprodukt

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2021
Copyright © 2021 by Penguin Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlag: Hafen Werbeagentur
Umschlagmotiv: Benjamin Zibner
Redaktion: Regina Carstensen
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Pribram
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-328-10700-2
www.penguin-verlag.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Einleitung 7

1 Warum Wildkräuter sammeln? 11
Die Stadt und ihre Umgebung als Naturraum 12
Es macht Spaß, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen .. 16

2 Gesunde Wildlinge 21
Inhaltsstoffe – ein Vergleich 22
Häufig vorkommende Inhaltsstoffe in Wildpflanzen 38

3 Das ABC des Wildkräutersammelns 54
Das Recht auf Wildkräuter 54
Welche Orte eignen sich zum Wildkräutersammeln? 58
Wann ist es zeitlich am besten,
Wildkräuter zu sammeln? 74
Pflanzen, die innerhalb gewisser Zeitfenster giftig sind ... 78
Wie sammle ich am besten Wildkräuter? 79

4 Gefahren und Bedenken 82
Autoabgase und Hundeurin 83
Fuchsbandwurm – Reineke und seine Würmer 85

Leberegel 89
Belastete Böden 90
Giftpflanzen 92
Pyrrolizidinalkaloide 108
Was Hildegard nicht wissen konnte 112

5 Wildkräuter in der Schwangerschaft & Stillzeit 115
Während der Schwangerschaft 116
Während des Stillens 122
Heilkräuter in der Schwangerschaft –
Tradition vs. Wissenschaft 125

6 Pflanzen bestimmen 128
Was ist eine Pflanzenart und was eine Pflanzenfamilie? .. 129
Heimische und nicht heimische Arten 135
Pflanzenbestimmung Basics 140
Pflanzenbestimmung – Buch oder App? 172
Faustregeln 182

7 Steckbriefe 186

8 Artenvielfalt erhalten – was kann ich tun? 307

Register 315

Quellenangaben 321

Quellenverzeichnis Wildkräuter-Tabelle 329

Abbildungsverzeichnis 333

Einleitung

»Wildkräuterwanderungen in der Stadt? Junge, veranstaltest du auch Tauchkurse in der Lüneburger Heide?« Dieser nicht ganz ernst gemeinte Kommentar meines Sitznachbarn während eines Weiterbildungsseminars hat mich sehr belustigt. Die Frage ist durchaus berechtigt: Wachsen überhaupt Wildkräuter in der Stadt? Und ergibt es denn Sinn, sich mit der Flora eines scheinbar naturfernen Lebensraums wie der Großstadt und ihrer Umgebung zu beschäftigen? In einer Überflussgesellschaft, in der wir durch die großen Supermarktketten ganzjährig fast alle erdenklichen Lebensmittel konsumieren können, scheint es heutzutage überholt und überflüssig zu sein, Wildpflanzen zu sammeln. Doch ist dem wirklich so?

Ich kann auf beide oben gestellten Fragen mit Ja antworten. Ja, Wildkräuter sind auch in urbanen Zentren zu finden. Und ja, die Beschäftigung mit Wildkräutern kann uns auf vielen Ebenen nutzen: Zum einen kann uns das Sammeln der Kräuter dabei helfen, unser modernes und oft hektisches Leben zu entschleunigen. Zum anderen fügen sich Wildkräuter gut in den Trend hin zu einem nachhaltigeren und

bewussteren Leben ein – schließlich sind sie nicht nur saisonal und regional, sondern zudem Bio, Fairtrade (da selbst gesammelt), oft sehr gesund und noch dazu völlig kostenlos.

Egal ob in der *Apotheken Umschau*, in den Kochrezepten von Zeitschriften, in Großstadt-Szene-Blogs oder Tageszeitungen – überall werden Wildkräutern wahre Wunderwirkungen zugesprochen. Das Problem an einem Ernährungshype ist allerdings leider, dass das übertriebene Aufbauschen eines Themas in der Regel dazu führt, dass die wirklich guten Eigenschaften im Nachhinein wieder in Vergessenheit geraten. Daher ist es mir wichtig, mich in diesem Buch so objektiv wie möglich mit Wildkräutern auseinanderzusetzen und etwas Klarheit in diese unübersichtliche Informationslage zu bringen. Meine gar nicht so gewagte These: Wildkräuter sind kein Superfood, aber super sind sie trotzdem.

Und wer glaubt, Metropolen sind per se naturferne Räume, hat weit gefehlt. Tatsächlich weisen viele Städte eine größere Artenvielfalt auf als manch ländliches Gebiet, das von Monokultur-Äckern und -Forsten bestimmt wird. Viele Großstädter anderer Länder beneiden uns um unsere grünen Städte, man vergleiche dahingehend nur mal die Grünflächen unserer Hauptstadt mit denen von Paris.

Im Raum Berlin und Brandenburg biete ich Wildkräuterworkshops, -ausbildungen und -wanderungen an, bei denen ich den Menschen unsere vielfältige und spannende heimische Pflanzenwelt näherbringe. Dabei konnte ich nicht nur einen Überblick darüber gewinnen, welche Themen besonders spannend und interessant sind, sondern auch, was die Teilnehmer bis dahin davon abhielt, Wildpflanzen zu sammeln oder sich ausführlicher mit ihnen zu beschäftigen.

Mit diesem Buch möchte ich euch ermutigen, sich der botanischen Welt zu öffnen, die uns immer und überall umgibt, und ein Auge dafür zu entwickeln. Kommt mit mir auf eine im wahrsten Sinn des Wortes buchstäbliche Kräuterwanderung, auf der es viel zu entdecken gibt.

1

Warum Wildkräuter sammeln?

Was motiviert Menschen dazu, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen? Diese Frage interessiert mich seit meinem ersten Wildkräuterkurs, den ich 2016 – höchst aufgeregt und mit weichen Knien – gegeben habe. Deshalb frage ich zu Beginn jedes Kurses nach der Motivation der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Und nach nun fast 500 Kräuterwanderungen habe ich einen recht guten Überblick. Zwei Gründe werden besonders oft genannt: den positiven Einfluss auf den Körper durch wertvolle Inhaltsstoffe und eine gewisse Entschleunigung, die wir durch die Beschäftigung mit Wildpflanzen erfahren können.

Die Stadt und ihre Umgebung als Naturraum

Abb. 1: Städtische Umgebungen können artenreicher sein, als man gemeinhin annimmt.

Ich blicke in die Runde und sehe lauter überraschte Gesichter. »Wow, das ist wirklich krass. Ich meine, wir sind hier – keine Ahnung – vielleicht hundert Meter gelaufen, und wenn man genau hinsieht, wächst ja überall was!« Tom ist einer von zehn Teilnehmenden des von mir geleiteten Themen-Kräuterspazierganges »Urbane Wildnis«, der einmal im Monat jeweils in einem anderen Kiez in Berlin stattfindet. Dabei gehen wir ganz bewusst nicht in Parks und Stadtwälder, sondern laufen Einkaufsmeilen, Fressgassen und Parkplätze ab. Das macht immer großen Spaß, denn das Erstaunen ist

jeweils groß. Es gibt an diesen Orten nämlich eine Menge zu entdecken, wenn man genau hinsieht.

»Städte sind naturferne, künstliche Lebensräume. Wer echte Natur möchte, muss dafür weit rausfahren.« Diese weitverbreitete Meinung beruht meist auf der Einteilung eines Raumes in »Natur« und »menschlich geprägt«. Wer lediglich vom Menschen unbeeinflusste Naturräume als echte Natur definiert, hat ein Problem. Denn dann existiert in Deutschland überhaupt keine Natur. Dann findet man sogar auf 99 Prozent der Fläche Europas keine Natur. Bei globaler Betrachtung müsste man dann in bestimmte Nationalparks und Schutzgebiete reisen, doch letztlich sind das winzige Flächen.

Urbane Lebensräume sind – selbst wenn es die extreme Versiegelung städtischer Böden und der Anblick grauer Betonmonster manchmal nicht erahnen lassen – relativ artenreich. Nicht nur wärmeliebende Pflanzen, Insekten und einige Vogelarten fühlen sich hier wohl, auch sind Hausgärten und Parks in Großstädten oft »wilder« und blumenbunter als die heutzutage meist »sauberen« und totgepflegten Vorstädte und Dörfer, in denen der Rasenmäher zum permanenten Hintergrundgeräusch gehört.

Die *Berliner Morgenpost* hat vor ein paar Jahren ein Projekt ins Leben gerufen, bei dem Satellitenbilder ausgewertet wurden, um den Anteil an begrünten Flächen in unseren Großstädten zu berechnen. Durch die Draufsicht hat man so einen interessanten Blickwinkel, und bei der Berechnung flossen nicht nur die Flächen von Parks, Stadtwäldern und Feldern mit ein, sondern ebenso Dachbegrünungen und Hausgärten:

Großstadt	Prozentualer Anteil an Grünfläche
Hamburg	71,4
Dortmund	70,7
Stuttgart	69,9
Dresden	69,4
Bremen	68,2
Essen	68
Hannover	65,2
Berlin	59
Köln	58,4
Frankfurt am Main	58,2
Düsseldorf	56,7
München	49,9
Nürnberg	47,9
Leipzig	42,4

Bei spontanen Kräuterführungen muss ich in den allermeisten Fällen nicht vorher anreisen, um die Umgebung auf ihre botanische Vielfalt zu prüfen. Noch nie bin ich eine Straße in einer Stadt entlanggelaufen, ohne eine mehr oder weniger interessante Pflanze zu finden. Da gedeiht ein Herbst-Schuppenlöwenzahn (*Scorzoneroides autumnalis*) prächtig in der Asphaltritze, hier lugt ein Zimbelkraut (*Cymbalaria muralis*) aus einem Mauerspalt hervor und dort steht ein Kompass-Lattich (*Lactuca serriola*) an den Pfeilern einer Bushaltestelle. Überall, wirklich überall, lassen sich Wildkräuter finden. Ob man diese auch an jeder Stelle sammeln und später verwerten möchte, ist etwas anderes.

Natürlich sind Großstädte nicht so artenreich wie in der Natur vorkommende Trockenrasen oder Auwälder. Wenn ich also von einem »besonderen« Standort spreche, so liegt darin erst einmal keine Wertung. Gemeint ist, dass in Großstädten Bedingungen herrschen, die in der Natur so nicht gegeben und einmalig sind.

Dass es in Städten durchaus etwas zu entdecken gibt, zeigt sich schon daran, dass es einen Zweig in der Biologie gibt, der sich damit beschäftigt – Stadtökologie. Doch was macht die Stadt als Ökosystem so besonders?

Um ein Ökosystem zu charakterisieren, kann man sich, stark vereinfacht, drei Faktoren ansehen: Klima, Boden und Relief. Das urbane Klima ist im Vergleich zum Umland ein anderes, was vor allem der Bebauung geschuldet ist, denn Beton speichert die Wärme und gibt sie langsam ab. Speziell in der Nacht ist dieser Effekt auffällig. Stellenweise ist das Klima überhaupt von sehr hohen Temperaturen geprägt. Dann ist die Windgeschwindigkeit in der Stadt geringer; die Luft hat eine andere Zusammensetzung und es gibt mehr Niederschläge als im direkten Umland. Wo eine Pflanze wächst und wo nicht, wird vor allem durch den Boden bestimmt. Ein sandiger Boden trocknet schnell aus, und ein lehmiger Boden kann manchen Pflanzen mit Staunässe zu schaffen machen. Das Relief einer Großstadt ist durch die unterschiedliche Bebauung wiederum sehr abwechslungsreich und kleinteilig. Der Boden in Städten ist oft auch stark verdichtet, sauerstoffärmer und trockener. Außerdem sind viele Flächen »versiegelt«, und durch exzessives Salzstreuen im Winter ist in urbanen Böden der Salzgehalt meist sehr

hoch. Was die Großstadt aber aus ökologischer Sicht letztlich interessant macht, sind die vielen abwechslungsreichen Mini-Ökosysteme. Da ist der Balkonkasten im achten Stock, der den ganzen Tag Sonne abbekommt, die streusalzreiche Ecke im Hinterhof, die Dachbegrünung der Kita.

Das Ganze soll hier nun kein Plädoyer für einen Aufenthalt in der Großstadt ohne Ausflüge ins Umland sein. Auch möchte ich nichts romantisieren, denn die Artenvielfalt selbst in den Städten sinkt stetig (doch mehr dazu im Kapitel 8). Mir ist jedoch wichtig, aufzuzeigen, dass man sogar in der Großstadt und in ihrer näheren Umgebung eine interessante Botanik vorfinden kann und nicht jedes Mal weit rausfahren muss, um sie zu erleben.

Es macht Spaß, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen

Dass es gerade der urbanisierten Seele guttut, wenn ihr Träger raus in die Natur geht, ist kein Geheimnis. Der Aufenthalt in der Natur spricht alle Sinne an und wir können vom Alltagsstress aufatmen. Probleme im Büro oder zwischenmenschliche Schwierigkeiten sind während eines Spaziergangs im Grünen oft wie weggeblasen. Dessen sind sich die allermeisten bewusst. Noch nie habe ich jemanden sagen hören: »Ich bereue es, meinen Hintern hochbekommen zu haben! Ach, wäre ich doch lieber daheimgeblieben und hätte eine Netflix-Serie geschaut, als diesen Spaziergang gemacht zu haben.« Die Schwierigkeit liegt, glaube ich, für viele eher

darin, sich zu motivieren, es einfach zu tun. Beschäftigt man sich mit Wildkräutern, hat man noch einen weiteren Grund, sich Zeit fürs Rausgehen zu nehmen.

Ich bin ein großer Fan von Vera Birkenbihl, leider starb diese faszinierende Kommunikationstrainerin schon 2011.

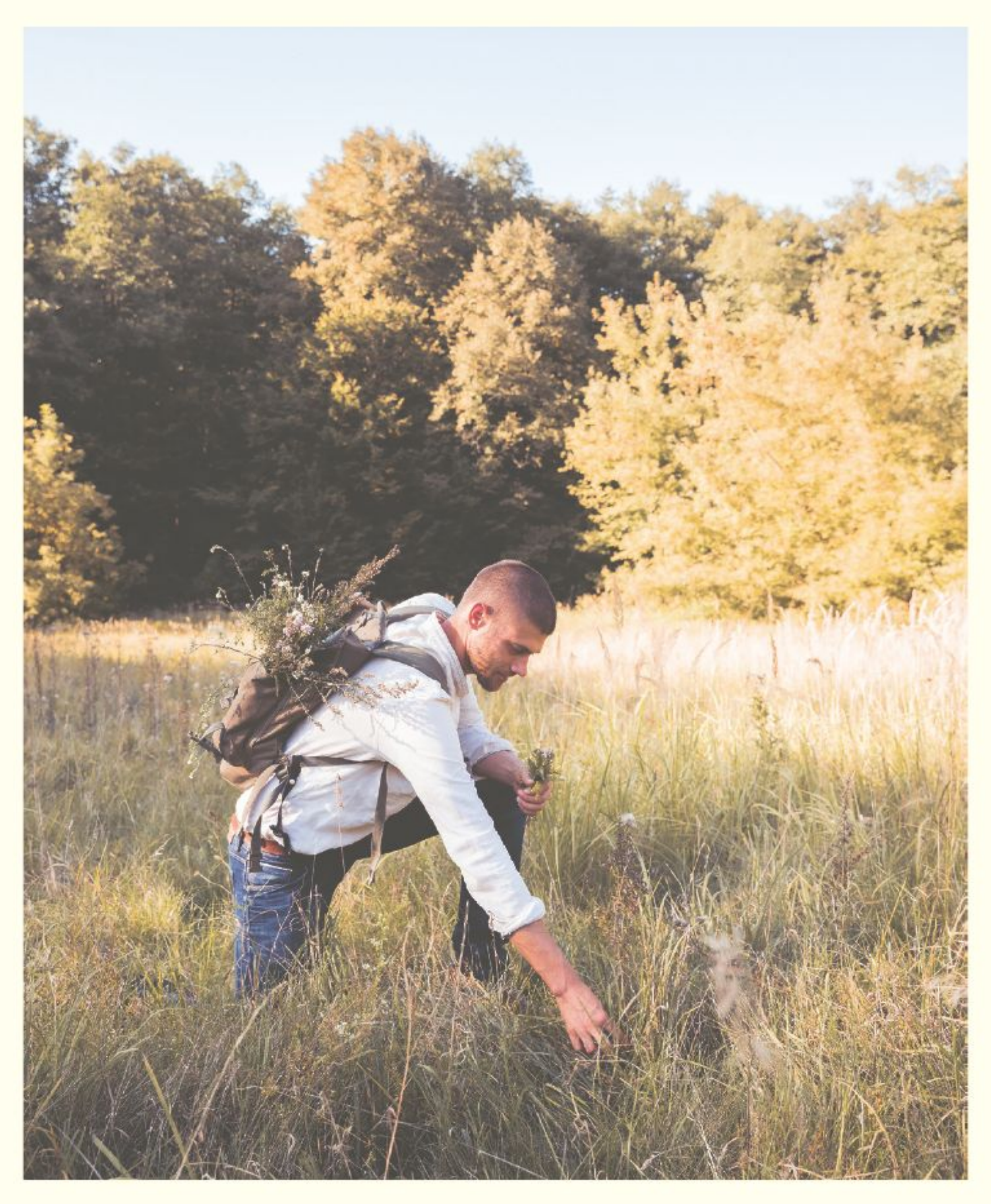

Abb. 2: Sich mit Wildpflanzen zu beschäftigen macht Spaß und tut gut.

Ich liebe ihre nüchtern-sachliche Art, gepaart mit einem wunderbaren Sarkasmus und einer gewissen Derbheit. Als Asperger-Autistin hatte sie einen ganz anderen Zugang zu zwischenmenschlicher Kommunikation und zu Lernmethoden. Sie propagierte immer wieder ein lebenslanges Lernen und ermutigte die Menschen, sich geistig bis zum Schluss zu fordern und zu fördern. Ich bin sicher, Vera Birkenbihl hätte eine Beschäftigung mit Wildkräutern gutgeheißen, schließlich werden dabei die kognitiven Fähigkeiten immens gefordert. Und das mithilfe all unserer Sinne – Sehen, Tasten, Riechen, Schmecken und und sogar Hören (Hast du schon mal einen Klappertopf klappern hören?).

In Deutschland wachsen zwischen 3000 und 4000 verschiedenen Samenpflanzenarten, und es geht nicht darum, sie alle zu kennen. Man würde Tausende Pflanzen auf Grundlage eines wissenschaftlichen Systems lernen, das stets im Wandel ist. Viel wichtiger ist: Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu entdecken. Gerade diese »Transferleistungen« trainieren unser Gehirn viel mehr als stupides Auswendiglernen. Gleichzeitig ist eine grundlegende Artenkenntnis sehr hilfreich, und deren Ausbau kann auch bereichernd sein, nur sollte man sich nicht nur darauf fokussieren.

Es ist ein tolles Gefühl, eine unbekannte Pflanze von Nahem zu betrachten und Gemeinsamkeiten zu einer bereits bekannten Art zu entdecken. Wenn aus einem »Moment mal, die erinnert mich an diese und jene Pflanze« ein »Wow, die ist ja ganz nah verwandt mit der Art, an die sie mich erinnert« wird, ist das ein Glücksmoment. Eine Vermutung wird zur Gewissheit, man ist stolz, und das Botanik-Selbstbewusstsein erhält einen gewaltigen Schub. Natürlich

liegt man hin und wieder völlig daneben oder ist leicht verzweifelt, weil man keine Ahnung hat, was für eine Pflanze man da vor sich hat und der komplizierte Bestimmungsschlüssel die eigene Verwirrung nur noch verstärkt. Doch wenn man an den Punkt kommt, zu akzeptieren, dass man nicht immer zur Lösung gelangen muss (und zum Teil gar nicht vermag), dann kann man sich den Kräutern noch viel entspannter und mit mehr Freude widmen.

Also: Vergiss Gehirnjogging-Apps, beschäftige dich besser mit einer bunten und vielfältigen Welt, die dir bis dahin im Verborgenen blieb, dich aber immer und überall umgibt: die Welt der Wildpflanzen.

Die E-Mail eines Kursteilnehmers freute mich sehr. Er habe, so schrieb er mir, seit einigen Jahren einen jener Konzept-Gemüseacker in Berlin gepachtet, auf denen man bereits eingesäte oder eingepflanzte Kulturen pflegt und erntet. Vor allem der Spinat habe nie so recht gedeihen wollen, dauerhaft sei er mit Schädlingen befallen gewesen. Und, als wäre das nicht schon genug, hätten ihm die Unkräuter – allen voran der lästige Weiße Gänsefuß (*Chenopodium album*) – das Leben zur Hölle gemacht. Nun wolle er sich bedanken, durch die Wildkräuterausbildung mit dem damit verbundenen Wissenszuwachs sei für ihn eine andere Sicht auf die Dinge möglich geworden. Alle Unkräuter seien wie weggezaubert, ein Wunder! Stattdessen würde er überall interessante Wildkräuter sehen. Und das mit dem Spinat hätte sich nun auch erledigt, fuhr er fort. Seitdem er nun wisse, dass der Weiße Gänsefuß, sein ehemaliger Erzfeind, ein toller Spinatersatz und mit diesem ja sogar nah verwandt sei, hätte er den Spi-

nat gänzlich gestrichen. Vielmehr fördere er nun den Gänsefuß, dieser müsste kaum gegossen werden, sei sehr resistent gegenüber den Schädlingen und schmecke ganz wunderbar.

Die Beschäftigung mit unserer Natur kann einiges leisten. Die Wahrnehmung verändert sich, man geht wacher durch die Welt. Das Greiskraut (*Senecio vulgaris*) hinter der Bushaltestelle, an der man jeden Morgen steht, fällt einem auf einmal ebenso auf wie die zierliche Acker-Schmalwand (*Arabidopsis thaliana*) im Blumenkübel mit den Geranien. Man schärft seine Sinne für Details, und das springt zum Teil auf andere Dinge über, die nichts mit Wildkräutern zu tun haben.

Neben all diesen Argumenten gibt es für mich vor allem eine wichtige Triebfeder, die mich immer weiter mit Wildkräutern beschäftigen lässt: Es macht riesigen Spaß! Das Finden von Pflanzenarten triggert bei mir wahrscheinlich einen ähnlichen Bereich des Belohnungszentrums im Gehirn, der bei anderen beim Sammeln von Fußballbildern, Briefmarken oder dem Fangen von Pokémon angesprochen wird. Nur dass – nichts gegen Briefmarkensammler – Wildpflanzen zusätzlich viele Anwendungsmöglichkeiten bieten.

2

Gesunde Wildlinge

»Stimmt es eigentlich, dass Wildkräuter gesünder sind als das Gemüse aus dem Supermarkt?«, fragt mich Tanja, als ich mich gerade hinknie und allen Teilnehmern der Wildkräuterwanderung einen Wiesen-Bocksbart (*Tragopogon pratensis*) zeigen möchte. Ich stehe wieder auf und halte einen Moment inne. »Das kommt darauf an«, sage ich langsam und überlege währenddessen, inwieweit es die Zeit zulässt, weit auszuholen. Ich entscheide mich für die kurze Variante: »Prinzipiell schon, es gibt viele Wildkräuter, die Kulturgemüsesorten um Längen schlagen, was die Inhaltsstoffe angeht. Aber es kommt ebenso darauf an, wo die Wildkräuter gesammelt werden.«

Ich bin kein Freund von pauschalen Aussagen – auch wenn viele Wildkräuter sehr gesund sind, würde ich den Satz »Wildkräuter sind gesünder als Zuchtgemüse« so nicht unterschreiben. Absolute Aussagen lassen sich zumeist mit der einen oder anderen Ausnahme aushebeln.

Möchte man einen tiefergehenden Vergleich von Supermarktgemüse und Pflanzen aus der Natur wagen, sollte man zuerst die Begriffe »Kulturpflanzen« und »Wildkräuter« defi-

nieren. Zuerst einmal lassen sich alle vom Menschen genutzten Pflanzen als Nutzpflanzen bezeichnen, dazu gehören sowohl wilde als auch kultivierte Arten. Kulturpflanzen sind jene, die vom Menschen zum Zwecke der Ernährung angebaut und geerntet werden. Wildkräuter hingegen wachsen, wie der Name schon sagt, »wild«, werden also nicht ausgesät, angepflanzt und versorgt. Es gibt durchaus Arten, die ursprünglich angebaut wurden und sich dann selbstständig vermehrt und ausgebreitet haben und nun ohne menschliche Hilfe wachsen, etwa Echter Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*). Diese Kräuter bezeichne ich im Folgenden ebenfalls als Wildkräuter, obwohl sie ursprünglich als Kulturgemüse ausgebracht wurden.

Inhaltsstoffe – ein Vergleich

»Wildkräuter sind kein Superfood!«

Absolute Stille. Die Menschen in der kleinen Halle, in der ich meinen Vortrag halte, schauen mich erstaunt an.

Damit hatten sie wohl nicht gerechnet. Schließlich wurde im Untertitel des Vortrags erwähnt, dass Wildkräuter gesund sind und man hört ja überall davon.

»Tatsächlich bin ich der festen Überzeugung, dass es gar keine Superfoods gibt. Meiner Meinung nach ist dieser Begriff ein Produkt findiger Marketingstrategen, die dafür bezahlt werden, Emotionen und Gelüste zu erzeugen, um Verkaufszahlen zu steigern. Wildkräuter sind kein Superfood. Aber trotzdem super.«

Doch wie sieht das konkret aus: Stecken Wildkräuter nun voller wertvoller Inhaltsstoffe oder ist auch diese Aussage nur Folge eines aufgeblasenen Hypes? Ist sie eine schamlose Übertreibung?

Das Problem an vielen im Internet kursierenden Nährwerttabellen ist, dass sie allein dem Zwecke dienen, dem Leser ein »Oha!« zu entlocken und mit der entsprechenden Überschrift fast schon das Niveau der meistverkauften deutschen Tageszeitung erreichen. Aus vielerlei Gründen bin ich kein Freund von solchen Tabellen und vorschnellen Schlussfolgerungen. Der erste Punkt ist die Vergleichbarkeit der Werte. Meiner Meinung nach schadet es der Glaubwürdigkeit, Äpfel mit Birnen zu vergleichen. In dem Fall der kursierenden Tabellen vergleicht man sogar eher Äpfel mit Mettwurst. Es ergibt keinen Sinn, Zuchtpflanzensorten mit niedrigen Kaliumwerten mit nicht verwandten Wildkräuter-Arten gegeneinander abzuwägen, die in diesem Punkt einen hohen Wert aufweisen.

Superfood
Der Begriff »Superfood« soll dem Konsumenten vermitteln, dass es sich dabei um ein Lebensmittel handelt, welches eine herausragende positive Wirkung auf seine Gesundheit mit sich bringt. Dass es in den meisten Fällen keine Belege dafür gibt, scheint Verkäufer und Kunden gleichermaßen wenig zu interessieren.

Ein Beispiel: Es ist schlichtweg nicht fair, in puncto Kalium den Kopfsalat (220 mg) gegen den weißen Gänsefuß (900 mg) antreten zu lassen. Kontrastiert man hingegen Gänsefuß mit Spinat (630 mg), erkennt man weiterhin, dass Ersterer mehr Kalium enthält. Hier eine Parallele zu setzen ergibt aber durchaus mehr Sinn, da diese beiden Pflanzen relativ nah verwandt sind und Gänsefuß auch als »Wildspinat« bekannt ist.

Was die Vergleichbarkeit aber oft schwierig gestaltet, ist die Anbaumethode der Zuchtpflanzen; sie hat zum Teil einen Einfluss auf die Inhaltsstoffe. Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind also ernährungsphysiologisch oftmals wertvoller als konventionell hergestellte Produkte. Ein weiteres Problem besteht darin, dass Pflanzen je nach Standort unterschiedliche Mengen von (Mikro-)Nährstoffen einlagern. Und das ist nicht der einzige Einflussfaktor: Genotyp (genetische »Ausstattung«), Klima, Zeitpunkt des Sammelns im Jahresverlauf, Lichtverhältnisse, Boden oder sogar Schädigungen durch Fressfeinde können zu ganz unterschiedlichen Werten führen.

Auch kommt es auf Analysemethode und Interpretation an. Das bekannteste Beispiel liefert hier – mal wieder – der Spinat. 1890 analysierte der Physiologe Gustav von Bunge seinen Eisengehalt und fand vor: 35 mg pro 100 g Ausgangsmaterial. Später übersah man bei der Erstellung von Nährwerttabellen, dass Bunge mit getrocknetem Spinat gearbeitet hatte und die Werte aller anderen untersuchten Lebensmittel auf frischen Produkten basierten. Er hatte sich also nicht – wie oft behauptet – einen Kommastellen-Patzer geleistet, sondern seine Angaben wurden falsch interpretiert und eingeordnet. Die Annahme, Spinat habe unglaublich hohe Eisenwerte, war dafür verantwortlich, dass Kinder jahrzehntelang mit diesem Grün gemartert wurden. Nicht zu vergessen die Comicfigur Popeye, jener Spinat vertilgende Seemann mit übernatürlichen Kräften.

Überhaupt: Ein Wert sagt per se noch nicht viel aus, entscheidend ist auch die Verwertbarkeit des jeweiligen Inhaltsstoffs. Beim Eisen etwa wird das als Häm-Eisen vorliegende

Metall im Fleisch viermal besser von uns Menschen aufgenommen als das Nicht-Häm-Eisen aus Pflanzen. Doch selbst innerhalb der Pflanzenwelt kann es erhebliche Unterschiede in der Verwertbarkeit geben, da andere Inhaltsstoffe die Aufnahmefähigkeit im Körper beeinflussen können. So führt die im Spinat enthaltene Oxalsäure dazu, dass sein Eisen nicht so wertig ist wie das von Pflanzen, die wenig oder keine Oxalsäure ausweisen. Zudem werden viele Werte oft mit unterschiedlichen Methoden gemessen, sodass selbst in der Forschung unterschiedliche Interpretationen existieren.

Ein weiterer Grund, weshalb viele im Netz kursierenden Wildkräutertabellen zu hinterfragen sind: Fast ausnahmslos alle deutschsprachigen Webseiten, auf denen Tabellen mit »Wildkräuter vs. Gemüse« zu finden sind, beziehen sich auf eine einzige Quelle. Diese ist ein kleines Faltblatt aus dem Jahr 1982 mit dem Titel »Wildgemüse« (Nr. 1182), herausgegeben vom aid infodienst in Bonn. Auf Nachfrage beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), einer Nachfolgeinstitution des aid infodiensts, wurde mir mitgeteilt, dass es seit 1982 keine Neuauflage des Faltblättchens mehr gab, die dort aufgelisteten Angaben als »betagt« einzustufen sind und heutzutage nicht mehr als Quelle herangezogen werden sollten.

aid infodienst
Der aid infodienst (Land- und Hauswirtschaftlicher Auswertungs und Informationsdienst) existierte von 1950 bis 2016. Er bereitete Forschungsergebnisse aus den Bereichen Ernährung, Umwelt und Landwirtschaft auf und stellte sie meist kostenlos Verbrauchern, Landwirten, Journalisten sowie Lehrern zur Verfügung.

Eigentlich war ich auf der Suche nach seriösen Quellen

gewesen, um meine These, dass Wildkräuter gesund seien, zu untermauern. Das hatte ich nun davon – alles, was ich zunächst vorgefunden hatte, war ein unseriöser Umgang mit Quellen und Daten. In den folgenden Wochen unterhielt ich mich mit diversen Experten, wurde in Universitäten vorstellig, telefonierte mit Lebensmittelchemikern, durchforstete alle möglichen Datenbanken nach Studien über Inhaltsstoffe von Wildkräutern und versank in Spezialliteratur. Das Ergebnis war nicht wirklich zufriedenstellend: Es gibt nicht besonders viele aktuelle Untersuchungen dazu. Nach einiger Zeit fand ich dann aber doch Angaben, die auf einer Datenerhebung nach wissenschaftlichen Standards beruhen – und

Nährwerte von Wildkräutern im Vergleich zu Kultursorten

Name	Kcal	Wasser (g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	K (mg)	Mg (mg)
Wildkräuter							
Ampfer, Krauser *Rumex crispus*	25	90	1,8–4,57				34
Barbarakraut *Barbarea vulg.*	21	82	5,1				33
Bärlauch *Allium ursinum*	16	89	2	2,9	2,18		22
Birke, Hänge- (Blätter) *Betula pendula*			4,7				
Bocksbart, Wiesen- *Tragopodon pratensis*	24	86,7	2,8	1,3	3,8		32
Borretsch *Borago officinalis*	21–44	93	1,2			214–550	8–52

zwar in einigen Studien zu den Inhaltsstoffen ausgewählter Wildpflanzenarten.

In der folgenden, von mir angelegten »Großen Wildkräuter-Nährwerttabelle« wird zum Teil eine große Spanne von Werten abgebildet. Diese sollen besagen, dass in unterschiedlichen Studien unterschiedliche Werte gemessen wurden. Hier einen Mittelwert zu bilden, wäre statistisch schlichtweg falsch, also belassen wir es bei einer Spanne. Wasser Protein Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in Gramm angegeben, die restlichen Werte in Milligramm. Sie beziehen sich auf 100 g Frischmasse des Ausgangsmaterials.

Mn (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Nitrat (mg)	Vitamin C (mg)	B6 (mg)	Carotin (mg)
	76	4,9	54		0,43		25–123–159		6,3
	156	2,3	81				130–314		
0,32	76	2,9	50	0,08	0,27		45–150		
							137		3,7
	122	2	56			62	146		
0,35–1,6	93–344	2,8–3,3	53	0,05–0,13	0,2–0,35	69,2	35	0,084	

Name	Kcal	Wasser (g)	Protein (g)	Kohlen-hydrate (g)	Ballast-stoffe (g)	K (mg)	Mg (mg)
Brennnessel, Große *Urtica dioica*	45	83	5,8–7,37	1,3	3,1	334	80
Brunnenkresse *Nasturtium off*	20–33	88	1,6–4,8	2	0,3–1,4	276	26–34
Franzosenkraut, Behaartes *Galinsoga ciliata*	19	88	3,3	1,5			64
Fuchsschwanz, Aufsteigender *Amaranthus blitum*		90–93	3,5		2,6		130
Gänsedistel, Kohl- *Sonchus oleraceus*	27	88,7	2,3	3,3	3,9	507	31
Gänsefuß, Weißer *Chenopodium album*	43	84	1–5,0		5	855–1286	76–117
Giersch *Aegopodium podagraria*	39	82	1–8,4	0,5		540	35
Glockenblume, Rapunzel- *Campanula rapunculus*			3				
Gundermann *Glechoma hederacea*	26	83	6,1	0,6–3,5			57
Heinrich, Guter *Chenopodium bonus-henricus*	38	82	6,5	1,9			51
Hirtentäschelkraut *Capsella bursa-pastoris*	24	91	2,66	2,4	1,36	709	48
Klee, Rot- *Trifolium pratense*			5,12				
Klette, Große *Arctium Lappa*	36	85	6,1	0,8	4,2		
Knoblauchsrauke *Alliaria petiolata*							
Knöterich, Wiesen- *Polygonum bistorta*	28	85	5	1,1			54

Mn (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Nitrat (mg)	Vitamin C (mg)	B6 (mg)	Carotin (mg)
0,8–1,3	480–713	1,6–4,1	71–138	0,06–0,24	0,3–1	146	105–333		5,6
	197	3,1	41–64		0,28		17–96		4,9
0,76	372	4,8	52	0,28	0,5	137	90–177		
	270	3	65				42		1,7
0,46	156	0,6		0,05	0,57				
0,55–0,9	69–438	1,2–4,7	46–72	0,04	0,41–1,3		10–155–236	0,27	4,4–12,5
0,65	132	2,9	50–128	0,2	0,24–1	72	37–142		
							50		4,9
1,6	289	3,7	72	0,2	1,3	176	230		
0,93	130	2,9	103	0,14	0,9	79	219		
	249	7,9	80,3	0,17	1,3		63–151		
							135		11
						44	100		
							242–314–400		
3,7	122	2,4	79	0,2	1,2	17	177		

Name	Kcal	Wasser (g)	Protein (g)	Kohlen-hydrate (g)	Ballast-stoffe (g)	K (mg)	Mg (mg)
Lattich, Kompass- *Lactuca Serriola*							
Leimkraut, Taubenkropf- *Silene vulgaris*	29	90	3,94		3,4		57
Löwenzahn, Gewöhnlicher *Taraxacum officinale*	45	89	2,7	2,4	3	397–501	36
Malve, Wilde *Malva Sylvestris*	44–85	79,6	2,9– 6,7–7,3	1,9	3,5		82
Möhre, Wilde *Daucus carota*	65		1,2				
Ochsenzunge *Anchusa off.*							
Sauerampfer, Großer *Rumex Acetosa*	25	89,2	3,2	1,2	2		33
Sauerampfer, Kleiner *Rumex acetosella*	23–40	92	0,68– 0,9				33
Sauerklee, Wald- *Oxalisacetosella*			2,2				
Schafgarbe, Wiesen- *Achillea millefolium*	28	83,1	3,6	0,8	5,2		43
Scharbockskraut *Ficaria verna*	15	88	2,5	1,2			32
Schwarzwurzel (Wurzel) *Scorzonera hispanica*	55	75	1,4	2,1	18	320	23
Senfrauke *Eruca vesicaria*	27	91,7	2,6	2,1	1,6	449	22
Taubnessel, Purpurrote *Lamium purpureum*			4,2				
Taubnessel, Weiße *Lamium album*	39	83,4	5,3	0,9	3,9		67
Vogelmiere, Gewöhnliche *Stellaria media*	13	91,3	1,8		2,8		44

Mn (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Nitrat (mg)	Vitamin C (mg)	B6 (mg)	Carotin (mg)
							41		
	128	2	45		0,34	90	32		4,1
0,34–0,9	168–187	3,1–3,4	66	0,17–0,26	0,4–0,83	54	33–68–195	0,25	5,3–7,9
1,2	505	4,1	120	0,14	2,2	87	140–178		10,22
							10		
							159		
0,95	58	2,1	51	0,09	0,58	18	12–117		
	39	3,3	24		0,2		9–72–149		
							59–87		2,6
1,7	214	3,5	63	0,25	0,65	46	152		
1,1	177	3,5	36	0,12	1,1	18	131		
0,4	53	3,3	76	0,3	0,22	31	4		0,02
	160–271	1,5			0,4			0,07	1,4
							35		*5,3*
1,1	166	3,2	61	0,1	1,2	27	216		
2,2	150	4,6	45	0,19	0,85	183	37–77		

Name	Kcal	Wasser (g)	Protein (g)	Kohlen-hydrate (g)	Ballast-stoffe (g)	K (mg)	Mg (mg)
Wegerich, Breit- *Plantago Major*	25	84	3,4	1,8			43
Wegerich, Spitz- *Plantago lanceolata*	19	86	2,2	1,6			47
Wegwarte, Gemeine *Cichorium intybus*	17–33	94	2,9	3,5		104–481	16–24
Weidenröschen, Schmal-blättriges *Epilobium angustifolium*			5,4				
Wildfrüchte							
Frucht: Eberesche *Sorbus aucuparia*	85	71	1,5	18		234	17
Frucht: Holunder, Schwarzer *Sambucus nigra*	54	81	2,53	6,52		305	
Frucht: Kornelkirsche *Cornus mas*	67	82	2	12,7			
Frucht: Mehlbeere, Echte *Sorbus aria*	115		1,7	27,1			
Frucht: Rose, Feld- *Rosa arvensis*	125		2,8	27,4			
Frucht: Rose, Hunds- *Rosa canina*	140	50	3,6	16,2	23,7	291	104
Frucht: Sanddorn *Hippophae rhamnoides*	89	82,6	1,4	3,3		133	30
Frucht: Schlehe *Prunus spinosa*	101		1,3	24,5			
Kulturfrüchte							
Apfel *Malus domestica*	52	85	0,2	11,6	2,4	107	5
Kirsche, Süß- *Prunus avium*	63	82	1,1	12,8	2,1	222	11

Mn (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)	Cu (mg)	Zn (mg)	Nitrat (mg)	Vitamin C (mg)	B6 (mg)	Carotin (mg)
0,63	412	4,2	65	0,18		29	19–88		
0,98	248	2,5	63	0,18	0,64	38	50–169		4,1
0,2–0,4	121–168	0,2–1	47	0,05–0,3	0,4	12,9	5–54–135	0,1	4
							98–351		5,9
1,6	42	1,5	33	0,09	0,26		98		2,4
	35		57				18	0,25	0,36
							78		
							37		
							219		
1,2	257	0,52	258		0,92		426–1250	0,048	4,8
	42	0,44	8,6				450	0,11	1,5
							37		
0,03	6	0,12	11		0,04		4,6	0,04	
0,07	13	0,36	21		0,07		7	0,05	