

## Hinweise zum Sammeln

Sammeln Sie ausschließlich Pflanzen,

- die Sie sicher erkennen und die nicht mit Giftpflanzen verwechselt werden können (lassen Sie sich beraten, wenn Sie nicht hundertprozentig sicher sind - auf dem Kronsberg kommen auch giftige Pflanzen vor, z.B. die Hunds-Petersilie, das Pfaffenhütchen);
- die in großer Menge vorkommen, lassen Sie mindestens 2/3 der Pflanzen stehen bzw. der Blüten oder Früchte eines Strauches / Baumes hängen (pflücken Sie nur den Pflanzenteil, den Sie verwenden wollen und schneiden Sie ihn am besten mit einer Schere oder einem Messer ab);
- die nicht als besonders geschützt gelten und nicht in der Roten Liste als gefährdet eingestuft sind;
- die frisch, sauber und gesund aussehen;
- die Sie unmittelbar verarbeiten können und ernten Sie nur soviel Sie benötigen.

## Empfehlenswerte Vorsichtsmaßnahmen für das Sammeln auf dem Kronsberg

Die gesammelten Kräuter, Blüten und Beeren sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen und - um auf Nummer sicher zu gehen - abgekocht werden.

## Hinweise zum Fuchsbandwurm

Beim Genuss von roher Wildpflanzennahrung besteht ein gewisses Risiko der Mitaufnahme von Fuchsbandwurmeiern, die möglicherweise an den Pflanzen haften könnten. Ein Auftreten des Kleinen Fuchsbandwurmes am Kronsberg ist bisher nicht bekannt, aber theoretisch möglich (Untersuchungen hierzu fehlen bisher).

Für weitergehende Informationen zum Fuchsbandwurm: Dr. Michael von Keyserlingk, Veterinärinstitut Hannover des Niedersächsischen Landesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, Tel.: 0511/288970



Landeshauptstadt	<b>Hannover</b>	Der Oberbürgermeister Fachbereich Umwelt und Stadtgrün
	Text	Siegline Fink, Anne Pfeiffer
	Redaktion	Silke Beck
	Fotos	Siegline Fink
	Gestaltung	Silke Beck
	Druck	Steppat Druck
	Stand	April 2003
	weitere Informationen	Bereich Forsten, Landschaftsräume und Naturschutz
	Telefon	0511   168 40171



# Essbare Wildpflanzen am Kronsberg



## Wildkräuter Blüten Wildfrüchte

## Essbare Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen waren in der Geschichte der Menschheit von jeher ein Teil der Nahrung. Alle heute angebaute Kulturpflanzen stammen von Wildpflanzen ab. Die Kulturpflanzen unterscheiden sich im allgemeinen durch einen milderen Geschmack, grösseren Wuchs und höheren Wassergehalt von den Wildpflanzen.

Aufgrund ihres reichen Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und den Stoffwechsel anregenden Inhaltsstoffen werden viele Wildpflanzen heute als hochwertige Speisepflanzen wiederentdeckt. Darüber hinaus können sie uns mit neuen Geschmackserlebnissen überraschen, so dass sie heutzutage von renommierten Köchen für exklusive Gerichte verarbeitet werden.

Im Frühjahr, wenn der Körper einen hohen Bedarf an Vitalstoffen hat, bieten sich zahlreiche essbare Kräuter und Baumblätter zur Bereicherung unseres Speiseplanes an. Im Sommer finden wir in der bunten Blütenpracht eine Reihe essbarer Blüten. Im Herbst laden uns die leuchtenden Wildfrüchte zum Sammeln ein.

Entdecken Sie den Kronsberg als einen „schmackhaften“ Landschaftsraum am Grünen Ring. Viele Bereiche können hier zum Sammeln empfohlen werden, z.B. die Obstwiesen, der „Parc Agricole“ und die sogenannten „Allmendeflächen“ am Rand des neuen Stadtteils. Diese Bereiche sind frei von Pflanzenschutz- und Düngemiteleinsatz (siehe Karte).

Alle Wildpflanzen, die im folgenden Text vorgestellt werden, sind leicht zu erkennen, können selber geerntet und zu schmackhaften Gerichten verarbeitet werden. In der Regel sind nur bestimmte Teile der jeweiligen Pflanzen genießbar.

Da unser auf herkömmliche Kost eingestelltes Verdauungssystem Zeit benötigt, sich an die Zusammensetzung von Wildpflanzenkost zu gewöhnen, empfiehlt es sich, zunächst mit kleinen Mengen zu beginnen. Besondere Vorsicht sollten Allergiker walten lassen.





## Löwenzahn

### Erkennungsmerkmale

- grob gezähnte Blätter, die am Grund als Rosette angeordnet sind
- leuchtend gelbe Blütenköpfchen am Ende eines hohlen Blütenstengels
- weisser Milchsaff



### Verwendungsmöglichkeiten

sehr junge, zarte, hellgrüne Blätter von März - Mai zu Salat, Kartoffelsalat, Suppen, Eiergerichten, als Fischfüllung; Blütenknospen (ohne abstehende kleine grüne Blättchen) von April - Mai in Butter gedünstet; gelbe Blüten ohne grüne Hüllblättchen von April - Juli für Löwenzahn-Sirup.

### Vorsicht

- Milchsaff kann zu Hautreizungen oder Übelkeit führen
- keine Blätter sammeln, die behaart sind (Verwechslungsgefahr)

## Rot-Klee

### Erkennungsmerkmale

- typisches Kleeblatt, das aus drei Blättchen zusammengesetzt ist
- kugelige Blütenköpfe, die aus vielen einzelnen roten Blüten zusammengesetzt sind, mit süßem Duft

### Verwendungsmöglichkeiten

Blütenköpfe von Mai bis September als Suppeneinlage, Füllung für Crêpes, für Limonade; ausgezupfte Blüten (ohne grüne Kelche) von Mai - September als essbare Dekoration, für Blütenbutter.



## Wildrosen

### Erkennungsmerkmale

- Strauch mit stacheligen Ästen und typischen Rosenblättern
- weisse oder rosa ca. 5 cm grosse Blüten mit 5 Blütenblättern
- orangerote Früchte: Hagebutten

### Verwendungsmöglichkeiten

Blütenblätter im Juni für Sirup, Gelee, Limonade, Blütenbutter, kandiert als essbare Dekoration für Torten; Hagebutten ab Ende September für Marmelade, Mus, Suppen, Saucen; Kerne getrocknet und gemahlen als Vanilleersatz.

## Schlehen

### Erkennungsmerkmale

- dorniger Strauch mit gestielten, verkehrteiförmigen Blättern
- ca. 1 cm grosse dunkelblaue, bereifte, kugelige Steinfrüchte (Schlehen)

### Verwendungsmöglichkeiten

Schlehen ab Ende September (beste Sammelzeit nach dem ersten Frost) für Fruchtsaft, Gelee, Marmelade, Kompott, Sauce, für Fruchtwein, Glühwein und Glühpunsch; eingelegt als „falsche“ Oliven.



## Linde

### Erkennungsmerkmale

- Baum mit herzförmigen Blättern
- kleine gelbliche Blüten mit intensivem süßlichem Duft und hellgrünem, flügelartigem Tragblatt



### Verwendungsmöglichkeiten

Blüten (ohne Blütenstiel und ohne Tragblatt) im Juni für Sirup, Limonade, Gelee, in Eierkuchen, als essbare Dekoration; junge, glänzende Blätter im April für Salat.

## Schwarzer Holunder

### Erkennungsmerkmale

- Zweige enthalten weisses Mark
- Blätter aus 5-7 spitzeiförmigen Blättchen zusammengesetzt, mit intensivem Geruch
- kleine gelbliche Blüten, schirmförmig angeordnet, mit starkem Duft
- kleine, schwarzviolette Beeren, schirmförmig angeordnet



### Verwendungsmöglichkeiten

Blüten von Ende Mai - Mitte Juni für Sirup, Sekt, Limonade, in Ausbackteig und Eierkuchen; Holunderbeeren von Ende August - September für Fruchtsaft, Marmelade, Gelee, Kompott, Suppe, Desserts, Glühwein, Glühpunsch.

### Vorsicht

der Verzehr von Blättern und rohen Beeren kann zu Magen-Darm-Verstimmungen führen!



## Rezepte

### Frühlingsrührei mit Löwenzahn

1 Zwiebel hacken und in Öl andünsten, 1 Handvoll gründlich gewaschene, sehr junge, fein gehackte Löwenzahnblätter dazugeben, mit andünsten, 3 aufgeschlagene, mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzte Eier dazugeben und alles in der Pfanne verrühren.



### Löwenzahnknospen in Butter

20 Blütenknospen von abstehenden kleinen, grünen Blättchen befreien, zur Reinigung 1/2 Stunde in Salzwasser legen, abgießen, 5 Minuten in Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Holunderblüten-Limonade

20 Blüten-Schirme des Schwarzen Holunders im Topf mit Wasser bedecken und aufkochen, abkühlen lassen und filtrieren; dem Sud 1 l Apfelsaft, den Saft von 1 Zitrone und 1 Orange zugeben, nach Geschmack süßen und mit 1 l Mineralwasser auffüllen.

### Holunder-Apfelmus

1 kg Äpfel würfeln, zusammen mit ca. 250 g gewaschenen, entstielteten und reifen Beeren des Schwarzen Holunders in einem Topf mit etwas Wasser aufsetzen, 1 Messerspitze Zimt und Zucker nach Geschmack zugeben, 10 Minuten kochen, danach durch ein Sieb passieren.

### Hagebuttenmark

Halbierte und mit kleinem Löffel entkernte Hagebutten gründlich waschen, Fruchtschalen mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind; danach durch ein Sieb streichen und nach Geschmack mit Zucker oder Honig vermischen.

Alternative zum mühsamen Entkernen: weichgekochte Hagebutten durch ein Sieb drücken, Kerne bleiben im Sieb zurück.