

Steffen Guido Fleischhauer Jürgen Guthmann Roland Spiegelberger

# Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen



2000 Pflanzen Mitteleuropas  
Bestimmung, Sammeltipps,  
Inhaltsstoffe, Heilwirkung,  
Verwendung in der Küche

A T VERLAG



**Steffen Guido Fleischhauer**  
**Roland Spiegelberger**  
**Jürgen Guthmann**

# Enzyklopädie

# **Essbare Wildpflanzen**

2000 Pflanzen Mitteleuropas  
Bestimmung, Sammeltipps, Inhaltsstoffe,  
Heilwirkung, Verwendung in der Küche

**AT Verlag**

Die Angaben in diesem Buch sind von Verlag und Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch sind sie ohne Gewähr. Die im vorliegenden Buch beschriebenen Heilwirkungen und medizinischen Anwendungen von Wildpflanzen haben lediglich informativen Charakter und sollen den Leser keinesfalls zur Selbstmedikation anregen. Dies gilt insbesondere bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten ist ausgeschlossen.

# Inhalt

7	<b>Einleitung</b>
8	<b>Lebensmittel aus Wildpflanzen</b>
10	Vitalstoffe in Wildpflanzen
10	Toxische Stoffe
10	Die »Stoffliste des Bundes und der Länder«
13	<b>Wirkstoffgruppen in Wildpflanzen</b>
13	Alkaloide
13	Ätherische Öle
14	Biogene Amine
15	Bitterstoffe
15	Cumarin
16	Furocumarine
16	Fette und fette Öle
17	Essentielle Fettsäuren
17	Flavonoide
18	Gerbstoffe
18	Glucosinolate
19	Iridoide
20	Lektine
20	Phytoalexine
20	Polyine
20	Saponine
21	Schleimstoffe
22	<b>Besondere Inhaltsstoffe in Wildpflanzen</b>
22	Allantoin
22	Anthrachinone
22	Arbutin
22	Blausäureglykoside/Cyanwasserstoff
23	Fructane
23	Inulin
23	Erucasäure
23	Kieselsäure
24	Oxalsäure
24	Phytosterine (Beta-Sitosterin)
25	Pyrolizidinalkaloide

26	<b>Das Sammeln essbarer Wildpflanzen</b>
26	Utensilien
26	Prinzipien
26	Zeitpunkt
26	Gefahren
27	<b>Essbare Wildpflanzen und Naturschutz</b>
27	Gesetzlicher Konsens zum Sammeln essbarer Wildpflanzen
27	Gewerbliche Nutzung von Wildpflanzen
28	<b>Rezepte: Grundzubereitungen</b>
28	Grundrezepte und Verarbeitungshinweise
40	<b>Der Aufbau des Buches</b>
41	<b>Schlüssel zur Orientierung anhand der Blattform</b>
45	<b>Die essbaren Wildpflanzen nach Blattformen und Pflanzengattungen</b>
515	<b>Pflanzengattungen mit seltenen und gefährdeten Arten</b>
583	<b>Giftpflanzen und Gefahren</b>
	<b>Die Giftpflanzen von A–Z</b>
584	Giftige Inhaltsstoffe in Wildpflanzen
584	Gefahrenstufen bei der Verwendung
584	Problematik der Bewertung giftiger Pflanzen
586	Giftpflanzen und Verwechslungen mit essbaren Wildpflanzen
586	Was tun im Falle einer Vergiftung?
587	Hinweis zum Fuchsbandwurm
627	<b>Verwendete und umstrittene Giftpflanzen</b>
635	<b>Anhang</b>
636	Glossar
639	Quellenverzeichnis
646	Verwendete Quellen im Internet
646	Weitere Quellen
647	Gattungsliste der Binsen, Sauergräser und Süßgräser
649	Register der deutschen und lateinischen Pflanzennamen
677	Bildnachweis
681	Autoren
682	Dank

# Einleitung

In unserer mitteleuropäischen Landschaft gibt es eine große Anzahl leicht verfügbarer essbarer Wildpflanzen. Sie lassen sich zu leckeren Speisen zubereiten und stellen eine Bereicherung unserer täglichen Nahrung dar. Für aufgeschlossene und neugierige Menschen ist es wie die Wiederentdeckung eines wertvollen Schatzes zu erkennen, dass wir von gesunder Nahrung umgeben sind. Wildpflanzen benötigen keinen landwirtschaftlichen Anbau und keine Pflanzenpflege, sondern müssen nur gesammelt werden.

Seit Jahrtausenden waren Wildpflanzen die wichtigste Nahrungsgrundlage der Menschen. Die Kenntnisse über essbare Wildpflanzen stellten einen Wissensschatz dar, der den Menschen das Überleben sicherte. Erst in einem Bruchteil der Geschichte, in den letzten Jahrhunderten und Jahrzehnten, ging dieses Wissen fast verloren. Über das Wildpflanzenwissen wurde wenig aufgeschrieben, das alltägliche Wissen um die Nahrung wurde nur mündlich weitergegeben und verschwand daher, als die Menschen ihre Nahrung nicht mehr direkt selbst besorgten, sondern sich ein Versorgungssystem durch Landwirte und Produzenten etablierte. Die Erwerbsarbeit beschäftigte die Menschen zunehmend mehr als die Nahrungssuche.

In Kriegs- und Notzeiten erwies sich das Sammeln von Wildpflanzen wieder als notwendig, doch da war bereits viel Wissen um die Pflanzenerkennung und die richtige Verarbeitung der Wildpflanzen abhanden gekommen; auch konnte man in Notzeiten nicht auf die richtigen, günstigen Sammelzeiten für die verschiedenen Pflanzenteile warten. So blieb die Nahrung aus diesen Zeiten als nicht sehr bekömmlich in Erinnerung.

In der jüngeren Zeit der global vernetzten Märkte und der Überproduktion spielten die essbaren Wildpflanzen für viele Menschen keine Rolle mehr. Erst in den letzten Jahren, durch die zunehmende Verfremdung unserer Nahrung, haben sich mehr und mehr Menschen wieder dem Thema der natürlichen Nahrung gewidmet. Köche und Kochschulen arbeiten mit essbaren Wildpflanzen. Man entdeckt sie neu als außergewöhnliche Geschmacks- und gesunde Vitalstoffträger.

## Lebensmittel aus Wildpflanzen

Über unvorstellbar lange Zeiträume hat der Mensch durch Versuch und Irrtum ermittelt, welche Gewächse seiner Umgebung als Nahrungsmittel geeignet sind. Parallel dazu entwickelte er Verarbeitungstechniken und teils komplexe Zubereitungsarten, mit deren Hilfe er nicht nur die Bekömmlichkeit steigern, sondern manche Pflanzenteile überhaupt erst essbar machen konnte. Durch seine Fähigkeit, diese Fertigkeiten zu erlernen und Gelerntes über die Generationen weiterzugeben, sammelte sich im Laufe der Zeit ein großer, für die Gemeinschaft überlebenswichtiger Erfahrungsschatz hinsichtlich der essbaren Wildpflanzen an. Bedauerlicherweise geht die Entwicklung in der Geschichte aber auch oft den gegenteiligen Weg, und überliefertes Wissen geht wieder verloren, verblasst mit der Zeit oder wird aus Achtlosigkeit dem Vergessen preisgegeben.

Glücklicherweise ist das Interesse für die essbaren Wildpflanzen wieder erwacht. Etliche Autoren haben das noch verfügbare Erfahrungswissen zusammengetragen, selbst probiert und experimentiert. Mittlerweile existiert wieder ein großes Arsenal an einschlägiger Literatur. Bei der Nutzung von Wildpflanzen sollte man immer bedenken, dass sie besondere, eben natürliche, unverfälschte »Lebensmittel« sind. Denn anders als Kulturgemüsepflanzen, die gehegt und gepflegt werden, müssen sich die essbaren Wildpflanzen gegenüber der Umwelt behaupten und verfügen noch über alle natürlichen Abwehrstoffe. Es sind auch Stoffe darunter, mit denen unser Organismus nicht mehr häufig konfrontiert wird, und oft muss man erst probieren, ob man eine spezielle Wildpflanze jeweils persönlich verträgt.

Die meisten Menschen sind nicht mehr daran gewöhnt, ihre Nahrung selbst zu sammeln und zu bestimmen. Auch die Verwendung der essbaren Wildpflanzen erfordert spezielle Kenntnisse. Deshalb leistet jeder, der essbare Wildpflanzen zubereitet oder damit kulinarisch experimentiert, in vielerlei Hinsicht etwas Bedeutungsvolles für uns alle.

Wir sind uns sicher, dass alle Autoren auf diesem Gebiet sorgfältig gearbeitet haben. Trotzdem kann damals wie heute, insbesondere bei wenig verwendeten oder seltenen Arten, niemand eine Garantie für die Sicherheit der schriftlichen und mündlichen Quellen geben. Aus den genannten Gründen sollte man immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, bevor man (alte) Rezepte und Verwendungsmöglichkeiten in die Tat umsetzt. Häufig lassen sich bei der Recherche auch die alttümlichen Mengenangaben oder Verarbeitungsvorschriften nicht mehr exakt nachvollziehen. Diese und die manchmal im Laufe der Zeit verloren gegangenen Teile der Beschreibungen müssen dann durch Experimentierfreude und Kreativität erst wieder neu erschlossen werden. Von manchen Anwendungen nehmen wir heute auch gerne Abstand, da die Gefahren inzwischen bekannt sind und glücklicherweise auch keine Notzeiten herrschen, die uns zwingen würden, zweifelhafte Pflanzen auf unseren Speiseplan zu setzen. Die Wissenschaft liefert ständig neue Erkenntnisse, und gar nicht so selten werden dabei Gefährdungspotenziale auch in gebräuchlichen pflanzlichen Nahrungsmitteln oder Gewürzen entdeckt.

Wer Wildpflanzen als Nahrungsmittel verwenden will, muss dabei auf deren Bekömmlichkeit und Unbedenklichkeit achten. Diesbezüglich spielen die in den Pflanzen vielfältig vorhandenen Inhaltsstoffe verständlicherweise eine große Rolle. Da Wildpflanzen bezüglich ihrer Inhaltsstoffe aber meist gar nicht oder nur äußerst lückenhaft untersucht sind, kann eine Beurteilung überwiegend nur durch Vergleiche mit bereits untersuchten verwandten Arten oder verwandten Gemüse- oder Gewürzpflanzen erfolgen.

Andererseits können auch Inhaltsstoffanalysen nur Anhaltspunkte liefern. Denn so banal dies auch klingen mag, es sollte nie vergessen werden, dass sich in jeder Pflanze unübersehbar viele Inhaltsstoffe befinden, die gegenseitig miteinander in Wechselwirkung stehen. Dadurch kann es zu einer Aufhebung der Wirkung, selbstverständlich aber auch zu einer Wirkungsverstärkung kommen. Manche

Wirkungen sind unserer Gesundheit dienlich, manche schädlich, möglicherweise aber im Falle einer Erkrankung doch wieder hilfreich. Zusätzlich unterliegt der Gehalt an Inhaltsstoffen oft außerordentlich großen Schwankungen, so etwa in Abhängigkeit von der Jahreszeit, dem Nährstoffangebot und den untersuchten Pflanzenteilen. Je länger der Mensch im Laufe seiner Stammesgeschichte mit einer Pflanze als Nahrung umgegangen ist, umso mehr hat er sich auch an potenzielle Abwehrstoffe (z. B. Blausäureglykoside) gewöhnt. Im Vergleich zur ganzen Entwicklungsgeschichte des Menschen hat er gerade eben erst begonnen, das Jäger- und Sammlerdasein aufzugeben, und deckt nun den Hauptteil seiner Nahrungsmittel mit Zuchtformen und den Produkten der Lebensmittelindustrie ab.

Bei allen heute gebräuchlichen Pflanzen, die wir als Lebens- bzw. Nahrungsmittel und Gewürze zu uns nehmen, insbesondere aber bei den »essbaren Wildpflanzen« stellt sich die Frage, welche Bedingungen denn eigentlich ein Nahrungsmittel zu erfüllen hat, damit wir es als solches bezeichnen, es verwenden oder damit Handel treiben dürfen. Vermutlich wird es den Leser verwundern, dass selbst der Gesetzgeber dazu keine wirklich eindeutige oder gar hilfreiche Definition liefert.

Wir haben hier beispielhaft die Gesetzeslage im EU-Raum und in Deutschland betrachtet. Der Gesetzestext schreibt lediglich vor, dass »Lebensmittel Erzeugnisse sind, die dazu bestimmt sind oder von denen nach vernünftigem Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand vom Menschen aufgenommen werden«. Wer sich mit der riesigen Zahl heute verfügbarer natürlich vorkommender Nahrungsmittel befasst, wird selbst schnell merken, dass eine weitergehende Definition schwierig, wenn nicht gar unmöglich ist. Hierbei spielen einfach zu viele Variablen eine Rolle, von denen die Verzehrmenge, kulturelle und persönliche Vorlieben und die individuelle Verträglichkeit nur einen kleinen Ausschnitt darstellen.

Uns allen eingängiger ist die Erklärung, dass Nahrungsmittel Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate enthalten, die unseren Körper mit Baustoffen und Energie versorgen. Außerdem enthalten sie Vitamine, Mineralien, sekundäre Inhaltsstoffe und natürliche Geschmacksstoffe, die entweder lebensnotwendig sind oder den Körper bei seinem reibungslosen Funktionieren unterstützen und die Bekömmlichkeit und den Geschmack beeinflussen. Selbstverständlich sind die Übergänge auch hier fließend.

Die Problematik einer wissenschaftlich exakten Beurteilung pflanzlicher Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Eignung als Lebensmittel wird wohl nie befriedigend zu lösen sein. Nur für verhältnismäßig wenige Pflanzen und deren Inhaltsstoffe existieren Angaben zu täglichen Aufnahmemengen, Höchstmengengehalten an Inhaltsstoffen, Verzehrempfehlungen sowie Informationen zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen. Immer wieder werden Pflanzen und Gewürze, die lange Zeit ohne Beanstandung verwendet wurden, aufgrund ihrer Inhaltsstoffe oder wegen Überschreitung von Höchstmengen bestimmter Inhaltsstoffe plötzlich kritisch betrachtet, ihre Anwendung eingeschränkt oder gar ein Verbot ausgesprochen.

Wie bereits eingangs erwähnt, kann die Betrachtung der derzeit bekannten Inhaltsstoffe zumindest eine gewisse Orientierung liefern, welche Wildpflanzen in welchen Mengen für den menschlichen Verzehr vermutlich prinzipiell geeignet sind. Wichtig ist dabei immer das oben erwähnte vernünftige Ermessen.

Insbesondere wer Neuland betreten und das Spektrum der essbaren Wildpflanzen und deren (kulinarische) Anwendung erweitern will, sollte über eine sichere Artenkenntnis und ein gewisses Maß an Kenntnissen über potenziell schädliche Inhaltsstoffe verfügen. Dann kann er in eigener Verantwortung den Versuch unternehmen, verwandte Arten gebräuchlicher »essbarer Wildpflanzen« seiner Küche erstmals zugänglich zu machen. Es empfiehlt sich hier, wie in allen anderen Fällen, zunächst nur kleinere Mengen zuzubereiten und zu verkosten. Demjenigen, der mit der nötigen Vorsicht und einem guten Quantum an Kreativität an die Sache herangeht, eröffnen sich hier immer wieder neue, ungeahnte Möglichkeiten. Durch Kombination mit anderen Nahrungsmitteln, verschiedene Zubereitungsarten und nicht zuletzt durch geschicktes Arrangieren erweitern findige Küchenkünstler das Spektrum der möglichen Verwendungen um ein Vielfaches und stoßen die Tür zu neuen Geschmackserlebnissen und Vitalstoffträgern auf.

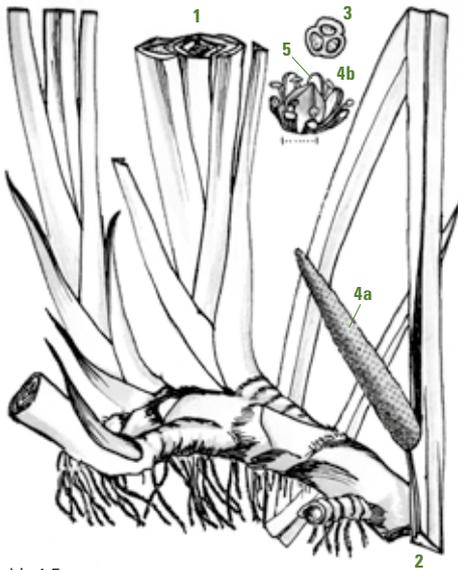
## Kalmus

*Acorus*

Kalmusgewächse (Acoraceae)

### Kalmus

*Acorus calamus*



Höhe bis 1,5 m

- 1 Blätter ordnen sich nicht spiralg, sondern zweizeilig um den Trieb
- 2 Stängel mit drei Kanten
- 3 Drei Kammern im Fruchtknotenquerschnitt
- 4 Blütenstand als Kolben (a) mit vielen kleinen gelbgrünen Einzelblüten (b)
- 5 Blütenblätter kappenartig ausgeformt

#### **Gefahrenstufe bei der Verwendung: \*\***

**Verbreitungsschwerpunkt:** Röhrichte und Großseggen-sümpfe

**Hauptblütezeit:** Anfang Juni bis Ende Juli

**Verwendung in der Ernährung:** Das Öl, besonders das der Wurzel, wirkt möglicherweise kanzerogen. Dennoch wurden die Blüten, Blätter und Wurzeln früher laut vielen Angaben gewürzartig genutzt: z. B. die Blüten als süßer Snack, das Sprosszentrum in Rohkost, ältere Blätter als Aroma von Spirituosen und diversen Speisen oder die Wurzeln vermahlen als Gewürz.

**Inhaltsstoffe und Wirkung:** Das Rhizom enthält ätherisches Öl mit dem Wirkstoff Asaron. Dieser steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Allerdings enthält der Wurzelstock europäischer Pflanzen im Gegensatz zu Rassen indisch-chinesischer Herkunft nur geringe Mengen. Weitere Inhaltsstoffe sind das bittere Acorin und Schleim- und Gerbstoffe. Die Behauptung einer halluzinogenen Wirkung ist definitiv falsch (RÄRSCH 1998). Die Kalmuswurzel ist ein hervorragendes Mittel bei Magen- und Darmbeschwerden, auch wenn diese nervös bedingt sind. Ferner wirkt die Wurzel appetitanregend und wird als Gurgelmittel im Mund- und Rachenbereich angewandt.

## Lauch-Arten, Zwiebeln

*Allium*

Lauchgewächse (Alliaceae)

**Grundlegende Merkmale:** Die meisten Vertreter dieser Gattung bilden Zwiebeln aus und riechen nach Lauch oder Zwiebeln. Häufig sind die Blätter ungestielt und im Querschnitt rundlich, eine Ausnahme bildet hier der Bärlauch (*Allium ursinum*, siehe S. 51). Der Blütenstand ist doldenartig, die Frucht eine Kapsel.

**Verwendung in der Ernährung:** Alle Pflanzenteile der unten aufgeführten mitteleuropäischen Arten sind nicht nur im Geruch, sondern auch im Geschmack scharf zwiebel-lauch-aromatisch. Am geschmackintensivsten sind die Zwiebeln der Pflanzen. Vor der Blüte, von Frühjahr bis Frühsommer, nimmt man die Blätter als stark ätherisch-duftendes Scharfgewürz zu diversen Speisen, wie als frisch-würziger Brotbelag [15.1], in Hackkräutermischungen zu Kräuterkartoffeln [15.2], in Kräuterbutter [15.3] oder Kräuterquark [15.5] sowie in Salaten und Rohkost [1]. Aber auch erhitzt ergeben sich vielfältige Verwendungsmöglichkeiten: als aromatische Beigabe in Bratlingen [4] und Hausbrotmischungen [21.1], in Eierspeisen [6] oder Füllungen für Gemüsestrudel [10.1] und -taschen [10.2], zu Ofengemüsegerichten wie Pizza [12.2] oder auch in Saucen [14] und Gemüsesuppen [3.1]. Sie eignen sich außerdem sehr gut als Würze und Würzbeigabe insbesondere in Wildpflanzensalz [16.1], Würzmus [16.10] oder Pesto [16.6]. Die Blütenknospen ergeben in Öl, Essig oder Salzlake ein gutes Pickles [13]. Eine Delikatesse sind sie mit etwas Salz in Nussöl eingelegt. Vorzüglich schmecken sie auch als kurz gebratenes Gemüse [8.2], in Mischgemüsegerichten [11], paniert [8.3] oder in Ausbackteig [8.4]. Die strahlig aus den Blütenständen stehenden Blüten bilden, je nach Art von April bis Sommer, eine schmuckhafte, essbare Dekoration verschiedener Speisen. Sie werden ausgezupft und ergeben z. B. eine hervorragend pikante Beigabe zu Camembert und Ziegenkäse. Die Zwiebel erntet man bei frisch getriebenen Pflan-

zen im Herbst oder später auch im Frühjahr und verwendet sie als Scharfgewürz zu verschiedenen Speisen. Verarbeitet werden kann sie, solange ihre oberseits austreibenden Blätter noch sehr jung sind und die Zwiebel selbst noch knackig und saftig ist. Bei unten bezeichneten Pflanzen gibt es zusätzlich auch Nebenzwiebeln, die sich unterirdisch an die Mutterzwiebel anschmiegen, oder auch sog. Brutzwiebeln, die sich im Blütenstand als kleine Kugeln ausbilden. Alle Zwiebeln lassen sich verwenden als Brotteigbeigabe, insbesondere im Hausbrot [21.1], für Bratlinge [4] bzw. als Bratgemüse [8.2]. Sie ergeben ein delikates eingelegtes Gemüse [13] und eignen sich hervorragend als Würzbeigabe, insbesondere in Wildpflanzensalz [16.1] und Kräuteröl [16.4]. Die kleingeschnittenen Zwiebeln verfeinern außerdem Gemüsesuppen [3.1], Mischgemüsegerichte (insbesondere Eintopf [11.1]) und Würzmus [16.10]. Ebenso gibt es bei unten bezeichneten Pflanzen zusätzlich als Ernte zarte junge, unreife Samen, die von Frühsommer bis Sommer als Würzbeigabe in Salaten und Rohkost [1], in Kräuteröl [16.4], Saucen [14] oder als kapernartig eingelegtes Gemüse [16.11] Verwendung finden. Eine schmackhafte Beigabe sind sie auch im Brotteig für Hausbrot [21.1], in Kräuterkäse [15.4] und Kräuterquark [15.5]. Reife Samen nutzt man getrocknet als pfeffriges Gewürz [16.2].

**Inhaltsstoffe und Wirkung:** Lauchgewächse enthalten Vitamine (A, B und C), aromatisch schmeckende, schwefelhaltige Aminosäuren wie Alliin und Allicin und Flavonoide. Sie wirken allgemein stärkend, appetitanregend und hemmen das Wachstum schädlicher Bakterien. Des Weiteren wirken sie blutverdünnend und mild blutdruck- und cholesterinsenkend. Auch die äußerliche Anwendung bei Warzen und Hühneraugen macht Sinn. Der Presssaft der Pflanzen soll (Kleider-) Motten, Insekten und Maulwürfe vertreiben. Die schleimlösenden Eigenschaften kann man sich bei Erkältungskrankheiten zunutze machen.

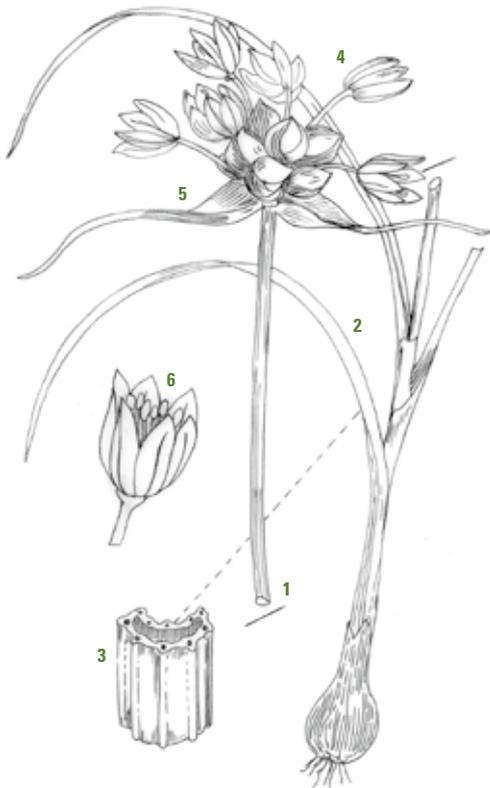


Acorus calamus



Allium oleraceum

**Gemüse-Lauch, Feld-Lauch, Ross-Lauch**  
*Allium oleraceum*



Höhe bis 0,6 m

Grundlegende Merkmale der Pflanzengattung auf S. 46

- 1 Stängel im Durchmesser rund
- 2 2–5 schmale Blätter in der unteren Hälfte des Stängels
- 3 Die Blätter sind im Durchmesser rinnig, hohl und bis ca. 5 mm breit
- 4 Lang gestielte Blüten in doldenartiger Anordnung und mit Brutzwiebeln an der Basis
- 5 Lange Hüllblätter an der Basis des Blütenstandes
- 6 Blüte mit 6 Staubblättern

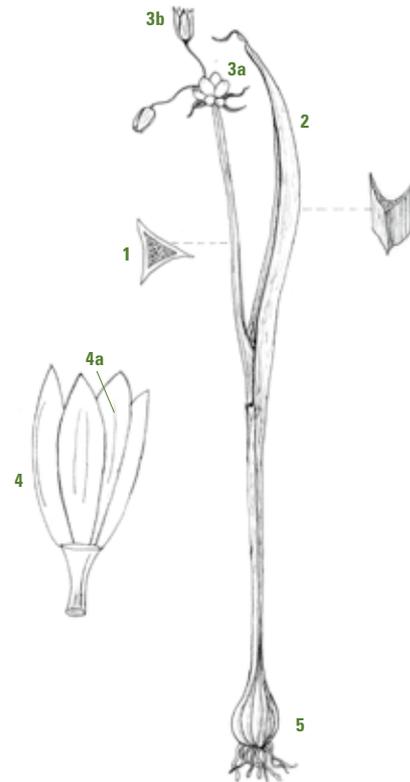
Foto S. 47

**Verbreitungsschwerpunkt:** Kalk-Magerrasen

**Hauptblütezeit:** Juli bis August

**Zusätzliche Hinweise zur Verwendung:** Bei dieser Pflanze können zusätzlich Nebenzwiebeln und Brutzwiebeln geerntet und wie bei der zusammenfassenden Beschreibung oben verwendet werden. Die dunkelroten, kleinen Brutzwiebeln befinden sich zwischen den Blüten. Man kann sie, von trockenen Blättern befreit, in etwas Öl und Salz kurz erhitzen. Eine Spezialität sind sie nach unserer Ansicht auch als Pizzazutat [12.2].

**Auffälliger Lauch, Seltsamer Lauch**  
*Allium paradoxum*



Höhe bis 0,3 m

Grundlegende Merkmale der Pflanzengattung auf S. 46

- 1 Dreikantiger Stängel
- 2 Meist nur ein langes Blatt, ca. 2 cm breit
- 3 Blütenstand mit wenigen hellen Brutzwiebeln (a) und 1–2 langgestielten Blüten (b)
- 4 Blüten weiß und glockenförmig mit feinen grünen Streifen (a)
- 5 Zwiebel

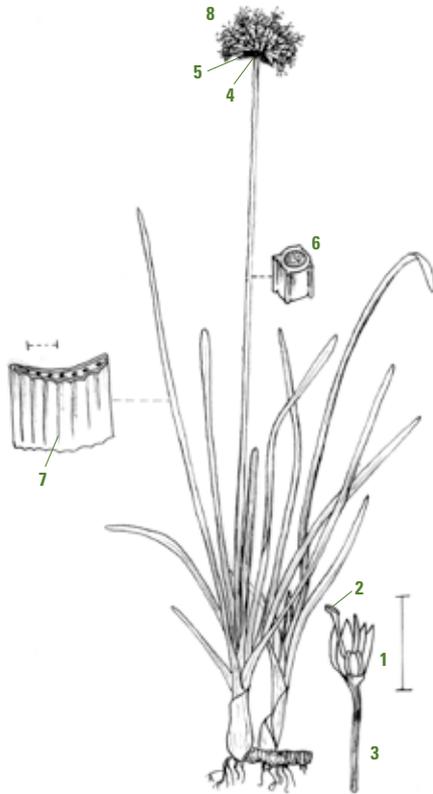
**Verbreitungsschwerpunkt:** Schleier- und Krautgesellschaften im Halbschatten, Erlen- und Edellaub-Auenwälder

**Hauptblütezeit:** April bis Mai

**Zusätzliche Hinweise zur Verwendung:** Bei dieser Pflanze können zusätzlich Nebenzwiebeln geerntet und wie bei der zusammenfassenden Beschreibung oben verwendet werden.

## Berg-Lauch

*Allium senescens*



Höhe bis 0,3 m

Grundlegende Merkmale der Pflanzengattung auf S. 46

- 1 Farbige Blütenblätter rot/rosa
- 2 Staubblätter ragen aus Blüte hervor
- 3 Blütenstiele fast dreimal so lang wie die farbigen Blütenblätter (1)
- 4 Keine Brutzwiebeln im Blütenstand
- 5 Hüllblätter unter dem Blütenstand viel kürzer als ein einzelner Blütenstiel (3)
- 6 Pflanzenstängel rundlich mit starken Kanten
- 7 Blätter erscheinen im Querschnitt wie eine flache Rinne, ca. 3–4 mm breit. Rinne hat keinen Kiel an dieser Stelle
- 8 Dicht stehender rundlicher Blütenstand

**Verbreitungsschwerpunkt:** Lockere Sand- und Felsrasen

**Hauptblütezeit:** Juli bis August

**Zusätzliche Hinweise zur Verwendung:** Bei dieser Pflanze können zusätzlich Samen geerntet und wie bei der zusammenfassenden Beschreibung oben verwendet werden.



*Allium senescens*



*Allium ursinum*



*Mercurialis annua*



*Mercurialis perennis*



*Mespilus germanica*



*Mimulus guttatus*



und einen blauen Farbstoff. Trocknung und Erhitzen sollen die Giftwirkung der Pflanze aufheben. Der Pflanzensaft wirkt wurmtreibend und stark abführend. Er wurde äußerlich zur Behandlung von Augenerkrankungen verwendet. Bereits Hippokrates nutzte das Wald-Bingelkraut zur Behandlung von Frauenleiden. Früher verwendete man sie zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden und zum Austreiben der Nachgeburt. Äußerliche Anwendung des Saftes oder einer Salbe bei Warzen, Ausschlägen, Entzündungen und Ohrenscherzen, mit antiseptischer Wirkung. Die Homöopathie nutzt die Pflanze zur Behandlung von Mundtrockenheit, Schwindel und Kopfschmerzen.

## Mispeln

### *Mespilus*

Rosengewächse (Rosaceae)

#### Echte Mispel, Deutsche Mispel

*Mespilus germanica*

**Verbreitungsschwerpunkt:** Waldmantelgebüsche und Hecken

**Hauptblütezeit:** Anfang Mai bis Ende Juni

**Verwendung in der Ernährung:** Die Mispel ist eine steinfleischige, vielfach vergessene Wildfrucht. Ihre Früchte sammelt man am besten nach dem ersten Frost im Oktober, oder man lässt sie vor der Verwendung circa zwei Wochen draußen ruhen. Sie lassen sich roh naschen, sind dann aber etwas holzig. Gerne wurde ihr Saft für Spirituosen [18.6] (Schnäpse und Liköre) genutzt. Wenn man sie auskocht und passiert, erhält man ein hervorragendes Mus. Dieses lässt sich scharfwürzig einmachen als Chutney [16.9] oder süß, dann erinnert es im Geschmack an Aprikosenmus. Das passierte, aprikosen-aromatische Fruchtfleisch wird gesüßt auch gerne als delikate Einlage in Mürbeteiggebäck verwendet. Die Frucht eignet sich des Weiteren für Getränke wie Tee [22.1] Saft [22.4] und Bowle [22.3] sowie für eine süße Sauce [17.2], Kompott [17.5], Gelee [18.1], Marmelade [19.3], Früchteauflauf [19.1] und Fruchtschnitten [19.6]. Sie wirkt mit ihrem Pektin Gehalt sehr stark eindickend in den Zubereitungen. Die Mispel eignet sich ferner für Fruchtesig [16.8], Fruchtwein [24] und auch als Fruchtbeigabe in Gebäck.

Die Blüten können von Mai bis Juni als farbiger Speisendekor kandiert [17.4] oder in Süßspeisen [17] verwendet werden.

**Inhaltsstoffe und Wirkung:** Die Mispel enthält Gerbstoffe, organische Säuren, Pektine, Zucker und Vitamin C. Die Früchte werden seit dem Mittelalter bei Fieber und Durchfall eingesetzt, sind harntreibend und reinigen das Blut.

Wegen ihrer adstringierenden Wirkung eignen sie sich zur Regulierung der Darmtätigkeit und werden auch von Menschen mit empfindlichem Magen vertragen. Ein Absud kann für Mundspülungen und als Gurgelmittel für Waschungen bei Entzündungen genutzt werden.

## Gauklerblumen

### *Mimulus*

Gauklerblumengewächse (Phrymaceae)

#### Gelbe Gauklerblume

*Mimulus guttatus*



Höhe bis 0,9 m

- 1 Stängel aufrecht, kahl, hohl
- 2 Blätter paarweise am Stängel angeordnet
- 3 Blätter länglich eiförmig, einteilig
- 4 Blattrand unregelmäßig gezähnt
- 5 Blüten einzeln den oberen Blattwinkeln entspringend
- 6 Dottergelbe Blütenkrone häufig rot gepunktet, bis 5 cm lang

**Verbreitungsschwerpunkt:** Quellfluren

**Hauptblütezeit:** Juli bis August

**Verwendung in der Ernährung:** Früher verbrannte man ihre getrockneten Blätter auf der Holzofenplatte und erhielt eine salzig-würzige Asche, die man zum Würzen nutzte. Von März bis April gab man das frische, zarte, hellgrüne, herbwürzige Laub als Beigabe in Hackkräuter-mischungen z. B. zu Kräuterkartoffeln [15.2] oder Kräuter-

# Giftpflanzen und Gefahren

## Giftige Inhaltsstoffe in Wildpflanzen

Praktisch alle Pflanzen enthalten potenziell giftige Inhaltsstoffe. Die Tatsache an sich ist zunächst ohne Bedeutung, denn bereits Paracelsus erkannte, dass allein die Dosis aus einem Stoff ein Gift macht. Darüber hinaus sind aber noch weitere Faktoren für eine Giftwirkung von Bedeutung. Hier wären zu nennen die Empfindlichkeit der betreffenden Person und vor allem die Art der Aufnahme (über die Haut, den Mund, die Schleimhäute oder über die Blutbahn). Um dem Leser eine gewisse Hilfestellung zu diesem Thema zu geben, haben wir uns für eine Einteilung mit Sternchen entschieden. Ein \* bedeutet nur eine geringfügige Gefahr. Beispiele für derartige Pflanzen sind die Schlüsselblume (*Primula veris*) oder der Sauerampfer (*Rumex acetosa*). Vier \*\*\*\* bedeuten höchste Vorsicht. Hier besteht akute Lebensgefahr beim Verzehr. Derartige Pflanzen oder Teile davon sind bis auf wenige Ausnahmen strikt zu meiden. Eine ausführliche Beschreibung dieser Pflanzen finden Sie ab S. 588.

### Gefahrenstufen bei der Verwendung:

#### Bedeutung der Sternchen nach den lateinischen Namensbezeichnungen

- \* Vorsicht! Es besteht eine geringfügige Gefahr bei der Verwendung.
- \*\* Vorsicht! Es bestehen Gesundheitsrisiken bei der Verwendung.
- \*\*\* Vorsicht! Es bestehen dauerhaft gesundheitsschädigende und/oder lebensbedrohende Gefahren. Es gilt höchste Achtsamkeit bei allfälliger Verwendung!
- \*\*\*\* Vorsicht! Hier besteht akute Lebensgefahr beim Verzehr! Selbst geringe Mengen können schwere oder gar tödliche Vergiftungen hervorrufen. Pflanzen, die mit vier Sternen gekennzeichnet sind, finden Sie fast ausnahmslos ab S. 588. Bis auf ganz wenige Ausnahmen sollte jeglicher Verzehr von Teilen dieser Pflanzen tunlichst unterbleiben.

Die Anzahl der Sterne sollten sie auch als Aufforderung verstehen, die Hinweise zur Verwendung der betreffenden Pflanzen mit zunehmender Aufmerksamkeit zu lesen.

## Problematik der Bewertung giftiger Pflanzen

Die überwiegende Zahl der Publikationen, die sich mit der Giftigkeit von Pflanzen befasst, nutzt eine drei- oder viergeteilte Unterscheidung von wenig bis sehr stark giftigen Pflanzen oder Pflanzenteilen. Beim Aufarbeiten zahlreicher Literaturquellen mussten wir feststellen, dass fast jeder Autor seine eigene Einschätzung zur Giftwirkung hat.

Nur über die gefährlichsten Giftpflanzen waren sich normalerweise alle Autoren einig.

Selbstverständlich wollen und müssen auch wir auf Gefahren hinweisen, aber wie soll man dabei vorgehen, wenn die Hinweise je nach Publikation unterschiedlich ausfallen?

Wir haben uns schließlich ebenfalls für eine eigene Bewertung entschieden. Bei unserer Einteilung haben wir uns an die verfügbare Fachliteratur über Giftpflanzen angelehnt und sie für unsere speziellen Zwecke differenziert ausgelegt. Im Hauptteil dieses Buches, der die essbaren Wildpflanzen auflistet und beschreibt, machen wir nicht nur einfache Aussagen zur Giftigkeit, sondern beziehen diese speziell auf die Gefahren bei der Verwendung ganz bestimmter Pflanzenteile.

Die eine oder andere Pflanze, die im vorliegenden Buch beschrieben wird, werden Sie in anderen Büchern mit dem Vermerk »giftig« vorfinden. Es kommt auch vor, dass Pflanzen in diesem Buch als essbar und gleichzeitig als »unbekömmlich« oder »giftig« bezeichnet werden (darunter auch gefährliche Giftpflanzen). In diesem Zusammenhang bedarf es der nachfolgenden Differenzierung des Begriffes »Giftpflanze«:

- Die Bezeichnung als »Giftpflanze« kann bedeuten, dass nur einzelne Teile einer Pflanze »giftig« sind, andere jedoch verwertbar. Es kann aber auch die komplette Pflanze als »giftig« bewertet werden.
- Die Bezeichnung als »Giftpflanze« kann des Weiteren bedeuten, dass eine Einnahme oder ein Kontakt damit zu sehr unterschiedlichen Reaktionen führen kann:
  - a) Pflanzenteile wirken gefährlich giftig. Das heißt, wenige Gramm können zum Tod führen.
  - b) Pflanzenteile wirken unbekömmlich. Der Verzehr üblicher Mengen kann unter Umständen zu Erbrechen oder Übelkeit führen. Eine direkte Lebensgefahr besteht nicht.
  - c) Pflanzenteile wirken erst bei dauerhafter, regelmäßiger oder zumindest wiederholter Einnahme gesundheitsschädigend. Eine direkte Lebensgefahr besteht nicht.
  - d) Pflanzenteile reizen bei Berührung die Haut. (Nur deswegen wird auch die Brennnessel zuweilen als Giftpflanze aufgeführt.)
- Der Begriff »Giftpflanze« wird auch oft für Pflanzen verwendet, deren Teile nach einer beschriebenen Verarbeitung oder in der beschriebenen Verwendungsform bzw. -menge durchaus ungefährlich sind.

Wie bereits erwähnt, ist nicht der Stoff allein entscheidend für die Giftigkeit, sondern vor allem die Menge. Jede Pflanze hat eine Wirkung auf den menschlichen Organismus, die noch dazu bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Dieselbe Pflanze kann je nach Dosierung und Zubereitung heilsam und giftig wirken. Auch Kochsalz kann zu schweren Vergiftungen führen, und gängige Gewürzpflanzen, wie z. B. Rosmarin, die in kleinen Mengen unbedenklich oder sogar gesundheitsfördernd wirken, können in größeren Mengen unbekömmlich sein. Bei zu reichlichem Verzehr von Gemüse Kohl kann es zu Schilddrüsenerkrankungen kommen, Zwiebeln können eine Anämie hervorrufen oder Muskatnuss tagelange Bewusstseinsstörungen mit schweren Halluzinationen erzeugen. (Vgl. MABEY 1981: 12ff.) Die individuell unterschiedlichen Reaktionen hängen vermutlich mit den oft stark schwankenden Wirkstoffkonzentrationen in den einzelnen Pflanzen wie auch mit der individuell unterschiedlichen Verträglichkeit der einzelnen Menschen zusammen (vgl. ROTH et al. 1994: Vorwort). Die Grenze zwischen essbar und giftig ist oft fließend und muss von jedem Einzelnen selbst eingeschätzt werden. Überschneidungen von essbar und giftig ergeben sich auch dann, wenn eine Pflanze oder ein Pflanzenteil erst durch die Verarbeitung bekömmlich wird. Deshalb ist die korrekte Zubereitung in einigen Fällen von außerordentlicher Bedeutung. Beispielsweise sind die rohen Samen und Hülsen der Bohnenarten (*Phaseolus* spp.) stark giftig. Ausreichend gekocht gehören sie zu unseren gebräuchlichen Gemüsepflanzen. Dies gilt übrigens auch für Kartoffeln (*Solanum tuberosum*), die wir als Gemüse ebenfalls ohne Bedenken essen. Wer die Gefahren und den richtigen Umgang mit essbaren Wildpflanzen kennt, muss – wie bei unseren Kulturpflanzen auch – keine Angst vor Vergiftungen haben. Bei allen Pflanzen, die in den Quellen sowohl als »giftig« wie auch gleichzeitig als »essbar« bezeichnet werden, finden sich spezielle Angaben zu Mengen, zur Verarbeitung oder zu den verwendbaren Pflanzenteilen. In jedem Fall ist es empfehlenswert, erstmals in der Küche verwendete Pflanzen und insbesondere die widersprüchlich eingestuft Pflanzen zu Beginn (wenn überhaupt) nur sehr sparsam zu dosieren, um die individuelle Verträglichkeit vorsichtig und in kleinsten Mengen zu testen. Weiteres hierzu steht im Kapitel über »Lebensmittel aus Wildpflanzen«, S. 8.

**Festuca** (Folgende Arten im Bestand gefährdet: *F. duvalii*, *F. patzkei*, *F. polesica*, *F. psammophila*, *F. tri-chophylla*, *F. vaginata*, *F. valesiaca*)

**Gaudinia** (Art *G. fragilis* in der Schweiz im Bestand gefährdet)

**Glyceria** (Arten *G. declinata* und *G. maxima* im Bestand gefährdet)

**Hierochloa** (Arten *H. hirta*, *H. odorata* und *H. repens* im Bestand gefährdet)

**Holcus**

**Hordelymus**

**Hordeum** (Arten *H. marinum* und *H. secalinum* im Bestand gefährdet)

**Isolepis** (Art *I. fluitans* im Bestand gefährdet)

**Juncus** (Folgende Arten im Bestand gefährdet: *J. alpinus*, *J. arcticus*, *J. atratus*, *J. balticus*, *J. bulbosus*, *J. capitatus*, *J. castaneus*, *J. pygmaeus*, *J. ranarius*, *J. sphaerocarpus*, *J. squarrosus*, *J. stygius*, *J. subnodulosus*, *J. tenageia*)

**Kobresia** (Art *K. simpliciuscula* im Bestand gefährdet)

**Koeleria** (Arten *K. arenaria*, *K. glauca* und *K. vallesiana* im Bestand gefährdet)

**Leersia** (Art *L. oryzoides* im Bestand gefährdet)

**Lolium**

**Luzula** (Arten *L. desvauxii* und *L. sudetica* im Bestand gefährdet)

**Melica** (Art *M. altissima* im Bestand gefährdet)

**Mibora** (Art *M. minima* im Bestand gefährdet)

**Micropyrum** (Art *M. tenellum* im Bestand gefährdet)

**Milium**

**Molinia**

**Nardus**

**Panicum**

**Parapholis** (Art *P. strigosa* im Bestand gefährdet)

**Phalaris**

**Phleum** (Arten *P. arenarium* und *P. paniculatum* im Bestand gefährdet)

**Phragmites**

**Piptatherum** (Art *P. paradoxum* im Bestand gefährdet)

**Poa** (Arten *P. badensis* und *P. palustris* im Bestand gefährdet)

**Puccinellia** (Arten *P. distans* und *P. limosa* im Bestand gefährdet)

**Rhynchospora** (Arten *R. alba* und *R. fusca* im Bestand gefährdet)

**Schoenoplectus** (Folgende Arten im Bestand gefährdet: *S. carinatus*, *S. mucronatus*, *S. pungens*, *S. supinus*, *S. tabernaemontani*, *S. triqueter*)

**Schoenus** (Arten *S. ferrugineus* und *S. nigricans* im Bestand gefährdet)

**Scirpoides** (Art *S. holoschoenus* im Bestand gefährdet)

**Scirpus** (Art *S. radicans* im Bestand gefährdet)

**Scolochloa**

**Secale**

**Sesleria**

**Setaria** (Art *S. verticillata* var. *ambigua* in der Schweiz im Bestand gefährdet)

**Sorghum**

**Spartina**

**Stipa** (Folgende Arten im Bestand gefährdet: *S. borysthénica*, *S. capitata*, *S. dasyphylla*, *S. eriocalis* ssp. *austriaca*, *S. eriocalis* ssp. *lutetiana*, *S. pennata*, *S. pulcherrima* ssp. *bavarica*, *S. pulcherrima* ssp. *pulcherrima*, *S. styriaca*, *S. tirsá*)

**Tragus** (Art *T. racemosus* im Bestand gefährdet)

**Trichophorum** (Arten *T. alpinum* und *T. cespitosum* im Bestand gefährdet)

**Trisetum** (Art *T. cavanillesii* im Bestand gefährdet)

**Triticum**

**Ventenata** (Art *V. dubia* im Bestand gefährdet)

**Vulpia** (Arten *V. bromoides* und *V. ciliata* in der Schweiz und in Teilen Österreichs im Bestand gefährdet)

# Register der deutschen und lateinischen Pflanzennamen

Hinweise zur Namensschreibung, zur Zugehörigkeit zu Artengruppen und zu Namenssynonymen finden Sie im Kapitel »Der Aufbau des Buches«, Seite 40.

→ Pflanzenart ist in der Artengruppe integriert.

## A

- Abies* 516  
*Abies alba* 516  
*Acer* 123  
*Acer campestre* 125  
*Acer monspessulanum* 125  
*Acer negundo* 125  
*Acer opalus* 125  
*Acer platanoides* 125  
*Acer pseudoplatanus* 125  
*Aceras* 558  
*Achillea* 491  
*Achillea atrata* 492  
*Achillea crithmifolia* 492  
*Achillea macrophylla* 492  
*Achillea millefolium*  
 (Artengruppe) 491  
*Achillea pannonica* 492  
*Achillea pratensis* → *A. millefolium*  
 (Artengruppe) 491  
*Achillea ptarmica* (Artengruppe) 492  
*Acinos* 258  
*Acinos alpinus* 258  
*Acinos arvensis* 259  
 Ackerfrauenmantel-Arten 373  
 Ackerfrauenmantel,  
 Gewöhnlicher 373  
 Ackerkohl 529  
 Ackerkohl-Arten 529  
 Ackerlauch 126  
*Aconitum* 588  
*Aconitum lycoctonum* 589  
*Aconitum napellus* 588  
*Acorus* 46  
*Acorus calamus* 46  
*Adenophora* 516  
*Adenophora liliifolia* 516  
 Adlerfarn 504  
 Adlerfarne 504  
*Adonis vernalis* 589  
 Adonisröschen, Frühlings- 589  
*Aegopodium* 125  
*Aegopodium podagraria* 125  
*Aesculus* 71  
*Aesculus hippocastanum* 71  
*Aethionema* 516  
*Aethionema saxatile* 516  
*Aethusa cynapium* 590  
*Agrimonia* 482  
*Agrimonia eupatoria* 482  
*Agrimonia procera* 483  
*Agrostemma githago* 590  
*Agrostis* 647  
 Ahorn, Berg- 125  
 Ahorn, Dreilappiger 125  
 Ahorn, Eschen- 125  
 Ahorn, Feld- 125  
 Ahorn, Felsen- 125  
 Ahorn, Französischer 125  
 Ahorn, Frühlings- 125  
 Ahorn, Italienischer 125  
 Ahorn, Schneeballblättriger 125  
 Ahorn, Spitz- 125  
 Ahornbäume 123  
*Ailanthus altissima* 590  
*Aira* 647  
*Ajuga* 314  
*Ajuga chamaepitys* 315  
*Ajuga genevensis* 315  
*Ajuga pyramidalis* 315  
*Ajuga reptans* 315  
 Akelei 593  
 Alant, Echter 280  
 Alant, Weidenblättriger 282  
 Alant, Wiesen- 281  
 Alante 280  
*Alchemilla* 72  
*Alchemilla alpina* 75  
*Alchemilla conjuncta*  
 (Artengruppe) 73  
*Alchemilla filicaulis* →  
*A. vulgaris* (Artengruppe) 75  
*Alchemilla fissa* (Artengruppe) 73  
*Alchemilla glabra* →  
*A. vulgaris* (Artengruppe) 75  
*Alchemilla glaucesc.* →  
*A. hybrida* (Artengruppe) 74  
*Alchemilla hybrida*  
 (Artengruppe) 74  
*Alchemilla micans* →  
*A. vulgaris* (Artengruppe) 75  
*Alchemilla monticola* →  
*A. vulgaris* (Artengruppe) 75  
*Alchemilla splendens*  
 (Artengruppe) 75  
*Alchemilla subcren.* →  
*A. vulgaris* (Artengruppe) 75  
*Alchemilla vulgaris*  
 (Artengruppe) 75  
*Alchemilla xanthochl.* →  
*A. vulgaris* (Artengruppe) 75  
 Alisander 575  
*Alisma* 198  
*Alisma gramineum* 198  
*Alisma lanceol.* → *A. plantago-aquatica*  
 (Artengruppe) 198  
*Alisma lanceolatum* 198  
*Alisma plantago-aquatica*  
 (Artengruppe) 198  
 Allermannsharnisch 52  
*Alliaria* 126  
*Alliaria petiolata* 126  
*Allium* 46  
*Allium angulosum* 52

- Allium carinatum* 52  
*Allium nigrum* 52  
*Allium oleraceum* 48  
*Allium paradoxum* 48  
*Allium schoenoprasum* 49  
*Allium scorodoprasum* 52  
*Allium senescens* 50  
*Allium sphaerocephalon* 52  
*Allium strictum* 52  
*Allium suaveolens* 52  
*Allium ursinum* 51  
*Allium victorialis* 52  
*Allium vineale* 51  
*Alnus* 259  
*Alnus alnobetula* 260  
*Alnus glutinosa* 260  
*Alnus incana* 260  
*Alopecurus* 647  
 Alpenmaßliebchen 100  
 Alpenrebe 411  
 Alpenrosen-Arten 630  
 Alpenrose, Bewimperte 631  
 Alpenrose, Rostblättrige 631  
 Alpenscharte 568  
 Alpenveilchen, Wildes 603  
 Altasbeerbaum 307  
*Althaea* 128  
*Althaea hirsuta* 128  
*Althaea officinalis* 128  
*Althaea rosea* 128  
*Alyssum* 317  
*Alyssum alyssoides* 317  
*Alyssum montanum* 317  
*Amaranthus* 261  
*Amaranthus albus* 262  
*Amaranthus blitoides* 263  
*Amaranthus blitum* 265  
*Amaranthus bouchonii* →  
     *A. hybridus* (Artengruppe) 263  
*Amaranthus graecizans* 265  
*Amaranthus hybridus*  
     (Artengruppe) 263  
*Amaranthus retroflexus* 265  
*Amelanchier* 265  
*Amelanchier lamarckii* 265  
*Amelanchier ovalis* 265  
*Amelanchier spicata* 266  
*Ammophila* 647  
 Ampfer 101  
 Ampfer, Alpen- 106  
 Ampfer, Blut- 107  
 Ampfer, Fluss- 108  
 Ampfer, Garten- 108  
 Ampfer, Gemüse- 108  
 Ampfer, Hain- 107  
 Ampfer, Hoher 108  
 Ampfer, Knäuel- 108  
 Ampfer, Krauser 105  
 Ampfer, Langblättriger 108  
 Ampfer, Nordischer 108  
 Ampfer, Schild- 108  
 Ampfer, Schmalblättriger 108  
 Ampfer, Schnee- 108  
 Ampfer, Schöner 108  
 Ampfer, Strand- 108  
 Ampfer, Straußblütiger Sauer- 108  
 Ampfer, Stumpfblättriger 106  
 Ampfer, Sumpf- 108  
 Ampfer, Teich- 108  
 Ampfer, Wasser- 108  
*Anacamptis* 558  
*Anagallis* 516  
*Anagallis arvensis* 517  
*Anagallis foemina* 517  
*Anagallis minima* 517  
*Anchusa* 156  
*Anchusa arvensis* 157  
*Anchusa officinalis* 156  
 Andorn 551  
 Andorn, Gewöhnlicher 551  
*Andromeda polifolia* 592  
*Anemone narcissiflora* 592  
*Anemone nemorosa* 592  
*Angelica* 497  
*Angelica archangelica* 498  
*Angelica sylvestris* 499  
 Angelika 498  
 Anis 456  
*Anthemis* 517  
*Anthemis tinctoria* 517  
*Anthoxanthum* 647  
*Anthriscus* 509  
*Anthriscus caucalis* 511  
*Anthriscus cerefolium* 511  
*Anthriscus nitida* 510  
*Anthriscus sylvestris* 510  
*Anthyllis* 435  
*Anthyllis vulneraria* 435  
*Apera* 647  
 Äpfel 285  
 Apfel, Garten- 286  
 Apfel, Holz- 286  
 Apfel, Paradies- 286  
 Apfel, Wild- 286  
 Apfel, Zwerg- 286  
 Apfelbaum, Wilder 286  
*Aphanes* 373  
*Aphanes arvensis* 373  
*Apium* 517  
*Apium graveolens* 518  
*Apium nodiflorum* 518  
*Apium repens* 518  
*Aposeris* 518  
*Aposeris foetida* 518  
*Aquilegia vulgaris* 593  
*Arabidopsis* 519  
*Arabidopsis suecica* 519  
*Arabidopsis thaliana* 519  
*Arabis* 317  
*Arabis alpina* (Artengruppe) 318  
*Arabis auriculata* 319  
*Arabis bellidifolia* 318  
*Arabis caerulea* 318  
*Arabis ciliata* 318  
*Arabis glabra* 319  
*Arabis hirsuta* (Artengruppe) 318  
*Arabis pauciflora* 319  
*Arabis soyeri* 319  
*Arabis turrita* 319  
 Arbe 65  
*Arctium* 199  
*Arctium lappa* 200  
*Arctium minus* 200  
*Arctium nemorosum* 201  
*Arctium tomentosum* 201  
*Arctostaphylos* 519  
*Arctostaphylos alpinus* 519  
*Arctostaphylos uva-ursi* 519  
*Arenaria* 266  
*Arenaria serpyllifolia*  
     (Artengruppe) 266  
*Armeria* 519  
*Armeria arenaria* 519  
*Armeria maritima* 519  
*Armoracia* 158  
*Armoracia rusticana* 158  
*Arnica* 520  
*Arnica montana* 520  
 Arnika 520  
 Aronstab, Gefleckter 595  
 Aronstab, Südöstlicher 595  
*Arrhenatherum* 647  
*Artemisia* 435  
*Artemisia absinthium* 435  
*Artemisia annua* 438  
*Artemisia austriaca* 439  
*Artemisia campestris* 436  
*Artemisia genipi* 439  
*Artemisia maritima* 438  
*Artemisia pontica* 439  
*Artemisia rupestris* 439  
*Artemisia tournefortiana* 439

- Artemisia umbelliformis* 439  
*Artemisia vulgaris*  
 (Artengruppe) 437  
*Arum cylindraceum* 595  
*Arum maculatum*  
 (Artengruppe) 595  
*Aruncus* 500  
*Aruncus dioicus* 500  
 Arve 65  
*Asarum europaeum* 595  
 Aschlauch 52  
*Asclepias syriaca* 628  
*Asparagus* 53  
*Asparagus officinalis* 53  
 Aspe 232  
*Asperugo* 520  
*Asperugo procumbens* 520  
*Asplenium* 520  
*Asplenium ruta-muraria* 520  
*Asplenium scolopendrium* 521  
 Aster 97  
*Aster alpinus* 100  
*Aster amellus* 100  
*Aster bellidiastrum* 100  
*Aster laevis* (Artengruppe) 100  
*Aster lanceolatus*  
 (Artengruppe) 100  
*Aster linosyris* 100  
*Aster novae-angliae* 99  
*Aster novi-belgii* (Artengruppe) 99  
*Aster tripolium* 100  
*Aster* × *salignus* 99  
 Aster, Alpen- 100  
 Aster, Berg- 100  
 Aster, Glatte 100  
 Aster, Goldhaar- 100  
 Aster, Herbst- 100  
 Aster, Kalk- 100  
 Aster, Lanzettblättrige 100  
 Aster, Neubelgische 99  
 Aster, Neu-England- 99  
 Aster, Neuenglische 99  
 Aster, Salz- 100  
 Aster, Strand- 100  
 Aster, Weiden- 99  
 Astern 97  
*Astragalus* 439  
*Astragalus alpinus* 440  
*Astragalus arenarius* 440  
*Astragalus australis* 440  
*Astragalus cicer* 440  
*Astragalus danicus* 440  
*Astragalus exscapus* 440  
*Astragalus frigidus* 440  
*Astragalus glycyphyllos* 439  
*Astragalus onobrychis* 440  
*Astragalus penduliflorus* 440  
*Athamanta* 521  
*Athamanta cretensis* 521  
*Athyrium* 493  
*Athyrium filix-femina* 493  
*Atriplex* 369  
*Atriplex hortensis* 370  
*Atriplex laciniata* 371  
*Atriplex littoralis* 371  
*Atriplex micrantha* 371  
*Atriplex oblongifolia* 371  
*Atriplex patula* 370  
*Atriplex portulacoides* 371  
*Atriplex prostrata* (Artengruppe) 371  
*Atriplex rosea* 371  
*Atriplex sagittata* 371  
*Atriplex tatarica* 371  
*Atropa bella-donna* 596  
 Attich 621  
 Augenzwurz 521  
 Augenzwurz, Alpen- 521  
 Aurikel 566  
*Avena* 647
- B**
- Bachbunze 250  
 Baldrian-Arten 464  
 Baldrian, Berg- 467  
 Baldrian, Dreiblättriger 467  
 Baldrian, Echter 465  
 Baldrian, Felsen- 467  
 Baldrian, Sumpf- 464  
 Balsamkraut 463  
 Barbarakraut, Gewöhnliches 485  
 Barbarakraut, Steifes 485  
 Barbarakräuter 483  
*Barbarea* 483  
*Barbarea intermedia* 484  
*Barbarea stricta* 485  
*Barbarea verna* 485  
*Barbarea vulgaris* 485  
 Barbenkraut, Frühlings- 485  
 Barbenkraut, Mittleres 484  
 Barbenkraut, Steifes 485  
 Barbenkräuter 483  
 Bärenfenchel 512  
 Bärenklau-Arten 412  
 Bärenklau, Gewöhnlicher 412  
 Bärenklau, Österreichischer 414  
 Bärenklau, Riesen- 630  
 Bärenklau, Wiesen- 413  
 Bärenschote 439  
 Bärentraube, Alpen- 519  
 Bärentraube, Gewöhnliche 519  
 Bärentrauben 519  
 Bärenwurz 512  
 Bärlauch 51  
 Bärwurz 512  
 Bärwurz 512  
 Basilienkraut 557  
 Basilienkräuter 557  
 Basilikum 557  
*Bassia* 521  
*Bassia hirsuta* 521  
*Bassia laniflora* 521  
*Bassia scoparia* 521  
 Bauernsenf 578  
 Baumnuss 445  
 Becherglocke 516  
 Beersträucher 310  
 Beifuß-Arten 435  
 Beifuß, Armenischer 439  
 Beifuß, Einjähriger 438  
 Beifuß, Feld- 436  
 Beifuß, Felsen- 439  
 Beifuß, Gewöhnlicher 437  
 Beifuß, Österreichischer 439  
 Beifuß, Pontischer 439  
 Beifuß, Salz- 438  
 Beifuß, Strand- 438  
 Beinwell-Arten 196  
 Beinwell, Gewöhnlicher 196  
 Beinwell, Knolliger 197  
 Beinwell, Knotiger 197  
 Beinwell, Rauer 197  
*Bellis* 319  
*Bellis perennis* 319  
 Benediktenkraut 468  
*Berberis* 320  
*Berberis vulgaris* 320  
 Berberitze, Gewöhnliche 320  
 Berberitzen 320  
 Bergminze, Kleinblütige 204  
 Bergminze, Kleine 204  
 Bergminzen 204  
 Bergnympe 533  
 Bergscharte, Alpen- 568  
 Bergscharten 568  
 Bergwohlverleih 520  
*Berteroa* 522  
*Berteroa incana* 522  
 Berufkraut, Kanadisches 161  
 Berufkraut, Weißliches 162  
 Besenginster 628  
 Besenginster, Gewöhnlicher 630  
 Besenheide 111