

## KATALOG 2: NUTZBARE PFLANZENTEILE NUR VON H. JECHOREK BESTIMMTER TAXA

In diesem Katalog werden die nutzbaren Pflanzenteile der nur von H. Jechorek (1997; 2000; Jechorek u. a. 2007) bestimmten Taxa aufgeführt. Reihung alphabetisch nach dem lateinischen Namen.

### Feld-Ahorn / *Acer campestre* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Rinde, Holz. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die jungen Blätter sind nahrhaft und können roh gegessen werden, die innere Rinde ist ebenfalls essbar (Machatschek 1999; 2010; Sackmann 2008). Das Holz ist elastisch (Usher 1974). Die Rinde wirkt adstringierend. Der Baum enthält einen zuckerhaltigen Saft (Chiej 1984).

Inhaltsstoffe Rinde: Tannin, Phytosterol, Allantoin, Choline (Chiej 1984).

### Tatarenahorn / *Acer tataricum* L.

Nutzbare Anteile: Holz. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Das Holz kann als Rohmaterial oder Feuerholz verwendet werden.

### Kriechender Günsel / *Ajuga reptans* L.

Nutzbare Anteile: junge Sprosse. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die jungen Sprosse, Blätter und Blüten sind essbar, sie werden von März bis Juli geerntet. Die Pflanze wirkt adstringierend und leicht abführend. Es handelt sich um ein leichtes Rauschmittel, das auch bei inneren Blutungen und Quetschungen helfen soll und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt (Bremness 1994; Chiej 1984; Fleischhauer u. a. 2010; Usher 1974).

Inhaltsstoffe: Tannine, Saponine, organische Salze (Chiej 1984).

### Gewöhnlicher Froschlöffel / *Alisma plantago-aquatica* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die unteren Teile der Pflanze sind essbar, wenn man das Gift auskocht. Die Blätter wirken harntreibend (Usher 1974).

### Echte Bärentraube / *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.

Nutzbare Anteile: Blätter, Beeren. – Verlandungsfolgen: 1-2, 4-5

Nutzung: Die Beeren schmecken roh nicht besonders gut, sind aber ein hervorragender Kohlenhydrat-Lieferant. Die Blätter sind ein guter Tannin-Lieferant und sollten im Herbst geerntet werden (Plants For A Future 1996-2010). Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass die Beeren im Winter am Strauch bleiben und jederzeit geerntet werden können (Turner/Szczawinski 1979). Blätter wirken adstringierend und harntreibend. Sie werden bei Harnwegsinfekten und Nierenleiden eingesetzt. Die Blätter sollten im September/Oktober geerntet werden (Chiej 1984), die Beeren sind ab August reif (Sackmann 2008). Mit den Blättern kann Leder gegerbt werden (Usher 1974).

Inhaltsstoffe: Glucoside, Tannin, Gallussäure, Zitronensäure (Chiej 1984), Arbutin, Quercetin (Usher 1974).

### Gewöhnliche Berberitze / *Berberis vulgaris* L.

Nutzbare Anteile: Früchte. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Früchte, die monatelang am Strauch hängen bleiben, sind essbar. Sie sind reich an organischen Säuren und Vitamin C. Die Erntezeit beginnt im August oder September. Die jungen Blätter (April-Mai) sind essbar. Der Geschmack erinnert an Sauerampfer (Fleischhauer u. a. 2010). Der Saft hilft bei Lungen-, Leber- und Darm-erkrankungen. Frucht und Blätter wirken antiseptisch und adstringierend (Chiej 1984). Die Rinde ist ebenfalls medizinisch nutzbar bei Leber- und Gallenbeschwerden (Bremness 1994; Koschtschew 1986; Sackmann 2008). Die Wurzel sollte im Frühjahr oder Herbst gesammelt werden. Das harte Holz wird zum Schnitzen verwendet (Usher 1974).

Inhaltsstoffe Wurzelrinde: Alkaloide, Berberin, Chelidonsäure, Harz, Gerbstoffe, Wachs (Lingen 1978); Blätter: Berberin, Säuren; Frucht: Dextrose, Fructose, Pektin, organische Säuren (Chiej 1984).

### Schmalblättriger Melk / *Berula erecta* (Huds.) Coville

Nutzbare Anteile: Blätter, Blüten. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Blätter und Blüten können in geringer Menge als Nahrung genutzt werden. Die ganze Pflanze kann

äußerlich gegen Rheuma, Schwellungen, Ausschläge und Infektionen eingesetzt werden (Moerman 1996).

#### Zwerg-Birke / *Betula nana* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Blüten. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die jungen Blätter und Kätzchen sind roh essbar. Die Rinde wirkt adstringierend, antirheumatisch und sedativ. Ein Schmerzmittel kann aus der Pflanze gewonnen werden (Moerman 1996; Plants For A Future 1996-2010).

#### Sumpfdotterblume / *Caltha palustris* L.

Nutzbare Anteile: Knospen, Wurzeln. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Blüte und Blätter sind giftig, nach dem Kochen jedoch ungefährlich. Die Knospen können wie Kapern verwendet werden. Auch die Stängel und Wurzeln sind gekocht essbar (Usher 1974).  
Inhaltsstoffe: Carotin, Flavonverbindungen, Quercetin, Bitterstoffe (Koschtschejew 1986), Flavonoide, Tannin, Saponin, Farbstoffe, Protoanemonin (Chiej 1984).

#### Sumpf-Segge / *Carex acutiformis* Ehrh.

Nutzbare Anteile: Samen, Wurzeln, Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-5  
Nutzung: Die Samen und Wurzeln sind gekocht essbar. Es braucht jedoch viel Zeit, um die kleinen Samen zu ernten (Plants For A Future 1996-2010). Die Blätter von allen *Carex*-Arten können als Flechtmaterial, Unterlage oder Brennmaterial verwendet werden.

#### Rasen-Segge / *Carex cespitosa* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-2, 4

#### Gelb-Seggen / *Carex cf. flava* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-2, 4

#### Draht-Segge / *Carex diandra* Schran.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-2, 5

#### Walzen-Segge / *Carex elongata* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolge: 1

#### Schlank-Segge / *Carex gracilis* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolge: 1

#### Behaarte Segge / *Carex hirta* L.

Nutzbare Anteile: Samen, Wurzeln, Blätter. – Verlandungsfolge: 2  
Nutzung: Die Wurzeln und Samen sind gekocht essbar (Plants For A Future 1996-2010). Die Rhizome wirken harntreibend (Usher 1974).

#### Ufer-Segge / *Carex riparia* Curtis

Nutzbare Anteile: Wurzeln, Samen, Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die Wurzeln sind gekocht essbar, die Samen ebenfalls (Plants For A Future 1996-2010).

#### Schöllkraut / *Chelidonium majus* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Wurzeln. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Pflanze ist giftig. Die Blätter sind jedoch in geringer Menge gekocht essbar. Die Alkaloide darin wirken beruhigend, entspannend, schmerzstillend, krampflösend, schweißtreibend, harntreibend, betäubend und fiebersenkend (Plants For A Future 1996-2010; Usher 1974). Die Wurzel sollte im Spätsommer bis Herbst (August-Oktober) ausgegraben werden, das Kraut am besten im Mai und Juni zur Blütezeit (Lingen 1978).  
Inhaltsstoffe Blätter: Alkaloide, Phosphat, Calcium, Ammonium, Magnesium, ätherische Öle (Chiej 1984); Wurzel: auch Saponin, carotinoide Farbstoffe und Chelidonsäure (Lingen 1978).

#### Weißer Gänsefuß / *Chenopodium album* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Sprosse, Samen. – Verlandungsfolgen: 1-2, 4  
Nutzung: Die Pflanze ist auch als Wildspinat bekannt. Sie kommt in großen Mengen vor und kann von Mai bis Herbst, bis zum ersten Frost, genutzt werden. Die Blätter sind roh oder gekocht essbar, ältere Blätter werden zäh und sind besser gekocht genießbar. Die Blattspitzen sind weiterhin roh essbar. Auch die Samen sind essbar und schmecken ähnlich wie Buchweizen (Gramberg/Fischer 1954; Koschtschejew 1986; Sackmann 2008). Die Pflanze beinhaltet mehr Eisen und Proteine als Spinat, dazu Vitamin B1 und Calcium (Mabey 2001). Auch verwandte Arten beinhalten Eisen und andere Nährstoffe (Chiej 1984; Usher 1974). Die Blätter beinhalten 260 Kalorien pro 100 g und 24 g Proteine, 5 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 15 g Faseranteil, 2300 mg Calcium, 500 mg Phosphor, 25 mg Eisen; 31 583 mg Vitamin A, 0,67 mg Vitamin B1, 1,58 mg Vitamin B2, 2,5 mg Niacin. Die Samen beinhalten 49 % Kohlenhydrate und 16 % Proteine (Plants For A Future 1996-2010). Durchschnittlich ist in der ganzen Pflanze bis zu 100 mg Vitamin C enthalten, in den Blättern etwa 150 mg und in den Blattspreiten 250 mg (Koschtschejew 1986). Die Blätter wirken entzündungshemmend, anti-rheumatisch, abführend und helfen bei Insektenstichen, Würmern, Rheuma und Sonnenbrand (Plants For A Future 1996-2010).  
Aus Gänsefußwurzeln (verschiedene Arten) wird eine milde Seife gewonnen (Bremness 1994).

#### Vielsamiger Gänsefuß / *Chenopodium polyspermum* L.

Nutzbare Anteile: Blätter(?). – Verlandungsfolgen: 1-2, 4  
Nutzung: s. *Chenopodium album*

Roter Gänsefuß / *Chenopodium rubrum* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Samen. – Verlandungsfolgen: 1-2, 4

Nutzung: Die Blätter werden, roh oder gekocht, wie Spinat oder als Gewürz verwendet. Sie sollten nur in geringen Mengen konsumiert werden. Die Samen beinhalten Saponine und müssen vor dem Essen gereinigt werden (Plants For A Future 1996-2010; Usher 1974).

Roter Hartriegel / *Cornus sanguinea* L.

Nutzbare Anteile: Frucht, Holz. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die Frucht ist gekocht essbar, roh ist sie ungenießbar. Sie kann von Juli bis Oktober geerntet werden und hat einen bitteren, säuerlichen Geschmack. Die Rinde wirkt adstringierend und fiebersenkend, die Frucht in großen Mengen als Brechmittel (Plants For A Future 1996-2010). Das Holz wird als Werkstoff verwendet (Fleischhauer u. a. 2010; Usher 1974).

Inhaltsstoffe Rinde: Tannine, Cornin, Pektin, Harze, Quercetin; Früchte: organische Säuren (Chiej 1984; Fleischhauer u. a. 2010).

Eingriffeliger Weißdorn / *Crataegus monogyna* Jacq.

Nutzbare Anteile: Früchte, Rinde, Blätter, Blüten. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Früchte und jungen Sprosse sind roh oder gekocht essbar. Die Früchte sind von August bis September nutzbar. Auch die Blüten sind von Mai bis Juni als Gewürz zu verwenden. Aus den Blättern kann ein Tee bereitet werden (Fleischhauer u. a. 2010; Plants For A Future 1996-2010). Die Rinde hilft bei Fieber. Das Holz ist sehr hart und lässt sich gut glätten (Chiej 1984). Ein Extrakt wird heute bei Herzschwäche eingesetzt (Scherf 2006).

Inhaltsstoffe: Quercetin, Amine, Tannin, ätherisches Öl, Histamin, Vitamin C, Glucoside (Chiej 1984).

Gewöhnliche Sumpfbirse / *Eleocharis palustris* (L.) Roem. & Schult.

Nutzbare Anteile: Saft. – Verlandungsfolgen: 1-2, 5

Nutzung: Der Saft ist essbar (Plants For A Future 1996-2010).

Gewöhnlicher Wasserdost / *Eupatorium cannabinum* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Wurzeln. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Pflanze wirkt anregend auf die Leberfunktion, harntreibend, schweißtreibend, abführend und wundheilungsfördernd. Das Kraut sollte zur Blütezeit gesammelt werden, also von Juli-September. Die Wurzeln können im Spätherbst geerntet werden (Chiej 1984; Lingen 1978).

Inhaltsstoffe: Bitterstoff Euparin, Gerbstoff, wenig ätherisches Öl, Harz (Lingen 1978), Inulin, Salze (Chiej 1984).

Echtes Mädesüß / *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.

Nutzbare Anteile: junge Blätter, Wurzeln, Blüten. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die jungen Blätter und Triebe, Wurzeln und Blüten sind essbar, die Wurzeln nur gekocht. Die Pflanze soll gegen diverse Krankheiten helfen und wirkt u. a. harntreibend, schweißtreibend, fiebersenkend, leicht schmerzlindernd und adstringierend. Die Blüten sollten im Sommer gesammelt werden, das Kraut zur Blütezeit von Juni-August (Lingen 1978; Plants For A Future 1996-2010).

Inhaltsstoffe: 0,2 % ätherische Öle, Salicylsäure, Cellulose, Wachs, Fett, Gerbstoffe; Blätter und Triebe: bis zu 11 % Eiweiß, 3 % Fett, 6 % Asche, 7,4 mg (pro 100g) Beta-Carotin und bis zu 300 mg Vitamin C (Koschtschejew 1986).

Faulbaum / *Frangula alnus* Mill.

Nutzbare Anteile: Früchte, Rinde, Holz. – Verlandungsfolge: 4

Nutzung: Rinde und Früchte enthalten ein Glykosid, das als Abführmittel fungiert. Der Wirkstoff wird auch industriell gewonnen. Tee aus der Rinde hilft gegen Gicht (gallenanregend) und Hautkrankheiten. Das Holz wird für Drechslerarbeiten, Nägel und Holzkohle verwendet. Aus der Holzkohle stellte man früher Schießpulver her (Scherf 2006; Usher 1974). Die Rinde sollte im Spätfrühling (April-Mai) geschnitten und vor Gebrauch ein Jahr gelagert werden. Die unreifen Früchte werden im Spätsommer (August-September) eingesammelt (Lingen 1978).

Inhaltsstoffe: Glucofrangulin, Chrysophanol, Physcion (Rinde), Glykosid, Saponin, Flavon und Phenolglykoside, Gerbstoffe. Der Baum ist giftig (Lingen 1978; Scherf 2006).

Gemeiner Hohlzahn / *Galeopsis tetrahit* L.

Nutzbare Anteile: Stängel, Blätter. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Blätter sind von Mai bis Oktober als Salat oder Gemüse verwendbar. Die Blüten sind ebenfalls essbar, auch die Samen können ab Oktober gegessen werden (Fleischhauer u. a. 2010). Die Pflanze ist in größeren Mengen giftig. Sie wirkt krampflösend und schleimlösend. Aus den Stängeln können Fasern gewonnen werden, mit denen man Seile drehen oder flechten kann (Plants For A Future 1996-2010).

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Gerbstoffe, Saponine (Fleischhauer u. a. 2010).

Kletten-Labkraut / *Galium aparine* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die jungen Sprosse (Mai-August) sind roh oder gekocht essbar. Sie schmecken jedoch sehr bitter und

eignen sich eher als Beigabe. Aus den Blättern kann Tee bereitet werden. Aus der Wurzel kann ein roter Farbstoff extrahiert werden. Bei Konsum der Wurzel können sich die Knochen rot färben. Die Pflanze hilft bei Ekzemen und Schuppenflechte, wirkt adstringierend, reinigend, schweißtreibend, harntreibend, fiebersenkend. Sie ist ein starkes Diuretikum (Plants For A Future 1996-2010; Scherf 2006).

Inhaltsstoffe: Asperulin, Zitronensäure, Stärke, Farbstoff, Gallensäure (Chiej 1984).

#### Gundermann / *Glechoma hederacea* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, junge Triebe. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die jungen Blätter und Triebe (März-Juni) schmecken scharf und bitter und können vor der Blüte roh oder gekocht gegessen werden. Sie sind schon früh im Jahr verfügbar. Die Blüten sind ebenfalls essbar und von April bis Ende Juni verfügbar. Die Pflanze schmeckt aromatisch, süßlich (Fleischhauer u. a. 2010; Plants For A Future 1996-2010; Scherf 2006). Sie wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und regt den Stoffwechsel an. Auch bei Hals-, Nasen- und Rachen- oder Verdauungsproblemen wirkt sich die Pflanze positiv aus. Sie enthält Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle und soll auch bei Schmerzen, Gicht, Schnupfen, Bronchitis, Blasenentzündung etc. helfen (Koschtschejew 1986; Usher 1974).

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Saponine (Scherf 2006).

#### Echter Hopfen / *Humulus lupulus* L.

Nutzbare Anteile: Wurzeln, Blüten, Sprosse. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Hopfensprossen (April-Juli) und jungen Wurzeln sind im Frühjahr gekocht essbar. Die Pflanze hilft bei nervös bedingten Magen-Darm-Beschwerden, Blasenentzündung, Angst, Spannungszuständen und Schlafstörungen. Aus den Stängeln kann man Fasern gewinnen, um Matten, Seile oder Säcke herzustellen. Der Hopfen blüht im Juli und August. Die Fruchzapfen enthalten Bitterstoffe, Harze, Wachs, ätherische Öle, Gerbstoffe, Linalool, Säuren und in den Blättern bis zu 170 mg (pro 100 g) Vitamin C. (Chiej 1984; Koschtschejew 1986; Lingen 1978; Scherf 2006; Usher 1974).

#### Weißes Taubnessel / *Lamium album* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Blüte, Stängel. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die jungen Blätter sind von März bis April vor der Blüte und die ganze Pflanze zu Beginn der Blüte essbar. Die gekochten Wurzeln sind ebenfalls essbar. Die Pflanze soll bei Atem- und Verdauungskrankheiten, Menstruationsbeschwerden, Blasenleiden, Brandwunden und Geschwüren helfen (Koschtschejew 1986; Scherf 2006;

Usher 1974). Die Blätter sind eine gute Vitamin A-Quelle (Plants For A Future 1996-2010).

Inhaltsstoffe: Tannine, ätherische Öle, Saponin, Kalium, Schleimstoffe (Chiej 1984).

#### Kleine Wasserlinse / *Lemna minor* L.

Nutzbare Anteile: ganze Pflanze. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die gesamte Pflanze ist das ganze Jahr über essbar. Die Blätter enthalten ungefähr so viel Eiweiß wie Sojabohnen. Roh sind sie etwas zäh, gekocht sind sie besser genießbar (Sackmann 2008). Im Herbst reichert die Pflanze Nährstoffe in ihren Knospen an. Die Produktivität ist mit 80 t Grünmasse pro Hektar (in der Literatur Angaben bis zu 276 t) hoch. In Russland wird die Wasserlinse deshalb als Futter in der Viehwirtschaft eingesetzt. Die Blätter werden von der Wasseroberfläche abgesammelt (Koschtschejew 1986; Plants For A Future 1996-2010).

Inhaltsstoffe: bis zu 38 % Eiweiß, 5 % Fett, 17 % Cellulose, 6 % Calcium, 3 % Phosphor, 2 % Magnesium, 0,032 mg Kupfer pro 100 g, außerdem Nickel, Kobalt, Brom, Titan, Mangan, Jod, Zink u. a. (Koschtschejew 1986), Flavonoide, Zucker, Schleimstoffe, Fettsäuren und Provitamin A (Fleischhauer u. a. 2010).

#### Österreichischer Lein / *Linum austriacum* L.

Nutzbare Anteile: Stängel, Samen. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: *Linum austriacum* wird wie *L. usitatissimum* verwendet. Die Stängel liefern lange Fasern, die zum Flechten und Weben verwendet werden können. Aus den Samen kann Öl gewonnen werden. Sie enthalten zudem schmerzstillende Stoffe (Scherf 2006).

Inhaltsstoffe *L. usitatissimum*: Schleimstoffe, fettes Öl, Linolen-, Linol-, Ölsäuren, Proteine (Lingen 1978).

#### Rote Heckenkirsche / *Lonicera xylosteum* L.

Nutzbare Anteile: Blüten(?), Früchte(?). – Verlandungsfolgen: 1, 4

Nutzung: Von dieser Art ist keine Nutzung bekannt. Andere Arten (*Lonicera caprifolium*) können medizinisch genutzt werden. Blätter und Blüten beinhalten Glucoside, ätherische Öle, Salicylsäure, Tannin. Die Blüten können als Tee verwendet werden (Chiej 1984; Scherf 2006). Die Beeren (*L. angustifolium*, *L. coerulea* und *L. involucrata*) sind essbar (Usher 1974).

#### Kuckucks-Lichtnelke / *Lychnis flos-cuculi* L.

Nutzbare Anteile: Wurzeln, Blüten. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die Blüten sind essbar (Fleischhauer u. a. 2010). Die Wurzeln beinhalten Saponine. Durch Köcheln kann daraus Seife gewonnen werden (Plants For A Future 1996-2010).

### Wasserminze / *Mentha aquatica* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Blätter sind roh oder gekocht essbar. Sie schmecken nach Pfefferminze und können auch als Tee aufbereitet werden. Die Art enthält ein zitroniges Öl (Bergamotte). Ein Tee wird traditionell bei Fieber, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen u.a. angewandt. Die Pflanze wirkt schmerzstillend, antiseptisch, krampflösend, schweißtreibend und adstringierend (Mabey 2001; Plants For A Future 1996-2010; Usher 1974).

### Wasserdarm / *Myosoton aquaticum* (L.) Moench

Nutzbare Anteile: Blätter, Stängel. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Junge Blätter und Stängel sind gekocht essbar. Sie sind süßlich und reich an Mineralien (Fleischhauer u. a. 2010; Plants For A Future 1996-2010).

### Biegsames Nixenkraut / *Najas flexilis* L.

Nutzbare Anteile: junge Sprosse. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die jungen Sprosse sind roh oder gekocht, in nützlichen Mengen, verfügbar und essbar (Plants For A Future 1996-2010).

### Großes Nixenkraut / *Najas marina* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die junge Pflanze ist in geringem Umfang roh als Nahrung nutzbar (Plants For A Future 1996-2010).

### Schilfrohr / *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud.

Nutzbare Anteile: Blätter, Rhizome, Samen, junge Sprosse. – Verlandungsfolgen: 1-2, 4

Nutzung: Da Schilf in großen Beständen vorkommt, ist es ein lohnendes Nahrungsmittel. Im Frühjahr kann man das Innere der Schilfblatttriebe essen. Jungsprosse (April) schmecken wie Spargel (Sackmann 2008). Die kleinen Samen (Herbst) ergeben eine Grütze, junge Sprosse können als Gemüse gegessen werden. Die Rhizome sind im Herbst stärkereich, können roh oder gekocht gegessen oder auch zu Mehl verarbeitet werden. Die Stängel können geröstet konsumiert werden. Das süße Mark in den Stängeln ist zuckerhaltig und kann als Getränk dienen (Bremness 1994; Scherf 2006). Wenn es aus der Pflanze austritt, wird es nach einiger Zeit hart und kann gegessen werden (Mabey 2001; Usher 1974). Die Blätter werden bei Bronchitis und Cholera verwendet. Sie wirken blutstillend, fiebersenkend, hustenstillend und harntreibend. Die Wurzel wird gegen Durchfall, Fieber und Erbrechen eingesetzt. Sie sollte im Herbst geerntet und abgekocht werden (Plants For A Future 1996-2010). Die Blätter und Stängel können als Matten, Flechtmaterial etc. verwendet werden. Aus

den Blüten kann ein grüner Farbstoff gewonnen werden (Plants For A Future 1996-2010; Usher 1974).

Inhaltsstoffe Stängel: 4,8g Proteine, 0,8g Fett, 90,0g Kohlenhydrate, 41,2g Faseranteil und 4,4g Mineralien (Plants For A Future 1996-2010). Die getrockneten Wurzeln enthalten bis zu 15 % Zucker und 50 % Stärke (Koschtschejew 1986).

### Süßgras / Poaceae indet.

Nutzbare Anteile: junge Sprosse, Karyopsen. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Junge Sprosse und Karyopsen vieler Grasarten sind essbar, roh, gekocht oder zu Mehl verarbeitet. Das Sammeln der Karyopsen ist jedoch aufwendig und wenig ergiebig. Besser eignen sich die unteren Stängelabschnitte zum Essen (Sackmann 2008). Nicht zuletzt stammen viele der heutigen Kulturpflanzen aus dieser Familie (Getreide u. a.). Die Karyopsen enthalten Stärke und Proteine (Plants For A Future 1996-2010).

### Wasser-Knöterich / *Polygonum amphibium* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Sprosse, Samen. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Blätter sind essbar, roh oder gekocht. Die jungen Sprosse sind im Frühjahr nutzbar. Die Samen können gekocht gegessen werden, lohnen jedoch kaum der Ernte (Plants For A Future 1996-2010).

### Vogel-Knöterich / *Polygonum aviculare* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Samen. – Verlandungsfolgen: 1, 4

Nutzung: Die jungen Blätter (Mai-Juni) können roh oder gekocht gegessen werden, die Samen ebenso. Die Blätter sind reich an Zink. 100g frische Blätter beinhalten 1,9g Proteine, 0,3g Kohlenhydrate und 10,2g Ballaststoffe (Plants For A Future 1996-2010). Aus den Blättern lässt sich Tee machen. Sie werden verwendet, um Asthma und Lungenkrankheiten zu heilen, ebenso bei Hämorrhoiden, Harnleiden oder Rheuma (Plants For A Future 1996-2010; Usher 1974). Die Blätter haben eine leicht laxative, blutstillende und adstringierende Wirkung. Äußerlich helfen sie bei trockener Haut. Die Blätter werden im Sommer gepflückt (Chiej 1984). Der verwandte Wasserpfeffer (*Polygonum hydropiper*) enthält ätherische Öle, Flavone, Gerbstoff und wirkt blutstillend und harntreibend. Das Kraut wird zur Blütezeit von Juli bis September geerntet (Lingen 1978).

### Schlangen-Knöterich / *Polygonum bistorta* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Wurzeln, Samen. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die jungen Blätter und Sprosse können vor der Blüte gegessen werden, später werden sie bitterer. Sie schmecken ähnlich wie Spinat. Die Blätter enthalten ca.

150-200mg Vitamin C pro 100g (Koschtschejew 1986; Mabey 2001). Die Wurzeln sind roh oder gekocht essbar. Sie sind reich an Stärke und Tanninen (30 % Stärke, 1 % Calciumoxalat und 15-36 % Tannine) (Chiej 1984; Plants For A Future 1996-2010). Sie sind leicht aus der Erde zu ziehen, da sie nicht tief sitzen (Sackmann 2008). *Polygonum bistorta* ist eine der adstringierendsten Pflanzen und kann gegen Blutungen, Wunden und Entzündungen verwendet werden (Chiej 1984; Scherf 2006). Die Wurzel wirkt auch harntreibend, fiebersenkend und abführend. Sie sollte im Frühjahr gesammelt werden (Plants For A Future 1996-2010). Eine Nutzung der Pflanze ist beispielsweise von den Indianern und Eskimo Nordamerikas bekannt (Usher 1974).

Inhaltsstoffe (pro 100g): 82,6 % Wasser, 3g Proteine, 0,8g Fett, 7,9g Kohlenhydrate, 3,2g Ballaststoffe, 2,4g Asche (Plants For A Future 1996-2010), Gallensäure, Oxal-säure, Tannin, Vitamin C, Zucker (Chiej 1984).

#### Ampfer-Knöterich / *Polygonum lapathifolium* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Samen. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die jungen Blätter sind roh oder gekocht essbar, die Samen ebenfalls. Die ganze Pflanze wirkt adstringierend, antiseptisch und kann bei Magenschmerzen und Fieber eingesetzt werden. Eine Art Seife kann aus der Pflanze gewonnen werden (Plants For A Future 1996-2010).

#### Gänsefingerkraut / *Potentilla anserina* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Wurzeln. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die jungen, würzigen Blätter sind roh essbar (April-Mai), die stärkereichen, knollenartigen Wurzeln sollten vor dem Konsum gekocht werden. Sie sind vom September bis zum Frühjahr nutzbar (Fleischhauer u.a. 2010). In den Blättern sind bis zu 260mg (pro 100g) Vitamin C, 6-10 % Gerbstoffe und ätherische Öle enthalten (Koschtschejew 1986; Usher 1974). Die Blüten wirken desinfizierend, blutstillend und entzündungshemmend. Das frische Kraut lindert Entzündungsschmerzen, Schmerzen, wirkt krampflindernd und adstringierend. Es sollte vor der Blütezeit (Mai-August) gesammelt werden (Bremness 1994; Chiej 1984; Lingen 1978).

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolcarbonsäure (Scherf 2006), organische Säure, Stearine, Cholin, Bitterstoff (Lingen 1978), Calciumoxalat (Chiej 1984).

#### Vogelkirsche / *Prunus avium* L. (Synonym: *Cerasus avium*)

Nutzbare Anteile: Früchte, Holz. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Früchte können roh gegessen werden (Usher 1974). Die Blätter können als Tee verwendet werden. Der gummiartige Saft kann gekaut oder als Kleber verwendet werden. Die Rinde wirkt adstringierend und fiebersenkend (Plants For A Future 1996-2010).

#### Schlehdorn / *Prunus spinosa* L.

Nutzbare Anteile: Holz, Früchte, Rinde, Blüten. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Früchte reifen ab September und werden nach dem ersten Frost geerntet, da sie davor stark adstringierend wirken. Sie sind bis Dezember verfügbar und schmecken sehr sauer. Die Steinkerne sollten entfernt werden, denn sie beinhalten Blausäure (Bremness 1994; Fleischhauer u.a. 2010; Scherf 2006). Die Blüten (April-Mai) dienen als Gewürz und sind mild abführend, schwach harntreibend und stoffwechsellanregend (Lingen 1978). Aus dem Holz werden Spazierstöcke angefertigt (Usher 1974). Die Rinde enthält Tannin und kann zum Gerben eingesetzt werden (Chiej 1984).

Inhaltsstoffe Blüten: Flavonoide, Gerbstoffe, Blausäureglykoside, Cumarinverbindungen; Früchte: Gerbstoffe, Flavonoide, Säuren, Vitamine (Lingen 1978; Scherf 2006).

#### Wasserhahnenfuß / *Ranunculus aquatilis* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-4  
Nutzung: Die Blätter sind in geringen Mengen gekocht essbar (Plants For A Future 1996-2010).

#### Wasser-Sumpfkresse / *Rorippa amphibia* (L.) Besser

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die jungen Blätter und Sprosse sind roh oder gekocht essbar. Sie schmecken kresseähnlich (Plants For A Future 1996-2010). Auch andere Kressearten, die alle die typischen herz- bis pfeilförmigen Blätter besitzen, sind essbar. Sie sind auch im Winter verfügbar und enthalten Vitamin C und Eisen (Sackmann 2008).

#### Wasser-Ampfer / *Rumex aquaticus* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Wurzel. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Blätter sind gekocht essbar. Sie beinhalten Oxalsäure und können nur in geringem Umfang gegessen werden. Die Wurzel wirkt adstringierend, abführend und hilft bei Blutungen und Hautkrankheiten. Sie sollte im Frühjahr geerntet werden (Plants For A Future 1996-2010).

#### Krauser Ampfer / *Rumex crispus* L.

Nutzbare Anteile: Blätter, Samen, Wurzel. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die großen Blätter sind roh oder gekocht essbar (Mabey 2001; Sackmann 2008). Je älter die Blätter werden, desto bitterer sind sie. Sie enthalten Vitamin A und C und verschiedene Mineralien. Auch die Stängel (geschält) und Samen sind essbar. Alle Teile der Pflanze sind medicinal nutzbar. Wurzel und Blätter wirken als sanftes und zuverlässiges Abführmittel, helfen bei Hautproblemen, Blutungen und Wunden (Plants For A Future 1996-2010). Die Wurzel sollte im Spätsommer und Herbst geerntet werden, die Früchte von Juli bis September (Lingen 1978).

Inhaltsstoffe: Säuren, Gerbstoffe, Anthrachinonverbindungen (Lingen 1978), 21 Kalorien pro 100g, 92,6 % Wasser, 1,5g Proteine, 0,3g Fett, 4,1g Kohlenhydrate, 0,9g Ballaststoffe, 1,5g Asche, 74mg Calcium, 56mg Phosphor, 5,6mg Eisen, 1,38mg Vitamin A, 0,06mg Thiamin (Vitamin B1), 0,08mg Riboflavin (Vitamin B2), 0,4mg Niacin, 30mg Vitamin C (Plants For A Future 1996-2010).

Salz-Teichbinse / *Schoenoplectus tabernaemontani* (C. C. Gmel.) Palla

Nutzbare Anteile: Wurzeln, junge Sprosse, Pollen, Samen. – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Wurzel ist roh oder gekocht essbar. Sie ist stärkereich und wird im Sommer roh gegessen. Die jungen Sprosse sind gekocht essbar, die Stängelbasen roh. Die Pollen werden beigemischt und sind reich an Proteinen. Die kleinen Samen sind ebenfalls essbar, jedoch lohnt sich die Ernte kaum. Die Wurzel wirkt adstringierend und harntreibend, die Stängel sind blutstillend. Die Blätter bzw. Stängel können zu Matten oder Körben geflochten werden (Moerman 1996; Plants For A Future 1996-2010).

Dreikantige Teichbinse / *Schoenoplectus triquetar* (L.) Palla

Nutzbare Anteile: Stängel, Blätter. – Verlandungsfolge: 2  
Nutzung: Eine Nutzung als Nahrungsressource ist nicht bekannt. Die Blätter bzw. Stängel können, wie alle Schoenoplectus- und Scirpus-Arten, zum Flechten verwendet werden.

Bittersüßer Nachtschatten / *Solanum dulcamara* L.

Nutzbare Anteile: Wurzeln, Blätter. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Pflanze ist sehr giftig und führt im Übermaß zur Lähmung des Nervensystems. In geringen Dosen hilft sie bei Hautkrankheiten, Arthritis, Rheuma, bei Herzkrankheiten, Schwellungen etc. Die Wurzel sollte im Herbst geerntet werden (Oktober), Blätter und Stängel bevor die Pflanze blüht, also vor März oder April (Plants For A Future 1996-2010).

Inhaltsstoffe: Dulcamarin, Solania, Dulcamarinsäure, Tannin, Pektin, Bitterstoffe (Chiej 1984), Saponin (Lingen 1978).

Elsbeere / *Sorbus torminalis* (L.) Crantz

Nutzbare Anteile: Holz, Früchte. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Früchte sind roh oder gekocht essbar. Sie reifen ab September, schmecken aber nach dem ersten Frost und etwas Reife süßlicher. Sie sind reich an Vitamin C und können getrocknet aufbewahrt oder auch vergoren werden (Mabey 2001; Sackmann 2008). Die ganz jungen Blätter (April) können als Gewürz verwendet werden,

ausgereifte Blätter sind als Tee nutzbar (Fleischhauer u. a. 2010). Das Holz ist für Schnitzereien und Drechslerarbeiten geeignet (Plants For A Future 1996-2010).

Zwerg-Igelkolben / *Sparganium minimum* L.

Nutzbare Anteile: Wurzeln(?), Stängelbasen(?). – Verlandungsfolge: 1

Nutzung: Die Wurzeln und Stängelbasen anderer Arten sind essbar (s. *Sparganium erectum*).

Gewöhnliche Vogelmiere / *Stellaria cf. media* (L.) Vill.

Nutzbare Anteile: Blätter, Samen, Blüten. – Verlandungsfolge: 2

Nutzung: Die grünen Teile der Pflanze ohne die Wurzeln können das ganze Jahr über gegessen werden, auch im Winter. Sie beinhalten 90mg (pro 100g) Vitamin C und mehr als 23mg Carotine (Koschtschejew 1986; Mabey 2001) sowie Saponine und Mineralstoffe (Scherf 2006). Auch Blüten und Samen sind essbar (Sackmann 2008). Die Pflanze hilft bei Augen-, Haut- und Blasenentzündungen sowie Wunden, ist adstringierend und harntreibend. Der Konsum ist aufgrund der Saponine beschränkt (Bremness 1994; Chiej 1984).

Kleine Wiesenraute / *Thalictrum minus* L.

Nutzbare Anteile: Blätter. – Verlandungsfolgen: 1-2  
Nutzung: Die Blätter wirken fiebersenkend, harntreibend und wundheilend (Plants For A Future 1996-2010).

Winter-Linde / *Tilia cordata* Mill.

Nutzbare Anteile: Blätter, Blüten, Fasern. – Verlandungsfolgen: 1-2

Nutzung: Die jungen Blätter sind vom Frühjahr bis frühen Herbst roh oder gekocht essbar. Der Saft ist im Frühling nutzbar und enthält Zucker. Die innere Rinde ist ebenfalls essbar (Machatschek 2010). Aus den Blüten kann Tee zubereitet werden. Die Blüten können im Hochsommer bei trockenem Wetter gepflückt werden (Lingen 1978; Scherf 2006). Ein Tee aus den frischen oder getrockneten Blumen ist krampflösend, schweißtreibend, schleimlösend, blutdrucksenkend, abführend und beruhigend (Lingen 1978; Plants For A Future 1996-2010). Aus der Rinde kann eine Faser gewonnen werden, um Matten, Schuhe, Körbe, Seile usw. zu fertigen (Reichert 2005). Sie muss im Frühling oder Sommer geerntet werden. Lindenholz ist weich und eignet sich für Schnitzarbeiten, natürlich aber auch für Feuerholz (Wagenführ 2007). Die älteren Blätter der Linde können einen Rausch erzeugen. Sie wurden als Tabakersatz verwendet (Bremness 1994).

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Schleim, Flavonoide, Cumarin-Fraxosid (Lingen 1978).

Schneeball / *Viburnum* sp. L.

Nutzbare Anteile: Beeren, Rinde. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Beeren von *Viburnum opulus* sind roh giftig, gekocht jedoch essbar. Die Rinde wirkt krampflösend, adstringierend und beruhigend. Aus den Beeren ist auch ein Farbstoff zu gewinnen (Bremness 1994; Plants For A Future 1996-2010; Usher 1974). Andere *Viburnum*-Arten sind auf ähnliche Weise nutzbar (Plants For A Future 1996-2010).

Acker- oder Wildes Stiefmütterchen / *Viola arvensis* vel *tricolor*

Nutzbare Anteile: Blätter, Blüten. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: Die Blätter und Blüten von *Viola tricolor* sind roh oder gekocht essbar. Die Pflanze wirkt harntreibend und in größeren Mengen als Brechmittel (Plants For A Future 1996-2010; von Chamisso 1987). Die Pflanze ist auswurffördernd, harntreibend, fiebersenkend und hilft bei Hautleiden. Sie sollte zur Blütezeit (Juni-August) gesammelt werden.

Inhaltsstoffe: Saponine, Flavonoide, Salicylverbindungen, Gerbstoff, Schleim (Lingen 1978), Viola-Quercetin, Zucker, Albumin, Farbstoffe, Harz (Chiej 1984).

Misteln / *Viscum* sp. L.

Nutzbare Anteile: Zweige. – Verlandungsfolge: 1  
Nutzung: *Viscum album* wird heute medicinal verwendet, um Herz-Kreislauf-Mittel und Präparate zur Stärkung des Immunsystems und gegen Krebswachstum herzustellen. Die beblätterten Zweige sollten im Frühjahr gesammelt werden (Lingen 1978). Die Beeren können als klebrige Fliegenfänger verwendet werden. Gekocht bilden sie einen Leim, der früher zur Vogeljagd eingesetzt wurde. Äste wurden damit bestrichen und gewartet, bis der Vogel daran festklebte. Bis vor wenigen Jahrzehnten war die Methode noch bei den Vogelfängern im Salzkammergut bekannt (Bremness 1994; Machatschek 1999; Scherf 2006).  
Inhaltsstoffe: Viscoflavin, Viscalbine, Acetylcholine, Vitamin C, Harz, Saponine, Säuren, Inositol, Mannitol u. a. (Chiej 1984).