

NATURERLEBEN

# NATUR ERLEBEN

## Sommer 2004

Wildbeeren  
Finden, pflücken  
und verwenden

**SPECIAL (Teil II)**  
Neue Wege der  
Naturvermittlung

Wandern  
**Einfach mal zu Fuß  
durch die Natur**

Reise-Extra  
**Naturerlebnisland**

Zuhause  
Mehr Natur im  
eigenen Garten

Mecklenburg-Vorpommern  
**Das Land der Großschutzgebiete**



Agrar-Rebell Sepp Holzer  
**Natur begreifen, nicht bekämpfen**

# Wildbeeren - Leckerbissen der Natur

Nicht nur Wildgemüse und Würzpflanzen aus der freien Natur und dem Garten stellen eine Bereicherung für jede Küche dar. Auch aus Wildbeeren lassen sich ohne großen Aufwand gesunde Leckereien zaubern.

**A**uf unseren sommerlichen Spaziergängen schillern uns jetzt wieder viele saftige Beeren in allen Farben entgegen. Welche von ihnen essbar sind und wie man sie schmackhaft zubereiten kann, verrät Detlev Henschel in seinem Buch *«Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen»*. Nachfolgend vier Beispiele aus diesem Outdoor-Ratgeber (Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Autors und des Kosmos-Verlages), die der Autor wie folgt charakterisiert: *«Sehr gut als Nahrung zu gebrauchen, nie Probleme bekommen; Geschmack göttlich bis hervorragend.»*



Blaubeere

## Blaubeere, Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

### Heidekrautgewächse

**Vorkommen:** Nordhalbkugel, circumpolar.

**Habitat:** Oft in Nadelwäldern, in Gebüsch, in Bergheiden, im Zwergstrauchgestrüpp, in Eichenwäldern, Küste bis 2300 Meter.

**Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen:** Äkerbeere, Birke, Labkraut, Löwenzahn, Moltebeere, Moosbeere, Nadelbäume, Preiselbeere, Thymian, Wacholder.

**Beschreibung:** Sommergrüner Strauch. April bis Juni, 10–40 cm. Aufrecht. Zweige kantig. Blätter eiförmig-elliptisch, gezähnt, hellgrün. Blüten grün oder rot überlaufen, meist einzeln. Frucht tief dunkelblau bis schwarz.

**Verwechslungsmöglichkeiten:** Mit Moosbeere, Preiselbeere und Bärentraube (die sind zwar eher rot). Das ist aber unproblematisch, da sie zwar nicht ganz so gut schmecken, aber dennoch einen kulinarischen Genuss darstellen.

**Essbare Teile:** Die Früchte von August bis Oktober. Die Blätter von Mai bis August für einen Tee.

**Sammeln:** Beeren einfach von den Sträuchern pflücken, wenn sie reif sind. Blätter für Tee während gesamter Wachstumsperiode.

**Inhaltsstoffe:** Organische Säuren, Provitamin A, Vitamin B, PP, C, Gerbstoffe, Benzoesäure, Glykoside, Mineralstoffe.

**Vorsicht:** Alle Gerichte sind farbecht. Kein Fleck geht mehr raus. Zähne und Hände allerdings bleiben nicht blau!

### Verwendung:

Die Beeren sind überaus lecker. Süß und lieblich, sie können auch getrocknet und als Notnahrung benutzt werden.

**Kompott:** Zucker oder Sirup in heißem Wasser auflösen, die Blaubeeren dazugeben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Fertig. Geradezu die Erleuchtung, funktioniert auch ohne Süße!

**Marmelade:** 800 g Zucker oder Sirup auf 1 kg frisch gepflückte, zerstoßene Früchte und ein Glas Wasser. Einen Tag stehen lassen und dann 20 Minuten aufkochen, erkalten lassen. Fertig.

**Blaubeeren als Bannockfüllung:** Der Bannockteig wird alleine geknetet. Dann schließt man die Blaubeeren wie bei einer Apfeltasche in den Teig ein. Noch besser ist es, die Beeren schon vorher zu zerstoßen. Außerdem können die Beeren auch zusammen mit dem Teig eingeknetet werden. Die eine oder andere Variante wird dann in einem Topf gebacken, den man vorher leicht mit Öl ausreibt, damit der Teig nicht festklebt. Diese Versuchung ist mit Sicherheit noch älter als die Versuchung selbst.

**Der Tee für zwischendurch:** Fünf Blätter 10 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen. Fertig.

**Saft:** Die zerstoßene Blaubeeren zusammen mit Wasser aufkochen und durch ein Sieb schlagen. Fertig.

**Das Getränk für zwischendurch (auch mit heißem Wasser):** Etwa 100 g der Beeren, das bedeutet 10 Minuten Arbeit, zerstampfen, mit 1 Liter Wasser auffüllen und gleich trinken.

## Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)

### Ölweidengewächse

**Vorkommen:** Europa; an Küsten und im Alpen(vorland).

**Habitat:** An und in Gebüsch, Kiefernwäldern, oft als Pioniergehölz auf Sand, an Dämmen, an der Küste bis 1000 Meter.

**Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen:** Algen, Eberesche, Engelwurz, Gänseblümchen, Gänse-Fingerkraut, Himbeere, Hopfen, Klee, Löffelkraut, Löwenzahn, Meerkohl, Mehlbeere, Rose, Sauer-Ampter, Sauerklee, Schachtelhalm, Stranddistel, Strand-Dreizack, Strand-Wegerich, Wacholder, Wald-Engelwurz, Wegerich.

**Beschreibung:** Strauch oder seltener Baum. Mai bis Juni, bis 11 Meter. Meist dornig, mit Wurzeläusläufern. Blätter silberweiß, schuppig, lanzettlich. Blüten sehr klein, bräunlich, kronblattlos, männliche und weibliche auf getrennten Pflanzen.

### Herstellung eines Bannock

Eine Tasse Mehl, wenn vorhanden einen Teelöffel Backpulver oder Trockenhefe, ¼ Teelöffel Salz, etwas Butter, Öl oder sonstiges Fett (Haut eines Aals abschaben) und Wasser schön verrühren und auf einem heißen Stein am Feuer backen oder in einem Topf, einer Pfanne o.ä. Als Füllung kann alles Essbare »verbannockt« werden!

## Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

### Geißblattgewächse

**Vorkommen:** Europa, außer im hohen Norden, nördlich der Grenze Stockholm.

**Habitat:** Wälder, Hecken, Gebüsch, Schutzplätze, Ebene bis 1600 Meter.

**Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen:** Beifuß, Eibisch, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Hopfen, Klee, Labkraut, Löwenzahn, Rauke, Sauer-Ampfer, Taubnessel, Vogelbeere, Wegerich, Weißdorn.

**Beschreibung:** Strauch bis Baum: Mai bis Juni, 2-10 Meter. Oft krummwüchsig. Am Stamm viele Korkwarzen. Stamm und Äste sind leicht zu brechen, mit weißem Mark. Fiederblätter bis zu 30 cm lang, unpaarig, mit drei bis sieben Blättchen, diese eiförmig, spitz zulaufend, etwa 10 cm, am Rand leicht gesägt. Rispendolden schirmförmig, gelblich bis reinweiß, sehr intensiv nach Honig (Nektar) riechend. Steinfrüchte beerenartig, schwarz. Roter Holunder (*Sambucus racemosa*): Nur ca. 4 Meter hoch, hellbraunes Mark, Blüten grün-gelb, Früchte tiefrot.

**Verwechslungsmöglichkeiten:** Blühend mit der Eberesche, doch deren Blüten riechen übel und nicht nach Honig. Beim giftigen Zwerg-Holunder (*Sambucus ebulus*): der 0,6-1,5 Meter hoch wird, sind die Staubbeutel der Rispendolden rot und nicht gelb. Wer farbenblind ist, der rührt einfach nur nichts an, das kleiner als 2 Meter ist und nach Holunder aussieht!

**Essbare Teile:** Die Blüten, die gekochten, reifen Beeren!

**Sammeln:** Die Blüten werden geerntet, indem man die ganzen Blütenstände abschneidet und zum Trocknen für den Tee im Schatten ausbreitet. Nach der Trocknung werden diese klein gerebelt. Ansonsten werden die gesamten Blütenstände frisch in der Pfanne angebraten. Die reifen Früchte sollten erst geerntet werden, wenn sie dunkelblauviolett oder schwarz sind. Sie dürfen nicht roh verzehrt werden.

**Inhaltsstoffe:** Rutin, Quercetin, Schleim, Gerbstoffe, organische Säuren. In den Früchten ist enthalten: Provitamin A, Vitamin B1, B2, C, Bitterstoffe, ätherische Öle, Zucker und Harz.

**Vorsicht:** Die Früchte dürfen nicht roh gegessen werden, da der Genuss mindestens zum Erbrechen führt. Die Blätter sind giftig. Die Früchte des Zwerg-Holunders (*Sambucus ebulus*) auch.

Beim Verwerten des Roten Holunders (*Sambucus racemosa*) dürfen die kleinen gelben, orangen Kernchen in den Steinfrüchten nicht mit verwendet werden. Also den Saft durch ein Sieb o.ä. schlagen, ansonsten die Früchte wie beim Schwarzen Holunder verwenden!

#### Verwendung

Die reifen, gekochten Beeren ergeben garantiert farbechten Saft, Gelee, Marmelade, Wein, Mus etc. Die Beeren schmecken säuerlich. Frische Holunderbeersuppe mit Hufplattichsirup gesüßt (oder Zucker) ist das ultimative Schwitz- und Hustenmittel oder heiß der Ersatz für den Grog im Winter.

Hervorragend fruchtig schmecken die Blütenstände in dünnflüssigen Strandhaferartig getaucht und anschließend gebraten. Man kann jede Art von Mehl benutzen. Es muss nicht Strandhafermehl sein. Ohne Mehl gebraten ist eine weitere Möglichkeit.

Aus den Blüten wird ein Saft gepresst, der etwas »parfümiert« schmeckt.

An den Blütenständen haftende Fruchthefen, die Zucker zu Alkohol verwandeln, können zur Weinherstellung benutzt werden. Die Blüten einfach unter die zu »gärende« Flüssigkeit tunken und drei bis vier Tage warten. Gärbläschen geben das Erkennungszeichen, die Blüten dann wieder zu entfernen.

Der zerbrechliche Stängel hat ein sehr weiches Mark, das leicht zu entfernen ist, so dass man sich einen »Strohalm« oder ein »Rohr« basteln kann. Dabei wird entweder das Mark durchstoßen oder der Stängel wird geteilt, das Mark entfernt, und die beiden Hälften werden wieder zusammengesetzt, mit Harz versiegelt und mit Schilf umwickelt.



Sanddorn

**Verwechslungsmöglichkeiten:** Keine.

**Essbare Teile:** Die fleischig geschwollene, gelb-rote Kelchröhre, die sich um die Nuss schließt, wird als »Sanddornbeere« bezeichnet. Aus der darunter liegenden Nuss (dem »Kern«) kann ein sehr fettes Öl gepresst werden, das gegen trockene Haut genauso wie gegen diverse Hautkrankheiten hilft.

**Sammeln:** Da man die Kelchröhre beim Pflücken leicht zerquetscht, schneidet man die Äste eher mit dem Taschenmesser ab. Diese Methode widerstrebt mir aber, da dadurch die Pflanze innerhalb weniger Jahre so geschädigt wird, dass sie eingeht. Besser funktioniert das »Auskämmen« der Nüsse mit einer Harke (Tuch unterlegen). Die beste Zeit dafür ist September/Oktober.

**Inhaltsstoffe:** Provitamin A, Vitamin B, C, E, F, P; organische Säuren, Flavonoide, Glycoside.

#### Verwendung:

Kompott: Zucker oder Sirup in heißem Wasser auflösen, die Sanddornfrüchte dazugeben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Die Nüsse abseihen. Fertig.

Marmelade: 800 g Zucker oder Sirup und ein Glas Wasser auf 1 kg frisch gepflückte Früchte. Einen Tag stehen lassen und dann 20 Minuten aufkochen, erkalten lassen, abseihen. Fertig.

Saft: Die Früchte des Sanddorns zusammen mit Wasser aufkochen und durch ein Sieb schlagen, abseihen.

An das Öl kommt man folgendermaßen heran: 1 kg der Früchte mit einem Stampfer bearbeiten, so dass auch die Nüsse zerstampft werden. Den Saft ordentlich mit der Hand aus der restlichen Masse drücken und dann das Mus einen Tag stehen lassen. Auf der Oberfläche kann man am nächsten Tag etwa 75 ml Öl abseihen. Mit dem ausgepressten »Beerenmus« lässt sich am besten sofort unter Zugabe von Mehl einen Bannock backen, denn das schmeckt! Man kann einen Bannock auch mit den roten Beeren backen, allerdings kaut man dann ständig auf den Nüssen herum. Daher sollte man vorher versuchen, die Nüsse aus den Kelchen zu bekommen. Das geht leider nur manuell zwischen den Fingern und ist eine Heidenarbeit. Die Belohnung ist allerdings ein fertiger Bannock, der einen für die Mühe mehr als ausreichend entschädigt.



Blütenstand  
des Schwarzen  
Holunders



Wacholder in Kulturlandschaft

## Wacholder (Juniperus sp.)

### Zypressengewächse

**Vorkommen:** Nord-Eurasien.

**Habitat:** Auf sonnigen Magerweiden, Zwergstrauchgesellschaften, Wacholderheiden, Küsten bis 2300 Meter.

**Oft in der Nachbarschaft von folgenden essbaren Pflanzen anzutreffen:** Adlerfarn, Bärlauch, Birke, Blaubeere, Brennnessel, Buche, Eiche, Erzengelwurz, Giersch, Gundermann, Haselnuss, Himbeere, Holunder, Linde, Nadelbäume, Nelkenwurz, Primel, Salomonssiegel, Scharbockskraut, Schiehe, Vogelbeere, Wald-Erdbeere, Waldmeister, Weidenröschen.

In Skandinavien bis ans Meer wachsend, also hier oft in der Nachbarschaft folgender essbarer Pflanzen anzutreffen: Bärlauch und andere Laucharten, Braunelle, Brombeere, Disteln, Erz-Engelwurz, Fetthenne, Gänse-Fingerkraut, Himbeere, Kall-Salzkraut, Klee, Kümmel(kohl), Labkraut, Löffelkraut, Löwenzahn, Margerite, Mauerpfeffer, Nelkenwurz, Pestwurz, Rohrkolben, Rosenrot, Sauer-Ampfer, Schafgarbe, Schilf, Strand-Wegerich, Sumpfdotterblume, Wald-Erdbeere, Wegerich, Wiesenknopf, Wilde Möhre sowie in Strandnähe eventuell (angespülte) Algen wie Meersalat (Ulva sp., Enteromorpha sp.), Rotalgen (Porphyra sp.), Zuckertang (Laminaria sp.).



Wacholderbeeren

**Beschreibung:** Immergrüner Strauch oder Baum. April bis Juni, bis 12 Meter. Säulenförmig aufrecht oder niederliegend. Blätter blaugrün, zu zweit bis viert wirtelig, dornspitzig, 7-22 mm. Blüten gelblich. Beerenzapfen vorerst grün, im zweiten Jahr schwarz, blau bereift.

**Verwechslungsmöglichkeiten:** Keine.

**Essbare Teile:** Die schwarzen Beeren.

**Sammeln:** Die schwarzen Beeren direkt vom Strauch/Baum pflücken und trocknen.

**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle.

**Verwendung:**

Laut einschlägiger Literatur sollen die Beeren roh vom Baum gegessen gegen den Hunger helfen. Hilft nur bedingt: wenn die Beeren aufgegesst sind, kommt auch der Hunger wieder. Roh helfen sie allerdings gegen fürchterliche Blähungen nach zu viel Bärlauch (Selbstversuch!). Das Gewürz bei Wild, gefüllt mit Bärentraube, Preiselbeeren und Maronen. 10-15 Beeren reichen.

Die zerdrückten Beeren mit ein paar Nadeln leicht über dem Kocher hitzt, schlägt den lästigsten Geruch im Zelt für eine Weile in die Flucht. Eine Handvoll der reifen Beeren auf eine Flasche Schnaps geben und dort ein bis zwei Wochen ziehen lassen. Gilt als Gin-Ersatz.



Detlev Henschel

### Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen

Sammeltipps • Verwendung • Giftige Doppelgänger

254 Seiten, 151 Farbfotos, 89 s/w- und 1 Farbzeichnung, gebunden  
€ / D 16,90 / € / A 17,40 / sFr 29,- ISBN 3-440-09154-6

Kosmos Verlag, Stuttgart 2002

Ob Löwenzahnsalat, Brennnessel-Omelett oder Waldmeisterbowle: Wer kulinarische Genüsse direkt aus dem Garten der Natur schätzt, findet im außergewöhnlichen Naturführer Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen im handlichen Mitnahmeformat sicher sein ganz persönliches Lieblingsrezept. Natürlich mit Frischegarantie. Guten Appetit!