

Wir schicken Ihnen gern  
kostenlos unsere Bestell-Listen  
für AID-Informationsmaterial.

**Text:**  
Professor Dr. Wolfgang Franke,  
Institut für Landwirtschaftliche  
Botanik der Universität Bonn

**Redaktion:**  
Dipl.-Troph. Rüdiger Lobitz,  
AID

**Grafik:**  
Mänken GmbH, Bonn

**Bilder:**  
Georg Oleschinski, Euskirchen,  
Titelfoto;

Thomas Rosleff Sörensen,  
Langsur, Zeichnungen

**Druck:**  
Ernst Giesecking GmbH,  
Deckerstr. 30  
33617 Bielefeld  
Nachdruck – auch auszugs-  
weise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder  
Aufklebern nur mit Genehmi-  
gung des Herausgebers  
gestattet.

**1995**

Herausgegeben vom  
Auswertungs- und  
Informationsdienst  
für Ernährung,  
Landwirtschaft und  
Forsten (AID) e.V.,  
Konstantinstr. 124,  
53179 Bonn,  
mit Förderung durch  
das Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirt-  
schaft und Forsten.

**2521**

Auswertungs- und  
Informationsdienst  
für Ernährung,  
Landwirtschaft  
und Forsten e.V.

# WILD- GEMÜSE



**AID**

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

**AID**

Verbraucherdienst  
informiert

2521  
1995

## Was sind Wildgemüse?

Unter Gemüse verstehen wir Blätter, Sproßachsen, Wurzeln und Knollen sowie zuweilen Blütenstände von Pflanzen, die als Nahrung, roh oder gekocht, gegessen werden. Sie enthalten für die Ernährung wichtige Inhaltsstoffe wie Mineralsalze, Vitamine, besonders Vitamin C und Provitamin A, sowie Aromastoffe, die den Appetit anregen. Infolge eines hohen Wassergehaltes ist der Anteil an energieliefernden Bestandteilen wie Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett in Gemüsen sehr gering. Nicht zuletzt sind die Ballaststoffe zu erwähnen, die im Darm nicht abgebaut werden und daher als quellfähige Substanzen die Verdauung fördern.

Während Kulturgemüse durch Anbau auf Feldern unter Aufwand von Dünger, Pflanzenschutzmitteln und mechanischer Pflege produziert werden, stammen Wildgemüse aus der freien Natur, von Wiesen, Äckern, Brachfeldern, Wald-, Weg- und Ackerrändern, von Zäunen, Hecken oder Gräben.

**Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg/100 g<sup>1)</sup> eßbaren Anteils (Mittelwerte)**

Kulturgemüse	Wasser %	K mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg
Chinakohl	95,4	202	30	11	40	0,6
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1
Chicorée	94,4	192	26	13	26	0,7
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2,0
Mangold	92,2	376	39	–	103	2,7
Weißkohl	92,1	227	28	23	46	0,5
Rotkohl	91,8	266	30	18	35	0,5
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,6
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9
Rosenkohl	85,0	411	84	22	31	1,1
Mittelwert	91,9	343	47,4	20,6	63,7	1,4

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut, „Die Zusammensetzung der Lebensmittel“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart

## Welche Bedeutung haben Wildgemüse in der Ernährung?

Den Wildgemüsen wird vielfach nachgesagt, sie seien gesünder als Kulturgemüse, schon weil sie nicht gedüngt und nicht mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt werden. Daß ihr Nährwert trotz fehlender Pflege meist über dem der Kulturgemüse liegt, ergeben vergleichende Untersuchungen, wie die folgenden Tabellen ausweisen. So enthalten Wildgemüse durchschnittlich 7,3 % weniger Wasser, aber höhere Eiweiß-, Provitamin-A- und Mineralstoffmengen.

Was die Schadstoffbelastung betrifft, so sind Wild- und Kulturgemüse gleichermaßen von Schadstoffen aus der Umwelt betroffen.

Was sich nicht in Zahlen ausdrücken läßt, sind Inhaltsstoffe des sogenannten sekundären Stoffwechsels der Pflanzen, die als appetitanregende Aromastoffe verdauungsfördernd wirken. Vielleicht enthalten sie auch noch nicht bekannte vitaminartige Substanzen.

**Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg/100 g<sup>1)</sup> eßbaren Anteils (Mittelwerte)**

Wildgemüse	Wasser %	K mg	P mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2
Franzosenkraut	87,8	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3,0
Hufflattich	84,8	670	51	58	320	3,8
Brennessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Schlangenknoterich	84,0	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2
Schmalbl. Weidenröschen	75,0	450	94	81	150	2,7
Mittelwert	84,6	584	82	60	238	4,1 <sup>2)</sup>

Quelle: Franke 1985, geändert

Bedarf pro Tag für Erwachsene in mg

<sup>1)</sup> 1 mg (Milligramm) = 1/1000 g (Gramm)

<sup>2)</sup> ohne Franzosenkraut



**Bärenklau** wächst auf Wiesen, an Wald- und Wegrändern, seine jungen Blätter sind gut für Gemüse und Bratlinge geeignet. Vorsicht ist beim Großen Bärenklau geboten: Bei Berührung mit der Haut können fototoxische Reaktionen auftreten, die 2–4 Tage anhalten.



**Weißer Gänsefuß**, Bestieler von Feld- und Wegrändern, bebautem Boden und von Schutzplätzen, kann z. B. als spinatartiges Gemüse verzehrt werden.



**Wiesenschaukraut** bedeckt im Frühjahr feuchte Wiesen zu Tausenden. Bei begrenzter Entnahme der Grundrossetten bis kurz vor dem Blühen lassen sich alle Teile für Rohkostsalate nutzen.



**Weiße Taubnessel** stockt an Gebäuschen, Wegrändern, Zäunen, Hecken und Ufern. Junge Blätter oder das ganze Kraut vor der Blüte eignen sich als Mischgemüse mit anderen Kräutern.

Vitamin-C-Gehalt in mg/100 g eßbaren Anteils (Mittelwerte)			
Kulturgemüse		Wildgemüse	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicorée	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch, Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	73	Große Brennessel	333
Grünkohl	105	Schmalbl. Weidenröschen	351
Broccoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	47,2		209

Quelle: Kulturgemüse; Souci und Mitarbeiter Wildgemüse: Franke u. Kenschack 1981, Schneider 1984

Bedarf pro Tag für Erwachsene: 75 mg

Provitamin-A-(Carotin-)Gehalt in µg <sup>1)</sup> Retinoläquivalenten pro 100 g eßbaren Anteils			
Kulturgemüse		Wildgemüse	
Rotkohl	5	Gänseblümchen	160
Blumenkohl	5,5	Sauerampfer	215
Wirsing	6,5	Huflattich	250
Weißkohl	7	Bärenklau	360
Chinakohl	13	Vogelmiere	383
Porree	58	Scharbockskraut	390
Rosenkohl	67	Schmalbl. Weidenröschen	490
Kopfsalat	130	Weiße Taubnessel	539
Endiviensalat	190	Franzosenkraut	595
Chicorée	215	Wegmalve	606
Broccoli	317	Giersch, Geißfuß	684
Gartenkresse	365	Wiesenkerbel	720
Mangold	590	Brennessel	740
Feldsalat	650	Gr. Wiesenknopf	830
Grünkohl	680	Wilde Malve	940
Spinat	700	Guter Heinrich	948
Karotten	2000	Rotklee	1156
Mittelwert	250 <sup>2)</sup>		588

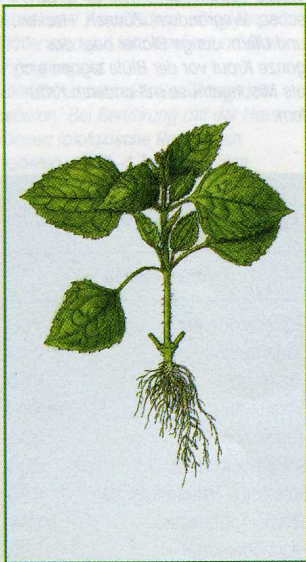
Bedarf pro Tag für Erwachsene: 800–1000 µg

<sup>1)</sup> 1 µg (Mikrogramm) = 1/1000 mg (Milligramm)

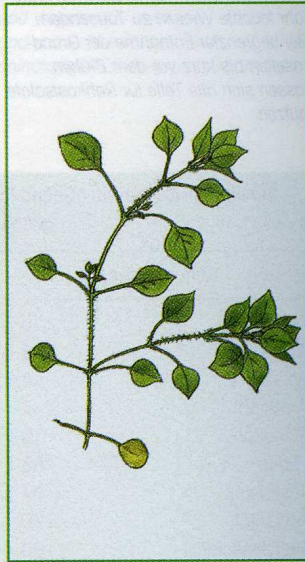
<sup>2)</sup> ohne Karotten

## Wo kann man Wildgemüse sammeln?

Wichtig ist, daß die Standorte möglichst vom Menschen unbeeinflusst sind. Feuchtwiesen, Wegränder mit mageren oder humusreichen Böden, Ackerraine, Brachäcker, Hecken, Zäune, Gräben, Bach- und Waldränder, aber auch Gärten weisen häufig eßbare Wildkräuter auf. Die Arten werden in Büchern und Heften beschrieben, in denen auch Ort und Sammelzeitpunkt sowie die zu erntenden Pflanzenteile angegeben und oft auch Rezepte für ihre Verwendung aufgeführt werden.



**Franzosenkraut** entwickelt sich besonders auf Kartoffeläckern, die jungen Blätter und Triebspitzen eignen sich für Gemüse, Suppen oder Salat.



**Vogelmiere**, ein häufiges Wildkraut auf Äckern, Brachland, unbebautem Land und in Gärten, kann ohne die Wurzel mit anderen etwas schärfer schmeckenden Wildgemüsen zu Suppe oder Gemüse verarbeitet werden.

## Reineiweißgehalt in g pro 100 g eßbaren Anteils

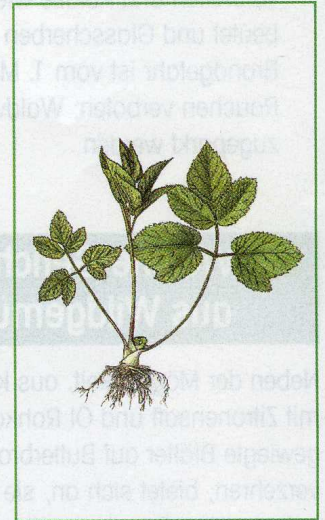
Kulturgemüse		Wildgemüse	
Spätweißkohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Chicorée	0,4	Gänseblümchen	2,6
Spätrotkohl	0,4	Sauerampfer	2,8
Endiviensalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Kopfsalat	0,6	Winterkresse	4,0
Spätwirsing	0,6	Bittere Kresse	4,1
Kopfsalat*)	0,9	Weißer Taubnessel	4,1
Frühporree	1,0	Weißer Gänsefuß	4,3
Chinakohl	1,3	Guter Heinrich	5,3
Feldsalat	1,8	Wilde Malve	5,6
Herbstspinat	2,1	Große Brennessel	5,9
Spinat*)	2,5	Moschusmalve	6,3
Rosenkohl	2,8	Giersch, Geißfuß	6,7
Grünkohl	3,0	Wegmalve	7,2
Mittelwert	1,3		4,55

\*) eigene Analyse

Quelle: Kulturgemüse nach Schuphan 1976  
Wildgemüse nach Franke u. Lawrenz 1980, Dümmer 1984



**Scharbockskraut**, das an feuchten und schattigen Plätzen, an Waldrändern und an Zäunen gedeiht, eignet sich mit seinen Blättern bis zum Beginn des Blühens allein als Rohkostsalat oder als Zugabe zu Kopfsalat.



**Giersch** wächst überall an Hecken, Zäunen, schattigen Wiesen- und Waldrändern und liefert mit seinen jungen, halbfalteten Grundblättern eine Zutat für Klöße, Suppen, Salate und Gemüse.

## Was ist beim Sammeln zu beachten?

- ❑ Einwandfreies Erkennen der Arten, um Verwechslungen mit ungenießbaren oder gar giftigen Arten zu vermeiden.
- ❑ Der Standort muß hygienisch einwandfrei (kein Hundespazierweg oder Müllabladeplatz) sein. Er sollte nicht von Spritzungen und Gülleausbringung betroffen, abseits stark befahrener Autostraßen und nicht auf Privatbesitz gelegen sein; gegebenenfalls ist eine Erlaubnis einzuholen.
- ❑ Das Sammelgut ist in luftige Körbe (keine Plastikbeutel) zu legen und nach der Rückkehr sogleich auszulesen und möglichst am gleichen Tage zu verarbeiten.
- ❑ Man sollte stets daran denken, die Natur nicht zu vernichten; einige Pflanzen jeder Art am Standort lassen, damit sie blühen und fruchten und so die Arten erhalten bleiben.
- ❑ Zum Schutz des Wildes ist es grundsätzlich nicht statthaft, in Wald-, Moor- und Heidegebieten Lärm zu verbreiten und Abfälle wie Papier, Dosen, Plastikbeutel und Glasscherben zu hinterlassen. Wegen Brandgefahr ist vom 1. März bis 31. Oktober das Rauchen verboten; Waldwege dürfen nicht mit Autos zugeparkt werden.

## Welche Gerichte lassen sich aus Wildgemüse herstellen?

Neben der Möglichkeit, aus kleingeschnittenen Blättern mit Zitronensaft und Öl Rohkostsalate zu bereiten, feingewiegte Blätter auf Butterbrot oder in Quark eingerührt zu verzehren, bietet sich an, sie in Suppen zu essen oder als spinatartiges Gemüse zu kochen, wobei Mischungen aus mehreren Wildgemüsearten zu empfehlen sind. Auch kann man sie zu Klößen oder Bratlingen verarbeiten oder in Eierkuchen einbacken. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Notizen