

NABU-Veranstaltung am 17. März 2002

Botanische Exkursion mit Dipl.-Biologin Anke Tiekötter
in der Wingertshohl Wiesloch-Baiertal

Es wurden die vorkommenden Pflanzen vorgestellt und von genießbaren Pflanzen kleine Mengen gesammelt und anschließend zu einem schmackhaften Salat bzw. Aufstrich verarbeitet.

Eine kleine Kostprobe überzeugte die Teilnehmer /innen.

[Hier die Tabelle mit den Pflanzen](#)

deutscher Name	lateinischer Name	Bemerkung
Acker-Steinsame	Buglossoides arvensis	
Acker-Stiefmütterchen	Viola arvensis	
Aronstab	Arum maculatum	giftig ; Fang von Insekten in der Blüte; im Spätsommer rote Beeren
Aufrechter Ziest	Stachys recta	In Trockenrasen
Bärlauch	Allium ursinum	Achtung : evt. zu verwechseln mit Aronstab- u. Maiglöckchenblättern! Verwendung in der Küche: als Gewürz z.B. für Wildkräuter-Tsatsiki, Spinat, Spaghetti, ...
Beifuss	Artemisia vulgaris	Verwendung als Küchengewürz
Beinwell	Symphytum officinale	Verwendung in der Küche als Wildkraut
Breit-Wegerich	Plantago major	Zerrieben gegen Insektenstiche; auch für Salate (dann harte Bestandteile entfernen)
Brennessel	Urtica dioica	nährstoffreiche Standorte, Verwendung in der Küche als Wildgemüse
Brennessel	Urtica dioica	Nährstoffreiche Standorte; Guter Wildspinat
Bunte Kronwicke	Coronilla varia	
Buschwindröschen	Anemone nemorosa	
Efeu-Ehrenpreis	Veronica hederifolia	
Ehrenpreis, Persischer	Veronica persica	
Einbeere	Paris quadrifolia	giftig ; In nährstoffreicheren, krautreichen Laubwäldern;
Feld-Beifuss	Artemisia campestris	typisch für offene, sonnige Hohlwege in der Gegend
Feld-Mannstreu	Eryngium campestre	in Trockenrasen
Feldsalat, Rapünzchen	Valerianella locusta	Verwendung als Salat vor der Blüte
Feld-Thymian	Thymus pulegioides	in Magerrasen; Typisches Pizzagewürz
Gänseblümchen	Bellis perennis	Verwendung in der Küche z. B. zu Salaten
Gänsefingerkraut	Potentilla anserina	in Notzeiten als Wildgemüse genutzt
Giersch	Aegopodium podagraria	Gutes Wildgemüse (v.a. als Spinat, zu Salaten)
Goldnessel	Galeobdolon luteum	in nährstoffreicheren Wäldern; Verwendung als Wildgemüse

Große Sternmiere	Stellaria holostea	
Günsel, kriechender	Ajuga reptans	
Hainveilchen	Viola riviniana	Blätter u. Blüten eßbar
Herbstzeitlose	Colchicum autumnale	giftig in allen Teilen
Hirtentäschel	Capsella bursa-pastoris	Verwendung in der Küche z.B. zu Salaten (am besten vor der Blüte)
Holunder, schwarzer	Sambucus nigra	nährstoffreiche Standorte; Verwendung in der Küche: Blüten + Früchte
Hufeisenklee	Hippocrepis comosa	In Trockenrasen
Johannisbeere	Ribes cf rubrum	
Katzenminze	Nepeta spec.	wärmeliebend
Kirsche	Cerasus spec.	
Klatschmohn	Papaver rhoeas	
Kleinblütiges Springkraut	Impatiens parviflora	
Kleines Habichtskraut	Hieracium pilosella	typisch für Trockenrasen
Klettenlabkraut	Galium aparine	nährstoffreiche Standorte; Verwendung als Wildgemüse (z.B. Spinat)
Knoblauchsrauke	Alliolaria petiolata	an nährstoffreichen Standorten; Verwendung als Wildgemüse
Königskerze	Verbascum spec.	Blüten als Würze und Zierde
Kriechender Hahnenfuß	Ranunculus repens	
Lichtnelke, weiße	Silene alba	
Löwenzahn	Taraxacum officinale	Gut im Salat
Maiglöckchen	Convallaria majalis	giftig in allen Teilen (sogar das Wasser in der Vase!)
Nelkenwurz	Geum urbanum	Wurzeln früher als Nelkenersatz
Oregano	Origanum vulgare	in Trockenrasen
Pfeilkresse	Cardaria draba	im Süden häufig, im Norden nicht
Robinie	Robinia pseudacacia	an nährstoffreichen Standorten, reichert Boden mit Nährstoffen an (Symbiose mit Knöllchenbakterien)
Schafgarbe	Achillea millefolium	Verwendung in der Küche z.B. zu Salaten, die Blüten für Tee
Scharbockskraut	Ranunculus ficaria	Verwendung für Salate, sehr hoher Vitamin C-Gehalt Achtung: nur vor der Blüte verwenden, danach giftig !
Schilf	Phragmites communis	
Schlehe, Schwarzdorn	Prunus spinosa	
Schöllkraut	Chelidonium majus	giftig , früher als Heilpflanze genutzt (z.B. gegen Warzen)
Sonnwend-Wolfsmilch	Euphorbia helioscopia	
Taube Trespe	Bromus sterilis	nährstoffreiche Standorte
Taubnessel, Gefleckte	Lamium maculatum	Verwendung in der Küche als Wildgemüse
Taubnessel, Purpurrote	Lamium purpureum	Auch als Wildgemüse (wie alle Taubnesseln)
Taubnessel, Weiße	Lamium album	"Trinkblume"; Verwendung in der Küche als Wildgemüse
Taubnessel, Weiße	Lamium album	Verwendung in der Küche als Wildgemüse
Walderdbeere	Fragaria vesca	Früchte, Blätter zu Tee
Waldmeister	Galium odoratum	Nährstoffreichere Wälder; Verwendung für Maibowle (Vorsicht: in zu hoher Konzentration giftig - Kopfschmerzen u.a.!!)
Wald-Schlüsselblume	Primula elatior	Verwendung in der Küche: nur junge Blätter

Waldveilchen	Viola reichenbachiana	Blätter u. Blüten essbar
Weicher Storchschnabel	Geranium molle	weich behaart
Weinbergslauch	Allium vineale	Verwendung in der Küche als Gewürz
Weißdorn	Crataegus spec.	Verwendung als Tee, bei Herzbeschwerden
Weißwurz, vielblütige	Polygonatum multiflorum	giftig
Wiesenkerbel	Anthriscus sylvestris	Verwendung in der Küche z.B. für Suppen
Wiesen-Salbei	Salvia pratensis	Trochen- und Halbtrockenrasen; Verwendung in der Küche als Gewürz, aber schwächere Würzkraft als Echter Salbei
Zypressen-Wolfsmilch	Euphorbia cyparissias	typisch für offene, sonnige Hohlwege in der Gegend