

*Peter Becker | Marisa Becker*

111  
ungenutzte Pflanzen,  
die man gegessen  
haben muss

111

emons:

# Vorwort

Jede neue Pflanzenart, die wir essen, bereichert unseren Speiseplan mit ihrem einmaligen biochemischen Vitalstoffkomplex und birgt die Chance, dem Mosaik unserer körperlichen Konstitution wichtige neue Impulse zu liefern. Es heißt, weltweit gebe es 50.000 essbare Pflanzen, die unserer Gesundheit zuträglich wären, und gleichzeitig über 40.000 Krankheiten, die unsere Gesundheit bedrohen. In der Hoffnung, dass es für jedes Zipperlein ein Kraut gibt, ist die Erschließung und Vermarktung neuer Speisegewächse die beste Möglichkeit, ihre Erforschung zu finanzieren.

Im Moment spielen aber nur rund 30 Pflanzen eine nennenswerte Rolle auf unserem Speiseplan. Die Folge sind riesige Monokulturen und eine sinkende Artenvielfalt. Aber genau die brauchen wir, um in einer vom Klimawandel geprägten Welt zu (über)leben. Wir brauchen widerstandsfähige Arten, die auch mit Dürre und Starkregen zurechtkommen. Die 111 Pflanzen, die wir in diesem Buch vorstellen, sind daher als Chancen zu verstehen, die es zu ergreifen gilt. Jede dieser Pflanzen bietet uns die Möglichkeit, unsere Ernährung vielfältiger zu gestalten, die Agrobiodiversität zu erhöhen und den fairen Handel aktiv zu fördern.

Viele der Pflanzen, die wir vorstellen, kann man sogar vor der eigenen Haustür sammeln. Einige davon, wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Spitzwegerich, kennen Sie sicher schon, und sie zu erkennen fällt Ihnen leicht. Bei anderen Pflanzen ist das aber schwieriger und kann sogar gefährlich werden. Deshalb empfehlen wir Ihnen, sich ein Wildkräuter-Bestimmungsbuch zuzulegen, wenn Sie selbst Wildkräuter sammeln möchten. So sind Sie auf der sicheren Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und hoffen, dass wir Sie dazu inspirieren können, die ein oder andere neue Pflanze auf Ihren Speiseplan zu setzen. Eins sei noch gesagt: Wir haben versucht, möglichst genderneutrale Umschreibungen zu finden. Wo das nicht gelungen ist, schließt die männliche Form jeweils die weibliche mit ein.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



© Emons Verlag GmbH  
Alle Rechte vorbehalten  
© der Fotografien: Marisa und Peter Becker, außer:  
Kapitel 33: [www.pixabay.com/monika1607/](http://www.pixabay.com/monika1607/);  
Kapitel 37: [www.shutterstock.com/aniana](http://www.shutterstock.com/aniana);  
Kapitel 61: [www.shutterstock.com/weinkoetz](http://www.shutterstock.com/weinkoetz);  
Kapitel 87: [www.shutterstock.com/Mikhailov](http://www.shutterstock.com/Mikhailov) Studio;  
Autorenbild von Peter Becker: © Christof Herdt  
© Covermotiv: [shutterstock.com/Lora-liu](http://shutterstock.com/Lora-liu)  
Gestaltung: Eva Kraskes, nach einem  
Konzept von Lübbecke | Naumann | Thoben  
Kartografie: [altancicek.design](http://altancicek.design), [www.altancicek.de](http://www.altancicek.de)  
Kartenbasisinformationen aus Openstreetmap,  
© OpenStreetMap-Mitwirkende, ODbL  
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe  
Printed in Germany 2022  
ISBN 978-3-7408-1200-3

Unser Newsletter informiert Sie  
regelmäßig über Neues von emons:  
Kostenlos bestellen unter  
[www.emons-verlag.de](http://www.emons-verlag.de)

## 6 Arbutus-Beere

*Nachhaltige Erdbeeren im Winter*

Die Arbutus-Beeren sind die Früchte des Westlichen Erdbeerbaums, ein immergrüner Strauch oder kleiner Baum, der zwischen drei und zehn Metern hoch wird. Heimisch ist er im Mittelmeerraum, aber er kommt auch an der Atlantikküste bis nach Irland vor. Seine wechselständigen, ledrigen Blätter sind etwa zehn Zentimeter lang und vier Zentimeter breit, an der Oberseite dunkelgrün glänzend und am Rand gesägt. Er bildet weiße bis rosafarbene, kleine, glockenförmige Blüten. Seine anfangs grünen Früchte, die Plinius »Meerkirschen« nannte, sind zwei bis drei Zentimeter groß, kugelig und mit warziger Oberfläche. In vollreifem Zustand erinnern sie stark an Erdbeeren, was dem Strauch seinen Beinamen »Erdbeerbaum« eingebracht hat.

Da er auch im Winter blüht, ist er vor allem als Zierpflanze beliebt. Die mehlig-fruchtbare Frucht hat gelboranges Fleisch und schmeckt mild und süß. Durch die warzige Oberfläche ergibt sich ein interessantes Mundgefühl, sodass man sie am liebsten karamellisiert auf einem Kuchen sehen würde. Ihr lateinischer Name *unedo* wurde einst mit »Ich esse nur eine« übersetzt, und man kann sich streiten, ob das nun bedeutet, dass man nur eine isst, weil sie so lecker oder so schlecht schmeckt. Tatsächlich werden die Früchte in ihrem ursprünglichen Verbreitungsgebiet meist zu Marmelade verarbeitet oder Schnaps daraus gebrannt.

Gerade vor dem Hintergrund der Herausforderungen, die infolge des Klimawandels auf uns zukommen, erscheint die Kultur der Arbutus-Beere interessant: Der bedingt winterharte Baum könnte bei mildem Klima auch hier gedeihen, und seine Ernte würde ein weiteres Winterobst verfügbar machen. Über die Inhaltsstoffe der Beeren ist bislang nur bekannt, dass sie viel Vitamin C enthalten und reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen sind. Blätter, Rinde und Wurzeln werden bisweilen bei Blasenerkrankungen und Verdauungsbeschwerden eingesetzt.



Erdbeerbaum-Honig aus Sardinien oder der Provence findet man in Tee-Shops oder im Onlinehandel. Außerdem gibt es Arbutus-Brandy, Arbutus-Likör und Medronho-Marmelade aus Portugal. In Baumschulen und Gärtnereien findet man den Erdbeerbaum als Kübelpflanze, Zwergbäumchen, und das Saatgut gibt es in Samen-Fachgeschäften. Tipp: Der Erdbeerbaum findet sich auch im Botanischen Garten in Mainz!

## 50 — Knoblauchsrauke

*Aromatisches Gewürz vom Wegrand*

Die Knoblauchsrauke findet man vor allem im Frühjahr sehr viel in Wäldern. Die meisten Menschen laufen bei ihren Waldspaziergängen einfach an ihr vorbei, dabei würde es sich sehr lohnen, nach der *Alliaria petiolata* Ausschau zu halten. Diese heimische Wildpflanze ist nämlich ein unglaublich gesundes Lebensmittel. Die Knoblauchsrauke kombiniert in ihren Inhaltsstoffen die heilsamen Substanzen der Kreuzblütler und der Zwiebelfamilie – Letztere schmeckt man direkt beim ersten Verkosten der Pflanze, denn die wird ihrem Namen vollumfänglich gerecht und hat ein Knoblaucharoma, das im Abgang an Kohl erinnert.

Am besten macht sich die Knoblauchsrauke erntefrisch als Zutat in Salaten. Hier kommt ihr besonderes Aroma gut zur Geltung, wird aber durch das andere Grün etwas gemildert. Die Knoblauchsrauke ist voll von gesunden Phytostoffen: Senfölglycoside und Alliin bescheren ihr eine heilende oder auch prophylaktische Wirkung gegen Rheuma, Gicht, Asthma und viele andere Leiden. Neben den Blättern der Pflanze sind auch die weißen Kreuzblüten essbar. Ihre Samen kann man außerdem als Gewürz nutzen. Sie schmecken nach einer Mischung aus Knoblauch und Senf, mit einem leicht pfeffrigen Touch. Auch die rechtwinklig wachsende Wurzel der Knoblauchsrauke ist essbar, ähnlich wie bei ihrem Verwandten, dem Wasabi. An ihr erkennt man sie gut. Da die Knoblauchsrauke meistens in Kolonien wächst, hat man schnell 100 Gramm ihrer Wurzeln geerntet. Aus der getrockneten und gemahlene Wurzel kann man eine Paste bereiten, indem man sie mit pürierten Blättern vermischt und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmeckt. Das Ergebnis ist zwar nicht so scharf wie das japanische Vorbild, aber sehr lecker.

In den USA wird die Pflanze als invasiver Neophyt mit Gift bekämpft. Das ist schade, denn von der Knoblauchsrauke kann man quasi alles verwenden und so aktiven Naturschutz mit Messer und Gabel betreiben.

Eine Handvoll junge Blätter mit zwei Eiern püriert ergibt ein überaus leckeres Omelett. Mit karamellisierten Apfelstückchen, roten Zwiebeln und einer Scheibe Cheddarkäse gefüllt, wird daraus eine Delikatesse.

