

Liesel Malm

Unterwegs
mit der
Kräuter-Liesel

Mein
Wildkräuter
Führer

Bassermann
Inspiration

ISBN 978-3-572-08167-7

1. Auflage

© 2014 by Bassermann Inspiration, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Informationen in diesem Buch sind vom Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung: Herta Winkler

Konzeption und Gesamtproducing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn

Layout: Gabriele Kiesewetter, Beselich

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Novatech satin* liefert Antalis.



Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in Czech Republic

Inhalt

Vorwort 8



Knoblauchsrauke 10
Löffelkraut, Echtes 12
Waldmeister 14
Waldrebe, Aufrechte 16
Wegerich, Mittlerer 18




Christrose 20
Bärenklau, Wiesen- 22
Bärwurz 24
Bibernelle, Kleine 26
Eibisch, Echter 28
Engelwurz, Wald- 30
Fieberklee - Bitterklee ... 32
Guter Heinrich 34
Kerbel, Wiesen- 36
Meisterwurz 38
Möhre, Wilde 40
Sanikel 42
Schierling, Gefleckter ... 44
Sellerie, Echter 46

Stechapfel, Gemeiner 48
Steinsame, Echter 50
Süßdolde 52
Walderdbeere 54
Wiesenkümmel 56
Zaunrübe 58
Zaunwinde 60
Zwergholunder 62



Berufkraut,
Kanadisches 64
Bischofskraut 66
Eberwurz 68
Franzosenkraut,
Kleinblütiges 70
Franzosenkraut,
Bewimpertes 70
Gänseblümchen 72
Katzenpfötchen,
Gewöhnliches 74
Knorpelmöhre, Große ... 76
Schafgarbe 78




 **weiße Blüte** 
Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten

Augentrost 80
 Bockshornklee 82
 Muskatellersalbei 84


 **gelbe Blüte** 
vier Blütenblätter

Barbarakraut 86
 Nachtkerze 88
 Schöllkraut 90
 Senf, Wilder 92

 **gelbe Blüte** 
fünf Blütenblätter

Bilsenkraut,
 Schwarzes 94
 Enzian, Gelber 96
 Fingerkraut, Gänse- 98

Gilbweiderich,
 Gemeiner 100
 Johanniskraut, Echtes ... 102
 Königskerze 104
 Pastinake 106
 Pfennigkraut 108
 Portulak 110
 Schlüsselblume 112

 **gelbe Blüte** 
mehr als fünf Blütenblätter oder Korbblüte



Arnika, Echte 114
 Beifuß, Gewöhnlicher ... 116
 Benediktendistel 118
 Bocksbart, Wiesen- 120
 Eberraute 122
 Eisenkraut,
 Griechisches 124
 Fenchel, Wilder 126
 Goldrute, Echte 128
 Habichtskraut,
 Kleines 130
 Heiligenkraut 132
 Jakobs-Kreuzkraut 134
 Rainfarn, Gemeiner 136
 Ringelblume 138
 Scharbockskraut 140
 Topinambur 142
 Wermut 144





gelbe Blüte  
Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten

- Hohlzahn, Gelber 146
- Leinkraut, Echtes 148
- Springkraut, Großes 150


 **rote Blüte** 
vier Blütenblätter

- Ackerminze 152
- Poleiminze 154
- Sauerampfer, Großes 156
- Wiesenknopf, Großes 158
- Wiesenraute,
Akeleiblättrige 160



 **rote Blüte** 
fünf Blütenblätter

- Acker-Gauchheil 162
- Baldrian, Echter 164
- Beinwell, Echter 166
- Fetthenne, Große 168



- Heidelbeere 170
- Hundszunge, Echte 172
- Knöterich, Vogel- 174
- Knöterich, Wiesen- 176
- Storchnabel,
Ruprechts- 178

 **rote Blüte** 
mehr als fünf Blütenblätter oder Korbblüte



- Blutweiderich,
Gewöhnlicher 180
- Hauswurz, Echte 182

 **rote Blüte** 
Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten



- Diptam 184
- Fingerhut, Roter 186
- Gamander, Echter 188
- Geißraute 190
- Hauhechel, Dornige 192
- Hohlzahn,
Gewöhnlicher 194
- Immenblatt 196
- Quendel 198
- Wiesenklee, Roter 200

 grüne oder braune
Blüte  vier Blütenblätter


Brennnessel 202
 Haselwurz,
 Gewöhnliche 204
 Kalmus 206
 Melde, Weiße 208
 Wegerich, Breit- 210
 Wegerich, Floh- 212
 Wegerich, Spitz- 214
 Wiesenknopf, Kleiner ... 216

 grüne oder braune
Blüte  fünf Blütenblätter

Amarant 218
 Tollkirsche 220

 blaue Blüte  vier Blütenblätter

Bachbunge 222
 Ehrenpreis, Wald- 224
 Nachtviole,
 Gewöhnliche 226
 Teufelsabbiss,
 Gewöhnlicher 228

 blaue Blüte  fünf Blütenblätter

Immergrün, Kleines 230
 Nachtschatten,
 Bittersüßer 232

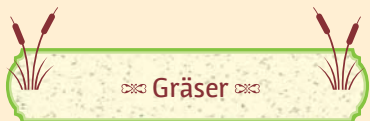
 blaue Blüte  mehr als fünf Blütenblätter
oder Korbblüte

Kornblume 234
 Leberblümchen 236
 Küchenschelle,
 Gewöhnliche 238
 Schwertlilie 240
 Wegwarte, Gemeine 242

 blaue Blüte  Symmetrie der Blüten-
blätter an zwei Seiten

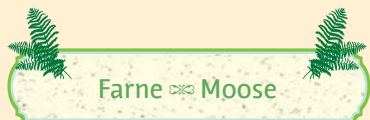
Eisenhut, Blauer 244
 Feldrittersporn 246
 Luzerne (Alfalfa) 248
 Natternkopf 250
 Stiefmütterchen,
 Wildes 252
 Süßholz 254





☒ Gräser ☒

Quecke 256

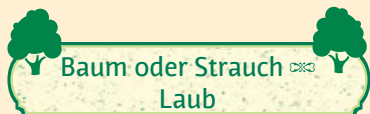


Farne ☒ Moose

Bärlapp 258

Farn, Wurm-, Echter 260

Hirschzunge 262



Baum oder Strauch ☒
Laub

Apfelbaum, Kultur- 264

Apfelbaum, Holz- 266

Bärentraube,

Immergrüne 268

Berberitze,

Gewöhnliche 270

Efeu 272

Eiche, Stiel- 274

Faulbaum 276

Feldulme 278

Haselnussstrauch 280

Heckenrose 282

Heidekraut 284

Himbeere 286

Kirschbaum, Wilder 288

Liguster 290

Linde, Sommer- 292

Linde, Winter- 294

Mispelbaum 296

Moosbeere

(Cranberry) 298

Pfaffenhütchen 300

Roskastanie,

Gewöhnliche 302

Sanddorn 304

Schneeball,

Gewöhnlicher 306

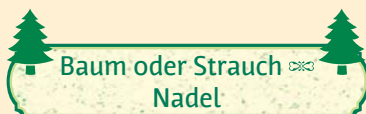
Schwarzdorn 308

Seidelbast,

Gemeiner 310

Waldrebe,

Gewöhnliche 312



Baum oder Strauch ☒
Nadel

Fichte, Gemeine 314

Sumpfporst 316

Wacholder 318

Bildnachweis 320



Vorwort

Wer sich für die Natur und ihre Pflanzen und Tiere interessiert, wird immer mit offenen Augen darin spazieren gehen und Dinge entdecken, die er noch nie gesehen hat und auch nicht kennt. Auch mir ergeht es immer wieder so. Manchmal sehe ich Pflanzen und Kräutlein, die auch mir völlig unbekannt sind. Ich versuche dann diese in einem meiner vielen Bücher zu finden, doch oft werde ich nicht fündig oder aber die Abbildungen und Beschreibungen sind nicht genau genug, um diese Kräuter sicher zu bestimmen. Es gibt ja in der Natur eine Fülle von Pflanzen, die sich sehr ähnlich sind und die für das ungeschulte Auge nicht zu unterscheiden sind.

Mit diesem Buch möchte ich allen interessierten Naturfreunden eine Bestimmungshilfe für Pflanzen und Kräuter an die Hand geben, damit Sie alle, zumindest die in Mitteleuropa häufig vorkommenden Pflanzen kennen und bestimmen lernen. Doch Vorsicht ist geboten. Oft sind die schönsten und wohlriechenden Pflanzen auch die giftigsten. Dieses Büchlein ist aber auch als Ergänzung zu meinen anderen Büchern, in denen ich über die Anwendung der Pflanzen und Kräuter berichte, gedacht, damit Sie ein handliches Büchlein für die Jacken- oder Handtasche zur Bestimmung der Pflanzen in der Natur haben. Sehr wichtig zu beachten ist, dass Sie keine Pflanzen aus der Natur mitnehmen, die Sie nicht eindeutig bestimmen können, denn es könnte immer auch ein giftiger „Doppelgänger“ sein.

Sie müssen sich aber nicht grämen, wenn sie Probleme bei der Bestimmung haben, denn fast alle Wildkräuter kann man bei einschlägigen Spezial-Gärtnereien preisgünstig über das Internet bestellen. Natürlich können Sie auch Wildkräuter, die Sie kennen, im eigenen Garten anpflanzen und haben so immer eine Auswahl ihrer persönlichen Lieblingskräuter zur Hand.

Ich empfehle Ihnen auch, wenn Sie sich wirklich weiterbilden wollen, entsprechende Kurse und Führungen von Kräuterkundigen mitzumachen. So habe ich auch einmal angefangen. Zunächst als Kind bei meiner Großmutter und später auch immer wieder bei anderen fachkundigen Menschen. Auch hierfür liefert Ihnen das Internet eine Fülle von Informationen und Kontakten.



Wenn Sie dann tatsächlich in der Natur fündig geworden sind, so achten Sie bitte darauf, dass Sie keine schadstoffbelasteten oder mit Fäkalien verschmutzten Pflanzen am Straßenrand oder an Viehweiden sammeln. Waschen Sie Ihre gesammelten Kräuter auf jeden Fall vor dem Verzehr mit kaltem Wasser gut ab.

Dieses Buch ist der Einfachheit halber so gegliedert, dass immer die Pflanzen mit den gleichen Blütenfarben beieinander stehen. Also weiße, gelbe, blaue, rote und violette, denn man weiß ja zunächst einmal nicht den Namen eines Krautes, wenn man es nicht kennt, und so muss man nicht jedes Mal das ganze Buch durchblättern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Suchen und Bestimmen der Wildpflanzen in der Natur und dass Sie allzeit genügend Vorsicht walten lassen.

Ihre Liesel Malm





Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata
auch Lauchkraut, Lauchhederich

Die Knoblauchsrauke ist eine einjährige, manchmal auch zweijährige Pflanze, die in fast ganz Europa beheimatet ist. Sie wächst in lichten Laubwäldern, in Gebüsch, an Waldrändern und auf Schuttplätzen und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Die Pflanzen versamen sich stark. Die Knoblauchsrauke erreicht eine Höhe von etwa 100 Zentimetern und verströmt bei Verreibung einen starken Knoblauchgeruch. Während der Blütezeit von April bis Juli erscheinen, traubenartig angeordnet, viele kleine weiße Blüten, die 0,5 bis 1 Zentimeter groß sind. Als Samen entwickeln sich Schoten von einer Länge bis 20 Millimeter, die schwarze Samen enthalten. Die Laubblätter sind herzförmig und an den Rändern gekerbt. Der Stängel ist vierkantig, aufrecht und im unteren Bereich leicht behaart. Die Pfahlwurzel ist fingerdick, weiß und glatt.



20 bis 100 cm



April bis Juli



lichter Schatten



normal bis feucht



einjährig

Notizen





Löffelkraut, Echtes

Cochlearia officinalis

auch Skorbutkraut, Bitterkresse, Löffelkresse

Das Löffelkraut ist eine kleine krautige Pflanze, die zwei- bis mehrjährig wächst. Es ist in Mitteleuropa an salzhaltigen Stellen von den Küsten über das Binnenland bis hin zu den Alpen zu finden. Man zählt es zur Familie der Kreuzblütengewächse. Das Löffelkraut kann zwischen 20 und 50 Zentimeter hoch werden. Die unscheinbaren weißen, leicht bläulichen Blüten erscheinen zwischen März und Juni und stehen traubenartig zusammen. Die Blüten sind etwa fünf bis zehn Millimeter groß. Die Laubblätter sind fleischig, glänzen und haben eine herzförmige, löffelartige Form mit gebuchtetem Rand. Der Stängel ist kantig und nicht behaart. Die Samen befinden sich in eiförmigen kleinen Schoten und sind etwa 1,5 Millimeter groß. Der Wurzelstock ist spindelförmig. Die Pflanze ist geschützt.



20 bis 50 cm



März bis Juni



kein Vollschatten



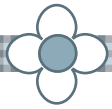
feucht



mehrjährig

Notizen





Waldmeister

Galium odoratum

auch Maiblume, Herzfreund, Leberkraut

Waldmeister gehört zur Familie der Rötengewächse. Er ist eine mehrjährige Pflanze mit kriechendem Wurzelstock und wird bis zu 30 Zentimeter hoch. An den knotigen, aufrechten Stängeln sitzen sechs bis acht quirlige Laubblätter, die etwa drei Zentimeter lang sind. Aus dem obersten Quirl wachsen lang gestreckte Trugdolden in Weiß. Die Blütezeit beginnt im April und endet im Mai oder Juni. Die Blüten werden bis sechs Millimeter groß. Der Waldmeister wächst in ganz Europa, mit Vorliebe in schattigen Mischwäldern. Man findet ihn an Stellen, an denen auch Farn gut gedeiht, also in der Nähe von Wäldern oder an Hecken. Die Früchte des Waldmeisters sind Spaltfrüchte, die sich in trockenem Zustand teilen und zwei klettenartige, runde Teilfrüchte freigeben, die sich an Fell oder Gefieder festhalten können. Außer der Verbreitung durch Samen vermehrt sich der Waldmeister auch durch ein unterirdisches Rhizom.



15 bis 30 cm



April bis Juni



schattig



feucht



mehrjährig

Notizen

.....

.....

.....

.....





Waldrebe, Aufrechte

Clematis recta



leicht giftig!

Die Waldrebe gehört zu den Hahnenfußgewächsen und ist in Mittel- und Südeuropa an Waldesrändern und Gebüschern, an Mauern und Felsen in warmen Lagen zu finden. *Clematis recta* klettert nicht. Sie wird zwischen 50 und 150 Zentimeter hoch und blüht bevorzugt zwischen Juni und August

in schönen, weißen Blütenrispen. Die Aufrechte

Waldrebe hat einfache, eiförmige, spitz zulaufende, meist vier Zentimeter lange Laubblätter. Der Stängel ist nicht holzig. Nach der Blüte bildet die Aufrechte Waldrebe wunderschöne fedrige Fruchtstände. Sie besitzt einen knotig walzenartigen Wurzelstock. Die Pflanze ist geschützt.



50 bis 150 cm



Juni bis Aug.



sonnig bis halbschattig



trocken



mehrjährig

Notizen





Wegerich, Mittlerer

Plantago media
auch Wegtritt



Der Mittlere Wegerich wächst am Rande von Wiesen und Wegen auf mäßig trockenen Böden und zählt zur Familie der Wegerichgewächse. Die grundständigen Laubblätter bilden eine Blattrosette. Sie sind oval, spitz zulaufend und mit weißen Härchen besetzt. Aus der Blattrosette wächst ein bis zu 50 Zentimeter langer Stängel. Daran bilden sich die ährenförmigen Blütenstände, die weiß bis hellrosa erscheinen. Auffällig sind die Staubbeutel, die sehr lang aus der Blüte herausragen und ihr ein hellrosafarbenes, strahliges Aussehen verleihen. Die Blütezeit geht von Mai bis September. Als Früchte entstehen Kapseln, die zwei bis vier schwarze Samen enthalten.



20 bis 50 cm



Mai bis Sept.



sonnig



normal feucht



mehrfährig

Notizen

.....

.....

.....





sehr giftig!

Christrose

Helleborus niger
auch Schwarze Nieswurz, Schneerose

Die Christrose ist eine ausdauernde Pflanze, die in Buchen- und Kiefernwäldern, hauptsächlich östlich und südlich der Alpen, heimisch ist. Sie blüht im Winter von Dezember bis Februar und zählt zur Familie der Hahnenfußgewächse. Die Christrose ist mehrjährig. Sie erreicht Wuchshöhen zwischen zehn und 30 Zentimetern. Sie ist eine immergrüne Pflanze mit eiförmigen, dunkelgrünen, ledrigen Laubblättern. Die bis zu zehn Zentimeter große Blüte erscheint weiß mit grünlichem Kelch. Nach der Blüte färben sich die Blütenblätter grün. Der Stängel ist rötlich gefärbt.



10 bis 30 cm



Dez. bis Febr.



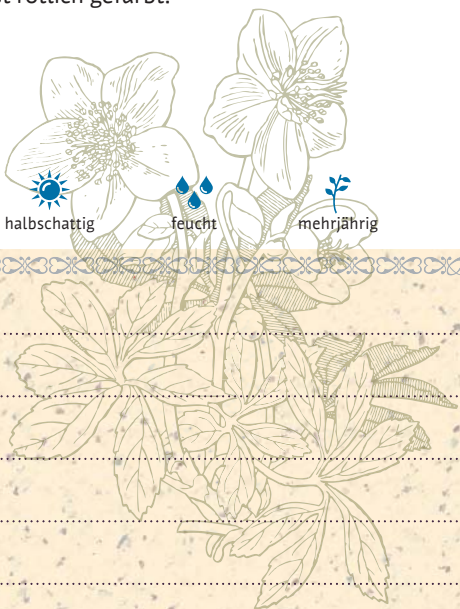
halbschattig



feucht



mehrjährig



Notizen





Bärenklau, Wiesen-

Heracleum sphondylium
auch Bärenfuß, Bärenatze, Hasenkraut



leicht giftig!

Der Wiesen-Bärenklau gehört zur Familie der Doldenblütler und ist sehr verbreitet in fetten Wiesen, an Bachufern und in Auwäldern. Er ist eine zweijährige Pflanze und in ganz Europa heimisch. Er kann bis zu zwei Meter hoch wachsen. Seine Laubblätter erinnern an Bärenatzen, sind gelappt-gefiedert sowie samtig behaart. Der hohle, vierkantige, behaarte Stängel wird bis zwei Zentimeter dick. Während der Blütezeit von Juni bis Oktober stehen an einer bis zu 30-strahligen flachen Dolde, die keine bis 3 Hüllblätter besitzt, weiß-rötliche, fünfblättrige Blüten, die meist fünf Millimeter breit sind. Manchmal erreichen sie auch eine Breite bis 15 Millimeter. Die ovalen Ölfrüchte sind zum Rand hin flach und geflügelt. Diese werden bis zu acht Millimeter lang und fast ebenso breit. Der Wiesen-Bärenklau hat eine kräftige Wurzel, die rübenförmig, weiß-gelb ist.



60 bis 200 cm



Juni bis Okt.



kein Vollschatten



normal feucht



zweijährig

Notizen





Bärwurz

Meum athamanticum
auch Bärenfenchel

In lichten Laubwäldern, in Wiesen, Weiden der Mittelgebirge und Alpen in weiten Teilen Europas ist der Bärwurz zu finden. Er liebt einen sonnigen, auch halbschattigen Standort und wasserdurchlässige Böden. Der Bärwurz ist ein Doldengewächs. Die Staude kann bis 60 Zentimeter hoch werden und bildet buschige Horste, die mit ihren leicht gefiederten Laubblättern an Dill und Fenchel erinnern. Sie duften stark würzig nach Sellerie, Liebstöckel oder Fenchel.

An den hohlen Stängeln bildet sich die 15-strahlige Blütendolde, die eine bis zu sechsblättrige Hülle besitzt. Die Dolde besteht aus weißen, sternförmigen, rosa angehauchten Blüten mit fünf Blütenblättern. Die Blütezeit des Bärwurz ist Mai bis Juni. Nach der Blüte entwickeln sich im Herbst die länglichen Samen. Die Wurzel ist braun, innen weiß, fingerdick und oben mit vielen pinselartigen Fasern versehen.



15 bis 60 cm



Mai bis Juni



sonnig



normal feucht



mehrjährig

Notizen





Bibernelle, Kleine

Pimpinella saxifraga
auch Pfefferwurz, Bockwurz, Steinpeterlein

Die Kleine Bibernelle gehört zur Familie der Doldengewächse und ist von krautigem, aufrechtem Wuchs. Man findet sie auf trockenen Böden, Magerrasen und in lichten Wäldern. Sie wird, im Gegensatz zur Großen Bibernelle, nur 20 bis 50 Zentimeter hoch. Die Laubblätter sind gefiedert und eiförmig. Der Blattrand ist grob gesägt. Der Stängel hat wenige Rillen und ist leicht behaart. Die Laubblätter am Stängel sind schmal und wenig gekerbt. In der Blütezeit von Juni bis August erscheinen an acht- bis 15-strahligen Dolden, die keine Hüllblätter besitzen, zahlreiche kleine weiße, manchmal auch schwach rosa Blüten von süßlichem Geruch. Als Frucht bildet die Bibernelle eine Spaltfrucht, die zwei Millimeter lang wird. Die Wurzel ist fingerdick und braun.



20 bis 50 cm



Juni bis Aug.



sonnig



trocken



mehrfährig

Notizen





Eibisch, Echter

Althaea officinalis

auch Heilwurzel, Hustenkraut, Samtpappel



Der Eibisch ist eine mehrjährige Pflanze, die auf salzigen Böden, in feuchten Gräben und Wiesen, in unseren Breiten auch oft als Gartenflüchtling wächst. Der Eibisch zählt zur Familie der Malvengewächse und ist auch in Kräutergärten oft zu finden. Eibisch kann eine Höhe von bis zu zwei Metern erreichen. Er besitzt einen kräftigen Stängel, der leicht verzweigt ist. Seine Laubblätter sind weich behaart, gelappt und ungleichmäßig gezahnt. In der Blütezeit von Juli bis September erscheinen die hellrosa bis weißen fünfblättrigen Blüten, die traubenartig zusammenstehen. Die Staubblätter und der Stempel sind dunkelviolett gefärbt. Aus der Blüte entstehen kastanienartige Spaltfrüchte. Die Wurzel ist verzweigt und stark schleimhaltig.



60 bis 200 cm



Juli bis Sept.



kein Vollschatten



normal feucht



mehrjährig

Notizen





Engelwurz, Wald-

Angelica sylvestris

auch Angelika, Zahnwurzel, Wilde Brustwurz



Die Waldengelwurz zählt zur Familie der Doldenblütler. Sie ist zweijährig und kann bis zu zwei Meter hoch werden. Sie wächst auf feuchten Böden, an Ufern, feuchten Wiesen und Waldrändern. An einem runden, hohlen, gestreiften Stängel stehen die großen gefiederten Laubblätter, die eiförmig und spitz zulaufend sind. Von Juli bis August wachsen die strahlig angeordneten Blütendolden, die schirmförmig aussehen und aus bis zu 40 Einzelblüten bestehen. Die Einzelblüte ist weiß bis grünlich. Nach der Blütezeit bildet sich eine eiförmige Spaltfrucht.



1,50 bis 2 m



Juli bis Aug.



halbschattig



normal feucht



zweijährig

Notizen

.....

.....

.....

