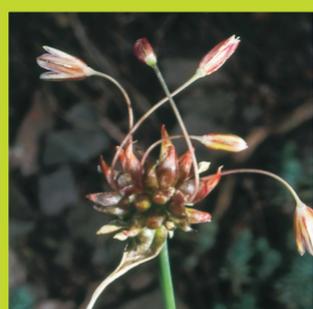


Steffen Guido Fleischhauer



Kleine Enzyklopädie
**der essbaren
Wildpflanzen**

1000 Pflanzen tabellarisch,
mit 300 Farbfotos

atVERLAG

Steffen Guido Fleischhauer

Kleine Enzyklopädie
**der essbaren
Wildpflanzen**

**1000 Pflanzen tabellarisch,
mit 300 Farbfotos**

atVERLAG

Die Angaben in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch sind sie ohne Gewähr. Autor und Verlag lehnen jede Haftung für allfällige Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist von einer Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen.

5. Auflage, 2021

© 2010

AT Verlag AG, Aarau und München

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-492-9

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Inhalt

6	Essbare Wildpflanzen – Nahrung und Aromen aus der Natur
8	Die essbaren Wildpflanzen von A bis Z
176	Wildpflanzen mit gefährlich giftigen Bestandteilen
179	Botanische Pflanzennamen, deutsche und botanische Synonyme mit zugeordneten Verwendungshinweisen
213	Literatur
216	Internetquellen
216	Bildnachweis

Essbare Wildpflanzen – Nahrung und Aromen aus der Natur

Seinen Speiseplan mit den Schätzen aus der Natur zu bereichern, ist eine wunderbare Erfahrung und immer ein Erlebnis. Kaum betreten wir eine naturnahe Wiese oder eine Hecke, sind wir schon umgeben von noch ungeahnten Delikatessen. Essbare, wildwachsende Nahrung in jeglicher Form. Und jede zu entdeckende Geschmacksnote ist wertvoll, denn es kommt darauf an, für welches Gericht wir sie einsetzen.

Wie wurde einst die am Baum so derb schmeckende Olive zur Delikatesse? Ganz einfach, es ging und geht ums Ausprobieren und um Kreativität bei der Zubereitung.

Jeder kann, wenn er möchte, den Blick auf die Wildpflanzen so richten, dass er sich nicht nur einfach in der Natur, sondern inmitten von feinen Genüssen bewegt.

Entdecken Sie neue Salate, Gewürze, Kräuter für den Tee oder Beeren für die Quarkspeise, Nüsse für den Brotteig und Wurzeln für einen Röstkaffee.

Die Vielfalt der uns umgebenden Nahrung und die Fülle ihrer Aromen werden in so manchem von uns einen kreativen Koch erwecken.

Wildpflanzen haben die Menschheit bereits über viele Jahrtausende ernährt.

Jeder, der mit Genuss genauer hinsieht, wird hier einen in Vergessenheit geratenen, aber immer noch wertvollen Nahrungsschatz wiederentdecken, wie auch immer mehr Köche, Gärtnereien und Lebensmittelverarbeiter dies tun. Man entdeckt in den Wildpflanzen außergewöhnliche Geschmacksnoten und extrem reichhaltige Vitalstoffträger.

Dieses Buch möchte Ihnen einen schnellen, kompakten Überblick über die wichtigsten noch bekannten Nahrungsverwendungen unserer heimischen Wildpflanzen bieten. Es ist eine tabellarische Zusammenfassung von Hinweisen und Überlieferungen aus verschiedenen Quellen, die im Anhang aufgeführt sind, erweitert mit eigenen Erfahrungen über die Sammelzeiten. Die Bildtexte beschreiben die Wuchsorte der abgebildeten Pflanzen und frühere Verwendungen sowie für mich persönlich erwogene Verarbeitungsempfehlungen. Bitte beachten Sie aber auch Ihre Eigenverantwortung. Nahezu alle Wildpflanzen besitzen arzneilich wirksame Bestandteile. Aktuelle Erfahrungen und Dokumentationen dazu gibt es noch kaum. Ich habe daher bewusst keine exakten Mengenangaben gemacht. Den Einsatz und die Dosierung von Wildpflanzen müssen Sie für sich selbst einschätzen. Generell sollte man mit kleineren Mengen anfangen und eine einseitige Ernährung auch mit einzelnen Wildpflanzen meiden.

Die Aufführung der Pflanzennamen erfolgt gemäß der »Standardliste der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands« von R. Wisskirchen und H. Haeuptler und verzichtet daher auf die Nennung der Namensautoren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an diesem Buch und viele schöne Naturerlebnisse.

Steffen Guido Fleischhauer



Felsenbirnen-Arten *Amelanchier ovalis*

Als Standort bevorzugt sie sonnige, trockene Steilhänge und Säume von Gebüsch. Ihre entkernten Früchte bieten die Grundlage für eine sehr feine Eissauce. Sie werden mit etwas Wasser kurz erhitzt, ggf. gesüßt und heiß über Joghurt serviert. (Siehe Seite 37)



Fenchel *Foeniculum vulgare*

Er ist meist angebaut, aber auch wild zu finden in warmen Ruderalflächen und Ackerwildkrautfluren. Bekannteste Delikatesse ist seine verdickte Triebbasis, z.B. in Streifen geschnitten als Rohkost-Sticks mit Dip-Saucen. (Siehe Seite 37)



Ferkelkraut, Gemeines *Hypochaeris radicata*

Nährstoffreiche Frischwiesen und -weiden sind sein Zuhause. Aus seiner Wurzel wurde früher Kaffee geröstet. Dazu wurden kleine Wurzelstücke über der Flamme dunkel gebräunt, vermahlen und überbrüht. (Siehe Seite 37)



Fetthenne, Purpur *Sedum telephium*

Auf Steinschutt und Geröllfluren findet man sie hin und wieder. Ihre dicken Blätter eignen sich sehr gut in feine Streifen geschnitten in kleinen Mengen als Beigabe zu Gurkensalaten und Zaziki. (Siehe Seite 38, Unverträglichkeit/Giftigkeit beachten)

Feldsalat-Arten

Valerianella
Baldriangewächse
(Valerianaceae)



Frühjahr und Herbst
frisch oder erhitzt



Frühjahr–Sommer
frisch oder erhitzt

Bekannte Pflanzen
mit Nussaroma
für Salate, Gemüse

Felsenbirnen-Arten

Amelanchier
Rosengewächse (Rosaceae)



April–Juni
überbrüht



Herbst
ohne Kerne, frisch oder
erhitzt

Frisch-süße Wild-
fruchtpflanzen
für Tee und Frucht-
speisen

Siehe Bild Seite 36

Felsenblümchen-Arten

Draba
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)



Sommer
Blütenstände mit
Knospen und jungen
Samen, frisch oder
ingelegt

Pflanzen mit Kresse-
aroma für Gewürze,
Salatbeigaben



Felsennelke, Sprossende

Petrorhagia prolifera
Nelkengewächse
(Caryophyllaceae)



Juni–Oktober
überbrüht oder als
farbiger Dekor

Mild-aromatische
Pflanze für Tee,
Speisendekor

Fenchel

Foeniculum vulgare
Doldengewächse (Apiaceae)



April–Juli
frisch oder erhitzt



Juli–August
frisch, erhitzt oder
ingelegt

Bekannte,
aromatische Pflanze
für Gemüse,
Gewürze, Salate



September–Oktober
frisch, getrocknet oder
ingelegt

Siehe Bild Seite 36

Ferkelkraut-Arten

Hypochaeris
Korbblütlergewächse
(Asteraceae)



März–Mai
fein geschnitten, in
Wasser gespült zum Ent-
bittern, frisch oder erhitzt



Sommer–Spätsommer
frisch ausgezupft oder
knospig eingelegt

Bitter-herbe Pflanzen
als Beigabe für
Gemüse, Salate,
Kaffee, Eingelegetes



Siehe Bild Seite 36



April–September
fein geschnitten, erhitzt
oder geröstet



Leimkraut, Aufgeblasenes *Silene vulgaris*
Auf steinigem Felsen und Rasen ist sie beheimatet. Als wichtiges, saftiges Frühjahrgemüse werden ihre zarten Triebe noch heute gerne in den Alpen gesammelt und zu Spinat verarbeitet. (Siehe Seite 89)



Lein, Echter *Linum usitatissimum*
Er wird angebaut und ist aber auch ein Getreidewildkraut. Seine Samen sind eine gerne genutzte, nussige Beigabe zum Teig für Vollkornbrote. (Siehe Seite 89)



Leimkraut, Gemeines *Linaria vulgaris*
Ein Ackerwildkraut, das auch in Ruderalfluren verbreitet ist. Die jungen, zarten Triebe wurden früher geschält, gedünstet und zusammen mit etwas Pfeffer, Salz und frischen Schalotten zu gebratenen Kartoffelwürfeln serviert. (Siehe Seite 90)



Lichtnelke, Kuckucks- *Silene flos-cuculi*
Sie steht gerne in feuchten Wiesen und Flachmooren. Ihre Blüten sind ausgezupft eine aparte, essbare Dekoration über Quarkdessertspeisen. Sie werden vor dem Servieren über die einzelnen Portionen gestreut. (Siehe Seite 90)

Lattich, Wilder
Lactuca serriola
Korbblütlergewächse (Asteraceae)

April–Juni
frisch oder erhitzt

Juli–September
frisch ausgezupft

Mai–Juli
frisch oder erhitzt

Siehe Bild Seite 84

Leicht bittere Pflanze für Gemüse, Salate

Lauch-Arten
Allium
Lauchgewächse (Alliaceae)

März–Mai
fein geschnitten, frisch oder erhitzt

August–März
fein geschnitten, frisch oder erhitzt

Juli–August
würziger Dekor, frisch oder erhitzt

Sommer
würziger Dekor, frisch oder erhitzt

Siehe Bild Seite 87

Pflanzen mit Zwiebel-Lauch-Aroma für Gemüse, Feinschnittkräutermischungen

Lavendel, Echter
Lavandula angustifolia
Lippenblütlergewächse (Lamiaceae)

April–Juli
frisch oder erhitzt/überbrüht

Juli–August
frisch oder getrocknet

Siehe Bild Seite 87

Bekannte, aromatische Pflanze für Gewürze

Leimkraut-Arten
Silene
Nelkengewächse (Caryophyllaceae)

April–Mai
frisch oder erhitzt

Sommer–Herbst
farbiger Speisendekor, frisch oder eingelegt

Siehe Bild Seite 88

Mild- bis herb-würzige Pflanzen für Salate, Gemüse, Speisendekor

Lein, Echter
Linum usitatissimum
Leingewächse (Linaceae)

April–Juni
frisch oder erhitzt

September–Oktober
frisch, geröstet oder gepresst

Siehe Bild Seite 88

Bekannte Pflanze für Ölsaaten, Gebäck, Salate

Lein, Stauden-
Linum perenne
Leingewächse (Linaceae)

April–Juni
frisch oder erhitzt

September
erhitzt bei offenem Deckel

Siehe Bild Seite 88

Kleinblättrige, leicht herbe Pflanze für Gewürze und Salate; Blausäurevorkommen im Samen vermindert sich beim Erhitzen

Lein, Zarter
Linum tenuifolium
Leingewächse (Linaceae)

 April–Juni
frisch oder erhitzt

Kleinblättrige, leicht
herbe Pflanze als
Beigabe für Salate

Leindotter-Arten
Camelina
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)

 Frühjahr
frisch oder erhitzt

Pflanzen mit Rucola-
aroma für Salate,
Gemüse

 Frühsommer
frisch oder eingelegt



Leinkraut-Arten
Linaria
Wegerichgewächse
(Plantaginaceae)

 Herbst
gepresst als Öl

Selten genutzte
Samen als Beigabe
zu Ölsaaten



Leinkraut, Gemeines
Linaria vulgaris
Wegerichgewächse
(Plantaginaceae)

 April–Juni
erhitzt

Selten genutzte
Pflanze für Gemüse,
Öl

 September–Oktober
gepresst als Öl

Siehe Bild Seite 88

Levkojen-Arten
Matthiola
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)

 Mai–September
frisch als farbige
Speisenbeigabe

Seltene, filzige
Pflanzen mit dekora-
tiven, nach Kohl
schmeckenden Blüten

Lichtnelken-Arten
Silene
Nelkengewächse
(Caryophyllaceae)

 April–Mai
frisch oder erhitzt

Mild- bis herbwürzige
Pflanzen für
Salate, Gemüse,
Speisendekor

 Sommer–Herbst
farbiger Speisendekor,
frisch oder eingelegt



Siehe Bild Seite 88

Liebesgras-Arten
Eragrostis
Süßgrasgewächse (Poaceae)

 Spätsommer
geröstet als Kaffee oder
gekocht und passiert als
Suppe/Getränk

gekocht und passiert
als Suppe/Getränk

Stärkereiche, süßliche
Graspflanzen für
Gemüsebeigabe,
Getränke, Kaffee



 Frühjahr
geröstet als Kaffee,
vermahlen als Mehl,



Frühjahr
innere weißliche Trieb-
abschnitte, frisch oder
erhitzt

Liebstöckel
Levisticum officinale
Doldengewächse (Apiaceae)

 April–Juli
fein geschnitten, frisch,
erhitzt oder eingelegt

 September–März
fein geschnitten als
Gewürz, erhitzt, seltener
roh

Bekannte Pflanze als
Aroma für Gemüse,
Spirituosen, Gewürze

 August–September
frisch oder getrocknet



Juli–August
frisch als Aroma

Lieschgras-Arten
Phleum
Süßgrasgewächse (Poaceae)

 Spätsommer
geröstet als Kaffee oder
gekocht und passiert
als Suppe/Getränk

gekocht und passiert
als Suppe/Getränk

Stärkereiche, süßliche
Graspflanzen für
Gemüsebeigabe,
Getränke, Kaffee



 Frühjahr
geröstet als Kaffee,
vermahlen als Mehl,



Frühjahr
innere weißliche Trieb-
abschnitte, frisch oder
erhitzt

Lilien-Arten
Lilium
Liliengewächse (Liliaceae)

 April–Mai
frisch oder erhitzt



Juni–Juli
farbiger Speisendekor,
frisch oder erhitzt

Selten genutzte
Pflanzen (meist in
Notzeiten) als nahr-
hafte Beigabe für
Salate, Gemüse

 September–März
frisch als Gewürz oder
gekocht

Linden-Arten
Tilia
Malvengewächse
(Malvaceae)

 März–April
a) frisch oder erhitzt,
auch getrocknet und
vermahlen,
b) Knospen vermahlen



Juli
unreif, noch weich
geerntet und eingelegt

Mild-aromatische
Bäume für Salate,
Gemüse, Tee,
Süßspeisen, Mehl-
beimischungen

 August–September
gepresst als Öl (kaum
ergiebig)



Sommer
a) unreif geerntet als
Salat,
b) ausgereift überbrüht,
eingelegt, als Aroma

Siehe Bild Seite 93

Löffelkraut-Arten
Cochlearia
Kreuzblütlergewächse
(Brassicaceae)

 März–Mai
frisch oder erhitzt

Pflanzen mit Kresse-
aroma für Salate,
Gemüsesaft

 Juli
ausgepresst





Rainkohl *Lapsana communis*

Er wächst in halbschattigen Krautgesellschaften. Früher wurden feine Rainkohlblätter in Streifen geschnitten und in den Belag von Lauchkuchen gemischt. (Siehe Seite 117)



Raps *Brassica napus*

Man findet ihn meistens verwildert aus Anbauflächen auf Schuttkrautfluren. Sehr delikat sind seine jungen, noch zart-weichen Samenschoten kurz gebraten in etwas Öl und Salz. (Siehe Seite 117)



Rauke, Ungarische *Sisymbrium altissimum*

Wir finden sie gewöhnlich in Ruderalgesellschaften. Ihre getrocknete und pulverisierte Wurzel empfiehlt sich für Gewürzmischungen mit gemahlenem Schwarzem Pfeffer oder Salz. (Siehe Seite 117)



Rebe, Wein- *Vitis vinifera*

Sie ist meistens an warmen Standorten aus Kultur verwildert. Neben den bekannten Früchten sind auch die Blätter eine traditionelle Spezialität im Mittelmeerraum als Blattrolladen und Marinadengewürz. (Siehe Seite 118)

Rainkohl

Lapsana communis
Korbblütlergewächse (Asteraceae)

 April–Juni
frisch oder erhitzt

Herbe Pflanze als Beigabe für Salate, Gemüse

 Juni–August
frisch ausgezupft oder fein geschnitten

Siehe Bild Seite 116

Raps-Arten

Brassica
Kreuzblütlergewächse (Brassicaceae)

 März–Mai
frisch oder erhitzt

 Sommer
sehr jung, unreif geerntet, frisch oder erhitzt

Senföhlhaltige Pflanzen für Gemüse, Öl, Eingelegtes

 August–September
ausgepresst als Öl



 Frühjahr
erhitzt

 März–Juni
frisch oder eingelegt

Siehe Bild Seite 116

Rapsdotter-Arten

Rapistrum
Kreuzblütlergewächse (Brassicaceae)

 April–Mai
frisch oder erhitzt

Pflanzen mit Kohl-Kresse-Aroma für Salate, Gemüse, Gewürze

 Frühlommer
frisch oder eingelegt



Rauken-Arten

Sisymbrium
Kreuzblütlergewächse (Brassicaceae)

 April–Juni
a) blanchiert oder erhitzt, b) in kleinen Mengen frisch

 September–März
fein geschnitten als Gewürz, frisch oder erhitzt

Scharf-würzige Pflanzen für Gemüse, Gewürze, Senf-beimischungen

 August–September
vermaischt oder vermahlen als Senf



 Frühlommer
knospig geerntet, gekocht

Siehe Bild Seite 116

Rauschbeere

Vaccinium uliginosum
Heidekrautgewächse (Ericaceae)

 April–Juni
überbrüht oder als Aroma

Sauer-aromatische Wildfrucht für Fruchtspeisen; Blätter für Tee; ein den Früchten vermutlich anhaftender Pilz kann in großen Mengen unverträglich wirken

 August–September
frisch oder erhitzt



Raute, Wein-

Ruta graveolens
Rautengewächse (Rutaceae)

 April–August
nur in geringen Mengen als Aroma

Stark aromatische Pflanze für Gewürze; kann reizend und narkotisierend wirken

 Juni–August
nur in geringen Mengen als Aroma



Wildpflanzen mit gefährlich giftigen Bestandteilen

Adonisröschen, Frühlings-	<i>Adonis vernalis</i>	Der Glykosidgehalt in allen Pflanzenteilen wirkt gefährlich giftig. Erste Anzeichen: Übelkeit, Magenreizungen
Alpenrosen-Arten	Rhododendron-Arten	Die Blätter, zum Teil auch Blüten können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Erbrechen, Magenkrämpfe, Gliederschmerzen. Dennoch: Die Blüten werden gelegentlich im Alpenraum als Aroma für Getränke genutzt.
Alpenveilchen, Herbstblühendes	<i>Cyclamen purpurascens</i>	Vor allem die Wurzel kann angeblich gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Magenschmerzen, Schweißausbrüche.
Aronstab, Gefleckter	<i>Arum maculatum</i>	Alle frischen Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: heftigste Schleimhautentzündungen. Dennoch: Die Pflanze, besonders ihre Wurzel wurde früher als stark erhitzte Nahrung genutzt.
Bärenklau, Riesen-	<i>Heracleum mantegazzianum</i>	Alle Pflanzenteile können bei starkem Hautkontakt bis zu Verbrennungen dritten Grades führen. Dennoch wurden Blätter früher als Gewürz eingesetzt.
Bilsenkraut, Schwarzes	<i>Hyoscyamus niger</i>	Alle Pflanzenteile, besonders Wurzel und Samen können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Hautrötung, Krämpfe, Sinnes-täuschungen, Herzrasen.
Christrose	<i>Helleborus niger</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Atemnot, brennender Durst, erweiterte Pupillen.
Eibe, Europäische	<i>Taxus baccata</i>	Alle Pflanzenteile (außer dem roten Samenmantel) können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Leibschmerzen, schmerzhaft Koliken. Samenmantel wurde früher als Süßigkeit genutzt.
Eisenhut-Arten	Aconitum-Arten	Alkaloide in allen Pflanzenteilen, vor allem in der Wurzel wirken gefährlich giftig. Erste Anzeichen: Kälteempfinden, Kreislaufbeschwerden.
Fingerhut-Arten	Digitalis-Arten	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: stark verringerter Puls.
Germer, Weißer	<i>Veratrum album</i>	Die ganze Pflanze kann gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Durchfall, Atemlähmung, Koliken.
Gnadenkraut, Gottes-	<i>Gratiola officinalis</i>	Die ganze Pflanze kann gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Speichelfluß, Koliken, Brennen in den Harnwegen.
Haselwurz, Europäische	<i>Asarum europaeum</i>	Kräftiges ätherisches Öl der Pflanze kann angeblich gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Brennen im Mund, Erbrechen. Dennoch: Pflanzenstängel wurden laut weniger Angaben früher als scharfes Gewürz genutzt.
Herbstzeitlose	<i>Colchicum autumnale</i>	Ein Zellgift vor allem in Knollen und Samen kann gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen erst nach Stunden: Übelkeit, schneller Puls, Schock und Harndrang.
Holunder, Zwerg-	<i>Sambucus ebulus</i>	Besonders die Samen können in entsprechender Dosis gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Sehstörungen. Dennoch: Reife Früchte wurden angeblich früher als Gewürz eingesetzt.

Hundspetersilie, Gemeine	<i>Aethusa cynapium</i>	Polyine in alle Pflanzenteilen vor allem in der Wurzel wirken gefährlich giftig. Erste Anzeichen: Brennen im Mund, kalter Schweiß
Kalmus	<i>Acorus calamus</i>	Das Öl besonders der Wurzel wirkt möglicherweise kanzerogen und halluzinogen. Dennoch: Blüten, Blätter und Wurzel wurden früher laut vieler Angaben gewürzartig genutzt.
Kornrade	<i>Agrostemma githago</i>	Ganze Pflanze führt möglicherweise zu Schleimhautreizung und starker Übelkeit. Dennoch: Die Pflanze wurde angeblich in Notzeiten als Gemüse verarbeitet.
Lupine, Vielblättrige	<i>Lupinus polyphyllus</i>	Alle Pflanzenteile können in entsprechender Dosis gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Speichelfluss, Schluckbeschwerden. Dennoch: Samen und Pflanzenstängel wurden laut weniger Quellen nach umfangreicher Verarbeitung früher in der Nahrung genutzt.
Maiglöckchen	<i>Convallaria majalis</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Übelkeit, Brustbeklemmung. Dennoch: Laut weniger Quellen wurden die Blüten früher als Aroma genutzt.
Mauerpfeffer, Scharfer	<i>Sedum acre</i>	Alle Pflanzenteile können in entsprechender Dosis Reizungen, Erbrechen und Krämpfe verursachen. Dennoch: Die Blätter wurden früher angeblich als Gewürz genutzt.
Milchstern, Dolden-	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	Besonders die Zwiebel der Pflanze kann angeblich gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: stark verringerter Puls. Dennoch: Blüten und Blätter wurden laut wenigen Überlieferungen in der Nahrung genutzt.
Mohn, Schlaf-	<i>Papaver somniferum</i>	Der Milchsafte der Pflanze kann gefährlich giftig wirken und fällt unter das Betäubungsmittelgesetz. Blätter, Blüten und Samen wurden angeblich in der Nahrung genutzt.
Moorkönig	<i>Pedicularis sceptrum-carolinum</i>	Alle Pflanzenteile, vor allem die Samen können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Magenentzündungen, Koliken. Dennoch: Junge Triebe wurden laut wenigen Überlieferungen früher in der Nahrung genutzt.
Nachtschatten, Bittersüßer	<i>Solanum dulcamara</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Erbrechen, Zungenlähmung, erweiterte Pupillen
Nachtschatten, Schwarzer	<i>Solanum nigrum</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Übelkeit, Hautrötung, erweiterte Pupillen. Ganz ausgereifte(!) Beeren gelten laut L. Roth als giftfrei.
Nieswurz-Arten	Helleborus-Arten	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Atemnot, brennender Durst, erweiterte Pupillen.
Osterglocke	<i>Narcissus pseudonarcissus</i>	Die ganze Pflanze kann angeblich zu starkem Erbrechen und Durchfall führen. Dennoch wurde die Zwiebelwurzel laut weniger Angaben früher erhitzt in der Nahrung genutzt.
Pfaffenhütchen, Gewöhnliches	<i>Euonymus europaeus</i>	Alle Pflanzenteile können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen erst nach Stunden: Schock, Fieber, blutiger Durchfall. Dennoch wurde die Wurzelrinde angeblich früher nach umfangreicher Verarbeitung als Genussmittel eingesetzt.
Rosmarinheide, Kahle	<i>Andromeda polifolia</i>	Alle Pflanzenteile, vor allem Blätter und Blüten können gefährlich giftig wirken. Erste Anzeichen: Schwindel, Speichelfluß, Krämpfe.