

# Wertvolle erste Wildpflanzen im April erkennen

11. April 2019 <https://connectiv.events/wertvolle-erste-wildpflanzen-im-april-erkennen/>

Überall grünt es wieder! Viele Wildpflanzen recken und strecken sich dem Licht entgegen. In diesem Artikel nehme ich Euch wieder mit in meine Welt der Wildpflanzen. Ich war Anfang April auf Wildkräutertour und habe viele junge Wildgrünpflanzen für Euch entdeckt. Wildpflanzen sind die besten heimischen Superfoods. Sie versorgen uns mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Chlorophyll.



*Wildpflanzen sind die besten heimischen Superfoods. Sie versorgen uns mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Chlorophyll. (Bild: public domain)*

## Bärlauch

Schon die Römer und die alten Germanen kannten und nutzen den Bärlauch als Heilpflanze und Küchenkraut. Aus dieser Zeit soll wohl der Name Bärenlauch, Bärlauch, stammen.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Aus einer kleinen schmalen Zwiebel wachsen im Frühjahr langstielige grüne Blätter sowie ein dreikantiger Stängel mit einer geschlossenen Blüte, die sich im April/ Mai öffnet.

**Achtung:** Vorsicht ist beim Sammeln von Bärlauch geboten. Er kann leicht mit **Maiglöckchen** oder der **Herbstzeitlosen** verwechselt werden – beide Pflanzen sind giftig.

Mehr Informationen über den Bärlauch findest Du in meinem Blogartikel [Bärlauch – hol Dir den Frühling in die Küche.](#)



*Der Bärlauch, (Bild: pixabay)*

### **Breitwegerich**

Der Breitwegerich ist schon seit der Antike eine der meist verwendeten Heilpflanzen.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Die Laubblätter sind löffelförmig und handtellergroß und sind als grundständige Blattrosette angeordnet. Die Blätter sind elliptisch und können kurz behaart sein.



*Der Breitwegerich (Bild: Wikimedia commons, Frank Vincentz, Bildlizenz: CC BY-SA 3.0)*

## Brennnessel

Die Brennnessel ist in Mitteleuropa heimisch und wächst fast überall. Diese alte Gemüsepflanze gehört zu den vielseitigsten Kräutern in unserer Region.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Die Blätter sind gegenständig angeordnet und am Rand gesägt, die Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden.

**ACHTUNG:** Enthält auch Histamine. Für Menschen mit Histaminintoleranz ist die Pflanze weniger gut geeignet.

Mehr Informationen über die Brennnessel findest Du in meinem Blogartikel [8 Varianten Brennnesseln roh zu essen](#).



*Die Brennnessel (Bild: pixabay, Kate\_mockery)*

## Gänseblümchen

Das Gänseblümchen ist eine der bekanntesten Pflanzen Europas.

**Form der Blätter/ Pflanze:** In Bodennähe wachsen die Blätter als Blattrosette. Eine Blattrosette bringt einen Blütenstängel hervor, an deren Ende dann die Blüte wächst. Das Gänseblümchen wird bis zu 15 cm hoch.



## Giersch

Viele Gartenfreunde empfinden Giersch als Unkraut, weil er sich so schnell vermehrt und können sich wohl kaum vorstellen, dass Giersch in früherer Zeit als Nutzpflanze wegen seiner Inhaltsstoffe und auch seiner Heilwirkungen angepflanzt wurde.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Die Blätter sind leicht behaart und der Rand ist gezahnt. Das Gesamtblatt verzweigt sich dreiteilig. Der Blattstiel ist dreikantig, das Blatt ist dreigeteilt, und auch die Einzelblätter sind dreigeteilt.



## Gundermann

Früher war der Gundermann eine Allerweltpflanze, wurde zu Heilzwecken, zum Würzen und für die Ernährung verwendet.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Das Blatt ist nierenförmig, mit eingekerbtem Rand und die Blätter sind kreuzgegenständig angeordnet. Der Gundermann wächst ähnlich wie Efeu, er kriecht am Boden entlang und sobald er etwas findet, rankt er in die Höhe. Der Gundermann wächst kaum als einzelne Pflanzen, sondern tritt immer in größeren Mengen auf. Er wuchert gerne und kann als Bodendecker eingesetzt werden.



*Der Gundermann, Bild: Wikimedia commons, Ragnar 1904, CC BY-SA 4.0*

## Klettenlabkraut

Das Klettenlabkraut ist fast in ganz Europa heimisch.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Das Klettenlabkraut hat ziemlich haarige Blätter mit einer leicht klebrigen Eigenschaft. Die waagerechten vierkantigen Stängel sind mit schmalen Blättern (6 bis 8 Stück) besetzt, die wie Quirle vom Stängel abstehen. Der Blattrand ist mit rückwärts gekrümmten Stachelhaaren versehen



*Klettenlabkraut, Bild: wikimedia commons, Harry Rose, Bildlizenz: CC BY 2.0*

## Löwenzahn

Der Löwenzahn ist weit verbreitet, aber nur wenige Menschen wissen, welche Heilkraft er in sich birgt.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Die Blätter sind länglich gezackt, und wachsen in Rosettenform aus dem Boden. Daraus wächst ein hohler runder Stängel, der bis zu 30 cm hoch wachsen kann. Später sprießen darauf Blüten. Mehr Informationen zum Löwenzahn findest Du in meinem Blogartikel [Löwenzahn – das geniale Superfood aus der Region.](#)



*Löwenzahn (Bild: pixabay, public domain)*

## Sauerampfer

Es gibt circa 130 verschiedene Arten der Ampfer, die alle in der gemäßigten Zone der Nordhalbkugel zu Hause sind. **Form der Blätter/ Pflanze:** Bei den Blättern kann man sehen, dass die Fortsätze nach unten gerichtet sind und spitz zulaufen. Die Blätter sind lang gestielt, am Blattansatz befindet sich ein Häutchen, das den Stängel umgibt.



*Sauerampfer (Bild: torange biz free photobank, CC-BY 4.0)*

## Schafgarbe

Die Schafgarbe ist in ganz Europa heimisch. Sie ist eine der ältesten Heilpflanzen der Erde.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Bis Juni springen die zarten und feingefiederten Blätter direkt der Wurzel, bevor aus ihrer Mitte dann der Blütenstiel emporwächst. Die Stängel wachsen aufrecht, sind sehr fest und zäh. Bei den Blättern gibt es einen Mittelstrang, von dem kleine gefiederte Abzweige abgehen.



*Schafgarbe (Bild: Wikimedia Commons, MarkusHagenlocher, CC BY-SA 3.0)*

## Scharbockskraut

Es ist eine der ersten frischen grünen Pflanzen, die im Februar oder März den Boden bedecken.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Die gestielten Blätter sind herz- bis nierenförmig und glänzen leicht.

**Achtung:** Ich empfehle nicht zu viel vom Scharbockskraut zu verwenden, denn es enthält ein schwachgiftiges Alkaloid, das aber in den jungen Blättern unbedenklich ist, wenn man es nicht in Massen zu sich nimmt. Nach der Blüte NICHT mehr ernten! Mehr Informationen zum Scharbockskraut findest Du in meinem Blogartikel [Scharbockskraut – Vitamin C im Frühjahr.](#)



*Scharbockskraut (Bild: Wikimedia Commons, AnRo0002, CC0 1.0)*

## Taubnessel

Taubnesseln sind Hummelblumen. Nur Hummeln erreichen mit ihren langen Rüsseln den am Grund der Blüte befindlichen Nektar.

**Form der Blätter/ Pflanze:** Die Taubnessel ähnelt der Brennnessel, allerdings fehlen ihr die Brennhaare. Die Blätter laufen vorn ganz spitz zu, der Rand ist stark gezähnt. Der Stängel ist vierkantig, leicht behaart und die gestielten Blätter stehen sich gegenüber und wachsen gegenständig. Weiter unten Richtung Wurzel sind die Blätter herzförmig abgerundet und je höher man geht umso größer sind die Blätter, die dann eher oval und vorn spitz zulaufen sind. Es gibt sie auch mit weißen Blüten.



## Wiesengras

Wiesengras ist für uns auch geeignet! Ja, wir können Wiesengras zu uns nehmen. Am besten in Form eines frisch gepressten Saftes.

### Merkmale eines Süßgrases:

- schlanker, runder, hohler Stängel
- wechselständige Blätter
- die Blätter bestehen aus Blattscheide, Blattgrund und dem Hauptblatt
- die Süßgrasblätter umschließen den Stängel, bevor sie nach außen wachsen (das kannst Du gut erkennen, wenn Du ein Blatt leicht vom Halm wegziehst)
- die Blüten von Süßgras bestehen in Form von feste Ähren, Rispen oder Trauben (blühendes Gras ist kaum noch genießbar)
- typischer Knorpel am unteren Stängel (die leichte Verdickung spürst Du auch mit dem Finger)

Alle Inhaltsstoffe im Süßgras wirken synergetisch. Ihre Kombination bewirkt einen größeren Effekt als die Summe seiner Einzelkomponenten.

Mehr zum Wiesengras findest Du in meinem Blogartikel [Wiesengras ist ein Lebenselixier](#).





*Süßgras, Wiesengras (Bild pixabay, public domain)*

Wildkräuter wie Vogelmiere, Klettlabkraut, Gundermann und Taubnessel wachsen das ganze Jahr über, vor allem, wenn der Winter nicht zu kalt und frostig ist. Viel mehr über Kräuter und die rohvegane Ernährungsform findest Du [auf der Seite von Silke Leopold](#).