

Katrin und Frank Hecker

## **Kann ich das essen – oder bringt mich das um?**

Essbare & giftige Waldpflanzen erkennen

Kosmos, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co.KG, Stuttgart 2020, ISBN 978-3-440-16326- 9, 144 Seiten, 300 Farbfotos, Klappenbroschur, Format 18,5 x 21,6 cm, € 17,00

Derzeit findet man an Ackerrändern, auf Ödland und bevorzugt auf frischen, nährstoffreichen und eher humosen Lehm- und Tonböden Echte Kamille (vergleiche dazu etwa <https://de.wikipedia.org/wiki/Kamillen> und <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/echte-kamille.htm>). Sie gehört zu den ältesten Heilpflanzen; ihre Blüten wurden schon im alten Ägypten zu Salben gegen schwer heilende Wunden und bei den alten Griechen zu Heiltees bei Magen-Darm-Entzündungen verarbeitet. Sie kann im Sommer gesammelt, getrocknet und das Jahr über verarbeitet werden. Beim Sammeln sollte man sie aber nicht mit der geruchlosen Kamille (vergleiche dazu [https://de.wikipedia.org/wiki/Geruchlose\\_Kamille](https://de.wikipedia.org/wiki/Geruchlose_Kamille)) verwechseln: Deren Blütenboden ist im Gegensatz zur Echten Kamille innen nicht hohl. Gefährlich ist die Verwechslung nicht, aber die geruchlose Kamille wirkt nicht heilend.

Die Echte Kamille gehört zu den rund 150 essbaren und giftigen Wildpflanzen, die die Biologen Katrin und Frank Hecker in ihren reich bebilderten, leicht lesbaren und instruktiven Ratgeber aufgenommen haben. Essbare und giftige Arten sind detailreich beschrieben, sodass sie jeder erkennen kann. Auf Doppelgänger, die sich zum Verwechseln ähnlich sehen, wird eigens aufmerksam gemacht. Zu jeder Pflanze gibt es unkomplizierte Rezepte.

Die Einteilung des Ratgebers in die Kapitel ›Essbar oder giftig?‹, ›Frühlings- und Sommerkräuter‹, ›Giftige Blätter & Blüten‹, ›Wilde Früchte im Spätsommer & Herbst‹ und ›Giftige Früchte‹ erleichtert die jahreszeitliche Zuordnung der Pflanzen und die Planung des eigenen Sammelns. Im Kapitel ›Service‹ finden sich neben nützlichen Internetadressen wie der des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit Literatur zum Weiterlesen, ein Art- und Rezeptregister, Angaben zu den Autoren und eine Auflistung der Top 10 der giftigsten Wildpflanzen. Das Artregister beginnt mit A wie Acker-Kratzdistel und Aronstab und endet mit Z wie Zwerg-Holunder und Zwergmispel, das Rezeptregister mit B wie Beifußbad und Blaue Grütze und mit W wie Wegerich im Honig, Wildkräutersalz, Wildsenf, Wildspinatkugeln, Wurzelkaffee und Würztee.

ham, 23. Juli 2020