



# Hamburg ist Vielfalt – Natur ernährt

Entdecke die Zusammenhänge zwischen Natur und Ernährung in Hamburg

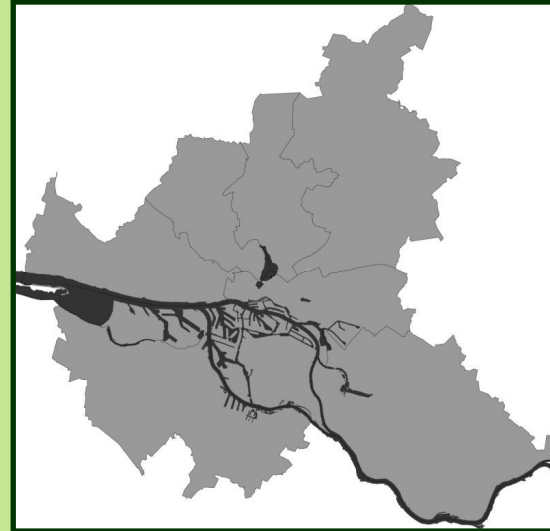
## Wildfrüchte und Wildkräuter

### Wo kann man sammeln

Überall in Hamburg gibt es Flächen, an denen Wildfrüchte und Wildkräuter gesammelt werden können. Auch direkt vor der Haustür oder im eigenen Garten.

16,7 Prozent des Stadtgebietes bestehen aus Erholungs- und Grünflächen sowie Wald. Acht Prozent sind Naturschutz- und 19,4 Prozent Landschaftsschutzgebiete.

Es ist auch erlaubt überall zu pflücken, außer in Naturschutzgebieten. Dabei ist zu beachten, dass man für den Hausgebrauch sammeln darf und den vorhandenen Bestand nicht gefährdet oder das Landschaftsbild nachhaltig schädigt.



### Was muss man beim Sammeln beachten

Beim Sammeln von Wildfrüchten und Wildkräutern gibt es ein paar Tipps und Regeln:

1. Man muss genau wissen, welche Teile man von welcher Pflanze essen kann. Es gibt giftige Arten. Wenn man es nicht so genau weiß, lieber nicht sammeln. Nur Pflanzen pflücken, die man sicher erkennt!
2. Keine geschützten Arten pflücken.
3. Nur gesunde Pflanzen pflücken.
4. Pflanzen nicht ausreißen, sondern abschneiden, dann haben andere auch noch was davon.
5. Nicht pflücken, wo sich Abgase oder Spritzmittel niederschlagen oder vermehrt Hunde Gassi gehen.
6. In ein Luftdurchlässiges Gefäß sammeln.
7. Kräuter und Früchte vor dem Verzehr waschen.

### Einige häufig anzutreffenden Vegetationsformen mit typischen Arten sind

1. **Hecken:** Hier wachsen viele Beeren, wie z.B. Brombeere, Schlehe, Hagebutte und auch Haselnüsse.
2. **Wälder:** Bärlauch, Sauerklee und auch die jungen Blätter der Buche sind essbar. Später kann man Holunderblüten, Himbeeren, Brom- und Holunderbeeren ernten.
3. **Wegesrand:** Man findet aus vielen Bereichen Pflanzen. Dennoch gibt es typische Arten: z.B. Gänsefingerkraut, Spitzwegerich, Wegwarte.
4. **Wiese:** Für Kräuter wohl der ergiebigste Ort. Neben den oben genannten Wegesrandarten findet man auf echten Wiesen weitere essbare Kräuter wie Schafgarbe, Johanniskraut, Schlüsselblume, Kamille, Schachtelhalm, Hirtentäschel, Gänseblümchen, Frauenmantel, Sauerampfer.
5. **Garten und „Un“-Kräuter:** Neben kultivierten gibt es auch einige Arten die von selber kommen: Löwenzahn und Gänseblümchen sind essbar, ebenso wie das typische Unkraut in Beeten und unbeachteten Ecken: Vogelmiere, Giersch, Brennessel, Knoblauchsrauke und Gundermann.
6. **Feuchte Orte:** Baldrian, Mädesüß, Wasserminze.



# Hamburg ist Vielfalt – Natur ernährt

Entdecke die Zusammenhänge zwischen Natur und Ernährung in Hamburg

## Wildfrüchte und Wildkräuter

Weitere Informationen zu Wildfrüchten und Kräutern in Hamburg finden Sie unter folgenden Adressen:

- **Parks in Hamburg**

<http://www.hamburg-magazin.de/freizeit/ausfluege/parks-gruenanlagen.html>

- **Rezeptelisten:**

[http://www.uni-due.de/~bbo010/Wildobstreuzepte\\_geringe%20Qualit%E4t.pdf](http://www.uni-due.de/~bbo010/Wildobstreuzepte_geringe%20Qualit%E4t.pdf)

<http://forst-hamburg.de/pflanzenrezepte.htm>

- **Bücher:**

- Noch mehr Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter, Elisabeth Mayer
- Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln - aber richtig, E.-M. Dreyer (Autor)
- Welche Wildkräuter und Beeren sind das?: 130 Wildkräuter und Beeren einfach bestimmen, Eva-Maria Dreyer

[http://www.amazon.de/Welche-Wildkr%C3%A4uter-Beeren-sind-das/dp/3440118088/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1338397670&sr=1-1](http://www.amazon.de/Welche-Wildkr%C3%A4uter-Beeren-sind-das/dp/3440118088/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1338397670&sr=1-1)

- **Geführte Kräuterwanderungen und Kräuterkurse in Hamburg,**

[http://www.botanikzauber.de/botanische\\_spaziergaenge.html](http://www.botanikzauber.de/botanische_spaziergaenge.html)

<http://www.kraeuterkiste.de/?file=kop1.php>

<http://www.kraeuterschule-altona.de/index.htm>