



Blogtext vom 29. September 2025

Essbares Unkraut



Heute stellen wir euch 3 Wildpflanzen vor, die eigentlich jeder kennt – die aber gerne übersehen und verkannt werden!

Heute geht es um **die Malve, die Pastinake** und das **Knopfkraut**, dass auch gerne **Franzosenkraut** genannt wird.

Diese 3 Pflanzen wachsen so ziemlich überall – daher möchten wir sie euch gerne vorstellen :) Bei der Pastinake sei noch zu sagen, dass wir zwar von der Wildform schreiben, damit aber auch genau so gut die Pastinake gemeint ist die man im Garten anbauen kann ;)

Hier nützliche & interessante Infos zur Pastinake

(Pastinaca sativa, inkl. Wilde Pastinake)



Namensherkunft

„Pastinake“ kommt vom lateinischen pastinaca = Wurzelgemüse. Schon bei den Römern ein wichtiges Nahrungsmittel.

Verwandtschaft auch im Namen zur „Petersilie“ (Petroselinum), da beide aus der gleichen Pflanzenfamilie stammen (Doldenblütler).

Vorkommen & Standort

Ursprünglich in Eurasien beheimatet, heute in ganz Europa verbreitet.

Die kultivierte Pastinake wird als Wurzelgemüse angebaut.

Die wilde Pastinake wächst an trockenen, sonnigen Standorten, an Wegesrändern, Böschungen, Wiesen und Halbtrockenrasen.

Pastinaken und ihre Blätter enthalten eine Vielzahl an Nährstoffen. Die Wurzel enthält hauptsächlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe (wie z. B. Inulin, das eine probiotische Wirkung hat). **Ätherische Öle sind in Wurzel und Blättern** enthalten. Diese sind für das würzige Aroma verantwortlich und obendrauf haben sie noch leicht **antibakterielle** Eigenschaften.

Auch Vitamine (C, B-Vitamine, E) und Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor) sind enthalten. Auch wertvolle Folsäure!



Spezielles zu den Blättern

Die Blätter können als **Würzgrün** und **Gemüse** verwendet werden und enthalten ebenfalls ätherische Öle und Calciumoxalat. Letzteres führt **in großen Mengen** Verdauungsproblemen – aber dazu müsste man schon einiges rein hauen ;-)

Pastinaken haben ein tolles Aroma, egal ob Blätter, Samenstände oder Wurzeln. Wir trocknen die Blätter gerne und mischen es mit in unsere Suppenmischung mit vielen anderen getrockneten Gemüsen und auch Kräutern.





Verwendung

Pastinaken können **gekocht, gedünstet oder roh** gegessen werden und eignen sich gut als Beilage, für Pürees, Suppen, Salate und andere Gerichte. Die Blätter können als Würzgrün für Suppen oder andere Gerichte verwendet werden.

Wichtiger Hinweis für die Küche:

Pastinaken können, besonders bei zu langer Lagerung oder starkem Anbraten, bitter werden. Dies ist auf den enthaltenen Zucker und die ätherischen Öle zurückzuführen.

Medizinische Wirkung

Traditionell: **verdauungsfördernd, harntreibend, stärkend.**

Wegen der Furanocumarine (in wilder Form) ist Vorsicht geboten – diese Stoffe können die Haut lichtempfindlich machen (ähnlich wie beim Riesen-Bärenklau).

In der **Volksheilkunde** auch als **Stärkungsmittel für Magen und Nerven.**



Infos zum **Franzosenkraut / Knopfkraut**

(Galinsoga parviflora, auch Knopfkraut)

Namensherkunft

„Franzosenkraut“: **Der Name entstand im 19. Jh. nach der Einführung aus Südamerika über Frankreich** – das Kraut breitete sich in Deutschland rasant aus und wurde mit den „Franzosenzeiten“ (Napoleonische Kriege) assoziiert.

„**Knopfkraut**“ wegen der kleinen, knopfartigen Blütenköpfchen.

Botanischer Name Galinsoga: benannt nach dem spanischen Arzt & Botaniker Ignacio Mariano Martinez de Galinsoga (1756–1797)



Vorkommen & Standort

Ursprünglich aus Südamerika (Peru/Kolumbien).

Gelangte im 18. Jahrhundert nach Europa (u. a. mit Pflanzensammlungen der Botaniker).

Heute ein typisches „Unkraut“ in Gärten, Beeten, auf Feldern – liebt lockere, nährstoffreiche Böden.

Standort: Bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte, wächst oft an gestörten Stellen wie Gärten, Äckern und Wegrändern.

Vorkommen: Behaartes Knopfkraut ist weltweit verbreitet und häufig.

Verwechslung: Kann mit anderen Wildkräutern wie Salbei oder Leberbalsam verwechselt werden, besonders im jungen Stadium.

Um Knopfkraut (Franzosenkraut) zu erkennen, sollte man auf folgende Merkmale achten:

Es gibt unzählige Merkmale um diese Pflanze zu erkennen – am **wichtigsten ist aber ihre kleine Blüte!** Daran erkennt man Knopfkraut sofort!

Das **behaarte Knopfkraut** ist an Stängeln und Blättern mit feinen Härchen bedeckt, während das **kleinblütige Knopfkraut** nur spärlich behaart ist.

Alle bekannten und genutzten Knopfkraut-Arten sind essbar. Alle Teile der Pflanze – die jungen Blätter, Stängel und Blüten – sind essbar und können roh oder gekocht als Salat, im Pesto oder als Spinatersatz verwendet werden.



Man kann Knopfkraut mit dem giftigen und bitteren **Greiskraut (Senecio) verwechseln**, besonders wegen des ähnlichen Aussehens, und im Jugendstadium auch mit dem Nachtschatten wegen der Blätter. Es ist wichtig, das Franzosenkraut zu erkennen, da es essbar und gesundheitlich nutzbar ist, während das Greiskraut giftig ist – so oft eine Beschreibung zum Knopfkraut!

Dann seht euch hier mal Greiskraut an:
Es stimmt, ihr müsst aufpassen
Was ihr erntet und esst!

ABER: Lasst euch nicht zu sehr
Angst machen, ihr werdet Sicherheit
Bekommen :)

Und jetzt mal ehrlich: Greiskraut sieht
komplett anders aus wie Knopfkraut! Wenn
ihr unsicher seit erntet Knopfkraut NUR wenn
es blüht, dann ist es unverwechselbar :)



Das Franzosenkraut, auch Knopfkraut genannt, ist reich an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.

Es enthält Vitamin A, Vitamin C, Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan und Phosphor.

Zusätzlich finden sich Flavonoide, Saponine, ätherische Öle, Gerbstoffe, Kohlenhydrate, Proteine, Chlorophyll, Carotinoide, Triterpene, Phenolsäuren, Oxalsäure und Lektine.

Speziell: Reich an Eiweiß (ungewöhnlich hoch für ein Blattgemüse).

Hier eine detailliertere Auflistung der Inhaltsstoffe:

Vitamin A: Wichtig für die Sehkraft und Zellwachstum.

Vitamin C: Stärkt das Immunsystem und fördert die Eisenaufnahme.

Eisen: Wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Das Franzosenkraut enthält bemerkenswert viel Eisen, mehr als Spinat.

Kalium: Spielt eine Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks und der Herzfunktion.

Calcium: Wichtig für Knochen und Zähne.

Magnesium: Beteiligt am Energiestoffwechsel und an der Muskelfunktion.

Mangan: Wichtig für den Stoffwechsel und die Enzymaktivität.

Phosphor: Spielt eine Rolle bei der Energieproduktion und dem Knochenaufbau.

Flavonoide: Haben antioxidative Eigenschaften.

Saponine: Können eine schleimlösende Wirkung haben.

Medizinische Wirkung

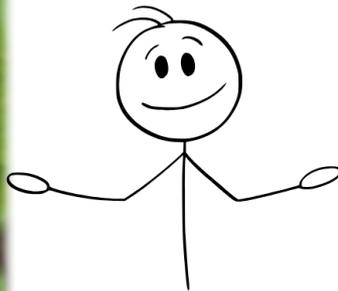
In der Volksmedizin: **entzündungshemmend, antioxidativ, verdauungsfördernd.**

Äußerlich bei Hautproblemen. Wird auch zur Stärkung des **Immunsystems** genutzt & zur Kräftigung nach Krankheiten. Außerdem soll es blutreinigend und blutdrucksenkend wirken. Aus Südamerika wird berichtet dass der Tee aus Blättern & Blüten zur Linderung von Magenbeschwerden, Leberschmerzen und Infektionen von Magen und Darm eingesetzt wird. Auch gegen Krebs soll es verwendet werden (*hier bitte Vorsicht, da wird heutzutage mit tausenden Kräutlein geworben...*).

Verwendung:

Das Franzosenkraut ist nicht nur reich an Nährstoffen, sondern auch essbar. Es kann roh im Salat oder gekocht als Gemüse, in Suppen oder Eintöpfen verwendet werden. Aus der Pflanze kann man auch Pesto machen!

Hier unten seht ihr Fotos von „unserem“ Knopfkraut :) Es wächst echt überall: Im Garten, neben der Spülstelle draußen, An Wegesrändern und, und, und. Beachtet bitte die Blüten! Das ist einmalig, ob ihr behaartes oder kleinblütiges Knopfkraut habt.





Die verkaante Malve

(Gattung Malva, z. B. wilde Malve, Malva sylvestris)

Namensherkunft

„Malve“ leitet sich vom lateinischen malva ab, was auf das griechische malaché zurückgeht (= weich machen, lindern) – in Anspielung auf ihre heilende Wirkung.

Vorkommen & Standort

Heimisch in Europa, Nordafrika und Asien.

Wächst bevorzugt an Wegesrändern, Ackerrändern, Wiesen, Schuttplätzen und sonnigen Standorten mit nährstoffreichen Böden.

Wird oft auch als Zier- oder Heilpflanze in Gärten kultiviert.

Inhaltsstoffe

Die Malve enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die für ihre gesundheitlichen Vorteile verantwortlich sind. Dazu gehören Schleimstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Anthocyane und andere organische Säuren.

Ausführliche Liste der Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe:

Diese Polysaccharide bilden eine schützende Schicht auf Schleimhäuten und wirken reizlindernd und entzündungshemmend. Sie sind hauptsächlich in den Blättern und Blüten enthalten.



Flavonoide:

Diese sekundären Pflanzenstoffe haben antioxidative Eigenschaften und können Entzündungen reduzieren.

Gerbstoffe:

Sie wirken adstringierend, d.h. sie können Gewebe straffen und haben antibakterielle Eigenschaften.

Ätherische Öle:

Diese verleihen der Malve ihren charakteristischen Duft und können ebenfalls entzündungshemmend wirken.

Anthocyane:

Diese Pflanzenfarbstoffe sind für die violette Farbe der Blüten verantwortlich und haben ebenfalls antioxidative Eigenschaften.

Weitere Inhaltsstoffe:

Malve enthält auch organische Säuren, Mineralien (z.B. Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium) und Vitamine.

Medizinische & generelle Verwendung der Inhaltsstoffe:

- ✓ Die **Schleimstoffe** (bis zu 10 %) der Malve werden traditionell zur Linderung von **Reizhusten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.**
- ✓ Die Flavonoide und Gerbstoffe tragen zur **entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung** bei.
- ✓ Malvenblüten und -blätter werden oft in Teemischungen verwendet, um die **Schleimhäute zu schützen und zu beruhigen.**
- ✓ In der Naturkosmetik werden Malvenextrakte zur Pflege trockener, irritierter und **juckender Kopfhaut** eingesetzt.
- ✓ Äußerlich als Umschläge oder Bäder **bei Hautreizungen und Insektenstichen.**



Malve, sowohl die Blätter als auch die Blüten, ist essbar und kann vielseitig in der Küche verwendet werden. Junge Blätter sind mild und können roh in Salaten oder gekocht wie Spinat verwendet werden. Die Blüten sind dekorativ und können Salaten, Desserts oder Getränken wie z.B. Smoothies hinzugefügt werden.

Getrocknete Blätter und Blüten können als Tee aufgegossen werden, und die unreifen Samen können roh geknabbert oder als Kapernersatz eingelegt werden.

Zusammenfassend ist Malve eine vielseitige und nahrhafte Pflanze, die sowohl als Zutat in der Küche als auch als Heilpflanze verwendet werden kann.



OK Leute! Ich hoffe es hat euch gefallen und war informativ :) Reines Blätter essen reicht uns nicht aus um uns zu ernähren – aber wenn man sich Tomaten aus dem Garten holt kann man direkt noch Malve, Knopfkraut und Pastinake mit einpacken ;)

**Bis zum nächsten Mal,
Eure Kati**

Eure ganzen Spirebos!



Noch Fragen? Stell sie uns!

WWW.SPIREBO.COM - AUFTOUR@SPIREBO.COM