

Nahrungsbeschaffung / Pflanzlich

Pflanzliche Nahrung sichert dich in Notsituationen. In diesen muss jedoch meist selbst gesammelt und zubereitet werden. Man wird vielleicht gezwungen Dinge zu Essen, welche normalerweise nicht einmal ansatzweise als Nahrungsmittel verwendet werden würden, welche vielleicht nicht einmal bekannt sind. Doch Pflanzliche Nahrung gibt es so gut wie überall.

Schätzungsweise gibt es auf der Erde mehrere Millionen verschiedene Pflanzenarten. Sie gelten als Nahrungs-, Material und Medicinalquelle. Leider sind nicht einmal annähernd die Hälfte aller Pflanzen erforscht. Somit steht unser Survivor jetzt vor dem Problem erst einmal zu erkennen, welches Grünzeugs als giftig und welches als verwertbar anzusehen ist.

Gefahren drohen als Speisewegsvergiftung (Oleander, water Hemlock, ...), als Kontaktgift (Poison Ivy, ...) oder durch Inhalation (reizende Pflanzen die ein Kontaktgift innehaben / Poison Oak, Cowhage, ...). Die Giftwirkung besitzt somit ein breites Wirkungsspektrum und variiert von Erbrechen, Hautreizungen, Durchfall über Magenkrämpfe, Kopfwegh, Auswirkung auf Herzschlag und Atmung, Halluzinationen, über die Bewusstlosigkeit in den Tod.

Paracelsus sagte einmal: „Nur die Dosis macht das Gift“, denn auch scheinbar ungiftige Pflanzen können, in größeren Mengen verzehrt, unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Sei deshalb um Abwechslung im Nahrungsangebot bemüht. Was regional vielleicht als ungiftig eingestuft wird, kann in anderen Gegenden extrem hohe Werte an Giftstoffen aufweisen oder jahreszeitliche Unterschiede in der Giftmenge aufweisen. Selbst die Inhaltsstoffe verschiedener Abarten einer Pflanzen können sich stark unterscheiden und auch bei essbaren Pflanzen können einige Teile giftig sein. Teilweise können giftige Arten aber auch durch entsprechende Behandlung wie wässern oder auskochen manchmal entgiftet werden.

Pflanzliche Nahrungsmittel können zudem in unterschiedliche Bestandteile eingeteilt werden, denn eine Pflanze fängt nicht erst über der Erde an. Die Knollen und die Wurzeln, welche sogar das ganze Jahr über gesammelt werden können, enthalten viel Stärke und sind gerade im Winter recht nährstoffreich. Im Weiteren der Stiel, die Zwiebel, Sprösslinge und die Blätter. Wer jetzt jedoch nicht die Möglichkeit besitzt in einem Buch nachzuschlagen oder eine andere Meinung einzuholen und nicht gerade als Hobbybotaniker gilt, kann in Notsituationen verwandte Arten einer erkannten, essbaren Pflanze mittels eines Verträglichkeitstestes auf ihre Verwertbarkeit hin einstufen.

Jeder Teil einer unbekanntes Pflanze gehört eigenständig mit dem Verträglichkeitstest geprüft!

Bei komplett unbekanntes Pflanzen liegt das Risiko der Schädigung sicherlich höher, aber wenn keine andere Möglichkeit besteht? Dieser Test sollte deshalb das letzte Mittel sein um eine Pflanze, keine Pilze und keine tierischen Produkte auf ihre Verwertbarkeit hin einzustufen. Bedenke, es gibt Pflanzen mit hochpotenten Giften ebenso wie optisch fast gleich aussehende Pflanzen!

Verträglichkeitstest

Vor dem Test sollte, um den Magen zu leeren und ein „sicheres“ Ergebnis zu bekommen, acht Stunden lange nichts gegessen werden. Während dieser Zeit kann jedoch schon der Geruch und die Hautverträglichkeit geprüft werden.

Geruchsprüfung: Es wird ein kleines Stück des zu prüfenden Materials zwischen den Fingern zerrieben. Entsteht ein übler oder unangenehmer Geruch ist dieser Pflanzenteil vorsichtshalber nicht zu verwerten!

Hautverträglichkeit: Hierbei wird ein kleines Stück der Pflanze zerrieben und in die Ellenbeuge geklemmt. Zeigt sich eine Hautreaktion ist das Material ebenfalls nicht verwertbar!

Lippentest: Ein kleiner Teil des Materials wird an die Lippen gehalten, brennt oder juckt es? Erfolgt nach drei Minuten keine Reaktion geht es weiter.

Zungentest: Hierzu wird ein kleiner Teil auf oder unter die Zunge gelegt. Ist hier nach 15 Minuten keine Reaktion erfolgt, wird das Testmaterial durchgekaut und für weitere 15 Minuten im Mund behalten. Bei fehlender Reaktion kann die Probe geschluckt werden. Danach sollte man jedoch zur Sicherheit acht Stunden verstreichen lassen. Wenn in diesem Zeitrahmen ungewollte Reaktionen auftreten, war es das Falsche. Sind noch keine 2-3 Stunden seit Aufnahme vergangen, kann etwas von der Substanz durch Erbrechen reduziert werden. Ist diese Zeit überschritten, kann die Körperreaktion nur durchgestanden werden, denn das Erbrechen beinhaltet jetzt nicht mehr den geringsten Erfolg. Passiert jedoch nichts, kann eine größere Portion gegessen werden, auf welche man zur Vorsicht noch einmal acht Stunden verstreichen lässt, bevor der Pflanzenteil als verträglich anzusehen ist.

Dem Ein oder Anderen mag die ständige Wartezeit lange vorkommen, da die übliche Verdauungszeit maximal vier Stunden beträgt, aber wir wollen ja auf der sicheren Seite bleiben. Gleichzeitig sollten immer nur geringe Mengen des Testgutes genutzt und beim Eintreten von negativen Auswirkungen der Test sofort abgebrochen werden. Beachte hierbei immer die Reihenfolge und gehe nur einen Schritt weiter, wenn keine negativen Auswirkungen zu bemerken sind.

Willst du auf der sicheren Seite sein - Iss nur das, was du kennst und verwende keine unbekanntes Pflanzen, auch nicht für Gebrauchsgegenstände!

Im Frühling und Sommer wird das Angebot an verwertbaren Pflanzen am größten und meistens am schmackhaftesten sein, da wichtige Nährstoffverbindungen vorhanden sind, welche im weiteren Wachstum der Pflanze langsam verloren gehen. Ebenso gibt es Pflanzenbestandteile welche direkt in der Entwicklungsstufe die höchsten Anzahl an Nähr - Wirkstoffen besitzen. So sollten die Blüten zur Blütezeit, die Blätter davor und während, Wurzeln im Frühjahr sowie Herbst und Früchte zur Reife gesammelt werden.

Im Allgemeinen werden die meisten Pflanzenteile überbrüht als Getränk, wobei ein bis zwei Esslöffel getrocknete und zerriebene Pflanze mit der entsprechenden Menge heißem Wasser übergossen werden, oder als Salat beziehungsweise Spinat verwandt. Bei älteren Pflanzen bietet sich ein vorheriges, mehrmaliges Auskochen an um die Gerbstoffe zu entfernen.

Sämtliche Körner, wie Sonnenblumenkerne, Hafer, Gerste, Weizen, Roggen, Hafer, Mais und Samen von Wildgräsern enthalten viel pflanzliches Protein und wertvolle Spurenelemente. Werden sie zerrieben lässt sich Mehl, und eingekocht ein Haferschleim herstellen. Wird Gerste schwarzbraun geröstet, zerkleinert und mit Wasser überbrüht erhält man sogar einen Kaffeeersatz. Beachte jedoch das Mutterkorn! Hierbei handelt es sich um einen Pilzbefall von Körnern, welcher sich in einer schwarzen Farbveränderung bemerkbar macht. Dieser Pilz wirkt sich durch seine komplexe alkalische Struktur auf Atmung und Kreislauf aus und ist somit auch als giftig anzusehen.

Sprösslinge, gerade von Zuckerrohr, Rentiermoos, Farnkraut, wilder Rhabarber, Lieschgras, Papaya, Bambus und Portulak sowie junge Spitzen von Kiefer - und Tannenästen sind perfekt als Nahrung möglich. Früchte, egal welcher Art, bieten auch immer viele Möglichkeiten. Sei es zur geschmacklichen Verbesserung von Speisen, als Saft, Marmelade, Sirup, oder was auch immer. Sogar unreifes Obst kann durch Rösten, Backen oder Kochen verwertbar gemacht werden.

Verschaffe dir jedoch nur das was du verwerten kannst. Du brauchst allein keine 2 Kilogramm Spitzwegerich wenn du die Kost nicht haltbar machen kannst.

Die Erfolgsquote, gerade in feuchtigkeitsarmen Gegenden, ist an Frischwasserstellen am größten, denn jede Pflanze benötigt mehr oder weniger Flüssigkeit. Bei deiner Suche nach essbaren Pflanzen sollte aber nicht nur die Pflanze alleine sondern auch die Umgebung beachtet werden. Pflanzen sind abhängig von Boden, Wasser und Luft.

Verschmutzungen durch Abgase, Öl und Pestizide beeinträchtigen unter anderem somit auch die Pflanze. Durch den Kot wilder Tiere können zusätzlich noch Würmer, Bakterien und Viren in das Umfeld und somit auch in, beziehungsweise auf die Pflanze gelangen. Dies lässt uns jetzt zusätzlich einige Grundregeln aufstellen. Sie gelten jedoch nur als Grobregeln, denn Ausnahmen bestätigen immer die Regel.

- Meide Pflanzen mit milchigem Saft oder Nesselhärchen, es sei denn, sie sind eindeutig als essbar bekannt!
- Meide Pflanzen mit bitterem Geschmack!
- Was man nicht kennt isst man nicht!
- Unbekanntes, wenn nötig, nur nach bestandenen Verträglichkeitstest nutzen!
- Nahrungsmittel zumindest waschen.
- Was Rotwild oder Affen fressen kann der Mensch auch verwerten.

Natürlich ist nicht alles was Tiere verwerten können für den menschlichen Organismus auch zu vertragen. Das Atropin der Tollkirsche ist beispielsweise schon in einer Menge von zwei Milligramm für den Menschen tödlich. Ratten, Kaninchen oder Tauben vertragen es aber ohne weiteres. Ebenso sind die Schierlingsarten für den Menschen tödlich. Schafe, Mäuse, Pferde und Ziegen ernähren sich jedoch davon.

Mischt eure pflanzliche Nahrung, dies beugt einer Vergiftung und einseitiger Ernährung vor!

Pflanzliche Nahrung wehrt sich in der Regel nicht und kann meist ohne größere Probleme eingesackt werden. Somit dürfte dieser Nahrungsweg meist der leichtere sein. Leider ist der Nährwert von pflanzlichen Nahrungsmitteln geringer als der von Fleisch und die Gefahr um einiges höher eine giftige Art zu erwischen.

Idealerweise sollte sich deine Nahrungszusammensetzung ergänzen!

Je nach Umgebung gibt es verschiedene Nahrungsmittelgrößen und auch, bedingt durch Witterungsunterschiede, unterschiedliche Blütezeiten. Was in unseren Breitengraden knapp zehn Zentimeter Größe erreicht, kann woanders unter besseren Bedingungen vielleicht bis zu einem Meter in die Höhe schießen oder kaum sichtbar sein.

Versteife dich jedoch niemals auf den Erfolg einer Methode. Das Sammeln, Fallenstellen und Jagen, sollte Idealerweise kombiniert werden um die Nahrungsmittelchancen zu erhöhen.

Jage und Samme!

Somit bietet es sich an, neben dem Jagen, auch in beiden Bereichen, pflanzlich sowie tierisch, zu sammeln, was man sowieso bei jeder Gelegenheit einfließen lassen kann. Sei es beim Erkunden des Geländes, beim Holz sammeln oder Ähnlichem. Alles was essbar ist wird einfach eingesteckt und abends ausgewertet.

Warte nicht mit deiner Nahrungssuche bis alle Vorräte aufgebraucht sind!

Im Sommer wird das pflanzliche Nahrungsangebot um ein vielfaches höher ausfallen als im Winter. Dies bedeutet jedoch nicht, dass zu dieser Jahreszeit überhaupt nichts Grünes zu finden ist. Je nach Dicke der Schneeschicht und Umgebung können neben anderen Pflanzen auch Rinden, Flechten, Wurzeln, Knollen, Brunnenkresse, Bachbunze, Barbarakraut und Gänseblümchen vorhanden sein.

Iss mit Verstand und kauge solange als möglich, iss nicht bis du satt bist, sondern höre vorher auf!

Zerstörende Eingriffe in die Natur werden jedoch, speziell in Deutschland, nach dem Naturschutzgesetz bestraft, und sind nur unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt. Übungsaktionen verbieten sich somit von selbst. Entnehmt in einem Notfall nur das, was wirklich benötigt wird. Die Natur, eure Kinder und derjenige nach euch werden es euch danken. Und denkt dran, auch scheinbar nutzlose Pflanzen (Placebos), können psychologisch wertvoll sein.

