

Adlerfarn (*Pteridium aquilinum*)

Familie: Tüpfelfarne (*Polypodiaceae*)
Wildgemüse - Licht- bis Halbschattenpflanze - Weideunkraut



Abbildung: P. P. Kohlhaas

Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird bis zu 200 cm hoch. Die Wedel sind bis zu 200 cm groß, 2-3-fach gefiedert mit langen gelblichen Stielen. Schneidet man solche Stiele quer, sieht man am Stängelquerschnitt eine adlerähnliche Figur. Oberseits sind die Blätter glatt, unterseits samtartig. Sporenhäufchen blattunterseits am umgerollten Blattrand eine zusammenhängende Linie bildend.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: Sporenreife Juni bis Oktober.

Standort: Wälder, Kahlschläge; Weiden; Kalk meidend.

Vorkommen: verbreitet; im alpinen Bereich bis ca. 1200 m.

Verwendung: Verwendet werden die jungen noch eingerollten Blattwedel. Durch Abkochen verlieren sie den bitteren Geschmack und können dann wie Kochgemüse, Brokkoli oder Spargel zubereitet werden. Auch als Sauerkonserve finden sie Verwendung. Die Wurzelstöcke enthalten viel Stärke. Sie werden im Herbst geerntet, getrocknet und anschließend vermahlen. Auf den Kanarischen Inseln wird daraus eine Art Brot hergestellt. Auch in Japan und Neuseeland ein durchaus gebräuchliches Nahrungsmittel.

Bemerkungen: Der Adlerfarn steht im Verdacht krebserregende Substanzen zu enthalten. Durch das Kochen in Salzwasser werden diese laut internationalen Literaturangaben jedoch fast ganz entfernt.