

ESSBARE WILDPFLANZEN: Die Natur hat vieles an Essbarem zu bieten. Wer sich davon überzeugen will, dem sei ein Ausflug in den Essbaren Wildpflanzenpark bei Kemnath empfohlen.

„Pflücken ausdrücklich erlaubt“

Miere, Melde, Mädesüß – das alles und noch viel mehr lässt sich im ersten Ewilpa in der Oberpfalz finden

WALDECK
Von Jürgen Nakott

Im Naturpark Steinwald am Rand der Oberpfalz lädt der erste Essbare Wildpflanzenpark Deutschlands zum Pflücken und Genießen ein. Sein Schöpfer will die Menschen überzeugen, die ehrlichen Lebensmittel aus Wald und Wiese wieder mehr zu nutzen.

Sich von selbstgesammelten Wildkräutern zu ernähren, ist häufig Teil des Notfallplans von Menschen, die den Zusammenbruch unserer Zivilisation erwarten. Bleiben die Regale der Supermärkte einmal leer – so der Gedanke –, profitiert, wer sich in Wald und Wiese auskennt und Giftiges von Nahrung unterscheidet kann.

Markus Strauß kann das. Doch für ihn zeigt unsere Überlebensuhr nicht fünf vor zwölf, sondern „fünf vor Paradies“. Die Menschen müssten sich nur daran gewöhnen, die Schätze der Natur wieder zu nutzen. Dabei sollen die von ihm konzipierten Essbaren Wildpflanzenparks helfen. Den ersten hat er nun im Naturpark Steinwald in der Oberpfalz eröffnet.

ESSEN UND TRINKEN

Dort, im Hof des Hotels Hollerhöfe im Kemnather Ortsteil Waldeck, bläst ein frischer Wind durch die Zweige einer Felsenbirne. Von hier führt Strauß seine Gäste auf den fünf Kilometer langen Rundweg des Parks mit seinen 13 Themenflächen zu allem, was die Natur an Essbarem zu bieten hat: Wildkräuter, Beeren, Nüsse und Heilpflanzen. Die Felsenbirne dient Strauß gleich als erstes Beispiel. Denn die weißen Blüten dieses Strauchs schmücken zwar viele Gärten und Parks, aber kaum einer weiß, dass seine heidelbeerartigen, schwarz-roten Früchte delikate Vitaminbomben sind. „Da können Sie eine prima Marmelade draus kochen“, sagt Strauß. „Der Beigeschmack von Marzipan kommt übrigens aus der Blausäure in den Beeren.“ Absolut harmlos, wie er gleich darauf beruhigt, „aber der Hinweis garantiert mir die Aufmerksamkeit der Zuhörer.“ Und er ermuntert, Fragen zu stellen. Vom Fragen zum Ausprobieren sei es dann nur noch ein kleiner Schritt.

Den hat der heute 52-Jährige um die Jahrtausendwende getan. Nach einigen Umwegen, auf denen er das ganze Spektrum zwischen Armut und Superreichtum auf dieser Welt kennenlernte. Studiert hat er Geologie, Geografie und



Beeren, Nüsse, Kräuter, Heilpflanzen: Die Natur hält viele essbare Dinge bereit. Auf die Suche nach ihnen kann man sich im Essbaren Wildpflanzenpark machen, der täglich geöffnet hat. Aus Brennnesseln lässt sich sogar Kuchen machen. Fotos: red

Ökologie, danach war er zeitweise als Entwicklungshelfer aktiv. In den 90er Jahren aber schulte er um: auf Consultant in der Finanzwirtschaft.

Der Mann, der heute im Holzfällerhemd Nüsse und Hagebutten pflückt und nur dem Kenner geläufige, krautige Pflanzen wie Melde und Miere aus der Wiese zupft, jettete damals zwischen Singapur, Shanghai und New York umher und lernte, wie man aus viel Geld noch sehr viel mehr Geld macht. Bis ihm irgendwann schwante: Dieses System wird nicht mehr lange funktionieren.

Anfang der 2000er Jahre stieg er aus, zog sich auf einen Hof in Thüringen zurück und traf eine Entscheidung. „Das Finanzsystem, der Klimawandel, die Agrarindustrie, die weltweit die Natur zerstört – ich schwankte zwischen Wut, Ohnmacht und Angst“, erzählt er. Ein bisschen Apokalypse-Denken spielte also auch bei ihm eine Rolle. „Aber dann hat es klick gemacht. Ich sagte mir: Entweder bleibst du jetzt heulend sitzen – oder du tust etwas.“ So keimte die Idee

von der Selbstversorgung aus der Natur. Nicht nur für sich selbst, sondern als Projekt zum Nachmachen. Das Grundproblem war: „Wie schaffe ich es, den Leuten zu helfen, die gesunden und gratis verfügbaren Gaben der Natur wieder in ihre Alltagskultur einzubringen?“ Und zwar über gängige Varianten wie Holundergelee und Brennnesselspinat hinaus. „Ob Weidenröschenspargel, wilde Pastinaken oder die ganze Vielfalt von Wildfrüchten, Heilkräutern, Beeren und Nüssen – wir sind umgeben von Essbarem, das viel mehr Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält als das, was wir in Plastik verpackt im Supermarkt kaufen.“ Mit Giersch und Löwenzahn, Gänseblümchen und Gunderrich, so glaubt er, könne man nichts falsch machen.

Mittlerweile sind wir am Ortsrand von Waldeck angekommen. Aus der Ferne grüßt der Rauhe Kulm, der 682 Meter hohe Basaltkegel eines im Ausbruch verharteten Vulkans. Links führt der Weg hoch zur Burgruine Waldeck,

vorbei an der Themenfläche „Nüsse“, die im Herbst reiche Beute an Hasel- und Walnüssen, an Bucheckern und Esskastanien verspricht.

Intelligenter Wildwuchs

Hangabwärts hinter einer Allee von wilden Kirschbäumen warten die Themenflächen „Ackerbrache“, „Feldhecke“ und „Feuchtwiese“. Nabelhoch stehen die weißen Blütenstauden des Mädesüß – „Aspirin in seiner natürlichsten Form“ –, üppig sprießende Schafgarbe scheint nur auf eine pflückende Hand zu warten – „ein Tee daraus wirkt Wunder gegen Darmbeschwerden“ – und die Brombeeren setzen pralle Früchte an. Hier ist das Konzept des Essbaren Wildpflanzenparks, abgekürzt Ewilpa, offensichtlich.

In einem solchen Park werden Wildkräuter, Stauden, Sträucher und Bäume gepflanzt und kontrolliert verwildert. Selten greift ein Pfleger ein – zum Bei-

spiel durch das jährliche Mähen der Wildkräuterwiesen oder das Umbrechen der Ackerbrache. Nur so können einjährige oder lichtbedürftige Wildgemüse wie Gänsedistel und Melde sowie Salatpflanzen wie Hirtentäschel und Knopfkraut gedeihen. Im Gegensatz zu Kulturpflanzen wie Salat, Gurke und Tomate sind Wildpflanzen pflegearm, sie brauchen weder Bewässerung noch Düngung. Strauß nennt sie gar intelligent, weil sie genau da wachsen, wo sie optimale Bedingungen vorfinden. Der Einfluss von Wind, Wetter und Fraßfeinden macht sie besonders vital. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, würzigen ätherischen Ölen und gesunden Bitterstoffen. „Suchen Sie ehrliche Lebensmittel? Die besten Beispiele sehen Sie hier“, sagt Strauß. Ohne Gentechnik oder Zusatzstoffe, ohne lange Transportwege und ohne Verpackungsmüll.

60 000 Euro hat die Einrichtung des Parks gekostet, alle Pflanz- und landwirtschaftlichen Maßnahmen inklusive. Die Initiative ging 2015 von Leonhard Zintl aus. Der ist stellvertretender Vorsitzender des Heimat- und Kulturvereins Waldeck. Er hatte von der Idee gehört, Strauß eingeladen und mit ihm und dem Naturpark Steinwald das Konzept entwickelt. 30 000 Euro besorgte der Bezirk Oberpfalz aus EU-Mitteln, die andere Hälfte übernahm die Stadt Kemnath. Drei weitere Parks sind derzeit in Arbeit: in Ependorf bei Rottweil, in Aichbaindthof im Allgäu sowie der Waldgarten Mienbach nahe Landshut.

Dass Strauß einen Nerv getroffen hat, zeigt auch der Erfolg der Seminare, die er in Zusammenarbeit mit der Universität Nürtingen anbietet. Mehr als 150 Teilnehmer haben bei ihm schon das Weiterbildungszertifikat „Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ erworben – darunter viele Ärzte und Naturheilkundler, Lehrer und Gartenbauer. Sie tragen die Idee weiter. „In meiner Vision sehe ich nicht nur vier, sondern 4000 Ewilpas zwischen Kiel und Konstanz blühen“, sagt Strauß, unverbesslich optimistisch, wie er eben ist. Und für jeden wird das Motto gelten: „Pflücken ausdrücklich erlaubt.“



Der Artikel von Jürgen Nakott ist zuerst in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Natur“ erschienen.

REZEPTE ZUM SELBER AUSPROBIEREN

EICHELBRÖT

So wird's gemacht: 500 Gramm Getreidemehl (Dinkel, mittelfein) mit zwei Prisen Salz vermischen. 25 Gramm Hefe in etwas Zuckerwasser auflösen und unter das Mehl rühren. Einen halben bis Dreiviertel Liter lauwarmes Wasser einrühren. Teig gut rühren und an warmer Stelle zwei Stunden aufgehen lassen. Danach 500 Gramm Eichelmehl einkneten und gut durcharbeiten. Der Teig muss sehr fest ausgeknetet werden, das Brot läuft sonst auseinander. Längliches Brot formen. Auf bemehltem Backblech obenauf vier Mal einkerben. Brotlaib nochmals aufgehen lassen. Brot in den vorgeheizten Backofen einschleiben und bei mittlerer Hitze 60 bis 80 Minuten abbacken. Zur Backprobe ein spitzes Hölzchen einpieken. Klebt Teig am Hölzchen, bitte weiterbacken.



Haben Sie schon einmal ein Eichelbrot gebacken? Unbedingt probieren.

Grundrezept für Eichelmehl: Die Eicheln werden zunächst in einer Pfanne oder im Backofen auf einem Blech acht bis zehn Minuten lang ohne Zugabe von Fett oder Öl leicht geröstet. Die Eicheln dabei ab und an mit einem Kochlöffel bewegen. Der Wassergehalt der Eicheln verdampft dabei, der innere Kern dehnt sich aus und sprengt die Schale der Eichel – dies ist der Zweck des Röstens. Da manche Eicheln mit einem Knall (ähnlich wie Popkorn) aus der Pfanne springen würden, sollte diese mit einem Deckel abgedeckt werden. Nach dem Rösten kann man die aufgeplatzten Schalen der Eicheln leicht entfernen. Schadhafte Eichelkerne aussortieren. Die Eichelkerne werden nun etwa drei Tage in kaltem Wasser gewässert, um ihnen die Gerbstoffe zu entziehen. Dem kalten Wasser kann auf zwei Liter noch ein Teelöffel Schlemmkreide oder Natron zugesetzt werden, um den Vorgang zu unterstützen. Das Wasser ein- oder zweimal täglich durch frisches Wasser ersetzen. Die Eicheln im Wasserbad ab und an umrühren. Das Wasser färbt sich braun, die Eichelkerne werden heller. Nach dem Wässern lässt man die Eichelkerne auf einem Sieb abtropfen und dreht sie durch einen Fleischwolf. Grobe Rückstände kann man ein zweites Mal durchdrehen. Das grobkörnige, helle Eichelmehl durchsieben.



Im Herbst können Heidelbeeren und Sanddorn gesammelt werden.

GRÜNER SMOOTHIE

Geeignete Pflanzen: Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Labkräuter, Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesen-Bärenklau. **So geht's:** Eine große Bio-Zitrone, die gelbe Schale nur zu 90 Prozent entfernen, weiße Schale möglichst am Fruchtfleisch belassen und in den Smoothie geben. Zum Süßen je nach Geschmack eine Banane und/oder vier entsteinte Datteln, ein Esslöffel Leinsamen (oder Flohsamen/Chiasamen) sowie 600 Milliliter Wasser. Alle Zutaten kommen in dieser Reihenfolge in den Mixer und werden eine Minute püriert. Sofort in Gläser abfüllen und langsam im Mund langsam kausend und schmeckend genießen.

DEFTIGER „SPINAT“-KUCHEN

Geeignete Pflanzen: Melde, Brennnessel, Giersch, Sumpfkohldistel, Gänse-distel, Franzosenkraut. **So geht's:** Einen Hefeteig mit 300 Gramm Vollkornweizenmehl, ein Teelöffel Salz, halber Würfel Hefe, halber Teelöffel Rohrohrzucker und etwas Wasser herstellen. Nach dem ausführlichen Gehen ausrollen und in eine gefettete Backform (oder auf ein Blech) mit hohem Rand auslegen. In einem Topf mit einem Esslöffel Kokosöl (oder Olivenöl) eine fein gehackte Zwiebel und eine Knoblauchzehe andünsten.

Acht bis zehn gute Handvoll Brennnesseln (fein geschnitten, obere Triebspitzen) oder Melde dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen; mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung zusammen mit 200 Gramm zerbröckeltem Schafkäse vermengen. Zwei Eier und 200 Milliliter Sahne sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Das Wildgemüse mit Schafkäse einfüllen; dann die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber geben. Je nach Backofen ungefähr 35 Minuten bei 175 Grad backen. Schmeckt warm und kalt.

Aus: „Köstliches von Waldbäumen“, „Die Wald-Apotheke“ von Markus Strauß. Rezepte passend zur Jahreszeit auf www.ewilpa.net.



Markus Strauß ist der Ideengeber für die Essbaren Wildpflanzenparks. Er verfasste bereits viele Bücher dazu.