

Miere, Melde, Mädesüß

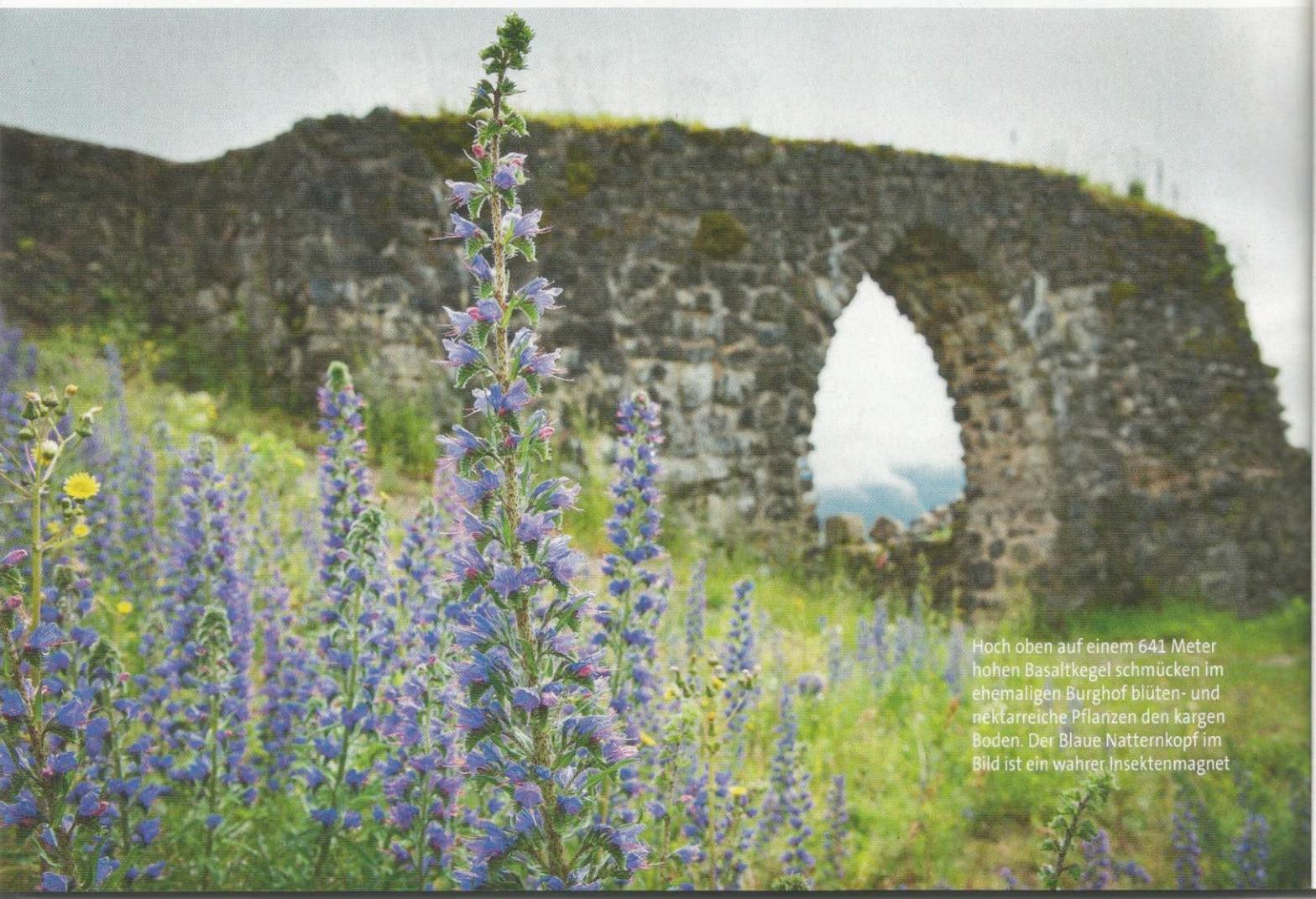
Im Naturpark Steinwald am Rand der Oberpfalz lädt der erste „essbare Wildpflanzenpark“ Deutschlands zum Pflücken und Genießen ein. Sein Schöpfer will die Menschen überzeugen, die ehrlichen Lebensmittel aus Wald und Wiese wieder mehr zu nutzen

TEXT: JÜRGEN NAKOTT

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 Nahrhaftem unterscheiden 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.

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:



Hoch oben auf einem 641 Meter hohen Basaltkegel schmücken im ehemaligen Burghof blüten- und nektarreiche Pflanzen den kargen Boden. Der Blaue Natternkopf im Bild ist ein wahrer Insektenmagnet

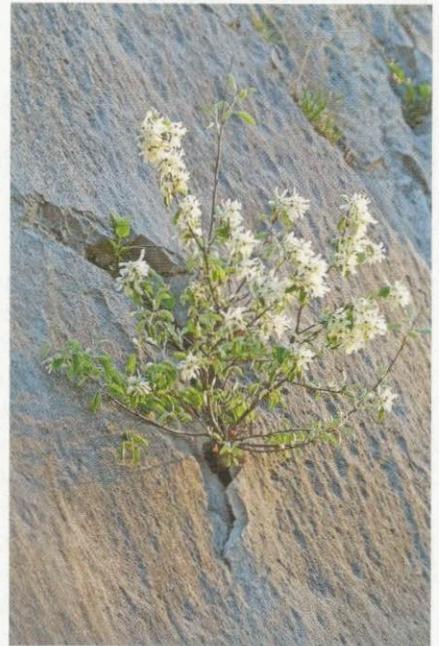
Wildkräutern, Beeren, Nüssen und Heilpflanzen. Die Felsenbirne dient Strauß gleich als erstes Beispiel. Denn die weißen Blüten dieses Strauchs schmücken zwar viele Gärten und Parks, aber kaum einer weiß, dass seine heidelbeergrößen, schwarzroten Früchte delikate Vitaminbomben sind.

„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.

Ein Aussteiger mit einer Vision

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 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, Schanghai 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 Weidenrösenspargel, 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 Gundermann, 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 steckengebliebenen 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. ➤

Sammeln ist im Wildpflanzenpark ausdrücklich erlaubt: Die Felsenbirne (o. r.) trägt vitaminreiche Früchte, die Blätter des Mädesüß (u. r.) machen sich gut im Salat und Hagebutten (u. l.) eignen sich nicht nur als süßsaure Nascherei, sondern auch zum Würzen von Wintergerichten

Wildkräuter für den Herbsttisch

Wildspinatfrikadellen (vegetarisch)

Die jungen Blätter von Schafgarbe, Sauerampfer, Melde, Scharbockskraut, Beinwell, Knopfkraut, Vogelmilch und Löwenzahn waschen, fein hacken und kurz dünsten. Zu gleichen Teilen wie die Wildkräuter geriebene gekochte Kartoffeln (geht auch mit Kartoffelpüreepulver) und Haferflocken sowie je nach Geschmack ein oder zwei Eier dazugeben und mit etwas Salz gut durchkneten. Aus dem Teig kleine Buletten formen und goldbraun braten. Als frische Beilage eignet sich Quark oder Hüttenkäse, aufgepeppt mit einer Handvoll fein gehackter Gundermannblättchen. Gundermann („wilde Petersilie“) ist reich an Vitamin C, Kalium und Kieselsäure, schmeckt sehr würzig und regt den Stoffwechsel an. Er wächst auf Wiesen und Weiden, man kann ihn beinahe das ganze Jahr über ernten. Weitere zeitlich passende Rezeptideen und Sammelisten: www.ewilpa.net



Mit Kursen, Führungen und Rezepten will Markus Strauß erreichen, dass mehr Wildpflanzen genutzt werden

Auf den Hängen unter der Burgruine Waldeck sorgen Schafe und Ziegen dafür, dass nicht jede Wiese zu Wald wird. Die Flächen sollen kontrolliert verwildern, der Mensch greift nur selten ein

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

ter 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.

Weitere essbare Wildparks geplant

60 000 Euro hat die Einrichtung des Parks gekostet, alle Pflanz- und landschaftsgärtnerischen Maßnahmen inklusive. Die Initiative ging 2015 von Leonhard Zintl aus. Der ist zweiter 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, unverbesserlich optimistisch, wie er eben ist. Und für jeden wird das Motto gelten: „Pflücken ausdrücklich erlaubt.“

