



Giersch

Gedünstet, als Pesto oder als Zutat in Smoothies entfaltet die wuchsfreudige Pflanze ein der Petersilie vergleichbares Aroma



Heidelbeere

Die vitaminreiche Beere reift im Juli und August, oft unter Nadelbäumen oder in der Nähe von Mooren

Kräuter, Beeren, Blüten und *Wurzeln*: Zu jeder Jahreszeit gedeiht in Wäldern eine Fülle *schmackhafter Wildpflanzen*. Wo man sie findet und warum sie *oft gesünder sind* als Lebensmittel *aus dem Supermarkt*, erklärt der Biologe Dr. Markus Strauß

KÖSTLICHES AUS DER NATUR

INTERVIEW: RAINER HARF UND MARIA KIRADY

97

FOTOS: SOLVIN ZANKL



Walderdbeere

Die wilden Früchte sind deutlich kleiner als gezüchtete Erdbeeren, haben dafür aber in der Regel ein intensiveres Aroma

GEOKompakt: Herr Dr. Strauß, Sie plädieren dafür, den Verzehr von Wildpflanzen stärker in den Alltag zu integrieren. Warum sollten wir im Wald nach Nahrungsmitteln suchen?

Dr. Markus Strauß: Weil wir dort eine Fülle von Lebensmitteln von höchster Qualität finden. Vieles im Wald ist reich an wertvollen Nährstoffen, zudem nicht gespritzt oder gedüngt.

Und noch wichtiger: Durch das Sammeln von Wildpflanzen kommen wir wieder in Kontakt mit der Natur. Unsere Großeltern wussten zum Teil noch, wie man in der Wildnis satt wird.

Dieses Know-how ist mit der Zeit leider verloren gegangen, weil es heutzutage natürlich schneller und bequemer ist, alles im Supermarkt einzukaufen – aber eben auch viel freudloser.

Gibt es ein Umdenken?

Ja, immer mehr Großstädter zieht es als Ausgleich in Wald und Wiesen. Sie merken, wie gut es ihnen tut, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und in der freien Natur sammeln zu gehen. Der Körper tankt Licht, frische Luft und kommt in Bewegung: Man muss sich ja immer wieder bücken oder strecken, um die Pflanzen zu erreichen.

Nicht selten ist die Freude groß, wenn es gelingt, eine besondere Frucht zu entdecken oder eine gute Sammelstelle zu finden. Das motiviert zudem, immer wieder hinauszugehen.

Auf welche Gewächse sollten wir unsere Aufmerksamkeit richten?

In Mitteleuropa gibt es etwa 1500 wild wachsende, essbare Pflanzen – die Auswahl ist immens. Neben Wildkräu-



DR. MARKUS STRAUSS ist Experte für essbare Wildpflanzen



Sumpf-Kohldistel

Blätter, Stängel und Wurzeln der Staude können gedünstet, der Blütenboden kann wie eine Artischocke zubereitet werden

98

tern, die auf Wiesen, in Wäldern und auf Lichtungen gedeihen, zählen dazu auch etliche heimische Waldbaumarten. Aus ihren Früchten lassen sich hochwertige Mehle und Öle herstellen sowie eine große Vielfalt sättigender Gerichte: ob süße Eichelsuppe, pikantes Maronenpüree, Bucheckern-Risotto, Robinien-schoten-Gemüse oder Chutney von der Vogelkirsche.

Aus jungen Fichtenspitzen wiederum oder dem Saft der austreibenden Spitzahornbäume kann man hervorragend ganzjährig haltbare Sirupe herstellen.

Lassen sich auch die Blätter der Bäume verwerten?

Tatsächlich ist der Verzehr etwa von rohem, jungem Buchenlaub völlig unbedenklich. Es enthält viele wertvolle Mineralstoffe und schmeckt leicht säuerlich, vergleichbar mit Sauerampfer.

Junge Fichtenspitzen ergeben gedünstet ein duftendes, wohlschmeckendes Gemüse. Und die Nadeln der Douglasie sind ein tolles Gewürz: Nach dem Zerreiben verströmen sie einen angenehmen, süßlich fruchtigen Duft, der an Orangen erinnert.

Wer erst einmal gelernt hat zu unterscheiden, welche Pflanzenteile essbar sind und wie sie gesammelt und zubereitet werden, kann also selbst auf vertrauten Pfaden ganz neue Welten entdecken.

Auch der Blick auf die Natur wandelt sich: Man weiß, was wann wo wächst, und bekommt ein völlig neues Gespür für die Jahreszeiten.

Wann ist die beste Sammelzeit?

Die grüne Hochsaison beginnt im März und reicht in ihrer ersten Phase bis in den Juni. In dieser Zeit lassen sich besonders gut Löwenzahn-, Buchen- und Bärlauchblätter oder lieblich schmeckende Lindenblätter für einen Salat ernten. Brennnesseln oder Giersch wiederum kann man hervorragend zu Waldspinat verarbeiten: einfach mit angebratenen Zwiebeln und Knoblauch im Wok oder in der Pfanne andünsten und schwenken.

Auch Wiesen-Bärenklau eignet sich mit seinem Fenchelaroma sehr gut als Gemüse. Wenn man den ein paar Minuten gart und dann mit etwas Zitronensaft, Salz und Olivenöl mariniert, ergibt das einen wunderbaren Antipasto.

Wie verändert sich das Nahrungsangebot zum Sommer hin?

Schon im Mai beginnt die Saison der essbaren Blüten. Die filigrane blassviolette Blüte des Wiesenschaumkrauts etwa erinnert durch ihre Senföle an Kresse: Man muss sie nur mit etwas Salz auf ein Frischkäse- oder Butterbrot streuen und hat eine geschmacklich wie optisch raffinierte Mahlzeit. Aus den leicht bitteren Löwenzahnblütenknospen, die manche wegen ihres zarten Bisses als Fleischersatz verwenden, lässt sich ein leckeres Curry herstellen. Mit Erdnussmus cremig abgebunden, passt das sehr gut zu ge-

**BUCHEN UND
LINDEN
TRAGEN
NAHRHAFTE
BLÄTTER**

kochter Hirse oder Reis. Auch Gänseblümchen und die Blüten von Spitzwegerich und Breitwegerich sind im Sommer äußerst schmackhaft. Den wohl größten Reiz aber entfalten duftende Blüten.

Wofür lassen die sich verwenden?

Damit kann man herrlich erfrischende Sommergetränke herstellen, die besser



Brennnessel

Mit Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne geschwenkt, erinnern die Blätter an Spinat, getrocknet und aufgebrüht ergeben sie einen heilsamen Tee



Wald-Ziest

Die harten Blätter dieser in Laub- und Mischwäldern heimischen Pflanze werden beim Dünsten weich und entwickeln ein leicht pilzartiges Aroma

99



Schmalblättriges Weidenröschen
Die oberen, noch zarten Enden des Pflanzenstängels lassen sich geschält und gedünstet als Waldspargel zubereiten



Wiesen-Bärenklau
Gegarte Pflanzenteile schmecken nach Fenchel; in Öl mariniert, ergeben sie ein delikates Antipasto

schmecken und gestünder sind als jede Limonade. Sie können intensiv duftende Holunderblüten, Labkraut, Mädesüß, Lindenblüten oder wilde Rosen pflücken und über Nacht in Wasser einlegen. Den Auszug anschließend im Verhältnis 1:3 mit Sprudel und naturtrübem Apfelsaft verdünnen, nach Belieben mit etwas Limetten- oder Zitronensaft verfeinern.

Das ergibt ein vorzügliches, mit natürlichen Aromen versehenes Getränk.

Ab wann gibt es Wildfrüchte?

Ende Juli beginnt die Obst- und Beersaison, die sich bis in den Herbst zieht. Erst reifen wilde Mirabellen und Himbeeren heran, später dann Heidelbeeren, Brombeeren und Hagebutten. Die meisten Früchte lassen sich roh verzehren, nur wenige, etwa Holunder und Eberesche, müssen zuvor erhitzt werden. Die Eberesche, eingekocht mit süßen Äp-



Weißdorn

Die roten Früchte dieses Gehölzes schmecken säuerlich-süß und können roh verzehrt oder etwa zu Marmelade eingekocht werden

**DER WALD BIRGT
AROMEN,
DIE NIRGENDWO
ANDERS
ZU FINDEN SIND**

eln oder Birnen, ergibt zum Beispiel eine köstliche Marmelade mit fein-bitterer Note, ähnlich einer Orangenkonfitüre.

Was bietet der Herbst noch?

Zu den Spätfrüchten kommt eine reiche Auswahl an Nüssen hinzu: Haselnüsse, Walnüsse, Esskastanien, Eicheln. Und Bucheckern – diese nahrhaften Früchte mit ihrem intensiv-nussigen Aroma müssen zwei Minuten in der Pfanne geröstet werden, um giftige Alkaloide verdampfen zu lassen. Bucheckern eignen sich damit hervorragend zur Verfeinerung eines Salats oder einer Kürbiscremesuppe.

Und weil es im Herbst nach und nach wieder feuchter wird, sprießen auch die krautigen Wildgemüse wie etwa die Brennnesseln wieder üppig, sodass man vor dem Winter nochmals frische Grünkraft tanken kann.

Wie wird Wildgemüse haltbar?

Brennnesselspinat etwa kann man einfrieren oder die Blätter trocknen und als Tee verwenden. Eine Besonderheit der Brennnessel sind die Samen. Im Dörrgerät oder Backofen bei maximal 40 Grad Celsius getrocknet, wird daraus ein stärkehaltiges Superfood, reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, das man Müslis, Salaten oder Smoothies zusetzen kann. Bei einer besonders reichhaltigen Ernte bietet es sich außerdem an, das Gemischte gleich zu verschiedenen Pestos zu verarbeiten. Wer 20 Gläser an einem Wochenende zubereitet, hat einen würzigen Vorrat für das ganze Jahr.

Gibt es selbst im Winter im Wald etwas Essbares zu finden?

Ja, wenn auch weniger. Wildkräuter wie Bachbunze, Nelkenwurz, Goldnessel und Vogelmiere zum Beispiel sind wintergrün und eignen sich als vitaminreiche Salatzutaten in der kalten Jahreszeit.

Selbst wenn Schnee liegt, sind noch die hochstehenden Brombeerranken zu sehen. Deren dunkelgrüne Blätter sind zwar etwas zäh, aber man kann sie sehr gut zu einem grünen Smoothie verarbeiten.

ten. Mit ein paar Datteln, einem Apfel, einer Zitrone und Wasser ergibt das einen besonders nährstoffhaltigen Drink.

Ihr Tipp für Einsteiger?

Einfach losgehen, sich auf die Pflanzen beschränken, die man kennt, und erst einmal mit handgroßen Mengen anfangen, damit sich das Verdauungssystem an die teils ungewohnten Inhaltsstoffe der Wildpflanzen anpassen kann.

Löwenzahn, Brennnesseln und Gänseblümchen sind perfekte Anfängergewächse. Damit lässt sich schon eine Menge machen, und es gibt keine Gefahr, sie mit Giftpflanzen zu verwechseln. Wer mehr Vielfalt auf dem Teller will, kann mithilfe von Ratgebern oder Führungen sein Sortiment schrittweise erweitern. Ich kann nur jedem empfehlen, es auszuprobieren.

Denn schon beim ersten Mal werden Sammler reich belohnt: mit dem Genuss von frischen und aromatischen Speisen, die es so nirgendwo zu kaufen gibt.

Der Geograf und Biologe DR. MARKUS STRAUSS, Jg. 1966, hat zahlreiche Bücher über Bestimmung und Zubereitung essbarer Wildpflanzen veröffentlicht, darunter »Köstliches von Waldbäumen«, Hädecke.