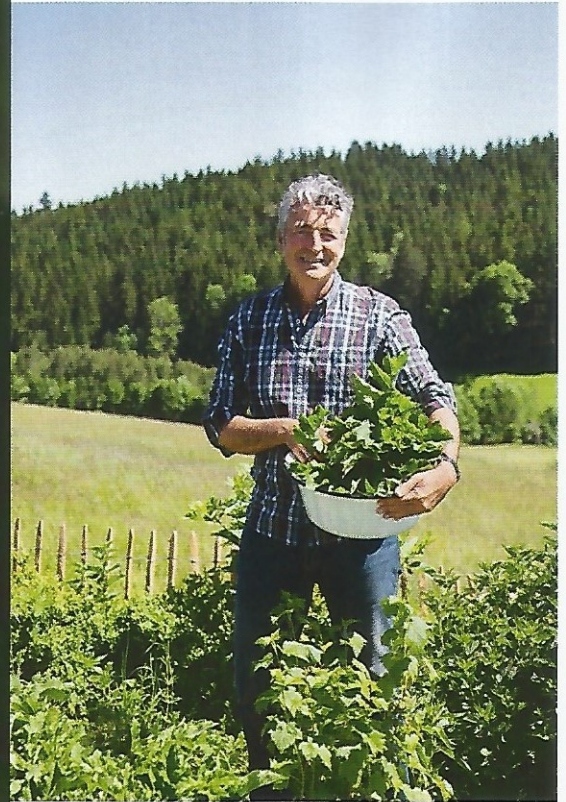


Blickschulung: Strauß' Kollegin Birgit Haas zeigt Blätter und verdorrte Kätzchen der Hainbuche – die allerdings nicht so schmackhaft ist



»Die Menschen bekommen Sehnsucht nach dem richtigen Leben«

Markus Strauß, Experte für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Aroma der Fichtennadeln. Daneben leuchtet ein Salat mit Zutaten von der Wiese: Margeriten, Vogelmiere, Löwenzahn, Schafgarbe, Wegerich. Der Salat schmeckt etwas bitter – bis das ölige Dressing mit Wiesen-Bärenklau darüberfließt. Auf dem Herd köchelt Taubnessel-Wurzelgemüse. In rohem Zustand riecht die Taubnessel etwas muffig, gedünstet setzt sie ein Pilzaroma frei. Für das Getränk können wir uns einen Sirup aus Honig, Apfelessig und Fichtennadeln ins stille Wasser gießen. Durch den Essig bitzelt das Gemisch fast wie Limo. Und: Es schmeckt.

Gesund soll das Wildgemüse auch sein, sagt Strauß und zählt auf: Wildpflanzen enthalten neben Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Kalium und anderen Mineralien viele Ballaststoffe. Das fördert die Darmbewegungen und nährt die Darmflora, was wiederum das Immunsystem stärkt. Das leicht bittere Aroma vieler Wildpflanzen motiviert zum Trinken und fördert die Entgiftung. Wildfrüchte wie Hagebutte oder Kirschkpflaume sind voller Antioxidantien und Vitamine. »Es kommen viele gute Dinge an im Körper«, sagt Strauß. Wie viel davon, das weiß allerdings bisher niemand genau. Der Nährwert von Wildpflanzen ist kaum untersucht. »Wir haben bisher nur wenige Daten«, sagt er, »aus denen können wir aber schließen, dass Wildpflanzen im Vergleich zu Gemüse aus dem Supermarkt im Durchschnitt fünf- bis zehnmahl mehr Nährstoffe enthalten.« Von Lockdown und



Wiesen-Pippau

Gläser mit getrockneten Brennnesselsamen, Löwenzahnblüten, Gänseblümchen und Weißen Taubnesseln



Pandemie durchgerüttelt, kann auch die Seele von mehr Natur profitieren. Um Wildpflanzen zu sammeln, muss der Mensch raus auf die Wiese, in den Wald. Das Grün der Pflanzen und die Bewegung gleichen das Gemüt aus. Ätherische Öle in Lippenblütlern wie Minzen, Melissen und Dost können stimmungsaufhellend wirken. Außerdem, sagt Strauß, mache leckeres Essen eben glücklich.

Merkmale für die Identifizierung lernen

Nach der Pflanzenbestimmung in der Theorie geht es am Nachmittag vom Schulungssaal wieder hinaus. Die Gruppe drängt sich am Ufer eines Teichs unter tief hängenden Zweigen. »Dieses Laub ist richtiger Schmuck«, sagt Strauß und hält uns ein Blatt der Bergulme entgegen. Gesägter Blattrand, asymmetrischer Blattansatz, rau wie Schmirgelpapier. Wir lernen: Anders als Lindenblätter würde man dieses Laub nicht einfach in den Mund stecken oder in den Salat mischen. Es lässt sich aber gut im Dörrautomaten trocknen und mit einem Mixer vermahlen. 20 Prozent der Mehlmenge im Brot- oder Kuchenrezept kann man so ersetzen.

Weniger aufwendig ist das, was Co-Referentin Birgit Haas am Fuß das Ulme gepflückt hat: ein gerader Stängel mit mehreren Fruchtstielen, an jedem Ende drei Kügelchen, die gleichsam aneinander kleben. Sie reicht die Dolden herum, wir pflücken Samen, die kleinen Kugeln platzen fast im Mund und geben sanften Knoblauchgeschmack frei: Bärlauch. Auch die Blätter sind essbar, in