

Der Sonntag.

Ausgabe Freiburg

IM BREISGAU

3. Februar 2008

Bertoldstraße 7 · 79098 Freiburg · Hotline Leseservice: 08 00/2 22 42 24 02 · www.der-sonntag.de

3. Februar 2008

Es grünt im Winterwald

Selbst im Januar finden sich in der Natur kulinarisch äußerst wertvolle Wildpflanzen

Von Sabine Dinkel

Wenn Viola Nehrbaß ein Sträußchen geschenkt bekommt, sind das keine Blumen für die Vase. „Probier mal!“, fordert Roland Spiegelberger seine Frau dann ganz unromantisch auf und wartet auf einen fachkundigen Kommentar. Der Landschaftsgärtner und Ingenieur für Landschaftsarchitektur und Umweltplanung und die Kräuterpädagogin führen Besucher auch auf winterlichen Streifzügen zu allem, was im waldreichen Freiamt grünt und blüht, was essbar oder einfach nur schön ist.

Die Menschen auf dem Allmendsberg sind wind- und wetterfest. Sie erwarten Besucher im Freiluftpavillon und flößen ihnen zur Schärfung der Sinne erst einmal einen würzigen Espresso aus wild gesammelten Kaffeebohnen, gerösteten Eicheln und Veilchenblüten ein. Eine feine Idee, wenn der Tag noch jung und ein waches Auge für Geschöpfe gefragt ist, die sich geschickt tarnen oder auf Blickhöhe von Hobbits und Rüsselhündchen zu finden sind. Roland Spiegelberger und Viola Nehrbaß sind Experten für wildes Leben, die Unkundigen liebevoll die Augen öffnen.

Im Winter lässt sich in Wald und Wiesen rund um das alte Bauernhaus kein Grünzeug von kulinarischer Bedeutung blicken – denkt der Laie. Doch glauben wir den Fachleuten, wächst und blüht es auch bei deutlich gesunkenen Temperaturen ziemlich üppig. Was zu beweisen wäre.

Am breitbeinigen Schlenderschritt, den wachen Augen und einem leicht nach vorn geneigten Oberkörper erkennt man die Profis. Den Laien am häufigen Stolpern – Ergebnis von Übereifer und Desorientierung. Denn plötzlich wächst etwas nicht nur links



Roland Spiegelberger und Viola Nehrbaß aus Freiamt sind Experten für wildes Leben und öffnen Städtern gern die Augen für Wurzeln und Kräuter.

FOTO: DIN

in Kniehöhe oder rechts am Gummistiefel, sondern direkt über uns. Puschelige männliche Haselblüten zum Beispiel, die sich an einem sonnigen Standort schon geöffnet haben. Gemahlen kann man sie mit Mehl mischen und leckere Pfannkuchen backen, sagt Roland. Dazu könnte man einen Tee aus Brombeerblättern schlürfen, schlägt Viola vor.

Wenige Zentimeter weiter bezirzen die sanft ausgegrabenen Wurzeln der winterfesten Nelkenwurz die Nase. „Beim durchaus aufwändigen Waschen und Zerkleinern riechen sie sehr stark nach Nelke, schmecken aber viel milder“, sagt Kochgenie Viola und weckt Vorfreude auf eine leckere Gemüsesuppe, bei der das aromatische Rosengewächs in Gesellschaft von Karotten, Kartoffeln, angerösteten Zwiebeln, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer die Hauptrolle spielt. Davor wird es geröstetes Brot mit einem Pesto aus Waldschaumkraut geben, das durch den milden Winter noch in „rauen

Mengen“ vorhanden ist und – zwischen den Händen gerieben – wie Kresse duftet. Viola schneidet es mit dem Wiegemesser klein, fügt Walnussöl, gehackte Walnüsse, Rosenblütensalz und Pfeffer hinzu. „Über das Essen kommt die Bereitschaft, etwas über die Natur lernen zu wollen“, sagt sie und denkt dabei an die zunehmende Begeisterung für Wildkräuter, die mit einer Vervielfachung der ausschwärmenden Sammler verbunden ist.

Labkraut und Vogelmiere

„Schau dir an, wie schön die Pflanze ist und freue dich, wenn du sie später wieder erkennst“, sagt Viola. „Könnt man die Dinge mit Namen, wachsen sie einem ans Herz.“ So wie die Vogelmiere, bei der einzelne Triebe hier oben sogar blühen („feiner, zarter Salat“), das Labkraut („herrliches, spinatartiges Wildgemüse, das sich gut dünsten lässt“), die jungen Triebe der Schafgarbe („perfekt im Rührei“) oder der Sauer-

kle, der es auch unter einer Schneedecke gut aushält („wunderbare Salatzutat“). Es versteht sich von selbst, dass Sammler immer etwas stehen lassen und Wurzeln, etwa von Löwenzahn (als Gemüse braten oder klein geschnitten als Kaffeeersatz rösten) und Spitzwegerich (nahrhafte Suppenzutat), behutsam ausgraben.

Seinen Garten gestaltet Roland Spiegelberger zu einem Wildpflanzen-Lehrpark, in dem sich auch anspruchsvolle Pflänzchen wohlfühlen. Das kann man unschwer erkennen, wenn man sich im Pavillon beglückt dem völlig neuen Geschmackserlebnis des Nelkenwurz-Stüppchens hingibt.

► **Essbare Wildpflanzen:** Wanderungen mit Kochkurs für Gruppen mit mindestens 8 Personen, Lehrerfortbildungen und Kurse für Schüler. Kontakt: Viola Nehrbaß und Roland Spiegelberger, Allmendsberg 5, Freiamt, Telefon 0 76 45 / 54 60 07. Informationen: www.essbare-wildpflanzen.de