

TEXT: KATJA RUSSHARDT

Wenn Barbara ihre Runden dreht, sind grüne Wegmarken ihre Orientierungspunkte: immer geradeaus bis zur alten Rotbuche, dann links durch den Wald zur Brombeerhecke am Feldrand. Im Spätsommer ist hier Weiterlaufen ohne Pflückstopp unmöglich. Eins, zwei, drei – und weiter gehts! Mit dicken Backen und blauen Fingern Tempo aufnehmen und ab in den grünen Tunnel zwischen Wiese und Feldrand. «Natürlich bleibe ich nicht stundenlang irgendwo stehen und beginne Pflänzchen zu zupfen», erklärt die 43-jährige Hobbyläuferin und lacht: «Ich kann den Wegrand mittlerweile während des Laufens scannen.»

Einen Pflanzensuchblick hat sie mit der Zeit bekommen und mittlerweile funktionieren Augen und Beine perfekt getrennt voneinander: ganz entspannt joggen und allzeit bereiter Adlerblick. Im Verdachtsfall einen kleinen Schlenker machen, Geschwindigkeit minimal reduzieren, leicht nach vorn neigen, Linse scharf stellen – und fündig werden. Wie beim Pilzesammeln. Auch da entwickelt man mit der Zeit ein Näschen für die besten Plätze.

Selbst gepflickt ist unschlagbar

Mitten durch die Botanik laufen und danach Kopfsalat im Supermarkt kaufen? Kommt nicht in Frage! Barbara spricht von Entdeckerfreude und Neugier. Von Vorfreude auf einen pflückfrischen und hocharomatischen Gaumenschmaus. Von wilden Gewächsen, die Salat und Gemüse aus Kulturen hinsichtlich sekundärer Pflanzenstoffe und Vitalstoffe um Längen schlagen. Natürlich sei es gelogen, würde sie behaupten, beim Anblick von Wiesenschaumkraut nicht ziemlich schnell an geröstetes Brot mit Pesto zu denken. Oder daran, dass für den Salat nach dem Training noch ein wenig junge Schafgarbe und Taubnessel vom Wieseneck hinter der Eiche fehlen, um ihn perfekt zu machen. Dafür liegt in der Trikottasche eine kleine Haushaltsschere, um die eine leichte Stofftasche

gewickelt ist. Wenn ein schneller Lauf ohne Zwischenstopps geplant ist, holt sie die Pflanzen beim Auslaufen. Oder fährt mit dem Rad später noch einmal zum Fundort, um die grüne Pracht in aller Ruhe ernten zu können.

Das ist ganzjährig möglich, denn essbare Wildpflanzen sind auch im Winter zu finden. Selbst wenn Schnee liegt, spüren geschulte Augen noch genug für eine vitaminreiche Sportlermahlzeit auf. Junges Klettenlabkraut etwa, das sich wie Spinat dünsten lässt und jede Pasta aufpeppt. Zarte Vogelmiere oder Sauerklee für einen schmackhaften Salat. Auch ein wenig graben lohnt sich, um ganz unbekannte Aromen zu entdecken. Die Wurzeln der winterfesten Nelkenwurz etwa, die als Gemüse oder in Suppen angenehm mild nach dem bekannten orientalischen Nelkengewürz schmecken.

Quendel-Limetten-Würze und Gierschpesto

Selbst wenn es zur Winterzeit noch grünt: Freunde wilder Gewächse beginnen im Frühjahr regelrecht zu schielen, denn ab April explodiert die Natur. Da wachsen unter der warmen Frühlingssonne junge grüne Gierschtriebe, Huflattich und Mädesüß. Passionierte Sammler wie Viola Nehrbaas und Roland Spiegelberger aus dem Südschwarzwald sind jetzt kaum zu bremsen. Sie ist Kräuterpädagogin und leidenschaftliche Hobbyköchin, er Landschaftsgärtner und Ingenieur für Landschaftsarchitektur und Umweltplanung. «Manchmal nehmen wir uns vor, einfach nur so spazieren zu gehen. Aber nach ein paar Schritten bleibt einer von uns schon stehen und fragt, ob der andere vielleicht eine Tüte dabei hat», amüsiert sich Viola, die Gleichgesinnte schnell am verräterischen Schlenderschritt und weit vornüber gebeugten Oberkörper erkennt. «Je kundiger, desto schlender.»

Für Roland Spiegelberger, Mitautor des äußerst empfehlenswerten Bestimmungs- und Verwendungsbuchs «Essbare Wildpflanzen» (siehe Buchtipps), ist Slow Motion



angesagt. Pflanzenbeschau in Zeitlupe, die sich lohnt, denn seine Fundstücke sind aussergewöhnlicher und zahlreicher als die der «schnellen Barbara», die er im vergangenen Sommer auf einem Wildpflanzen-Lehrgang unterrichtet hat. «Liebe geht manchmal tatsächlich durch den Magen», hat der Experte für wildes Leben festgestellt. Nach einem Veilchenblüten-Espresso und einem Brot mit Bärlauch in Walnussöl folgen ihm seine Wildpflanzenlehrlinge auf den mehrstündigen Exkursionen hoch motiviert.

Die Begeisterung für die guten Gaben der Natur hat in den vergangenen Jahren weite Kreise gezogen. Wildpflanzen sind derzeit in Mode gekommen, dass an Wochenenden ganze Heerscharen von Sammlern ausschwärmen. Eine Entwicklung, die Viola kritisch beobachtet: Bei aller Freude über die essbaren Wildlinge dürften Wald und Wiesen kein «Selbstbedienungsladen» sein, müsse Naturschutz der wichtigste Aspekt beim Sammeln bleiben, betont sie. Mässigung beim Ernten ist daher Ehrensache – Profis wissen, dass sie beim Ausgraben von Wurzeln, die als Gemüse verwendet werden können, sanft zu Werke gehen sollten und lassen zum Nachwachsen immer etwas stehen. «Auch wenn mir schon das Wasser im Munde zusammenläuft, entscheide ich mich bei ganz raren Funden dafür, sie einfach nur schön zu finden. Schliesslich will ich auch im nächsten Jahr noch etwas sehen», sagt die Pflanzenfreundin. Seit vier Jahren experimentiert sie in ihrer Küche bereits mit natürlichen Aromen und hat aussergewöhnliche Mixturen wie Quendel-Limetten-Würze und Gierschepsto kreiert. Geschmackserlebnisse, die auch Gourmets überraschen und die dennoch ganz einfach nachzumachen sind.

Fuchsbandwurm kaum gefährlich

«Jeder kann mit Wildpflanzen schnell eine gesunde Mahlzeit basteln, wenn er sich Aussehen und Standorte einmal eingepägt hat», ermuntert sie insbesondere Menschen mit «schmalem Zeitfenster».

Eine Wildpflanzenexkursion oder ein Seminar können den Lernprozess ebenso beschleunigen und für schnelle Erfolgserlebnisse sorgen wie ein Bestimmungsbuch mit guten Bildern und prägnanten Beschreibungen. Dennoch sind Interessierte oft skeptisch. Besonders dann, wenn sie nicht in ländlicher Idylle leben. «Auch am Stadtrand oder mitten in der Stadt gibt es essbare wilde Pflanzen», entkräftet Roland Spiegelberger Bedenken. Er rät dazu, Pflanzen an den von Äckern abgewandten Seiten zu sammeln und durch Waldstreifen getrennte Flächen zu bevorzugen. Auch Waldwege und Waldlichtungen gehören zu den von Düngungs- und Pflanzenschutzmitteln unbelasteten Refugien.

Bleibt die Angst vor dem Fuchsbandwurm, der für die beiden Wildpflanzen-Profis jedoch nur ein verschwindend kleines Risiko darstellt: «Die Füchse streifen auch durch Kulturpflanzungen wie Äcker und Gärten», sagt Spiegelberger. Studien der Universität Ulm betätigen das. Demnach ist das Infektionsrisiko bei Menschen am grössten, die in der Landwirtschaft arbeiten oder Umgang mit Hunden haben, die als beliebte «Wirte» für den Erreger bekannt sind.

Pflanzen und Früchte des Waldes, so die Wissenschaftler, könne man daher entgegen mancher Warnungen ohne Bedenken essen. Planen Sie also anstelle der nächsten Tempo-Einheit als Abwechslung ein Fahrtspiel zwischen Mädesüss, Gundermann, Vogelmiere und Knöterich ein. **F**



KATJA RUSSHARDT

hat Germanistik und Skandinavistik studiert und lebt als freie Journalistin und Sachbuchautorin im Schwarzwald. Von 1992 bis 2001 schrieb die ehemalige Langstreckenläuferin für das Magazin «Triathlete», heute bevorzugt sie deutlich kürzere Strecken in gemächlicherem Tempo – um möglichst viel Essbares sichten und mitnehmen zu können.

Die wichtigsten Sammlertipps

- Unter Naturschutz stehende Pflanzen nicht sammeln. Das gilt auch für Pflanzen, die sich nicht eindeutig identifizieren lassen. Auf Lehrgängen und Exkursionen kann Grundwissen erworben werden. Bestimmungsbücher eignen sich gut fürs Training danach.
- Nur so viel sammeln, wie verzehrt werden soll.
- Blätter und Blüten nicht abreißen, sondern immer mit einer Schere ernten.
- Wurzeln werden grundsätzlich nicht geerntet. Ausnahmen sind weitverbreitete Pflanzen wie Löwenzahn und Nelkenwurz.
- Am Platz der Ernte mindestens die Hälfte stehen lassen.
- Pflanzen locker in eine Stofftasche oder ein Körbchen legen.
- Mit kaltem Wasser kurz abbrausen.
- Wildkräuter sofort zubereiten und verzehren, denn dann schmecken sie am aromatischsten und verlieren keine Vitamine und Vitalstoffe.
- Sind Kräuter übrig, kann man sie feucht in einer mit Luft gefüllten Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahren. Werden sie wie ein Sträusschen ins Wasser gestellt, welken sie schnell.
- Will man Kräuter trocknen, werden sie an einem luftigen, schattigen Ort ausgebreitet. Sie sollten nicht allzu lange und bei möglichst niedrigen Temperaturen liegen bleiben.

BUCHTIPP

Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger
Essbare Wildpflanzen
200 Arten bestimmen
und verwenden
AT Verlag, Baden, Fr. 31.80
ISBN 978-3-03800-335-9

