



FOTO: ANNIE GRIFFITHS BELT / CORBIS

## Ernten, ohne zu säen

Sie kündigen den Frühling an, sind essbar und sogar sehr schmackhaft und haben oft einen wesentlich höheren Nährwert und mehr Vitamine als kultivierte Pflanzen: die Wildgemüse und -kräuter. Weit aus am beliebtesten sind **Bärlauch** und **Löwenzahn**, welche mittlerweile auch im Supermarkt erhältlich sind. Doch auch weniger bekannte Wildkräuter wie **Spitz- und Breitwegerich**, **Schafgarbe**, **Melde** oder **Giersch** erobern sich langsam ihren Platz in Schweizer Küchen zurück – nachdem sie bereits bei den Jägern und Sammlern einen wichtigen Bestandteil der täglichen Nahrung ausmachten. Doch aufgepasst: Wer die Pflanzen nicht ganz genau kennt und beispielsweise Maiglöckchen mit Bärlauch verwechselt, muss sich nicht wundern, wenn er sich auf der Intensivstation des Spitals wiederfindet. Denn **für das Sammeln von Wildpflanzen** gilt ebenso wie für das Pilzsuchen: Es **müssen bestimmte Regeln eingehalten werden, damit das Resultat Genuss und nicht Verdruss bereitet.**

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

**A**m Anfang war der Krimi. Wer den Krimi geschrieben hat, ist mir mittlerweile entfallen. Aber dass die Rache der betrogenen Ehefrau darin bestand, ihren Mann mit einem umwerfend guten Bärlauchgericht umzubringen, fand ich faszinierend. Natürlich ist Bärlauch nicht giftig – aber stark genug im Aroma, um die ebenfalls untergemischten gehackten Maiglöckchenblätter zu überdecken, welche todbringend waren.

Nach dieser Lektüre jedenfalls murrte ich nicht mehr, wenn ich mit meinen Eltern, ausgerüstet mit Plastiksäcken, in den Wald gehen und Bärlauchblätter sammeln musste. Ich lernte, dass Maiglöckchen nicht den Hauch eines Knoblauchgeruchs verströmen, dass seine Blüten glocken- und nicht sternförmig und seine Blätter deutlich schmaler sind. Dass Bärlauch möglichst frisch genossen werden soll und man nach dem Essen mit dem Kauen von Petersilie oder Kaffeebohnen den ärgsten Knoblauch(mund)geruch vertreiben kann. Und ich stellte mir vor, dass wie bei unseren Vorfahren jederzeit ein Bär kommen und sich an den Bärlauchblättern gütlich tun könnte. Denn der Name Bärlauch oder *Allium ursinum* kommt daher, dass Berns Wappentier die saftigen Wildkräuter mit Vorliebe und in grosser Menge direkt nach Beendigung des Winterschlafs frass.

### Grosse Sortenvielfalt

Auf dem europäischen Kontinent wachsen rund 12 000 verschiedene Pflanzenarten. Ungefähr 1500 davon sind essbar. Wahrscheinlich ist ihr Anteil aber ungleich grösser, denn nur einige Hundert Pflanzen gelten tatsächlich als giftig. Essbare Wildpflanzen gedeihen hierzulande in

grosser Zahl. Auf Wiesen wachsen Gänseblümchen, Gundermann, Klee, Löwenzahn und Sauerrampfer, im Wald oder am Waldrand Bärlauch, Giersch und Waldmeister. Standorte am Wasser werden von Beinwell, Brunnenkresse und Wasserlinsen bevorzugt, und an Wegrändern können wir Breit- und Spitzwegerich, Schafgarbe, weisse Taubnessel und wilde Malve finden. Auch Unkräuter im Garten sind essbar: z.B. Brennessel, Vogelmiere und Hirtentäschel. Sie alle sind keine Notlösung in Hungersnöten, sondern eine echte Bereicherung unseres Speisezettels. Je nach Pflanze werden die Wurzeln, Sprossachsen, Blätter oder Knollen verwendet, teilweise auch die Blüten. Holunderblütensirup dürfte noch vielen bekannt sein, das Vanille-ähnliche Aroma einer Waldmeisterbowle ebenfalls. Doch auch eine selbst gemachte Brennesselbutter auf frisch getoastetem Brot, ein Auflauf mit Blättern des Bärenklaus oder die mit Artischockenherzen vergleichbaren Fruchtböden der grossen Klette dürften einige Gourmets positiv überraschen. Oskar Marti, auch «Poet am Herd» oder «Chrüter-Oski» genannt, serviert seinen Gästen im Restaurant Moospinte in Münchenbuchsee bei Bern häufig mit Wildpflanzen zubereitete Gerichte. Aus folgendem Grund: «Wildkräuter sind für mich der Inbegriff für die Ehrlichkeit in der Küche. Sie sind das Symbol für den Frühling, sie zeigen die Kraft und den Duft der erwachenden Natur.»

### Die Wildpflanze in der Geschichte

Neu ist die Entdeckung dieser Gaumenfreuden nicht. Seit ungefähr viereinhalf Millionen Jahren leben die Vorfahren des

Menschen auf der Erde – die meiste Zeit ernährten sie sich von wildwachsenden Pflanzen. Auch als der Homo sapiens vor über 10 000 Jahren mit dem Ackerbau begannen, nahm das Sammeln von Pflanzen noch einen wichtigen Stellenwert ein. Die Kenntnisse der verschiedenen Pflanzen waren über Generationen hinweg sehr gross. Später wurde dieses Wissen in Büchern festgehalten. In Europa waren Kräuterbücher besonders im 16. und 17. Jahrhundert äusserst beliebt. Sie widmeten sich unter anderem den Themen Magie, Medizin und Astrologie. Im Gegensatz dazu verlor das Sammeln von Wildgemüse am Ende des Mittelalters zunehmend an Ansehen. Zwar sammelten die Bauern (und so genannten Hexen!) weiterhin Wildpflanzen, aber der Adel und später das Bürgertum ernährten sich vorwiegend von Fleisch, Weissbrot, Zucker und – selten – exotischeren Früchten und Gemüsen. Von Seefahrern mitgebrachte neue Pflanzen waren jedenfalls viel interessanter als die altbekannten einheimischen Wildpflanzen. Das Sammeln blieb fortan der armen, bäuerlichen Bevölkerung überlassen und wurde dementsprechend verachtet. Zudem galt wie überall: Was leicht verfügbar ist, wird wenig geschätzt, zumal man damit keine wirtschaftlichen Erträge erzielen konnte.

### Neu erwachtes Interesse

In letzter Zeit allerdings erwacht das Interesse an den unscheinbaren Feld-, Wald- und



«Böse Weiber, die man nennet die Hexen.» Faksimile eines Holzschnittes (um 1500).

Wiesenpflanzen neu. Immer häufiger sind Bärlauch, Löwenzahn und Co. auch in städtischen Gebieten erhältlich und machen das eigene Sammeln überflüssig. Findige Gartenbesitzer säen diverse Wildkräuter aus. Dies ist zwar kulinarisch interessant, aber nicht uneingeschränkt zu empfehlen, gehören doch einige der Kräuter zur Kategorie der wenig geliebten Unkräuter. Will man sie wieder aus dem Garten vertreiben, wenn sie sich allzu breit gemacht haben, gelingt dies oft nur noch mit grosser Mühe und Arbeit. Ausserdem ist es viel sinnlicher, sein Essen selbst zu sammeln. Raus aus dem Büroalltag, hinein in Wälder, entlang an Bächen und an Wiesenrändern zu spazieren, zu hören, riechen, sehen und immer neue Pflanzen zu entdecken, die man erst noch gratis pflücken und essen kann, ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

### Hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalte

Für die Gesundheit bringt diese Sammellust ebenfalls etwas. Denn ernährungswissenschaftlich interessant sind Wildpflanzen allemal: So enthält die Brennessel im Vergleich zum Kopfsalat das 30fache an Vitamin C, das 20fache an Beta-carotin, das 14fache an Calcium, das 25fache an Magnesium und das 50fache an Eisen. Der Löwenzahn enthält so viel Beta-carotin wie die Karotte und die Hagebutte immerhin 30-mal mehr Vitamin C als Zitronen. Frisch gesammelt und zubereitet fallen diese Unterschiede – im Vergleich zu kultiviertem und lange gelagertem Gemüse oder Salat aus dem Supermarkt – ganz besonders ins Gewicht. Es dürfte wohl kein Zufall sein, dass

## Einheimische Wildpflanzen

Eine kleine Auswahl der bekanntesten Kräuter, die immer häufiger den Weg in Schweizer Küchen finden.

### Bärlauch



Blätter und Zwiebel als Gewürz; für Suppen, Omeletten, Salate, als Brotaufstrich, als Pesto und in Saucen. Ähnliche Inhaltsstoffe wie Knoblauch mit denselben gesundheitlichen Wirkungen.

### Brennnessel



Junge Blätter in Salaten oder gekocht, als Gemüse wie Spinat verwenden. Teeaufguss. Enthält Beta-Carotin, Vitamin C, Eisen, Calcium. Brennnesselgerichte wegen der Nitratbildung nicht aufwärmen!

### Brunnenkresse



Blätter werden roh als Salat, gekocht als Gemüse gegessen. Enthält Vitamin C, Vitamin K, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan und Glucosinolat, das als natürliches Antibiotikum gilt.

### Gänseblümchen



Blätter und Blüten im Salat, Knospen in Essig einlegen und als Kapernersatz verwenden. Neben Gerb-, Schleim- und Bitterstoffen enthalten Gänseblümchen Saponine, Flavonoide und ätherisches Öl.

### Gundelrebe



Auch Gundermann genannt. Blätter hacken und als Gewürz in Salat oder Suppen verwenden. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Vitamin C, Kalium.

### Löwenzahn



Junge Blätter als Salat oder wie Spinat als Wildgemüse verwenden. Tee und Honig aus den gelben Blüten. Enthält Beta-Carotin, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, in der Wurzel Inulin (für Diabetiker).

### Sauerampfer



Blätter des Sauerampfers können als Würzkräuter und für den Salat verwendet werden. Inhaltsstoffe sind u.a. die Vitamine C und A, Oxalsäure, Kieselsäure, Calcium, Eisen, Mangan, ätherische Öle.

### Schafgarbe



Die jungen Blätter eignen sich gut für den Salat, die älteren werden gehackt und als Gewürz verwendet und in Butter angebraten. Enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Glykoside, Bitterstoffe.

### Waldmeister



Für Sirup, Bowle und Süssspeisen (Kuchen, Pudding, Cremen, Glace). Der Duft des getrockneten Waldmeisters ist auf eine spezielle Substanz zurückzuführen, das Cumarin.

die meisten Wildkräuter ihre Hauptsaison im Frühling haben, zu einer Zeit, in der die Menschen – besonders früher – nach dem Winter nicht eben gut mit Vitaminen versorgt waren. Generell hat Wildgemüse, ähnlich wie Kulturgemüse, einen hohen Wasseranteil, wenig Fett und Kohlenhydrate und ist deshalb kalorienarm. Positiv ins Gewicht fallen die vielen Ballaststoffe sowie verschiedenste sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Meist haben Wildpflanzen ein intensiveres Aroma als Kulturgemüse und einen höheren Eiweissgehalt. Gesundheitlich von Vorteil ist auch, dass sie nicht mit Düngern, Pestiziden, Fungiziden und Ähnlichem behandelt werden – sofern man sie am richtigen Ort sammelt.

### Auch medizinisch interessant

Vielen Wildpflanzen wird eine grosse medizinische Wirkung nachgesagt. Oder wie bereits Hippokrates um ca. 400 v. Chr. formulierte: «Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel, und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein.» Viele Kräuter, Gewürze und auch Wildpflanzen wurden und werden noch heute sowohl als Gaumenfreuden als auch für Medikamente, Tee und sogar als Umschläge und in Salben verwendet. So fördern Umschläge mit frischen Schafgarbenblättern die Wundheilung, und der leicht bittere Tee aus den Blütenköpfchen regt die Gallensekretion an. Sie wirken ausserdem Appetitanregend und können krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich lindern. Geissfuss wurde bei Gicht angewendet, während Bärlauch Harn treibend und generell ähnlich gesundheitsfördernd wie Knoblauch wirkt. Die



Appetitanregend und verdauungsfördernd: Die Schafgarbe, dargestellt als guter Geist. Zeichnung von Mary Cicely Barker (1895–1973).

Klette wurde Rheumakranken zur Schmerzlinderung empfohlen, Weissdornblüten den Herzkranken. Letztere wirken, als Tee genossen, blutdruckregulierend und durchblutungsfördernd. Die schleimlösenden Pflanzen Gundelrebe und Vogelmilch werden noch heute zur Hustenbehandlung eingesetzt. Schafgarbe und Gänseblümchen wiederum sollen appetitanregend und verdauungsfördernd sein. Dies sind nur einige wenige Beispiele aus der Fülle möglicher Anwendungen der Apotheke aus der freien Natur.

### Nichts ist Gift ...

Die vielfältige Wirkung der Wildpflanzen erlebt dank diversen Büchern über Kräutermethoden heute wieder einen wahren Boom. Begriffe wie «Phyto-medicin» oder «sanfte Heilmethoden» gaukeln den hilfessuchenden Patienten vor, ohne Nebenwirkungen zu sein – was natürlich nicht stimmt, denn auch pflanzliche Heilmittel kön-

nen unerwünschte Wirkungen haben und – im Übermass genossen – gar gesundheitsschädlich sein. Neue Studien zeigen beispielsweise auf, dass die unter anderem in Basilikum, Estragon, Fenchel und Anis vorkommenden Aromastoffe Estragol und Methyleugenol im Tierversuch Erbgut- und Leber-schädigend sind. Gerade weil das Interesse an Wildkräutern erst wieder neu erwacht, sollte man sie nicht in grossen Mengen konsumieren und Tee keinesfalls täglich zu sich nehmen. Denn Langzeiterfahrungen über unerwünschte Nebenwirkungen fehlen häufig, Studien über den regelmässigen Verzehr von Wildpflanzen und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit liegen kaum vor. Früher dagegen wurde das gesamte Wissen über die Anwendung der Pflanzen zu Heilzwecken von Generation zu Generation weitergegeben, inklusive dasjenige über nötige Vorsichtsmassnahmen. Zwar fehlten dabei ebenfalls die wissenschaftlichen Begründungen. Aber Ratschläge wie «einen Tee nicht länger als einmal pro Tag während zweier Wochen anzuwenden» waren weit herum geläufig. Solche Warnungen sind heute längst nicht mehr der ganzen Bevölkerung bekannt.

### ... und alles ist Gift

Sicher ist jedenfalls eines: Nicht alle Pflanzen, die wir sammeln können, sind harmlos. Was bei weitem nicht nur mit möglichen Verwechslungsgefahren zusammenhängt! Einige Pflanzen, wie zum Beispiel die Gänsefussgewächse, Sauerklee oder Sauerampfer, enthalten Oxalsäure, welche besonders für Nierenkranke ungünstig ist. Die Alkaloide des Beinwells sind giftig für die Leber, wäh-

rend die Triebe von Farnen eine Substanz enthalten, die im Körper Vitamin B<sub>1</sub> zerstört. Im Wald gesammelte Pflanzen könnten zudem den Fuchsbandwurm übertragen, während die Brunnenkresse an durch Viehweiden führenden Bächen von den Larven des grossen Leberegels befallen sein kann. Dieser beim Wiederkäuer vorkommende Parasit ist auch für den Menschen gefährlich bis tödlich. Zur Sicherheit sollte Brunnenkresse aus solchen Gebieten abgekocht werden, was wiederum ihren Vitamingehalt schmälert. Beifuss in grossen Mengen kann zu Vergiftungserscheinungen und bei Schwangeren sogar zu Fehlgeburten führen. Und Waldmeister verursacht, im Übermass genossen, Kopfschmerzen, Schwindel, Atemlähmungen, Verdauungsprobleme und sogar Leber- und Nierenschäden. Schuld daran ist der Aromastoff Kumarin. Auf Nummer sicher geht, wer für eine Waldmeisterbowle höchstens 3 Gramm Waldmeisterkraut pro Liter Flüssigkeit verwendet. Schimmelnder Waldmeister ist besonders ungesund, das dabei entstandene Dicumarinol wirkt als Antivitamin K und kann schwere Blutungen hervorrufen. Die Substanz wird deshalb zur Herstellung von Rattengift verwendet. Beim Pflücken von Bärenklau ist ebenfalls Vorsicht angebracht, die darin enthaltenen Furanocumarine können zu starken Lichtdermatosen führen. Vorsicht mit der Dosierung ist auch bei Hopfen, Huflattich und Wacholder angebracht. Wer hingegen bei Löwenzahn, Bärlauch und Gänseblümchen im Salat herzhaft zugreift, muss sich vor unangenehmen Nebenwirkungen nicht fürchten. Es sei denn, das Gericht enthalte kleingeschnittene Maiglöckchenblätter... □

## Tipps zum Sammeln

- Sammeln Sie nur Pflanzen, die sie kennen. Nehmen Sie sicherheitshalber ein Bestimmungsbuch mit.
- Informieren Sie sich gut, mit welchen Pflanzen Sie die von Ihnen gesuchten Wildpflanzen verwechseln könnten (Bärlauch/Maiglöckchen; Geissfuss/Hundspetersilie)
- Sinnvoll ist es, die giftigen Pflanzen gut zu kennen. Dies gilt besonders dann, wenn Sie Kinder zum Sammeln mitnehmen und diese etwas anderes pflücken als Sie.
- Weisen Sie Kinder darauf hin, keine Pflanzen zu essen, die sie Ihnen vorher nicht gezeigt haben. Kinder reagieren zudem schon auf viel kleinere Mengen gewisser Substanzen mit Vergiftungserscheinungen als Erwachsene. Denken Sie daran, wenn Sie z.B. Süssspeisen mit Waldmeister oder Ähnlichem zubereiten.
- Vorsicht vor Pflanzen, die versehentlich, z.B. in der Nähe von Gärten und Feldern, mit Pestiziden, Düngemitteln oder Unkrautvertilgungsmitteln behandelt wurden. Auch Pflanzen von Orten, die von Hunden als Toilette benutzt werden, sind unappetitlich. Vermeiden Sie Sammelorte an Strassenrändern.
- Pflücken Sie nur gesunde Pflanzen, keine anormal aussehenden, kränkelnden oder zerzausten.
- Sammeln Sie keine vom Aussterben bedrohten Pflanzen (z.B. Silberdistel).
- Sammeln Sie nur an Fundorten, an denen die Pflanze in grosser Zahl vorkommt; lassen Sie vereinzelte Pflanzen stehen, damit sie sich fortpflanzen können.
- Sammeln Sie nur so viel, wie Sie in den nächsten zwei Tagen essen können. Wildpflanzen sollten so schnell wie möglich konsumiert werden.
- Pflücken Sie nie die ganze Pflanze, sondern nur einzelne Blätter. Sonst stirbt die Pflanze ab. Dies gilt insbesondere bei einjährigen Pflanzen, die sich sonst nicht mehr vermehren können.
- Reissen Sie die Pflanze wirklich nur dann mit der Wurzel aus, wenn Sie diese verwenden wollen.
- Denken Sie daran, dass sich auch viele Tiere von den wildwachsenden Früchten und Samen ernähren.
- Pflücken Sie nur die zarten, essbaren Blätter. Die alten schmecken weniger.
- Sortieren Sie die Pflanzen beim Sammeln nach Arten, füllen Sie diese locker in kleine Plastiksäcke, welche Sie kühl und sonnengeschützt aufbewahren. Oder wickeln Sie die Pflanzen in ein feuchtes Tuch.
- Pflücken Sie sorgfältig, denn Gräser und Erde machen die Putzerei zu Hause mühsam und aufwendig.
- Waschen Sie vor dem Konsum die gesammelten Pflänzchen sorgfältig, schauen Sie sie nochmals gründlich an, um jeden Irrtum beim Sammeln auszuschliessen.