

Ginsiedler Anzeiger



13. Oktober 2020

«Es ist ein uraltes Wissen, das hervorgeholt wird»

LUKAS SCHUMACHER

Es ist Herbst. Findet man jetzt überhaupt noch Essbares in der Natur ausser Pilze?

Es gibt zu jeder Jahreszeit essbare Wildpflanzen in der Natur. Das wird oft unterschätzt. Man kann viel mehr essen, als man denkt. Ein typisches Beispiel sind Vogelbeeren. Viele Menschen glauben, diese seien giftig. Richtig verarbeitet sind sie aber sehr schmackhaft und ein top Vitamin-C-Lieferant. Ausserdem ist jetzt die Zeit der Samen. Mit Brennesselsamen kann man zum Beispiel ein feines und mineralstoffreiches Knäckebrot backen.

Wie sind Sie dazu gekommen, diplomierte Wildkräuterexpertin zu werden?

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen. Als Kind habe ich von meinen Eltern viel über die Natur vermittelt bekommen. Nach dem Besuch eines Wildkräuterkurses hat es mich voll und ganz gepackt und ich begann meine Ausbildung. Es ist ein uraltes Wissen, dass wieder nach vorne geholt wird.

Gibt es in unserer Region viele Wildkräuter? Ja. Vieles, das wir als Unkraut sehen, kann man super verwenden. Ich hatte schon öfters Reaktionen von Leuten, die sagten, dass sie diese Pflanzen ihr Leben lang auf den Kompost geschmissen hätten und nie gedacht hätten, dass man daraus etwas Leckeres zubereiten könnte. Wenn ich vor die Haustüre gehe, finde ich mehr als 20 verschiedene Pflanzen, die ich verwenden kann.

Findet man in unserer Region auch bekannte Gartenkräuter?

In den höheren Regionen wie zum Beispiel in der Mythenregion oder ob Euthal kann man wilden Oregano, Minze und Thymian finden. Diese Wildkräuter haben jedoch weniger Geschmack als die Gartenkräuter derselben Art, da diese speziell auf einen starken Geschmack gezüchtet wurden. Nichtsdestotrotz kann man zum Beispiel ein tolles Wildoregano- Salz daraus herstellen.

Was kann man mit den Wildkräutern sonst noch machen?

Man kann die Kräuter in viele Gerichte integrieren. Wildkräuterbutter ist sehr beliebt. Auch zu Salaten können sie dazugegeben werden, Pesto wäre ein weiteres leckeres Produkt. Ich selbst bin für das Einsiedler Ofenturli mit Wildkräutern bekannt. Etwas Besonderes ist die Suppe mit Spitzwegerich. Richtig zubereitet schmeckt diese Suppe wie eine Pilzsuppe – einfach ohne Pilze. Doch nicht nur Essbares kann man aus Wildkräutern zubereiten. Jedes Wildkraut hat auch eine Wirkung. Der soeben genannte Spitzwegerich zum Beispiel ist die perfekte Wahl bei einem Mückenstich: Einfach ein Blatt quetschen bis Saft austritt und dieses dann auf den Stich drücken.

Bärlauch ist wohl das berühmteste Wildkraut in unserer Region. Gibt es eine Alternative, die nach der Saison wächst?

Nein, die gibt es nicht. Aber die Bärlauchsaison ist viel länger, als einige denken. Denn nicht nur die Blätter können verwendet werden. Auch der Stil, die Knospe und die Blüte sowie später die Samen, wenn die Pflanze verblüht ist. Aus den Samen kann man zum Beispiel ein tolles Knoblisalz machen.

Birgt das Kräutersammeln Gefahren?

Mehr als 80 Prozent aller Pflanzen sind essbar. Die meisten nicht essbaren Pflanzen sind nicht tödlich giftig, sondern einfach unbekömmlich. Wirklich giftige Pflanzen sind schwierig zu finden. Meist sind giftige oder unbekömmliche Pflanzen auch ungeniessbar, sodass wir sie sowieso nicht essen möchten.

Wie vermitteln Sie das den Kindern beim Ferienspass?

Ich werde mit den Kindern einen Spaziergang machen und gemeinsam Kräuter sammeln. Sie werden auch lernen, welche Pflanzen sie nicht essen dürfen. Wir konzentrieren uns auf einfache, unverwechselbare Kräuter, die wir dann zu einem hoffentlich leckereren Mittagessen verarbeiten.

Foto: Lukas Schumacher

Carla Schönbächler nimmt diese Woche zum ersten Mal am Ferienspass teil. Sie wird die Kinder in die für viele noch fast unbekannt Welt der Wildkräuter einführen.