

essbare wildnis

Jahrzehntelang hab ich das lästige Unkraut ausgezupft, wie schon Generationen von Kleingärtnern vor mir. Dann erzählte mir ein Freund (dem ich vertraue), dass man es essen könne. Heute beobachte ich das Gedeihen des Giersch unter meinen Rosenstöcken voller Wohlwollen – und mache mir ab und zu einen feinen Salat oder eine Suppe aus den hübschen, hellgrünen, gezackten Blättern.

Das Brennnessel, Bärlauch und Löwenzahn gut schmecken, außerdem ernährungsphysiologisch besonders wertvoll sind, ist nichts Neues. Dass man darüber hinaus allerdings vieles essen kann, was vor der Haustür wächst, ist den meisten nicht (mehr) geläufig. Das Wissen um die Nutzbarkeit der freiwachsenden Natur hat in den letzten 50 Jahren rapid abgenommen. Die Weitergabe der Pflanzen-Geheimnisse von Generation zu Generation ist in unserer Wohlstands-Gesellschaft unterbrochen und damit teilweise unwiederbringlich verloren gegangen. Wer probiert schon mit seinen Kindern sauren Klee im Wald, sammelt Hopfensprossen, erfrischt sich an Sauerampfer, nippt an süßen Akazienblüten, zuzelt Hagebutten mit ihnen aus?

Dabei ist sie kaum zu übersehen, die essbare Pracht. Bachläufe, Böschungen und Waldränder sind da besonders ergiebig. Jetzt gibt es zum Beispiel die unscheinbare Vogelmiere, die deutlich nach jungem Mais schmeckt und deren Eisengehalt höher ist als der von Spinat. Oder die Gundelrebe mit ihren hübschen, violetten Blüten und ihrem leicht harzigen, herben Aroma. Und auch die herr-

Brennnessel, Vogelmiere und Lindenbaum. Vor unseren Haustüren wächst wertvolle Nahrung, die man mit Geld nicht kaufen kann. Gut zu wissen, wie man sie nutzt.

lich scharfe Bachkresse. Sie gedeiht an klarem, sauberem Wasser. Gibt Salaten einen besonderen Kick, ist auch bestens für kalte Saucen auf Sauerahmbasis geeignet. Im Sommer wächst dann zum Beispiel der Beifuß. Das größte Unkraut auf den Weinviertler Äckern wird im Mostviertel als Küchenkraut gepflückt und getrocknet, um den Ganseln im Herbst das „Wie bei der Oma“-Aroma

zu geben. Ganz zufällig wirkt es verdauungsfördernd – was wiederum beweist, dass die Alten schon wussten, was gut tut.

Interessant sind aber auch die Laubbäume. Lindenknospen, in einer Pfanne erwärmt, in Butter geschwenkt, mit einem Hauch Salz – eine zarte Delikatesse. Die jungen Blätter – oder Ahornblätter – schneidet man dann aufs Butterbrot. Eine Hühnerbrust damit umwickeln, in Butter braten, mit sautierten Blütenknospen anrichten. Die Ulme ist der Speiselaubbaum

schlechthin. Von ihr schmecken auch die jungen Samen mit ihren noch grünen, kreisförmigen Flugeinrichtungen.

Und dann ist da noch die Fülle von Beeren und Pilzen. Wer sich an dem orientiert, was die Natur gerade verschenkt, gibt dem Körper genau das, was er in der jeweiligen Jahreszeit gerade

braucht. Von den entschlackende Vitaminspendern im Frühling bis zu den süßen, nährenden Früchten im Herbst. Sie zu nutzen, ist ein wahrer Luxus unserer Zeit. Denn um Geld kann man sie nicht kaufen und sammeln bedarf Wissen und kostet Zeit.

BUCHTIPPS

„Nahrhafte Landschaft“, Michael Machatschek, Böhlau Verlag

„Wildkräuter-Delikatessen“ Susanne Till, NP Buch

„So schmecken Wildpflanzen“, Neunkirchner&Seiser, Loewenzahn Verlag

„Wilde Genüsse“, Margot Fischer, Mandelbaum Verlag

„Wald und Wiese auf dem Teller“, Gisula Tscharner, AT Verlag

