

Der Frühling und seine essbaren Schätze

Althäusern Michèle Jörg Dittli zeigt in ihren Kursen, welche Spezialitäten die Freiamter Natur bereithält

VON ANDREA WEIBEL

Bärlauch ist wohl der Frühlingsbote schlechthin. Er ist derzeit in aller Munde. Dass rund um ihn herum noch viele andere essbare Wildpflanzen wachsen, übersieht der glückliche Bärlauchsammler meist. Dabei hüten die Wald-ränder, Gewässerufer und Wiesen gerade jetzt so viele Schätze. Gratis, schmackhaft und zu allem Überfluss meist auch noch gesund. Doch wer kennt sie schon? Und wer weiss, wo sie zu finden sind? Michèle Jörg Dittli lacht bei dieser Frage. «Wo sie zu finden sind? Na überall», sagt sie und breitet die Arme aus.

Genau das möchte die 38-Jährige den Leuten zeigen: «Die Natur hält so viel für uns bereit, wir müssen nur zugreifen.» Seit sie vor 13 Jahren eine Saison auf einer SAC-Hütte verbracht und dort ihre ersten Erfahrungen mit Wildkräutern gesammelt hat, ist sie fasziniert davon. Jetzt ist die Zeit für sie gekommen, um diese Faszination weiterzugeben. Ihr kleiner Sohn besucht seit verganginem Sommer den Kindergarten, der grosse geht bereits zur Schule. Also hat sie kurzerhand ihr Marketing-Studium und ihre Ausbildung als Wanderleiterin beim Bergführerverband in einen Topf geworfen, das Ganze kräftig mit ihrer Leidenschaft für die Natur verrührt und fertig war ihr Kurs zu essbaren Wildpflanzen im Freiamt.

Vor der eigenen Haustür

Viermal, verteilt über die gesamte Vegetationsspanne von April bis September, nehmen sich die Teilnehmer einen Tag Zeit, um mit ihr nicht nur essbare Wildpflanzen in der Natur zu entdecken, sondern sie einzusammeln, zu schmackhaften Gerichten zu verarbeiten und natürlich zu essen. Das Ganze soll nicht irgendwo in den Bergen stattfinden, sondern vor der Haustür - exemplarisch eben vor Jörgs Tür. «Ich habe selber schon verschiedene solcher Kurse besucht und tue es weiterhin. Ich finde, wenn es interessierte Freiamter gibt, wäre es doch sinnvoll, ihnen nicht die Vegetation von irgend-



Michèle Jörg Dittli ist fasziniert von all den essbaren Schätzen, die die Natur zu bieten hat, und teilt ihr Wissen gerne.

ANDREA WEIBEL

wo anders, sondern von hier zu zeigen.» Von ihrer Haustüre in Althäusern sind es nur wenige hundert Meter Fussmarsch, bis man zu wunderbar ungedüngten Plätzchen kommt, an denen es von solchen Pflanzen geradezu wimmelt. Man muss sie nur kennen und natürlich auch wissen, was man aus ihnen machen kann.

Beides hat Jörg nun ihren ersten Kursteilnehmern gezeigt. «Es waren Leute da, die noch überhaupt keine Erfahrung mit Wildpflanzen hatten, und andere, die sich ziemlich gut auskennen.» Den Kurs - ihr erster - hat sie vor einigen Monaten ausgeschrieben. «Ich

wusste nicht, ob sich die Leute dafür interessieren würden. Doch schon Wochen vor Beginn waren alle Plätze ausgebucht. Das hätte ich nie erwartet. Ich freue mich sehr.»

Man darf einfach anfangen

Weil der Kurs so gut angekommen ist, möchte Michèle Jörg auch kleinere Pflanzenwanderungen oder Eintageskurse für Einzelpersonen, Gruppen oder auch interessierte Firmen anbieten. «Ich freue mich, meine Faszination weitergeben zu können. Denn sobald man einige Regeln kennt, kann man hinaus in die Natur gehen und sich

frische Zutaten für die Küche holen.» Ihr ist wichtig, dass man die Pflanzen an Stellen sucht, die nicht durch Hundurin oder Pflanzenschutzmittel verunreinigt wurden. «Zudem ist es essenziell, dass man nur jene Pflanzen nimmt, die man ganz sicher identifizieren kann, und dass man nie alle Pflanzen eines Bestandes nimmt, damit sie sich regenerieren können. Das ist Respekt vor der Natur.»

Lachend fügt sie hinzu: «Man muss auch keine Angst haben, man müsse seine ge-

samte Ernährung umstellen. Es ist doch einfach schön, die paar Pflanzen, die man sicher kennt, als leckere und hübsche Abwechslung unter ganz normale Gerichte zu mischen. Und wenn es nur Bärlauch, Löwenzahn oder Gänseblümchen sind.» Denn: «Auch ich besorge mir den Grossteil der Lebensmittel für meine Familie nicht im Wald, sondern in der Migros. Mein Mann mag zwar meine Wildkräutergerichte, aber die Jungs essen dann meist doch lieber Pasta.»



KNOBLAUCHSRAUKE

Von April bis Juni können Blätter und Triebe als Gewürz oder in Salaten, Gemüsegewürchen, Aufläufen, Suppen, als Pest- oder Kräuterquark verwendet werden. Ab Mai dient die Blüte als Speisedekoration. Unterstützt die Verdauung und wirkt harntreibend. Reich an Vitamin A und C.



EHRENPREIS / KATZENAUGE

Blätter und Triebspitzen als Tee, in Salaten, Suppen oder Kräuteraufstrichen verwendbar. Die Blüten sind essbare Dekoration. Im Mittelalter nannte man die Pflanze Allerweltsheil und sprach ihr sogar Heilwirkung gegen die Pest zu. Wirkt verdauungsfördernd und blutreinigend.



WIESEN-LABKRAUT

Blätter und Stängel kann man fast das ganze Jahr zu Blattgemüsegewürchen verarbeiten. Auch Blüten sind essbar. Samen können als Kaffeeersatz dienen. Schmeckt wie eine Mischung aus Kopfsalat und Rucola. Regt Nierentätigkeit und Entschlackung an.



MÄDESÜSS

Blätter im April in Gemüsegewürchen verwendbar, Früchte, Blüten und Blütenknospen als Aroma zu süssen Desserts, Spirituosen, Bier, Limonade und Tee. Riecht sehr süss, schmeckt mandelartig. Hilft als heisser Aufguss bei Erkältung als schweisstreibendes Mittel.



GUNDERMANN

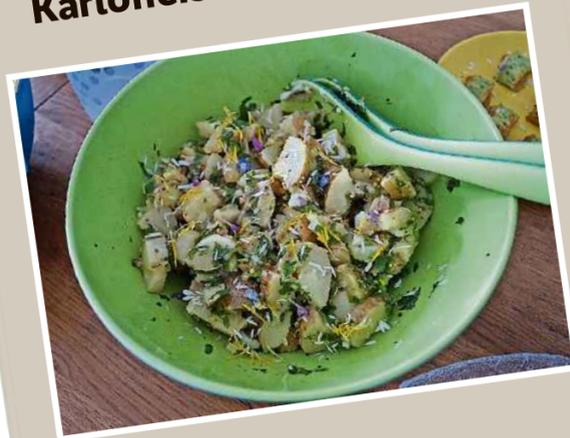
Blätter und Triebspitzen werden zur Erfrischung des Atems roh gegessen oder zum Würzen von Tee, Likör, Wein, Schnaps und Bier verwendet, aber auch in Salaten, Suppen etc. Blüten sind essbare Dekoration. Soll bei Magen-, Darm-, Blasen- und Leberbeschwerden helfen.



SPITZWEGERICH

Blätter in Salaten und Gemüse verwendbar. Blüten gelten als Delikatesse. Auch Samen und Wurzeln sind verwendbar. Enthält viel Vitamin C und B. Seit der Antike ist er eine der meistverwendeten Heilpflanzen von Insektenstichen bis Atemwegserkrankungen oder Reizdarm.

Kartoffelsalat mit Giersch



Zutaten

4-6 gekochte Kartoffeln
1 kleine Frühlingszwiebel
1-2 Handvoll Giersch
1 Prise Kräutermeersalz
1-2 EL Weissweinessig
1 EL grober Senf
2 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
1 EL Zitronen-Ölivenöl

Zubereitung

Kartoffeln in Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe und Giersch sehr fein schneiden. Alle anderen Zutaten zu einer Sauce mischen. Alles zusammengeben, vor dem Servieren etwas ziehen lassen. Am schönsten mit Wildblumen wie Ehrenpreis und Gänseblümchen dekoriert.