

Tipp gegen Brennnesseln: aufessen

Althäusern Michèle Jörg Dittli erzählt auf Kräuterspaziergängen auch Geschichten und Sagen über die Pflanzen

VON ANDREA WEIBEL (TEXT UND FOTOS)

Sie kommt keine zehn Schritte weit, schon entdeckt Michèle Jörg die ersten Blümchen, die sie ihren Kursteilnehmerinnen zeigen will. Direkt neben dem Pausenplatz der Schule Aristau wachsen die leuchtend pinken Storchenschnäbel, bei denen schnell klar wird, woher sie ihren Namen haben: Die Samenkapseln sehen aus wie Meister Adebars Mund. Doch die passionierte Kräutersammlerin kennt noch eine andere Geschichte dazu: «Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch haben früher Storchenschnabeltee getrunken, um Kinder zu bekommen. Ob es wirkt, weiss ich allerdings nicht», erzählt sie schmunzelnd. Eine Teilnehmerin mutmasst: «Klar, nach Storchenschnabeltee kann man auf den Storch warten.»

Genau das ist die Spezialität der jungen Kräuterwanderungsleiterin Michèle Jörg Dittli: Sie verbindet ihre drei Leidenschaften Wandern, Wildkräuter und Geschichten zu einem spannenden Erlebnis. Immer wieder bleibt sie bei einer Pflanze etwas länger stehen, erklärt deren Inhaltsstoffe und gibt Tipps zu schmackhaften (und gesunden) Rezepten. Doch dann vertieft sich ihr Lächeln, wenn sie vom Wissen alter Zeit berichtet. Beim Holunder erzählt sie von Frau Holle, der alten Göttin des Lebens und des Todes, der man diesen Busch zugeschrieben hat. «Ausserdem hat man im Mittelalter seine Schätze scheinbar immer unter dem Hofholunder vergraben. Denn wenn Räuberbanden oder andere geraubt und gebrandschatzt hatten und alles niedergerannt war, war der Holunder der Erste, der wieder ausschlug, und so wusste man, wo die Schätze versteckt waren», berichtet sie und bringt ihre Kursteilnehmerinnen zum Schmunzeln.

Superfood vor der Haustür

Zu ihren allerliebsten Wildpflanzen gehören Spitzwegerich und Brennnessel. Der Spitzwegerich hilft, äusserlich angewendet, sehr rasch gegen Mückenstiche oder eben die Verbrennungen der Brennnesseln, heilt aber auch die



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

verschiedensten Wunden. Innerlich, als Tee, wirkt er gegen Husten und alle Arten von Atemwegsbeschwerden. Dabei wächst der kleine Alleskönner beinahe an jeder Ecke. Und er ist auch schmackhaft und gesund in Pestos, als Tee oder Salat. «Die Brennnessel kann jeden Superfood aus Übersee ersetzen», sagt Jörg weiter. «Sie enthält sehr viel Vitamin A, C und E, daneben aber auch viele wichtige Stoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium und Eiweiss. Besonders die Samen, die man derzeit an ihnen findet, sind voller guter Stoffe.» Darum rät sie: «Viele Leute nerven sich über zu viele Brennnesseln in ihren Gärten und töten sie ab. Dabei

gibt es eine viel bessere Variante: Esst sie einfach auf!»

Immer das, was man braucht

Michèle Jörg ist fasziniert davon, dass die Natur immer genau das anzubieten hat, was der Mensch (und natürlich auch die Tiere) gerade braucht. Direkt nach dem entbehrungsreichen Winter wachsen Bärlauch, der entschlackt, Brennnesseln und Vogelmiere, die den Körper wieder mit Vitamin C und anderen Stoffen auftanken, auf die er den Winter über verzichten musste. Beim Holunder hingegen sind die Blüten süss und leicht, helfen aber auch als Tee bei Erkältungen, während die Bee-

ren im Herbst als Saft (nicht roh!) das Immunsystem stärken und einen fit für den Winter machen. «Die Vitamine kann man ebenfalls als Saft mit in die kalte Jahreszeit nehmen.»

Sogar aus den von Bauern nicht gern gesehenen Blacken macht sie einen kühlenden Verband, der gegen leichte Verbrennungen und andere «Bobos» gerade bei Kindern sehr gut wirkt, weil er zu allem Überfluss auch noch lustig anzusehen ist.

Ganz wichtig sind ihr momentan aber auch einfach all die bunten Blumen wie

Gänseblümchen, Rotklee, Goldnessel, Gundermann, Wiesensalbei, Storchenschnabel oder Wiesenflockenblumen, mit denen man jedes Gericht optisch aufpeppen kann. So wird jede Mahlzeit zu einer kleinen Feier. «Wichtig ist, dass man sich immer 100-prozentig sicher ist, bevor man eine Pflanze isst. Aber solange man darauf achtet und nur im Wald oder an von Gülle, Düngemitteln sowie Abgasen unbelasteten Stellen sammelt, hat man jetzt eine wunderbar bunte und geniessreiche Zeit.»



GIERSCH

Junge Blätter, Blüten, Stängel und Früchte können roh oder erwärmt zu Gemüsegerichten gegessen werden. Schmeckt nach einer Mischung aus Karotten und Peterli. Reich an Vitaminen A, C, Eiweiss und vielem mehr. Auch in Volksmedizin und Homöopathie verwendet.



JOHANNISKRAUT

Blätter werden als Würze für Tee, Bitterlikör, Kräuterwein etc. verwendet. Grundgeschmack ähnelt Schwarztee. Auch Blüten und Triebe sind essbar. Vor allem aber wegen seiner Heilwirkung gegen depressive Verstimmungen und Schmerzen in vielen Arzneimitteln vertreten.



HOLUNDER

Das intensive Aroma der Blüten wird in Essig, Wein, Limonade, Speisen und Tees genutzt. Die schwarzen Beeren werden im Herbst gekocht und zu Sirup, Konfitüre, Wein und Essig verarbeitet. Holunder- und Lindenblütentee wirkt schweisstreibend gegen Erkältungen.



BRENNNESSEL

Alte Gemüsepflanze, Blätter als Spinat, Eierspeisen, Chips, Würzkräut oder Tee. Junge Triebspitzen (Brennhaare mit Wallholz entfernen) als Salate. Samen als Gewürz trocken. Superfood! Viel Vitamin A, C, E, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium. Auch als Heilpflanze sehr bekannt.



VOGELMIERE

Komplett verwendbar samt Blättern, Stängeln, Blüten und Fruchtkugeln als Salat oder Spinatgemüse. Geschmack ähnelt jungem Mais. Enthält sehr viel Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen, Vitamine A, C, B₁, B₂, B₃ und Selen. Kühlende, entzündungshemmende Wirkung.



BÄRLAUCH-SAMEN

Sind die Blätter vorbei, können die Knospen wie Antipasti in Öl oder Essig eingelegt werden. Samen wie grünen Pfeffer in Weichkäse, Saucen oder Gemüsegerichten verwenden. Bärlauch wirkt antibakteriell bei Magen- und Darmstörungen und wirkt Gefässverkalkungen entgegen.

SERIE WILDKRÄUTER

TEIL 2

Michèle Jörg Dittli aus Althäusern bietet dieses Jahr erstmals Kräuterwanderungen durchs Freiamt an, bei denen die gesammelten Wildpflanzen auch gemeinsam gekocht werden. Die AZ begleitet sie in einer Serie durch die Jahreszeiten und zeigt dabei Rezepte sowie Beispiele von Pflanzen, die derzeit im Wald, an Bächen und auf Wiesen geerntet werden können. Mehr Infos zu den Kräuterwanderungen und -spaziergängen gibts unter www.passo-per-passo.ch

Brennnessel-Crostini



Zutaten

1-2 Handvoll Brennnesselblätter
1 Handvoll Baumnüsse
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Brot

Zubereitung

Alle Zutaten grob hacken, in den Mörser geben und zu einer Paste verarbeiten, evtl. etwas Öl nachgiessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf fein geröstetem Brot servieren. Mit essbaren Blüten garnieren.

Tipp

Auch mit Spitzwegerich möglich. Er muss vor dem Mörsern gegen die Nervenfasern in kleine Streifen geschnitten werden. Nach Belieben mit Parmesan oder Sbrinz verfeinern. Passt auch zu Pasta.