

WALD ERLEBNIS

Herbstzeit ist Erntezeit – nicht nur im eigenen Garten. Auch in den Wäldern verstecken sich viele Leckereien, die das Potenzial zu echtem Superfood haben. Waldexperte Markus Strauß verrät, welche Pflanzen lecker und gesund sind.





Vogelbeeren In gekochtem Zustand ungefährlich. Die Powerfrucht kommt vorgekocht besonders in Smoothies gut zur Geltung.



Rosskastanien Äußerlich angewendet, entfalten sie ihre ganze gesundheitliche Wirkung.



Pfifferlinge Frisch aus dem Wald geschmacklich unschlagbar. Aber Vorsicht: Sammeln Sie nur, was Sie wirklich kennen.

Bis zu 40 Meter hohe Baumriesen, klare Luft und der Duft von Tannen: In Deutschland gibt es über elf Millionen Hektar Wald. Das ist fast ein Drittel der Bundesrepublik. Spaziergänger können hier durchatmen, entspannen – und sammeln.

Die Kraft des Waldes

Die positive Wirkung von Bäumen und der Natur ist wissenschaftlich erwiesen. Forscher fanden heraus, dass Bäume dem Organismus guttun. „Bäume setzen sogenannte Terpene frei, die im Körper dafür sorgen, dass Bluthochdruck gesenkt wird und weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Krankenhauspatienten mit Ausblick auf Bäume brauchen sogar weniger Schmerzmittel als andere“, sagt Dr. Markus Strauß, Geograf und Experte für Waldpflanzen (siehe Kasten rechts). Aber nicht nur die Gesundheit profitiert vom Waldspazier-

gang. Wer weiß, wo er suchen muss, kann hier sehr einfach seinen Speiseplan ergänzen. „Die Faustregel zum Abernten lautet: Die Pflanze sollte gut weiterleben können. 20 Prozent abzuernsten, ist ideal“, so der Experte.

Der Klassiker: Pilze sammeln

Pilze gibt es in allen erdenklichen Formen und Größen. Doch Achtung: Das Suchen ist nur etwas für Kenner, schon ein falscher Pilz kann schnell zu gefährlichen Vergiftungen führen. Wenn Sie „Pilzanfänger“ sind und dennoch nicht auf die herbstliche Leckerei verzichten möchten: Bei örtlichen Pilzberatungen kann man seine Fundstücke überprüfen lassen. Gibt es keine Beratungsstelle in Ihrer Gemeinde, helfen Pilzsachverständige weiter. Diese teilen ihr Wissen auch bei regelmäßigen Pilzwanderungen mit Anfängern gerne (mehr Informationen siehe Kasten S. 71).

Rotes Superfood aus dem Wald

Superfood ist in aller Munde, der Gang ins Reformhaus muss aber nicht sein. In heimischen Wäldern wachsen schließlich genug Powerpflanzen, verrät der Waldexperte: „Ich bevorzuge immer Superfood aus dem Wald. Die Inhaltsstoffe sind genauso gut wie bei importierten Waren.“ Als Beispiel für einheimisches Superfood nennt der Biologe die Früchte des Bocksdorns: „Sie sind de facto nichts anderes als Goji-Beeren.“ Die kleinen roten Früchte sind ab Mitte September bis zum ►

Dr. Markus Strauß,
Geograf, Biologe
und Autor zahlreicher
Fachbücher
zum Thema Essbares
aus dem Wald.





Superfood Goji-Beeren liegen mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen voll im Trend. Es gibt sie aber nicht nur im Reformhaus, sondern auch in heimischen Wäldern.



Brennnesseln Nicht nur als Tee gesund. Die vitaminreichen Pflanzen mit Handschuhen ernten und dann einfach wie Spinat verwenden (siehe Rezept rechts).



Nadelkur Die ätherischen Öle in Nadelbäumen sind gut für Erkältungsbäder.

ersten Frost reif. Zu finden sind sie vor allem an Büschen auf Lichtungen. Sie haben – neben einem hohen Vitamin-C-Gehalt – eine positive Wirkung auf Herz und Leber.

Genauso gesund, aber selten gepflückt: die Vogelbeere. „Viele denken, die Beere sei giftig, das ist aber nicht der Fall. Roh verzehrt ist sie zwar nicht bekömmlich, wer sie aber kocht, kann ganz einfach Marmeladen oder Smoothies zaubern. Der Geschmack ist leicht süß-säuerlich und unschlagbar“, so Strauß. Reif sind auch diese Beeren im September. Der Zubereitungstipp des Experten: die Beeren mit Äpfeln oder Birnen zu einer Marmelade kochen. „Das Ergebnis schmeckt wie herbe Orangenmarmelade direkt aus England, einfach fabelhaft.“

Grüne Vitaminbomben

Ebenfalls echte Leckereien: Brennnesseln und Giersch. Brennnesseln kann man ganz einfach wie Spinat zubereiten. Sie sind reich an Vitamin C und Calcium. Davon profitieren Blutwerte, Verdauung und die Selbstheilungskräfte. Der Expertentipp: „Ein Smoothie aus Brennnesseln ist schnell gemacht und liefert jede Menge Power.“ Aber auch der Giersch gehört zu Strauß' Lieblingspflanzen. Der Doldenblütler, der mit der Petersilie verwandt ist, ist reich an Eiweiß, Vitamin C und A sowie Eisen. Außerdem reguliert er den Harn-

säurewert im Körper und kann damit bei Gicht helfen. Und das Beste an beiden Pflanzen: Hat man keine Zeit, in den Wald zu gehen, findet man sie vielleicht auch im eigenen Garten.

Gutes vom Baum

Auch die Bäume im Wald haben einiges zu bieten: Bucheckern und Eicheln können wie Nüsse verwendet werden. Also sammeln, am besten rösten – gerade bei Bucheckern ist das wegen der enthaltenen Blausäure wichtig – und dann als Topping auf Salat und Suppe geben. „Bucheckern auf der Kürbissuppe sind der Knaller, das sollte man unbedingt ausprobieren“, so Strauß. Saison haben sie übrigens von September bis Oktober.

Waldapotheke

Nicht essen sollte man hingegen die Rosskastanie. Trotzdem ist sie ein wertvolles Fundstück aus dem Forst, denn sie wirkt entzündungshemmend und stabilisiert die Gefäße, das ist besonders wohltuend bei schweren Beinen im Sommer. „Einfach fünf Kastanien zerkleinern, mit 40-prozentigem Alkohol übergießen, drei Wochen ziehen lassen, Flüssigkeit abgießen, und fertig ist die Tinktur für Füße und Unterschenkel.“ Nicht nur die Früchte der Bäume, auch Zweige und Rinde sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Ein Sud aus klein geschnittenen Birkenzweigen oder Rindenstücken von der Eiche im Badewas-

Ihre Meinung

Rotkäppchen, der Wolf, die böse Hexe und die Angst vor dem düsteren Unbekannten. In früheren Zeiten wurde der Wald von den Menschen als Bedrohung angesehen und gemieden. Heute schätzen ihn viele als Ort der Entspannung und Erholung. Dennoch gibt es immer noch Menschen, die im Wald Angst haben. Können Sie das nachvollziehen?

Frische Luft, sattes Grün – und ein leichtes Gruseln? Wie geht es Ihnen im Wald?

Stimmen Sie ab: www.mein-eigenheim.de





ser hat eine reinigende Wirkung für die Haut. Und die Zweige und Knospen von Nadelbäumen helfen wegen der enthaltenen ätherischen Öle bei Erkältungen. Beim nächsten Besuch im Wald also einfach eine Schere mitnehmen – und schon kann das Ernten beginnen.

Vorbereitung und Verhalten

Wer sich scheut, im Wald Leckereien zu suchen, kann übrigens beruhigt werden. Im Wald lauern weniger Gefahren als manch einer denkt: „Drei Dinge sind im Wald am gefährlichsten: Fuchsbandwurm, Zecken und Giftpflanzen“, so der Experte. Das größte Risiko gehe dabei von Zecken aus. Regelmäßiges Absuchen nach dem Spaziergang hilft dagegen. Der Fuchsbandwurm hingegen sei eine sehr seltene Gefahr, so Strauß weiter. Das Robert-Koch-Institut zählte

in Deutschland 17 Fälle im Jahr 2016. „Und das sind meist Waldarbeiter oder Forstwirte, die häufig mit Pflanzenstaub in Kontakt kommen. Das Abwaschen des Sammelgutes minimiert das ohnehin geringe Risiko zusätzlich“, erklärt der Experte weiter. Ebenfalls eine Möglichkeit: die Fundstücke einfach abkochen oder einfrieren. Und der Expertenrat für Giftpflanzen? „Pflücken Sie nur das, was Sie wirklich kennen. Dann kann Ihnen nichts passieren.“ Grundsätzlich aber gilt: Die Früchte, Beeren und Nüsse aus heimischen Wäldern sind für den Körper gesünder als die aus dem lokalen Supermarkt, so der Biologe: „Nahrungsmittel, die Sie im Supermarkt kaufen, wurden mit dem Einsatz von Chemie produziert. Die Lebensmittel, die Ihnen der Wald schenkt, sind dagegen immer in Ur-Bio-Qualität.“ ■

Mehr Info

Buchtipp

Im Buch „Die Waldapotheke“ stellt Markus Strauß Köstliches und Heilsames vor. Knaur, ISBN 978-3-426-65804-8, 19,99 Euro.



Ausflugstipp

Warum nicht gleich im Wald übernachten? Zum Beispiel im Baumhaushotel: www.baumhaushotel.tips

Webtipp

Auf der Suche nach einem Pilzsachverständigen? Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie kann helfen: www.dgfm-ev.de



Was Sie aus Waldfrüchten Schönes basteln können: www.mein-eigenheim.de



Brennessel-Quiche

Zutaten für eine Springform

- 30 g Brennesselblätter ● 1–2 Zwiebeln ● 2 EL Olivenöl
- 100–150 ml Gemüsebrühe ● 3 Eier ● 200 g Sahne ● Salz, Pfeffer, Muskat ● Knoblauch nach Belieben ● 150 g Schafskäse
- etwas Parmesan ● 1 Portion Hefeteig ● Fett für die Form

Zubereitung Backofen auf 175 Grad vorheizen. Springform fetten, mit ausgerolltem Hefeteig auslegen. Brennesselblätter mit heißem Wasser überbrühen, fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Geschnittene Brennesselblätter und Gemüsebrühe dazugeben, köcheln lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Eier und Sahne verquirlen, würzen und mit Knoblauch verfeinern. Die Hälfte der zusammengefallenen Brennesselblätter auf dem Teig verteilen, Schafskäse darüber, mit der anderen Hälfte bedecken, Sahnemischung und Parmesan darübergeben und im Ofen 30–40 Minuten backen.

FOTO: MAXIMILIAN GALL, AUS BUCH „DIE WALDAPOTHEKE“ (S. INFOKASTEN OBEN)

Freude am Wohnen.

Jetzt kostenlos Informationsmaterial anfordern!



frammelsberger

HOLZHAUS

D-77704 Oberkirch • Tel. 07802 9277-0
www.frammelsberger.de

7008 ▼



Eichenfachwerk - Neubau
www.dlk-melle.de 0 52 26 / 59 12 01

7000 ▼

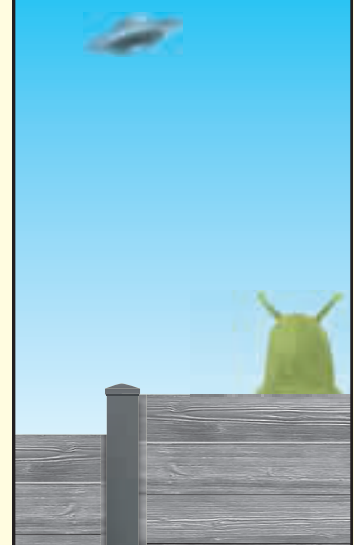


38 % der Deutschen sind Bewegungsmuffel.

62 % nicht. Sport im Verein *

* dosb.de

Lassen Sie nicht jeden in Ihren Garten.



Die Marke für Zäune und Tore sowie Sicht- und Lärmschutz. Und deren fachgerechte Montage. #zaunteam

Zaunteam

7016 ▼