

Birkenwasser und Fichtenbutter

Der Frühling bietet kulinarische Genüsse, die es nicht zu kaufen gibt: Wildpflanzen, die quasi vor der Haustür wachsen



«Zehn Uhr morgens ist ideal.» Buchautor Markus Strauss beim Sammeln von Giersch – und was der Frühlingwald sonst noch hergibt. Foto Maximilian Gall, Verlag Knaur Menssana

Von Geraldine Friedrich

«Komm, wir gehen in den Wald und zapfen Birkenwasser», schlägt die Mutter ihrem achtjährigen Sohn vor. Hätte sie stattdessen gesagt: Das Wetter ist schön, lass uns spazieren gehen, hätte der nur abgewunken. Aber Birkenwasser zapfen? Das tönt spannend. Gesagt, getan, wenige Minuten später schlagen sich die beiden querfeldein durch ein Waldstück des Südschwarzwalds – bloss, wo sind die Birken? Eine geschlagene halbe Stunde dauert es, bis sie endlich ein paar verstreut liegende Stämme mit der typisch weissen Rinde entdecken.

Ein dünner Ast wird abgesägt, eine Flasche drangehängt, über Nacht soll sich der Pott mit dem Baumsaft füllen, der Mineralien sowie Spurenelemente enthält und leicht süsslich schmeckt. Zwei Flaschen hängen sie an zwei verschiedenen Birkenästen auf.

Am nächsten Tag enthält keine der beiden Flaschen auch nur einen Tropfen. «Da haben die beiden wohl einen Dürrestand erwischt», erklärt Markus Strauss, Wildpflanzenexperte, promo-

vierter Geograf und Buchautor. Der Grund: Birken sind klassische Pionierpflanzen und besiedeln als anspruchslose Baumart so ziemlich jeden Boden, doch sobald andere Bäume wie Buchen, Eichen und Eschen Einzug halten, bekommen sie nicht mehr genügend Licht und sterben ab. Sprich: Die Birken, die Mutter und Sohn in den Ausläufern des Südschwarzwalds gefunden haben, standen zwar noch, zogen aber keinen Saft mehr, weil sie schon tot sind.

Viele wollen, wenige machens

Selbstversorgung ist gerade ziemlich angesagt, viele Menschen finden das Pflücken und Verarbeiten von Wildfrüchten und Kräutern chic – zumindest theoretisch. Nur wenige begeben sich aber am Wochenende tatsächlich auf die Jagd nach Knoblauchrauke, Fichtensprossen, Gundermann oder besagtem Birkenwasser. Warum ist das so? «Schwellenangst», meint Strauss. «Wir sind eng getaktet, fremdbestimmt und wollen dann neben Anforderungen, die Arbeit, Familie, und Haushalt an uns stellen, etwas, wo wir passiv sein dür-

fen», meint der 51-Jährige. Wildpflanzen zu sammeln, sei etwas, wo der Einzelne im wahren Wortsinne «über die Schwelle» treten müsse. Die zweite Schwelle sei dann sich etwas selbst Gesammeltes auch noch in den Mund zu stecken.

Dabei können Wildpflanzen den eigenen Speiseplan nicht nur geschmacklich aufwerten, sondern sie sind auch gesund und ökologisch, denn bei Wildpflanzen gibts keine Gentechnik, der Dünger ist natürlich, lange Transportwege und Verpackung fallen weg. Man bekommt sie als Sammler stets regional, logischerweise nur saisonal und daher garantiert taufisch.

Einsteigern empfiehlt Strauss daher, einfach mit essbaren Pflanzen anzufangen, die sie leicht erkennen, wie etwa Gänseblümchen oder Brennnesseln. Mit Gänseblümchenblüten lässt sich etwa ein grüner Salat aufhübschen, Brennnesseln lassen sich wie Spinat kochen. Etwas fortgeschrittener ist dann schon das Sammeln von Gundermann, Knoblauchrauke und Fichtensprossen. Dabei kann jeder zumindest die beiden erstgenannten Pflanzen vor der eigenen Haustür finden. Beispiel: Gundermann wächst in unseren Breitengraden an jeder Ecke, der Bodenbedecker mit seinen lila Blüten gilt gar als Unkraut.

Der Namensbestandteil «Gund» ist ein anderer Ausdruck für Eiter und deutet auf sein Anwendungsgebiet in der Heilkunde hin. Gundermann wirkt mit seinen Ölen, Gerbstoffen und Flavonoiden entzündungshemmend, ein Tee aus frischen Gundermann-Blättern hilft bei Husten und Halsweh.

Kulinarisch ansprechender sind da schon die Rezepte, die Strauss in seinem Werk «Die Waldapotheke» vorstellt. So macht er aus Gundermann, der übrigens ein Verwandter der Pfefferminze ist und dementsprechend

selbst stark nach Minze schmeckt, Limonade oder verarbeitet sie, indem er die Blätter in Zartbitter-Schokolade tunkt, zu «After Eight des Waldes».

Auch das Verarbeiten der Knoblauchrauke, die nun fast wirklich an jedem Wegrand wächst, ist simpel: Zwei Handvoll reichen, um 200 Gramm Frischkäse aufzupeppen. Butter lässt sich mit Gundermann- und Taubnesselblüten sowie Fichtensprossen sehr einfach aromatisieren. Gastgeber ernten mit diesen einfachen Rezepten garantiert manche «Ahs» und «Ohs» ihrer Gäste.

Stichwort «taufisch». Tatsächlich empfiehlt Markus Strauss das Sammeln der Wildpflanzen am Morgen nach Abtrocknen des Taus: «Wenn man es sich aussuchen kann, ist zehn Uhr morgens ideal.» Der Grund: Die Pflanzen haben sich über Nacht erholt und seien weniger gestresst von Sonnenlicht und Wind.

Der Wald lädt zum Bade

Einen Vorteil hat das Suchen und Sammeln von Wildpflanzen in jedem Fall: Selbst wenn man nicht fündig wird, hat man sich an der frischen Luft bewegt. So stärke laut Strauss das in Japan, Korea und China beheimatete «Waldbaden», bei dem Menschen per Spaziergang die Waldatmosphäre einatmen, deren Immunsystem.

Ein ganzer Tag im Wald erhöhe die Zahl der natürlichen Killerzellen um 40 Prozent und habe weitere positive Effekte, die etwa eine Woche anhalten. Verantwortlich hierfür seien gasförmige Botenstoffe (Terpene), vor allem die der Nadelbäume. Sie nimmt der Mensch über die Lunge, aber auch über die Haut auf. Gerade in Stammnähe sei der Gehalt dieser Terpene besonders hoch. Also: Beim nächsten Waldspaziergang einfach Fichten und Tannen umarmen, und schon tut man etwas für seine Gesundheit.

Rezepte und Tipps

Friskäse mit Knoblauchrauke

Zutaten: 2 Handvoll Knoblauchrauken-Blätter, 200 g Friskäse, Salz, Pfeffer, evtl. Schlagrahm und/oder Olivenöl zum Abschmecken.

Zubereitung: Knoblauchrauke fein hacken und mit Friskäse in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es cremig mag, kann etwas Schlagrahm und/oder Öl darunterühren.

Fichtenbutter

Zutaten: 250 g weiche Butter (ideal: Sauerrahmbutter), 10–15 junge Fichtentriebe, 1–2 TL Salz, Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone.

Zubereitung: Fichtentriebe waschen, mit Küchentuch trocken tupfen und fein schneiden. Fichtentriebe, Zitrone und Salz mit einer Gabel unter die Butter rühren. Die Butter in einem Schälchen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Butter das Fichtenaroma annehmen kann. Variante: Rezept funktioniert auch mit Gundermann-Blüten, Taubnesselblüten und klein geschnittenen Gänseblümchen.

Gundermann-Blätter mit Schokolade

Zutaten: Je nach Hunger 15–30 Gundermann-Blätter, 1 Tafel Schokolade (70 Prozent Kakaogehalt), etwas Kokosöl.

Zubereitung: Die Schokolade bei niedriger Temperatur in einem kleinen Topf schmelzen. Die Gundermann-Blätter einzeln am Stiel anfassen, vorsichtig in die Schokolade tauchen, herausnehmen und auf einem zuvor mit etwas Kokosöl eingefetteten Teller zum Auskühlen absetzen.

Birkenwasser zapfen

Das braucht's: 1 oder 2 Glasflaschen mit einem weiten Hals, eine kleine Säge oder ein grosses Messer.

Vorgehensweise: einen etwa daumendicken, waagrecht Ast von einer Birke so absägen, dass die Glasflasche an dem verbliebenen Aststumpf hängen bleibt. Das Glas über Nacht hängen lassen, am folgenden Morgen das Birkenwasser ernten. Achtung: Beim ersten Verzehr nur wenige Löffel probieren – Birkenwasser kann leicht abführend wirken. Birkenwasser enthält Xylit, also den Zucker, der auch in Zahnpflegekaugummi enthalten ist und von Kariesbakterien nicht abgebaut werden kann. Markus Strauss empfiehlt Birkenwasser als Frühjahrskur, unter anderem soll es helfen das Bindegewebe wieder basisch werden zu lassen. Birkenwasser lässt sich bei frostfreien Temperaturen zwischen Februar und April zapfen, solange die Birken noch nicht grün sind.



Von wegen Unkraut. Gundermann riecht nach Minze, in flüssige Schokolade getaucht wird er zum «After Eight des Waldes». Foto G. Friedrich

Buchtipps

Das Buch «Die Waldapotheke» gliedert sich in die Kapitel Lebensmittel, Genussmittel, Heilmittel, Wellness und Räuchern. Autor Markus Strauss, Biologe und Geologe, gibt Tipps, wie man beispielsweise glutenfreies Mehl aus Eicheln gewinnt (sehr aufwendig) oder Fichten-Würzsalz herstellt (sehr einfach). Der Wildpflanzenexperte verrät zudem Rezepte für Naturkosmetik und Körperpflege Marke Eigenbau, etwa ein Birken-Bad. Das Buch enthält auch einen Erntekalender. Wer gerne per Mail daran erinnert werden will, welche Wildpflanzen aktuell spriessen,

sollte sich den monatlichen Newsletter unter www.dr-strauss.net abonnieren. Fazit: Auch wer nicht die Kurve in Wald und Wiese kriegt, ist nach der Lektüre schlauer als vorher.



«Die Waldapotheke – Bäume, Sträucher und Wildkräuter, die nähren und heilen», Markus Strauss, Verlag Knaur Menssana, 28,90 Franken

Der Wein fürs Weekend

Das Leben ist eine Blase

Von Chandra Kurt

Die globale Weinproduktion ist laut der OIV (International Organisation of Wine) auf dem tiefsten Level seit 60 Jahren. 2017 sank sie im Vergleich zum Vorjahr um 8,6 Prozent auf 250 Millionen Hektoliter Wein. In Europa sorgten schwierige klimatische Bedingungen für ein Minus von 14,6 Prozent. Am meisten Wein wird nach wie vor in Italien abgefüllt – und zwar 42,5 Millionen Hektoliter, gefolgt von Frankreich (36,7 Millionen) und Spanien (32,1 Millionen). Aus Italien boomen besonders

vollmundige Abfüllungen aus dem Süden, die gerne aus Trauben wie Primitivo oder Nero d'Avola vinifiziert werden, sowie Schaumweine. Eine Schaumweinendeckung sind die Abfüllungen der Winzerinnen Cinzia Canzian und Pier Francesca Bonicelli, die eine wunderbare Selektion an präzisen Schaumweinen produzieren. Ihre Kellerei in Carpesica im Veneto heisst Le Vigne di Alice und ihr Slogan ist: «Life is a Bubble». Cinzia Canzian hatte schon in jungen Jahren mit Wein zu tun – in der Osteria der Grossmutter und in den Reben des Grossvaters. Heute produziert sie selber Wein. Neun verschiedene

Schaumweine stehen zur Auswahl – vom einfachen Prosecco über den Vintage-Schaumwein bis zu den flaschenvergärten Schaumweinen. Der Alice «Osé» Rosé Brut enthält hauptsächlich die für Prosecco verwendete Traube Glera sowie etwas Marzemino – auch eine lokale Sorte des Veneto. Interessant ist, dass der Wein in der Flasche vergoren ist, was ihm eine schöne Struktur und guten Biss verleiht. Trocken in der Art mit dezent fruchtigen Aromen. Kurz: ein rassiger Rosé-Schaumwein, der auch zu Häppchen und Vorspeisen serviert werden kann und an heissen Tagen auch on the rocks perfekt mundet. www.chandrakurt.com



Alice «Osé» Rosé Brut, Fr. 13,50, www.denzweine.ch