

# Wildpflanzen

Ein Interview mit Dr. Markus Strauß



Bildquelle: Micha Brem; www.dr-strauss.net

**Markus Strauß ist einer der bekanntesten Wildpflanzenexperten Deutschlands. Der promovierte Geograph ist Autor zahlreicher Fachbücher zum Thema und freiberuflicher Dozent. Zusammen mit der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt bietet er Weiterbildungen zu essbaren Wildpflanzen an – die erste und bisher einzige Ausbildung dieser Art an einer Hochschule. Darüber hinaus ist Strauß Initiator der Stiftung „EssbareWildpflanzenParks“.**

**QCQ: Wie kommt man dazu, sich mit Wildpflanzen zu befassen?**

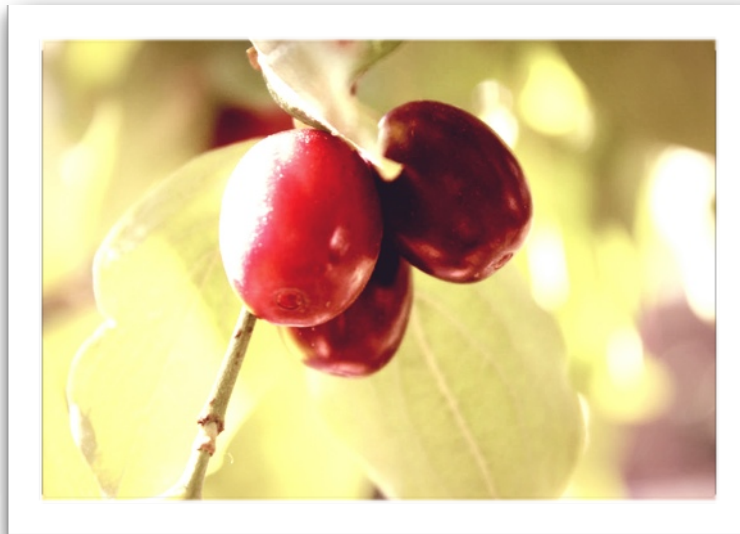
**MS:** Das ist ein längerer Weg, der zwar mein individueller Weg, aber natürlich auch Ausdruck einer gesellschaftlichen Entwicklung ist. Ich habe mich schon als Kind zu Pflanzen und zur Natur hingezogen gefühlt,

und entsprechend studiert, nämlich Geographie, Geologie und Biologie in Heidelberg. Ich habe mich dann in meiner Dissertation mit landwirtschaftlichen Systemen auseinandergesetzt, mit Subsistenzlandwirtschaft versus Cash-Crop-Anbau in Nepal am Beispiel der Teekleinbauern dort. Ich war in der Entwicklungshilfe und in der freien Wirtschaft, um wie jeder andere Mensch meine Brötchen zu verdienen. Aber ich musste dort einen hohen Grad an Entfremdung von meiner Arbeit in Kauf nehmen, und das wollte ich ab einem gewissen Punkt nicht mehr. Ich habe dieses Leben eingetauscht gegen ein Leben auf einem Selbstversorgerhof. Ich habe neun Jahre in Thüringen auf einem kleinen Bauernhof gelebt und versucht, so viel wie möglich selbst herzustellen oder anzubauen. Allerdings habe ich auch hier zunächst eher konventionell gedacht. Das war auch nicht alles falsch, aber

nach einer Weile war klar: bei den Kartoffeln gibt es mal viel, mal wenig und das, was landläufig Unkraut genannt wird, wuchs en masse, einfach so, freiwillig.

Der Giersch zum Beispiel wucherte immer wieder rein, zwischen den Kartoffeln machten sich Melde und Franzosenkraut breit. Ich habe ein paar Pflanzen probiert und festgestellt: schmeckt gut, tut gut. Das habe ich weiter kultiviert und schnell gemerkt, dass ich da auch nicht so viel Arbeit reinstecken muss. Außerdem gibt es sie an jeder Ecke. Es wurde jedes Jahr mehr an Wildpflanzen, und ich bin in das Thema reingewachsen.

Als sich die Finanzkrise manifestiert hat, habe ich gedacht, dass das auch für andere wichtiges Wissen sein könnte, und habe angefangen, die Bücher zu schreiben. Vor allem das Waldbäumebuch war medientechnisch mein Durchbruch. Es war das erste deutschsprachige Buch über Köstliches von Waldbäumen. Mittlerweile sind es sieben Bücher und verschiedene Kurse zum Thema. Es war mir ein Anliegen, das Ganze etwas aus der spirituellen, germanischen, mythologischen, ökologischen oder sonstwas Ecke rauszuholen und in die Gesellschaft hineinzutragen, um im Heute und Jetzt zu leben. Daraus hat sich der Leitsatz meiner Arbeit herauskristallisiert: Reintegration der essbaren Wildpflanzen in die heutige Alltagskultur. Ich spreche deshalb von der Reintegration, weil die längste Zeit der Menschheitsgeschichte diese essbaren Wildpflanzen und der alltägliche Umgang damit die Basis der menschlichen Kultur waren. Ohne essbare Wildpflanzen hätten wir nicht überlebt. Und ohne Jagd natürlich, aber essbare Wildpflanzen waren der stabilere Stützpfiler, weil Pflanzen nicht wegrennen können. Jagdglück, das hat man mal und mal nicht. Wir haben erfolgreich zweieinhalb Millionen Jahre mit



**Kornelkirsche**

Bildquelle: Birgit Matz

den essbaren Wildpflanzen gelebt und haben es dann in den letzten 2000 Jahren langsam und vor allem durch die industrielle Revolution schlagartig und fast gänzlich aus den Augen verloren.

Ich plädiere dafür, dass wir zusätzlich als stabilisierendes Element sowohl in gesundheitlicher als auch in ökologischer, als auch in wirtschaftlicher Hinsicht die essbaren Wildpflanzen und deren kontrolliert verwilderten Anbau ins Heute integrieren.

**QCQ: Haben Sie keine Sorge, was passiert, wenn zum Beispiel die 700.000 Bewohner Frankfurts auf einen Schlag auf die Idee kommen, raus in den Wald zu gehen und Wildkräuter zu sammeln?**

**MS:** Dann sähe der Wald aus, als wäre ein Maikäferschwarm dort eingefallen. Deswegen habe ich diesen Sommer die Stiftung Ewilpa gegründet: Essbare Wildpflanzen Parks. Beim Ewilpa geht es darum, dass wir so, wie wir jetzt in jedem größeren Ort einen Supermarkt haben, wo sich die Menschen zwischen den Regalen versorgen und sammeln gehen – überspitzt formuliert für viele Euros giftige Sachen, die sie schlecht ernähren – genauso einen Ewilpa haben. In diesen Parklandschaften soll es Baumhaine mit Esskastanien-, Walnuss- oder Maulbeerbäumen geben, wo Wildfruchthecken angelegt sind, wo Kornelkirschen, Kirschpflaumen, Holunder stehen, wo unter den Bäumen ganz viele Beerenbüsche sind, die man auch verwildern lassen kann, wo Ackerbrachen sind, wo man wilden Spinat oder Feldsalat findet. Der wuchs, das sagt der Name auch schon, früher wild auf dem Feld. Auf so einem Glyphosatacker, da wächst natürlich nichts mehr. Aber in einem Ewilpa wäre das möglich und der Feldsalat könnte einfach gesammelt

werden. Genauso können Streuobstwiesen mit alten Obstsorten angelegt werden, Brunnenkresse in Feuchtgebieten am Ufer eines Sees oder Baches.

**QCQ: Was bedeutet es, wenn man etwas kontrolliert verwildern lässt?**

**MS:** In erster Linie lässt man die Natur machen. Aber ich muss natürlich schon allein deshalb, um keinen Ärger mit den Nachbarn zu bekommen, die Büsche und Bäume zurückschneiden. Wenn ich auf Dauer Wiesen haben will, muss ich die ein-, zweimal im Jahr abmähen, damit sie nicht verbuschen und später verwalden. Wir hätten in Deutschland aufgrund des Klimas und der Bodenverhältnisse auf 97% der Fläche Wald, wenn wir gar nichts machen würden. Wenn ich eine Vielfalt haben möchte, dann ist das zwar auch eine Kulturlandschaft, aber eben eine mit weniger Eingriff als in der heutigen Landwirtschaft: ohne Agrarchemie, ohne intensive Bodenbearbeitung. Wenn ich will, dass auf meiner Ackerbrache einjährige Pflanzen wachsen, dann muss ich einmal im Jahr grubbern und die Vegetation stören, so dass wieder nackte Erde daliegt, man Samen ausbringen kann und die einjährigen Pflanzen wieder hochkommen. Bei einer zweijährigen Brache könnten Pastinaken, wilde Möhren, Schinkenwurz oder Zichorie wachsen.

**QCQ: Was unterscheidet denn eine Wildpflanze von einer Kulturpflanze?**

**MS:** Sie wird nicht einzeln gehegt und gepflegt, gespritzt, gedüngt und gewässert. Dann unterscheidet sie sich natürlich vom Saatgut her, von der Genetik. Kulturpflanzen wachsen heutzutage meist aus Hybrid-saatgut, mit dem die großen Saatgutkonzerne die

Bauern total von sich abhängig machen. Früher war der Bauer Selbstversorger mit seinem Saatgut; er hat einfach ungefähr ein Zehntel seiner Ernte einbehalten und im nächsten Frühjahr wieder ausgesät. Man hat auch Tauschringe auf den Dörfern gehabt. So sind lokale Getreide-,

Gemüse oder Obstsorten entstanden und erhalten geblieben, die an die jeweiligen Klima- und Bodenverhältnisse angepasst waren. Beim Hybridsamen werden die Pflanzen stark gezeit, so dass sie sich in ihrer Genetik verändern. Man züchtet zwei Linien, die sich in sich gar nicht fruchtbar und degeneriert, doch wenn ich



**Giersch**

Bildquelle: Birgit Matz

diese beiden Pflanzen am Ende wieder miteinander kreuzt, dann entsteht eine Superpflanze. Aber nur in einer Generation. Die bringt einmal richtig gut Ertrag, aber wenn man das Saatgut nimmt und im nächsten Jahr aussät, hat man überhaupt nicht mehr die Superpflanze, sondern kümmerlichste Gewächse. Damit wird dem Bauern die Selbständigkeit genommen: er muss jedes Jahr neues Hybridsaatgut einkaufen. Noch eine Stufe perverser: die Hybridpflanzen sind extrem bedürftig. Sie brauchen chemischen Schutz, den praktischerweise derselbe Agrarkonzern gleich mitliefert. Durch die einseitige Fruchtfolge – wir haben ja heute fast nur noch Weizen, Mais und Raps auf den Feldern – wird der Boden intensiv ausgelaugt.

Wildpflanzen wachsen erstens ohne überkandidelte Pflege und überlebenssichernde Maßnahmen, die müssen sich um sich selbst kümmern. Sie sind zweitens vom Saatgut her echte Wildpflanzen, also genetisch nicht vom Menschen beeinflusst. Sie wachsen drittens auf einem Boden, der gar nicht zu vergleichen ist mit herkömmlichem Ackerboden, denn letzterer ist meistens ein totes Substrat. Bar aller Bodenlebewesen, mit soviel Chemie und Gülle, wie da drauf

kommt, und mit viel zu wenig Humusgehalt. Das trifft auf fast alle Ackerböden zu. Deswegen sind sie im Übrigen auch erosionsgefährdeter. Der Raubbau an der Natur durch die industrielle Landwirtschaft – Kleinbauern haben wir ja kaum noch – entsteht durch ein Beziehungsgeflecht aus Bankkrediten, Investitionsplänen und einem Großhandel, der die Bauern zu Dumpingpreisen zwingt.

**QCQ: Wenn wir von Wildpflanzen satt werden wollten: Welche hat denn besonders viele Kalorien?**

**MS:** Wenn man von Wildpflanzen satt werden will, muss man in unseren Breiten Vorratswirtschaft betreiben. Kalorienreich, fett-

reich, kohlehydratreich: das gibt es im Herbst in Form von Nüssen und Esskastanien; die wachsen übrigens in ganz Deutschland hervorragend, nicht nur im Südwesten. Dann gehören dazu noch die Eiche und die Buche. Bucheckern sind sehr nahrhaft: 100 Gramm enthalten 580 Kilokalorien. Eicheln enthalten sehr viele Kohlenhydrate, aber man muss sie erst entgerben. Dazu schält man die Eicheln und legt sie für 10 bis 14 Tage in ein Wasserbad. Das Wasser muss man immer wieder austauschen. Alternativ kann man sie in ein Netz geben und in ein fließendes, sauberes Gewässer hängen. Bucheckern haben 25% Eiweiß. Brennnesseln empfehlen sich oder Giersch mit 6 bis 7 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

**QCQ: Welche Wildpflanzen sind besonders reich an essentiellen Spurenelementen wie Jod, Mangan, Selen, Kupfer oder Eisen?**



**Hagebutte**

Bildquelle: Birgit Matz

**MS:** Da haben eigentlich alle gut was zu bieten, weil sie ja alle auf reichem Boden wachsen dürfen. Die Brennnessel ist ganz weit vorne, aber auch das Franzosenkraut – gerade mit Eisen. Ansonsten muss man sagen, dass diesbezüglich die Wildpflanzen schlecht

untersucht sind. Die Wissenschaft ist halt gelenkt – ich weiß, wovon ich spreche, denn ich habe selbst an der Universität gearbeitet. Das läuft elegant über Drittmittelvergabe und Exzellenzinitiativen. Da, wo man das Rübchen hinhält, in die Richtung wird geforscht. Wildpflanzenforschung ist absolute Grundlagenforschung, bei der leider kein wirtschaftlicher Nutzen gegeben ist. Somit gibt es praktisch

keine systematischen Untersuchungen. Ich müsste dazu die ganzen Pflanzen von März bis Oktober immer wieder durchtesten, indem ich von den unterschiedlichsten Standorten Proben nehme und die durch den Gaschromatographen schicke. Essbare Wildpflanzen, die zugleich Heilpflanzen sind, sind ein bisschen besser untersucht.

**QCQ: Welche Wildpflanzen haben Vitamine zu bieten?**

**MS:** Für den Bereich Vitaminversorgung wären die Wildfrüchte interessant, die auch so wichtige Stoffe wie Flavonoide oder Antioxidantien, also alles, was unter dem Begriff sekundäre Pflanzenstoffe läuft, enthalten. Dafür braucht man nicht bis in den brasilianischen Urwald zu rennen, um Acaibeeren zu holen, sondern da haben wir ganz viel vor der Haustüre: Sanddorn, Hagebutte, Holunder, Eberesche, Aronia-

beere, wobei diese keine originär einheimische Wildpflanze ist, aber man kann sie hier als solche kultivieren. Sie ist frosthart bis  $-30^{\circ}\text{C}$  und hat keine Ansprüche an den Boden.

Wildfrüchte sind auch kulinarisch eine Entdeckung; die schmecken ganz toll. Man muss allerdings wissen, wie man sie zubereitet. Die Eberesche beispielsweise schmeckt pur überhaupt nicht. Aber wenn ich 200 bis 300 g Ebereschenbeeren mit 700 g Äpfeln oder Birnen mische, dann gibt das einen ganz delikaten Fruchtaufstrich, der in Richtung Bitterorangenmarmelade geht.

### **QCQ: Was kann man im Winter Essbares draußen finden?**

**MS:** Es gibt zehn, zwölf Pflanzen, die wintergrün sind: zum Beispiel Labkraut, Schafgarbe, Nelkenwurz, Knoblauchrauke, Brombeerblätter und die äußerst schmackhafte Vogelmyrte. Für Smoothies oder als Zugabe zum Salat. Am Winteranfang gibt es noch ein paar Wacholder- und Schlehenbeeren irgendwo an den Büschen. Insgesamt

ist es eingeschränkt und man bekommt kalte Finger und matschige Schuhe. Aber man hat etwas frisches Grünes aus der Natur, das mehr Inhaltsstoffe und mehr Leben beinhaltet als alles, was man im Supermarkt kaufen kann und was aus dem spanischen Folientunnel kommt.

### **QCQ: Wie groß ist die Verwechslungsgefahr von essbaren und giftigen Wildpflanzen?**

**MS:** Meine Hauptarbeit ist, Struktur in die Sache zu bringen. Je nachdem, wie man zählt, haben wir zwischen 2000 und 4000 Pflanzen in Mitteleuropa. Die

Zählung hängt zum Beispiel davon ab, ob ich Löwenzahn als eine Pflanze zähle oder 220 Unterarten draus mache, weil diese unterschiedliche Blätter haben. Aus der Brombeere kann ich 80 verschiedene machen, abhängig davon, ob sie kriecht oder bogig wächst und wie groß die Blätter sind. Von 2000 Pflanzen habe ich die alltagstauglichen ausgewählt: Sie müssen weit verbreitet sein, sie müssen leicht zu erkennen sein, sie müssen einen guten Nährwert bieten, sie müssen gesund sein und sie müssen gut schmecken. Die Masse unserer Pflanzen ist nicht giftig, aber sie schmecken belanglos oder sehr ungewohnt. Es macht dann keinen Spaß, das zu essen.

Von denen, die gut schmecken, bleiben dann nicht mehr ganz so viele übrig. Wenn ich die zwölf gewinnbringendsten aufzählen sollte, dann würde ich bei den krautigen Pflanzen Brennnessel, Löwenzahn und Giersch nennen, bei den Bäumen Esskastanie, Walnuss, Buche und noch die Linde dazunehmen, denn da kann ich über Monate sehr schmackhafte Blätter ernten und im

Winter Knospen. Die kleinen Früchte kann man als Kapern einmachen. Sanddorn und die Hagebutte, Kirschkirschen, Schlehen und essbare Eberesche haben viel zu bieten.

Wenn man nur die zwölf konsequent in den Alltag integriert, eventuell anpflanzt und einfach machen lässt, dann hat man kurze Wege und kann doch einen relativ hohen Anteil seiner Ernährung mit Wildpflanzen abdecken. Und dann muss man ein bisschen üben. Am Lebensmittelstand im Supermarkt werden neue Sachen auch durch Probieren eingeführt.

Ich bin die Kooperation mit der Hochschule eingegan-



**Eberesche**

Bildquelle: Birgit Matz

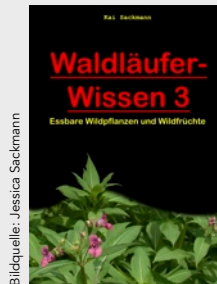
gen, um den Leuten beizubringen, wie man Wildpflanzen erkennt und zubereitet. Für Lehrer, Erzieher, Heilberufler, Hotellerie und Wellness, Gärtner, Landschaftsplaner und andere grüne Berufe hat das eine große Bedeutung. Früher kamen viele öko oder spirituell Bewegte in die Seminare. Von den Heilberufen fast ausschließlich Heilpraktiker. Das hat sich gewandelt. Mit der Finanzkrise kamen Leute, die sich gefragt haben, was wir machen müssen, wenn das System zusammenkracht und Not herrscht. Jetzt kommen Leute, die sich nicht verunsichern lassen, aber sich neu orientieren wollen. Ich habe Immobilienmarkler unter den Teilnehmern, Bankmanager großer Bankhäuser, promovierte Volkswirte, Rechtsanwälte und Steuerberater, die einfach mal was mit Natur machen wollen. Und es kommen heute zunehmend Ärzte und Apotheker, Altenpfleger und Physiotherapeuten.

**QCQ: Hat eine von den zwölf genannten Pflanzen einen giftigen Doppelgänger?**

**MS:** Die Brennnessel kann man mit der Taubnessel verwechseln. Die ist aber nicht giftig. Giersch muss man kennenlernen – Doldenblütler kann man schnell verwechseln. Löwenzahn kann man mit Habicht- oder Ferkelkraut verwechseln. Das sind auch Korbblütler, auch bitter, aber man wird nicht zu viel davon essen, weil es gar nicht schmeckt. Wäre nicht gefährlich; regelt sich von allein.

Bei den Früchten muss man aufpassen, damit man nicht die falschen roten Beeren isst. Sich die Früchte unter fachkundiger Anleitung zeigen lassen, ein Buch kaufen und üben, so wird man sehr schnell selbständig. Man muss die Sachen in die Hand nehmen und in der Küche verarbeiten, dann prägt sich das tief ein und es meldet sich der Steinzeitmensch: Wir merken, was geht und was nicht. Wir sind heute so wahnsinnig verknüpft, haben Angst vorm Wald, vor Giftpflanzen und dem Fuchsbandwurm. Dadurch können wir auch so leicht manipuliert werden: Geht bloß nicht in den Wald, geht in den Supermarkt, dort ist alles schön abgepackt und ungefährlich. Aber der Supermarkt ist heute viel gefährlicher als der Wald. Schauen Sie sich nur an, was gerade mit dem Glyphosat passiert.

Wildpflanzen erkennen und sammeln ist in. So bieten unter anderem Volkshochschulen Kurse an, es gibt Wildkräuterwanderungen und Seminare über die Republik verteilt. Und natürlich gibt es zahlreiche Bücher zum Thema. Einige Beispiele wären:



Bildquelle: Jessica Sackmann

Kai Sackmann: **Waldläuferwissen 3.** Essbare Wildpflanzen und Wildfrüchte.

1. Auflage 2014. Books on demand, Norderstedt.



Bildquelle: Hädecke Verlag

Markus Strauß: **Köstliches von Sumpf- und Wasserpflanzen** – bestimmen, sammeln und zubereiten.

1. Auflage 2013. HÄDECKE VERLAG, Weil der Stadt.



Bildquelle: AT Verlag

S G Fleischhauer, J Guthmann und R Spiegelberger: **Essbare Wildpflanzen.** 200 Arten bestimmen und verwenden. 16. Auflage 2014.

AT Verlag, Aargau.



Bildquelle: Franckh-Kosmos Verlags GmbH

Eva Maria Dreyer: **Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger.**

Neuausgabe 2011. Franckh-Kosmos Verlags GmbH, Stuttgart.