



Schlemmer und Sammler

Überall in Deutschland wachsen Pflanzen, die du essen kannst. Nur die allerwenigsten davon nutzen wir tatsächlich. Dr. Markus Strauß aus Stuttgart will das ändern und wieder mehr Wildpflanzen auf unsere Teller bringen.

Text: Lennart Arendt

Mein Wecker scheppert viel zu früh. Es ist dunkel draußen. Aufstehen eine Qual. Ich schmeiße die Kaffeemaschine an und öffne den Kühlschrank. Schnell ist der Frühstückstisch mit Brot, verschiedenen Käsevariationen und Milchkaffee gedeckt. Dieses alltägliche Ritual ist über die Evolution des Menschen betrachtet etwas ziemlich Neues. Überhaupt Einkaufen und der selbstverständliche Gang zum Kühlschrank...

Vor nicht allzu langer Zeit: Ich stehe mit der Dämmerung auf und muss ab in die Wildnis, um nach etwas Essbarem zu suchen. Ich schmeiße mir ein Fell um die Hüften und dackel los. Erst gehe ich jagen, doch leider ist mir der Hase in letzter Sekunde entwischt. Mist! Mittlerweile höre ich meinen Magen knurren. Muss ich jetzt verhungern?

Nein, denn glücklicherweise kenne ich mich sehr gut mit den unterschiedlichsten Wildpflanzen aus und weiß eine Stelle im Wald, an der ich Vogelmiere und Giersch bekomme. Statt Hasenbraten gibts nun gesundes Grün!

Damals waren Wildpflanzen ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Heute kann kaum noch jemand mehr als vier oder fünf Baumarten bestimmen, geschweige denn essbare Wildpflanzen.

Leider ist das große Wissen über die ursprüngliche Ernährung mit Wildpflanzen beinahe in Vergessenheit geraten. Aber nur beinahe! Dr. Markus Strauß aus Stuttgart ist Wildpflanzen- und Ernährungsexperte, hat mehrere Bücher veröffentlicht und bietet regelmäßig Seminare und Sammelspaziergänge hier in Stuttgart an.



Dr. Strauß kennt sich aus. Hier sammelt er Giersch, den die meisten nur noch als lästiges Unkraut kennen.

Aktuelle
Sammelpfehlungen
per Newsletter,
Sammelspaziergänge,
Workshops und tolle
Rezepte findest du auf
www.dr-strauss.net

Wie bist du zu den Wildpflanzen gekommen? Schon als Kind hatte ich meinen eigenen kleinen Garten und begeisterte mich für Pflanzen. Nach meinem Studium in Geographie, Geologie und Biologie und langjähriger Arbeit in der Wissenschaft und Wirtschaft hatte ich den Bürostuhl satt und zog auf einen Hof im Südharz. Dort verbrachte ich 9 Jahre als Selbstversorger – ohne Kühlschrank und Fernseher. Ich lebte naturverbunden mit größtenteils wildem Garten und sammelte in meiner Umgebung Wildpflanzen. Die Natur versorgte mich und das gab mir ein schönes Ruhegefühl.

Wenn es um Wildpflanzen geht, dann gibt es häufig Bedenken wie z.B. dass die

Pflanzen vom Fuchsbandwurm befallen oder giftig sind. Was sagst du dazu? Der Fuchsbandwurm wird hauptsächlich über den Kontakt mit infizierten Endwirten (...eben dem Fuchs, aber auch Hund und Katze) übertragen. Die Möglichkeit der Übertragung durch Nahrungsmittel ist hingegen bisher nicht belegt. Dennoch sollten Wildpflanzen aus dem Wald gründlich abgewaschen und nicht direkt am Wegesrand gesammelt werden. Giftige Pflanzen gibt es natürlich auch. Man sollte aber auch nicht mit der typischen Supermarktmentalität in den Wald gehen und alles ins Körbchen legen, sondern nur das, was man wirklich kennt. Kenne ich nur Löwenzahn, dann sammel ich eben nur Löwenzahn.

„Wildpflanzen sind die ehrlichsten Lebensmittel.“