

Warum sammelst du so gerne Wildpflanzen? Sie sind die ehrlichsten Lebensmittel, die wir haben, mit einem hohen Energiegehalt und vielen sekundären Pflanzenstoffen. Im Wald wachsen sie auf ausgeruhtem, gesundem und minimalisiertem Boden mit hohem Humusanteil und viel Leben. Keine Chemie und kein Dünger. Mehr Bio geht gar nicht. Auf Äckern hingegen ist der Boden tot, nur die wichtigsten Mineralien für das Pflanzenwachstum werden noch zugeführt. Die Produkte im Supermarkt sind in Plastik eingepackt, häufig schon vorgegärt und enthalten viele künstliche Inhaltsstoffe. Komischerweise fühlen sich viele im Supermarkt sicher, wo doch niemand genau weiß wie die Produkte eigentlich hergestellt werden. Ich bin ein Genussmensch und achte darauf, dass es gut schmeckt und schnell geht, das ist auch die Philosophie meiner Buchreihe „Natur und Genuss“. Wildpflanzen haben ein ganz eigenes und häufig sehr intensives Aroma. Viele sagen, die Geschmäcker wären exotisch, dabei wachsen die Dinge zum Teil direkt vor ihrer Haustür.

Alles wird immer schnellerlebig. Wie kann ich da das Sammeln von Wildpflanzen in meinem Alltag unterbringen? Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Viele Menschen sind übertrieben abhängig von fertigen Produkten aus dem Supermarkt oder dem Besuch im Restaurant. Dabei ist es wirklich einfach und jeder kann sich die Fähigkeiten aneignen. Wenn die Leute die wichtigsten Wildpflanzen bestimmen können, dann

„Komischerweise fühlen sich viele im Supermarkt sicher, wo doch niemand genau weiss, wie die Produkte eigentlich hergestellt werden...“

entdecken sie die kuriossten Sachen. Hier eine kleine Anekdote von einer meiner älteren Kursteilnehmerinnen: „Nach der zweiten Kurseinheit bin ich Heim gekommen und habe vom Fenster aus einen riesigen Lindenbaum direkt vor meiner Haustüre entdeckt. Ich war total verblüfft! Seitdem sammle ich regelmäßig junge Lindenblätter und mache mir leckere

Salate.“ Häufig ist es also ein fließender Übergang vom Wissen hin zum Machen.

Wenn dann Lust und Zeit da ist, kommt der Rest von ganz alleine.

Wie viele Pflanzen darf ich überhaupt sammeln?

Beim Sammeln von Wildpflanzen gilt die Handstraußregel – also normale Mengen für den Eigenbedarf. Außerdem nicht im Naturschutzgebiet oder naturgeschützte Pflanzen sammeln.

Was ist deine Lieblingswildpflanze?

Die Brennnessel. Sie bietet zwei aromatische und gesunde Lebensmittel: von Feb. – Okt. die frischen Blätter und Triebspitzen sowie von Aug. – Okt. die Samen. Die Blätter und Triebspitzen wirken diuretisch, also ausleitend, entgiftend und entwässernd, die Samen können getrocknet werden. Ich streue sie mir gerne über das Müsli oder die Suppe. Sie gelten als altes Potenz- und Stärkungsmittel mit reichlich mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Dr. Strauß, vielen Dank für das informative Gespräch! Wir gehen gleich mal Sammeln!



## Grüner Smoothie

(für 3-4 Personen)

### Zutaten

Zwei Hände voll grüner Blätter von essbaren Wildpflanzen wie Brennnessel, Vogelmiere, Löwenzahn, Sommerlinde und/oder grüne Blätter von Kultur Gemüse wie Spinat, Möhre oder Kohlrabi. Je wilder das verwendete Blattgrün, desto mehr Nährstoffe sind enthalten.

- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1/2 Gurke
- 1/4 Avocado
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 6-8 entsteinte Datteln
- ca. 600 ml Wasser

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Je nach Geschmack kann auch der Avocadokern und die gesamte Zitrone mit Schale (bitter) püriert werden. Wer es kühl mag, kann Crushed Ice hinzugeben.



Super Rezepte und Tipps zum Bestimmen von Wildpflanzen findest du in den Büchern von Dr. Strauß.