



# So lecker schmeckt unsere Heimat

Sterne Koch Raimar Pilz von der Bad Säckinger Genussapotheke auf einer Wildblumenwiese bei Harpolingen: „Gänseblümchen, Günsel und Löwenzahn – so viele hübsche Blüten kann man essen.“

BILDER: SIRA HUWILER (2); SIMONE VOIGT, JOACHIM OPELKA, LSANTILLI - FOTOLIA; DPA; SK-ARCHIV; NUTRICUM.DE, GESTALTUNG: LEA NETZER

- Viele Wildpflanzen sind voller Geschmack und Vitamine
- Experten geben Tipps fürs Sammeln und Genießen
- Landratsamt informiert über Gefahr von Fuchsbandwurm

VON SIRA HUWILER

„Unkraut auf dem Teller“ – das ist das Motto der Kräuterwanderungen von Madelaine Balmer aus Remetschwil. Sie ist seit über 30 Jahren Kräuter- und Heilpflanzen-Expertin. Mehrmals jährlich entführt die gelernte Drogistin Interessierte in die kulinarische Welt zwischen Hochrhein und Südschwarzwald – heute mich. Und schnell wird klar: Ein Spaziergang mit ihr über die Wiesen des Höchenschwander Bergs gleicht einem Marktbesuch. „Probieren Sie mal diese violette Blüte“, sagt sie und reicht mir einen Stängel Wiesenschaukraut. „Schmecken Sie die leichte Kohlnote, die Senfölschärfe?“, fragt sie. Und das tue ich. Es folgen süßlich-milde Gänseblümchen, zitroniger Sauerampfer, fruchtige Giersch-Blätter, nach Knoblauch und Kresse schmeckende Knoblauchsrauke. Nach rund einer Stunde habe ich Blüten und Blätter in allen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen gegessen und bin erstaunt. Warum essen wir das nicht öfter, wenn es doch direkt vor der Haustüre wächst?

„Mit Wildpflanzen zu kochen, ist vielseitig und war vor langer Zeit Alltag“, sagt Balmer. Damals landete Giersch als Spinat im Kochtopf, Löwenzahn wurde zu Salat (Blätter), Honig (Blüten) und Kaffee (Wurzeln) verarbeitet, Brennnesseln für saftige Füllungen und cremige Suppen gesammelt. „Vielles, was früher üblich war, ist in Vergessenheit geraten, weil wir in einer Überfluss-Gesellschaft leben und den Bezug zur Natur verloren haben“, meint Balmer. „Dabei muss man nur hinaus gehen und all die Leckerbissen entdecken, die unsere Heimat für uns bereithält.“

Einer, der genau weiß, was Wald und Wiesen im Landkreis Waldshut zu bieten haben, und was man daraus zaubern kann, ist Sterne Koch Raimar Pilz (44). In seiner mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten „Genussapotheke“ in Bad Säckingen kocht er naturinspirier-

te Gerichte. „Jeden Tag sammle ich bei einem Spaziergang Kräuter und Wildblumen, um meine Menüs zu veredeln“, sagt er, „ich möchte die Heimat und die Jahreszeiten auf den Teller bringen.“

Auf einer Wiese bei Harpolingen zeigt er seine Lieblinge. Und ich entdecke schon wieder neue Geschmäcker: herb-bitterer Günsel, dessen Blätter und mildere lila Blüten sich toll in Salatsoßen machen sollen. Fruchtig-süße violette Taub- und gelbe Goldnessel-Blüten, die ein Blickfang auf dem Teller sind und Sauerkele, der quasi überall wuchert und als Salatbeigabe zu Fisch passt. „Der Landkreis Waldshut ist einmalig in seiner Vielfalt“, schwärmt der gebürtige Rügener Raimar Pilz. „Von 200 Höhenmetern im Rheintal bis auf über 1000 Meter im Schwarzwald gibt es fast alles.“ Aber wo findet man die besten Wildpflanzen? „Je heißer es wird, desto tiefer treibt es mich an die Waldränder und in den Wald“, so Pilz.

Im Einklang mit der Natur zu handeln ist auch für Wildkräuter-Expertin Madelaine Balmer ein wichtiger Grundsatz: „Man sollte nie unbedacht Kräuter pflücken“, warnt sie. „Stattdessen muss man die Pflanze mit allen Sinnen auf ihre Echtheit prüfen, um giftige Verwechslungen zu vermeiden.“ Also etwa am Bärlauch riechen, seine Blätter abtasten – riecht es nach Knoblauch und sind die Blätter dünn und geschmeidig? Dann sind es weder Maiglöckchen noch Herbstzeitlose und dem Bärlauch-Pesto steht nichts im Wege. „Zur ersten Orientierung in der heimischen Wildpflanzenwelt hilft eine Kräuterwanderung“, rät Pilz. Doch auch gute Kräuterführer, die Details wie Farbe, Geruch und Textur beschreiben und auf Detailbildern zeigen, könnten gute Wegweiser beim Wildpflanzen-Spaziergang sein.

Ein paar Regeln gibt es zu befolgen: „Mit Bedacht ernten, heißt auch, die Wurzel nicht zu beschädigen“, sagt Raimar Pilz. Eine Schere oder ein Taschenmesser könne helfen. Außerdem sollte



Wildkräuter-Expertin Madelaine Balmer aus Remetschwil macht aus Löwenzahn-Knospen Kapern und aus den gelben Blüten Honig.

man nicht auf frisch gegüllten Wiesen, nicht neben großen Straßen, Bahngleisen oder auf Hunde-Gassi-Routen pflücken. „Nur dann bleibt der wilde Genuss auch gesund“, sagt Balmer.

Vor dem Fuchsbandwurm fürchten sich Balmer und Pilz nicht. „Das Risiko, sich mit dem kleinen Fuchsbandwurm zu infizieren, ist gering“, sagt sogar das Landratsamt auf Anfrage. Die Behörde rät: „Wer Bedenken hat, sollte die gesammelten Kräuter und Beeren kochen und zu Soßen oder Marmelade verarbeiten oder komplett auf das Sammeln verzichten.“ Abgesehen von Naturschutzgebieten, in denen das Pflücken verboten sei, dürfe im Wald jedermann für den Eigenbedarf Beeren, Kräuter und Pilze in nicht genau definierten Kleinmengen ernten. Bei Wiesen und Weiden ist es etwas strenger: „Landwirtschaftlich genutzte Flächen dürfen während der Nutzungszeit, also zwischen Saat und Ernte oder während der Beweidung, nur auf Wegen betreten werden“, so das Landratsamt mit Berufung auf das Naturschutzgesetz (§44). Hat man im eigenen Garten keine Grünflächen, rät Profi-Koch Raimar Pilz aber dazu, einfach den Besitzer zu fragen. „In der Regel hat niemand etwas dagegen, wenn man ein paar Blumen und Kräuter pflückt“, sagt er.



Das Rezept für eine leckere Wildkräutersuppe von Madelaine Balmer finden Sie exklusiv im Internet: [www.sk.de/exklusiv](http://www.sk.de/exklusiv)



## „Gesünder als die Zuchtvariante“



**Katrin Wehrle** (39) ist seit sieben Jahren Ernährungsberaterin (DGE) und Diätassistentin mit Praxis in Dogern. Sie weiß, was der Körper nach dem kalten Winter braucht.

**Frau Wehrle, sind Wildpflanzen gesund?** Reif und frisch gepflückt haben Kräuter und Beeren die geballte Ladung an sekundären Pflanzenstoffen. Je kräftiger die Farbe und intensiver der Geschmack, desto gesünder ist das frische Lebensmittel – denn die Farb-, Aroma- und Bitterstoffe gelten unter anderem als Krebsvorbeugend und entzündungshemmend. Zusätzlich sind Wildpflanzen nicht gespritzt.

**Chiasamen, Algen – viele Exoten gelten als gesundes „Superfood“. Was ist Ihr ultimatives regionales Superfood?** Kräuter! Kurz vor dem Verzehr gehackt, veredeln sie jedes Gericht mit Aroma und Pflanzenkraft. Roh sind grüne Lebensmittel, die den gesunden Farbstoff Chlorophyll enthalten, reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Rote und blaue Sorten behalten auch gekocht ihre Gesundheitskraft – die Farbstoffe (Flavonoide) sind hitzebeständig. Also kann auch ein Heidelbeergelee ein Superfood sein.

**Was braucht der Körper jetzt im Frühling, nach dem kalten Winter?** Lebensmittel mit wertvollen Farbstoffen und Sonne. Bei einem Spaziergang kann man gut das Sonnen-Vitamin D tanken und gleichzeitig Wildpflanzen sammeln. Übrigens: Auch Bitterstoffe und saure Geschmäcker sind gesund. Leider sind diese Eigenschaften oft aus den zu kaufenden, neueren Sorten herausgezüchtet. Eine sauer-süße Wild-Brombeere vom Wegesrand kann im Sommer daher tatsächlich gesünder sein, als die Zuchtvariante. (sih)

## April: Grüne Kraft



**Bärlauch** hat im März und April Hauptsaison. „Am besten findet man die nach Knoblauch schmeckenden Blätter in den Tälern Richtung Rhein“, sagt Madelaine Balmer. „Bärlauch liebt feuchte Laubwälder.“ Doch auch jede Menge anderer grüner Leckerbissen erwachen im Frühling zum Leben: Sauerampfer, Himbeer-, Brennnessel- und Löwenzahnblätter sind im April noch besonders zart und schmecken gut in Salaten, Suppen oder Power-Smoothies. Aus ungeöffneten Löwenzahnknospen macht Balmer – eingelegt in Essig (52 Prozent), Wasser und Salz – heimische Kapern. Die gelben Blütenblätter werden mit kochendem Wasser aufgegossen und mit Zucker eingekocht zu süßem Honig. (sih)

## Mai: Blumige Süße



**Waldmeister** ist ein echter Geschmack aus unserer Kindheit. Ernten sollte man ihn, wenn er blüht. Am besten findet man das wilde Kraut im Mai in Laub- und Mischwäldern. „Erst getrocknet entfaltet er seinen intensiven Geschmack“, weiß Sterne Koch Raimar Pilz. „Dann aromatisiere ich damit gerne frische Erdbeeren – die Kombination ist toll!“ Und auch weitere blühende Köstlichkeiten hat der Mai zu bieten: Das violette Wiesenschaukraut mit seiner Senfölnote oder den Wäldern als Standort bevorzugenden rosa-weiß blühenden Sauerkele. „Beides sind gute Zugaben für einen Salat“, sagt Pilz, „aber Vorsicht: Ein purer Wildkräutersalat kann geschmacklich schnell erschlagen.“ (sih)

## Juni: Weiße Blüten



**Holunderblüten** machen nicht nur das Trend-Getränk „Hugo“ extrem lecker. In vielen Gärten und Parks steht der Holunderstrauch im Juni in voller, weißer Blütenpracht. „Im Idealfall erntet man die Blüten zur Mittagszeit“, sagt Madelaine Balmer, „wenn die Blüten geöffnet sind, entfalten sie ihr volles Aroma.“ Balmer macht daraus Säfte, Sirup und süße Gelees. Und auch weitere weiße Blüten blühen im Juni: Ebenfalls leckeres Gelee und Tees kann man aus Lindenblüten machen. Aus dem jetzt wuchernden Giersch werden mit ein paar Tricks Gemüsebeilagen, Suppen und Pestos. Und auch der Dost, der als wilder Majoran gilt, kann in Mengen gepflückt und getrocknet werden. (sih)

## Juli: Rote Häppchen



**Brombeeren** hängen fast pechschwarz und prall gefüllt im Juli an Sträuchern in Gebüsch entlang der Rheinebene. Die Pflanze mag windgeschützten Halbschatten. Vollerorts findet man zudem die süßen, kleinen Walderdbeeren – bevorzugt an Waldrändern und auf Lichtungen. „Frische, selbst gepflückte Beeren sind purer Genuss – von der Hand in den Mund“, findet Madelaine Balmer. Doch auch in Quark, auf Torten, als Saft oder Sirup sind sie mit ihren roten Farbstoffen gesund und lecker. Raimar Pilz rät: „Wer Wildfrüchte aufbewahren möchte, kann diese ohne Bedenken einfrieren und dann später noch im gefrorenen Zustand zu Marmelade oder Chutney verarbeiten.“ (sih)

## August: Pralle Frucht



**Heidelbeeren** gibt es im Südschwarzwald im August in großen Mengen. „Der Nadelwald bietet einen idealen Lebensraum“, weiß Raimar Pilz. Um dem zwar unwahrscheinlichen, aber doch zu bedenkenden Fuchsbandwurm aus dem Weg zu gehen, rät Madelaine Balmer: „Pflücken Sie lieber die Beeren in der Mitte einer Strauchansammlung – am Rand kann ein Fuchs vorbeigelaufen sein.“ Wer dennoch Bedenken hat, kann die Beeren vor dem Verzehr auch zu Konfitüre verarbeiten, denn: „Kochen tötet den Erreger ab“, so Balmer. Auch ein Ausweichen auf die hoch hängenden Holunderbeeren ist möglich – denn diese sind im August ebenfalls reif, dürfen aber nicht roh gegessen werden. (sih)