

# Superfood direkt von der Wiese

**Löwenzahn und Gänseblümchen sind farbenfrohe Sommerboten.** Was viele Menschen jedoch nicht wissen: Wie auch andere heimische Blüten, Kräuter und Wurzeln, sind sie genießbar und zudem echte Nährstoff-Wunder. **Der Bad Säckinger Sternekoch Raimar Pilz nimmt uns mit auf Entdeckungstour**

Viele leckere und farbenfrohe Kräuter und Blüten wachsen direkt vor unserer Haustür“, sagt AOK-Ernährungsberaterin Sandra-Kristin Bekers. „Mit ihnen lässt sich zum Beispiel ein Salat wunderbar aufpeppen. Und frisch verarbeitet, sind sie wahres Superfood.“ Denn zwar enthalten auch Bio-Kräuter vom Wochen- oder aus dem Supermarkt viele Vitamine und Mineralstoffe. „Doch bei jeder Art von Transport, Lagerung oder Verarbeitung gehen wichtige Nährstoffe verloren“, so die Ernährungsberaterin. „Das Beste, was man essen kann, ist deshalb reif und frisch Gepflücktes: Bärlauch im Frühling, Kleeblüten, Vogelmiere, Heidelbeeren und Himbeeren im Sommer.“

Einer, der genau weiß, was Wald und Wiesen der Region zu bieten haben und was man daraus zaubern kann, ist Sternekoch Raimar Pilz (48). In seinem Restaurant „Genussapotheke“ in Bad Säckingen, das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde, kocht er naturinspirierte Gerichte. „Jeden Tag sammle ich Kräuter und Wildblumen, um meine Menüs zu veredeln“, sagt er. Auf einer Wiese bei Harpolingen in der Nähe von Bad Säckingen zeigt er uns seine Lieblinge. Zum Beispiel erfrischenden Sauerklee, dessen gelbe Blüten im Mund überraschend prickeln. Auch fruchtig schmeckende, violette

Taub- und gelbe Goldnessel-Blüten sind ein Blickfang auf dem Teller. Und besonders gern verwendet Raimar Pilz den Bärwurz, der hier oben wächst und nach Anis schmeckt. „Kleingehackt

Ich möchte die Heimat und die Jahreszeiten auf den Teller bringen

Raimar Pilz



passt Bärwurz hervorragend zu Fisch und Gemüse“, sagt Pilz. Aus Knopfkraut macht er am liebsten nussige Pestos, und den „Guten Heinrich“ – eine Wildform des Spinats – genießt er häufig als Gemüsebeilage.

„Unsere Region ist einmalig in ihrer Vielfalt“, schwärmt der gebürtige Rügener. „Von 200 Höhenmetern im Rheintal bis auf über 1000 Meter im Schwarzwald gibt es fast alles.“ Doch wo findet man die besten Wildpflanzen? „Je heißer es wird, desto tiefer treibt es mich in den Wald“, so Pilz. Im Juli und August gebe es auch dort noch Leckeres zu entdecken. Wer mit selbst gepflückten Kräutern und Blüten kochen möchte, sollte vor allem zu Beginn sehr aufmerksam sein, empfiehlt Raimar Pilz. „Jede Pflanze muss mit allen Sinnen auf ihre Echtheit geprüft werden, um giftige Verwechslungen zu vermeiden“, sagt der Sternekoch. Zur ersten Orientierung in der heimischen Wildpflanzenwelt rät er, an einer Kräuterwanderung teilzunehmen. Aber auch ein guter Kräuterführer, der Details wie Farbe, Geruch und Textur beschreibt und auf Detailbildern zeigt, könne ein guter 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 habe ich immer dabei.“ Außerdem sollte man nicht auf frisch ge-



## SANDRA-KRISTIN BEKERS

„Viele wertvolle Vitaminspender kann man auf Wiesen oder direkt vor der Haustür entdecken – eine tolle Bereicherung für unser Essen“, sagt die AOK-Ernährungsberaterin

güllten Wiesen, nicht neben großen Straßen, Bahngleisen oder auf Hundegassi-Routen pflücken. Nur dann bleibt der wilde Genuss auch gesund. „Ideal ist ein abgelegenes Gebiet, abseits von Landwirtschaft und Straßenverkehr“, rät auch AOK-Ernährungsberaterin Bekers. Vor dem Fuchsbandwurm fürchtet sich der Sternekoch nicht. „Das Risiko, sich mit dem kleinen Fuchsbandwurm zu infizieren, ist gering“, sagt auch das Landratsamt Waldshut. Die Behörde rät: „Wer Bedenken hat, sollte die gesammelten Kräuter und Beeren kochen und zu Soßen oder Marmelade verarbeiten.“ Abgesehen von Naturschutzgebieten, in denen das Pflücken verboten sei, dürfe im Wald jedermann für den Eigenbedarf Beeren, Kräuter und Pilze 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 die Vorgabe des Landratsamts 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“, sagt er.

Text: Sira Huwiler-Flamm

TITELFOTO: ISTOCKPHOTO: AOK; ISTOCKPHOTO: SIRA HUWILER-FLAMM; FOTOSTUDIO M/MICHAELA GENG



## RAIMAR PILZ (48)

Der Sternekoch weiß, welche Gesund-Stoffe in heimischen Kräutern, Gemüsen & Co. stecken