

Auf Pirsch nach dem Giersch

Es ist erstaunlich, was am Wegesrand an Essbarem wächst: Wild- und Heilkräuter mit hohem Vitamin- und Mineraliengehalt, reich an Spurenelementen und weiteren wichtigen Inhaltsstoffen. Umso erstaunlicher ist es, dass wir aus Unwissenheit diese Naturschätze links liegen lassen und stattdessen aus Übersee importiertem Superfood den Vorzug geben.

Text und Bilder: Dominique Simonnot

Morgenstund hat Gold im Mund.» Übertragen auf unsere frühmorgendliche Kräuterwanderung im April bringt die Morgenstund vor allem erst einmal eins: sehr viel Nebel und Kälte. Im Wintermantel und in Gummistiefeln geht es mit Daniel Knecht, dem Wildkräuterexperten aus Beinwil am See, in den Wald bei Seon. Wir wollen Giersch (Geissfuss) sammeln, um damit eine Gierschcremesuppe zuzubereiten. Ausserdem benötigt Daniel Knecht die Pflanze für seine Kräutermischungen, die er unter dem Label Slow Made verkauft.

Gleich am Anfang ziehen jedoch zwei andere Pflanzen die Aufmerksamkeit auf sich: die Goldnessel sowie der Gundermann. «Der wächst besonders häufig bei altem Holz oder gefälltten Bäumen», klärt mich der Kräuterexperte auf und gibt mir ein Blatt zum Probieren. Zitronig und leicht würzig schmeckt der Gundermann und erinnert vom Geruch her an Hanf. Die Goldnessel ähnelt der Brennnessel, brennt



Kriechender Günsel

jedoch nicht und hat gelbe Blüten. Sie hat eine entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung. «Allerdings verschwindet sie von ihrem Platz nach 2 bis 3 Jahren wieder», so Daniel Knecht, «denn sie mag es hell und findet sich meist auf frisch gefällten Lichtungen. Man muss also ständig neue Reviere der Goldnessel ausfindig machen.»

Unsere Kräuterwanderung geht den Aabach entlang in Richtung Siggismühle. Der bisher unscheinbar wuchernde Wegesrand offenbart sich als unerwarteter Garten Eden. Teilweise ist auf mehreren Quadratmetern ausnahmslos jede Pflanze essbar. Gundermann wächst neben Giersch, Waldziest neben Himbeere und Brennnessel. Vor allem der Waldziest weckt meine Begeisterung. Seine Blätter schmecken kümmelig nach Steinpilzen, die Konsistenz ist weich und angenehm. «Ein Genie der Tarnung. Er versteckt sich gern zwischen den Brennnesseln», schmunzelt Daniel Knecht. Eine clevere Überlebensstrategie der Pflanze. Doch Daniel Knecht erkennt den Unterschied sofort. Seit über 25 Jahren beschäftigt er sich mit den Wildkräutern. «Am Anfang bin ich immer mit meinem Buch in den Wald gegangen, um die Pflanzen zu bestimmen. Damals gab es allerdings noch nicht so viel Informationsmaterial wie heute», erzählt der Experte. Für ihn war es schon immer eine Verschwendung, diese Vielfalt im Wald und vor der Haustüre nicht



Daniel Knecht im Gierschfeld.

zu nutzen. «Bis heute habe ich noch nicht ausgelernt», bemerkt er und erntet meinen erstaunten Blick. «Es reicht ja nicht, die Pflanze zu bestimmen», klärt er mich auf, «man muss auch wissen, welche Teile der Pflanze zu welchem Zeitpunkt geerntet und wie sie verwendet werden.»

Bärlauch oder die Knoblauchrauke zum Beispiel, erfahre ich, lassen sich ganz schlecht trocknen und sind als Beilage zum Salat dagegen hervorragend geeignet. Nichtsdestotrotz findet sich auch der Bärlauch in Daniel Knechts Kräutermischungen.

Seine Produkte verkauft Daniel Knecht vor allem auf Spezialmärkten, per Versand oder auch über den Onlineshop naturkostbar.ch.

Nach etwa zehn Minuten kommen wir an ein grosses Gierschfeld, das selbst den Kräuterexperten in seinem Ausmass verblüfft: «Damit hätte ich nicht gerechnet, das werde ich mir merken», freut er sich. Und wirklich wächst auf mehreren Quadratmetern fast ausschliesslich Giersch. Daniel Knecht gibt mir von den ganz jungen Blättern. «Die sind schmackhafter und ebenfalls gut für den Salat.» Tatsächlich schme-

cken sie sehr gut, besonders die noch geschlossenen Blätter. «Vitaminbomben», bemerkt er. Er muss es wissen. Laut einer Analyse, die er von seiner Kräutermischung hat machen lassen, haben diese einen deutlich höheren Vitamin-C-Gehalt als frisch gepresster Orangensaft. Das kommt mir sehr entgegen bei dieser morgendlichen Kälte, auch wenn langsam die Sonnenstrahlen durchkommen. Ich gönne mir noch ein paar von diesen jungen Trieben, schliesslich habe ich noch nicht gefrühstückt. Nachdem wir zwei Säcke voll mit Giersch gesammelt haben, geht es

zurück zum Auto. Nicht ohne den Wegesrand abzuscannen. Immer häufiger schaffe ich es, die Kräuter zu bestimmen, eine Art Glücksgefühl überkommt mich. Zurück zu Hause, gehe ich direkt in den Garten und entdecke selbst dort eine kleine Wunderwelt voller essbarer Wildpflanzen.

Informationen, Rezepte und Kräutermischungen von Daniel Knecht www.slowmade.ch



Gefleckte Taubnessel und Brennnessel



Goldnessel und Waldmeister



Knoblauchrauke