

Heimische Wildkräuter als Leckerbissen auf dem Teller

TEXT UND BILDER: PETER DE JONG

Was wächst im Wald, auf der Wiese und an Bächen? Die Kräuterexpertin Christiane Mani weiss genau Bescheid. Sie liebt es, mit den Wildkräutern, die sie auf ihren Streifzügen entdeckt, zu kochen. Das «Unkraut» bringt nicht nur Abwechslung auf den Tisch, sondern ist erst noch gesund.

Kräuterhexe? «Nein, nein, das höre ich gar nicht gerne», wehrt sich Christiane Mani. Sie bezeichnet sich lieber als Wildkräuterfachfrau. Denn das, was sie mache, sagt sie, habe mit Hexerei gar nichts zu tun, sondern sei vielmehr eine uralte, einst weit verbreitete Tradition gewesen. «Schon unsere Vorfahren wussten um die Kraft der heimischen Kräuter, gegen fast alles wuchs die passende Medizin direkt vor der Tür», erklärt Mani, die sich neben ihrer Ausbildung als Pflegefachfrau und Operationsschwester auf die Pflanzenheilkunde, die sogenannte Phytotherapie, spezialisiert hat. Mit gutem Grund: «Es wäre schade, wenn dieses wertvolle Wissen um die heilende Wirkung unserer Pflanzen verloren ginge.»

Wahre Gaumenfreuden

Nun ist eine neue, ebenso faszinierende Leidenschaft hinzugekommen: das Kochen mit Wild-

kräutern. Die meisten Leute tun die wild wuchernden Pflanzen im Garten als Unkraut ab. Zu Unrecht, findet Christiane Mani, für die es keine Unkräuter im eigentlichen Sinn gibt. Denn mit den richtigen Rezepten könne man die Wildkräuter ganz leicht zu appetitlichen Gerichten verarbeiten. «Wiesenbocksbartknospen in Tempurateig oder Brennesseln kurz in heisser Butter geschwenkt, einfach herrlich», schwärmt die Pflanzenexpertin, die aus der nesselnden Pflanze im Nu eine kleine Köstlichkeit macht. Brennesseln lassen sich auf vielfältige Art verarbeiten und sind erst noch sehr gesund, wie Christiane Mani weiss: «Sie sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.»

Giersch, Schafgarbe, Knoblauchhederich, Speierling, Vogelmilch, Gundelrebe – viele Menschen sind mit diesen botanischen Namen kaum vertraut. Ihnen legt Christiane Mani denn auch ans Herz, nicht alles bedenkenlos zu sammeln: «Nur Pflanzen, die man eindeutig identifizieren kann, sollten später auch in der Pfanne landen.» Zudem seien viele Pflanzen eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten und sollten daher nicht unkontrolliert gepflückt werden. Hinzu kommt, dass einige der Wildkräuter giftige Doppelgänger haben und zu vermeiden sind – wie der Bärlauch, der für den Laien dem Mäiglöckchen und der Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich sieht. Generell die Finger lassen sollte man von Kräutern in beliebten Hundegegenden, an verkehrsreichen Strassen und auf gedüngten Feldern.



Gierig auf frisches Grün: Kochen mit Wildkräutern ist die Leidenschaft von Christiane Mani.



Eine Delikatesse: Quarkgnocchi mit frittierten Brennesseln und Wiesenbocksbartknospen.

Dem Unkraut auf der Spur

Wer zwischen Frühjahr und Herbst mit offenen Augen durch die Natur läuft, findet dort eine Fülle von delikaten Wildpflanzen, die sich in der Küche prima kombinieren lassen: als Salate, in Saucen und mit Teigwaren. «Die frisch gepflückten Blätter, Knospen und Blüten werten jedes Essen auf und bieten neue, ungewohnte Geschmackserlebnisse», sagt Christiane Mani, die auf

Anfrage Exkursionen für Einzelpersonen und Gruppen anbietet. Wie erkenne ich essbare Kräuter, wann und wie sammle ich sie, welche Gerichte kann ich daraus zubereiten? Auf Wunsch werden die gesammelten Kräuter gemeinsam im Kochstudio von Georg Pichler im Welschdörfli zubereitet und natürlich auch genossen. Informationen unter Telefon 081 353 78 54 oder per E-Mail unter tilgi@gmx.ch ■