

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Wissen - Manuskriptdienst**

**Bärlauch und Huflattich
Die Küche der Wildpflanzen**

Autorin: Ursula Wegener

Redaktion: Detlef Clas

Regie: Tobias Krebs

Sendung: Donnerstag, 28. Oktober 2010, 8.30 Uhr, SWR 2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.

Bestellmöglichkeiten: 0722 1/929-6030

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 0722 1/300 200 oder swr2.de

SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Besetzung:
Autorin (Sprecherin)
Zitator
Sprecher

Dieses Manuskript enthält Textpassagen in [Klammern], die aus Zeitgründen in der ausgestrahlten Sendung gekürzt wurden.

Das ist Engelwurz, *Angelica Silvestris*, der Waldengelwurz. Die Franzosen tun diese Stengel – knacks des Mal – ja, das ist so bissle fleischig. Das ist wie Rhabarber. Den kandiert mit Zucker, und dann auf Torten drauf zum Dekorieren.

Autorin / Sprecherin:

Friedrich Klumpp ist Gastwirt in Baiersbronn, und seit einigen Jahren veranstaltet er sogenannte Schlemmerwanderungen im Schwarzwald. Dabei erklärt er ausgesprochen fröhlich, wie viel Essbares man so am Wegrand findet. Und mutig, wie ein Wildkräuter-Koch eben sein muss, berichtet er von seinen Küchenexperimenten.

Cut 2

Ich hab daraus versucht, Rhabarberkompott zu kochen. Dann mach' ich doch einfach einen schönen Karamell, Zucker schön verlaufen lassen, einen schönen Fonds aufgießen, mit nem bissle Wein dazu, ein bissle noch einen Schnaps, verschiedene Säfte. Und dann abbinden, den Rhabarber klein schneiden, ziehen lassen. Und dann probiert mein Küchenmeister, und dann sagt er: "Interessant." Und wenn sie das Wort hören, dann wissen sie, sie haben verloren. (Lachen)

Ansage:

Bärlauch und Huflattich – Die Küche der Wildpflanzen. Eine Sendung von Ursula Wegener.

Zitator:

Nehmt die jungen Blätter von allerley Sorten Wermuth, etwas Fenchel, Dille, Kerffel, Violonblätter, Reinfarren, Wasser-Kresse, Sauerampff, Betonien, Leber-Kraut, Cichorien, Spinat, schwarze Johannisbeeren-Blätter, Goldblumen-Kraut, diese alle schneidet klein, und macht von Eyern, soviel hierzu nöthig, und gestoßenen Zwieback einen Teig, backt es in Butter zu Kuchen, es schmeckt nicht übel.

Sprecher:

Dieser Empfehlung aus „Caspar Schroeters allzeit fertiges Hausverwalters rarem Kochbuch“ von 1712 zu folgen, fällt heutzutage schwer. Wer weiß schon, wo Wermut wächst, und erkennt Veilchen ohne Blüten? Rainfarn ist giftig. Was Schroeter als Leberkraut bezeichnet, ist unklar. Und Cichorien sind die hübschen hellblauen Wegwarten am Straßenrand, von dessen bleiverseuchtem Bewuchs heute niemand mehr etwas essen sollte.

Andererseits wächst die Einsicht, dass es einfach unsinnig und unwirtschaftlich ist, für die Weihnachtsfeier in Deutschland Erdbeeren um den halben Globus zu fliegen, im Sommer püriertes und sterilisiertes Obst aus Pappbehältern zu löffeln, oder Körner zu Brei zu verkochen, aufzuschäumen und sie dann wieder zu Flocken zu pressen.

Frühstückcerealien – ist das nicht so ziemlich das Dekadenteste, was man sich vorstellen kann?

[Es gibt eine neue Sehnsucht nach Naturbelassenem. Der Städter kauft auf dem Wochenmarkt, die Dorfbewohnerin im Hofladen. Das Interesse an Wildkräutern und -gemüsen blüht auf wie Löwenzahn im Frühjahr.] Als neue Geschmacksrichtung bietet der Supermarkt Bärlauch an – oder Rucola, was nichts weiter ist, als die gute alte Rauke, die schon Karl der Große in seinem *Capitulare de Villis* zum Anbau im Küchengarten vorgeschrieben hat. Kräuterführungen, wie sie von Volkshochschulen und Tourismusvereinen angeboten werden, sind schnell ausgebucht. Die Schlemmerwanderung des Wildkräuterkochs Friedrich Klumpp in Baiersbronn hat Anmeldezeiten von fast einem Jahr.

(Geräusch einblenden, Anfang von Cut 3)

Autorin / Sprecherin:

Wir starten Mitte Juli, an einem sonnigen Freitagmorgen um 10.00 Uhr vom Gasthof zum Rosengarten in Baiersbronn bei Freudenstadt –

(Geräusch)

Autorin / Sprecherin:

– gut zwanzig Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Weg führt steil bergan. [Unterwegs erklärt Friedrich Klumpp die Schindeln an der Fassade eines Schwarzwald-Bauernhofs – Gelegenheit zum Atemholen.] Nach einer Viertelstunde erreichen wir oben am Waldrand drei abgesägte Stämme, barhockerhoch: Friedrich Klumpps rustikale Spezialtische für die erste von acht Gourmetstationen, die uns bevorstehen.

Cut 3

Wir nennen das auch unser Tischlein-Deck-Dich. Wir wollten das Ganze dann doch wie ein ganz normales Menu beginnen. Und ein Menu beginnt eben mit einem Aperitif. Der Aperitif ist in dem Fall halt waldderecht in einem Holz-Sektglas....

(Geräusch bleibt stehen)

Autorin / Sprecherin:

Eine Art Reagenzglas steckt in einem durchbohrten Aststück mit grober Rinde.

Cut 4

...das ist unser Haussekt mit einem selbstgemachten Holunderblütensirup. [Und die Holunderblüte ist so eine meiner Lieblingpflanzen. Weil man die als Blüten verwenden kann und später eben als Beeren.] Und bei der Holunderblüte habe ich so zum ersten Mal gelernt, als ich mich dann mit diesen Kräutern auseinandergesetzt habe, dass Jahreszeiten durchaus wichtig sind.

Sprecher:

Die Jahreszeiten haben die Menschen gelehrt, Vorräte zu bilden, sie gezwungen, komplizierte Lager- und Konservierungsverfahren zu entwickeln, Schädlingen vorzubeugen, Hygiene walten zu lassen, also insgesamt mit möglichst wenig Ernteverlust wirtschaftlich zu arbeiten. Im Schlaraffenland kann keine Ökonomie entstehen. Nur der Mangel oder besser: die Furcht vor dem Mangel bringt ökonomisches Verhalten hervor – der Wechsel zwischen fruchtbaren und unfruchtbaren Zeiten.

Aber auch Ernährungswissenschaftler raten dazu, die Jahreszeiten zu beachten und sich vorwiegend mit saisonalen Speisen zu ernähren. Denn nur dann sind die Pflanzen wirklich reif. Nur dann liefern sie das Maximale an ihren wertvollen Gehaltsstoffen, und das Spektrum der Inhaltsstoffe ist vollständig zusammengesetzt. Und: Dann schmecken sie besonders gut. Denn auch der Genuss hat eine gesundheitliche Wirkung.

(darunter Geräusch von Cut 5 Vorspann 9 sec)

Cut 5

Gut, wenn alle haben, dann mag ich mit ihnen anstoßen auf eine schöne Wanderung, nicht ohne Dankesstoß nach oben an Petrus, dass er so schön mitspielt – zum Wohl.

Autorin / Sprecherin:

Die Gläser gefüllt hat Katrin Dominik. Sie fährt der Wandergruppe immer voraus und bereitet die acht Schlemmerstationen im Wald vor. Und sie weiß, wie einfach dieser delikate Aperitif hergestellt wird. [Vor allem auch: er kostet fast nichts – abgesehen vom Sekt, denn die Beeren gibt's im Spätsommer überall, und als einziger materieller Aufwand schlägt die Energie fürs Einkochen zu Buche.] Man nehme:

Cut 6

Holunderblüten, statt Zucker nehmen wir Apfelsaft, [und manche setzen es mit kaltem Wasser an, manche mit warmem,] und dann wird das erst mal gekocht als Gelee. Und da machen wir auch Dessert davon und als Holunderblütengelee zum Fichtennadelparfait.

Autorin / Sprecherin:

Diese feine Eiscreme gibt's am Ende der Wanderung – bis dahin dauert es noch fast fünf Stunden. Zum Sekt mit Holunderblütensirup serviert Katrin kleine Brote mit Brunnenkresse-Quark. Brunnenkresse findet man im Schwarzwald häufig. Sie braucht fließendes klares Wasser. Im Frühjahr, wenn der Schnee zuerst an den Bachufern schmilzt, kommt sie hervor - schon im März als früher Vitaminspender. Anfang April blüht sie weiß, dann sind die Blätter etwas hart und besonders scharf, dann sollte man sie stehen lassen. Danach ist sie wieder gut. Das gilt auch für die Bachbunze, die blau blüht und etwas weniger scharf schmeckt, als die Kresse. Für beide Wildpflanzen gilt:

Cut 7

Dieses Kraut hat eine kresse ähnliche Schärfe und passt gut in jeden Salat rein, in den Quark auch anstatt Sahnemeerrettich; mal zu einem Räucherlachs.

Brunnenkressesuppe machen wir ab und zu mal, so eine Cremesuppe mit Brunnenkresse feingeschnitten, das ist ein ganz wunderbares Kraut. Es gibt 1500 essbare Wildpflanzen. Man kann tatsächlich fast mehr essen, als man eben nicht essen kann. Wobei es für einen Koch ein Riesenunterschied ist: Das kann man essen, und das schmeckt. Und wenn wir heute über Wildkräuter sprechen, dann ist das für uns was Exotisches. Dann wollen wir mit den Aromen spielen. Die Schärfe der Brunnenkresse, die Bitterkeit vom Gundermann, das ist für uns was Spannendes. [Wir dürfen nicht vergessen: Vor zwei, dreihundert Jahren, da haben die Leute nach Pflanzen gesucht und nach Kräutern und nach Wildgemüsen, die möglichst geschmacksarm waren. Die brauchten ja die Nährstoffe, die Kohlenhydrate. Die mussten sich davon ernähren. Wenn sie eine ganze Handvoll von der Brunnenkresse essen, das können sie gar nicht, das ist viel zu scharf. Sie müssen was Geschmackloses, was Neutrales haben. Und so sind ganz viele Wildgemüse, ganz viele Wildkräuter eigentlich neutral.] Wir nehmen in der Küche dann wieder Wildkräuter, die neutral schmecken, weil sie ganz toll aussehen. Da hatte ich jetzt grad eben den Frauenmantel. Der Frauenmantel ist ein wunderschönes Blatt – kann man essen. Und das kann man auch in den Salat rein schneiden. Das schmeckt neutral.

Sprecher:

Frauenmantel, das ist das schöne hellgrüne, runde und gezähnte Blatt dicht am Boden, in dessen Mitte sich oft ein Wassertropfen hält – ein beliebtes Motiv für Naturfotografen. Und bekannt als altes Heilmittel gegen Frauenleiden. Wie überhaupt viele der Pflanzen,

die wir als Wildgemüse und –salat genießen, auch zu den Heilkräutern gehören – wie Hippokrates sagte:

Zitator:

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilpflanzen und eure Heilpflanzen sollen eure Nahrungsmittel sein.

Sprecher:

Die Heilkundigen der Antike und des Mittelalters unterschieden weniger als die moderne Medizin zwischen ernährungsbedingten und nicht ernährungsbedingten Krankheiten. [In allen alten Kräuterbüchern finden sich sowohl Kapitel zur Medizin, als auch solche für die Küche. Und jede Therapie war mit bestimmten Essensregeln verbunden.] Hildegard von Bingen ist die Lehrerin, die heute wieder große Anerkennung findet – wenn auch in der mehr esoterisch orientierten Naturheilkunde; denn neben den Pflanzen sind Glaube und Mystik die Säulen ihrer Gesundheitslehre. Aber die Benediktiner-Äbtissin fasste die im 12. Jahrhundert bekannten Heilverfahren zusammen, also auch die der Antike aus dem Mittelmeerraum, und übertrug sie auf einheimische Pflanzen, denen sie auch die volkstümlichen Namen gab. Dadurch wurden die alten Lehren in Mitteleuropa anwendbar. Im Zentrum der Hildegard-Küche stehen Dinkel sowie die Ess- bzw. Edelkastanie als Energieträger. Dazu gab es Gemüse und Obst, Milchprodukte und wenig Fleisch. Die Lebensmittel waren nach ihrer sogenannten „Subtilität“ geordnet. Darunter verstand Hildegard von Bingen ihre Heilkraft. Je höher sie war, desto wertvoller die Pflanze auch als Nahrungsmittel. Nicht alle Lehren der Hildegard werden heute wissenschaftlich bestätigt. Der Bertram, ein mediterranes Gewürz, das in der Hildegard-Küche an vorderster Stelle empfohlen wird, findet heute in der Pflanzenheilkunde keine Anwendung mehr. Der Galgant, bei Hildegard an zweiter Stelle, ist eine Ingwerart und wird eher in Asien verwendet. An dritter Stelle aber folgt der Quendel, der einheimische wilde Thymian. Und der ist auch heute noch unumstritten:

Zitatorin (=Ansagerin):

Wenn ein Mensch krankes Fleisch hat, so dass sein Fleisch wie räudig ausblüht, der nehme Quendel und esse es mit Fleisch oder Gemüse gekocht oft, und das Gewebe seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden.

Sprecher:

So beschrieb ihn Hildegard von Bingen. Der Quendel enthält wie der echte Thymian ätherische Öle, darunter das Thymol. Es wird auch in der modernen Pflanzenheilkunde gegen Husten eingesetzt, der Tee wirkt schleimlösend und antibakteriell. Außerdem ist Quendel gut gegen Magen- und Verdauungsbeschwerden, wobei außer dem Thymol seine Gerbstoffe eine Rolle spielen. In der modernen Küche könnte man ihn völlig unproblematisch wieder einsetzen – zumal er auf trockenem Brachland häufig zu finden ist. Wie auch der Beifuß. Über ihn sagt Hildegard von Bingen:

Zitatorin:

Wenn jemand vom Essen und Trinken Schmerzen bekommt, dann soll er mit Fleischgerichten oder Schmalz oder im Gemüse oder mit irgendeiner anderen Zukost zum Ausgleich Beifuß kochen und essen. Das nimmt die Vereiterung, welche er sich durch vorhergehende Speisen und Getränke zugezogen hatte und vertreibt sie.

Sprecher:

Der Beifuß oder Wilde Wermut heißt auch Gänsekraut, denn er gehörte früher zur Weihnachtsgans. In der Heilkunde wurde er vom echten Wermut verdrängt. Er fördert die Magensaftproduktion und den Gallenfluss – und damit die Fettverdauung. Außerdem wirkt er beruhigend. Da er wie alle Wermutgewächse das Nervengift Thujon – das Absinthgift – enthält, darf Beifußtee nicht in großen Mengen und nicht in der Schwangerschaft getrunken werden. Aber als Gewürz ist er unbedenklich. Fast in Vergessenheit geraten ist auch die Gundelrebe, der kleine, violett blühende Gundermann. Er enthält neben Gerb- und Bitterstoffen auch Menthol, und wurde in der alten Volksmedizin wie ein Zauberkraut sogar gegen die Pest verwendet. Gundermann wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd und schleimlösend. Zu Hildegard von Bings Zeiten gehörte er zu den beliebtesten Gemüsekräutern.

Zitatorin:

Die Gundelrebe hat die Kräfte von Gewürzen, weil ihre Grünkraft sanft und nützlich ist, so dass ein Mensch, der schon lange leidet und vom Fleische gefallen ist, in einem mit Gundelrebe warm gemachten Wasser baden soll, und er soll auch in einem Breigericht oder mit Fleischgerichten oder in Pfannkuchen gekocht oft essen, und es wird ihm gar viel nützen, weil der gute Saft den Menschen innerlich ausheilt.

Sprecher:

Alle unsere Gewürze haben Heilwirkung – sie fördern den Appetit, die Magen- und Darmtätigkeit oder verhindern Blähungen. Im Prinzip lässt sich überhaupt nicht entscheiden, ob in den regionalen Rezepten der Kümmel im Kohl, das Bohnenkraut in den Bohnen, der Majoran in der Leberwurst des Geschmacks oder der Heilwirkung wegen zugesetzt wird. Dahinter steht uraltes Wissen, aus dem sich die Geschmackstraditionen entwickelt haben.

Die Wildkräuter bringen einerseits neue Aromen in die moderne Küche, andererseits auch mehr Gesundheit. Das Bundesforschungsinstitut für Ernährung in Karlsruhe, benannt nach dem Mediziner und Hygieniker der Wende zum 20. Jahrhundert Max Rubner – untersucht seit vielen Jahren die Wirkung der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Primäre Pflanzenstoffe sind die für die Pflanze selbst lebensnotwendigen Stoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe sind für uns Esser besonders wichtig, erklärt der Leiter des Instituts für Physiologie und Biochemie der Ernährung am Max Rubner Institut, Prof. Bernhard Watzl:

Cut 8

[Also da reden wir jetzt nicht über die Kohlehydrate oder über Eiweiß und Fett. Das kommt in diesen Pflanzen natürlich auch in gewissen Mengen vor, aber mengenmäßig nicht sehr bedeutend. Interessant wird es, wenn wir uns die Mikronährstoffe anschauen und vor allem, wenn wir uns die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe anschauen.] Das sind letztendlich die Inhaltsstoffe, die für diese typischen Aromen, den typischen Geschmack, die Schärfe etc. verantwortlich sind, also für das, was wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, aber auf der anderen Seite auch für die gesundheitliche Wirkung – sprich: wenn die Verdauung gefördert wird, wenn die Blutlipide beeinflusst werden, das sind letztendlich alle Wirkungen, die von solchen sekundären Pflanzenstoffen herrühren.

Sprecher:

Es handelt sich dabei um komplexe chemische Verbindungen.

Cut 9

Die Carotinoide, die rote Farbe der Tomate, die orange-gelbe Farbe der Karotte. Die blauen Farben bei den Beeren kommen von den sogenannten Anthocyanen, dann haben wir Verbindungen, die Sulfide sind, die zum Beispiel im Knoblauch, in allen Zwiebelgewächsen vorkommen. Dann gibt's Beispiele aus der Klasse der Kohlgewächse: Das, was wir als typisches Kohlaroma kennen, das ist wiederum eine besondere chemische Gruppe an solchen sekundären Pflanzenstoffen.

Sprecher:

Bei Heilkräutern für die Kräutermedizin versucht man, durch Züchtung sowie standardisierte Anbau- und Erntemethoden den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen zu optimieren. Bei Wildkräutern variieren die Mengen je nach Jahreszeit, Tageszeit, Wachstumsstadium, Wetter, Temperatur, Standort, Bodenqualität und vielen anderen Faktoren. Grundsätzlich aber, sagt Bernhard Watzl, ist der Wirkstoffgehalt bei Wildgemüsen höher, als bei ihren hochgezüchteten handelsüblichen Nachkommen:

Cut 10

Ein Wildbroccoli, ein wilder Rosenkohl hat wesentlich höhere Gehalte – sicherlich um Faktor bis zu 10 mal mehr – an solchen sekundären Inhaltsstoffen; ist dann auf der einen Seite natürlich geschmacklich sehr viel prägnanter, für viele Konsumenten heute vielleicht zu eigen, zu streng im Geschmack, aber auf der anderen Seite: Die Wirkungen, die von diesen Stoffen ausgehen, die wir ja in den letzten Jahren sehr intensiv hier untersucht haben, über diese Wirkungen und Stoffe wissen wir: Je mehr wir davon aufnehmen, umso günstiger werden eine Reihe von verschiedenen Körperprozessen beeinflusst, und wir letztendlich durch die Aufnahme solcher Stoffe für verschiedene Krankheiten ein geringeres Risiko haben. Angefangen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten, bestimmte Entzündungsprozesse, die im Körper ablaufen. Für die üblichen Krankheiten letztendlich können solche sekundären Pflanzenstoffe auf unterschiedlichen Ebenen eine wichtige Schutzfunktion ausüben.

Sprecher:

Hier rächt es sich, dass wir durch Auslese und Züchtung unsere Gartengemüse mild im Geschmack gemacht haben. Die Kinder mögen sie jetzt zwar lieber, aber gerade die für die Verdauung so wichtigen Gerb- und Bitterstoffe wurden vermindert. Durch Wildkräuter können wir sie wieder zufügen – und gleichzeitig das Wirkungsspektrum erweitern.

Cut 11

Jede Pflanze hat letztendlich mindestens einen Stoff, der ausschließlich in dieser Pflanze vorkommt. Deswegen ist es auch ein gesundheitlicher Vorteil, wenn wir viele verschiedene Gemüse und Obstsorten essen. Und wir wissen auch aus epidemiologischen Studien, aus Bevölkerungsstudien, dass nicht nur die Menge an Pflanzen wichtig ist für die Gesundheit, sondern bei gleicher Menge die Vielfalt, die botanische Vielfalt. Und je größer die botanische Vielfalt ist bei gleicher Zufuhrmenge, umso stärker ist die präventive Wirkung.

Autorin / Sprecherin:

Es dient also durchaus der Gesundheitsvorsorge, dass Friedrich Klumpp auf der nächsten Station seiner Schlemmerwanderung einen handelsüblichen Blattsalat mit dunkelgrünen Wildkräutern und dem pinkfarbenen Mus von frischen Himbeeren anreichert.

(Geräusch Hacken der Kräuter)

Cut 12

Was hab ich hier für Sie? Schafgarbe – kennen Sie alle. Ich werd's einfach klein schneiden, zum einen geht's schneller, und sie wollen ja auch ein Bissserlebnis haben. Roter Wiesenklee, weißer Wiesenklee – roter Wiesenklee mit den Blättern – was für die Kühe gut ist, ist auch gut für uns. Spitzwegerich – kennen viele auch als das Waldpflaster – hat eine entzündungshemmende Wirkung. Wenn sie das zerreiben und auf einen Mückenstich drauf tun, dann juckt der nicht mehr. Auch das kann man essen – kleingeschnitten.

(Geräusch weiter, Murmeln...)

Autorin / Sprecherin:

Schafgarbe kommt dazu, Giersch, Weidenröschen, Bärwurz, Pimpinelle, Sauerampfer und anderes. Die Schlemmerwanderer erleben neue Geschmacksrichtungen, unbeschreibliche, und versuchen, sie in die bekannten Muster einzusortieren.

Cut 13

Schmeckt ein bisschen wie Maggi, Dill – wie Maggi, Sellerie – aber nachher nach Maggi – im Anfang nach Dill und dann ein bisschen Vanille, das auch.

(Geräusch zum ausblenden)

[Autorin / Sprecherin:

Auf dem weiteren Weg kommen unvermeidlich die Erinnerungen an die schlechten Zeiten auf, als manche Leute Wildkräuter essen mussten. Vielleicht auch ein Grund dafür, dass einst verbreitete Gemüsepflanzen heutzutage völlig verdrängt sind .

Cut 14

Ich bin 39 eingeschult worden, dann ist der Krieg gekommen, und dann waren wir fast jeden Tag im Wald. Die Brombeerblätter für Tee, dann draußen im Feld, was es da gegeben hat! Die Hirtentäschel, die Schafgarbe, was man sich denken kann! Und dann ist das auf die Kirchenspeicher gelagert worden zum Trocknen für die Medizin für die Lazarette und die... – ja, ja.

Autorin / Sprecherin:

Und obwohl Gerda Beyer von einem Bauernhof stammte, auf dem es eigentlich an nichts mangelte, berichtet sie:

Cut 15

Mit Brennnesseln haben wir auch unseren Spinat gestreckt – da ist das auch alles dazu verwendet worden.]

Autorin / Sprecherin:

Früher hat man vor allem Spinat und Suppen aus Wildkräutern gekocht – eben weil viele von ihnen diesen strengen Eigengeschmack haben, und eine Mischung mit milden Kräutern verlangen. Der Brei wurde mit Mehlschwitzen sämiger gemacht oder in die Brotsuppe gerührt. Heute werden Kräuteromelettes, Kräuterpfannkuchen, Kräuter-Semmel-Knödel gereicht, Kräuter-Aufläufe mit Kartoffeln und Soufflees aus dem Ofen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Cut 16

Man muss einfach nur ausprobieren und nicht erschrocken sein. Oftmals ist es unsere Angst vor dem Produkt, die uns das verleidet etwas damit zu tun. Und wenn's mal nicht gut geht, erzählen Sie's halt nicht weiter – und nächstes Mal geht's dann halt wieder besser – Jetzt gehen wir wieder ein Stück.

(Geräusch bleibt stehen unter Text)

Autorin / Sprecherin:

Friedrich Klumpp, der Gastwirt aus Baiersbronn, pflückt immer wieder ein Sträußchen, und alle paar Minuten hält er an, damit wir davon irgendetwas probieren. [Mädensüß wächst an den Wegen und Waldrändern, eine hohe dunkelgrüne Staude mit hellgelbgrünen wolligen Blütenständen. Vermutlich hat man früher damit den Met gesüßt – daher „Mädensüß“. Und in der Tat schmeckt man nach längerem Kauen ganz deutlich Marzipan. Später wird es Hirschschenken mit Mädensüßsahne geben.] Sauerklee wird verkostet, an Fichten- und Tannennadeln geschnuppert.... Ein Teil der Wanderer beschäftigt sich mit den Walderdbeeren und Heidelbeeren am Wegrand. Und dann fragt jemand, wie das denn nun so sei mit dem Fuchsbandwurm. Ein heikles Thema. Denn der Fuchsbandwurm kann die menschliche Leber zerstören wie ein Krebstumor, und wird in der Regel zu spät erkannt.

Friedrich Klumpp urteilt sehr persönlich: Autofahren sei gefährlicher, und es wäre schade, die schönen Beeren hängen zu lassen.

Sprecher:

Die Wissenschaft bestätigt ihn: Zwar lassen sich die jungen Entwicklungsstadien des Fuchsbandwurms in der Tat nur durch Kochen oder Tiefgefrieren bei -80° komplett vernichten, und die Füchse sind – je nach Region – bis zur 70% durchseucht. Doch Infektionen von Menschen sind in Relation dazu extrem selten. In Österreich, der Schweiz, Frankreich und Deutschland wurde in den vergangenen Jahren auf 1 bis 5 Millionen Einwohner ein Erkrankungsfall registriert. [Dabei scheinen Waldarbeiter nicht stärker betroffen zu sein, als andere. Aber wer kann schon Millionen von Waldarbeitern untersuchen und die Ergebnisse mit denen von Millionen von Normalbürgern vergleichen...] Jedenfalls sei die Gefahr Ende des 20. Jahrhunderts sicher überschätzt worden, erklärt das Landesgesundheitsamt Stuttgart. Überdies kann man sich im heimischen Garten genau so anstecken wie im Wald, denn erstens folgen die Füchse den Menschen längst in ihre Siedlungen, und zweitens sind auch viele Hunde vom Fuchsbandwurm befallen. Von den wenigen bekannten Ansteckungen sind mehrere auf extrem unhygienischen Umgang mit Haushunden zurückzuführen.

Als Vorsichtsmaßnahme wird heutzutage empfohlen, die Beeren zu waschen - und vor allem nicht an solchen Stellen zu ernten, wo Tierkot zu sehen ist.

(Geräusch vom Laufen, streifende Gräser, Plätschern)

Autorin / Sprecherin:

Auf einer Waldlichtung plätschert eine gefasste Quelle. Am Grund ihres kleinen Sandsteintrogs krabbeln schwarze Wasserkäfer. [Hier bekommt jeder Gast ein kleines Glas mit Rindfleischsülze in die Hand gedrückt. Gewürzt ist sie natürlich mit Wildkräutern. Und dazu gibt es ein erfrischendes Getränk aus in Quellwasser angerührtem Molkepulver und Heidelbeerkompott.] Am Wegrand stehen Handteller große, auf der Unterseite weißfilzig behaarte Blätter, die ohne Stiel aus dem Boden zu

wachsen scheinen. Das ist Huflattich. Im Frühling, gleich nach der Schneeschmelze sind seine gelben Korbblüten nicht zu übersehen.

Sprecher:

„Ich vertreibe den Husten“ ist sein lateinische Name: Tussilago. Man macht daraus Tee. Plinius der Ältere, der römische Naturwissenschaftler des 1. Jahrhunderts nach Christus empfahl den Rauch des getrockneten Krautes gegen Bronchitis. Die Blätter erscheinen erst nach der Blüte. Sie sind ein ganz vorzügliches Wildgemüse - aus jungen Blättern bereitet man Salat, ältere kann man als Krautwickel füllen und dünsten. Der Huflattich ist in Verruf geraten, nachdem ein Baby an einer Lebererkrankung verstorben war, dessen Mutter während der Schwangerschaft täglich Huflattich-haltigen Tee getrunken hatte. Die Forschung in den 1990-er Jahren entdeckte in dem Kraut die krebsfördernden und leberschädigenden Pyrrolizidinalkaloide, impfte Versuchstiere mit der hundertfachen natürlichen Konzentration des Stoffes, und erließ – nachdem sie gestorben waren – Warnungen vor der Verwendung. Der Huflattich verschwand aus den neuen Heilkräuter- und Wildgemüselisten. Prof. Reinhold Carle von der Universität Stuttgart-Hohenheim würde trotzdem nicht auf dieses Wildgemüse verzichten wollen:

Cut 17

Es ist damals eine Reaktion auch des Bundesgesundheitsamtes erfolgt, indem man die Teeanwendung limitiert hat. Das heißt, man hat eine Tagesdosis, eine empfohlene festgelegt, und wenn man Wildkräuter verzehrt, könnte man sich etwa an diesen Dosen orientieren. Beim Huflattich waren das beispielsweise maximal 6 Gramm pro Tag. Und wenn man das auf ein Frischgewicht hochrechnen würde, wären das etwa 30 Gramm, vielleicht auch ein bisschen mehr. Innerhalb dieser Größe, würde ich sagen, kann man den Verzehr als unbedenklich ansehen, wenn man ihn auch im Jahr begrenzt. Bei der Teeanwendung hat man die Begrenzung auf 4 bis 6 Wochen vorgenommen. Und die frischen Kräuter kommen in der Regel auch nicht viel länger im Jahr vor. Das heißt, während der Saison sollte man im grünen Bereich liegen.

Sprecher:

Reinhold Carle ist Biochemiker und Pharmazeut. Er leitet an der Universität Hohenheim das Fachgebiet „Lebensmittel pflanzlicher Herkunft“, hat aber viele Jahre seiner beruflichen Karriere in der Erforschung der Inhaltsstoffe von Heilkräutern verbracht und gehört zu ihren besten Kennern. Seine Lieblingskräuter sind die Kresse artigen wegen ihrer Schärfe.

Cut 18

Brunnenkresse mag ich sehr, sehr gerne, und natürlich auch die Kapuzinerkresse, die eine ähnliche Sensorik hat, und da gibt's ja auch ein Wildkraut, die Kuckucksblume, wird ja immer dazu gesagt, das Wiesenschaumkraut enthält die gleichen Prinzipien wie Raps, Senf und Kressen. Diese Bitterstoffe, die uns tatsächlich an Senf erinnern, heißen auch Senföle, die sind zum Verzehr bestens geeignet.

Sprecher:

Manche Kräuter entwickeln eine extreme Schärfe oder Bitterkeit zur Blütezeit. Möglicherweise sind sie dann auch nicht mehr gesund. Bestes Beispiel dafür ist das Scharbockskraut, das als eines der ersten im Frühjahr mit gelben Sternchen blüht. Manche essen die Blätter sehr gern als hervorragenden Vitamin-C-Spender – Scharbock steht für Skorbut, die Vitamin-C-Mangelkrankung der Weltumsegler. Manche mögen und vertragen es überhaupt nicht. Es enthält das Magen-, Darm- und

Nieren reizende Protoanemonin. Reinhold Carle rät zur Vernunft des Körpers: Man soll nicht essen, was scheußlich schmeckt.

Cut 19

Es hat sicherlich eine biologische Funktion, dass diese Inhaltsstoffe auch Signalcharakter haben. Es fällt auf, dass auch Weidevieh beispielsweise den Hahnenfuß, der genau das scharfe Prinzip enthält vom Scharbockskraut, meiden. Und es ist schon Indikator auch für den Menschen. Also wenn ein derart intensiver, scharfer Geschmack wahrgenommen wird, dann sollte man die Finger davon lassen.

Sprecher:

Wenn die Schärfe als nicht unangenehm wahrgenommen wird, kann man's mal probieren. Probieren sei gestattet:

Cut 20

Also ich habe einen Biologielehrer gehabt, der hat sogar Giftpilze probiert. Ich möchte das nicht weiter empfehlen. Aber bei so kleinen homöopathischen Dosen, denke ich, kann nichts passieren.

Sprecher:

Trotzdem gibt es immer wieder Vergiftungsfälle durch Verwechslung von Pflanzen, die völlig unterschiedlich schmecken und riechen: Beispiel Maiglöckchen und Bärlauch.

Cut 21

Auch da wäre es sensorisch wahrnehmbar. Bärlauch riecht als einziges knoblauchähnlich, aber es wird ja nicht jedes Blatt verkostet und bei der Herstellung eines Salats gerät dann doch auch mal das Falsche rein, obwohl es sensorisch sofort auffallen würde. Deshalb warne ich davor, dieses Merkmal als zuverlässig anzuschauen.

Sprecher:

Es gibt sehr giftige, ja lebensbedrohliche Pflanzen. Das muss der Sammler immer im Auge behalten.

Cut 22

Wenn man sammelt, muss man sich sicher sein, dass man das Richtige sammelt. Also ein guter Pflanzenbestimmer gehört in die Hand eines Jeden, der sich mit Wildkräutern beschäftigt oder der mit Arzneipflanzen experimentiert. Selbst wenn er Arzneipflanzen sammelt und Tees bereitet. Also die alle sollten sich mit Botanik beschäftigen, damit sie sicher sind vor jedem Risiko.

(Geräusche vom Wandern)

Autorin / Sprecherin:

Die Schlemmer-Wandergruppe hat den Wald endgültig verlassen und geht einen Hohlweg hinunter zurück zum Ortsrand von Baiersbronn. Auf einer Wiese lässt man sich nieder, um den allerletzten Gang zu genießen:

Cut 23

...hier verweilen wir noch etwas, genießen den Blick übers Tal und essen einen Heidelbeerkuchen, und dazu noch das versprochene Fichtenspitzen-Eis.

(mit Geräusch zum Blenden)

Autorin / Sprecherin:

Ein wahrhaft würdiger Abschluss für die fünfstündige Wanderung. Zeit für ein Resümee:

Cut 24

Also für mich gibt's keine Unkräuter mehr. – [Ich denke, das hat was mit Bewusstsein zu tun, Bewusstseinsbildung.] - Lieber ein bisschen weniger und besser, als das Viele und das Massenproduzierte. – Man isst bewusster. - Dieses Exotische ist ja gar nicht mehr so hip, finde ich, sondern die Sachen, die man halt hier bekommt. [Das Exklusive daran ist ja, dass ich's nicht im Laden bekomme. Und das ist ja das Tolle, wenn man selber gesammelt hat, schmeckt's einem noch viel besser, als wenn man es irgendwo im Laden gekauft hat.]

Autorin / Sprecherin:

Das Tolle und Exklusive ist, ...

(Geräusch Schwätzen, Laufen)

Autorin / Sprecherin:

...dass man die Sachen nicht irgendwo im Laden kaufen kann. Und gesund ist es überdies. Eine wahrhaft ertragreiche Wanderung.

Cut 25

(Geräusch) Also heute hat alles wirklich schön gepasst. Es war Kaiserwetter, es war eine wunderbare Gruppe. Ich bedanke mich ganz arg, dass sie mit mir sind. – Wir sagen Danke! – Vielleicht sehen wir uns ja mal wieder. – Ja, gerne. – Herzlichen Dank. (Applaus)

* * * * *