

## Ratgeber die Landschaft verspeisen

Sie fragen sich jetzt vielleicht: Wie kann man eine Landschaft verspeisen?

Es ist wieder Wander-Zeit, auch ich packe den Rucksack und bewandere in meinen Ferien die Schweiz. Wandern ist Seelenbalsam. Und ich fühle mich nach einem ausgiebigen Marsch über Berge und durch Felder und Wälder gut genährt. Das Auge isst ja bekanntlich mit. Aber nicht nur.

Unterwegs wird nämlich immer auch botanisieret und gesammelt fürs Essen unterwegs. Es wird also die gesundende Landschaft nicht nur durchs Auge aufgenommen, sondern auch über die Verdauung buchstäblich verinnerlicht.

Das Schönste ist, wenn die Delikatessen mir geradewegs in den Mund wachsen. Ich nasche gerne von den knackigen weissen Robinienblüten im Frühling. Versenke einen Blütenstand der Traubenkirsche oder des Mädesüss in der Trinkflasche, die aromatisiert alles mit einem feinen Bittermandelaroma. Und wenn die Blätter des Bärlauchs schon lange nicht mehr essbar sind, lege ich mir unterwegs die Bärlauch-Blüten aufs Sandwich.

Wildpflanzen haben etwas Eigenwilliges, sind zäh, widerstandsfähig und kräftig im Geschmack. Deswegen haben sie es auch in sich: Beispielsweise im Knopfkraut, einem Unkraut im Gemüsegarten, ist drei Mal so viel Eisen drin wie im Spinat, das zusätzlich enthaltene Vitamin C erleichtert die Aufnahme des Eisens. Das ist sehr interessant bei immer wiederkehrendem Eisenmangel.

Isst man Giersch als Salat, hat man das 20-fache an Vitamin C eingenommen im Vergleich zum Kopfsalat. Abgesehen von einem hohen Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen finden sich in den Wildpflanzen ausserdem verschiedene Bitterstoffe, die einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten. In gängigen Gemüsen und Salaten sind Bitterstoffe grösstenteils rausgezüchtet worden, fehlen deshalb in der Ernährung. Isst man etwas Bitteres, werden alle Verdauungsdrüsen angeregt; es wird vermehrt Speichel, Magensäure, Galle und Verdauungsenzyme ausgeschieden, welche auf verschiedenen Ebenen im Verdauungskanal die optimale Verdauung einleiten. Der pH-Wert ist im Mund leicht basisch, im Magen sehr sauer, im Darm gleicht er sich langsam wieder aus durch die basische Galle und den Enzymen der Bauchspeicheldrüse.

Bitterstoffe. Die regelmässige Einnahme von bitteren Kräutern wirkt sich positiv aus auf den Stoffwechsel, Allergien, Unverträglichkeiten, chronische Ekzeme und ein geschwächtes Immunsystem, verbessern die Verdauung und unterstützen die Darmflora.

Der einfachste Weg, zu Bitterstoffen zu kommen, ist das Essen von Wildpflanzen wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärenklau, Giersch, Schafgarbe, Dost. Oder man bedient sich der klassischen Gartenkräuter wie Wermut, Minze, Beifuss, Thymian, Bohnenkraut, Salbei oder Rosmarin.

### Sammel-Regeln in der Landschaft

1. Nur sammeln, was man sicher kennt
2. Sammeln nur an Orten, an denen weder gedüngt noch gespritzt wird. Bahngleise werden regelmässig mit dem Pflanzengift Glyphosat gespritzt. Wegränder sind ebenfalls Tabu wegen der promenierenden Hunde, viele

- Kulturfelder sowie Wegränder sind ebenfalls gespritzt.
3. Grundsätzlich bei trockenem Wetter nach Sonnenhöchststand sammeln
  4. Gesunde trockene Pflanzen sammeln
  5. Nur so viel ernten, wie man in einem Jahr verbraucht.
  6. Nur so viel sammeln, dass keine Veränderung des Terrains wahrgenommen werden kann. Seltene Pflanzen lieber in der Drogerie /Apotheke besorgen. Geschützte Pflanzen stehen lassen.

In den kommenden Ferien freue ich mich auf wilden Thymian am Weg, auf die ährige Rapunzel, die roh gegessen eine Delikatesse ist oder auf die Beeren des in etwas höheren Lagen wachsenden roten Holunders, aus denen sich ein knallroter erfrischender Drink zaubern lässt. Ein Fach des Rucksacks ist reserviert für die essbare Landschaft.

Und nun wünsche ich auch meinen Lesern viel Freude beim Verspeisen der Landschaft und erholsame Zeit in der Natur.

**Fragen richten Sie gerne an: [praxis@sonjawunderlin.ch](mailto:praxis@sonjawunderlin.ch)  
Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.sonjawunderlin.ch](http://www.sonjawunderlin.ch)**