

Das Wilde, das nährt

Was viele als Unkraut bezeichnen, wächst oft direkt vor der eigenen Haustür – und kann mehr, als man auf den ersten Blick vermutet.



Die Vielfalt der Wildkräuter direkt aus der Natur gesammelt.

Wildpflanzen wachsen auf Wiesen, an Wegesrändern oder im eigenen Garten, häufig unbeachtet oder gezielt entfernt, weil sie als störend gelten. Oftmals verbirgt sich hinter diesen Pflanzen ein erstaunliches Potenzial, denn sie lassen sich zum Essen vielseitig verwenden. Was heute häufig als lästig gilt, kann den eigenen Speiseplan bereichern und den Blick auf die Natur verändern. Über viele Jahrtausende waren Wildpflanzen eine zentrale Grundlage der Ernährung. „Wildpflanzen sind im Grunde unsere Ur-Lebensmittel“, erklärt Eva Metz, Ernährungstherapeutin und Achtsamkeitstrainerin. Menschen lebten vom Sammeln, lange bevor der gezielte Anbau von Gemüse oder das Halten von domestizierten Tieren den Alltag bestimmte. Mit der Entwicklung der Landwirtschaft und später der Industrialisierung verlagerte sich dieser Schwerpunkt zunehmend auf Kulturgemüse. Wissen über essbare Wildpflanzen und ihre heilsamen Wirkungen ging dabei nach und nach verloren.



Eva Metz, Ernährungsberaterin

Die Pflanzenvielfalt entdecken

Heute rücken diese Pflanzen wieder stärker ins Blickfeld. Viele Menschen setzen sich bewusster mit ihrer Ernährung auseinander und suchen nach unverarbeiteten, regional verfügbaren Lebensmitteln. Wildpflanzen bieten hier eine naheliegende Möglichkeit. Sie wachsen ohne gezielte Züchtung und enthalten eine Vielzahl an Inhaltsstoffen. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die in dieser Kombination in vielen herkömmlich gezüchteten Gemüsesorten kaum noch vorkommen. Besonders hervorzuheben sind Bitterstoffe, die eine wichtige Rolle für die Verdauung spielen.

Zu den bekanntesten essbaren Wildpflanzen zählen Löwenzahn, Brennnessel und Giersch. Löwenzahn enthält Bitterstoffe und lässt sich gut in Salaten verwenden, während Brennnesseln durch ihren hohen Gehalt an Eisen, Eiweiß und Mineralstoffen auffallen. Auch Giersch, der in vielen Gärten als störend gilt, lässt sich problemlos in die Alltagsküche integrieren. „Viele sogenannte Unkräuter sind eigentlich sehr kostbare Pflanzen“, sagt Eva Metz. Wer sich mit ihnen beschäftigt, entdeckt schnell, wie vielfältig sie einsetzbar sind und welche Rolle sie in einer ausgewogenen Ernährung spielen können. Wer Wildpflanzen sammeln möchte, sollte einige grundlegende Dinge beachten. Entscheidend ist vor allem, nur das zu pflücken, was man sicher erkennt, denn Verwechslungen mit giftigen oder leicht giftigen Pflanzen lassen sich sonst nicht ausschließen. Sinnvoll ist es daher, sich zunächst auf wenige Arten zu konzentrieren und diese gut kennenzulernen. Mit diesen Grundlagen lässt sich der Einstieg vergleichsweise einfach gestalten.

Vorsicht und Wissen im Umgang

Die Menge spielt eine wichtige Rolle. Beim Sammeln geht es nicht darum, möglichst viel mitzunehmen, sondern bewusst auszuwählen. Eine Orientierung bietet die sogenannte Handstraußregel. Sie besagt, dass nur so viel gesammelt wird, wie in eine Hand passt. Auf diese Weise bleiben genug Pflanzen für Tiere und für die natürliche Vermehrung erhalten, denn Wildpflanzen erfüllen wichtige Funktionen im Ökosystem, etwa als Nahrungsquelle für Insekten oder als Bestandteil eines gesunden Bodens.

Über die richtige Menge hinaus ist auch der Standort entscheidend. Pflanzen an stark befahrenen Straßen oder auf belasteten Flächen sind zu vermeiden, da sie Schadstoffe aufnehmen können. Geeignet sind eher Wiesen, Waldränder oder der eigene Garten. Wer unsicher ist, kann sich über Bücher, Kurse oder geführte Spaziergänge Wissen aneignen. Digitale Hilfsmittel können unterstützen, ersetzen jedoch nicht die eigene Erfahrung.

Wildpflanzen zu sammeln, bedeutet daher immer auch, Verantwortung zu übernehmen. Wer achtsam vorgeht und die Natur respektiert, entdeckt über neue Lebensmittel hinaus auch eine andere Perspektive auf die eigene Umgebung.

Text: Lisa Marie Fink



STADTLABOR-PODCAST Essbare Wildpflanzen – mit Eva Metz

Im StadtLabor des Freien Radios Kassel „experimentierte“ Gastgeber Klaus Schaaake mit Eva Metz, Ernährungstherapeutin und Achtsamkeitstrainerin, zu den kulinarischen Köstlichkeiten, die uns die Natur kostenfrei beschert und die unseren Speiseplan bereichern können.

Zu Hören unter „StadtGespräch Kassel“ bei allen Podcatchern.

