

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen



Essbare Wildpflanzen

Selbstfürsorge auf allen Ebenen.

Bei Einkauf in der modernen Welt spazieren wir mit dem Einkaufswagen durch lange Regalreihen und versorgen uns mit meist abgepackten, oft verarbeiteten Lebensmitteln. Das ganze Jahr gibt es das gleiche Angebot. Selbst im Winter gibt es Tomaten, Gurken und Erdbeeren. Die große Auswahl im Supermarkt kann den einen oder anderen auch überfordern. Welche von den 30 Nudelsorten ist denn nun die richtige?

Obwohl es ein umfangreiches, frei zugängliches Ernährungswissen gibt, nehmen die ernährungsabhängigen Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Magen- und Darmerkrankungen und auch manche Krebserkrankungen zu. Das Wissen über Ernährung allein scheint nicht zu helfen, dass wir gesund leben. Das Wissen über essbare Wildpflanzen ist ein Schritt hin zu gesünderer und wohltuender Ernährung.

Gut genährt auf allen Ebenen

Dr. Markus Strauß stellt in seinem Buch „Für dich ist gesorgt! - Selbstversorgung und Selbstfürsorge mit essbaren Wildpflanzen“ passend fest: „Der wilde Prozess fängt beim ersten selbst gesammelten Blatt und dem daraus ersten selbst hergestellten Pesto, Spinat oder Saft an. Dieses Erfolgserlebnis ist der Beginn einer Reise, die dein Leben verändern wird.“

Ich habe es selbst erlebt, je mehr ich in die wilde Natur mit ihren Schätzen eintauche und mich damit durch achtsames sammeln, zubereiten und essen, nähre, desto mehr bin ich von dieser Fülle begeistert. Die Beruhigung meines Geistes beim Sammeln in der Natur und die Bewegung an der frischen Luft helfen mir bei der Stressbewältigung. Das Verspeisen der vitalen Kost, mit den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Chlorophylle, welches beispielsweise für die Blutbildung wichtig ist, und Bitterstoffen optimieren mein Immunsystem. Aus diesem Grund plädiere ich dafür, dass unsere Nahrungsversorgung wieder in regionale Hände gehört und dass wir auch die essbaren Wildpflanzen in unseren Speiseplan integrieren. Essbares aus der wilden Natur ist seit Beginn der Menschheit, seit Millionen von Jahren, Teil der Nahrungsquelle.

Die Verbindung zur Natur finden

Viele meiner Klientinnen klagen darüber, dass Zeitmangel eine Hürde für gesunde Ernährung ist. Andere berichten darüber, dass der Süßhunger und das emotionale Essen sie immer wieder zu

ungesunden Ernährungsweisen führen. Zahlreiche Studien belegen, dass auch Stress einen hohen Einflussfaktor auf unser Essverhalten hat. Wer kennt das nicht, wenn der Stress am größten ist, dann hilft nur noch Nervennahrung in Form von Schokolade? Nehmen wir Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen und vor allem verstecktem Zucker zu uns, leidet darunter oft die Versorgung mit Vitalstoffen und gesundheitsfördernden Stoffen.

Seit circa 150 Jahren, seit der industriellen Revolution, werden viele unserer Nahrungsmittel immer denaturierter und haben wenig mit dem Entstehen in der Natur zu tun. Diesem Prozess entgegen zu wirken, halte ich für eine der wichtigsten Aufgaben in unserer heutigen Zeit. Dr. Markus Strauß beschreibt es treffend: „Selbst gesammelt und selbst gemacht: wilde Selbstliebe in Reinform. Essbare Wildpflanzen wachsen im Wald, auf der Wiese und in fast jedem Garten. Sie sind voller Vitalkräfte und halten uns gesund. Sie helfen außerdem, uns wieder mit der Natur zu verbinden.“

In Frühjahr die Natur erkunden

Diese tiefe Verbindung drückt sich in Staunen, Wertschätzen und Behütenwollen aus. Ist das nicht genau das, was wir gerade jetzt brauchen? Eine Beruhigung im Geist und die Verantwortung und Wertschätzung gegenüber der Natur. Auf geht's in die Natur; am besten mit den Kindern. Es wäre so wunderbar, wenn die Kinder statt ganz und gar in der digitalen Welt zu versinken, die wilde Natur wieder entdecken würden. Nach meiner Ansicht, braucht jede Schule, am besten schon jeder Kindergarten einen Garten mit wilden Ecken, eine Küche und Menschen, die sich mit dem was die Kleinen nährt, auskennen. Vielleicht bin ich auch eine Träumerin. Ich bin mir jedoch sicher, dass Große fängt im Kleinen an!

Bildungsorte in der Region

Die folgenden Initiativen und Vereine bieten Anregungen und Infos rund um natürliche Ernährung und Naturverbundenheit:

- Walduin – Verein für regenerative Naturverbindung und Kreativität e.V.
- Naturschule Sciurus
- Essbare Stadt Kassel
- Schloss Hirschgarten