

Wildkräuter sind köstlich – richtig erkannt und zubereitet

Sie wachsen praktisch vor der Haustür und werden verkannt. Doch Wildkräuter sind eine willkommene Abwechslung im Menüplan. Es lohnt sich, sie näher kennenzulernen. Beispielsweise auf einer Exkursion mit Werner Anliker und Robert Klein.

MARIE-CLAIRE JUR

Giersch, Labkrauttriebe, Waldgeissbart: Die meisten mögen sich unter diesen Begriffen nicht wirklich etwas vorstellen können. Doch wer dieser Tage mit Werner Anliker und Robert Klein durch Wiesen und Wälder des Bergells streift, weiss sehr wohl, dass es sich dabei um wild wachsende Pflanzen handelt, mit denen sich gastronomische Köstlichkeiten herstellen lassen. Anliker und Klein sind keine Botaniker, haben sich aber ein umfangreiches Wissen über Wildkräuter angeeignet, das sie Interessenten weitergeben. Derzeit unternehmen sie von Soglio aus Tagesexkursionen in die nähere Umgebung, sammeln gezielt Kräuter, die sie anschliessend in der Küche ihrer Ferienwohnungen mit einer Gruppe zu schmackhaften Gerichten verarbeiten und geniessen – Veltliner Weine inklusive.



Nicht nur die Wiesen von Soglio sind eine wahre Fundgrube, auch beim Spaziergang durch die Maiensässiedlung von Piazza und den Kastanienhain von Brentan wird Werner Anliker immer wieder fündig. Wo Laien nur spriesendes Grün sehen, hie und da durch leuchtendes Gelb durchsetzt, greift er gezielt zu, knickt mit zwei Fingern den obersten Teil einer Pflanze ab und beginnt mit Erläuterungen: «Ich pflücke ein Kraut nur mit der Hand und verwende nie ein Messer. Und beim Wiesenlabkraut soll man nur die obersten Zentimeter nehmen, beim Klettlabkraut kann man auch Teile des Stängels verwenden».



Der gebürtige Zürcher Werner Anliker kennt das Bergell wie seine Westentasche, schliesslich hat er seit den 1990er-Jahren einen Zweitwohnsitz in Soglio und organisiert seit Längerem Wanderwochen im Bündner Südtal; vor sechs Jahren lancierte er die erste Wildkräuterkochwoche. Seit seiner Pensionierung hat der heute 66-jährige ehemalige Primarlehrer noch mehr Zeit für das Erforschen der Flora und der Küche des Bündner Südtals. Der Genfer Robert Klein ist halb so alt wie Werner Anliker, ebenso fasziniert von der Bergeller Pflanzenvielfalt und mit Leib und Seele Kräutersammler und Kräuterkoch. Der ehemalige HSG-Abgänger bietet thematische Trekkings an und hat ein Takeaway auf Basis von Wildkräutern und veganer Küche aufgebaut (www.into-the-nature.ch). Anliker und Klein haben sich im Rahmen ihrer Ausbildung zum Wanderleiter ASAM mit eidgenössischem Fachausweis kennengelernt. Seither machen sie gemeinsame Sache.



Die Sammeltaschen sind schon ordentlich mit Wiesenlabkrauttrieben und den etwas grösseren Klettenlabkrauttrieben gefüllt, was aber noch fehlt, ist der Waldgeissbart, im Volksmund auch Waldspargel genannt. Der «*Aruncus dioicus*» gehört weder zu



Im lichten Wald zwischen Castasegna und Bondo: Werner Anliker hat Waldspargel gefunden, jetzt gilt es, davon genügend für die abendliche Vorspeise zu ernten. Hinter diesem Foto verbirgt sich die PlusApp mit einer Bildergalerie.

Fotos: Marie-Claire Jur



Wiese oberhalb vom Dorfkern von Castasegna: Im Grunde genommen ein Garten mit wilden Kräutern.



Zedernkerne werden geröstet, während der Waldspargel kocht.



Ein Leckerbissen: Der fertige Erdbeer-Waldspargel-Hopfensprossensalat

den Spargelgewächsen noch hat er einen Spargelgeschmack. Einzig die Form des Stiels erinnert an den grünen Spargel. «Sammelt nur diejenigen Pflanzen, die ganz junge Triebe haben. Die älteren Pflanzen sind blausäurehaltig und werden giftig», mahnt Anliker.



Robert Klein und seine Kräuterbibel: Das Nachschlagewerk «Flora Helvetica»

Dieser Tipp gilt auch für andere Wildkräuter. Im frühen Entwicklungsstadium schmecken die Pflanzen besser oder sind manchmal nur in diesem Moment für Menschen bekömmlich. Auf der schattigeren Talseite finden sich links und rechts des Wegs von Castasegna nach Bondo viele Exemplare von Waldspargel. Dieser ergibt zusammen mit den am Vortag gesammelten Hopfensprossen, aromatischen Erdbeeren, Zedernkernen und Pfefferminzblättern die Zutaten für einen Salat, der mit einer Sauce aus Akazienhonig, hellem Balsamico-Essig, Limettensaft und Olivenöl den ungeahnt frischen, aromatisch überraschenden Auftakt zum abendlichen Dreigänger abgeben wird.



«Flora Helvetica» heisst das rund ein Kilo schwere Buch, das auf keiner Wildkräuterexkursion fehlen darf. In diesem botanischen Standardwerk zur Pflanzenwelt der Schweiz werden 3000 Arten in Text und Bild vorgestellt, ausgehend von den ein-

fachen Farnen bis zu den komplexeren Orchideen. Immer wieder zücken die Exkursionsleiter diese «Bibel», um Details zu einer bestimmten Pflanze nachzuschlagen. Aber auch am Abend wird im Nachschlagewerk, das selbstredend auch toxische Gewächse beschreibt, geblättert. Wie war das doch mit dem Schierlingsbecher, den der Philosoph Sokrates einst zu trinken genötigt wurde? Es könnte der gefleckte Schierling gewesen sein, der sein Leben in kürzester Zeit beendete, mit drei Punkten gekennzeichnet eines der giftigsten Kräutchen, das auch in unseren Breitengraden wächst ...



Die Stunden an der frischen Luft haben hungrig gemacht. In zwei Gruppen werden die Zutaten geröstet, zugechnitten und teils gekocht. Mit den Wildkräutern wird nicht anders umgegangen, als mit Spinat oder einem anderen feinen Gemüse: Wenige Minuten im siedenden Wasser genügen, bis sie gar sind. Dann wird der

Waldspargel – im Fall der Vorspeise – mit den gerösteten Zedernkernen in heissem Olivenöl angebraten. Die Labkrauttriebe werden nach dem Kochen in eine Frittata integriert, welche die Hauptspeise bildet. Auch die am Vortag gesammelten und in Milch eingelegten Fliederblüten werden – mit Vanilleschote und Zitronenschale aufgekocht und dann in Puddingformchen im Wasserbad gestockt – das Rhabarberkompott perfekt ergänzen.



Der Rosé «Folia alvento» und der Valtellina superiore «Riserva La Gatta» sind die passenden Weine zu diesem herrlich frischen Frühlingsmenü, dessen Vorspeise (Erdbeer-Waldspargel-Hopfensalat) mit vielen unbekanntenen Aromen auftrumpfen kann. Wildkräuter sind köstlich – wenn man sie denn erkennen und zubereiten kann.

Werner Anliker: zurighesa@hispeed.ch
Robert Klein: robert@into-the-nature.ch