

Weidende Menschen

Wurzeln zum Knabbern, Blätter, die nach Gurken schmecken, und Samen als Brotaufstrich. Eine Exkursion im Säuliamt zeigt: Der Speisezettel unserer Vorfahren war vielfältig - und manchmal gefährlich.

Helene Arnet

«Hochgiftig», sagt die Ärztin. «Ein starkes Zellgift», warnt sie nochmals, während sie an der Eibe herumzupft. Dann pflückt sie eine der schön roten Beeren und steckt sie in den Mund. Helena Pajtler-Zingg, Doktor der Medizin, überlebt. Auch weil sie daran denkt, sofort den kleinen Kern der Beere auszuspucken. Der Samenmantel ist zuckersüß - «ein Energieschub beim Wandern» -, der Kern aber ist giftig, wie Nadeln und Holz der Eibe auch.

Helena Pajtler leitet die vom WWF Zürich organisierte Exkursion «Essbare Wildpflanzen im Jahresverlauf» und streift an diesem Samstag mit einer Gruppe von etwa 20 Personen bei Ebertswil im Säuliamt die Hecken und den Waldrand entlang. Mehrheitlich sind es Frauen, die sich angemeldet haben - das war schon früher so: Die Frauen sammeln, die Männer jagen.

Manche der Teilnehmerinnen sind routiniert, waren schon im Frühling und Sommer dabei. Sie haben mit Karabinerhaken luftige Stoffsäcke am Rucksack oder Gürtel befestigt, um das Sammelgut zu verstauen. Und sie haben bereits den typischen Habitus der Sammlerin angenommen: langsamer Schritt, Blick langsam von unten nach oben schweifend. Dann plötzlicher Stopp. Schauen, kosten, pflücken.

«Coca-Cola unter den Beeren»

Ein Bauer, der im Traktor vorbeituckert, schaut verwundert auf das Treiben. Er sieht an der Hecke weidende Menschen. Eben haben sie Schlehen entdeckt. Weich und süß werden die dunkelblauen Beeren erst nach dem ersten Frost. «Die Coca-Cola unter den Beeren, was den Zuckergehalt betrifft», sagt Helena - man sagt Du unter Sammlerinnen. Jetzt haben sie noch zu viel Gerbsäure - «stärkend fürs Zahnfleisch». Sie reicht ein Glas mit getrockneten Schlehen herum. Langsam weicht sich die runzlige Beere im Mund auf, und plötzlich entfaltet sich der Geschmack einer getrockneten Zwetschge.

Herbst ist Beeren-, Nuss- und Samenzeit. Im Frühling gabs Baumsalat aus jungen Linden-, Buchen- und Birkenblättern, im Sommer war Blütensaison. Helena gräbt eine Goldnessel aus. Von dieser Pflanze ist alles essbar: Blüte, Blätter, Samen - und die feinen Wurzeln der Triebaussläufer sind ein prima Knabberzeug». Nach eineinhalb Stunden sind wir 300 Meter weit gekommen und total entschleunigt, wie Helena es zum Auftakt der Exkursion ankündigte. Aber nicht satt. Eine Teilnehmerin kramt eine Banane aus dem Rucksack, eine andere wickelt ein Salamibrot aus.

Helena pflegt bei fast allem essbaren Grünzeug zu prüfen, ob es schmeckt und wie verträglich es für sie selbst ist. Auf Wanderungen hat sie stets Essig, Öl und Salz dabei. «Ich brauche kein Restaurant unterwegs.» Einmal habe sie



Schmeckts? Ärztin Helena Pajtler (links) zeigt, welche Wildpflanzen essbar sind. Foto: Sabina Bobst

allerdings eine kleine Handvoll roher Ebereschbeeren gegessen. Viel Vitamin C, aber im rohen Zustand eben auch giftig. «Na ja, Durchfall halt», sagt sie. Eine Frau spuckt die Ebereschbeere aus, die sie gerade in dem Moment in den Mund gesteckt hat. Zwei oder drei Beeren seien nicht besorgniserregend, beruhigt sie die Fachfrau. Helena ist aber auch wählerisch: «Die Beere des Gewöhnlichen Schneeballs sind so fade, dass selbst die Vögel sie nur fressen, wenn sie nichts anderes mehr finden.»

Und der Fuchsbandwurm?

Bei Wildpflanzen gilt im Besonderen: Die Dosis macht das Gift. Die Dosis, aber auch die Zubereitung. Viele Pflanzen weisen im Kern oder in der Blüte Vorstufen zu Blausäure auf. Gekocht oder getrocknet verlieren sich diese Giftstoffe. Und was ist mit dem Fuchsbandwurm? Der Erreger wird nur durch Kochen abgetötet. Doch gehe man heute davon aus, dass das Risiko, daran zu erkranken, nur besteht, wenn man regelmäßig in Kontakt mit grösseren Mengen der Eier des Parasiten kommt. Landesweit erkranken jährlich zehn bis zwanzig Menschen daran. «Das Risiko besteht, ist aber nicht gross», sagt Helena. Sie habe für sich entschieden, dieses Risiko einzugehen. «Andere rauchen oder fahren zu schnell Auto.»

Etwa so müssen sich unsere Vorfahren die Kenntnis über essbare Nahrungsmittel angeeignet haben: ein paar ins

Maul stecken, bei Durchfall oder anderen Symptomen: Hände weg davon. Oder mit Kochen versuchen. Im Laufe der Exkursion zeigt sich eindrücklich: Der Speisezettel der frühen Menschen war erstaunlich vielfältig an Geschmäckern und Inhaltsstoffen: Getrocknete Weissdornbeeren sind gut für Herz und Kreislauf, der Blütenstand von Mädesüß gibt Getränken eine aromatische Süße, die reifen Früchte des Giersch, der in vielen Gärten wie Unkraut wächst, hat einen feinen Fenchelgeschmack.

Sogar Kaffee konnten sie sich zubereiten: Eicheln schälen, wässern, reiben, rösten, aufgiessen. «Schälen lassen sie sich übrigens besser, wenn man sie kurz in den heißen Backofen schiebt», sagt Helena. «Aber nicht zu stark erhitzen, sonst explodieren sie wie Popcorn.» Sie habe danach ewig den Backofen geputzt. Helena ist ein wandelndes Wildpflanzen-Rezeptbuch: Die Samen des Springkrauts in Bratlinge mischen, die Keimlinge des Hohlzahns oder der Brennnesseln aufs Butterbrot streichen. Buchennüssli schälen, rösten und über den Salat streuen.

Mittagspause im Restaurant Schweikhof: Helena stülpt ihre Stofftasche um, wäscht am Brunnen die gesammelten Blätter des Kleinen Wiesenknopfs und streut sie übers Butterbrot. Das schmeckt verblüffend. Wie ungeschälte Salatgurken. Die Gespräche drehen sich natürlich um gesunde Ernährung. Dabei ist aber auch eine Kindergärtnerin, die

wissen will, worauf sie achten muss, wenn sie mit den Kindern draussen spielt; eine junge Frau, die ihren Balkon naturnah bepflanzen möchte, eine Thurgauerin, die von ihrem Vater ein Stück Wald geerbt hat.

Die arme Studentin

Helenas Motivation, sich mit essbaren Wildpflanzen zu beschäftigen, war ursprünglich mindestens so sehr ökonomischer wie ökologischer Natur. Sie wohnte als Medizinstudentin in München direkt neben dem Englischen Garten und hatte nicht viel Geld zur Verfügung. So suchte sie sich ihr Gemüse und den Salat in abgelegenen Ecken des grossen Parks zusammen. Als Medizinerin hat sie sich später in ihrer Luzerner Praxis auf Gesundheitsbildung spezialisiert, bei der es grundsätzlich um die Balance zwischen Körper und Geist geht. Dabei spielt die Ernährung eine grosse Rolle. Doch ist das nicht der einzige Grund, weshalb sie sich ihr Essen am liebsten in der Natur draussen sammelt. «Ich finde Supermärkte so anstrengend. Viel zu viele Leute!» Also lieber ab in die Hecke.

Exkursion: Essbare Wildpflanzen im Jahresverlauf - der Winter. 21. Januar, www.wwf-zh.ch/service/agenda

 **Fotos Wildpflanzen zum Anbeissen**
pflanzen.tagesanzeiger.ch

Buchennüssli

Geröstet in den Salat



Zuhauf liegen derzeit die stacheligen Buchenbecher auf dem Boden. Denn dieses Jahr ist ein sogenanntes Mastjahr, in denen die Buchen besonders viel Früchte tragen. Die Früchte sind die dreikantigen Bucheckern - wir nennen sie meist Buchennüssli. Roh sind die Buchennüssli leicht giftig und daher, in grossen Mengen genossen, unbedenklich. Deshalb rät es sich, sie zu schälen und zu rösten - die dünne Haut lässt sich dann leicht abreiben. Die gerösteten Nüssli können über einen Salat gestreut oder ins Bircher-müsli gemischt werden. Im Frühling lässt sich aus jungen Buchenblättern, am besten gemischt mit Linden- und Birkenblättern, ein bekömmlicher Baumsalat mischen.

Eibe

Hochgiftig!



Bei der Eibe sind Rinde, Nadel und Samen hochgiftig. Der rote Samenmantel dagegen enthält keine Giftstoffe, dafür sehr viel Zucker. Das Fruchtfleisch allein ist eine Energiebombe. Wer es probieren will: unbedingt erst den Kern ausspucken - und diesen nicht zerbeißen. Es sind Fälle von tödlichen Vergiftungen durch Eiben bei Menschen, Rindern und Pferden bekannt. Rehe dagegen sterben nicht, wenn sie Eibennadeln fressen. Das Gift der Eiben wird in der Medizin und in geeigneter Dosis zur Behandlung von Brust- und Eierstockkrebs eingesetzt.

Kleiner Wiesenknopf

Aufs Butterbrot



Der Geschmack der Blätter und Blüten des Kleinen Wiesenknopfs gleicht dem der Salatgurke und schmeckt gut auf Butterbrot oder in einer Kürbissuppe. Geeignet ist er auch für Marinaden, und er passt besonders zu Fisch und Poulet. Diese Pflanze ist auch Bestandteil der Grünen Sauce, die als Frankfurter Spezialität mit gekochten Eiern und geschwellten Kartoffeln gereicht wird. Der Kleine Wiesenknopf wird oft auch Pimpinelle genannt.

Schwarzer Holunder

Grippemittel



Blätter, Rinde, die unreifen Beeren und die Samen der «Holdere» sind giftig. Und wer einmal zu viel erwischt hat, wird sich auch von den guten Eigenschaften dieser Pflanze nicht mehr dazu bewegen lassen, sie zu sich zu nehmen. Die Blütenstände und die reifen Beeren sind aber im Prinzip essbar. Sie stärken die Immunabwehr, und Holunderextrakt ist ein wirksames Mittel gegen Grippe, senkt Fieber und hilft bei Magenbeschwerden. Die Blütenstände können beispielsweise, in einen Bierteig getaucht, frittiert werden. Die Beeren sind reich an Vitamin B und C, doch sollten sie nur vollständig reif, ohne die Stiele (Dolden) und immer erhitzt verwertet werden. Geeignet für Gelee, Mus und Likör.

Andrea Stauffacher lässt Prozess platzen

Die Zürcher Linksradike Andrea Stauffacher hätte gestern Montag vor dem Bezirksgericht Zürich erscheinen sollen. Allerdings ist sie dem Prozess unentschuldig ferngeblieben. Die Gerichtsverhandlung muss deshalb neu angesetzt werden. Die bereits mehrfach vorbestrafte Autonomenanführerin war wegen zweier Fälle von Landfriedensbruch angeklagt. Die Zürcher Staatsanwaltschaft forderte deshalb gemäss der Anklageschrift eine Geldstrafe von 60 Tagessätzen zu jeweils 30 Franken. Ausserdem soll Stauffachers DNA registriert werden. Gemäss der Anklageschrift soll sich die 66-jährige Stauffacher einmal unberechtigt auf der Baustelle für die Zürcher Kunsthäuserweiterung aufgehalten haben. Der zweite Vorfall betrifft die Bar Kontiki und die Züri-Bar im Niederdorf. Der Mitbegründerin des Revolutionären Aufbaus wird in diesen Fällen vorgeworfen, verbotenerweise in den damals geschlossenen Lokalen gewesen zu sein. (SDA)

Nachrichten

City

Neuer Brunnen für den Paradeplatz

Zürich - Bald sprudelt am Paradeplatz - einem der meistfrequentierten Plätze der Schweiz - Wasser aus einem neuen Brunnen. Um die Umgebung des Platzes aufzuwerten, installiert das Tiefbauamt auf der Traminsel einen Standard-Trinkbrunnen. «Die Bauarbeiten beginnen am kommenden Montag und dauern voraussichtlich bis Ende Monat», sagt Mike Sgier vom Tiefbauamt. Kostenpunkt: 60 000 Franken. Der Trambetrieb sei durch die Bauarbeiten nicht beeinträchtigt. Ein einfacher Trinkbrunnen am Paradeplatz war vor einigen Jahren bereits ein Thema. 2011 forderte SP-Gemeinderat Salvatore Di Concilio in einem Postulat einen Brunnen, um Personen, die aufs Tram warten, eine Trinkgelegenheit zu bieten. Der Stadtrat lehnte damals das Postulat ab. Zürich ist weltweit eine der Städte mit den meisten Brunnen. Es sind über 1200 Exemplare, 180 davon befinden sich in Privatbesitz. (wsc)

Betäubungsmittel Stadtpolizei verhaftet Dealerpärchen

Zürich - Die Stadtpolizei hat in der Nacht auf Sonntag im Kreis 5 ein Pärchen kontrolliert. Dabei fanden die Polizisten kleine Mengen Marihuana und Kokain. Der 32-jährige Brasilianer und die 27-jährige Schweizerin wurden daraufhin verhaftet. Bei der anschliessenden Hausdurchsuchung stellten die Fahnder über 4,5 Kilogramm Amphetamin sicher. (hoh)

Eröffnung

Neuer Posten der Kantonspolizei in Uster

Uster - Gestern Montag haben Regierungspräsident Mario Fehr (SP) und Kantonspolizei-Kommandant Thomas Würzler den neuen Polizeiposten beim Bahnhof Uster eröffnet. Der Posten an der Bankstrasse 6 ist von Montag bis Freitag von 10 bis 19 Uhr geöffnet. (hoh)

Messe

100 000 Besucher an der Züsä

Zürich - Die Züsä hat rund 100 000 Besucherinnen und Besucher in die Messe Zürich gelockt. Das neue Konzept der zehntägigen Erlebnismesse mit drei unterschiedlichen Themenbereichen sei beim Publikum bestens angekommen, teilten die Organisatoren mit. (mth)

Die Ecke

Der Paradeplatz muss strahlen

Die Stadt baut beim Paradeplatz einen Trinkbrunnen, klein, bescheiden - also fehlt am Platz. Wenn schon ein Wasserspiel hier, dann ein Jet d'Eau. Der mindestens so hoch in den Himmel schiesst wie die Bonté der Banker. (bra)