

# Von der Wiese auf den Teller

Vegetarisch oder vegan boomt, gesund soll es sein und möglichst bio und naturbelassen. Im Wintergarten steht das Hochbeet für den eigenen Salat oder die Mini-Gurken, aber wie wäre es denn direkt aus der wilden Natur für jene, die keinen grünen Daumen haben? | TEXT: JUDITH GNOS / BILD: ZVG

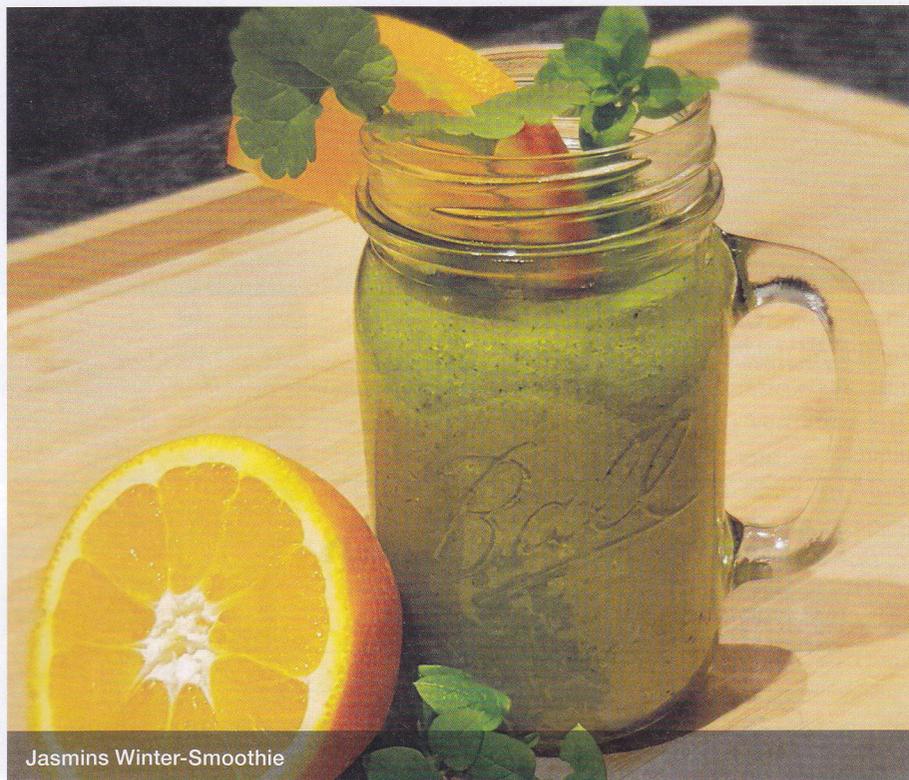
Im Frühling und Sommer gibt die Natur so einiges her, das bei einem Wald- und Wiesenspaziergang gefunden werden kann. Im Herbst spriessen dann irgendwann die Pilze, die so manche Sammlerinnen oder Hobbyköche in Verzückung versetzen. Aber was gibt es denn im Winter in der Natur zu finden, das auf unserem Esstisch landen könnte? Selbst keine grosse Naturkennerin, brauche ich etwas Hilfe von einer Expertin, Heilpflanzenfachfrau Jasmin Ursprung, die mir so einiges über die Gerichte aus der Natur erzählen kann.

## Zu jeder Jahreszeit

Im Winter findet sich, sofern nicht von einer dicken Schneedecke überzogen, ganz vieles draussen, was unsere Küche bereichern kann. Es blüht zwar weniger, aber Kraut und Blätter kann man gut verwenden, oder auch Wurzeln, die man ausgraben kann. Beispielsweise findet sich der Spitzwegerich oder das Wiesenlabkraut; auch Brombeerblätter, Ruprechtskraut oder Giersch können unseren Speiseplan bereichern. Mit einigen dieser Pflanzen kann man ein herrliches Gratin machen, beispielsweise zusammen mit Kartoffeln oder den Giersch auch als Salataufpepper gebrauchen. Die Brombeerblätter ergeben getrocknet einen wohlschmeckenden Tee. Sogar Brennnesseln findet man im Winter, welche richtig verarbeitet und «entbrannt» einen herrlichen Spinatersatz geben.

## Mit Experimentierfreude

Ausgraben liesse sich Wallwurz vor allem als Heilpflanze und Salbe bekannt oder auch die Wurzeln des Löwenzahns, welche als Kaffeeersatz verwendet werden können. Und natürlich findet man in dieser Jahreszeit, vor allem nach einem Sturm, überall Tannen- oder Fichtennadeln an kleinen Ästchen am Boden. Daraus lässt sich feiner Sirup machen, Tee oder auch ein Salz lässt sich damit



Jasmins Winter-Smoothie

verfeinern. Sind sie noch frisch, ist ihr Geschmack noch intensiver, da noch mehr ätherische Öle darin enthalten sind. Aber auch etwas trocknere Nadeln lassen sich verwenden. Und wenn man so experimentierfreudig ist wie Jasmin, spickt man das traditionelle Schweizer-Weihnachtsgericht Fondue Chinoise damit und überrascht die Gäste mit dem waldigen Geschmackserlebnis.

## Mit oder ohne Rezept

Oder wie wäre es mit einem gesunden Winter-Smoothie:

- Eine Handvoll frische Kräuter
- 1 Apfel
- 1 Birne
- etwas Ingwer
- ca. 2 dl Orangensaft

Alles zusammen pürieren und evtl. mit etwas Kurkuma verfeinern. Die Kräutermenge nach Bedarf und Geschmack anpassen und fertig ist der Winter-Drink aus der Natur.

Wildpflanzen können auch ohne spezielle Rezepte ganz einfach in unseren alltäglichen Speiseplan eingebaut werden.

## Und wo finden?

Sammeln kann man diese Kräuter und Pflanzen eigentlich fast überall, vielleicht aber besser etwas abseits der Spazierwege und Hundepfade. Auch ist es als Laie nicht ganz einfach, alle Kräuter und Pflanzen richtig zu erkennen, was auch zu gefährlichen Verwechslungen führen könnte. Allen bekannt ist da wohl das Beispiel von Bärlauch und Herbstzeitlose, welches im Extremfall sogar tödlich enden könnte. Da würde sich dann wohl ein Kurs bei Jasmin empfehlen, um all die herrlichen essbaren Pflanzen bei einem Spaziergang besser kennenzulernen.

## Mehr Infos zu Jasmin Ursprungs

Angeboten:

[www.naturspruenglich.ch](http://www.naturspruenglich.ch)