

Wildpflanzen schmecken gut, sind nahrhaft, gesund und erst noch gratis

Worauf es beim Sammeln und Zubereiten von Wurzeln, Blättern, Beeren und Co. ankommt, weiss Dominik Imhof, Heilpflanzenfachmann und Fachberater für Selbstversorgung mit Wildpflanzen und Pilzen.

«In relativ kurzer Zeit kann man sich schon viel Wissen mit einigen einfachen Regeln aneignen.»

Dominik Imhof
Wildpflanzenexperte

Nadine Annen

In Sachen Wildpflanzen macht ihm so schnell keiner etwas vor: Dominik Imhofs Wissen über essbare Pflanzen und Pilze ist riesig, seine Faszination und Begeisterung dafür ansteckend. Wir gehen zusammen in den Gibelwald in Rickenbach. Ob wir da wohl etwas Essbares finden? Schon nach den ersten Metern auf dem Wanderweg drückt er mir den Zweig einer Weisstanne in die Hand. «Probier mal die Nadeln», fordert er mich auf. «Die schmecken viel fruchtiger als von der Fichte.» Noch etwas zaghaft probiere ich vorsichtig und muss sagen: Das schmeckt tatsächlich frisch-zitronig. Nur ein paar Schritte weiter gerät er ganz aus dem Häuschen: «So viel Waldmeister!», freut sich Dominik Imhof, der solche Exkursionen sowie diverse Workshops und Events rund um Wildpflanzen unter seiner Marke Uchruut anbietet.

Und so geht es zwei Stunden lang weiter. Wir kommen kaum vom Fleck, alle paar Meter entdeckt Dominik Imhof eine neue Pflanze, die wir verkosten und über die er vieles erzählen kann. Wir essen Nadeln, Blätter, Wurzeln, Blüten, ganze Pflanzen und trinken sogar einen «Kaffee» aus Löwenzahnwurzelpulver. Manches schmeckt eher bitter, anderes angenehm süss oder würzig scharf.

Schonender Umgang mit der Natur

Ich staune über die Vielfalt an essbaren Wild- und Heilpflanzen in unseren Wäldern, nur wenige Minuten von der Zivilisation entfernt. Dominik Imhof zählt begeistert die vielen verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf: als Tee, als Salbe, als Arznetropfen, als Wickel, als Badeessenz, als Gewürz oder eben als energiereiche Nahrung. Letzteres fasziniert ihn am meisten: «Man kann allein von Dingen, die einfach so von selber in der Natur wachsen, ohne dass wir Energie hineinstecken müssen, satt werden.» Diese These hat er bereits erprobt und sieben Tage lang ausschliesslich von Wildpflanzen gelebt. «Es ist tatsächlich möglich, aber schon etwas aufwendig», lautet sein Fazit des Experiments. «Und im Winter wär es sehr schwierig», fügt er mit einem Lachen an.



«Weissdorn bildet eine Ausnahme in der Anwendung der Heilpflanzen», erklärt Dominik Imhof. «Dank seiner blutdruckregulierenden Wirkung kann man ihn täglich konsumieren.»

Bilder: Nadine Annen



Die Familie der Lippenblütengewächse, darunter diese Goldnessel, umfasst 240 Gattungen mit über 7000 Arten, die fast alle essbar sind. Dazu gehören auch viele bekannte Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Minze, Basilikum und Oregano.



Merkmale, dass dieser Pilz mit Bauchpilz-Habitus nicht giftig ist, sind, dass es sich um eine oberirdische, geschlossene Kugel handelt und dass bei diesem jungen Exemplar das Innere eine homogene, weisse und weiche Masse ist, mit einer Konsistenz ähnlich eines Marshmallows, ohne Ansatz von Hut und Stiel.

Mädesüss – mit dem typischen roten Stiel und den vielen Nebenblättchen zwischen den jeweils zwei gegenständigen Hauptblättern (ganz oben dreizackig) – wächst vor allem in feuchten Böden entlang von Bächen und soll gegen Kopfschmerzen helfen.



Der beste Ort zum Sammeln seien Waldränder, da man dort gleichzeitig Bäume, Sträucher und Kräuter vorfinde. Allgemein empfiehlt Dominik Imhof, in der Nähe von Wegen zu sammeln, um nicht unnötig in die Natur eindringen zu müssen. Und darf man denn überhaupt überall alles einsammeln? Schliesslich gehören Wälder und Wiesen ja immer irgendjemandem. «Von offensichtlich als Privatgrundstücke oder bewirtschaftete Landwirtschaftsflächen erkennbaren Orten sollte man sich natürlich nicht bedienen», erklärt Dominik Imhof. Viele Wälder würden aber Korporationen oder der Gemeinde gehören, wo es weniger problematisch sei, wenn man Pflanzen sammle.

Dabei gelte es immer, geschützte Pflanzen stehen zulassen und auch die anderen nur schonend zu sammeln – gerade wenn man nicht nur Beeren und Nüsse, sondern ganze Pflanzen einsammle. «Wenn es auf einem Fleck zehn bis zwanzig Exemplare von einer Pflanze hat, nehme ich zum Beispiel keine oder maximal eine oder eben nur Teile davon mit», erklärt der Experte. Mit dem Fachmann unterwegs, kann ich mich auf sein Wissen verlassen. «Wenn du das isst, bist du vermutlich in 30 Minuten tot», grinster und zeigt mir einen Gelben Eisenhut – auch Wolfs-Eisenhut genannt. Ich schlucke leer. Wildpflanzensammeln kann also ziemlich gefährlich sein. Was empfiehlt der Profi, für einen sicheren Einstieg? Giftige Pflanzen könne man leider nicht kategorisch an bestimmten Merkmalen wie Aussehen, Duft oder Geschmack festmachen. «In relativ kurzer Zeit kann man sich aber schon viel Wissen mit einigen ein-

fachen Regeln aneignen», erklärt Dominik Imhof. So seien zum Beispiel mit wenigen Ausnahmen alle Kieferngewächse, Lippenblütengewächse oder Rosengewächse essbar und anhand weniger Familienmerkmale erkennbar. Die essbaren Kieferngewächse erkennt man zum Beispiel daran, dass sie typische Nadeln und typische Zapfen haben, während andere Nadelbäume wie die giftige Eibe zwar typische Nadeln, aber keine typischen Zapfen, sondern Früchte tragen.

Ein weiterer wichtiger Tipp, um nicht aus Versehen etwas Giftiges zu essen: Die Pflanzen und Blätter immer einzeln pflücken, und nicht ganze Flächen «abgrasen». Beispielsweise finden sich in Bärlauchfeldern zwischen den essbaren Blättern auch immer wieder Maiglöckchen-, Herbstzeitlose- oder Aronstab-Blätter, die dem Bärlauch optisch sehr ähneln, aber giftig sind.

Ernährungstechnisch geben Nüsse am meisten her

Von den meisten essbaren Pflanzen kann man alle Teile verwenden. Es gibt nur wenige Ausnahmen, bei denen einzelne Teile giftig sind oder die man nicht roh verzehren sollte, so zum Beispiel Holunderbeeren. «Von den meisten essbaren Pflanzen kann man von der Wurzel über den Stiel und die Blätter bis zu Blüten, Früchten und Samen alles essen, wobei die Blätter reich an Mineralien, Ballaststoffen und Vitaminen sind und die Wurzeln am meisten Kohlenhydrate enthalten», erklärt Dominik Imhof und fügt hinzu: «Am energiereichsten sind natürlich Nüsse, diese enthalten am meisten Eiweiss und Fett.»

Zur Person

Name: Dominik Imhof
Wohnort: Rickenbach
Beruf: Elektroingenieur, Heilpflanzenfachmann TEN, Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU), Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpilzen (HfWU)
Liebingsheilpflanze: Das ist situationsabhängig, am meisten fasziniert mich aber die Wirkung von Mädesüss als natürliches Kopfschmerzmittel.
Liebingswildpflanze zum Kochen: Giersch, weil es das fast überall gibt, von Frühling bis Herbst. Er ist kaum zu verwchseln, schmeckt fein und ist ergiebig.
Liebingsammelort: Allgemein an Waldrändern – da ist die Vielfalt am grössten –, und möglichst weit weg von der Zivilisation.



Nicht nur Lindenblütentee schmeckt gut, auch die Knospen und Blätter dieser Sommerlinde dienen ideal als kleiner Snack.

Zu sauberputzezer das Gesammelte übrigens auch nicht. «Wenn es noch etwas Waldboden an der Wurzel hat, schadet das gar nicht, im Gegenteil», erklärt der Experte. «In einem guten Waldboden findet man die gleichen Mikroorganismen wie in einem gesunden Darm.» Und wie sieht es mit unliebsamen Begleiterscheinungen an Blättern wie beispielsweise dem Fuchsbandwurm aus? Diese Gefahr sei verschwindend klein und sei bei Gemüse und Beeren vom Feld oder, für Leute mit regelmässigem Kontakt zu Haustieren grösser als beim Wildpflanzensammeln, gibt Dominik Imhof Entwarnung. Wenn man die Gefahr aber ganz ausschliessen möchte, kann man die gesammelten Pflanzenteile auf über –0 Grad erhitzen, dann sind die Fuchsbandwurmeier zerstört. Und natürlich würde er nicht gerade entlang eines Parkplatzes Pflanzen sammeln, wo alle Leute mit ihren Hunden aussteigen. Üppiges Brennnessel-Wachstum sei übrigens ein Zeichen, für ein rege benutztes «Hunde-WC».

Die Ausnahme unter den Heilpflanzen

Viele Pflanzen sind nicht nur nahrhaft, sondern haben auch medizinische Wirkungen. Diese zu kennen, schadet nicht, denn nur der massvolle Konsum

verhindert Überdosierungen und damit ungewollte Nebenwirkungen. «Eine grosse Ausnahme unter den Heilpflanzen stellt aber der Weissdorn dar», erklärt Dominik Imhof. Zum Beispiel ist die Brennnessel stark harntreibend und sollte deshalb nicht länger als vier Wochen am Stück zuzich genommen werden, weil sich diess sonst negativ auswirken könnte. Weissdorn hingegen ist blutdruckregulierend – also sowohl senkend als auch erhöhend – und könne daher bedenkenlos jeden Tag eingenommen werden.

Nach diesen zwei Stunden und dem Verkosten zahlreicher Wild- und Heilpflanzen, fühle ich mich tatsächlich irgendwie gesünder. Vielleicht sind es aber vor allem auch die gemächliche und entsleunigende Bewegung in der Natur und mein neu erlangtes Wissen, das mich mich besser, fühlen lässt. Egal, was davon es war: Mich wird man jetzt wohl öfter Blätter und Wurzeln mampfen in unseren Wäldern antreffen...

Bäume schenken

Mit seinem neuesten Projekt «C'nussvoll» schliesst Dominik Imhof den Kreislauf des Erntens und Säens. Dazu pflanzt er Bäume mit essbaren Früchten und Nüssen wie Eichen, Nussbäume oder Esskastanien in Wäldern und Dörfern, um den Menschen umsonst wilde Nahrung zu bieten und gleichzeitig der Natur etwas zurückzugeben. Seit März 2024 hat er bereits über 300 Bäume – unter anderem 140 in Immensee und 15 im Ybrig, zudem 120 in Steinhausen und 100 im Murgtal – gepflanzt und aus der eigenen Tasche finanziert.

«Jeder kann mitmachen und auch Bäume an Freunde oder Familie verschenken und sinnvoll in unsere Zukunft investieren. Ich kümmere mich dabei um die Anpflanzung und die Standortsuche. Wald- und Grundstückbesitzer, welche gerne Bäume pflanzen würden und sich um die Bäume kümmern können, dürfen sich gerne bei mir melden», sagt Dominik Imhof. Alle Infos dazu gibt es auf der Website www.uchrut.ch. (nad)



Bei der Ährigen Teufelskralle (links) mit dem meist typischen dunklen Fleck in der Mitte des herzförmigen Blattes ist vor allem die Wurzel in der Küche beliebt: Sie ist relativ gross, gemüsig und schmeckt leicht scharf. Auch Blatt und Blüte sind essbar. Das Kumin im Waldmeister (rechts) weitet die Blutgefässe aus, ist in kleinen Mengen gut für das Herz und kann beim Einschlafen helfen.



Keimlinge – wie hier von einer Buche – sind sehr nahrhaft und schmecken frisch. Dank seiner entzündungshemmenden Wirkung und dem festen, langen Blatt dient der Spitzwegerich gerne als Pflasterersatz (rechts).

Fünf essbare Wildpflanzen für Anfänger

Für den Einstieg ins Wildpflanzensammeln empfiehlt Dominik Imhof die folgenden fünf einfach zu bestimmenden und vielseitigen Wildpflanzen.

Löwenzahn



Aus der Löwenzahnwurzel lässt sich ein feiner Kaffee-Ersatz herstellen.
Bild: Nadine Annen

Löwenzahn hat eine entgiftende, harn-treibende, krampflösende, entzün-dungshemmende und stoffwechselan-regende Wirkung. In der Küche ist die Pflanze vom Kaffeepulver aus der ge-

rösteten Wurzel bis zum Honig aus dem Blütensaft vielseitig einsetzbar. Da Lö-wenzahn wintergrün ist, erkennt man die Pflanze auch im Winter und kann jeder-zeit ihre Wurzeln ernten.

Brennessel

Dieser köstliche Superfood enthält viel Vitamin C und Eisen. Mechanisch oder mit Hitze kann die Pflanze unbrennbar gemacht werden. Lecker als Tee, als knusprige Chips, in den Salat oder übers Dessert gehackt.



Mit Hitze oder mechanisch bearbeitet brennen die Brennesselblätter nicht mehr auf der Haut oder Zunge.

Bild: Dominik Imhof

Giersch



Eines der wenigen ungiftigen Doldenblütengewächse, welches mit der 3 x 3-Methode einfach zu bestimmen ist: ein dreikanti-ger Stiel, der Hauptstiel, trennt sich in drei weitere Stiele, jeder Stiel trägt (in der Regel – wenn ausgewachsen) drei Blätter. Dieses schmackhafte Wunder-kraut enthält mit 8 g pro 100 g doppelt so viel Eiweiss wie Spinat und ist seit jeher ein beliebtes Wildgemüse.

Giersch erkennt man leicht mit der 3 x 3-Regel.
Bild: Nadine Annen

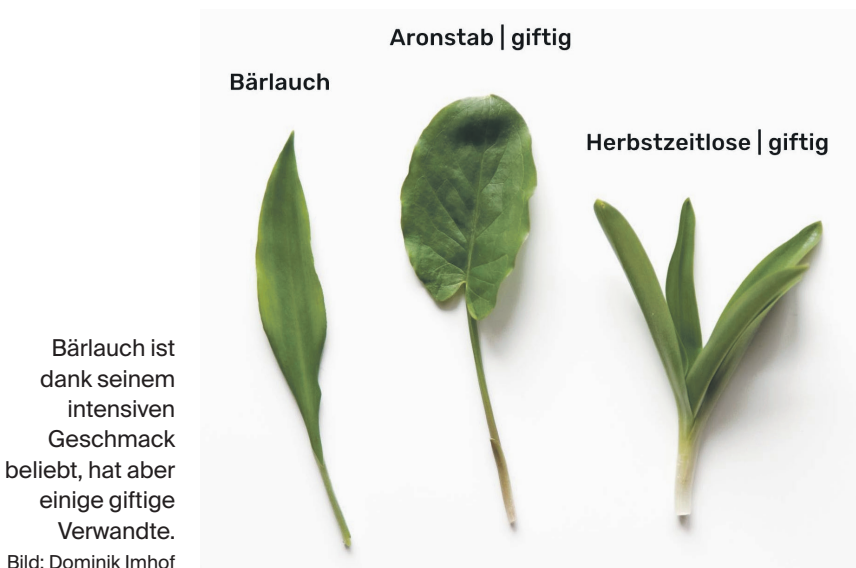
Spitzwegerich

Spitzwegerichsaft wirkt entzündungs-hemmend und schleimlösend. Um eine Wunde gewickelt, kann man aus den Blättern ein einfaches «Waldpflaster» basteln oder den Blattsaft auf Mücken- oder Brennesselstiche streichen, um die Schmerzen zu lindern. Die Blätter und Blütenköpfe verfeinern mit ihrem pilzigen Geschmack zum Beispiel ein Risotto oder ein Curry.



Spitzwegerich ist nicht nur lecker, sondern hilft auch bei Verletzungen.
Bild: Nadine Annen

Bärlauch



Bärlauch ist dank seinem intensiven Geschmack beliebt, hat aber einige giftige Verwandte.
Bild: Dominik Imhof

Im Frühling kann man die Blätter wun-derbar zu Pesto verarbeiten, den Spätz-li-, Pasta- oder Gnocchiteig damit ver-feinern oder fein gehackt über den Salat geben. Im Winter ersetzt die ausgegra-bene Wurzel den Knoblauch. Auch die Blüten sind essbar, und die Samen kön-nen wie Pfeffer verwendet werden.

Achtung, Verwechslungsgefahr: Fol-gende Merkmale unterscheiden Bärlauch von optisch ähnlichen, aber gifti-gen Pflanzen: Jedes Bärlauchblatt hat einen einzelnen Stiel (nicht mehrere Blätter an einem Stiel wie die Herbst-zeitlose oder das Maiglöckchen) und hat deutlich sichtbare Längsnerven (kei-ne netzförmigen Nerven wie der Ge-fleckte Aronstab).

Rezept

Tutti-Frutti-Brot



Es müssen nicht immer Tomaten oder Champignons sein: Auch aus Wildkräutern kann man schmackhafte und hübsch aus-sehende «Bruschetta» machen.
Bild: Dominik Imhof

Ein einfaches, leckeres Rezept für den Alltag mit wertvollen Antioxidantien, Bal-laststoffen, Vitaminen, Mineralien und vielem mehr. Dazu eignen sich viele ver-schiedene essbare Wildpflanzen, wie zum Beispiel Löwenzahn, Schafgarbe, Gänseblümchen, Brennessel, Giersch, Bärlauch oder Sauerampfer.
Quelle: Dominik Imhof/uchruut.ch

Zutaten (für zirka 8 Brotscheiben):
75 g roh essbare Wildpflanzen-blätter
1 Zwiebel
2–3 EL Olivenöl oder Mandelöl
8 Brotscheiben
1 Prise Kräutersalz
1 Prise Pfeffer

So wirds gemacht:
– Das Brot in Scheiben schneiden und in der Bratpfanne oder im Toaster toasten.
– Die Wildpflanzenblätter waschen und zusammen mit der Zwiebel klein schnei-den, mit Olivenöl oder Mandelöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschme-cken, das Toastbrot damit belegen und mit essbaren Blüten dekorieren.

Rezept

Brennnessel-Glace

Zutaten (für zirka 4 Personen):
2 Handvoll Brennnesselspitzen
1 Tasse Cashewkerne
1 Tasse Eiswürfel
3 reife Bananen
3 Datteln
1 EL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft
Mark einer Vanilleschote

So wirds gemacht:
– Bananen in Stücke schneiden und einfrieren.
– Cashewkerne im lauwarmen Wasser für zirka 1 Stunde einweichen.
– Alle Zutaten in einem Hochleistungs-mixer zu einer cremigen Masse vermischen und, falls nötig, nochmals kurz ein-frieren.
– Danach anrichten und mit essbaren Blüten dekorieren.

Quelle: Dominik Imhof/uchruut.ch



Erfrischend, lecker und gesund: Dieses Glace-Rezept von Dominik Imhof ist perfekt für heisse Sommertage.
Bild: Dominik Imhof