

# Ein teuflisches Gierschrisotto und Brennnesselgipfel

**Wälder und Wiesen im Muotatal haben viel mehr Essbares zu bieten, als man denkt. Ein Ausflug in die Wildpflanzenkulinarik.**

Manuela Hediger

Freudig, neugierig und sehr gespannt, mache ich mich an einem sonnigen Juniabend gemeinsam mit dem Fachmann für essbare Wild- und Heilpflanzen, Dominik Imhof (ds Hofers), auf den Weg in den Wald. Denn heute werden die Hauptzutaten fürs Znacht selber gesammelt. Dominik ist ausgebildeter Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und absolviert derzeit eine Ausbildung zum Heilpflanzenfachmann TEN (traditionelle europäische Naturheilkunde). Als absoluter Neuling in der Welt der Wildpflanzenkulinarik weiss ich noch nicht recht, was mich heute erwartet. Mit Bärlauch und der einen oder anderen Waldbeere bewegt sich mein Vorwissen in einem recht überschaubaren Rahmen. Also, los geht's ins Abenteuer Wildpflanzen!

## «Iss mal ein Blatt»

Kaum sind wir losmarschiert, springt Dominik bereits eine Böschung runter und deutet auf ein Gewächs. Wo ich nur Unkraut sehe, entdeckt der Fachmann schon die erste essbare Wildpflanze, eine Knoblauchsrauke. «Iss mal ein Blatt», fordert er mich auf. «Die Knoblauchsrauke hat eine gewisse Schärfe, die sich hervorragend in Gerichten macht.» Okay, jetzt geht es also los, denke ich und nehme das offerierte Blatt entgegen. Vorsichtig beisse ich ab und bin überrascht vom Geschmack – ein biss-



«Ds Hofers» Dominik Imhof ist ausgebildeter Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und in der Ausbildung zum Heilpflanzenfachmann TEN (traditionelle europäische Naturheilkunde).

chen scharf, knoblauchartig und hat etwas von Salat. Fazit: ungewohnt, aber durchaus schmackhaft.

Schon kurze Zeit später offenbart der Waldgarten eine weitere Köstlichkeit. Begeistert zeigt Dominik auf eine unscheinbare Pflanze mit einem weissen Blütenkranz. «Giersch ist eine meiner Lieblingspflanzen, weil er so vielseitig verwendbar und lecker ist. Sein Geschmack erinnert an Petersilie», erklärt Dominik, der an der Themenwoche «Vorsorgä» des Vereins Zukunft Muotathal im Herbst (5. bis 10. September) einen Wildkräuterspaziergang durchführen wird. «Giersch ist einfach zu erkennen, wenn man die 3mal3-Regel beachtet: dreieckiger Stiel, der sich aufteilt in drei Stiele mit jeweils drei Blättern. Das ist wichtig, denn

viele verwandte Doldenblütler sind giftig. Also immer gut aufpassen.» Ausser keine giftigen Pflanzen zu erwischen, muss man beim Sammeln noch auf andere Dinge achten, beispielsweise: «Blätter ohne Parasiten- oder Pilzbefall und bei grossen Pflanzen eher die jungen Blätter von der Spitze der Pflanze nehmen.» Alles klar, das kann ich mir merken: Sammle keine alten, löchrigen und bewohnten Blätter.

## Ein reichhaltiger Naturgarten

Es ist schlichtweg faszinierend, was für eine Fülle an essbaren Wildpflanzen unsere Natur bietet. Gefühlt jede zweite Pflanze scheint essbar zu sein oder Heilkräfte zu besitzen. Und mit seinem riesigen Pflanzenwissen hat mir Dominik schnell meine Hemmungen genommen, und ich koste mutig von jedem dargebotenen Pflänzchen. Selbst die nicht sehr vertrauenerweckende Ährige Teufelskralle, deren Fruchtstand an einen abgenagten Maiskolben erinnert, stellt sich als erstaunlich schmackhaft heraus.

Als sich die Säckchen langsam füllen, machen wir uns auf den Rückweg, um unsere Ausbeute zu verarbeiten. Schnell noch einige Blüten für die Deko gesammelt, und schon sind die Hauptzutaten für das «wilde» Znacht vollzählig. Die anschliessende Zubereitung stellt sich als denkbar einfach heraus. Pflanzenteile und Wurzeln werden gewaschen, klein geschnipelt und können wie anderes Gemüse gekocht werden.

## Blätterteiggipfeli mit einer Füllung aus Brennnessel und Knoblauchsrauke

Gemeinsam mit einer klein geschnittenen Zwiebel wandern

Giersch und Ährige Teufelskralle (von der Teufelskralle haben wir Blätter, Fruchtstand und Wurzeln verwendet) in die Pfanne, werden angeschwitzt, mit dem Risottoreis kurz weitergedünstet und anschliessend mit Weisswein und Bouillon abgelöscht. Alles zusammen weiterköcheln lassen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist, und nach Belieben verfeinern. Fertig!

Die Wildpflanzenmischung für die Blätterteiggipfeli, bestehend aus Brennnessel und Knoblauchsrauke, wird ebenfalls kurz gedünstet, etwas gewürzt und mit Mandelmus verfeinert. Danach müssen nur noch die vorbereiteten Blätterteigstücke befüllt, zu Gipfeli gerollt und im Ofen gebacken werden.

## Ein kulinarisches Erlebnis

Für die passende Optik hat Dominik das fertige Risotto mit den gesammelten Blüten dekoriert und gemeinsam mit den Blätterteiggipfeli angerichtet. Das Menü sieht fantastisch aus. Aber nicht nur die Optik mag zu überzeugen. Es schmeckt auch wirklich gut. Die Wildpflanzen verleihen dem Risotto eine sanfte Note, ohne zu dominieren. Mein Favorit sind aber eindeutig die Gipfeli, die zum Reinlegen lecker sind.

## Mein Fazit

Wildpflanzen bieten unglaublich viel und sind eine tolle Abwechslung oder Aufwertung in der Alltagsküche. Als Neuling empfiehlt sich ein Einsteigerkurs mit einer Fachperson, wie sie auch Dominik Imhof auf seiner Webseite [www.wildpflanzenwelt.ch](http://www.wildpflanzenwelt.ch) anbietet. Dann steht dem kulinarischen Erlebnis nichts mehr im Wege. Ä Güatä!



Unsere Ausbeute: Giersch, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Ährige Teufelskralle, Spitzwegerich, Goldnessel und Blüten von Storchschnabel, Holunder, Pfennigkraut, Ehrenpreis, Rotklee.



Das Menü: Risotto mit Giersch und Ähriger Teufelskralle sowie Blätterteiggipfeli mit einer Füllung aus Brennnessel und Knoblauchsrauke.

Fotos: zVg Dominik Imhof