

Nachgefragt

Smoothie mit Brennesseln

Die Natur ist erwacht. Die Expertin **Christine Volm** gibt Tipps für das richtige Ernten von Bärlauch & Co.

Seit vielen Jahren ernährt sich die Sindelfingerin Christine Volm zu einem großen Teil aus selbst geernteten, wild wachsenden Pflanzen. In Führungen, Seminaren und Büchern gibt sie Wissen und Rezepte weiter.



Foto: Maximilian Lüftung

Wie groß ist bei Ihnen die Freude, dass draußen endlich wieder etwas wächst?

Es gibt auch im Winter draußen immer was zu holen, wie Goldnessel oder Brombeerblätter. Aber gerade die jungen Pflanzen jetzt im Frühjahr sind besonders lecker. Das ist eine tolle Zeit.

Was ernten Sie gerade?

Der Bärlauch treibt schon seit fast vier Wochen, wegen der Trockenheit schieben manche Pflanzen sogar schon die Blüte.

Viele Menschen würden gerne mehr Pflanzen selbst sammeln, trauen sich aber nicht.

Beim Bärlauch ist die Zurückhaltung berechtigt. Denn Bärlauch kann man gleich mit drei giftigen Pflanzen verwechseln, dem Maiglöckchen, dem Aronstab und der Herbstzeitlosen; letztere ist tödlich. Und die Blätter des Aronstabes treiben leider gerne mitten im Bärlauchbestand.

Also raten Sie vom Sammeln ab?

Nein, aber man muss sich Sicherheit verschaffen. Es ist nicht so schwierig, den Bärlauch zu erkennen, aber man muss es lernen, zum Beispiel bei einer Führung.

Welche Wildpflanze wächst derzeit noch?

Der Klassiker ist die Brennessel. Die kennt wirklich jeder. Sie enthält viel Eisen und Kieselsäure und besitzt 30 Mal mehr Vitamin C als Endiviensalat. Am besten erntet man nur die oberen drei bis vier Blattpaare. Man streicht die Blätter glatt und zerdrückt sie oder man geht mit dem Wellholz kurz darüber; beides zerstört die Brennhaare. Kleingehackt gibt man die Brennessel in den Salat, macht ein Pesto daraus oder mixt sie mit anderen Pflanzen zu einem Smoothie. Die sind ja gerade in.

Und was haben Sie heute auf dem Tisch?

Mein Favorit im Frühjahr ist der Giersch – ganz jung schmeckt er extrem lecker und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Mit Avocados bereite ich gerne eine vegane Giersch-Tarte zu. Daneben sprießt natürlich schon der Löwenzahn. Was Blätter hat wie Löwenzahn und die typische einzelne Blüte auf hohlem Stiel, kann nur Löwenzahn sein oder zumindest nicht mit wirklich Giftigem verwechselt werden. Essbar ist übrigens die ganze Pflanze.

Die Fragen stellte Thomas Faltin.