



Sympathische Wildkräuter-Hexe: Christine Volm

MIT SWR-EXPERTIN CHRISTINE VOLM AUF WILDPFLANZENEXKURSION AM SINDELFINGER WALDRAND

NAHRUNGSERGÄNZUNG AUS WALD UND FLUR

Ob vegan, vegetarisch oder konventionell – wirklich gesund werde unser Essen erst durch Wildpflanzen, meint Christine Volm. „Sie enthalten nicht nur essentielle Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch viele für uns wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die wir kaum in unserer Nahrung finden“, sagt die Sindelfingerin. Die Gartenbauwissenschaftlerin ist regelmäßig als Expertin im SWR-Fernsehen

zu sehen und berichtet auf ihrem Blog www.tine-taufrisch.blogspot.de über Themen rund um Rohkost und Pflanzen.

Die 48-Jährige bietet auch regelmäßig Führungen zum Thema Wildpflanzen an. Bei den zweieinhalbstündigen Exkursionen lernen Laien, wie man essbare Wildkräuter in der Natur erkennen und sie in der Küche verwenden kann. An einer solchen Führung wollen wir heute einmal teilnehmen.

Mit 13 anderen Teilnehmern treffen wir uns mit der Expertin am Sindelfinger Waldrand. Nicht einmal 300 Meter von unserem Treffpunkt entfernt, findet sie auch schon die ersten Exemplare: Walderdbeeren. „Da sind nicht nur die Beeren, sondern auch die Blätter essbar.“

Sie zupft ein paar der Blättchen ab, die Gruppe probiert. Geschmacklich unspektakulär, nur ein wenig bitter vielleicht.

Volm weist auf die entzündungshemmende Wirkung hin: „Zuerst spürt man das in der Mundschleimhaut und am Zahnfleisch.“ Sie zeigt schon auf eine Pflanze direkt daneben: gelbblühendes Johanniskraut, dessen heilende Wirkstoffe in Öl konserviert bei Hautverletzungen gut anwendbar sind. „Auch die Blüten kann man essen“, so Volm.

Vor rund 20 Jahren hat sie aufgrund von Allergien und Müdig-

Fotos: Schönebaum



Natur, Kultur, Genuss & Lebensfreude!

Bio Lebensmittel, regional, Obst, Demeter, Willmann Gemüse, Obst, Bioland, Getränke, Wein, Naturland, Fleisch, Wurstwaren, Kaffee, Brot und Backwaren, gute Küche, nachhaltige Produkte, zertifizierte Naturkosmetik, Mode, Deko, Literatur, Spielwaren...

DER **MARKT** 
am Vogelsang



keit ihre Ernährung komplett umgestellt. Seither ernährt sie sich fast ausschließlich von Rohkost und Wildpflanzen, ist allergiefrei und fühlt sich fit. „Ich würde mich auch freuen, wenn Wildpflanzen nicht nur in der Ernährung, sondern auch wieder mehr in der Medizin zum Einsatz kämen.“ Auf den nächsten 500 Metern lernen wir mindestens 15 weitere Wildpflanzen kennen. Volm ist in ihrem Element. Wir stecken uns ein grünes Blatt nach dem anderen in den Mund – von Wiesenstorchschnabel und Beinwell über Blätter von Himbeeren und Linden bis hin zu entdornten Distel- und Brennesselblättern. Die Wildpflanzen-Expertin referiert derweil begeistert über die Inhaltsstoffe, Erkennungsmerkmale und geeignete Sammelstellen in Wald und Wiesen. „Jetzt kommt bald die Frage nach dem Fuchsbandwurm, stimmt’s?“, greift sie besorgten Fragen vor. Der Bandwurm wird häufig mit Waldbeeren in Verbindung gebracht. „Die Gefahr, dass man sich damit infiziert, ist überschätzt“, gibt Volm Entwarnung und meint lachend: „Wenn andere aus Angst vor ihm, Beeren und Pflanzen stehen lassen, bleibt schon mehr für uns.“ Dass die Wildpflanzen mit ihren Schleimstoffen unserem Körper helfen, Giftstoffe besser auszu-

scheiden, erklärt sie anhand einer der ältesten Heilpflanzen: „Der Giersch wirkt stoffwechsellanregend und entwässernd, enthält viele Mineralstoffe und hilft gegen rheumatische Erkrankungen.“ Ein paar Meter entdeckt sie Baldrian, den tödlich giftigen weißen Eisenhut, und sie lässt die Gruppe die geschälten Stiele der Kohlratzdistel probieren. Nach zweieinhalb Stunden raucht der Gruppe der Kopf. „Das war auch keine Anfängertour“, meint Volm. Auch wenn man noch ein, zwei weitere Exkursionen brauche, um die Pflanzen selbst sicher sammeln zu können. Einer der Teilnehmer will wissen, wie viel man von Giersch, Brennessel und Co. essen darf. Der Geschmack sei ein sensibler Sensor, den wir einsetzen sollten, erwidert Volm. Laut der Wildkräuterexpertin merkt jeder selbst, wie viel gut für einen ist. Und von Geschmack hat sie eine Menge Ahnung. Ihr Buch mit ihren Lieblings-Wildpflanzenrezepten ist, wie die Pflanzen selbst, wärmstens als Ergänzung zu empfehlen.
Kathrin Waldow

CHRISTINE VOLM [www.tine-tau-frisch-blogspot.de; www.christine-volm.de]

MEINE LIEBSTEN WILDPFLANZEN ROHKÖSTLICH [Ulmer Verlag, 145 S., € 19,90]

Bio-Bäckerei Weber
Ökologische Backwaren
www.biobaeckerweber.de

Ehrliche, herzhafte Brote. Kühle Teige, die Zeit haben, zu reifen. Vielfalt und Geschmack aus Dinkel, Emmer, Einkorn und Kamut.
Wir kennen unsere Getreidebauern und Imker seit Jahrzehnten. Der Käse für unsere Briegel reift "um die Ecke".

Und wir backen nur bio. Auch für Stuttgart.
Wir sind käuflich...

...im **Grünschnabel** in Vaihingen. In der **Gesunden Kost** in der Haußmannstraße. Im **BioB** in der Klettpassage. Im **Immergrün** in der Seyfferstraße. In den **Plattsalaten** im Hallschlag und der Gutenbergstraße. Und in Cannstatt finden Sie unser Brot im **Käse&Köstlich**, und Samstags dort auch auf dem **Wochenmarkt**.

*Bio-Brot aus Winnenden.
Und aus Überzeugung.*

Bio-Bäckerei Weber
Ringstraße 48 . 71364 Winnenden
Tel. 07195-61692 | www.biobaeckerweber.de

Die schönsten Sonnterassen in Stuttgart

Die Wurzeln der neuen Stuttgarter Küche liegen bei Lotte Lässig – einer Kochlegende in Stuttgart zu Oma's Zeiten.

BIO ist unser Standard und ein zuverlässiger Partner für Qualität vom Feinsten.
Frische Produkte aus der Region abgestimmt auf die Jahreszeiten sind die Basis. Die Kunst des Kochens führt zur Veredlung der Produkte.

Leicht Lecker Lässig

Rückertstraße 7 (Im Markt am Vogelsang), 70197 Stuttgart (West)
Tel. 0711-601 45 707 | E-Mail info@restaurant-laessig.de | www.restaurant-laessig.de
Täglich geöffnet von 11 - 23 Uhr