



»Es ist wie ein
Gemälde im Mund.«



Seit 15 Jahren beschäftigt sich MARKUS STRAUSS, 52, intensiv mit Wildpflanzen. In Wald und Wiesen im Oberallgäu sammelt er Knospen, Kräuter, Wildgemüse und Nüsse und verwertet alles direkt in seiner Küche.

SPIEGEL: Was ist für Sie das Besondere an den wilden Pflanzen und Kräutern?

Strauß: Wildpflanzen züchtet, düngt oder spritzt niemand. Sie sind nicht in Plastik verpackt, sind automatisch regional, saisonal und frisch. Sie sind für mich die ehrlichsten Lebensmittel. Wir Menschen haben uns sehr lange von ihnen ernährt. Aber das Wissen um das Wilde ist uns verloren gegangen. Das muss sich ändern, die Wildpflanzen müssen wieder Teil unserer Esskultur werden. Das versuche ich den Menschen in Lehrgängen, auf meinen Führungen und über »Essbare WildpflanzenParks« näherzubringen.

SPIEGEL: Besteht nicht die Gefahr, aus Unwissenheit etwas Giftiges zu sammeln?

Strauß: Klar muss man aufpassen. Der Wald ist eben kein Supermarkt, in dem Etiketten alles erklären, aber wer sich unsicher ist, kann Dinge auch erst einmal stehen lassen. Denn es reicht zunächst, wenn man nur

drei Pflanzen erkennt: Löwenzahn, Brennnessel und Giersch.

SPIEGEL: Warum gerade die drei?

Strauß: Vom Löwenzahn lässt sich alles verarbeiten: Seine Wurzeln können zum Wurzelgemüse gegeben, die Blätter als Salat oder Pesto verwertet werden, und aus der Blüte lässt sich ein tolles Curry machen. Außerdem ist er sehr gesund: Die Bitterstoffe im Löwenzahn regen die Entgiftung an. Isst man ihn in Kombination mit der Brennnessel, ist das noch besser, denn die steckt voller Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Die Brennnessel enthält außerdem eine unglaublich hohe Konzentration an Mineralien und Spurenelementen, Vitamin C und Eisen.

SPIEGEL: Und der Giersch, das eigentlich verhasste Unkraut?

Strauß: Der lateinische Name für Giersch ist *Aegopodium podagraria*. Davon lässt sich auch seine Heilwirkung ableiten: Podagra heißt Gicht, bei ihr ist der Harnsäurespiegel im Blut erhöht. Der Giersch wirkt Harnsäure ausleitend. Ich bin mir sicher, dass unsere Krankenkassenbeiträge gesenkt werden könnten, wenn alle diese drei Pflanzen regelmäßig essen würden. Außerdem tut ja allein das Sammeln schon gut.

SPIEGEL: Inwiefern?

Strauß: Um etwas zu pflücken, muss ich mich bücken, strecken, mal über etwas klettern. Diese Bewegung an der frischen Luft ist gesund und meditativ. Ich bin gedanklich immer im Hier und Jetzt. Da ist ein Windstoß, eine Kröte hüpfert vor mir weg, ich höre Vögel. Das ist so lebendig und nah an den Jahreszeiten. Mit der Saison wandelt sich auch mein Essen. Das Margeritenknospen-Gemüse, das ich heute zum Mittag hatte, gibt es nur zehn Tage. So lange blühen sie.

SPIEGEL: Gibt es eine Pflanze, die Ihre Stimmung besonders hebt?

Strauß: Wenn ich ein schmackhaftes Hagebuttenmark esse, macht mich das richtig glücklich. Medizinisch könnte man das mit dem Vitamin C erklären, das die Hagebutte tonnenweise enthält. Bei mir ist es aber eher der Wohlgeschmack, der meine Stimmung hebt. Es ist wie ein Gemälde im Mund. Gemalt aus Fruchtsäure, Fruchtzucker, Gerb- und Bitteraromen entsteht ein Kunstwerk.

Essbare Wildpflanzen

wachsen seit 2018 in einem Park im oberpfälzischen Kemnath-Waldeck. Wer ihn besucht, darf sich von Kräutern, Stauden, Sträuchern und Bäumen ein wenig Grün abpflücken und zu Hause damit die Speisen bereichern. Finanziert wird der Park von der Stiftung »Essbare WildpflanzenParks« (»Ewilpa«), die Markus Strauß 2015 gegründet hat. www.ewilpa.net