

# Ein Spaziergang mit ... Markus Strauß

Die Deutschen müssen autarker werden, sagt Markus Strauß, Experte für essbare Wildpflanzen. Wer Brennnessel und Löwenzahn auf den Speiseplan setzt, schützt die Natur und lebt gesünder INTERVIEW: SIGRID KRÜGEL / FOTOS: CHRISTOPH PÜSCHNER



**Markus Strauß** beschäftigte sich während Studium und Promotion mit agrarökologischen Themen. Nach einer Auszeit auf einem abgelegenen Hof im Südharz lebt er heute als freiberuflicher Autor, Berater und Dozent in Stuttgart. 2013 hat er zusammen mit der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt in Nürtingen die Ausbildung zum „Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ konzipiert und in vier Bundesländern etabliert. Im vergangenen Jahr hat er die Stiftung „Ewilpa – Essbare Wildpflanzenparks“ gegründet.

*Stuttgart-Degerloch, ein verwittertes Holzschild weist den Weg zum „Haus des Waldes“, wo wir Markus Strauß treffen. So wie andere in den Supermarkt einkaufen gehen, sammelt der Biologe hier oben – nicht weit vom Trainingsgelände der Stuttgarter Kickers – Giersch und Gänseblümchen, Hagebutten und Mispeln und bietet für interessierte Laien botanische Sammelspaziergänge an. Strauß führt uns auf eine kleine Wiese, auf der mehrere Bäume und ein drei Meter hoher Rosenstrauch mit knallroten Früchten stehen.*

**natur: Hagebutten kenne ich vor allem als die Männlein, die im Walde stehen ...**

Strauß: Hagebutten werden nicht nur im Kinderlied besungen, sie wurden früher auch als die Zitronen unseres Himmels gepriesen, denn sie sind einer der wichtigsten einheimischen Vitamin-C-Lieferanten. Zusammen mit Sanddorn und schwarzer Johannisbeere. Das hier ist die *Rosa canina*, auch Heckenrose genannt. Alle Rosen, auch die veredelten, tragen essbare Früchte.

**Wie viel Ihres persönlichen Lebensmittelbedarfs decken Sie über Wildpflanzen?**

Das hängt davon ab, wie viel Zeit ich zum Sammeln habe. An manchen Tagen komme ich auf 50 Prozent. Vor allem bei Gemüse versorge ich mich selbst. Ich gehe selten in den Supermarkt, öfter in Bioläden, regelmäßig auf den Wochenmarkt zu den Biobauern, dort kaufe ich ergänzend ein, zum Beispiel Hirse und Kartoffeln, also Kohlenhydrate.

**Und im Winter wird gefastet?**

Im Winter gibt es viel mehr, als man denkt. Zum Beispiel Löwenzahn, Brunnenkresse und Nelkenwurz. Die mische ich mit Endivien- oder Feldsalat und Bavaria. Oder ich mache mir einen grünen Smoothie daraus. Außerdem kann man sich Vorräte anlegen: Ich trockne Brennnesselsamen, mache Hagebuttenmus ein, stelle Säfte und Liköre her.

*Wir schauen uns die Wiese näher an. Markus Strauß erklärt, was unter unseren Füßen alles wächst und gedeiht. Wir finden sogar Erdbeeren.*

**Haben Sie kein Problem damit, dass wir hier ständig auf Ihren Lebensmitteln herumtrampeln?**

Inzwischen nicht mehr. Interessant ist doch vielmehr: Das Gute liegt so nah und trotzdem übersehen wir es ständig. Dabei sind die Chancen gigantisch. Wildpflanzen sind eine einfache Lösung für so viele Probleme. Es gibt keine extensivere Form der Landwirtschaft und die Produkte sind die ehrlichsten Lebensmittel, die ich kenne. So braucht man kein Gift und kein Saatgut, kein Fungizid, kein Herbizid, kein Glyphosat. Die Kosten sind dadurch viel niedriger. Man benötigt auch keinen Traktor und andere Technik und außer der Ernte hat man keine Arbeit damit. Man lässt einfach die Natur für sich arbeiten. Ein gutes Beispiel dafür: Der Wurm ist der Pflug des armen Mannes, wie es so schön heißt. Der sorgt für gut durchlüfteten, humus- und mineralreichen Boden.

*Wir gehen ein Stück weiter, nicht weit von der Heckenrose steht ein großer Baum mit vielen unscheinbar braunen Früchten, die sich rau anfühlen. Mispeln.*

Mispeln sind eine im Mittelalter weit verbreitete Frucht. Sie sind mit der Quitte verwandt und schmecken auch so ähnlich. Man kann sie unreif ernten und liegenlassen, bis sie weich werden. Ich mache daraus Saft, Gelee und Mus und eine Art Quittenbrot.

**Mispeln erntet heute kein Mensch mehr. Warum haben wir den Zugang zu diesen Lebensmitteln verloren?**

Uns fehlt einfach das Wissen, es ist im Zuge der Industrialisierung verlorengegangen. Die Menschen sind vom Land in die Stadt gezogen, aus Bauern wurden Arbeiter, der Kontakt zur Natur brach ab. Das künstliche Leben mit ausgemahltem Mehl, raffiniertem Zucker, Dosenobst begann. Nach der industriellen kam die digitale Revolution, aus Arbeitern sind Angestellte geworden, wir sitzen hinter dem PC, kaufen Fertiggerichte und nennen sie Convenience Food und To-go, was schicker klingt.

**Brennnesselsuppe hört sich wenig stylisch an.**

So ist es. In den Hungerjahren nach dem Krieg haben die Menschen auf solche Ressourcen zurückgegriffen. Aber dadurch sind sie auch negativ besetzt, man redet von Arme-Leute-Essen. Erst langsam lösen wir uns davon wieder.

*Und weiter geht's. Spaziergänger begegnen uns, aber keiner hat eine Tüte zum Sammeln dabei.*

**Wie viele Menschen könnte man mit Wildpflanzen ernähren?**

Leider gibt es immer noch keine einzige Untersuchung zum Potenzial von ➤



Waldidylle, acht U-Bahn-Minuten vom Stuttgarter Zentrum entfernt



„Mutig reingreifen“, empfiehlt Markus Strauß bei den Brennnesseln, dann brennen sie nicht. Aus den Triebspitzen will er zuhause eine Art Spinat köcheln

Wildpflanzen. Aber in jedem Maisacker und jedem Zuckerrübenfeld wachsen von Natur aus Melde und Gänse Distel und das Franzosenkraut. Vor allem sind diese Pflanzen höherwertig als die Lebensmittel, die ich mit aller Gewalt aus dem Boden presse. Brennnesseln zum Beispiel haben mehr Eisen, Provitamin A und Magnesium als Spinat. Der Calciumgehalt ist fünfmal so hoch, der Vitamin-C-Gehalt mehr als sechsmal so hoch. Die Nährwerte sind sensationell gut, der Geschmack auch!

**Wieso werden Wildpflanzen dann so stiefmütterlich behandelt?**

Da man mit diesem Thema nicht groß Geld verdienen kann, spielt es in unserer Kultur auch keine Rolle. Aber wenn ich eine Vollkostenrechnung aufmache, wenn ich die Folgekosten unserer industrialisierten Landwirtschaft einbeziehen würde, die Umweltbelastungen für Wasser, Böden, Fauna und Flora und die Krankheiten, die sie verursacht, wären essbare Wildpflanzen sofort rentabel. Stattdessen werden alle diese Kräuter entweder im Biolandbau manuell bekämpft oder im konventionellen mit Herbiziden weggespritzt.

*Wir bleiben an einem Wassergraben stehen, Markus Strauß bückt sich und zieht eine fleischige grüne Pflanze samt Wurzel aus dem Boden, deren Name ich nie gehört habe:*

*Bachunge. Der Geschmack erinnert an Kresse und Rauke.*

**Wieso essen Sie nicht einfach normales Gemüse?**

Ich habe neun Jahre einen Selbstversorger-Selbstversuch auf einem Bauernhof in Thüringen gemacht. Mein erster Ansatz dort waren Kulturpflanzen, also Kartoffel, Obst, Gemüse. Doch die Erträge waren schwankend. So habe ich mir das Thema essbare Wildpflanzen erschlossen. Denn die wachsen, egal ob es trocken oder feucht ist, sie sind immer da.

**Wie autark kann man überhaupt leben?**

Es ist die Entscheidung eines jeden, wie weit er geht. Selbstversorgung beginnt mit

**»Selbstversorgung beginnt mit dem Schnittlauchtopf auf dem Balkon«**

dem Schnittlauchtopf auf dem Balkon, dann bin ich zu 0,01 Prozent autark. Und endet bei 80 bis 90 Prozent. Salz zum Beispiel war schon immer ein Handelsgut. Kaffee und Gewürze auch. Aber 90 Prozent der Globalisierung sind hirnrissig, weil sie alles kaputt machen und nur dem Ziel der Gewinnmaximierung dienen.

*Petersilie und Koriander hatte ich letzten Sommer auf dem Balkon. Ein großer Rein-*

*fall. Nach einer Woche hatte sich dort eine Blattlauskolonie gemütlich eingerichtet.*

**Müssen wir wirklich autarker werden?**

Unbedingt. Wir brauchen so viel Selbstversorgung, dass jeder Einzelne ein Stück weit unabhängig wird vom Finanz- und Arbeitsmarkt. Da ist Sammeln eine Lösung. Wir kriegen alle 82 Millionen Menschen locker satt, wenn wir diese natürlichen Ressourcen nutzen.

**Ich sehe vor meinem inneren Auge gerade ganz Stuttgart-Innenstadt nach Degerloch pilgern, um Giersch zu sammeln ...**

Deshalb brauchen wir viele essbare Wildpflanzenparks in Deutschland. Wir haben 2000 Aldi-Filialen, warum sollen wir nicht auch 2000 essbare Wildpflanzenparks bekommen? Von mir aus direkt daneben. Wenn sich essbare Wildpflanzen durchsetzen,

braucht jede Siedlung ihren eigenen großen Park.

**Und deshalb haben Sie im Sommer vergangenen Jahres die Stiftung „Ewilpa – Essbare Wildpflanzenparks“ gegründet?**

Wenn wir diese Lebensmittel wieder wertschätzen und sehen, dass sie ihren Platz in unserer Landschaft haben, zum Beispiel in Form eines flächendeckenden Netzes von solchen Parks, dann haben

wir auch gleich etwas für die Umwelt getan, denn in diesen Parks finden Insekten, Vögel und Kleinsäuger wieder neuen Lebensraum, können sich Böden und Grundwasser regenerieren.

*Wir hören einen Hund bellen. Irgendwo weiter vorne. Strauß erzählt, warum die Angst des Menschen vor dem Fuchsbandwurm unbegründet ist. Waldis Rückstände will ich aber auch nicht im Gemüse.*

### **Wo kann ich überhaupt Wildpflanzen sammeln?**

Straßenränder eignen sich nicht und man muss gucken, wo die Hundeausführstrecken sind. Aber wenn man ein paar Schritte hinaus in die wirkliche Natur geht ...

### **Aber ich muss den Grundstücksbesitzer fragen?**

Sicher sagt niemand etwas, wenn sie im Wald einen Kräuterstrauch sammeln oder eine Tüte Beeren. Aber eigentlich müssten Sie fragen. Aus diesem Grund brauchen wir auch die öffentlichen Parks, in denen jeder seine Lebensmittel ernten darf.

### **Das bedeutet, dass diese Form der Ernährung nur funktioniert, wenn ich Flächen dafür schaffe?**

Das ist tatsächlich die häufigste Kritik. Entweder ist der Boden vergiftet oder so unbelebt, dass nur eine industrielle Pflanzenart vorkommt. Oder ich darf nicht sammeln, weil das Grundstück in einem Naturschutzgebiet liegt oder jemandem gehört, den ich erst um Erlaubnis bitten muss – was ich natürlich machen kann. Hier oben in Degerloch habe ich einen Demeter-Bauern angesprochen und darf auf seinen Wiesen und Äckern sammeln.

*Wir bleiben unter einem Baum stehen. Auf dem Boden liegen jede Menge Eicheln. Ein Stück weiter ist eine große Fläche mit Brennnesseln zu sehen. Markus Strauß will welche sammeln, um uns bei sich zuhause Brennnesselgemüse mit Hagebuttenketchup und gerösteten Kürbisspalten zu kochen. ➤*



Auch Tannenspitzen kann man, wenn sie ganz jung sind, als Gemüse dünsten



Nach dem Waldspaziergang gibt es Brennesselspinat mit Hagebuttenketchup und gerösteten Kürbisspalten

**Hat schon mal jemand zu Ihnen gesagt, igitt, das schmeckt nicht**

Nein, noch nie. Aber es stimmt natürlich: Unsere Geschmacksnerven sind dieses Essen nicht gewohnt. Heutige Lebensmittel enthalten viele künstliche Bestandteile und viel Zucker. Aber nach einer gewissen Zeit hat man sich daran gewöhnt. Ich selbst habe inzwischen richtig Heißhunger auf Bitterstoffe und Löwenzahn, wenn ich längere Zeit keine bekommen habe.

**Eicheln sammeln Sie auch?**

Eicheln kann man ähnlich wie Esskastanien verwenden. Man muss sie nur schälen und in Wasser legen, damit sie entgerbt werden. Wenn man sie durch den Fleischwolf dreht, erhält man Eichelmehl, das man zur Herstellung von Brotaufstrichen nehmen kann. Wenn ich es mit glutenhaltigem Mehl mische, kann ich Brot daraus backen – oder schmackhafte Fladen, wenn ich es pur lasse. Eicheln mit Zwiebeln, Knoblauch und mediterranen Kräutern wie Thymian und Majoran und Oregano sowie Tomatenmark ergeben eine köstliche Sauce Bolognese.

*Wir gehen zu den Brennesseln. Markus Strauß empfiehlt, mutig reinzugreifen, dann brennen sie auch nicht. Wir nehmen nur die jungen Spitzen und haben schnell eine Tüte beisammen. Auf dem Weg zur U-Bahn, die uns in die Stuttgarter Innenstadt bringen soll, zeigt Strauß auf ein Pfaffenhütchen, auch Spindelstrauch genannt. Die Früchte sind giftig für uns Menschen. Vögel können sie fressen.*

**Es gibt 1500 essbare Wildpflanzen in Deutschland. Wie soll ich da durchblicken?**

Die Mehrheit der Pflanzen kann man essen, muss man aber nicht essen. Das geht in Richtung Survival. Die schmecken fast

niemandem. Nur hundert Pflanzen schmecken richtig gut. Und hundert sind richtig giftig. Wenn Leute zu mir sagen, sie kennen nur das Gänseblümchen, dann sage ich: Dann sammelt doch erst mal nur Gänseblümchen. Wir müssen diese Supermarktmentalität ablegen, alles haben zu können. Das geht in der Natur nicht. Ich empfehle: Erst mal nur das sammeln, was man kennt, und jedes Jahr

**»Wir müssen diese Supermarktmentalität ablegen, alles haben zu können«**

ein paar neue Pflanzen dazunehmen. So bekomme ich mit der Zeit auch ein großes Repertoire.

*Es ist Zeit für den Rückweg. Die U-Bahn bringt uns in acht Minuten ins Stadtzentrum und wir tauschen die Ruhe des Waldes gegen vierspurige Straßen und Häuserschluchten. Markus Strauß wohnt in einem Hinterhaus. Eine kleine Wohnung mit Balkon. Auf dem Tisch steht ein dekoratives Potpourri aus Wildfrüchten. In der Küche: zwei Dörrgeräte, ein Hochleistungsmixer, eine Saftpresse und seine Likörsammlung. Kürbisspalten und den Hagebuttenketchup hat Strauß schon am Morgen für unser Essen zubereitet.*

*Während die Brennesseln mit Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer und Salz köcheln, gehen wir auf den Balkon.*

**Ziemlich wild hier ...**

Der Balkon ist meine Vorratskammer.

*Strauß erklärt, was auf seinen vier Quadratmetern alles wächst, darunter Aronia und Staudenfenchel, das chinesische Kraut Chiagolan, Zitronenmelisse, Pfefferkraut und Zitronenverbene, Wermut und Spitzwegerich. Dann richtet er die Teller, wir essen. Der Hagebuttenketchup schmeckt wunderbar nach Tomate, ohne dass welche drin sind. Der Brennesselspinat ist unglaublich grün wegen des vielen darin enthaltenen Chlorophylls.*

**Was hätte es ohne unseren Besuch heute bei Ihnen zu essen gegeben?**

Dasselbe. Ich bereite mir meistens saisonale Gemüse zu und kombiniere sie mit etwas Wildem. So esse ich jeden Tag.

**Bekommen Giersch und Co. auch mal einen Michelin-Stern?**

Ich glaube, die Wilden sind absolut gesellschaftsfähig. Ich arbeite seit kurzem mit einem Bio-Spitzenkoch zusammen, der auch ganz begeistert ist. Er sagt: Wildpflanzen haben das Potenzial für die gehobene Küche. ■