



◀ Brigitte Waser weiss, was auf den Schwyzer Wiesen essbar ist.

GUTES AUS DER REGION

Vitamine von der Wiese

TEXT Christoph Clavadetscher | BILDER Stefan Kürzi

Brigitte Waser muss nur ein paar Schritte vor die Tür gehen, schon findet sie Dutzende Zutaten für die Küche. Auf dieser Wiese ausserhalb von Sattel ist die Auswahl gross. Doch nicht nur dort, sondern überall in der Region Schwyz, sei es im Wald, im eigenen Rasen, im Garten und sogar auf jeder noch so kleinen Wiese neben Spazierwegen, findet man sie, wenn man nur genau genug hinschaut: essbare Wildkräuter. Das Naturbuffet in unserer Region hat weit mehr als nur Löwenzahn und Gänse-

blümchen zu bieten. Rund 1500 Wildpflanzen sind geniessbar – und die meisten davon sind auch lecker. «Die Grundregel ist einfach: Was nicht giftig oder geschützt ist, darf man in Dankbarkeit pflücken», erklärt Waser. Sie muss es wissen, ist die Sattlerin doch seit 30 Jahren Expertin auf diesem Gebiet. Sie ist ausgebildete Phytotherapeutin – also Pflanzenheilkundlerin – und kennt das meiste, was bei uns wächst, und weiss, wie es wirkt. Sie bildet an der eigenen Schule Heilpflan-

zen-Fachpersonen aus und gibt ihr Wissen auch in Beiträgen in Fachmagazinen weiter. «Viele Kräuter sind essbar und haben deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als manches Gemüse», erklärt Brigitte Waser. Ein Beispiel: Rosenkohl ist eines der Kulturgemüse, die am meisten Vitamin C beinhalten, Brennnessel aber hat etwa dreimal mehr. Vergleicht man das brennende Kraut mit Kopfsalat, der fast täglich auf dem Schwyzer Mittagstisch landet, fällt das Ergebnis sogar noch krasser aus: Die Brennnessel beinhaltet bei gleicher Menge 25-mal mehr Vitamin C.



Wildkräuter sind in der Küche vielseitig verwendbar.

Die Schwyzer Wildkräuter lassen sich in der Küche sehr vielseitig verwenden. Entweder als Gewürze für andere Speisen oder etwa als eigene Beilage zubereitet wie Gemüse. Junge und frische Pflanzen schmecken dabei besser und sind zarter. Wer also seine Sommersalate aufpeppen oder einmal ein originelles Gemüse auftischen möchte, braucht nur eine Schere, einen Korb, ein gutes Auge und etwas Fachwissen. «Wichtig ist, dass man sich immer 100 Prozent sicher ist, welche Pflanze man nimmt», betont Brigitte Waser. Dafür gibt es gute Bestimmungsbücher oder Apps (siehe Tipps & Tricks S. 17). Brigitte Waser hat für die Leserinnen und Leser des «Rundum Schwyz» fünf Wildkräuter ausgesucht, die sich im Sommer gut finden lassen und einfach zu bestimmen sind.

Rotklee

Besonderes Merkmal: Grüne Blätter mit weisser V-Zeichnung. Rötlich-violette, kugelige Blütenköpfchen, von den obersten Blättern umhüllt

Tipp: Blätter und Blüten kochen, roh nur wenig verwenden, zum Beispiel im Salat



Frauenmantel

Besonderes Merkmal: Kreis- bis nierenförmige Blätter wie ein Umhang (daher der Name), im äussersten Drittel fünf- bis neunlappig, gezähnt

Tipp: Die Blätter und Blüten essen



Brennnessel

Besonderes Merkmal: Brennende Haare auf Blättern und Stielen

Tipp: Mit Handschuhen ernten, nur die Spitzen der Pflanzen und die Blätter nehmen, nur gekocht essen (zum Beispiel als Chips, Spinat oder in Wähen)



Gundelrebe

Besonderes Merkmal: Blätterpaare sind übers Kreuz am vierkantigen Stängel angeordnet, blauviolette Lippenblüten, kriechende Pflanze

Tipp: Sehr aromatisches Kraut, sehr vielseitig als Gewürz einsetzbar



Spitzwegerich

Besonderes Merkmal: Die schmal-lanzettlichen Blätter aus der grundständigen Rosette haben fünf bis sieben deutliche Längsnerven.

Tipp: Einfach zu bestimmen und vielseitig verwendbar – gutes Einsteigerkraut



Was hilft gegen ...

Wildkräuter schmecken nicht nur gut, sondern können auch eine heilende Wirkung haben.

Brigitte Wasers Tipps bei ...

Kopfwegh: Minze, Mädesüss

Bauchwegh: Fenchel, Kamille, Schafgarbe

Völlegefühl: Wermut, Minze

Blutarmut: Brennnessel, Spitzwegerich

Mundgeruch: Minze, Spitzwegerich, Gundelrebe

Erkältung: Spitzwegerich, Holunder, Malvengewächse, Gundelrebe

Husten: Gundelrebe, Spitzwegerich, Rotklee

Menstruationsbeschwerden: Frauenmantel, Schafgarbe, Gänsefingerkraut

Müdigkeit: Rosmarin, Ysop

Nieren-Blasen-Entzündung: Brennnessel, Gundelrebe, Goldrute

Stumpfen Verletzungen: Beinwell, Johanniskraut

Nervosität: Lavendel, Melisse, Johanniskraut, Baldrian



Ein einfaches Gericht mit viel Vitaminen und Mineralstoffen: Gümel mit Wildkräutern.

TIPPS & TRICKS

Kurse

Kräuterwanderung mit Kochen eines 4-Gang-Menüs mit Brigitte Waser, Heilpflanzenschule Sattel: www.heilpflanzenfrau.ch

App

Es gibt viele verschiedene Apps, mit denen man Wildpflanzen bestimmen kann. Gut eignen sich zum Beispiel PlantNet oder Flora Incognita.

Literatur

zum Thema, welche Pflanzen essbar sind, als Buch oder als App: «Essbare Wildpflanzen, 200 Arten bestimmen und verwenden».

Autoren: Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger, AT Verlag



Brigitte's Kräuter-Gümel

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Öl/Brat- oder Kräuterbutter erhitzen
- 1 geschnittene Zwiebel beifügen, dämpfen
- 4 Handvoll essbare Wildkräuter waschen, in Streifen schneiden, zugeben, zudecken, ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze dämpfen
- 800 g gekochte Bratkartoffeln gleichmässig schneiden, zugeben, auf mittlerer Stufe unter mehrmaligem Wenden goldig anbraten

mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und essbare Blüten zur Dekoration beifügen

Kräuterquark

Essbare Wildkräuter mit Aroma, z. B. ein Lippenblüten- oder Kreuzblütengewächs, waschen, sehr fein schneiden

- 400 g Rahmquark unterrühren

mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und essbare Blüten zur Dekoration beifügen