

# WAS DIE NATUR UNS SCHENKT

Regula Jaeger sammelt zwischen Wiese und Wald lauter essbare Schätze. Auf einem Spaziergang zeigt sie, wie sie aus wilden Kräutern und Blumen köstliche Gerichte zubereitet.

— Text Kathrin Fritz Fotos Maurice K. Grünig



Mit Körben ausgestattet, machen sich Regula Jaeger und ihre Gruppe auf zum Kräuter-spaziergang.



Die Kräuter-expertin präsentiert pflanzliche Köstlichkeiten im schönsten Restaurant der Welt: Im Wald.



Ob beim Pflücken von Lindenblättern oder Pippauknospen – Regula Jaeger bittet die Natur um Erlaubnis, bevor sie sich bei ihr bedient.



Der Sauerampfer ist eine bekannte Heilpflanze. Seine Samen peppen Salate auf.

Es ist Frühling. Der wochenlange Regen hat die Natur im zürcherischen Säuliamt explodieren lassen. Das Gras auf den Weiden ist gewachsen. Die pergamentdünnen Samen des Sauerampfers zittern im Wind. Das Labkraut, mit dem man früher Milch für den Käse zum Gerinnen brachte, trägt erste Blüten. Wie kleine Windräder leuchten die gelben Sterne des Wiesenpippaus im Grün. Beim Prima-Laden am Dorfplatz in Uerzlikon ZH stehen ein paar Leute und warten. Sie haben sich zu einem Kräuterspaziergang bei Regula Jaeger angemeldet. Ihre Gäste haben Glück, denn an diesem Mor-

gen zeigt sich die Sonne in ihrer ganzen Pracht und taucht Hügel, Wiesen, Wälder und Riedgebiete in goldenes Licht. «Das freut mich natürlich, allerdings finden die Spaziergänge und die anderen Angebote bei fast jedem Wetter statt», sagt Regula Jaeger, 62, die sich den Teilnehmenden sogleich als Regula vorstellt.

**Eine Entscheidung für die Natur**  
Vor rund zwanzig Jahren hat sie ihr Coiffeurgeschäft gegen die Freiheit in der Natur getauscht. Auf Spaziergängen und Veranstaltungen, die sie unter dem Namen «Wildwechsel» anbietet, teilt sie

das, was die Natur ihr schenkt, mit anderen. «Es war mein persönlicher Wildwechsel, der bis heute mein Leben prägt und den ich ohne meinen Mann Thomas, der dieses Abenteuer von Anfang an nach Kräften mittrug, nicht hätte machen können.»

Regula führt durch Wiesen und Wälder, macht die Gäste auf winzige Blüten aufmerksam und erzählt von Kräutern, Blumen und Sträuchern. «Ich verstehe mich nicht als Pädagogin, auch nicht als Coach oder Therapeutin», sagt sie, «ich möchte meine Freude an der Natur weitergeben.» In Zeiten, in denen die künst-

### Fichte, Rottanne

#### STANDORTE

Fichten wachsen in Wäldern, Parks und Gärten.

#### ESSBARE PFLANZENTEILE

Junge Triebe (Sprossen), Blütenknospen, weiche Zapfen, Samen, Harz. Die zarten, säuerlichen Triebe passen zu Frischkäse, Salat oder Fisch, Blütenknospen zu Wild. Zapfen verleihen Likör den Geschmack des Waldes. Samen schmecken im Brot, das Harz tröpfchenweise in der Schokoladencreme.

#### SAMMELZEITEN

Triebe: April bis Mai.  
Blütenknospen: Mai bis Juni.  
Zapfen: Anfang Mai. Harz: Sommer. Samen: Herbst.



Von der Wiese in den Topf: Eine Kursteilnehmerin röstet Brennnesseln (oben).

Regula Jaeger beim Sammeln von Fichtensprossen (links). Dabei knipst sie nur die hellgrünen Spitzen ab.

### SAMMELN

Sammeln Sie nur, was Sie kennen. In manchen Kantonen sind bestimmte Pflanzen geschützt. Auskunft darüber erteilen die jeweiligen Gemeinden. Ernten Sie nicht mehr als einen Zehntel der Pflanzen. So bleibt genug Nahrung für Insekten, Vögel und andere Tiere, und die Pflanze kann sich weiter vermehren.

liche Intelligenz neue Welten erschafft, uns Wahrheiten vorgaukelt oder bestenfalls das Leben erleichtert, ist die Natur da. Sie ist und bleibt wahr, real, weil man sie sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen kann. Sie spricht all unsere Sinne an: unsere Ohren mit dem Rascheln der Blätter im Wind, die Augen beim Betrachten des wohlthuenden Grüns, die Nase beim Einatmen des Duftes der Fichtensprossen im Wald. Selbst der Tastsinn wird geweckt, wenn die Gräser kitzeln, während wir durch die Wiesen streifen.

Die heutige Tour führt hügelwärts. Das Reusstal liegt in frischem Grün. Die

Gruppe macht halt vor einer stattlichen Linde, deren Blätter noch hell und zart sind. «Bitte reisst nicht einfach Blätter von den Bäumen, sondern fragt zuerst den Besitzer», sagt Regula. «Hinterlasst so wenig Spuren wie möglich. Auch beim Betreten der Wiesen sollte man vorsichtig sein. Ist das Gras zu hoch, bleibt man am Wegrand, damit die Wiese auch anderen noch Freude machen kann.» (Informationen zum Sammeln von Wildpflanzen siehe Box «Sammeln» rechts.) Auch am Wegrand gibt es viel zu entdecken: Wegwarte und Wegerich etwa, die sich, wie ihr Name schon sagt, auf den nährstoffarmen

Böden von Naturstrassen wohlfühlen. Aus den bitteren Wurzeln der Wegwarte bereitet man früher einen Kaffeeersatz zu. Blätter und die hellblauen Blüten schmecken wie Chicorée, mit dem die Pflanze verwandt ist. Auch die Blase am Fuss einer Kursteilnehmerin pflegt Regula mit einem Spitzwegerichblatt. Die Pflanze enthält den antibiotischen Wirkstoff Aucubin, weshalb sie auch als die «Erste Hilfe des Wanderers» bezeichnet wird.

Unterdessen erreicht die Wandergruppe eine malerische Lichtung im Wald. Es →

Wunderschön anzuschauen – und unvergesslich im Geschmack: Gekochte Kartoffelscheiben mit hausgemachter Wildkräuterpaste.



Im Estrich trocknet das kostbare Sammelgut.



Liebevoll prüft Regula, ob Kräuter und Pflanzen schon bereit für die Verarbeitung sind.

duftet nach Moos und Fichtenharz. Ein Feuer wird entfacht. Bald brodeln Wasser in einem Topf darüber für einen Tee aus Lindenblättern, Giersch, Brennnesseln, Waldnelke und Goldnesseln. Die Kursteilnehmenden bestreichen Kartoffelscheiben mit Kräuterpasten, die Regula mitgebracht hat. Fichtensprossen werden über den Frischkäse gestreut. Brennnesselblätter im Öl zu leckeren Chips frittiert und Sauerampfersamen für einen Salat geröstet. Nach dem Picknick gehts zurück nach Urzlikon, die Taschen sind gefüllt mit Blättern und Blüten, der Kopf voller Ideen und Eindrücke.

Schon bald wird wieder der Mohn blühen in Regulas Garten. Später dann stehen auf dem Blechtisch Gläser mit Holunderblütenwein in der Sonne. Und ein Zitronenfalter lässt sich auf der Blüte eines Sonnenhuts nieder.

**Natürliches Pflanzenlabor**

Regula wohnt und arbeitet in einem Handwerkerhäuschen aus dem 18. Jahrhundert. Atelier und Küche bilden das Zentrum ihres Lebens und Arbeitens. Überall stehen Töpfe und Tiegel mit Kräutersalzen, Pasten, eingelegten Knospen und Früchten. An den Balken hängen

getrocknete Blüten und Blätter. Auf dem Fensterbrett stehen Gläser in allen Grössen. In den einen sind helle Sprossen zu erkennen. «Ich bin gerade am Probieren», sagt sie, «in den Gläsern sind Wildsamen, aus denen ich Sprossen ziehen will. Ein schwieriges Unterfangen.» Doch bei den Nachtkerzen ist es ihr gelungen. Sie spriessen kräftig im Einmachglas.

Regula serviert die Sprossen später zum Frischkäse, sie schmecken köstlich. Wie die Brennnesselblätter, die sie im Olivenöl mit Speckwürfeln und Kartoffeln gedünstet hat. Neben der Küche führt eine Holzterasse hinauf auf den Estrich – die →

**Pippau**

**STANDORTE**  
Pippau wächst in fetten, sonnigen Wiesen.

**ESSBARE PFLANZENTEILE**  
Blätter, Knospen und Blüten. Der Pippau gleicht nicht nur optisch dem Löwenzahn, er schmeckt auch ähnlich bitter. Wem dies zu viel ist, fügt den gebratenen Knospen zum Beispiel ein paar Speckwürfel oder hart gekochte Eier zu und serviert sie mit gekochten Kartoffeln. Die Blätter verleihen Kopfsalat eine angenehme Bitternote. Blüten sind Schmuck und Aroma für Gemüse und Salate.

**SAMMELZEITEN**  
Blätter (vor der Blüte): April.  
Knospen, Blüten: Mai bis September.

**Scharf angebratene Pippauknospen**

Für 4 Personen

**ZUTATEN**  
1 Handvoll Pippauknospen (oder auch Löwenzahn-, Bärlauch-, Spitzwegerich-, Rapunzelknospen), 1 dl hoch erhitzbares Öl oder Fett, Flockensalz

**ZUBEREITUNG**  
1. Reichlich Öl oder Fett in die Pfanne geben.  
2. Pippauknospen unter ständigem Wenden scharf anbraten.  
3. Mit Flockensalz abschmecken.

**Zubereitung:** 5 Minuten



**Frischkäse mit jungen Fichtennadeln und Nachtkerzensprossen**

Für 6 Personen

**ZUTATEN**  
500 g Joghurt nature (ungesüsst), 1 Prise Flockensalz, 1 Handvoll junge Fichtensprossen, 2 EL Pflanzenöl, frisch gemahlener Pfeffer, je nach Vorrat selber gezogene Sprossen, zum Beispiel Nachtkerzensprossen

**ZUBEREITUNG**

1. Das Joghurt in ein feines Baumwolltuch füllen. Über Nacht abhängen lassen, fertig ist der Frischkäse.
2. Den Frischkäse mit Salz würzen. Die Fichtensprossen fein hacken oder ganz über den Frischkäse streuen.
3. Das Öl über den Käse und auf den Teller träufeln.
4. Mit Pfeffer abschmecken und die Nachtkerzensprossen um den Frischkäse drapieren. Mit frischem Brot oder Crackern servieren.

**Zubereitung:** 10 Minuten  
**Abhängen lassen:** über Nacht

**Wildkräuter-Paste**

Für ein mittelgroßes Einmachglas

**ZUTATEN**  
1 Handvoll Gierschblätter (alternativ mit jungen Fichtennadeln, Bärlauch, Spitzwegerich, Brennnessel, Gundelrebe, jungen Lindenblättern, Labkraut), reichlich Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl, heimisches Fleur des Alpes

**ZUBEREITUNG**

1. Die Wildkräuter mit einem scharfen Messer von Hand fein hacken (nicht mit dem Stabmixer, das verändert Geschmack und Konsistenz der Pflanze).
2. So viel Öl dazugeben, bis die gehackten Kräuter gut mit Öl durchtränkt sind.
3. Mit Salz abschmecken und in ein sauberes Konfiglas abfüllen.
4. Mit Öl bedecken und gut verschliessen.



**Zubereitung:** 10 Minuten

## Gundelrebe, Gundermann

**STANDORTE**  
Gundelreben bevorzugen schattige, feuchte Wiesen, Weiden und Waldränder.

**ESSBARE PFLANZENTEILE**

Blätter und Blüten. Die jungen

Blätter schmecken am besten noch vor der Blüte. Sie haben einen herben Geschmack. Sparsam dosiert passen die Blätter zu gekochten Kartoffeln oder ergeben gemischt mit

Butter einen Aufstrich. Die Blüten schmecken milder, parfümieren und schmücken Kuchen und Torten.

**SAMMELZEITEN**  
Blätter: Anfang April.  
Blüten: April bis Juni.



## Cracker mit Gundelrebenbutter

Für 2 Backbleche

### ZUTATEN

#### TEIG

120 g Ruchmehl,  
80 g Standard-Weissmehl,  
20 g Butter oder Schmalz,  
½ Eigelb, 1 EL Maismehl,  
1 Prise Salz, 1 TL Honig  
(in etwas Wasser aufgelöst),  
etwas lauwarmes Wasser  
(ca. 20 Grad warm)

#### GUNDELREBENBUTTER

200 g Molkereibutter,  
1 Tasse abgezupfte Gundelrebenblätter und -blüten  
(fein gehackt), 2 Prisen  
Flockensalz

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig zu einem sehr festen Teig kneten, wenn nötig etwas Wasser zugeben. Kräftig durchkneten.
2. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Anschliessend den Teig ca. 3 mm dick ausrollen, in 5 x 10 cm grosse Stücke schneiden und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit einer Gabel kleine Löcher stechen und nochmals 10–15 Minuten stehen lassen.
4. Dann die Cracker bei 200 Grad 10 Minuten knusprig backen.
5. Die Butter für die Gundelrebenbutter bei Zimmertemperatur in der Nähe des Kochherds oder Feuers sehr weich werden lassen; sie soll geschmeidig, aber noch nicht flüssig sein.
6. Gehackte Blätter und Blüten sowie Salz mit der Butter gut verrühren. Die Kräuterbutter 1–2 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, damit sich die ätherischen Öle mit dem Fett gut anfreunden und darin auflösen können.
7. Gut einpacken, dunkel und sehr kalt aufbewahren.

#### Zubereitung Cracker:

ca. 70 Minuten

#### Zubereitung Kräuterbutter:

ca. 20 Minuten

**Stehen lassen:** 1 bis 2 Tage

«Schatzkammer». Hier trocknen in unzähligen Sieben und Gefässen die gesammelten Kräuter und Pflanzen aus Wald, Wiesen und Garten. Ein Tuch hängt vor dem Fenster, denn zum Trocknen dürfen die Pflanzen nicht ans Sonnenlicht. «Das mindert ihr Aroma», sagt Regula.

Beim Trocknen verlässt sie sich auf ihr Gehör: «Wenn die Blätter rascheln, sind sie fertig und können in Gläser gefüllt werden. Aber nur, wenn es draussen nicht regnet, sonst saugen sie die Feuchtigkeit sofort wieder auf.» Sie streicht mit der Hand über die schneeweissen Blüten des Holunders. Es knistert leise. Ein Hauch

ihres Duftes steigt auf und wird auch dann noch an den blühenden Strauch im Garten erinnern, wenn er seine Blüten schon längst in schwarze Beeren verwandelt hat. ■

#### LUST AUF KRÄUTERWISSEN?

Infos und Anmeldung zu Veranstaltungen von Regula Jaeger: [wildwechsel.ch](http://wildwechsel.ch)

#### Buchtipp:

Judith Gmür-Stalder, Kathrin Fritz, Maurice K. Grünig, «Pfefferminzpesto und Flieder Couscous. Köstliches aus Wiese, Wald und Garten», AT, 49 Franken

# «Papi, wie geht das mit den Bienen und Blumen?»



**Damit wir für unsere Kinder eine Antwort haben, setzen wir uns für den Schutz der natürlichen Ressourcen ein.**

Taten statt Worte Nr.179: Wir fördern die Biodiversität und unterstützen die Bienezucht.

[taten-statt-worte.ch](http://taten-statt-worte.ch)

**coop**

Für mich und dich.