





*Regula Jaeger ist in ihrem neuen Leben Expertin für alles, was in der Natur wächst und gedeiht, etwa für schwarzen Holunder.*

Neuorientierung

# Wilder Wechsel ins Naturfach

*Regula Jaeger hatte eines Tages genug vom Haarschneiden im Coiffeursalon. Auf Wanderschaft hat sie ihre neue Berufung entdeckt – jetzt bietet sie unter dem Namen «Wildwechsel» Naturerlebnisse für Gruppen an.*

**Text:** Irma Aregger **Bilder:** Jorma Müller

**S**eit ein paar Wochen ist Uerzlikon, ein kleines Dorf südlich des Albispasses, Regula Jaegers Lebensmittelpunkt: verschachtelte Häuser, die sich zum Hügel drängen; oben der weite Blick zu Eiger, Mönch und Jungfrau, im Vordergrund Pilatus und Rigi.

Nicht nur der Aussicht wegen ist die 56-Jährige in das Haus ihrer verstorbenen Tante Josy gezogen. Sondern weil es für sie auch ein Stück Heimat bedeutet. Die Küche mit dem alten Ofen ist wie eh und je das Herzstück. «Da kann jedes noch so neue Hightechgerät einpacken», sagt Regula Jaeger und zupft Holunderbeeren, die sie kurz zuvor am Waldrand gesammelt hat, in einen Topf.

## Raus aus der Endlosschleife

Bis 2002 führte Regula Jaeger ein eigenes Coiffeurgeschäft in Stäfa am Zürichsee. «Es war eine

schöne Zeit, doch eines Tages merkte ich, dass ich mich in einer Endlosschleife bewegte: [Alles wiederholte sich, selbst die alten Frisurentrends tauchten irgendwann von Neuem auf](#)», sagt sie rückblickend.

Regula Jaeger beschloss, den Salon zu verkaufen, löste ein SBB-Generalabonnement, stieg dort, wo es ihr gefiel, aus dem Zug und stapfte mit freiem Kopf durch die Gegend – immer so weit, wie ihr der Sinn stand. Dabei schärfte sie diesen Sinn und den Blick für das Schöne am Wegrand, in den Waldlichtungen, an den Bachufern.

Abends kehrte sie heim und wickelte ihre kleine Beute aus den Stoffsäckchen, blätterte in allerlei Lexika über Heil- und andere Pflanzen, schaute nach, was essbar war oder welche Wirkungen die gefundenen Kräuter und Pflanzen hatten. Ganz Neuland war das nicht, schliesslich musste sie schon in ihrem an-

gestammten Beruf wissen, welche natürlichen Substanzen sich positiv auf Haut und Haar auswirken.

### Olivenöl statt Shampoo

Vor etwas mehr als zehn Jahren kam sie zum Schluss: Was ich mir angeeignet habe, kann ich doch auch weitergeben. Und so hat sie ihre Leidenschaft, sich in der Natur zu bewegen, essbare Pflanzen, Sprossen, Blüten und Beeren zu sammeln, zur Profession gemacht: Unter dem Namen «Wildwechsel» zieht sie mit ihren Gefährten, wie sie ihre Kundschaft nennt, durch die Wälder und wandert auf Pfaden, vorbei an Bachbetten und Sträuchern, den Blick stets auf die nahen Schönheiten gerichtet: riechen, hören, schauen, kosten.

Regula Jaegers Wissen über Kräuter und Pflanzen erweitert sich jeden Tag. Bei Wind und Wetter entdeckt sie mit ihren Gefährten Pflanzen, von denen sie bis dahin nichts wussten, und Wildkräuter, die sie nie gegessen hätten. Immer hat Regula Jaeger im Rucksack eine kleine Flasche Olivenöl mit dabei: So lassen sich die Kräuter

zu einer Paste verarbeiten, die sich auf einer Scheibe Brot am besten entfaltet.

Auch Firmen buchen bei Wildwechsel, wenn sie ein sanftes Naturerlebnis für ihre Mitarbeiter suchen, damit sie sich in einem anderen Kontext wiederfinden. **Wer mit Regula Jaeger einmal «gewildwechselt» hat, verinnerlicht ihre Begeisterung und wird später achtsamer durch seine Umgebung gehen.** Und wer mit ihr eine Nacht im Wald verbringt, weiss, dass das frisch entfachte Feuer nicht nur das Wasser für den Tee zum Kochen bringt und klamme Hände wärmt, sondern auch manch tiefsinniges Gespräch ermöglicht. «Bei mir muss sich aber niemand äussern, wenn er lieber still dabei sein will. Keinen inneren Hund wecken, wenn der gerade am Schlafen ist.»

### Fussgang durch die Schweiz

In ihrer rustikalen Küche blickt Regula Jaeger auf ihre zweite Karriere zurück. Nur ein Mal musste sie eine Tour absagen: diesen Sommer, wegen der Dürre und des Feuerverbots. Die zweite Karriere birgt halt



4



1



2



3

gewisse Risiken. Aber auch Möglichkeiten: Im vergangenen Jahr hat Regula Jaeger zusammen mit dem Journalisten Markus Maeder ihr erstes Buch verfasst: «In «Fussgang» beschreiben wir, wie wir in sieben Etappen und vier Jahreszeiten quer durch die Schweiz gelaufen sind», sagt Jaeger und gibt dabei Zucker und Wasser zum Holunder.

Während die Beeren kochen, rührt sie in einer gusseisernen Pfanne Mehl, Butter und Zucker zu einer Art Streuselmasse. «Das ist Prägel», sagt sie lachend, «so, wie es Tante Josy gemacht hat. Und jetzt noch der heisse Holunder dazu.» Sagts und lässt tiefrotes Beerenkompott darüberfliessen: «Es braucht nicht viel, um im Handumdrehen etwas Kostbares zu machen!» **MM**

**Buch** Regula Jaeger und Markus Maeder: «Fussgang – Von zu Hause über alle Berge bis ans Ende der Schweiz»; NZZ Libro, Fr. 36.– bei [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)



**1** Mit Korb und Rucksack unterwegs:

Regula Jaeger erlebt während der Erntezeit ihre Hochsaison.

**2** Erlesene Ausbeute: In den Topf kommen nur die ganz reifen schwarzen Holunderbeeren.

**3** Köstlichkeiten aus dem Wald – in Olivenöl eingelegt

**4** Es ist angerichtet: Holunderprägel nach Tante Josys Art (siehe Rezept)

#### Rezept

### Holunderprägel

#### Zutaten für 4 hungrige Personen

|       |                  |
|-------|------------------|
| 500 g | Holunderbeeren   |
| 4     | Esslöffel Zucker |
|       | Wasser           |
| 100 g | Butter           |
| 100 g | Mehl             |
| 1     | Prise Salz       |

#### Zubereitung

Holunderbeeren in einer Pfanne mit Wasser bedecken. Mit Zucker süssen und mindestens 20 Minuten lang köcheln lassen. Wenn nötig, noch etwas Wasser begeben. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und mit etwas Zucker aufschäumen lassen. Mehl und eine Prise Salz begeben. Butter und Mehl zu einer «Schweizi» anrösten. Die «Schweizi» auf einem Teller verteilen und die gut gekochten, saftigen Holunderbeeren darüber-giessen.

## Jetzt geniessen: Aromatische Pilze

Von ganzjährig erhältlichen Pilzen wie Champignons und Shiitake bis hin zu saisonalen Wildpilzen wie Eierschwämmen und Steinpilzen – mit über 15 verschiedenen Sorten und einem grossen Bio-Angebot erfreut die Migros das Herz jedes Pilz-Liebhabers.



#### Shiitake

heisst übersetzt so viel wie «duftender Pilz». Dank seines Rufs als Heilpilz zählt er in seiner ursprünglichen asiatischen Heimat zu den beliebtesten Pilzsorten.

#### Steinpilze

sind anhand ihres auffälligen kugelförmigen Hutes leicht zu erkennen. Und mit ihrem nussig-milden Aroma verleihen sie Pasta, Pizza und Risotto die richtige Würze.



#### Eierschwämme

heissen auf Hochdeutsch Pfifferlinge. Man geniessst sie am besten in Butter angedünstet und mit Weisswein abgelöscht.

#### Braune Champignons

schmecken noch etwas intensiver als ihre weissen Verwandten und stammen fast ganzjährig aus der Schweiz.



Weitere Infos auf  
migros.ch/  
fruechte-gemuese

**MIGROS**  
Ein M frischer.