

Helden in Grün

Jetzt ist eine gute Zeit, um Wildkräuter zu sammeln. Im Herbst treiben viele noch einmal aus. Der Biologe Robert Boehm erklärt in Stetten, worauf man dabei achten muss – und überrascht mit seinen Funden.

Von Anja Tröster

Wenn im Frühjahr die leuchtend grünen Austriebe der Buchen die Wälder färben, dann fangen viele Menschen an, Pflanzen zu sammeln – sei es Bärlauch, Löwenzahn oder Brennesseln. Zu Gründonnerstag war es einst gute Tradition, eine Suppe aus neun Kräutern zu kochen, die dem Tag auch seinen Namen gab.

„Wenn man eine bestimmte Pflanze unbedingt finden will, dann findet man sie meistens nicht.“

Robert Boehm über die Kunst, die Funde zu nehmen, wie sie kommen

Dass sich der späte Herbst aber mindestens genauso gut zum Sammeln eignet, ist weniger bekannt. In Stetten hat der Biologe Robert Boehm nun bei einem Kurs der Volkshochschule Unteres Remstal gezeigt, welche Schätze herbstliche Streuobstwiesen und Waldränder um diese Zeit noch bieten –

und nicht wenige davon sorgten bei den Kursteilnehmern für Überraschung.

Gleich zu Beginn führt Boehm die Gruppe zu ein paar kniehoch wachsenden Pflanzen mit auffälligen gewellten Blättern. Er lässt die Teilnehmer raten, was sie vor sich haben. Die meisten halten das Gewächs für Sauerampfer. Doch sie liegen falsch: Es ist wilder Meerrettich. Boehm zieht die Wurzel aus dem feuchten Boden und lässt die Teilnehmer daran schnuppern. Der Duft ist eindeutig. Und die Verblüffung groß. Tatsächlich sei der Meerrettich keine einheimische Pflanze,

sondern eingewandert, erklärt der Biologe, der im Hauptberuf das Labor eines Pflanzenzüchters leitet. Erkennbar ist er an den auffallend gewellten großen Blättern, die zugleich einen charakteristischen gesägten Rand haben. Anders als bei der Zuchtform sind die wilden Wurzeln dünn. Aromatisch sind sie trotzdem, versichert der Botaniker, der sich nebenberuflich seit vielen Jahren mit Wildkräutern beschäftigt – und zwar nicht nur draußen in der Natur, sondern auch in der Küche. Er raspelt die holzigen Wurzeln fein, um sie mit Sahne vermischt in kleinen Gläsern einzufrieren. Denn mit dem Meerrettich, sagt Boehm, sei es wie mit vielen Wildkräutern: „Wenn man ihn sucht, dann findet man ihn natürlich nicht.“

Man muss sich also überraschen lassen. Und das gelingt auf diesem Spaziergang. Denn auch der nächste Fund verblüfft – das rosa blühende Drüsige Springkraut. Die meisten kennen die Pflanze als Schädling. Und invasiv ist sie tatsächlich, das bestreitet auch Robert Boehm nicht. Aber erstens sei es eine gute Futterpflanze für Hummeln, sagt er – und zweitens sind die kleinen Samen aus den zylindrischen Kapseln essbar. Das gelte auch für die einheimische, gelb blühende Art, versichert Boehm. Sie schmecken ein wenig wie frische Walnüsse. Er nutze sie als Snack auf seinen Wanderungen, sagt Boehm.

Und weil er schon ein paar Meter weiter die nächste Pflanze entdeckt, ist an diesem Abend schnell klar: Anstrengend wird diese Exkursion nicht. Zwischen Streuobstwiesen und Weinbergen finden sich so viele nützliche Kräuter und Beeren, dass die Gruppe nur ein paar hundert Meter weit flaniert. Hier zeigt Boehm eine Kornelkirsche, dort eine Hagebutte, dazwischen Goldrute, wilde Minze, Schöllkraut und Wasserdost. Bei der Hagebutte erklärt Boehm, dass man nicht nur das Fruchtfleisch nutzen kann, sondern auch die Samen, um daraus Kernlesteetee zu kochen. Die einzige Pflanze, vor der er warnt, ist der

Sumpfschachtelhalm. Anders als der Ackerschachtelhalm ist er schwach giftig – aber gut zu erkennen, da deutlich größer.

Robert Boehm pflückt eine kleine unscheinbare Pflanze, die an der Wegböschung wächst. „Ist das Waldmeister?“, rät eine Teilnehmerin – und kommt der Sache damit ziemlich nahe. Denn das Wiesenlabkraut,



Den Sumpfschachtelhalm sollte man nicht mit dem Ackerschachtelhalm verwechseln – er ist schwach giftig.

Foto: Julian Rettig

das Boehm in der Hand hält, ist mit dem Waldmeister verwandt. Und die Labkräuter haben eines gemeinsam: Sie sind alle essbar. Deshalb kommen sie bei Robert Boehm und seiner Frau regelmäßig in Wildkräutersalaten auf den Tisch. Verwechseln, sagt er, kann man sie kaum. Erkennbar sind sie daran, dass ihre Blätter in Ringen angeordnet sind – der Biologe nennt das Quirle. Dennoch schärft er seinen Teilnehmern die allerwichtigste Regel noch einmal ein: Sammeln sollte man nur, was man zweifelsfrei erkennt.

→ Mehr zum Thema finden Sie unter: www.ars-herbaria.net.



Die Samen, die sich nach der Blüte des Drüsigen Springkrauts in den Kapseln bilden, sind essbar.

Foto: Julian Rettig



Robert Boehm erklärt nicht nur, wie man essbare Wildkräuter erkennt – sondern auch, wie man sie in der Küche zubereitet.

Foto: Julian Rettig