

# Pflanzen, die auch Menschen mögen

Von essbaren und giftigen Pflanzen sowie schmackhaften Wiesenrezepten

**Kühe wussten es schon immer. Auf den Wiesen wachsen das beste Gras und die schmackhaftesten Kräuter. Langsam kommen auch die Zweibeiner auf den Geschmack.**

Nicht, dass die Menschen jetzt Gras essen würden, aber Kräutern und allerlei Pflanzen auf den Wiesen sind sie je länger, je weniger abgeneigt. Dies zeigt schon die immense Anzahl Bücher, die es zu diesem Thema mittlerweile gibt. Zum Stichwort «essbare Pflanzen» liefert Google 520000 Ergebnisse. Hängt man bei der Suche noch «kochen» an, liefert die Suchmaschine immer noch 152000 Treffer. Da ist sicher auch «Cucina naturale» von Antonio Carlucci darunter. Speziell daran ist, dass dieses Buch bereits 2003 erschienen ist. Also noch lange vor dem eigentlichen Hype, der momentan gerade herrscht, respektive dem grossen Interesse, das immer mehr Leute dem entgegenbringen, was da draussen so wächst. Allerdings beschränkt sich der italienische Koch nicht nur auf Pflanzen, sondern liefert auch fundierte Kapitel über Fische und Schalentiere, Wild oder Pilze.

## Unscheinbare Leckerbissen

Ausschliesslich dem Thema «Essbare Wildpflanzen» widmet sich hingegen das gleichnamige Buch aus dem AT Verlag. Dabei sind so viele Vertreter der Flora beschrieben, dass man sich fragt, welche Pflanzen man eigentlich nicht essen soll. Doch auch solche gibt es durchaus. Die Blätter der Maiglöckchen und Herbstzeitlosen beispielsweise, die jeden Frühling wieder ein Thema werden, wenn die ersten Bärlauchblätter spriessen, sollten auf keinen Fall verwechselt werden. Denn auch wenn die Herbstzeitlose im Herbst noch so schön blüht, ist sie tödlich giftig. Essen kann man dafür den weissen Gänsefuss. Der wächst an nährstoffreichen, trockenen Standorten. Das



Auch auf dieser Wiese gibt's Essbares: Die gut versteckte und unscheinbare Sauerampfer. Foto: Angelika Abderhalden

Buch empfiehlt ihn vor allem zur Verarbeitung in Suppen. Im Herbst lassen sich die Blütenknospen und Blüten ähnlich wie kleine Nüsse verwenden und können zu Salaten oder als Frischkäseaufstrich verwendet werden.

## Sauerampfer kann man essen

Ist der Gänsefuss unscheinbar und kaum bekannt, so wissen fast alle, wie

eine Sauerampfer aussieht. Und ja, auch diese kann man essen. Zum Beispiel als Suppe. Dies beschreibt Martin Weiss in seinem Buch «Urchuchi». Das Rezept kommt aus der Chesa Pool im Val Fex und ist einfach zuzubereiten: Schalotten hacken, in Butter anschwitzen, mit Weisswein ablöschen, Gemüsebrühe dazugeben und dann die geschnittenen Sauerampferblätter bei-

geben. Verfeinern lässt sich diese Variante noch durch die Blätter des «Guten Heinrichs», die man beimischen kann. Der «Gute Heinrich» ist ebenfalls eine häufig vorkommende Pflanze, die kaum beachtet wird. Im Umkreis bäuerlicher Siedlungen würde sie besonders gut gedeihen, wissen die Autoren des Buches «Essbare Wildpflanzen» – und von denen gibt es ja doch einige in der

Gegend. Selbst Löwenzahn, der ja gerade im Frühling auch nicht zu knapp wächst, macht sich gut in der Küche.

## Kapern aus Löwenzahn

Die jungen Blätter, mit Vorteil vor den ersten Gülle- oder Mistgaben geerntet, ergeben einen ausgezeichneten Salat und können den Vergleich mit Rucola locker aufnehmen. Die Blütenknospen, so sagt man, liessen sich nach vorgängiger Behandlung, wie Kapern verzehren. Chefkoch.de gibt dazu folgendes Rezept: «Die Blütenknospen abwaschen und mit Salz bestreut einige Stunden stehen lassen, dann in siedendes Wasser geben und dieses ein paar mal aufwallen lassen. Abgetropft in kleine Gläser oder Flaschen verteilen und mit kochendem Essig übergossen. Nach fünf bis sechs Tagen die «Kapern» noch einmal mit dem Essigwasser aufkochen, wieder in die Gläser füllen und gut verschliessen. Nach Belieben können auch einige Pfefferkörner, geschabter Meerrettich und Estragon dazwischengelegt werden.»

Der nächste Spaziergang entlang der Wiesen dürfte also garantiert ganz neue Einblicke und Erkenntnisse geben. Trotzdem sollte man den Bauern nicht die ganzen Wiesen leerfr... pflücken, denn das tun die Kühe oder dann die Bauern selber beim Heuen. Jürg Wirth

## Wiesenmeisterschaften

Alle Landwirte können je eine Parzelle der extensiven und wenig intensiv genutzten Wiesen eingeben und sich noch immer anmelden. Eine Fachjury beurteilt alle Wiesen und übernimmt die Prämierung. Gäste und Einheimische können an den geführten Exkursionen die Wiesen ebenfalls betrachten und am 10. Juli am grossen Prämierungsfest in Tschlin teilnehmen. Die «EP» begleitet die Meisterschaft mit einer achteiligen Artikelserie. Heute erscheint der vierte Beitrag. (ep)

# Die neuen Reisebedürfnisse potenzieller Gäste

Die Familien, der Sport, die Vernetzung

**Megatrends lösen neue Reisebedürfnisse aus. Am Beispiel des Gastes aus China werden die Gästewartungen gezeigt.\***

EDUARD HAUSER

Bei den Gästen aus China geht es grundsätzlich um das Prestige, welches ein wesentlicher Faktor und wichtiger Motivator bei Reisenden darstellt. Status in der Gesellschaft, in Verbindung mit materiellen Erinnerungsstücken gehören dazu. Ebenso zentral ist, dass sich der Gast auf seiner Reise auf ein kleines Stück Heimat zurückziehen kann; z.B. über die Verfolgung der chinesischen Medien, der Wasserkocher im Zimmer oder das chinesische Essen.

## Die Selbstbestimmung

Durch die Globalisierung wächst das Selbstbewusstsein der Gäste aus China. Die Selbstbestimmung zeigt sich vor allem bei der Reiseplanung. Chinesische Gästegruppen werden viel stärker an Gestaltungsfreiräumen interessiert sein, damit die Reise zu etwas Besonderem wird. Die Zahl der Reiseziele und der -aktivitäten wird sich erhöhen. Die Konzentration auf drei bis vier Reiseorte mit längeren Aufenthalten dazu. Dies heisst, dass die An-

zahl Reisen in Kleingruppen oder Individualreisen zunimmt. Es geht um den perfekten, sofortigen Service. Schnelligkeit und Zuvorkommenheit wird in China zur Steigerung des persönlichen Prestiges und zur Unterstreichung der gesellschaftlichen Stellung gesehen. Der chinesische Gast erwartet eine Art «Weisungsbefugnis» über den Angestellten, was viel Kulturverständnis erfordert.

## Die Vernetzung als Reisebedürfnis

In China spielen Social Media eine grosse Rolle. Die Medien werden genutzt, um den Kontakt zum eigenen kulturellen Kollektiv zu halten. Dies ist eine Gelegenheit, sich der Community von seiner besten Seite zu zeigen. Die Technikaffinität ist in China ausgeprägt. Es gehört zu den Gewohnheiten digitale Dienste in Anspruch zu nehmen. Immer mehr Reisende werden ihre Reise online planen und buchen. Für individualisierte Angebote wird nach wie vor ein Reisebüro beansprucht.

## Erfahrung und Sport

Es werden authentische, kulturelle Erlebnisse gesucht. Land und Leute sollen näher kennen gelernt werden. Geschichtsträchtige Reiseorte haben Vorrang, mit organisiertem lokalen Kontakt vor Ort. Einblicke in die ver-

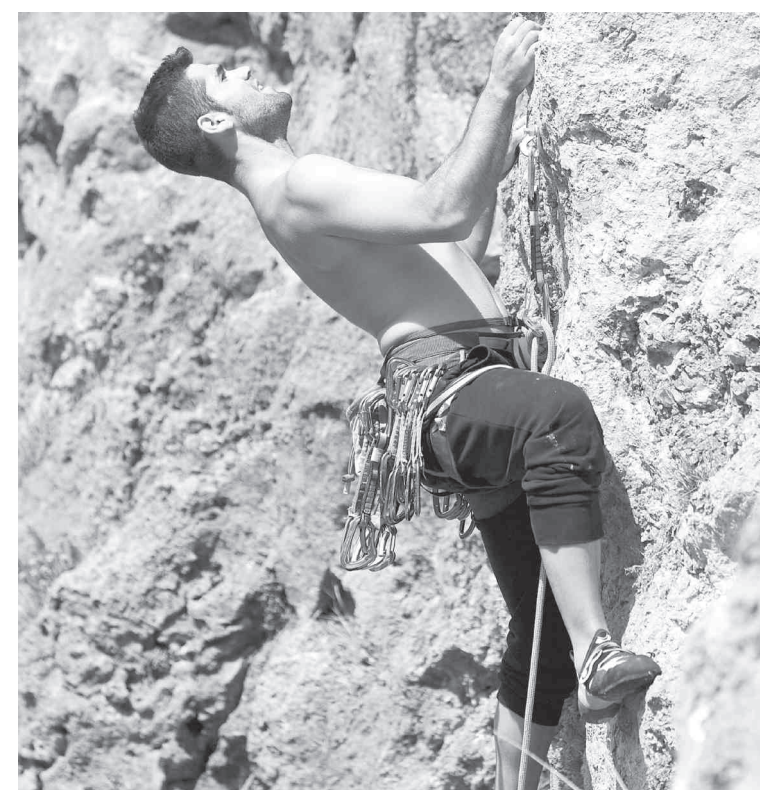
schiedenen Lebensarten sind gesucht. Zeitgenössische Attraktionen werden immer wichtiger. Der Wunsch nach körperlicher Betätigung wird wichtiger; Spass, Action und Unterhaltung, selbst Extremsport sollen garantiert sein.

## Unterhaltung und Erholung

Die jüngere Generation sucht nach Spuren eines Idols beim Film, Musik, Sport oder Kultur. Es geht darum, seinen Stars nahe zu kommen. Die ältere Generation pflegt nach wie vor die kulturhistorischen Reiserouten.

Ein wachsendes Bedürfnis ist die Entspannung auf der Reise. Die Flucht vom alltäglichen Stress ist ein starkes Bedürfnis. Ländliche Regionen mit starkem Naturbezug werden davon profitieren. Geringere Reiseziele und erhöhte Aufenthaltsdauer gehören zur Entschleunigung. Das Ideal des Familienglücks und der Umgang mit Romantik ändern sich mit steigendem Wohlstand. Fiktive Romantikvorstellungen sollen real erprobt werden. Der aufkommende Individualismus führt zu einer stärkeren Nach-innen-Wendung auf die Familie oder den Partner. Die Reise wünscht man sich als gemeinsames Erlebnis von Zweisamkeit und Familienglück.

Vor allem die Wohlhabenden wollen auf der Reise die eigene Expertise in ver-



Extremsport gehört zu den neuen Reisebedürfnissen. Foto: shutterstock.com

schiedenen Bereichen verbessern. Destinationen sind gefragt, die persönliche Hobbys bereichern. Diese haben schon in China ein hohes Ansehen, zum Beispiel exklusive Weingüter. Die Reisenden bauen auf Insidertipps, um sich an

kosmopolitischen Connaisseurs zu messen.

\* Trendstudie Z-Punkt und TUI, Think Tank 2015  
Eduard Hauser; Präsident Entwicklungsschweiz, Vorstand Idee-Suisse, Dozent an der Hochschule Luzern, ständiger Gast im Engadin.