

# Die Natur hautnah erleben, spüren und auch schmecken

TEXT UND BILD: SUSI WEIDKUHN-SCHILDKNECHT

Die Natur beschert eine Vielfalt an Pflanzen. Sie sind nicht nur hilfreich bei kleinen Alltagsbeschwerden, sondern bereichern auch die Küche.

Um die Pflanzen zu erkennen und richtig anzuwenden, bietet die Älplibahn Malans Exkursionen mit der Kräuterfrau Yvonne Bollinger an.

Auf Schönste beleuchtet die Sonne das Älpli und die nahen Wiesen, die Bühne für die Pirsch nach essbaren und nützlichen Wildpflanzen. Mit dem grasgrünen Begrüssungstrunk auf der Terrasse ist die Neugier bei allen geweckt. Das Rezept? Yvonne Bollinger teilt dies sogar gedruckt aus: Gundermann, Sauerampfer, Löwenzahn, Minze, Melisse, Orangen- und Zitronensaft, Apfel und Kiwi – alles gemixt. Gundermann? Der zu Unrecht unbekannt, lilafarbene Lippenblütler gibt dem Drink eine leicht bittere Note, seine Heilfähigkeiten sind vielseitig. Dann folgen bereits die ersten, allgemein gültigen Regeln für den Umgang mit einheimischen Wildkräutern: «Sammeln Sie nur, was Sie genau kennen und lassen Sie die Kräuter im Zweifel stehen» Und: «Alles mit Mass und so frisch wie möglich geniessen!»



Ein Geschenk der Natur: Auf der Terrasse des Bergrestaurants bespricht Yvonne Bollinger die gesammelten Kräuter.

## Die Farben der Natur

Die Jahreszeiten wissen um die Bedürfnisse der Natur, ergo auch des Menschen. Wer mit offenen Sinnen in die Natur geht, trifft im Frühling häufig die Blütenfarbe gelb an. Assoziiert man diese mit Urin, so ist eine reinigende Wirkung naheliegend. Orange und rote Blüten des Sommers haben der Hitze und dem Feuer etwas entgegenzusetzen. Ein schönes Beispiel für die Wanderfreunde der Älplibahn ist etwa der Gemeine Dost. Yvonne Bollinger empfiehlt die filigrane Pflanze unter anderem für ein Fussbad (mit Moos) bei schwitzigen, heissen Füssen. Rot umrandet sind die Blättlein der Preiselbeeren, ein starkes Nierenmittel und eine

erfrischende Zutat im Quark. Distelgewächse und andere lila bis violett blühende Pflanzen enthalten häufig Bitterstoffe, welche die Leber reinigen. Und Blau in Beerenform verheisst viel Vitamin C, optimal als Vorbereitung auf den Winter! Der Winter präsentiert sich in Weiss und Braun, die Kraft geht in die Knollen und Wurzeln zurück und ruht nun eine Weile.

## So gut und erst noch gesund

Aber nun zum Kochen! Als Bereicherung des Blätterteig-Apéro-Gebäcks sind Samen von Brennnesseln und Knoblauchsrauke vorgesehen. Yvonne Bollinger zeigt diese nicht schwierig zu findende Pflanze. Die mitgebrachten Körbe füllen sich rasch. Als Hauptgang stehen Ravioli mit

Wildkräuterfüllung auf der Speisekarte. Das tönt komplex, ist aber recht einfach, denn: Fast alles geht! Bärlauch und/oder Knoblauchsrauke, der süssliche Spitzwegerich, erfrischende Melisse- und Pfefferminzblätter, der im Geschmack petersilienähnliche Bärwurze – fein gehackt und in einen selbstgemachten Nudelteig verpackt versprechen sie ein Festessen. Ein besonderes Kränzlein windet Yvonne Bollinger dem Giersch, diesem lästigen «Unkraut», das schon so manchen Gärtner zur Verzweiflung gebracht hat. Kombiniert mit anderen Kräutern lässt sich der wohlschmeckende Giersch in der Küche hervorragend verwenden. Giersch ist gleichzeitig eine wertvolle Heilpflanze, die etwa bei Rheuma und Gicht, aber auch

bei Insektenstichen und Verbrennungen eingesetzt wird.

## Von der Wiese auf den Teller

Die drei Stunden verfliegen viel zu schnell. Höchste Zeit, das Sammelgut auf der Terrasse des Bergrestaurants zu verarbeiten. Nach munterem Hacken, Schneiden, Nachfragen und Notieren wird das gemeinsam zubereitete Essen aufgetragen. Am Mittwoch, 14. Juni, teilt die Kräuterfrau Yvonne Bollinger ihr Wissen, so manche Geschichte und ein paar leckere Rezepte mit Wildkräutern erneut mit ihren Gästen. Treffpunkt ist kurz vor 8 Uhr bei der Talstation der Älplibahn. Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Anmeldung ist notwendig unter 081 322 47 64. Weitere Events unter [www.aelplibahn.ch](http://www.aelplibahn.ch)