



wild & artig

Zurück zu den Wurzeln

—

Ein Versuch, vergangene Triebe
in frisches Wild zu verwandeln.

Die vorliegende prototypische Publikation
ist Teil der Diplomarbeit von Ronny Jäger

EINLEITUNG

Von den Sinnen, über die Wildpflanzen und die Erfahrung, zu grösseren Themen dieser Welt. Das ist die Kurzfassung dieser kleinen prototypischen Publikation.

Im ersten Teil wird auf das Bewusstsein unserer Sinne aufmerksam gemacht. Sinne waren einst überlebenswichtig, heute werden sie nur noch am Rande gefordert, mit den Smartphones, vor dem Fernseher oder auf der Strasse. Dabei kann ein intensives Wahrnehmungserlebnis das Verständnis für unsere Umwelt tiefgründig prägen.

Im zweiten Teil werden sieben sehr bekannte Wildpflanzen vorgestellt, die zum probieren einladen. Durch das Probieren wird das Wissen über die geschmackliche Erfahrung verinnerlicht.

Im dritten Teil sind meine persönlichen, ersten Erfahrungen mit essbaren Wildpflanzen niedergeschrieben. Es sind Anekdoten, die mit Erfahrungen angereichert sind.

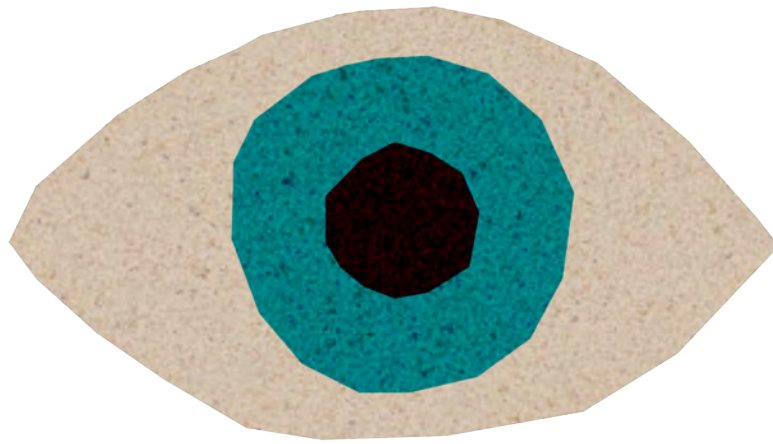
Der vierte Teil öffnet das Tor zu übergeordneten Themen dieser Welt. Es geht um Konsum und unser Verhalten mit Lebensmitteln. Dies führt zum Mit- und Umdenken.

Sinne

Hast du deine Sinne heute schon benutzt?
In der Natur brauchst du alle deine Sinne.

Es ist vorteilhaft, diese Sinne auch im
kultivierten Leben einzusetzen.

Trainiere deine Sinne jeden Tag – drinnen, draussen, am
Tisch, in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit.
Die Möglichkeiten und Orte sind nur durch
deine Vorstellungskraft begrenzt.



Sieh bewusst –
Farben, Formen, Bewegungen.
Beobachte, was dir vor die Augen kommt.
Was siehst du?

—

Öffne deine Augen, versuche zu sehen.



Höre bewusst –
Laute, Klänge, Töne, Geräusche.
Höre, was dir zu Ohren kommt.
Was hörst du?

—

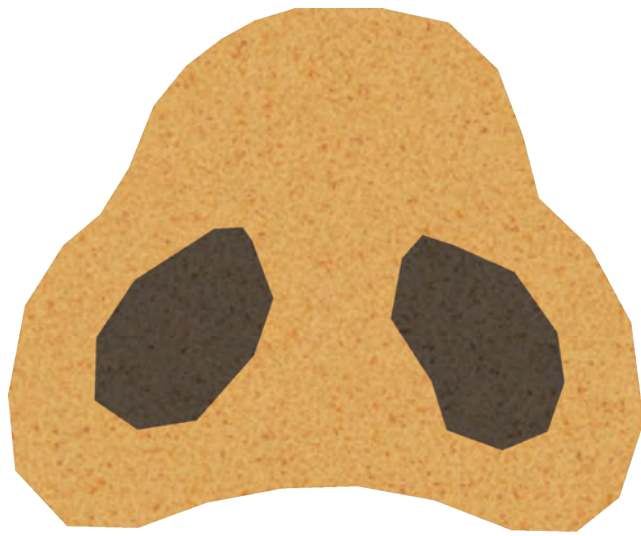
Schliesse deine Augen, versuche zu hören.



Fühle bewusst –
Formen, Strukturen, Beschaffenheiten.
Ertaste alles, was du in die Finger kriegst.
Was fühlst du?

—

Schliesse deine Augen, versuche zu erfühlen.



Rieche bewusst,
Düfte, Aromen, Ausdünstungen.
Rieche alles, was dir unter die Nase gerieben wird.
Was riechst du?

—

Schliesse deine Augen, versuche zu riechen.



Schmecke bewusst –
Geschmäcker, Gewürze, Aromen.
Schmecke und ertaste alles mit deiner Zunge.

—

Schliesse deine Augen, versuche zu schmecken.



ES BRENNT!

BRENNNessel



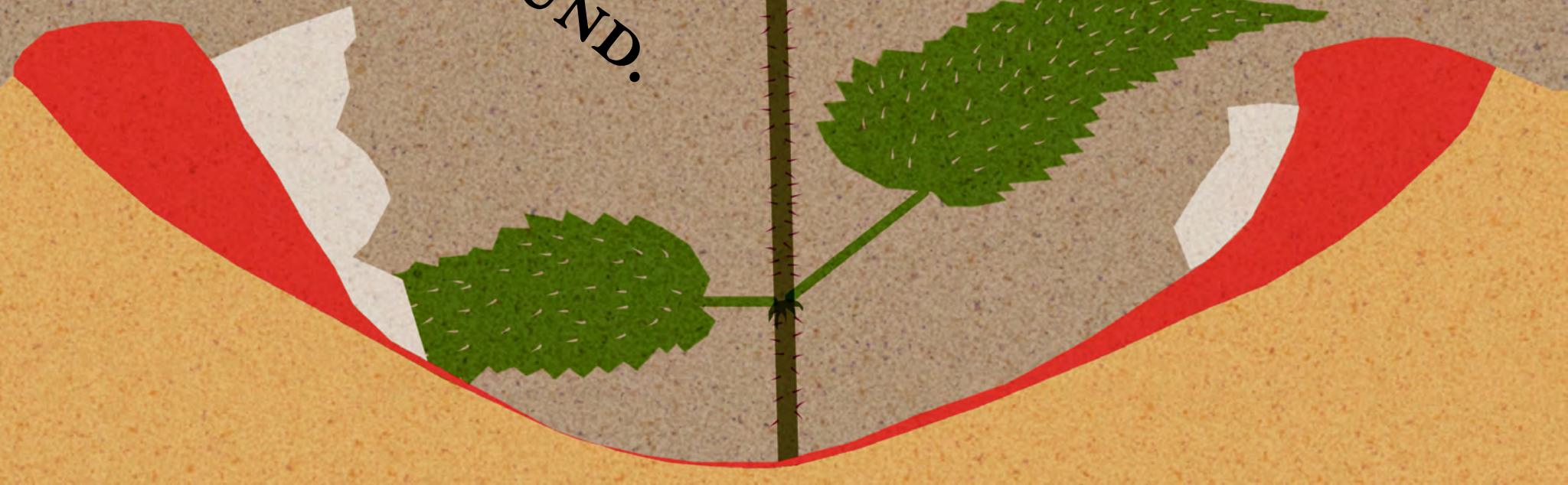
ALLES ESSBAR MIT WURZEL

**7 MAL
MEHR VITAMINE
ALS EINE ORANGE!**

**BRENNT!
NICHT!**

**HAARE WEG
STREICHEN
ODER KOCHEN.**

**HAARE BRENNEN
AUCH IM MUND.**



ANWENDUNG



Brennnesselblätter mit Salz würzen und in Olivenöl frittieren.

Als Spinat zubereiten oder trocknen und als Tee verwenden.



Brennnesselsamen trocknen oder rösten und zu Gewürz verarbeiten.



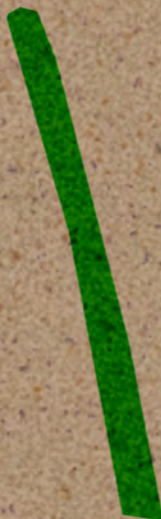
Brennnesselstiel zu Seil verarbeiten oder als Verband benutzen.



LÖWENZAHN



ALLES ESSBAR



ANWENDUNG



Löwenzahnknospe
zu Kapernersatz
verarbeiten.



Löwenzahnblüte in den Salat
oder zu Löwenzahnhonig
verarbeiten.



Löwenzahnstängel in
den Salat geben oder mit
Leckereien füllen.



Löwenzahnblatt in den
Salat geben oder als
Spinat zubereiten.



Löwenzahnwurzel in
den Salat raffeln oder
in der Pfanne rösten
und zu Kaffeeersatz
verarbeiten.



WALDSAUERKLEE



VOM BODEN DIREKT IN DEN MUND



Das Sauerkleeblatt mit Stiel
ist eine erfrischende
Bereicherung auf jeder
Wanderung.



Sauerkleeblüten können
als Verzierung gegessen
werden.



Sauerkleewurzeln können gut
gewaschen, klein geschnitten
in Gerichte gegeben werden.



LINDE



LINDENZWEIG



VOM BAUM DIREKT IN DEN MUND!



ANWENDUNG



Frisch geöffnete Lindenblüte
inklusive Hochblatt sammeln.
(Nicht an dicht befahrenen Strassen)



Lindenblüten auslegen
und trocknen.



Getrocknete Lindenblüten an einem
trockenen Ort aufbewahren und
innerhalb eines Jahres verwenden.

ANWENDUNG



Die Lindenknospen sind das ganze Jahr über köstlich, mild.



Junge Lindenblätter in den Salat geben, als Spinat oder Tee zubereiten.



Geschlossene Lindenblüten in den Salat oder zu Kapernersatz verarbeiten.



Gechälte Samen roh essen oder rösten und zu Schokoladenersatz verarbeiten.



ER SCHMECKT NACH PILZ!



SPITZWEGERICH



ALLES ESSBAR



Spitzwegerichblüte schmeckt roh nach Pilz, mit einer sanften Note Bitterkeit.

Samen zum Würzen oder Ölauspressen.



Spitzwegerichblätter in den Salat. Evtl. Fässern entfernen. Oder als Teeaufguss.

WEITERE ANWENDUNG

Entzündungshemmend bei Stichen oder kleinen Wunden.





HOLUNDER

(SCHWARZ)



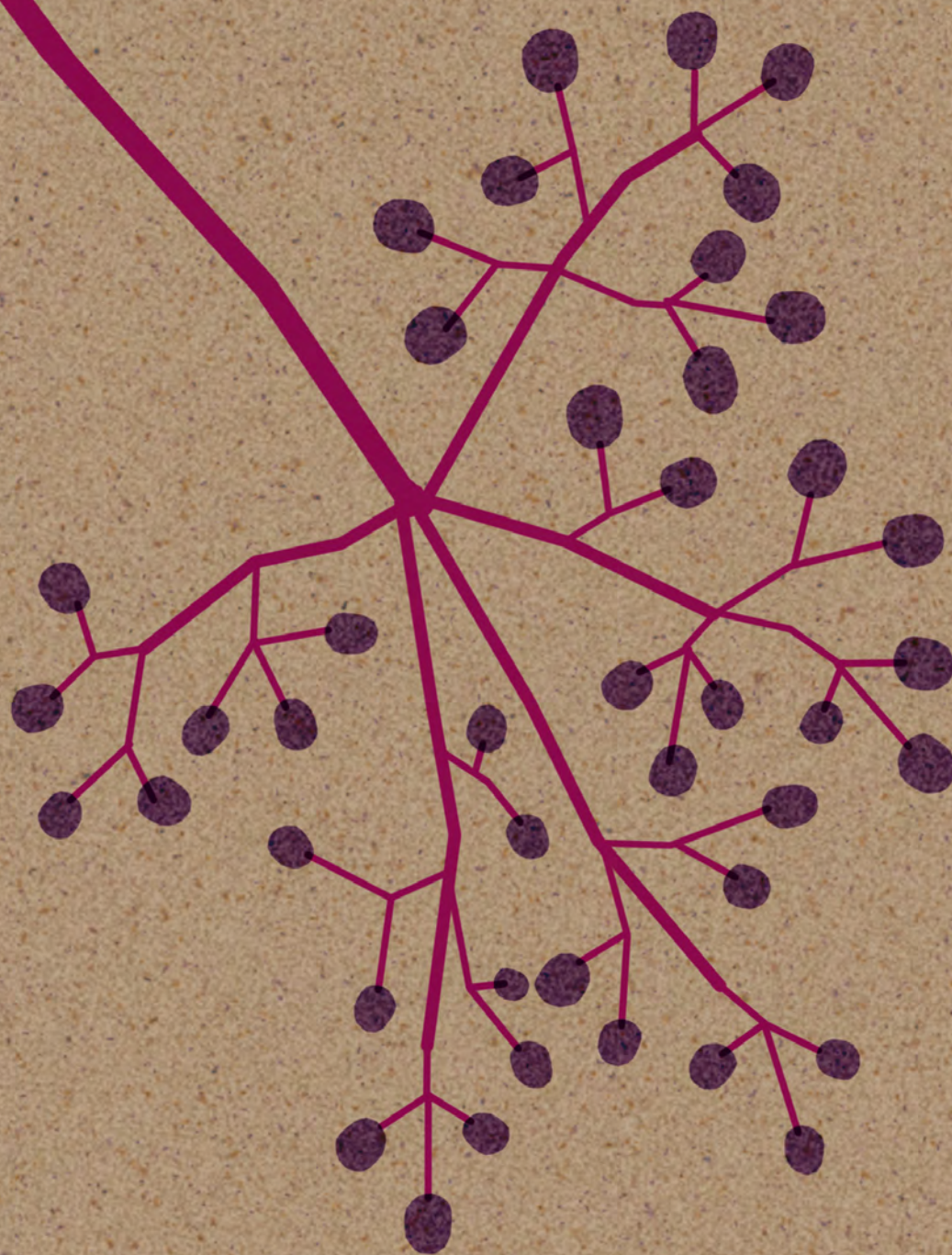
FRÜHLING

SOMMER

HOLUNDER

(SCHWARZ)

ZUVIEL ROHES ERGIBT DURCH
A L L



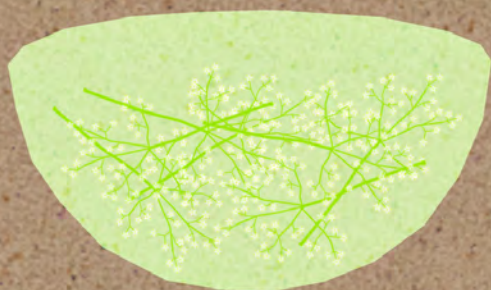
FRÜHLING

SOMMER

ANWENDUNG



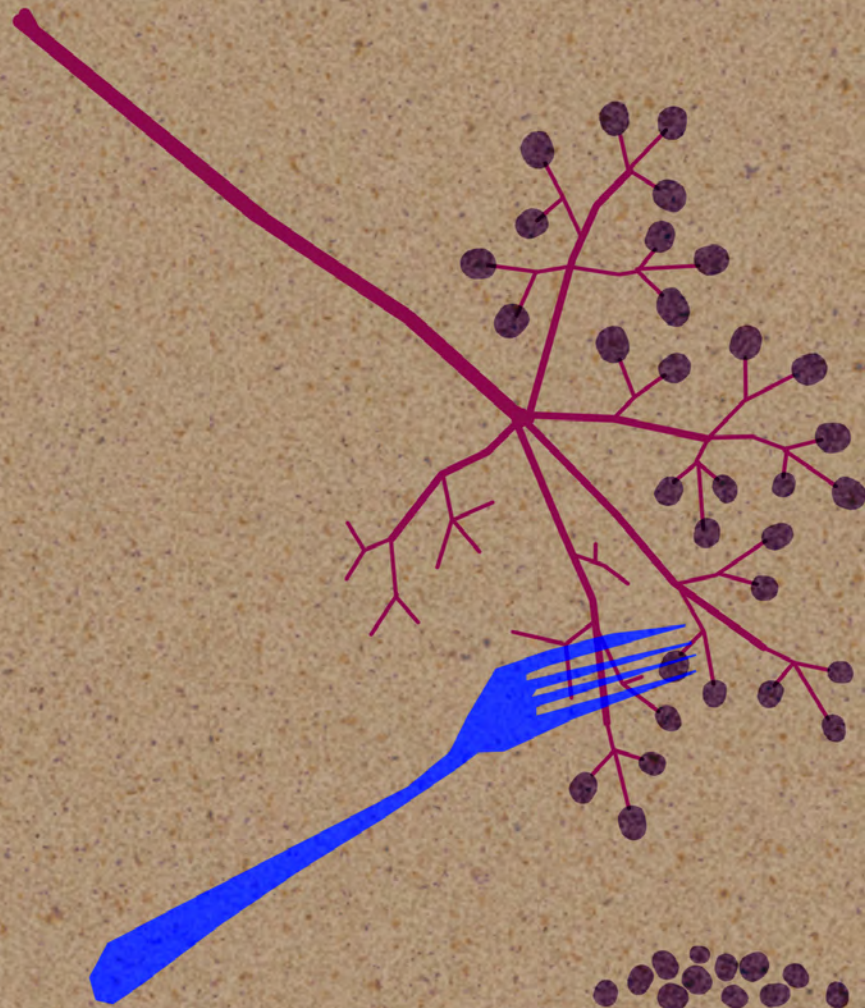
Blütendolde mit Wasser, Zucker und Zitrone in Schüssel geben.



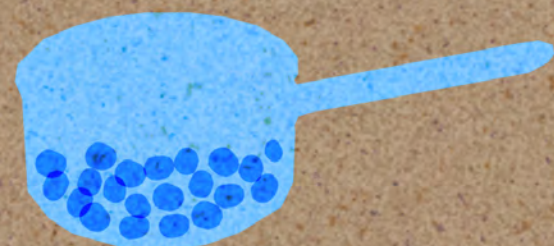
Zwei Tage kalt stellen, hin und wieder rühren und in heisse Flasche abfüllen.



Holunderblütensirup.



Holunderbeeren mit Wasser und Zucker in Kochtopf geben.



Kochen, sieben und in heisse Flasche abfüllen.

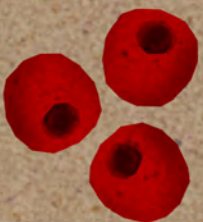


Holunderbeerensaft.



EIBE

(TÖDLICH)



ESSBARER SAMENMANTEL



**MANTEL
(ESSBAR)**



**EIBENBEERE
MIT SAMEN**



**SAMEN
(GIFTIG)**

MANTEL IN DEN MUND!

NEUE EIBE SÄEN!



MEINE ERFAHRUNG MIT ESSBAREN WILDPFLANZEN

Reigoldswil, Dezember 2010.

Meine Freundin Franziska und ich wagen uns zusammen in die Wildnis. Es ist ein kalter Tag. Und er wird noch kälter werden. Franziska sieht ziemlich bald diesen Stauch. Er ist blätterlos, aber seine Früchte halten sich immer noch an seinen Zweigen fest. Sie sind nicht prall gefüllt, wie sie es vor dem Winter waren, aber die Früchte sind erkennbar. Es ist eine Hagebutte. Franziska pflückt eine, nimmt sie zwischen die Finger und drückt am einen Ende der Frucht sanft zu. Die Frucht ist überreif. Am anderen Ende tritt Hagebutteneingeweide aus. Meine Freundin bietet mir an zu kosten.

Ich würde mich selbst als sehr vorsichtigen Zeitgenossen beschreiben. Ich esse etwas erst dann, wenn ich weiss, «woher» die Ware kommt und wenn sie mit viel Wasser dekontaminiert worden ist. – Aber jetzt ziere ich mich nicht; schliesslich ist der Inhalt von einer dicken Haut umhüllt. Der Geschmack ist lecker säuerlich. Die Hagebutte schmeckt nach Hagebuttentee. – In Wahrheit schmeckt der Hagebuttentee aber nach Hagebutte. Dank der Migros glauben wir aber, dass die Hagebutte nach Tee schmeckt. Oder haben wir einfach vergessen, woher das Essen kommt?

MEINE ERFAHRUNG MIT ESSBAREN WILDPFLANZEN

Wir streifen weiter durch den Winter. Auf dem Weg sieht meine Franziska weiteres, verkümmertes Grün. Der Winter hat ihm zugesetzt, es ist gefriergetrocknet. Die Aufforderung zu probieren lässt nicht auf sich warten. Die Pflanze ragt etwa 30 Zentimeter aus dem Boden. Reicht das aus, um dem Urinstrahl eines Hundes auszuweichen, der sein Bein hebt? Ich versuche, muss aber sagen, dass mir der Geschmack nicht zusagt. Ist das «L>eau de chien»? Nein, es ist eine Brennnessel, und die hat schon reichlich Wasser gelassen.

Etwas später kommen wir zu einem Baum. Auch dieser ist ohne Blätter, für ein ungeschultes Auge, schwer zu entziffern. Franziska bedient sich diesmal an den Knospen. Auch ich greife herzhaft zu. Hunde dieser Grösse gibt es noch nicht. Der Geschmack der Knospe, aus der später ein Blatt wächst, erinnert an den Geschmack von Nüssen. Er ist ölig und mild. Ich bin begeistert. Ich esse Baum, und er schmeckt fantastisch. Die Linde, ein Prachtexemplar. Ob Sommer-, Winter- oder Silberlinde, weiss ich nicht. Essen kann man alle.

MEINE ERFAHRUNG MIT ESSBAREN WILDPFLANZEN

Wir gehen weiter und erreichen Franziskas lang ersehnte Wegweiser. Passwang 1204 Meter über Meer. Das Ziel, das wir heute nicht erreichen wollen. Der Weg zurück in die Zivilisation zwei Stunden. Wir genehmigen uns eine Mahlzeit: Käse, Zopf und heissen Tee. Schmeckt lecker und macht warm. Gestärkt und mit schöner Aussicht übersättigt, brechen wir auf. Keine drei Minuten später schlägt die Obsoleszenz gnadenlos zu. Die eine Sohle löst sich und trennt sich nach kurzer Zeit von meinem rechten Stiefel. Ich trenne mich gern von alten Zöpfen, aber die Sohle hätte ich all zu gerne noch zwei Stunden, nur für den Abstieg, an meinem Stiefel gesehen.

SAISON

Die Supermärkte lassen uns heute glauben, dass wir das ganze Jahr Tomaten und Erdbeeren haben. Und das zu unverschämt billigen Preisen.

Wir beachten dabei nicht:

- _ Den Transportweg aus entfernten Ländern in die Schweiz.
- _ Den Anbau in beheizten Glashäusern.
- _ Die Tiefkühlung.

Alle diese Faktoren tragen zu einem erhöhten Verbrauch fossiler Brennstoffe bei, verbrauchen Ressourcen und das erwärmen Klima.

Zudem werden Unmengen an Wasser benötigt, die zum Beispiel in Spanien nicht verfügbar sind, verbotenerweise aus Brunnen gepumpt werden und wertvolles Land vertrocknen lassen.



SAISON

Wenn wir nur noch Gemüse und Früchte essen, die saisonal, also im Frühling, Sommer, Herbst und Winter, hier in der Schweiz, verfügbar sind, verringern wir den Treibstoff- und Wasserverbrauch.

Das heisst, wir erhalten im Fall von Spanien wertvolle Wasserreserven und schützen damit Spaniens Boden vor dem Austrocknen.

Gleichzeitig verringern wir den Treibhausgasausstoss CO₂, was unserer Umwelt zugute kommt.



NAHRUNGSMITTEL

Die industrielle Nahrungsmittelproduktion hat heute ungeheure Ausmasse angenommen. Während wir in der Schweiz im Überfluss leben und Nahrungsmittel fortwerfen müssen, hungern in anderen Teilen der Erde eine Milliarde Menschen.

Nahrung ist genügend vorhanden, aber die Verteilung ist schlecht.

Daneben ist die Art, wie die Nahrungsmittel produziert werden, höchst fragwürdig. Sie ist menschen-, tier- und pflanzenverachtend.

Kunstdünger und Pestizide werden eingesetzt und gefährden die Biodiversität. Pflanze, Tier und Mensch werden gefährdet, damit die Wirtschaft weiter wachsen kann.

Der Lebensraum und die Böden, die damit vernichtet werden, gefährden jedes Lebewesen auf der Erde.



NAHRUNGSMITTEL

Wenn wir biologisch hergestellte Nahrungsmittel kaufen, können wir dieser Entwicklung entgegenreten.

Künstliche Dünger sind nicht erlaubt, und auch die Pestizide fallen weg.

Lebensraum bleibt erhalten, und die Biodiversität wird gefördert.

Am besten kauft man seine Bioprodukte bei einem lokalen Bauern. Ein grösserer Transportweg fällt weg, und die lokale Wirtschaft wird gefördert.

Oder man schliesst sich einer «Urban Gardening»-Bewegung an und holt die Gemüse und Früchte aus der Nachbarschaft.

Jetzt können wir uns um den Welthunger kümmern.



SAATGUT

Bauern stellen ihr Saatgut in Eigenregie her oder kaufen es von Saatgutherstellern. Einige Saatguthersteller sind gleichzeitig Hersteller von Pestiziden und machen die Pflanzen resistent dagegen.

Diese Saatguthersteller besprühen unsere Nahrung nicht nur mit Gift, das mit grosser Wahrscheinlichkeit schädlich für die Tiere, die Pflanzen und uns Menschen ist. Die Saatguthersteller haben die Macht, die Samen der Ernte unfruchtbar zu machen.

Das führt zu einer Abhängigkeit, und die Bauern müssen immer wieder neues Saatgut kaufen.

Die grössten Saatguthersteller gehen aus Pharmakonzernen hervor. Sie machen ein Geschäft aus Gesundheit und Nahrung.

Pharmakonzerne machen mit gesunden Menschen keine Gewinne.



SAATGUT

Wer biologische Produkte kauft, kann dieser Entwicklung möglicherweise entgegenwirken.

Wenn wir Politik und Wirtschaft mit unserem Konsum klar machen, dass wir keine modifizierten Nahrungsmittel essen wollen, besteht die Chance, dass diese Machenschaften nicht nur hier in der Schweiz, sondern auch in der ganzen Welt gestoppt werden.

Die ökologische Landwirtschaft ist im Moment der einzige Weg, Böden fruchtbar zu erhalten, und das für lange Zeit.



Drücken
erste Seite