**Zeitschrift:** Oltner Neujahrsblätter
**Herausgeber:** Akademia Olten
**Band:** 80 (2022)

**Artikel:** Wildes Gemüse- und Kräutersammeln in Olten
**Autor:** Holm, Anna-Lena
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-976959

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 20.11.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Wildes Gemüse- und Kräutersammeln in Olten

Anna-Lena Holm

Manchmal frage ich mich, wie es wohl wäre, wenn die Zivilisation auf einen Schlag weg wäre und wie lange ich wohl alleine zurechtkäme. Vermutlich nicht ewig, aber immerhin würde ich nicht verhungern, denke ich mir dann. Auch würde mir wohl schon nach einigen Tagen der Appetit auf das Grünzeug ziemlich vergehen – aber wenigstens könnte ich stolz auf mich sein, dass ich es so weit geschafft hätte.

Mal ganz abgesehen von meinen, nicht ganz ernst gemeinten, apokalyptischen Vorstellungen, empfinde ich es immer als eine grosse Bereicherung, mich mit den essbaren Wildpflanzen in unserer Umgebung auszukennen. Wussten Sie, dass die altmodische Hagebutte etwa 20-mal mehr Vitamin C enthält als die dafür gerühmte Zitrone? Oder, dass die oft verpönte Brennnessel ein wahres Superfood ist? Sie enthält neben vielen anderen gesunden Inhaltsstoffen auch grosse Mengen an Eisen und Kalzium und sie kann aus bis zu 30 Prozent Proteinen bestehen. All das macht sie zu einer nicht zu verachtenden Nahrungsergänzung – insbesondere für Menschen, die wenig tierische Produkte zu sich nehmen.

Wildkräuter zu suchen und zu sammeln ist für mich daher eine wahre Schatzsuche. Das Sammeln macht Spass und am Ende wird man sogar noch mit einem gesunden und leckeren Essen dafür belohnt. Wer jetzt nämlich denkt, dass Wildkräuter nur nach zähem Gras schmecken, der verpasst etwas. Egal, ob unbekannte Geschmäcker wie der würzige Beifuss, oder bekannte Geschmacksrichtungen wie der gurkige Wiesenknopf und der karottig-petersilienartige Giersch: Die Welt der Wildkräuter ist vielfältig und eröffnet uns so einige unerwartete, kulinarische Möglichkeiten. Dieses Jahr hat mich zum Beispiel die Nachtkerze mit ihren nach Blumenparfüm schmeckenden Blütenblättern sehr überrascht und ich bin mir sicher, dass ich noch so einiges entdecken werde.

## Einstieg in die Welt der wilden Pflanzen

Zum Glück ist der Einstieg gar nicht so schwierig, denn wir wachsen mit mehr Wissen über Wildkräuter auf, als uns oft bewusst ist. So sind zum Beispiel Gänseblümchen und Löwenzahn zwei Klassiker, die jeder kennt. Dass der weisse Milchsaft im Löwenzahn giftig sein soll, ist allerdings ein Mythos. Daher darf man sich gerne einmal an diese zwei bekannten Pflanzen wagen. Beide sind in allen Teilen essbar, das heisst, man kann zum Beispiel die Blüten oder ganz junge, zarte Blätter des Löwenzahns und der Gänseblümchen in einen Salat oder zu Gemüse beigeben.

Wie diese beiden, sind auch viele Wildkräuter geschmacklich viel intensiver als das, was wir uns von unseren gezüchteten Kräutern und Gemüsen gewohnt sind. Dafür besitzen die Wildkräuter aber auch ein Vielfaches an gesunden sekundären Pflanzenstoffen und so braucht es auch nur kleine Mengen, um zum Beispiel den Vitaminbedarf zu decken. Wem ein paar Löwenzahnblätter dennoch zu bitter sind, kann diese für ein paar Minuten in lauwarmem Wasser stehen lassen. Die Bitterstoffe werden so vom Wasser herausgezogen.

Wildkräuter schmecken auch in einer Suppe hervorragend. Tipp: Legt man Gänseblümchen kurz vor dem Servieren auf die Suppe, kann man beobachten, wie sich die Köpfchen langsam wieder öffnen. So sind selbst Kinder von der magischen Neunkräuter-Suppe begeistert!

Geschmacklich viel interessanter wird es aber bereits bei der Brennnessel. Sicherlich ist jeder auch schon einmal wortwörtlich mit ihr in Berührung gekommen. Sie macht es uns einfach, wenn auch nicht ganz schmerzfrei, sie zu identifizieren. Erkennt man sie sicher, braucht man glücklicherweise auch den Berührungstest nicht mehr zu machen. Geerntet werden kann sie mit Handschuhen und Schere oder mit einem mutigen und gekonnten Griff unter den ersten zwei bis vier Blattpaaren. Um die Brennhaare loszuwerden, reicht es, die gesammelten Blätter für 30 Sekunden in kochendes Wasser zu geben, sie zu pürieren oder sie direkt in die Gemüsepfanne zu geben.
Für den Anfang finde ich es sinnvoll, sich erst einmal auf zwei bis drei Wildkräuter zu beschränken. So kann man sich an das Thema herantasten, ohne sich gleich mit der Botanik und möglichen Verwechslungsgefahren zu überfordern. Wer so auf den Geschmack gekommen ist, kann sich mit Büchern und Wildkräuterführungen weiterbilden. Ich persönlich halte es für das Sinnvollste, zwischen Bestimmungsbüchern und den eigenen Naturbeobachtungen so lange hin und her zu springen, bis die ausgesuchten Pflanzen zu hundert Prozent sicher identifiziert sind. Das erfordert ein wenig Geduld, aber die Fortschritte sind schnell bemerkbar und allmählich ergibt sich so ein grosser Wissensschatz.

**Wo findet man Wildkräuter?**
Sie sind überall! Wer anfängt, darauf zu achten, wird sie plötzlich allerorts sehen. Im eigenen Garten zwischen den Steinplatten und neben den Rosen im Topf, aber auch auf Wiesen, Schuttplätzen und in Wäldern. Erkennt man erst einmal den Wert und Geschmack dieser wilden Vitaminbomben, schaut man plötzlich ganz anders auf ungezähmte, scheinbar ungepflegte Natur. Dort sind nämlich oft die grössten botanischen Schätze versteckt: Ob gesundes Wildgemüse, schmackhafte Kräuter oder einfach Lebensraum und Futter für Tiere und Insekten... Den Begriff «Unkraut» habe ich daher schon lange aus meinem Wortschatz verbannt.
So ist zum Beispiel der, bei vielen Gartenbesitzern sehr unbeliebte Giersch einen zweiten Blick wert. Ich gebe zu, dass er im Garten schwierig sein kann, wenn man ihn nicht haben möchte – aber ich würde jedem raten,

Es lohnt sich, der Brennnessel auch im Garten eine Ecke zu schenken. So hat man immer frisches, gesundes Grün zur Hand und ganz nebenbei freuen sich auch Schmetterlingsraupen über diese Futterpflanze.

ihm mindestens einmal die Chance zu geben, in die Küche zu wandern. Dieser Doldenblütler ist eines meiner Lieblings-Wildgemüse, denn der Geschmack erinnert an Karotte und ist auch in grossen Mengen sehr angenehm. Zudem ist auch der Giersch ein wahres Kraftpaket. Er enthält viermal so viel Vitamin C wie Zitronen und übertrumpft sogar Grünkohl mit seinen Mineralstoffwerten.
Giersch lässt sich sehr vielseitig anwenden, da der Geschmack zu allerlei passt und weil Giersch roh, gekocht oder verbacken verwendet werden kann. Insbesondere

Bei der Sommersonnenwendfeier im Juni 2021 habe ich unter anderem den sagenumwobenen Beifuss «Artemisia vulgaris» und seine Verwendung als Gewürzkraut, Räucher- und Heilpflanze näher vorgestellt.

als Pesto, als Gemüsebeigabe oder als Füllung für salzige Gebäcke kann er absolut überzeugen. Wer die wachstumsfrohe Pflanze also schon im Garten hat, kann sich vielleicht auch einfach mal darüber freuen. Mäht man ihn runter, spriessen die leckersten und zartesten Blättchen bald wieder hervor.

### Achtsam sammeln

Die wichtigsten drei Grundregeln für Wildkräutersammler sind folgende:

- Sammle nur, was du eindeutig und als essbar bestimmen kannst.
- Sammle nur so viel, wie du für dich brauchst.
- Sammle nur, wovon es viel hat.

In der Regel ist es erlaubt, einen Handstrauss an Pflanzen mit nach Hause zu nehmen. Auf Privatgrundstücken sollte aber dennoch gefragt werden und fremde Gärten sind selbstverständlich tabu. Mir persönlich ist es immer wichtig, den Ort so zu hinterlassen, wie ich in vorgefunden habe: Im besten Fall sieht man nicht, dass ich dort geerntet habe. Mit diesen Regeln ist auch sichergestellt, dass die Natur sich wieder erholen kann. So wird das Wildkräutersammeln nicht zur Ausbeutung, sondern im Gegenteil: Es ist eine sehr nachhaltige Art, um an Lebensmittel zu gelangen. Aus meiner Erfahrung und den Erzählungen anderer Wildkräuterinteressierter kann ich zudem sagen, dass das grundsätzliche Interesse an Natur und deren Schutz sich durch die Beschäftigung mit den Pflanzen sehr steigert. Ich finde es immer wieder schön zu sehen und zu erleben, wie die Wildkräuter die Verbindung zur eigenen Umgebung und zur Natur stärken können. Insbesondere auch für Kinder kann dies eine spielerische Art sein, die Natur gemeinsam mit Erwachsenen zu entdecken.

### Gemeinsam lernen und sammeln in Olten

Nachdem ich nun die Corona-Zeit für meine Ausbildung zur Wildkräuterpädagogin nutzen konnte, erfüllte ich mir im Jahr 2021 gleich noch einen Wunsch: Zusammen mit Celina Schärli, Patricia Holm und Laila Eleganti rief ich das Projekt «Kraut & Wiese» ins Leben, wo wir nun Gleichgesinnte vernetzen, unser Wissen zur Natur weitergeben und Jahreszeitenfeste feiern. Dieses Jahr gab es schon einige Veranstaltungen, unter anderem eine grosse Sommersonnenwende mit einem Wildkräuterapéro, eine Kräuterwerkstatt für Kinder sowie eine Wildkräuterführung durch Olten. Jeder darf sein Wissen einbringen oder aber einfach nur zuhören. Unser Ziel ist es, voneinander zu lernen, gemeinsam die Natur zu entdecken und zu zelebrieren. Weitere Infos und unser aktuelles Programm finden Sie unter krautundwiese.ch.

Wildkräuter haben mir beigebracht, die Natur an meinem Heimatort Olten mit anderen Augen zu sehen, sie wertzuschätzen und mich mit meiner Umgebung verbundener zu fühlen. Zu wissen, welche Pflanzen essbar, welche ganz bestimmt ungeniessbar sind, aber auch welche Kräuter Heilwirkungen haben. All dies gibt mir ein grosses Gefühl von Freiheit und Sicherheit – selbst wenn die Apokalypse nie kommen sollte.