

Pflanzen freund

Wurzeln

46

Ein Teller
voller Leben

38

Engagement
Respektvolles
Sammeln von
Wurzeln

30

Wundersames
Wurzelwerk

0/11
24

HF 8,90





Engagement

Respektvolles Sammeln von *Wurzeln*

Umgeben von den Hügeln und der vielfältigen Flora des Baselbieter Faltenjuras haben sich Jenny Stuber und Reto Gabriel ganz der Kräuter-
verarbeitung verschrieben. Mit dem nahenden Herbst rücken nun die
Wurzeln der Pflanzen in den Fokus. **Text:** Jeremias Lütold, **Bilder:** Katharina Nüesch



Links: Gründliches Waschen ist für die Wurzelverarbeitung unumgänglich
Oben: Die Wurzelsuche führt durch Wald und Wiese **Rechts:** Pflanzenwurzeln zu ergründen, ist ein sinnliches Erlebnis



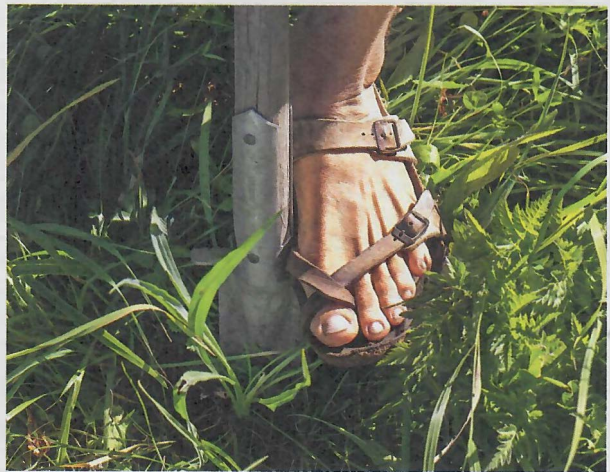
Blackenstecher, Grabgabel, Spaten oder Löffel und Messer liegen bereit, wenn an einem Kurstag auf dem Kräuterhof Amriza in Langenbruck BL das Sammeln und die Verarbeitung von Wurzeln auf dem Tagesprogramm stehen. «Wer es ursprünglicher mag, kann auch ein Geweih zur Hand nehmen», ergänzt Jenny Stuber die Erklärungen. Die Naturheilpraktikerin und Phytotherapeutin weiss um die Inhaltsstoffe und die Verwendung von Pflanzen – und kennt auch die alten Mythen rund um das Sammeln von Wildpflanzen. Manche glauben, Eisenwerkzeuge würden die guten Pflanzengeister vertreiben. Andere, dass etwa eine mit einem Hirschgeweih ausgegrabene Wegwarte Anziehungskraft verleihe.

Aufmerksam streift Reto Gabriel durch die hinter dem Hof gelegene Wiese. Beim Wildsammeln helfen dem Umweltingenieur und Landwirt die botanischen Kenntnisse und das Wissen über die ökologischen Lebensräume der Pflanzen. Ab Mitte des Sommers sind die Blütenstände mancher Pflanzen wie die des Wiesen-Bocksbarths meist verblüht. Dann gilt es auf der Suche nach den Wurzeln genau nach dem Laub Ausschau zu halten. Das lange und schmale Blatt des Wiesen-Bocksbarths mit dem charakteristischen hellen Mittelstreifen versteckt sich gut zwischen Gräsern, Spitzwege-

rich und Wiesenknopf. Er ist nah verwandt mit der Haferwurzel und der Schwarzwurzel; seine unterirdischen Pflanzenteile erinnern geschmacklich an die beiden Wurzelgemüse. Die Wurzeln des Wiesen-Bocksbarths sind reich an Vitaminen und Mineralien und enthalten viel des Kohlenhydrats Inulin, das als Ballaststoff die Verdauung fördert. Medizinisch werden Tinkturen und Auszüge der Wurzeln zur Blutreinigung eingesetzt. Das Wissen um den Gebrauch von Gewürz- und Heilkräutern nutzen Jenny Stuber und Reto Gabriel für die Verarbeitung mittels Pflanzendestillation und weiteren Methoden sowie in Kursen und Workshops. Zudem betreibt ihr Unternehmen, die Amriza GmbH, Kräuteranbau auf verschiedenen Flächen im Oberbaselbiet.

Was über den Erntezeitpunkt entscheidet

Nach Wurzeln suchen heisst zunächst, sich genau mit dem Kraut der Pflanze auseinanderzusetzen. Das gilt in vielen Fällen gleichermaßen für den medizinischen wie auch den kulinarischen Gebrauch. So würden Jenny Stuber und Reto Gabriel die Wurzeln der mehrjährigen Wald-Engelwurz im ersten Jahr sammeln, wenn sich die Pflanze noch ohne den Stängel und die charakteristische Doldenblüte zeige. «Diese bildet die Pflanze erst im zweiten Jahr und dafür →



Links: Reto Gabriel schätzt die biologische Vielfalt rund ums Haus **Oben:** Beim Wurzelstechen sind Sorgfalt und Rücksicht geboten **Unten:** Für Jenny Stuber sind Wurzeln ein wichtiger Bestandteil ihrer Naturheilkunde





Links: Der Herbst ist die ideale Zeit, um Wurzeln zu sammeln *Oben:* im Baselbieter Jura finden sich abwechslungsreiche Landschaften und Lebensräume

braucht sie auch die in der Wurzel gespeicherten Kräfte», so Reto Gabriel. Für den Gebrauch der schmackhaften wie medizinisch wertvollen Wurzeln muss man also auch das Kraut der als Angelika bekannten Pflanze kennen. Wichtig ist der von der Verwendung abhängige Erntezeitpunkt. Für den Gebrauch als Gemüse wird die Wurzel besser im Herbst des ersten Jahres geerntet, wenn die Pflanze viele Kohlenhydrate enthält. Wer die Wurzeln zur Immunstärkung nutzen möchte, kann sie auch im Frühjahr vor Beginn der zweiten Vegetationsphase sammeln, wenn die Wurzelspitzen wieder vermehrt sogenanntes Meristem (Bildungsgewebe) produziert haben. Die Wurzelspitzen mit dem Meristemgewebe hätten mit ihren bioaktiven Enzymen eine positive Wirkung auf das Immunsystem, erklärt Jenny Stuber.

Mit dem Herbst kommt die ideale Zeit, um mit dem Wurzelsammeln zu beginnen. «Zwischen September und November ziehen sich die Kräfte der Pflanzen in die Wurzeln zurück und ungefähr ab Allerheiligen ruht die Pflanzenwelt bis Anfang Februar», so Reto Gabriel. Aber auch in der Ruhephase lassen sich Wurzeln sammeln. Hierbei ist wichtig, über das Aussehen und den Standort sowie den Verwendungszweck einer Pflanze und deren Wurzeln informiert zu sein. Es empfiehlt sich, Plätze im Garten zu markieren oder sie im Freien

gut zu kennen. Beim Sammeln von Wildpflanzen muss zudem die Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen ausgeschlossen werden können. Als Ursprungsform der Karotte bietet sich etwa auch die Wilde Möhre für den Gebrauch in der Küche an. Deren Wurzeln schmecken intensiv und eignen sich gerieben als Gewürz oder als Zusatz in Saucen. Es gibt aber einige giftige Doldenblütler wie die Hundspetersilie oder der Schierling, die der Wilden Möhre ähnlich sehen. Auch beim Sammeln von anderen Speicherorganen wie Zwiebeln ist grosse Vorsicht geboten, da es in dieser Gruppe zahlreiche giftige Vertreter gibt. Im Frühjahr empfehlen Jenny Stuber und Reto Gabriel, sich beim Wurzelsammeln auf den Zeitraum von Februar bis April zu beschränken. Die Wurzeln können geerntet werden, bevor die Pflanzen spriessen und die gespeicherten Nährstoffe in die oberirdischen Teile der Pflanzen geleitet werden.

Das Sammeln setzt Ernsthaftigkeit voraus

Werden Wurzeln verwendet, kommt eine Vielzahl von Verarbeitungsmöglichkeiten in Frage. Getrocknete Wurzeln bleiben lange haltbar; bis zu drei Jahre lassen sie sich aufbewahren. Sie bilden auch die Basis für verschiedene Wurzelpulver, die als Nahrungsergänzungsmittel, als Verdicker von Saucen und Suppen oder in →



Kurze Biologie der Wurzeln

Wurzeln werden über die Sprossachse einer Pflanze versorgt. Sie durchwachsen den dunklen Boden, benötigen Sauerstoff (O₂) und setzen Kohlenstoff (CO₂) an die Umwelt frei. In der Art der Wurzelbildung werden zwei Typen unterschieden. Beim **allorrhizen** Wurzelsystem wird die Keimwurzel zur Hauptwurzel entwickelt und erzeugt zahlreiche Seitenwurzeln, welche sich weiter verzweigen können. Das lässt sich bei Pfahlwurzeln sehr gut beobachten. Beim **homorrhizen** Wurzelsystem entspringen die Wurzeln an der Sprossbasis und sind alle gleichwertig. Diese verzweigen sich nicht oder nur wenig. Die Wurzel hat verschiedene Aufgaben. Dazu gehören die Verankerung der Pflanze im Boden, die Wasseraufnahme mit den darin gelösten Nährstoffen (zum Beispiel Stickstoff, Phosphor, Kalium) oder die Speicherung und Rückführung von Nährstoffen (zum Beispiel Zucker) in die Sprossachse.

Grundsätze beim Wurzelsammeln

Pflanzenwurzeln darf man nur nach eindeutiger Bestimmung ernten. Gefährdete Pflanzen müssen geschont werden. Bei kleineren Pflanzen mit grossem Bestand kann man die ganze Pflanze ernten, bei grossen Pflanzen mit kleinem Bestand auch nur einen Teil der Wurzel. Nach der Wurzelteilung wird die Pflanze wieder vergraben. Vor der Verarbeitung werden Wurzelteile mittels Bürste und Wasser gereinigt und mit einem Tuch getrocknet.



medizinischen Umschlägen Anwendung finden. Frische Wurzelteile lassen sich wie Gemüse verwenden. Traditionell beliebt sind Auszüge, sogenannte Mazerate, aus frischen oder getrockneten Wurzeln. Dafür bieten sich von Honig bis Wein oder Essig diverse Mittel als Grundlage an (siehe dazu das Rezept «Oxymel aus Alant» auf der rechten Seite). Weitgehend aus den Apotheken verschwunden und stark in Vergessenheit geraten sind die aus dem Mittelalter als Theriak bekannten Gegengifte, die man bei vielen Krankheiten und Gebrechen einsetzte. Die Mixturen enthielten bis zu 300 verschiedene Inhaltsstoffe, die unter anderem aus zahlreichen Wurzeln gewonnen wurden.

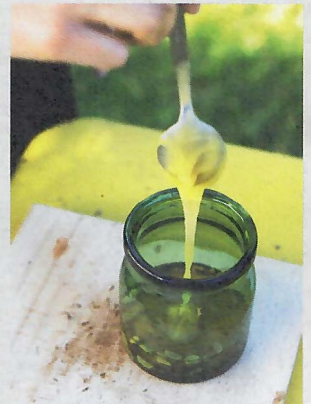
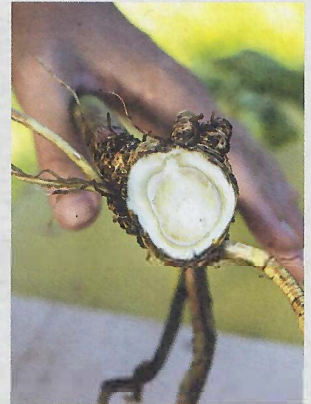
Für den Zugang zur Welt der Wurzeln braucht es für das Sammeln wie auch das

Verarbeiten eine sorgsame Vorbereitung. Jenny Stuber und Reto Gabriel finden, dass das Wurzelsammeln auch deshalb eine gewisse Ernsthaftigkeit erfordere. Schliesslich nehme man ja die ganze Pflanze. «Man geht der Pflanze sprichwörtlich an die Wurzel», macht Reto Gabriel die Handhabung verständlich. Zwar werde mit dem Ausgraben einer Wurzel eine einzelne Pflanze genommen, trotzdem könne man einen ganzen Pflanzenbestand auch als Individuum sehen. «Respektvoll sammeln ist wichtig, man nimmt immer nur einen Teil von dem, was da ist», ergänzt Jenny Stuber. →

Gesundes mit Wurzelkraft

Oxymel aus Alant

Übersetzt bedeutet Oxymel «saurer Honig» und basiert auf Honig und Apfelessig, in die Kräuter und Wurzelteile eingelegt werden. Der seit dem Mittelalter bekannte Oxymel unterstützt den Stoffwechsel, zudem sollen die enthaltenen Antioxidantien, Aminosäuren und Mineralstoffe das Wohlbefinden fördern. Honig und Essig binden die ätherischen Öle aus den Alantwurzeln. Der Echte Alant (*Inula helenium*) aus der Familie der Korbblütler wird bereits seit der Antike als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Die Alantwurzeln kommen im Oxymel nussig, erdig und etwas fruchtig zur Geltung. Die Wirkstoffe des Alants helfen bei Husten und unterstützen die Darmflora.



- 1 Für den Oxymel aus Alant werden dessen Wurzeln gründlich gereinigt und dann mit einem Messer klein geschnitten. Je grösser die Oberfläche, desto schneller gelangen die Inhaltsstoffe in die Flüssigkeit.
- 2 Die Menge kann auf fünf Teile aufgeteilt werden. Ein Teil Essig wird mit drei Teilen Honig angerührt. Ein Teil Wurzelmasse wird dem Oxymel hinzugefügt.
- 3 Der Oxymel wird verschlossen rund einen Monat gelagert, bevor man die Flüssigkeit filtert und siebt. Verwenden lässt sich der Oxymel als Beigabe in Wasser ähnlich wie Sirup oder auch als Zugabe in Salatsaucen.



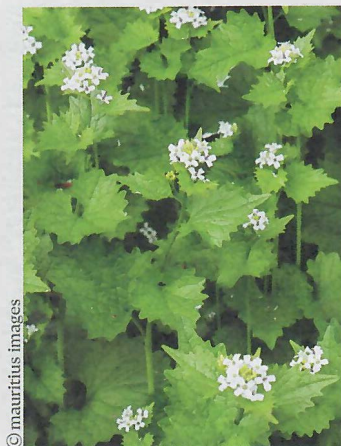
Kaltauszug in Wasser mit Echem Eibisch

Der Echte Eibisch (*Althaea officinalis*) aus der Familie der Malvengewächse eignet sich gut für einen Auszug in kaltem Wasser. Die Wurzeln des Eibischs werden gereinigt und klein geschnitten in kaltes Wasser gegeben. Der Auszug sollte innerhalb von drei Tagen konsumiert werden. Der Eibisch schützt die Schleimhäute im Körper und wirkt etwa bei trockenem Husten reizlindernd.

Wurzelmeister im Kurzporträt

Knoblauchsrauke

Die Wurzel der Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) aus der Familie der Kreuzblütengewächse eignet sich frisch geraffelt als Gewürz und bringt Schärfe in eine Speise. Die Wurzeln können in verschiedenen Variationen als Gemüse verwendet werden, beispielsweise als Kochgemüse in einem Gemüsegratin, in Eintöpfen oder Suppen.



© mauritius images



© mauritius images



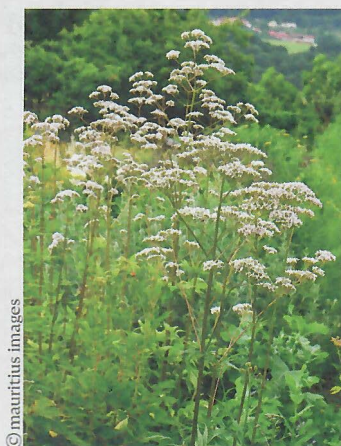
© mauritius images

Löwenzahn

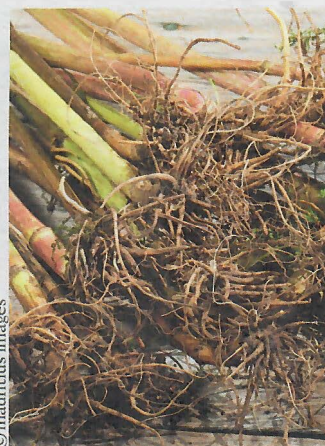
Der Gewöhnliche Löwenzahn (*Taraxacum* sect. *Ruderalia*; früher *Taraxacum officinale*) aus der Familie der Korbblütler ist eine beliebte und bekannte Wurzelpflanze. Die Wurzeln des Löwenzahns werden zum Herbstbeginn ausgegraben. Sie können roh oder verarbeitet gegessen werden. Die Wurzeln enthalten sehr viel Inulin, also Kohlenhydrate, welche die Darmflora anregen. Für die Verwendung als Salat empfiehlt sich, die Wurzeln vorher etwas zu wässern, da sie viele Bitterstoffe enthalten.

Baldrian

Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*) aus der Familie der Geissblattgewächse ist seit langem als Arznei- und Gewürzpflanze bekannt. Die Baldrianwurzel enthält ätherische Öle und wird oft für die Herstellung von Tinkturen genutzt. Baldrian beruhigt, fördert die Konzentration und hilft beim Lösen von Krämpfen. Für einen Tee ziehen die Wurzeln zehn Minuten in heissem Wasser.



© mauritius images



© mauritius images

Igitt, Wurzeln!

Text: Roland Grüter Gut, bin ich keine Rübe. Sonst wäre ich in den vergangenen 63 Jahren keinen Schritt vorangekommen. Hätte duldsam hinnehmen müssen, was mir das Schicksal so zuträgt. Denn Rüben können wie die allermeisten Pflanzen nicht einfach zur Seite treten, hagelt es auf sie ein. Oder umziehen, wenn ihnen eine Nachbarin, ein Nachbar beharrlich aufsitzt. Allein der Gedanke daran: schauerhaft.

Deshalb waren mir Menschen seit jeher suspekt, die mir zuredeten, endlich Wurzeln zu schlagen. Andere verbinden damit Sicherheit, ich Stillstand. Mir sind meine Beine lieber, die mich durchs Leben tragen, und sei es auch im Zickzackkurs. Wer mag schon regungslos wie eine Rübe bis zur Hüfte im Matsch stehen und seine Intelligenz in den Füßen wissen, so wie es die «Root Brain Theory» von Charles Darwin beschreibt? Der «Entdecker der Evolution» beschrieb die Wurzelspitzen von Pflanzen immerhin als «Gehirn eines der niederen Tiere». Und die Studien der kanadischen Forstwissenschaftlerin Suzanne Simard belegen, dass Waldbäume mit ihrem Wood Wide Web tatsächlich miteinander kommunizieren. Meine Zehen als Kommunikationszentrale? Garantiert nicht.

Nein, ich mag keine Rübe sein und verzichte deshalb liebend gern auf den Krimskrums unten rum. Epiphyten sind mir da weit lieber. Sie kommen nahezu ohne Wurzeln aus, nutzen Stämme und Äste als sonnigen Hochsitz, ohne mit ihnen zu verwachsen wie zum Beispiel die Mistel, die als Halbschmarotzerin etliche Vorräte ihrer Wirte abzwackt. Sie überragen ihre erdverbundenen Brüder und Schwestern buchstäblich um Meter. Was für eine schöne Metapher.

Gartenjournalist Roland Grüter ist seit 30 Jahren Hobbygärtner. Über die Wunder der Natur staunt er noch immer.

Wegwarte

Die Gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*) aus der Familie der Korbblütler kommt in Europa häufig an Wegrändern vor. Als Kulturformen sind Chicorée, Zuckerhut, Radicchio, Schnitzichorie und die Wurzelichorie bekannt. Die Wegwartenwurzeln enthalten Bitterstoffe und helfen bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit. Bekannt aus früheren Zeiten ist die Verwendung der getrockneten und gerösteten Wurzelteile als Zichorienkaffee.



© mauritius images



© mauritius images



**Weitere Infos zum
Kräuterhof und zur
Pflanzendestillerie Amriza:**

→ www.amriza.ch

Anmeldung zum Kurs
«Wilde Wurzeln in der
Küche und als Medizin»:

→ www.wildkraeuterschule.ch

> Termine