

**Donnerstag, 13. Mai 2021 Schalchen – Wila / Wildkräuter sammeln + verarbeiten + essen**  
Wanderleitung + Autorin: Margret Schmid / Kursleitung: Melitta Maradi von **BODENHAFTUNG**  
Teilnehmer/innen: 14 (10 Naturfreunde + 4 Externe)

Wie schon die letzten Tage ist auch für den Auffahrtsdonnerstag unbeständiges Wetter prognostiziert. Trotzdem beschliessen Melitta und Margret den Anlass durchzuführen. Schon die Anfahrt ist wettertechnisch sehr abwechslungsreich. Immer mal wieder einen kurzen Spruz und dann ein perfektes Fönfenster hinter dem Pfäffikersee in die Glarneralpen. Bei der Haltestelle Schalchen erwartet uns Melitta mit einer grossen Einkaufstasche gefüllt mit Snacks und Znüni. Schnell werden die selbstgemachten Powerrigel, die Äpfel und Sandwiches verteilt und schon laufen wir los. Weg von der Strasse. An der nächsten ruhigeren Stelle lässt uns Melitta anhalten und sie erklärt uns den vorgesehenen Ablauf des heutigen Tages. Da es auf dem Magerwiesenbord neben uns blühenden Wiesensalbei hat, stellt sie uns die Merkmale der Lippenblütler vor. Viereckiger Stengel, gegenständige Blätter, die Blüte kann gänzlich abgezapft werden und das untere Blütenblatt ist quasi die Landebahn für die Bienen. So erklärt, können wir uns das alle merken. Die weitere gute Nachricht; alle Lippenblütler sind ungiftig. Aber nicht alle gut zum Essen. Das dem so ist wird uns am Günsel eindrücklich gezeigt. Total bitter, iggit-iggit.

Wir wandern weiter zum Waldrand vom Iselisberg. Hier gibt es unendlich viel zu entdecken und zu erzählen. Kurz zusammengefasst; von den meisten Bäume (Ahorn, Buche, Linde) inklusive Nadelbäume sind die Blätter essbar aber nicht alle bekömmlich (Esche). Ausnahme in unseren Breiten; die Eibe (giftig). Bei den meisten Sträucher sind die Blätter und Früchte giftig. Da muss man einfach genau beobachten von wo der Ast mit dem Blatt oder der Frucht kommt. Wir werden aufgefordert die vorgestellten Blätter und Pflanzen (hier sticht die Ährige-Rapunzel heraus) für unser Znüni-Zmittag Sandwiche zu sammeln. Nur so viel wie man essen mag und nur von dem was man fein findet. Die Favoriten der Autorin sind; die Blumen der Kuhschelle/Bachnelkenwurz. Sie haben einen leicht knackigen Biss und sind leicht nussig-süss. Und die Buchensprösslinge, die dank dem letztjährigen Buchenjahr zu hunderten aus dem Laub im Waldboden gucken. Der Geschmack ist leicht nussig-bitter. Zusätzlich zum Eigenverbrauch erhalten ein paar aus der Gruppe den Auftrag je eine bestimmte Pflanze für die abschliessende Kocherei zu sammeln. Da kommt dann doch eine rechte Menge zusammen. Wie beim Spinat.



Bei einem Platz mit frisch gefällten Bäumen machen wir Mittagsrast. Vor uns eine prächtige Blumenwiese, rechts von uns bimmeln Kuhglocken und genau jetzt bricht sogar die Sonne durch die Wolken. Einfach schön im Tösstal. Die gesammelten Pflanzenteile werden sorgfältig ins Sandwiche drapiert und ebenso sorgfältig wird ein erster Biss genommen. Oh, das ist ja richtig fein! Wir geniessen unser Essen und plaudern mit Melitta und den anderen Teilnehmenden über Gott und die Welt.

Schon brechen wir auf für die letzten zwei Kilometer dieser Wanderung. Immer wieder entdeckt Melitta nochmals eine Pflanze, die der Mehrheit unbekannt ist als essbar. Voller ansteckender Begeisterung erklärt sie die Merkmale und den Geschmack. Dadurch angespornt beißen wir in das eine oder andere Pflanzenteil, dass dann doch erstaunlich schmackhaft oder auch bitter schmeckt. Aber wir merken auch; was mir nicht mundet ist für jemand anderen in der Gruppe «richtig fein». Kurz bevor wir an unserem Brätliplatz ankommen, fängt es an zu tröpfeln, das dann in einen leichten Landregen übergeht. Hätte nicht sein müssen, aber der guten Stimmung macht das keinen Abbruch.

Der Brätliplatz, den übrigens Melittas Hund für uns «gefunden» hat, liegt total idyllisch an zwei kleinen Tümpeln. Der Pächter, Erich Fritz hat uns spontan die Gratisnutzung erlaubt. Er besucht uns sogar und probiert von den Pflanzengerichten. Beim «Gsprächeln» stellt sich heraus; er ist auch ein Naturfreund (Sektion Wetzikon, nur noch Passivmitglied). Vorher müssen wir aber noch die Gerichte zubereiten und ein Feuer entfachen. Es gibt zweierlei Joghurtsaucen mit Blüten bzw. Pflanzengewürzen, einen Quinoasalat angereichert mit Wiesenbocksbart, vom Feuer Zucchetti und Grillkäse und als Dessert; getrocknete Aprikosen mit Datteln und Tannensprösslingen. Alles bekannte Esswaren, die mit den Pflanzenbeigaben geschmacklich einen neuen «Dreh» erhalten. Es hätte ein längeres Festessen werden können. Doch leider hat Petrus kein Erbarmen mit uns und lässt es weiterhin tröpfeln oder gar regnen. Deshalb brechen wir um Zehn vor Vier auf Richtung Bahnhof Wila.



Vorher verabschieden wir uns aber von Erich und Melitta. Beiden gilt ein grosser Dank. Erich für seine Freizügigkeit und Melitta für ihr begeisternd vorgetragenes Fachwissen. Da konnte auch so ein grosser Pflanzen-Crack wie Katharina noch profitieren. Der Tag war Dank Melitta Maradi und ihrem grossen Fachwissen als Biologin und Forstwartin; spannend, unterhaltsam, lehrreich, grün, pflanzen- und wasserreich. Wir sind begeistert und geerdet. Eben; Bodenhaftung!

### **Auf vielseitigen Wunsch hier das Rezept für die Müesli-Riegel:**

#### **Zutaten**

180 g Haferflocken  
 20 g Chiasamen  
 20 g Löwenzahnwurzeln oder Klettwurzeln getrocknet oder beides  
 60 g gehackte Mandeln  
 50 g Datteln  
 30 g Kokosöl oder Butter  
 80 g Ahornsirup, allenfalls etwas mehr (je nachdem wie fein die Haferflocken sind)  
 etwas Salz

#### **Zubereitung**

- 1) Die trockenen Zutaten vermengen. Datteln klein schneiden.
- 2) Kokosöl oder Butter schmelzen und zusammen mit dem Ahornsirup über die trockenen Zutaten geben und gut mischen.
- 3) Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- 4) Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Gut andrücken (mit einem anderen Blech oder einem Wallholz).
- 5) Die Riegel etwa 20 Minuten backen und wenn sie noch warm sind in Stücke schneiden.

#### **Weiteres**

Löwenzahnwurzeln kann man eigentlich immer graben. Klettwurzel eher nur im Herbst. Alternativ kann man es in guten Drogerien auch kaufen/bestellen. Wer es gerne hat, kann die Mandeln auch ganz mit den Wurzeln ersetzen.

Liebe Gruess

Melitta