



Bummeln und sammeln

Durch die Stadt spazieren, Sehenswertes entdecken und gleich ein paar Wildpflanzen zum Essen mitnehmen: Auch das macht Wien so lebenswert. Wo und wie man das Grün sucht und findet, weiß Buchautorin Alexandra M. Rath

VON GABRIELE KUHN

Das Sackerl ist immer dabei, wenn Alexandra M. Rath durch Wien spaziert. Wer weiß, vielleicht wächst da etwas Essbares? Die selbst ernannte „Fressbotanikerin“ ist stets auf der Suche nach essbaren Wildpflanzen und das vor allem in der Stadt. „Verkocht wird, was gefunden wird“, schreibt sie in ihrem neuen Buch „Wildes Wien“.

Der Genuss wurde ihr in die Wiege gelegt – beide Eltern arbeiteten in der Gastro. „da wurde immer groß gekocht und auf gutes Essen geachtet“, erzählt sie. Jetzt ist sie als Wildkräuterochse von der Natur fasziniert: „Ja ist schon erstaunlich, was sie kulinarisch an Schätzen hergibt.“ Ihre Leidenschaft ist also das Sammeln und Verarbeiten wild wachsender Pflanzen. „Pflanzen in ihrer Urform kennenzulernen, ist für mich unglaublich spannend.“ Mit Fingerspitzengefühl, Achtsamkeit und botanischem Wissen erkundet sie Wien und zeigt in speziellen Führungen, wo Stadtmenschen das wertvolle Grün entdecken können. Den Löwentanz in Schönbrunn, die Primel rund um das Naturhistorische Museum, roten Klee beim Karl-Marx-Hof, Wilden Hopfen im Schatten des Riesenrads, Giersch rund um das Schloss Belvedere oder Wilde Minze beim Donaukanal. Besonders spannend findet sie die Länden rund um den Flakturm im Aogarten – deren Blätter man essen kann: „Das wissen nur wenige.“

Fast 1000 Parkanlagen

Nun kommt sie ins Schwärmen: „Es ist ein Glück, dass wir in Wien noch so viel Natur haben. Nicht umsonst wurde die Bundeshauptstadt im Jahr 2019 zum zehnten Mal in Folge zur lebenswertesten Stadt der Welt gewählt.“ Ja, hier sei es leicht, fündig zu werden. In Wien gibt es fast tausend Parkanlagen, die größte – der Prater – ist 600 Hektar groß und liegt mitten in der Stadt. Aber auch der Westen ist nicht zu verachten – mit seinen Stadtwanderwegen, Wäldern und Weingärten. „Dabei kommt es selbstverständlich darauf an, wo ich sammle“, sagt Alexandra M. Rath. „Niemand wird das direkt neben der Südos-Tangente oder am Rande einer Hundezone tun.“ Geradezu ideal sind etwa Wiener

Getreide, große Parkanlagen, Wald, Wiese (wo es erlaubt ist), private Gärten oder der Garten von Nachbarn/Freunden. „Da nachzufragen lohnt sich, weil sich viele freuen, wenn man ihr „Unkraut“ entfernt. Vogelmiere und Giersch wuchern überall, selbst in Topfen.“ Auch auf Friedhöfen werden Wildpflanzen-Liebhaber fündig – selbst im Winter: „Auf dem Zentralfriedhof finden sich derzeit immer noch Hagebutten, die jetzt schön durchgefroren und weich sind. Man nimmt sie und zupelt das Innere aus – ein Vitamin-C-Shot beim Spazieren.“

Belohnt werden also nicht nur die Sinne, sondern auch die Gesundheit. Wissenschaftlich betrachtet steckt in Wildpflanzen ein vielfach höherer Nährstoffgehalt als in gezüchtetem Grün, das oft nur aus Wasser besteht. „Nehmen wir zum Beispiel den Giersch oder die Brennnessel: Beide Pflanzen haben einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, darin steckt mehr Eisen als im Rindfleisch. Außerdem enthalten diese Wildpflanzen jede Menge Vitamin C, Kalium und Zink – alles in einer vielfach höheren Konzentration als in gezüchteten Pflanzen. Der Giersch beinhaltet fünf Mal mehr Vitamin C als eine Zitrone“, weiß Vitalcoach Alexandra M. Rath.

Dazu kommt noch das Erlebnis des Sammelns an sich – der Kontakt zur Natur und eine damit verbundene Form der Sinnlichkeit: „So wie man in den Wald geht, um Schwammröllchen zu suchen, gesellt sich hier der Aspekt dazu, dass ich meine Nahrung selbst suche und finde. Ich gehe raus und habe danach etwas, das ich tatsächlich verkochen oder mit dem ich meine alltäglichen Speisen verbessern und aufpeppen kann.“ Als geschmackvolles Beispiel nennt sie den wilden Thymian, der rund um die Gloriette wächst – man kennt ihn auch als Quendel. Davon bräutet es nur wenig, und schon schmeckt ein Gericht neu und anders.

Welche zunehmende Rolle Naturverbundenheit spielt, fällt ihr bei ihren Workshops und Wildpflanzen-Spaziergängen auf. „Ich bemerke, dass sich die

Menschen wieder viel mehr mit der Natur auseinandersetzen wollen, um sich darauf zu besinnen, was wirklich zählt. Eine schöne Wiese, die Freude an jungen Blättern, der unmittelbare Kontakt mit den Geschenken der Natur. „Wir haben so große Umweltprobleme auf der Welt, da denken viele darüber nach, was sie beitragen können.“ Rath will inspirieren, rauszugehen, selbst zu kochen und kreativ zu sein. Bald ist es wieder so weit, das Frühjahr steht vor der Tür: Die Primel ist die erste Blume, die nach dem Winter gelb blüht – wie der Name sagt. Er leitet sich von Primus („der Erste“) ab. Die Blätter und Blüten passen als Dekor auf Salate, Risotto oder Nudelgerichte sowie auf Torten und Desserts. „Schön sind sie auch als Blütenreiswürfel“, so Alexandra M. Rath in ihrem Buch. Achtung: Primeln, die man in der Blumenhandlung zu kaufen bekommt, sind als giftige Hybride ungeeignet.

Der Spinat der Armen

Manche Pflanzen haben ihre eigene Geschichte, wie etwa Bärlauch. Seine Vermehrung wurde auf kaiserlichen Gütern und Höfen von Karl dem Großen angeordnet, der sich für Heil- und Nutzpflanzen einsetzte. Und weil sich die Gärtner nach der „kaiserlichen Botanik“ orientierten, wuchs der Bärlauch bald überall. Wildpflanzen haben im Ernährungsplan stets eine wichtige Rolle gespielt – vor allem in Krisenzeiten. „Die Menschen gingen in die Wälder, um Bärlauch oder Brennnesseln zu sammeln, das war ihr Spinat-Ersatz. Bärlauch half, aufgrund seiner Nährstofffülle. Die Wiener Bevölkerung wanderte im und nach dem Krieg zu Scharen in den Wienerwald.“

Doch selbst als noble Delikatessens kamen Wildpflanzen zum Einsatz. Für Kaiserin Sisi wurde stets eigens zubereitetes Veilchenfleisch samt kandierter Veilchen vom k.u.k. Hofzuckerbäcker Demel parat gehalten. Alexandra M. Rath: „Sisi liebte ihr Veilchen-Geforenes, selbst in Zeiten strengster Diäten, ein Veilchen-Sorbet ging immer.“



Alexandra M. Rath
liebt ihr wildes Wien

...der der Garten von Nach-
chzufragen lohnt sich, weil
man ihr ‚Unkraut‘ entfernt.
... wuchern überall, selbst in
...höfen werden Wildpflanzen-
...t im Winter: „Auf dem Zent-
...derzeit immer noch Hage-
...durchgefroren und weich
...d zuzelt das Innere aus – ein
...bazieren.“

... nicht nur die
...e Gesundheit.
...chtet steckt in
...fach höherer
...gezüchtetem
...Wasser besteht.
...Beispiel den
...nnessel: Beide
...hohen Gehalt
...in steckt mehr
...ch. Außerdem
...pflanzen jede
...um und Zink –
...höheren Kon-
...chteten Pflan-
...naltet fünf Mal
...eine Zitrone“,
...ndra M. Rath.

...das Erlebnis des Sammelns an
...Natur und eine damit verbun-
...lichkeit: „So wie man in den
...immerl zu suchen, gesellt sich
...dass ich meine Nahrung selbst

...andersetzen wöhnen, um sich
...was wirklich zählt. Eine schön
...an jungen Blättern, der unmr
...den Geschenken der Natur.
...Umweltprobleme auf der Wel
...rüber nach, was sie beitragen k
...pirieren, rauszugehen, selbst z
...zu sein. Bald ist es wieder so w
...vor der Tür: Die Primel ist die
...dem Winter gelb blüht – wie d

...sich von Primus
...Blätter und Blü
...auf Salate, Riso
...te sowie auf T
...„Schön sind sie
...würfel“, so Ale
...ihrem Buch. Ad
...man in der K
...kaufen bekom
...Hybride ungenie



**Alexandra M. Rath
liebt ihr wildes Wien**

Der Spinat der
Manche Pflanze
Geschichte, wie
Vermehrung wu
Gütern und Höfe
ßen angeordnet,

...und Nutzpflanzen einsetzte. Un
...ner nach der „kaiserlichen Bo
...wuchs der Bärlauch bald üb
...haben im Ernährungsplan stets
...gespielt – vor allem in Krisenzei
...gingen in die Wälder, um Bärla



Die Primel beim NHM ist eine der ersten Blumen, die im Frühjahr, meist schon im Februar, wachsen. Die einfache Primel ist nach der Wiener Naturschutzverordnung geschützt. Am besten, man sammelt sie im privaten Garten

Auf einen Blick

Wo sammeln?

- Auf Gärten
- Bei Freunden im Garten
- In großen Parkanlagen
- Auf Wiesen, im Wald
- Im privaten Garten

Wo nicht sammeln?

- Überall da, wo es verboten ist. Dafür gibt es meist eigene Hinweistafeln
- Wo Verschmutzung droht (stark befahrene Straßen, Hunde etc.)
- Niemals im Nationalpark oder in Schutzgebieten wie dem Lainzer Tiergarten
- Keine Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, wie etwa die Schlüsselblume

Wann sammeln?

- Blätter vor der Blüte
- Wurzeln im Spätwinter oder Herbst
- Früchte, wenn sie reif sind

Wie sammeln?

- Respektvoll, mit Liebe für die Natur
- Vorsichtig abschneiden, mit einer Schere. Nie samt Wurzel ausreißen
- An verschiedenen Stellen
- Nur so viel nehmen, wie man braucht und später auch essen kann

Buchtipps:

„Wildes Wien“, A. M. Rath, Gmeiner Verlag, 28 €



Löwenzahn-Topfen-Oberstorte ohne backen

Vorbereitung: 15 min
Zubereitung: 40 min, plus 5 h kühlen, für 20–22 cm Springform

Für die Topfen-Obers-Masse

2 Handvoll Löwenzahnblüten frisch
Salt und Zeste einer 1/2 Zitrone bio
180 g Staubzucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 10 g Gelatine
3 Eidotter, 1/2 l Schlagobers, 250 g Topfen

Für den Tortenboden

150 g Butterkeks, 150 g zerlassene BioButter

- Kexe in ein Tiefkühlsackerl geben, verschließen mit einem Nudelholz drüberwalzen und zerbröseln
- Brösel in eine Schüssel geben, mit zerlassener Butter übergießen, vermischen. In die Form füllen, mit einem Teigschaber festdrücken. Gut kühlen! Blüten säubern, gelbe Blütenblätter aus den typischen grünen Körbchen zupfen oder mit Schere abschneiden
- Topfen, Vanillezucker, Staubzucker, Eidotter, Zitronensaft, Zeste 1 Min. aufschlagen. 3/4 der Blütenblätter und geschlagenes Obers in die Masse rühren
- Ein paar Löffel der Topfen-Obers-Masse in die flüssige Gelatine rühren, alles mit einem Schneebesen in die Masse einrühren
- Topfen-Obers-Masse in die Springform auf den Tortenboden leeren. Für mindestens 5 Stunden kaltstellen. Sobald die Torte fest ist, mit einem dünnen Messer vom Rand lösen. Mit den restlichen Blüten bestreuen



Schafgarbeweckerl mit Wildkräuter-Aufstrich

Vorbereitung: 30 min
Zubereitung: 40 min
Portionen: 10 Weckerl

Weckerl

1/2 kg Dinkelvollkornmehl
1 Packung Trockengerm
ca. 240 ml Wasser
Salt, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, ca. 2 Handvoll Schafgarbenblätter, gehackt, ein paar ganze Blätter

Aufstrich

250 g Topfen, 2–3 EL Joghurt
Wildkräuter nach Wahl (Bärlauch, Schafgarbe, Gundelrebe, Vogelmiere, Ehrenpreis, Giersch z. B.)
Salt, Pfeffer, Knoblauch gepresst

- Backrohr auf 190 Grad Umluft vorheizen. Germ mit Mehl mischen, Wasser, Salt zufügen. Einen glatten Teig verkneten, zur Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken, 1 Stunde gehen lassen. Wiederholen
- Schafgarbenblätter waschen, trocknen, einige zur Seite legen. Rest fein hacken und mit den Sonnenblumenkernen in den Teig kneten. Weckerl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit feuchtem Tuch abdecken, 30 Min. gehen lassen. Auf jedes Weckerl 1 Blatt legen, 20–25 Min. backen.
- Für den Aufstrich Kräuter waschen und trocknen, fein hacken. Mit allen Zutaten vermischen. Hält im Eiskasten 2 Tage, lässt sich auch einfrieren



JOHANNA

JOHANNA ZUGMANN, AUTORIN UND

Heringsschmaus und Dorada

Keine andere Abendveranstaltung im Jahre hürweg sowohl bei uns als auch bei uns Gastgeberinnen gleich große wir zum Heringsschmaus am Fisch oder am Aschermittwoch einladet. Zusage: Nach dem öpigen Alkohol ausgelassensten Zeit des Jahres viele auf den Genuss des sauren entgiftende Wirkung nachgesagt 40-tägigen Fastenzeit bis Ostern Zeigenossen auch mit überschießen einhalten, fanden sich viele bescheidenem geselligen Zusammenkunft. Die Aussicht auf „Full House“ bei uns genauso wie die Planung von Buffets. Heringsschmaus in verschiedenen – vom Klassischen mit Gurkerln, über jenen mit Röhrlin zu den exotischeren Varianten – nur die Basis. Je nach Gästezusammensetzung Einstellung zu Meeresfrüchten diversen kalten und warmen Fisch Muscheln und Krustentiere. Schon allein die Optik des Buffet und Formenvielfalt war beglückend passte das Ergebnis auch kulinärischen Niederlagen, wie vor Jahren mein „Dorada a la sal“ zuzubereiten zunächst für längere Zeit verweigert Gerich handelt es sich um ein Meersalz im Ofen gegarte Bräse richtig macht, schlägt man Eier unterbebt ein bis zwei Kilo große Masse, die den Fisch einhüllt bis dreißig Minuten im Backrohr betonhart und der Fisch butterweich und ganz zart salzig. Bei der Haut der edlen Bräse eingeschnitten, das Salz bloß

„Alles für die Fisch“

Ergebnis: Es rieselte nur so die Bräse war einfach nicht essbar. „Fisch“, sozusagen. Meine Freundin der Tafel Kronzeugen diese nimmermüde ihr hervorragende dem sie das bereits Jahrzehnte Debakel bei jeder Gelegenheit Schwamm drüber! Mittlerweile grübt und bringe dieses Gerich Tisch. Wie ein Bädhauer bei staunenden Gästen die steife Hammer und Stemmeisen, u freizeugen. Jedes Mal ein imponier Akri! Zurück zum Aschermittwoch ich ohnehin keine fanatische sind, empfinden wir ihn auch „Schluss mit lustig“. Heuer n Schlüssel ist von Mainz bis bis zur Parade der Sambasch ohnehin alles ausgefallen. Statt zu Salsa-&-Samba-Rhythmus allerdings allmorgendlich mit Philipp“. – Das und mehr ausgesendhntere Wanderung Amy verbrennt zwar die im raufgefütterten Kilos nicht, beweglich und bei Laune. Was sonst noch Freude mac



Heringsschmaus und ein paar heuer zu viert genießen und individuelles Intervall-Fasten beständigen ja Ausnahmen d in unserem aktuellen Ausz