

# Salzburger Nachrichten

SAMSTAG, 10. APRIL 2021 // NR. 83.77.JG // €2,90

UNABHÄNGIGE TAGESZEITUNG FÜR ÖSTERREICH

Cooler Ideen für ökologisches Bauen  
schon wir schon immer!



# Wildes Wien

## In den Salzburger Nachrichten

Salzburger Nachrichten SAMSTAG, 10. APRIL 2021

ÖSTERREICH 11

# Nahrungssuche im Großstadtdschungel

Die Kräuterpädagogin Alexandra Rath widmet sich dem Allerweltsgrün in Parks oder an Böschungen. Vieles davon ist essbar. Man muss sich nur ein bisschen auskennen – und in die Knie gehen.

ANDREAS TRÖSCHER

**WIEN.** Ehrenpreis. Schon gehört? Nein, noch nie. Schon gesehen? Mit Sicherheit. Schon gegessen? Wie bitte? In etwa solchen Bahnen denkt das Gehirn, wenn man mit Alexandra Rath unterwegs ist. Die ausgebildete Kräuterpädagogin hat sich ausgerechnet auf jene Gewächse spezialisiert, die die wenigste Beachtung von allen finden: das Allerweltsgrün, das am Rand von Parks, an Böschungen und auf der G'stettn sprießt. Und zwar mitten in der Großstadt Wien. So wie etwa Vogelmiere, Scharbockskraut, Gundelrebe oder Taubnessel. Rath will diesen botanischen Randfiguren den Respekt zollen, den sie sonst nie bekommen. Denn, und das ist, wenn

man es genau nimmt, eh logisch: Diese Pflanzen strotzen vor gesunden Inhaltsstoffen. „Weil sie sich ganz allein gegen alle Widrigkeiten wehren müssen“, erklärt Rath. Keine Züchtung, kein Hegen und Pflegen. Purer Überlebenskampf, der Stärke erfordert. Und sie schmecken auch noch gut. Man muss ihnen nur eine Chance geben. Denn wahre Explosionen am Gaumen werden sie nur dann ermöglichen, wenn dieser nicht von Salz, Zucker und Geschmacksverstärkern abgestumpft ist. Knoblauchsrauke gehört ebenso dazu wie Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel, Hopfen, wilder Schnittlauch. Oder Schafgarbenblätter. „Die machen sich super in der Kräuterbutter.“ Worauf Rath hinauswill: „Wir sind ängstlich ge-



Alexandra Rath führt zu lehrreichen Spaziergängen aus.

BILD: SN/TRO

worden, haben die Verbindung zur Natur verloren.“ Doch dazu gebe es überhaupt keinen Grund. Einfach bücken, abzupfen und essen. Ihre

Botschaft: Es ist ganz leicht und es ist nicht gefährlich. Öffentlichen Hundeklos in Beseerparks gilt es freilich auszuweichen. Die 44-Jähri-

ge will nicht missionieren, sie will mitreißen, begeistern. Denn ein bisschen auskennen sollte man sich schon mit den grünen Außenseitern. Deshalb bietet sie „Essbare Spaziergänge“ an. Und hat kürzlich das Buch „Wildes Wien“ herausgebracht. Darin verrät sie auch, was man mit all dem Großstadtgrün anstellen kann. Von Pesto über Sorbets, Nockerl und Aufstriche bis zu Sirups und Salaten. Mit Efeu kann man sich waschen, mit Kastanien wird die Wäsche sauber. Nur Gras gehört nicht dazu. Alexandra Rath empfiehlt: „Überlassen wir es den Kühen. Die können das verdauen.“

**SN Info:** „Wildes Wien. Gegessen wird, was in der Stadt wächst“, Gmeiner Verlag, 28 Euro; WILDES-WIEN.AT