



Bild 1: Erstes Frühlingsgrün im Buchenwald

## April – Ein Frühlingsalat



April, April – der macht, was er will. Klar: Die Fröste sind noch nicht vorbei; dennoch wärmt die Sonne wieder, es liegt Frühling in der Luft, und die Bäume treiben (Bild 1). Auch aus dem Boden kommen Blätter und Blüten. In unserer heutigen vollversorgten Zeit ahnt man dabei gar nicht mehr, daß gerade der Vorfrühling in früheren Epochen die Jahreszeit war, in der es den Menschen am schlechtesten ging. Viele Wintervorräte neigten sich dem Ende zu oder waren bereits aufgebraucht; was verderben konnte, verdarb jetzt; vieles war jetzt verschrumpelt, vertrocknet, ungenießbar. Und an Aussäen – geschweige denn ernten – war noch lange nicht zu denken. In vergangenen Jahrhunderten, als man nicht mal eben ein paar Apfelsinen vom Laden um die Ecke holen konnte, waren Mangelkrankheiten in dieser Jahreszeit eher die Regel als die Ausnahme. Wohl dem, der wußte, was man in Wald und Wiese bereits essen konnte.

Noch heute erinnert das Scharbockskraut (Bild 2) an diese Verhältnisse. Scharbock ist ein alter Name für Skorbut, der damals keineswegs nur bei Seeleuten auf ihren langen Reisen ausbrach, sondern auch bei den armen Bauern, deren Winternahrung im Wesentlichen aus Brot, Graupen und Grütze bestand. Das erste frische Grün, das man sammeln konnte, um wieder an Vitamine zu kommen, war das Scharbockskraut. Das war zwar mühsam, aber dafür konnte man die kleinen Blätter auch einfach



Bild 2: Scharbockskraut *Ranunculus ficaria*

herunterschlucken, ohne sie erst mit den durch Skorbut wackelig gewordenen, vom Ausfallen bedrohten Zähnen kauen zu müssen. Man mußte allerdings darauf achten, daß man die richtige Art

Bild 3: Scharbockskraut in einem Erlenbruch





Bild 4: Bärlauch *Allium ursinum*

Bild 5: Massenbestand des Bärlauchs – im Norden ein seltener Anblick



sammelte: Scharbockskraut gehört zu den Hahnenfüßen, und die sind durchweg giftig. Auch das Scharbockskraut entwickelt giftige Inhaltsstoffe, die aber erst mit Einsetzen der Blütezeit so hohe Konzentrationen erreichen, daß sie Probleme verursachen. Aber bis dahin kann man die rundlichen Blätter, die das Scharbockskraut leicht von anderen Hahnenfüßen unterscheiden lassen, gut sammeln. Zähne, Zahnfleisch und Vitaminhaushalt sollten dann längst wieder saniert sein. Einen treffenderen Namen hätte man der Pflanze wahrlich nicht geben können. Natürlich kann man das Scharbockskraut, das überall an feuchten Stellen in Wäldern und Gebüsch wächst (Bild 3), auch heute noch sammeln, aber das ist heutzutage eher etwas für Kenner und Gourmets.

Aufpassen muß man auch bei einer anderen Pflanze, die jetzt hoch im Kurs als wilde Salatpflanze steht, dem Bärlauch (Bild 4). Er kommt bei uns im Norden nur sehr verstreut vor. Wo er aber wächst, da bildet er gerne größere Bestände (Bild 5). Deshalb ist es auch leicht, ihn im eigenen Garten anzusiedeln. Doch sollte man dabei bedenken, daß er sich an geeigneten Standorten gerne aussät und aussät und aussät... - und wenn man dann keine Nachbarn hat, die sich an intensivem Knoblauchgeruch stören, den der Bärlauch zur Blütezeit verströmt, dann ist ja alles in Ordnung.

Gesammelt wird der Bärlauch, sobald die Blätter aus dem Grund kommen – und da beginnen die Probleme (Bild 6). Seine Blätter können leicht mit denen des Maiglöckchens (Bild 7) verwechselt werden. Das treibt zwar in der Regel später als der Bärlauch, trotzdem kann es vor allem gegen Ende der Bärlauchernte zu Verwechslungen kommen, und das kann fatal enden, denn die so lieblich duftenden Maiglöckchen enthalten ein starkes Gift. Daß man die Blüten kaum verwechseln kann, hilft ja nicht, wenn man die Blätter vor der Blütezeit nutzen soll. Also aufgepaßt!

Bild 6: Austreibender Bärlauch, lecker, aber...





Bild 7: Maiglöckchen *Convallaria majalis*, vor der Blüte leicht mit dem Bärlauch zu verwechseln



Bild 8: Austreibender Aronstab mit ungefleckten Blättern

Bild 9: Aronstab *Arum maculatum* in Blüte



Bild 10: Giersch *Aegopodium podagraria* in Blüte

Ähnlich giftig ist der Aronstab (Bild 9), von dem man meinen sollte, mit seinen eigenwilligen Blütenständen und den gefleckten Blättern wäre er so typisch, das er sicher zu vermeiden ist. So zeitig im Jahr, wenn die Blätter frisch aus dem Boden kommen, ist das aber nicht gesichert – und man kann ja auch einfach ein paar Blätter mit erwischen, die in den Massen von Bärlauch einfach nicht aufgefallen sind, zumal, da es gerade in Norddeutschland Populationen gibt, deren Blätter ungefleckt sind (Bild 8).

Ein anderer wild wachsender Kandidat für einen leckeren Frühlingsalat ist Giersch (Bild 10). Seine Blätter (Bild 11) lassen sich vielseitig nutzen. Jetzt im April frisch als Salat, später, wenn die Blätter derber werden, gekocht als eine Art Spinat. Alles lecker. Schon die Römer sollen ihre Truppen mit Giersch gepflegt haben, und

Bild 11: Gierschblätter



es gibt Erzählungen denen zufolge sie es waren, die aus diesem Grund den Giersch überhaupt erst nördlich der Alpen angesiedelt haben. Sollte das stimmen, seien sie verflucht, denn auch wenn er gut schmeckt: Einmal im Garten, wird man ihn nie wieder los, egal wie viel man davon in der Küche verarbeitet.

Giersch gehört zu den Doldenblütlern, die ja auch andere leckere Arten hervorgebracht haben wie Möhren, Dill, Sellerie und Pastinaken, leider aber auch hochgiftige wie den Schierling, mit dessen Hilfe man bereits in der Antike den Philosophen Sokrates beseitigt hat. Gut erkennbar sind diese Arten erst später im Jahr, wenn sie blühen. Immerhin haben die beiden Schierlinge, Gefleckter Schierling (Bild 12) und Wasserschierling (Bild 14), und die ebenfalls giftige Hundspetersilie (Bild 13) von Anfang an deutlich stärker zerteilte Blätter, die in der Regel auch erst später austreiben.

Dennoch muß man sehr aufpassen, und einfach mal etwas mitnehmen, um es auszuprobieren, ohne es wirklich zu kennen, ist keine gute Idee. Aber mit der gebotenen Vorsicht gewinnt man schnell die nötige Erfahrung, und dann kann man sich wochenlang von der grünen Wiese ernähren.

Und nicht nur von der Wiese! Auch der Wald bietet erstaunliche lukullische Genüße. Das frische Laub verschiedener Bäume läßt sich ohne weiteres in einen leckeren Frühlingsalat verwandeln.

Zum Beispiel die Buche: Frisch ausgetriebene Blätter sind zart und wohlschmeckend, und zwar so lange, wie das Laub noch hell gelblich grün ist und weiße Härchen am Blattrand besitzt (Bild 15). Diese Phase ist zwar schnell vorbei, doch treiben Buchen sehr unregelmäßig aus. Manche kommen jetzt schon, während andere noch kahl und winterlich grau bleiben (Bild 1). Dies ist eine Anpassung

Bild 12: Giftiger Gefleckter Schierling *Conium maculatum* - die Flecken auf den Stängeln sind jetzt leider noch nicht erkennbar





Bild 13: Giftige Hundspetersilie *Aethusa cynapium*, vor der Blüte nur an den fein zerteilten Blättern zu erkennen

Bild 14: Ebenfalls giftiger Wasserschierling *Cicuta virosa*, ebenfalls vor der Blüte nur an den Blättern schwer zu erkennen







Bild 15: Ganz junge Blätter der Rotbuche *Fagus sylvatica* mit hellgrüner Farbe und weißen Härchen am Rand

Anpassung an unsere wechselhaften Witterungen. In lang anhaltenden Frösten sind die Spätaustreiber im Vorteil, in Jahren mit früher Wärme jedoch sind die Frühen den anderen längst davon gewachsen. Für unsere Küche bedeutet das aber, daß wir mehrere Wochen lang immer wieder Buchenlaub sammeln können – nur eben von immer wieder anderen Bäumen.

Für die richtigen Geniesser sei auch nicht verschwiegen, daß man aus den jungen Buchenblättern auch einen Likör herstellen kann, einen sogenannten Aufgesetzten, indem man ein Kilo Buchenlaub mit einem halben Kilo Zucker mischt und das Ganze dann mit Wodka, Korn oder Wacholderschnaps aufgießt. Nach etwa sechs Wochen kann man den Likör abziehen, allerdings wird er umso milder, je länger man ihn stehen läßt. Das spannende daran ist, daß dieser Likör eine blattgrüne Farbe aufweist, aber nur, wenn man ihn in lichtundurchlässigen Steinkrügen oder Ähnlichem hat reifen lassen. Am Licht wandelt er sich in ein honigfarbenes Getränk um, das aber ebenso gut wie der grüne Likör schmeckt.

Noch eher als die Buchen ergrünen oft die Spitzahorne (Bild 16), doch verdanken sie ihre schon früh belaubt wirkenden Kronen nicht einem frühen Blattaustrieb, sondern ihrer immensen Blütenfülle. Schaut man sich die genau an, so besitzt der Spitzahorn richtige kleine Blumen, und das erwarten nicht viele, denn eigentümlicherweise sind diese Blumen hellgrün (Bild 17) und daher der Eindruck, der Baum sei bereits belaubt. Wenn aber erst einmal die Blüten erschienen sind, folgen auch die tatsächlichen Blätter (Bild 18) kurze Zeit später, und das bemerkt man dann kaum noch, weil die jungen Blätter ganz ähnlich wie die Blüten gefärbt sind. Und, ja, sowohl Blütenbüschel und junge Blätter kann man essen, als Salat oder auch als würziges Gemüse. Wenn man Ahornblätter kochen will, sollte man sich allerdings darüber im Klaren sein, daß man eine ganze Menge Blätter benötigt, denn sie fallen bei Hitze noch stärker zusammen als Spinat.



Bild 16: Spitzahorn *Acer platanoides* im Vorfrühling

Bild 17: Blütenbüschel des Spitzahorns





Bild 18: Die ersten Blätter des Spitzahorns

Etwa zur gleichen Zeit, zu der der Spitzahorn seine Blüten öffnet, oder noch früher entfaltet sich das Laub der Weißdorne, von denen wir zwei Arten haben: Den Eingriffeligen (Bild 19) mit im Vergleich breiteren Blättern und nur einem Griffel in der Blüte (wie der Name schon sagt) und den Zweigriffeligen (Bild 20) mit länglicheren Blättern und eben zwei Griffeln. Beide Arten zählen mit ihrer geringen Größe zu den Unterwuchsgehölzen. Sie dürften die Rekordhalter im frühen Blattaustrieb sein. Ihre weißen Blüten kommen kurz darauf ebenfalls.

Auch bei den Weißdornen kann man sowohl Blüten als auch Blätter für einen Frühlingsalat verwenden. Man kann sie aber auch zu einem Tee benutzen, dem herzstärkende Wirkung nachgesagt wird. Ansonsten sind es eher die Beeren im Herbst, die sich für Marmeladen und ähnliches nutzen lassen, die unsere Aufmerksamkeit auf diesen kleinen Baum lenken – aber das ist bereits eine andere Geschichte. Was immer man aber von einem Weißdorn pflücken möchte, man muß dabei aufpassen, denn der Weißdorn – der Name sagt es ja – ist dornig, und das in einer Weise, daß er den Schlehen in nichts nachsteht.

Auch von den Linden gibt es zwei Arten bei uns, die Sommer- und die Winterlinde (Bild 21) und bei beiden kann man ebenso Blüten, junge Blätter und Früchte nutzen. Daß die erst im Sommer erscheinenden Lindenblüten für einen vielseitig hilfreichen Tee benutzt werden, aber auch eine hochwertige Nahrungsbasis für unsere Insekten darstellen, sollte wohl allgemein bekannt sein. Daß aber jetzt im Frühjahr auch die jungen Lindenblätter einen leckeren Salat abgeben können, wissen nicht so Viele. Vielleicht liegt das daran, daß der eifrige Gärtner zum Austrieb der Linden auch schon das erste Grünzeug von seinen Beeten holen kann, so daß die Notwendigkeit, sich anderswo umzusehen, nicht mehr so dringlich ist.



Bild 19: Eingriffeliger Weißdorn *Crataegus monogyna*

Bild 20: Zweigriffeliger Weißdorn *Crataegus laevigata*





Bild 21: Winterlinden *Tilia cordata* im Blattaustrieb

Außerdem hat der Gärtner dann ja auch nicht mehr so viel Zeit, um anderswo sammeln zu gehen. Immerhin muß er ja nun seine Beete sauber halten, damit die auskeimenden Saaten nicht von der wildwachsenden Konkurrenz unterdrückt werden. Dazu gehören auch Weißer Gänsefuß (Bild 22) und Vogelmiere (Bild 23). Sie kommen gerne auf satter, nackter Gartenerde vor.

Zumindest die Vogelmiere sollte man, wenn man schlau ist, auch stehen lassen, sobald die Nutzpflanzen groß genug geworden sind, daß die niedrig bleibende Vogelmiere keine Konkurrenz mehr darstellt. Ihre Matten erhalten die Bodengare, und man kann sich das Mulchen sparen. Und das ist besonders auf dem Kartoffelbeet eine gute Idee. So früh im Jahr wie jetzt würde sie jedoch die Aussaaten überwuchern, und wenn man sie denn ausrupft, kann man sie auch essen. Die Vogelmiere

Bild 22: Weißer Gänsefuß *Chenopodium album*



Bild 23: Vogelmiere *Stellaria media*



ist eine gute Salatpflanze. Der Gänsefuß hingegen ergibt ein gutes Gemüse. Immerhin ist er mit Spinat und Melde verwandt und schmeckt auch so ähnlich.

Wir sehen also: Verhungern ist gar nicht so einfach, selbst in dieser Zeit, wo uns unsere Nutzpflanzen im Stich lassen. Später im Jahr werden alle diese Wildpflanzen, die uns jetzt einen frischen Salat bieten, bitter oder faserig oder holzig, aber dann haben sie ihren Dienst ja auch getan, wenn wir wieder in den Garten gehen und uns dort Salat und Gemüse holen können. Aber im März sind sie zart und lecker.

Und natürlich bieten sich auch später bis in den Herbst hinein viele andere Pflanzen an, die zum Naschen einladen.

Hmmm...

©Klöser