

# EIN SPAZIERGANG MIT DER WILD KRÄUTER FRAU

Abschalten und kennenlernen, was vor unserer Haustür liegt – dies ist das Credo von Regula Jaeger. Die einstige Coiffeuse und heutige Naturvermittlerin nimmt SEESICHT mit in ihr Schlaraffenland. Sie ermöglicht ein Frühlings-erwachen mit allen Sinnen, wobei ein köstliches Picknick aus den gesammelten Pflänzchen nicht fehlen darf.

TEXT UND PHOTOS: MARTINA PEYER



**D**ie Entschleunigung beginnt bereits mit der Anreise: Per Zug und Bus erreiche ich von zuhause aus in einer halben Stunde den Chazentobelweiher ob Uerikon am Zürichsee. Kaum habe ich die wenigen Häuser rund um die Busstation hinter mir gelassen, tauche ich in eine Idylle ein: Eine knorrige Weidenhecke und dürre Schilfhalmleuchten golden in der Morgensonne, das Quaken fröhlicher Enten unterbricht die Stille. Hier treffe ich Regula Jaeger, mittlerweile auch bekannt als «Wildwechsel»- oder Kräuterfrau. Die 58-Jährige, die seit zwei Jahren im Säuliamt (Knonaer Amt) lebt, kehrt fast jeden Donnerstag zurück in ihre alte Heimat, wo sie über 30 Jahre lang gelebt und während 15 Jahren einen eigenen Coiffeursalon betrieben hatte.

«Es wird nie langweilig, immer wieder an denselben Ort zurückzukommen. Denn je nach Jahreszeit oder Wetter entdecke ich hier stets etwas Neues», erklärt sie. Ihre wöchentlichen Ausflüge an den Chazentobelweiher begannen vor 14 Jahren, nachdem sie ihren Beruf als Coiffeuse endgültig an den Nagel gehängt und ihre eigene Firma namens «Wildwechsel» für Naturvermittlung gegründet hatte. «Die vielen administrativen und organisatorischen Arbeiten nach der Gründung meines neuen Standbeins banden mich ans Büro. Da wurde mir klar: Um die Freude an meiner neuen Leidenschaft nicht zu verderben und um auf Ideen zu kommen, muss ich mir einen fixen wöchentlichen, zweistündigen Tapetenwechsel im Freien organisieren», erinnert sie sich. Bald nahm sie die ersten Gäste mit in diese und in viele weitere Oasen – und nun auch die SEESICHT.

#### **EINTAUCHEN INS HIER UND JETZT**

«Zu meinen Streifzügen gehört eine Pause mit Energiezustupf. Was gibt es Schöneres, als den Gästen etwas Feines aus dem Sammelgut, die jeder gleich selbst pflücken kann, aufzutischen», freut sie sich. Und so ziehen wir los, ausgerüstet mit je einem Stoffsäckchen, in das wir unsere kulinarischen Funde legen können. Kaum haben wir den Chazentobelbach, der aus dem Weiher gurgelnd nach Uerikon und in den Zürichsee fliesst, hinter uns gelassen, bückt sich Regula und pflückt prächtigen wilden Schnittlauch. Sogleich kosten wir, und ich bin überrascht, wie viel aromatischer dieses Kräutlein hier im Wald schmeckt, als Schnittlauch aus dem eigenen Garten oder gar aus dem Supermarkt. «Die Jahreszeit oder ein besonders eindrücklicher Sternenhimmel in der vorangegangenen Nacht und die aktuellen Wildkräuter geben mir jeweils Themeninputs für eine Tour mit Gästen. Auch Unvorhergesehenes muss immer Platz haben. Mein Ziel ist es, die Menschen, die mich begleiten, ins Hier und Jetzt zu holen, sie von ihren Alltagsgedanken loszubringen», erklärt Regula



*Direkt vor unserer Haustür lassen sich mit wachen Sinnen unzählige Kostbarkeiten entdecken. Wie beispielsweise diesen aromatischen wilden Schnittlauch.*





*Bärlauch – woher hat dieses Wildgemüse seinen Namen? Gemäss Naturvermittlerin Regula hat der Bär, als es ihn in den Bärlauchregionen noch gab, die Blätter mit dem kräftigen, würzigen Knoblaucharoma gerne als erste Nahrung nach seinem Winterschlaf genossen. Auch für den Menschen gilt der Bärlauch als eine gute Vitalstoffquelle.*



*Sammelgut des Tages: junger Spitzwegerich (unten), Bärlauch (links), Sauerampfer (rechts oben), Brennnessel (rechts).*

beim Weitergehen. Wir verlassen den Weg, marschieren entlang eines weiteren Bächleins, stauen über die vielen geknickten Äste und Bäume, die nach den Februar- und Märzstürmen kreuz und quer daliegen.

Dann tauchen wir ein in riesige Felder von Bärlauch, dessen Saison sich mit der Blütezeit Anfang Mai dem Ende zuneigt. «An Bärlauchsalz oder Bärlauchpesto können wir uns trotzdem noch lange erfreuen. Aber auch die Bärlauchstängel und -knospen, die gegen Mai hin zu wachsen beginnen, sind gebraten eine Delikatesse. Letztere lassen sich zudem wie Kapern einlegen und schmecken köstlich zu einem geräucherten Felchenfilet aus dem Zürichsee», verrät Regula.

#### **GANZJÄHRIGE KRAFTSPENDER**

In einem lichten Waldstück stossen wir auf eine Fläche mit hohen dünnen Stängeln. Das sei der alte Bestandteil von Brennnesseln, klärt Regula mich auf und bricht eine Handvoll der spröden Stecklein ab. «Das ist bester Zunder für ein Feuer», freut sie sich und zeigt mir am Boden die jungen Brennnesseln, die grün hervorlugen. Ich erfahre, dass dieses Gewächs aufgrund seines hohen Proteingehalts äusserst nahrhaft ist und

deshalb nach dem Ersten Weltkrieg gar vor der Ausrottung geschützt werden musste. Mit geschickten Fingern massiert und presst Regula ein noch zartes Pflänzchen so, dass sie nicht von dessen Brennhärchen gestochen wird, und nimmt es – nun saftend – in den Mund. Ich tue es ihr gleich und bin über die kleine Erfrischung überrascht.

Auf einer grossen Wiese finden wir Sauerampfer. Wiederum probiere ich eines der noch jungen, kleinen Blättchen und geniesse den zitronigen Geschmack. Dieses Wildkraut passt daher wunderbar zu Fisch oder Seidentofu – roh oder gedünstet. Verarbeitet man es zu einer Paste, so lässt sich damit Spätzliteig oder Hummus kreativ anreichern. Und: Kaut man es roh beim Wandern, so nimmt es den Durst. Ich bin begeistert über alles, was ich dank Regula nun nicht mehr als vermeintlich Altbekanntes am Wegrand links liegen lasse, sondern neu entdecken darf. Schon ist Regula beim nächsten Gewächs angelangt – beim Spitzwegerich – und gibt mir zu kosten. Ein vielseitiger Gout aus bitteren, süssen und pilzigen Noten macht sich in meinem Mund breit. «Es ist ein anspruchsloses, widerstandsfähiges Kraut, weshalb es erstaunliche Kräfte besitzt. Es wirkt beispielsweise entzün-





*Dieses knallig-grüne Pflänzchen schwimmt hübsch im Bächlein, an dem wir entlangspazieren. Es ist Wasserkresse, der wunderbar als Salat mundet. Pflücken sollte man ihn jedoch nur im fließenden Gewässer, weil sich ansonsten Parasiten zwischen den Kresse-Blättchen wohlfühlen könnten (Bild links).*



*Alltägliches nicht nur neu, sondern überhaupt entdecken: Sei es am Wegrand oder abseits mitten in der Natur. Es lohnt sich, immer wieder die Wege zu verlassen.*



*Das Resultat aus Regulas Streifzügen, das ein köstliches Picknick hergibt: Bärlauchsalz, Pesti aus allerlei Wildkräutern, Fichtensirup (Bild unten).*

dungshemmend und beruhigend, wenn man es nach einem Brennnessel-Stich auf die entsprechende Hautstelle presst. Ob roh, gedämpft, als Paste oder als Suppe – es ist in vielerlei Verarbeitungsart ein Genuss und als Tee eine schleimlösende Wohltat», erklärt die Kräuterfrau strahlend.

### **TISCHLEIN DECK DICH**

Ob all der erwähnten Köstlichkeiten beginnt mein Magen zu knurren und ich realisiere, dass mir mein Zeitgefühl abhandengekommen ist. Wir nehmen unsere letzte Etappe durch den Wald ans Ziel namens Gamsten – einer Anhöhe ob Feldbach mit Blick auf den Zürichsee – unter die Füße. Dort zaubert Regula aus ihrem Rucksack all die wunderbaren Delikatessen, die sie zuvor in ihrem «Wildwechsel»-Atelier aus den heute angetroffenen sowie aus weiteren Wildkräutern kreierte hat, auf den Waldboden: Ich komme in den Genuss von hartgekochtem Ei mit Salz und Pesto aus Bärlauch sowie von Pesto aus





Wiesenlabkraut und Giersch (Geissfuss) auf selbstgemachten Krackern und erfahre, wie ich zuhause mit den gesammelten Spitzwegerichblättchen ein ebenso leckeres Pesto herstellen kann (siehe Rezept). Gegen den Durst hat Regula einen warmen Fichten-sirup mitgebracht, dessen Hauptzutat – die Fichten-triebe – sie im Juni des vergangenen Jahres gepflückt hat. —



## VON DER COIFFEUSE ZUR NATURVERMITTLERIN

Regula Jaeger verlor nach 25 Jahren Haarschneiden die Freude an ihrem Beruf. Immer wieder sass sie sinnierend am Zürichsee, schaute hinüber zum Aus-sichtsberg Etzel, wo sie eigentlich viel lieber sein woll-te. Sie tauschte ihr Auto gegen ein GA ein und fuhr jeweils kurze Distanzen, um möglichst den ganzen Tag irgendwo im Freien zu verbringen. Sie merkte, wie gut ihr diese Pause in der Natur tat und dass sie – wie einst ihre Tante Heidi – ein grosses Interesse für all die Wildkräuter zu ihren Füessen entwickelte. Zudem konnte sie die in ihrem früheren Beruf gewonnenen Kenntnisse über die Wirkstoffe in den Produkten für Haut und Haar gut mit ihrer neuen Leidenschaft ver-binden. Sie jobbte in einem Einsiedler Restaurant, wo sie lernte, Gaumenfreuden herzustellen, und liess sich zur Erlebnis-Pädagogin ausbilden. 2006 gründete sie ihre Firma «Wildwechsel». 2018 zog sie vom Zürich-see zurück in die Nähe ihres Geburtsorts (Mettmens-tetten) nach Uerzlikon, einem kleinen Dorf südlich des Albispasses.

## PAUSE IM ALLTAG

Wen es nun in die Natur zieht, findet auf [www.wildwechsel.ch](http://www.wildwechsel.ch) das Jahresprogramm sowie die Angaben zu den fast wöchent-lichen «Wildwechsel»-Treffen am Chatzentobelweiher. Die Naturvermittlerin Regula Jaeger organisiert auch Hochzeits-, Geburtstags- oder Abschiedsfeiern sowie für Firmen Team-anlässe mitten in der Natur. In ihrem «Wildwechsel»-Atelier zeigt sie, wie man das Gesammelte zu Delikatessen verarbeitet.

PHOTO: REGULA JAEGER



### REZEPT

## SPITZWEGERICH-PESTO À LA REGULA

- 50 g Spitzwegerich-Blätter
- 2–3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 20 g Baumnüsse
- 10–20 g Hartkäse, z. B. Sprinz geraffelt
- schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Spitzwegerich in sehr feine Streifen schneiden und mit dem Messer fein hacken. Anschliessend die Nüsse ohne Fett rösten und ebenfalls fein hacken. Diese zusammen mit dem geraffelten Käse und Pfeffer zum Spitzwegerich geben und alle Zutaten mit einem Löffel mischen. Dieses Pesto schmeckt am besten auf Krackern oder auf geröstetem Brot, passt aber auch sehr gut zu Pasta.

**Tipp:** Bei der Herstellung eines solchen Pestos lässt es sich gut mit anderen Kräutern, einzeln oder gemischt sowie mit verschiedenen Ölen experimentieren; also mit Brennnessel, Bärlauch, Sauerampfer, Wiesenlabkraut, Giersch, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Baumnußöl oder Olivenöl.