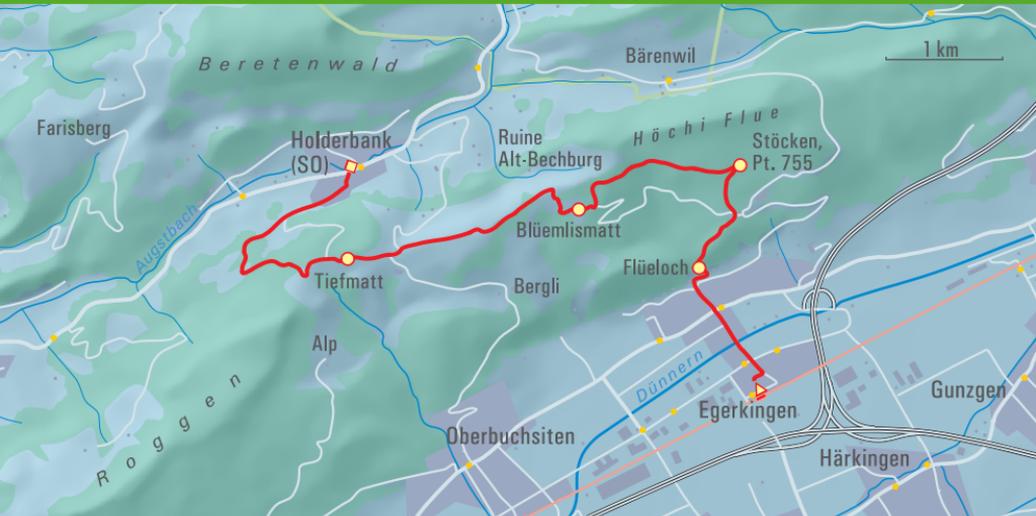


Solothurner Wildpflanzentour

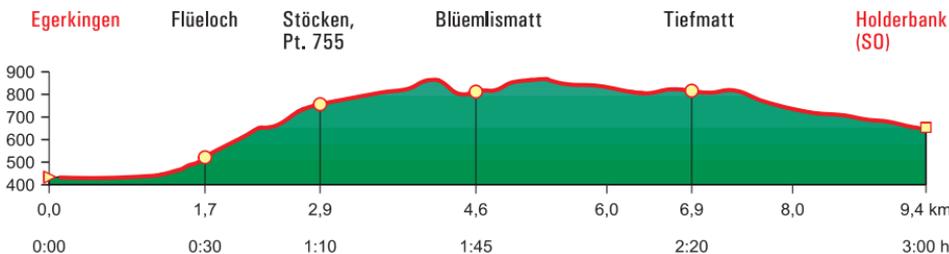


Egerkingen > Holderbank (SO)

	Egerkingen	0 h 00 min	
	Flüeloch	0 h 30 min	0:30
	Stöcken, Pt. 755	1 h 10 min	0:40
	Blüemlismatt	1 h 45 min	0:35
	Tiefmatt	2 h 20 min	0:35
	Holderbank (SO)	3 h 00 min	0:40

Wanderung

	mittel
	3 h 0 min
	9,4 km
	490 m
	270 m
	224T Olten
	für Familien geeignet





Auf zu Giersch, Teufelskralle und Bärlauch

Lust auf neue Frühlingsmenüs? Dann nichts wie raus zum Wildpflanzensammeln, zum Beispiel in den Solothurner Jura. Auf der Tour von Egerkingen nach Holderbank, am Rande des Naturparks Thal, finden sich unter anderem Brennnessel, Löwenzahn, Teufelskralle, Waldziest, Giersch, Gundermann und Bärlauch. Sie sind schmackhafte und gesunde Zutaten für Salate, Suppen, Frischkäse, Aufläufe oder Gemüsegerichte. Mit einem Bestimmungsbuch und Sammelbehältern ausgerüstet, startet man am Bahnhof Egerkingen. Erstes Ziel ist die grosse Wegkreuzung nach dem Flüeloch. Weiter geht es auf dem als 1. Solothurner Waldwanderung markierten Pfad, er führt zu Teufelskralle, Waldziest und kurz vor Blüemli matt zu einem riesigen Bärlauchfeld.

Von den Ährigen Teufelskrallen sammelt man die jungen Blütenköpfe. Kurz in der Bratpfanne gedämpft, ergeben sie eine schmackhafte Ergänzung von Salaten oder Gemüse. Die Blätter des Waldziests riechen wie frische Steinpilze und verleihen Salaten, Dips und Saucen eine spezielle Note. Bärlauch kennt viele Verwendungen, vom Pesto über die Sauce bis zu Bärlauchspätzli. Zu Rast,

Speis und Trank erwarten einen die Restaurants Blüemli matt und Tiefmatt sowie aussichtsreiche Picknickplätze am Gratweg über die erste Jurakette. Hier lässt sich auch der Löwenzahn sammeln. Seine leicht bitteren Blätter sind gesund und eine Delikatesse im Frühlingssalat. Auf der Tiefmatt steigt man nicht direkt nach Holderbank ab, sondern wandert weiter Richtung Roggenflue und biegt erst bei der Feuerstelle in den Weg nach Holderbank ein. Im lichten Wald stehen Brennnessel, Giersch und Gundermann. Alle drei lassen sich vielseitig verwenden. Beim Sammeln gibt es eine wichtige Grundregel: Man sammelt nur, was man mit dem Bestimmungsbuch eindeutig bestimmen kann. Kommen bei einer Pflanze Zweifel auf, lässt man sie stehen.

Daniel Fleuti

INFO

Naturpark Thal, www.naturparkthal.ch
Solothurner Waldwanderungen,
www.waldwanderungen.so.ch
Restaurant Blüemli matt, 062 398 14 68
Restaurant Tiefmatt, 062 390 20 60



Durch Blumenwiesen geht es der Tiefmatt entgegen.
Bilder: Daniel Fleuti



Wildkräuter – hier Bärlauch – können in der Küche mannigfaltig verwendet werden.

© Schweizer Wanderwege

