

## Auf der Suche nach Wildkräutern in Friaul-Julisch Venetien

**Mit dem Frühling beginnen wieder die Wanderungen in der Natur auf der Suche nach Kräutern. Sclopit (Taubenkropfleimkraut), Radic di mont (Bergradicchio), Bruscardoli (Hopfensprossen), Löwenzahn und wilder Spargel: von den Bergen bis zur Lagune, durch den Karst, die Dauerwiesen, die Ebenen und entlang der Flüsse, alternative Möglichkeiten zum Eintauchen und Kennenlernen der Region.**

Triest, 02. Mai 2022 – Die ersten Frühlingstage, eine erblühende Natur und Zeit zum Sammeln von Wildkräutern. Die beste Jahreszeit, um die Reichtümer von **Friaul-Julisch Venetien** bei einem Spaziergang, sowie einige noch unerforschte Ecken der Region zu entdecken.

**Sclopit (Taubenkropfleimkraut), Radic di mont (Bergradicchio), Bruscardoli (Hopfensprossen), Löwenzahn und wilder Spargel** sind nur einige der Spezialitäten, die in dieser Jahreszeit gedeihen und auch die Hauptzutaten der Gerichte sind, die die kulinarische Tradition der Region zu dieser Zeit bietet.

Von den Karsthügeln entlang des gesamten Alpenbogens bis hin zu den Friauler Dolomiten, über die Lagune und die Landschaft der Ebene darf es in den traditionellen Rezepten nicht an Wildkräutern fehlen, die zu den Protagonisten der Kreationen vieler Küchenchefs der Region – darunter auch Sterneköche – geworden sind. Nicht nur große Köche, sondern auch einfache Feinschmecker können die schönen Frühlingstage nutzen, um sich auf die Suche nach **Silenen (Taubenkropfleimkraut), Bruscardoli (Hopfensprossen), Löwenzahn (Taraxacum officinale oder gemeiner Löwenzahn), Weinraute, Brennessel, wilder Minze, wildem Fenchel und Radic di mont (Bergradicchio)** zu machen.

Die empfohlenen Wanderungen reichen von den Pfaden des **Karsts** um Triest und Gorizia über die Täler **Karniens**, die **Region um Tarvisio** und die **Friauler Dolomiten**, bis hin zu den Straßen der **Valli del Natisone**, auf der Suche nach Natur und Wiesen in der **Region um Pordenone**, die reich an Karstquellen ist, sowie die in der **friaulischen Tiefebene**. Generell bieten viele Ecken der unberührten Natur der Region unendliche Ressourcen an natürlicher Vegetation: Es genügt, auf einer Wiese im Mittelfriaul oder an den Ufern der Auen spazieren zu gehen, um die verschiedenen Wildpflanzen zu entdecken. **Sauerampfer, Waldsauerklee, Melisse, Malve, Schafgarbe, Wegerich, Borretsch, Wiesenschaumkraut, Rosole** (Wilder Mohn) und sogar Schnittlauch, Knoblauch-Schnittlauch und Knoblauchsrauke, neben Bärlauch.

In den Karnischen Tälern zum Beispiel pflücken die Senner und Bauern seit Jahrhunderten den **Radic di mont (Bergradicchio)**, der nach der Schneeschmelze, meist im Mai, auf den Almen sprießt. Ein wilder Radicchio, der in Salaten oder Omeletts zubereitet wird, ein Slow Food-Produkt, das in manchen Gegenden Radic dal glaz (Radicchio des Eises) genannt wird, eben weil er nach der Schneeschmelze auftaucht. Der Radicchio wird Anfang Mai für etwa 15 Tage gepflückt und kann, wie eine klassische Gemüsekonzerve, in Gläsern aufbewahrt werden, um das ganze Jahr über genossen zu werden. **Liebstöckel**, auch Bergsellerie genannt, findet man ebenfalls auf den Wiesen Karniens.

Wer dagegen lieber „Stadt“-Wanderungen macht, kann allein in der Provinz Gorizia 19 Arten sammeln, von denen die beliebtesten **Hopfensprossen (Urtisconi oder Bruscardoli), wilder Spargel (Aspargina) und Holunderbeeren** sind. Viele der begehrtesten Pfade für das Sammeln von Kräutern verlaufen entlang des Flusses Isonzo und folgen dem Ufer in Richtung der Grenze zu Slowenien. Wandergebiete, die seinerzeit auch vom habsburgischen Adel als „bevorzugtes Reiseziel wegen des milden Klimas und der Ruhe“ geliebt wurden, aber auch in der übrigen Region mangelt es nicht an Wiesen.

Das beliebteste Wildkraut bei Kindern (und in den Küchen der Großmütter) ist **Silene** (Silene vulgaris / Taubenkropfleimkraut) oder **Sclopit**. Dieser Begriff leitet sich von dem Brauch ab, seine Blüten auf dem Handrücken zu zerdrücken, um

ein knallendes Geräusch zu erzeugen. Das Kraut ist auf Brachland und Dauerwiesen zu finden und wird in den verschiedenen Gebieten der Region Grisòl, Sclopit, S'ciopeti oder Carleti genannt.

Und schließlich der **Löwenzahn**. Aus seinen Blüten (mit ihrer intensiven gelben Farbe) lässt sich „falscher Honig“ oder „Honig des armen Mannes“ herstellen, der z. B. zum Glasieren von Omeletts verwendet werden kann. Er ist eine Art „mitteleuropäische“ Version des Ahornsirups.

Wenn man die Geduld aufbringt, bis Ende Mai zu warten, kann man auch **Salicornia** (Queller), den Meeresspargel, finden. Es ist keine Alge, sondern eine Pflanze, der das Meersalz einen einzigartigen Geschmack verleiht. Er wird in den **Lagunen von Grado und Marano** oder auf den kleinen Inseln, die aus dem Wasser ragen, gesammelt und eignet sich hervorragend als Beilage zu Fisch, blanchiert oder gebraten und nach Belieben gewürzt.

Ob mit oder ohne das Sammeln und Pflücken von Kräutern, ein Naturspaziergang ist eine einfache, kostengünstige, nachhaltige und gesunde Art, die artenreichen Gebiete von Friaul-Julisch Venetien kennenzulernen und neue Einblicke zu entdecken.