

# Die Alpenkratzdistel

## Ein wertvolles Nahrungs- und Futtermittel

von Dr. Michael Machatschek

Die Alpenkratzdistel, die uns immer wieder auf unseren Almweiden begegnet, wurde früher nicht nur als Unkraut angesehen, das es zu vernichten galt, sondern auch als eine Nutzpflanze für das Vieh, wenn sie richtig aufbereitet wurde. Auch der Mensch kann diese Pflanze für seinen Speiseplan vielseitig nutzen, früher wurde die Alpenkratzdistel auch für die Herstellung von Sauerkraut und Gemüse verwendet. Dr. Michael Machatschek stellt im folgenden Beitrag die Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze dar.



Disteln waren auf der Alm nicht deshalb abgemäht worden, damit sie reduziert wurden oder damit Landschaftspflege gemacht wurde, sondern damit sie als Futtermittel verfügbar wurden. Sind sie nach dem Mähen einmal leicht gedörrt oder vertrocknet, dann werden sie gefressen, das ist der Grundgedanke, warum alte Bewirtschafter nicht von Pflege sprechen sondern von Nutzung. Dahinter steckte eine Kultur und nicht die abstrakte Überlegung Bilder– zu erzeugen. Allgemein waren Disteln, als die Leute einen Großteil der Nahrung in der „freien Landschaft“ sammelten, bedeutende Nutzpflanzen gewesen.

Die stark bedornete Alpenkratzdistel (*Cirsium spinosissim-*

*um*) mit ihren bleichgelben Blütenköpfen kann bis zu einem Meter hoch aufwachsen. Sie blüht von Juni bis September.

### Über die Wuchsorte dieser Distelart

Wasserzügige bis frische, mineralstoffreiche Alpenstandorte sind ihr förderlich. Sie wächst entlang der Bäche und größerer Steine oder bei Steinhäufen, da an diesen Orten die verwitterten Mineralien und Feuchte verfügbar sind. Auch auf Sandböden der Schwemmkegel, Flüsse und Lawenstrieche, dort wo ständig frisch verwittertes Material herantransportiert wird, dort gedeiht sie in Massen. Sie kommt im stärkeren Ausmaß auf hochgelege-

nen Schaf- und Gämslägern zur Dominanz. In Graubünden nennt man sie wegen den hochgeschobenen bleichgelben Hochblättern, die wie eigentliche Blütenblätter aussehen, Wißdorn.

### Die Alpenkratzdistel ein wertvolles Futtermittel

Die weiß- bis gelbfarbene Alpenkratzdistel wächst gerne am Rand von Steinen oder auf mit Steinen übersäten Weiden. Als wir die weitläufigen Flächen für mögliche Weiden auskundschafteten, kamen wir am hochgelegenen Almrand auf einen schönen Boden, welcher voll mit Steinen bedeckt und dazwischen mit der Alpenkratzdistel bewachsen war. Wir fanden diese Distel auf dem >

*Die Alpenkratzdistel kommt auf steinreichen, frischen Weidenvor*



**TIROLER HEIMATWERK**

6020 INNSBRUCK, MERANER STRASSE 2 - 4  
TEL. 0512/582320, FAX 0512/573509

*... Die 1. Adresse für  
Dirndl und Tracht!*

steinreichen Standort in voller Wüchsigkeit und Hochblüte.

Ich mähte die Distelflur mit einer stabilen und kurzen Sense und am darauffolgenden Tag lenkte ich am frühen Morgen die 80-schwänzige Herde dort hinauf. Normalerweise rühren die Rinder selten stehende Kratzdisteln an, aber im gemähnten, erschlaferten Zustand fraßen sie diese sehr ger-

ne und ich hatte mit dieser Vorgehensweise über den ganzen Almsommer einige Weidetage zugewonnen.

Die Alpenkratzdistel wurde auch für Häckselfutter gesammelt und nach Hause getragen. Wurde sie fein gehäckselt oder geschnitten und mit heißer Molke übergossen, etwas Kleie und Heublumen zugegeben, dann diente sie als Kraftfutter. Dann war sie eine Art Nachspeise und regelmäßig verabreicht ein Lockmittel geworden, damit die Kühe von alleine zum Melken zur Hütte kamen. Auch zur Fütterung der Schweine wurde sie der Alpenampfersilage dazugemischt.

### **Beobachtungen des Hirten**

Ab und zu sieht man Rinder, wie sie mit der Maul guldig an den Köpfen junger Alpenkratzdisteln herumtasten. Nach geraumer Zeit bringen sie diese, ohne sich zu stechen, in den Mund. Haben sie den Kopf einmal an einer richtigen Stelle zerbissen, so haben sie gewonnen. Angedörnte, schlapp gewordene Disteln bereiten ihnen beim Fressen weniger Schwierigkeiten. Getrocknete Pflanzen werden allerdings wieder steif und ungen verzehrt.

Früher hatten einige Hirten auf der Hochalm eigene Hirtenstöcke mit aufmontierten Messerklingen, mit denen sie im Vorübergehen die Alpenkratzdisteln mähten. Auf den zum Teil sehr steinigen, hoch-

alpinen Weiden oder grasarmen Steinschuttböden knapp unter den Berggraten wurden diese Pflanzen lange vor der Reife mit der Sense gemähnt. Nur die leicht angedörnten Disteln wurden vom Vieh gerne gefressen. Das Mähen hatte auch den Nutzen, dass diese Distelart etwas zurückgedrängt werden konnte und gleichzeitig die Tiere ein mineralstoffreiches Futter zu sich nahmen.

Man schaute zu, dass man jedes Jahr einen anderen Flecken abmähte, damit sich das Futtermittel alle paar Jahre wieder erneuern konnte. Immer wieder wurde auf Weiden, wo sie als Konkurrenz zum Fettweidenbewuchs auftrat, soviel gemähnt, dass das Vieh ein paar Mal davon Futter bekam. Zum Mähen verwendete man eine alte Sense mit einer kurzen Klinge oder eine Gehölz- oder Erlensense. Wenn Zeit war, dann wurde auch die Sumpfund Ackerkratzdistel (*Cirsium palustre* und *C. arvense*) auf den Talweiden gemähnt, damit sie sich nicht allzu stark vermehrten und damit sie als Futter verfügbar wurden.

### **Alte Stängel kann man zum Essen vergessen**

Die Stängel noch junger Alpenkratzdisteln kann man ohne weiteres essen, wenn man sie geschält und die äußeren holzigen Fasern abgezogen hat. Sie haben einen nussigen Geschmack. Andere empfinden, sie schmecken wie eine tropische Frucht. Man achte

auf den hohlen Stängel, in dem sich manchmal eine Made befinden kann. Bei bereits verholztem Stängel braucht man nicht probieren sie zu verspeisen oder zu verkochen.

Die Murmeltiere wissen die jungen Blütenkerne sehr zu schätzen. Für ihre extremen Nahrungsverhältnisse sind dies Artischocken. Auch der Mensch kann sie im jungen Zustand in Salzwasser blanchiert wie Artischocken nutzen. Ältere Disteln (vor der beginnenden Verholzung) muss man schon länger kochen. Wenn sie weich sind, werden sie abgeseibt und fein gehackt. Dazu gibt man im heißen Zustand zerdrückte Kartoffeln und rührt einen guten Schuss Milch oder Rahm ein. Frisch gesammelte Wildkräuter, die fein gehackt wurden, mischt man dann in großer Menge unter und salzt etwas. Diese Beilage eignet sich für geräucherter Würste, Räucherbraten oder gut eingesurten Gämsbraten.

Wir kochten auf den Almen mit einer größeren Stängelmenge eine gute Reissuppe. Wenn sie gekocht sind, verlieren sie an Geschmack, können aber trotzdem gut sättigen. Man kann aus ganz jungen Stängeln dieser Distelart auch ein Püree machen, das man dann verschiedentlich würzt. Auch die Zubereitung unterschiedlicher Kompotte ist unter Beigabe weniger anderer Früchte, Nelken, Zimtstange und Zucker oder Meisterwurz-Wurzeln zum Aromatisieren möglich. Je frischer die geschnittenen Stängel

sind, umso weniger lang braucht man sie zu kochen.

### Zum fröhlichen Umgang mit der Natur

Schon witzig, wie viel an Gebräuchen wir nicht mehr kennen. Mit der Nutzung schenken wir der Natur Aufmerksamkeit und fördern sie. Für die Freude an den Blumen nehmen wir uns keine Zeit mehr. Mit der Aufgabe der Verwendung verschwinden die Pflanzen oder setzt auf den Standorten eine Verbrachung ein. Wen wundert es, wenn wir vergessen, dem Gegenstand unserer Arbeit mit Fröhlichkeit zu begegnen? Auch das Verspeisen ist eine Art der Liebeserklärung.

Früher wurde auch die Alpenkratzdistel für die Herstellung von Sauerkraut und als Gemüse verwendet. Heinrich BROCKMANN (1921) schreibt zum Beispiel, dass sie als Zutat, zur Vermehrung und zur Würzung des Alpenampfer-Sauerkrautes (*Rumex alpinus*) beigemischt wurde. Man verwendete die jungen Blütenköpfe und Stängel neben Gutem Heinrich (*Chenopodium bon-henricus*) und Wilder Minze als Gewürz. Ganz früher, vielleicht bis ins 16.

Jahrhundert, wurde solches Kraut in Erdgruben bereitet, ehe man es dann in Holzverschlagen oder Bottichen anrichtete.

Fast alle Disteln kann man in jungem Zustand essen und verkochen. Die Blätter und Stängel der Kohldistel (*Cirsium oleraceum*) dienten z.B. als Kohlersatz, obgleich sie wenig mit dem Kohl gemeinsam hat. Die ganz junge Rosetten der Ackerkratzdistel können im Frühjahr als Spargelgemüse bereitet werden. Und in den Kalkgebieten Kärntens ist in der Rinderhaltung die milchfördernde Wirkung der purpurroten Alpendistel (*Carduus defloratus*) noch bekannt, weshalb sie als Milchkraut bezeichnet wird.

Literaturhinweise:

BROCKMANN-JEROSCH, H. - 1921: Surampfele und Surchrut. Ein Rest aus der Sammelstufe der Ureinwohner der Schweizeralpen. Neujahrsblatt der Natutforsch. Gesell. in Zürich. ■



*Die Disteln sind einst Nahrungsmittel des Menschen gewesen, heute stellen wir sie als Symbol für Unkraut hin*