





WURZELGRABEN MIT *Nicola Gulli*



Nicola Gulli lebt bewusst in den Jahreszeiten und will keine von ihnen verpassen: Er freut sich, wenn er im Frühjahr den ersten Bärlauch entdeckt, zelebriert im Sommer das Sonnenbaden und gräbt im Herbst leidenschaftlich gerne Wurzeln. Wenn die Tage kürzer werden, packt er seine Bücher aus und freut sich auf das Lesen und bald auch auf das Snowboarden.

Nicola Gullis Tag beginnt mit seinem Dankesritual. Er dankt für das Leben, für die Natur und dafür, ein Teil von ihr zu sein. Auch dankt er allen, die das Leben mit ihm teilen. Dafür steht er barfuss auf einer Wiese. Im Frühling, im Sommer und im Herbst. Nur wenn Schnee liegt oder wenn er seinen Füßen wieder einmal eine Pause gönnt, trägt er Schuhe. Im Januar dieses Jahres hat er seine Natur- und Wildnisschule gegründet, der die Lehren der Natur und das Wissen des Apachen-Scouts und Schamanen Stalking Wolf und seines Schülers Tom Brown jr. zugrunde liegen. Zu einem erdenklich schlechten Zeitpunkt, wie er kurz danach feststellte, als Anfang März aufgrund der Coronapandemie der nationale Lockdown ausgerufen wurde. Die ersten drei Kurse mussten abgesagt werden. Er nutzte die Zeit, um seine Ideen weiterzuentwickeln, und freut sich acht Monate später bereits über einen guten Start, was die Tageskurse anbelangt. Bei mehrtägigen Kursen sind die Menschen noch skeptisch.

Wurzelgraben mit Hirschgeweih

Heute streift er durch die Wälder, findet auf einer Waldlichtung eine Engelwurz. Über zwei Meter hoch ragt sie über seinen Kopf. Das Ernten der Wurzel gleicht einer Zeremonie. Nach dem Ausgraben mit einem Hirschgeweih bedankt er sich

bei der Erde für die Pflanze – mit Tabak, einem Haar oder einer Kupfermünze. Dann zieht er weiter. Nicola Gulli war schon immer ein Weltenbummler. Er lernte Polymechaniker. Er mochte seinen Job, ging aber viel auf Reisen, kam zurück, arbeitete und ging wieder auf Reisen, wenn das Geld für eine weitere Reise reichte. Auch wenn draussen die Sonne schien, machte er meist frei. «Weil ich drinnen nicht arbeiten kann, wenn es schönes Wetter ist», erwiderte er seinem Chef, als sich dieser nach den Gründen erkundigte. Auf einer 9000 km langen Radtour von Balzers nach Kirgistan machte es klick: «Ich möchte auf einer Alp Pflanzen pflegen und Mauern bauen.» Er machte eine Zweitausbildung als Gärtner, die er als Jahrgangsbester abschloss. Bereits zuvor hatte ihm seine Partnerin Maria einen Wildnis-Trainer-Grundkurs geschenkt. «In jenem Moment dachte ich, dass ich genug naturbezogen lebe. Beim Reisen hatte ich das Gefühl, frei wie ein Vogel zu sein, und fragte mich, was die mich noch lernen wollen. Doch dann ist in mir ein extremes Feuer entfacht worden.» Nach der Ausbildung bei Markus Vogler besuchte er weitere Kurse bei der Wildnisschule der Alpen in Tirol und seine Leidenschaft zu Pflanzen, nativem Handwerk und Survival-Techniken wuchs fortlaufend.



Nicola Gulli pflückt seine Lieblingspflanze, eine Brennnessel. Er stellt eine Beinwellsalbe her und fertigt Powerballs: «Diese sind lecker und gesund.»

Die Heilwirkung der Pflanzen zog ihn in den Bann, er lernte Spurenlesen, Ledergerben und wo essbare Wildpflanzen wachsen. Er änderte sein Weltdenken, fühlt sich verbunden mit unseren Vorfahren und verspürt eine grosse Dankbarkeit sowie einen unglaublichen Wissensdurst, was es alles noch zu entdecken gibt. Musste er nun den Garten eines Kunden vertikutieren, schlug er ihm gleich vor, aus der Vogelmiere, die er im Rasen fand, einen Spinat zu kochen.

Dreitägiges Kribbeln am ganzen Körper
Der Drang war so gross, dass er sich entschied, sein Wissen in der Heimat weiterzugeben. Auch an diesem Morgen hält er Ausschau nach Wildkräutern, kniet sich nieder, schmeckt an ihnen, probiert und sammelt sie in einer Stofftasche: Löwenzahn, Gundermann, Labkraut und schliesslich sogar die Brunnenkresse – alles wichtige Vitamin-C-Spender und nur ein kleiner Teil von tausenden essbaren

Wildpflanzen. «Die Brunnenkresse kann im Winter gar unter dem Schnee herausgegraben werden», lacht er. Schliesslich kommt er an einem grossen Brennnesselfeld an: «Meine absolute Lieblingspflanze.» Jeweils im Frühjahr machen Nicola Gulli und seine Partnerin eine zehntägige Brennnessel-Saftkur. Berührungsängste hat er keine. «Bevor ich die Felder regelrecht abgrase, wälze ich mich – nur mit einer kurzen Hose bekleidet – im Feld: Während drei Tagen spüre ich dann ein Kribbeln am ganzen Körper», lacht er. Doch heute steckt er eine Handvoll Brennnessel-Blätter für das Mittagessen in den Stoffbeutel.

«Das Sammeln der Kräuter war vor Hunderten von Jahren die Aufgabe von Kräuterfrauen und Wurzelmännern. Nun ist es an uns, dieses Wissen mit gleichem Respekt und im Wissen über die Wesenheit der Pflanzen weiterzutragen.»

Kräutertaschen und Powerballs

An seinem Kochplatz entfacht er ein Feuer mit dem Bogenbohrer – eine der Möglichkeiten, wie unsere Vorfahren Feuer entfachten. Aus Mehl, Öl, Joghurt und Wasser rührt er einen Teig an. Dazu gibt er Brennnesselsamen. Übrigens ein natürliches Aphrodisiakum: Bei Männern steigern die Brennnesselsamen nicht nur die Lust, sie regen auch die Samenproduktion an. Bei



Ohne chemische Hilfe entfacht der Wildnis-Trainer ein Feuer (rechts), zum Beispiel um darüber leckere Teigtaschen zu kochen.

Frauen steigern sie den Östrogenspiegel. Er fertigt Kräutertaschen an mit Tomaten, Käse und den Wildkräutern, die er zuvor fein geschnitten hat. Dazu isst er Dip aus Mascarpone, gemischt mit weiteren feingeschnittenen Wildkräutern. Aus bereits getrockneter Engelwurz bereitet er Powerballs zu: «Die Wurzel der Engelwurz habe ich in der Blutmond-Nacht im Juli 2019 gegraben, ohne Taschenlampe», erzählt er. Die Wurzel wird gemörsert und in der Kaffeemühle gemahlen. Den Kern bilden fein geschnittene und gemörserte Rosinen und Pflaumen. Die Powerballs sind lecker. «Heftiger als ein Ingwershot», ist Nicola Gulli überzeugt.

Kräuteressig und Eichelmehl

Um fit durch den Winter zu gehen, hat er noch andere Rezepte auf Lager: zum Beispiel einen Kräuteressig mit Weissdornbeeren und -blättern, Engelwurz, Hagebutten und Brennesseln. Diesen sechs bis acht Wochen an die Fensterbank stellen und danach in eine dunkle Flasche abfüllen und kühlstellen. Mit Freude stellt er auch Mehl selber her. Er sammelt Eicheln vom

Boden, röstet sie leicht über dem Feuer, um sie besser schälen zu können. Dann kocht er sie auf, drei bis vier Mal, das Wasser immer wieder wechselnd. Noch heiss malt er sie, legt die Masse auf ein Backblech und wendet sie immer wieder und mörsert sie dann fein: Eine Delikatesse. Für die Verwendung mischt er das Mehl mit 100 Gramm Weissmehl, bindet das Eichelmehl doch eher schlecht.

Ein Tag für die Seele

Ein Tag mit Nicola Gulli ist ein Tag für die Seele, das Auge und den Gaumen. Er versucht, den Menschen zu helfen, im Moment zu leben und sich dem Alpha-Zustand näherzubringen. Er sieht es als eine seiner Aufgaben, das Bewusstsein des Menschen zu schärfen, Wahrnehmungen aufzufrischen und zu trainieren: «Es gibt keinen besseren Lehrer als die Natur. Kann ich diese Leidenschaft teilen, macht es mich glücklich.» Nicola Gulli ist überzeugt: «Gelingt es uns, unser Wissen weiterzugeben, können die Menschen viel nachhaltiger leben.» Der Alpha-Zustand entsendet Glücksgefühle

und ist der Moment der Selbstheilung des Körpers. Er selber findet ihn beim Snowboarden.

Ein Bett im Wald oder ein Pizzaabend mit Kollegen

Nicola Gullis Verbundenheit mit der Natur war schon immer gross. Durch seine Wildnis-Trainer-Ausbildung hat sich seine Wahrnehmung und die Dankbarkeit geschärft. Er ist aber alles andere als ein Einsiedler. Zwar hat er sich auch schon ein Bett im Wald gebaut. Dennoch ist er nicht der, der abseits leben möchte: «Ich geniesse auch die Pizzaabende mit Kollegen im Restaurant, freue mich über den Skilift, der mich zur Halfpipe bringt, und ich brauche das Auto, um von Ort zu Ort zu kommen.» Für die Zukunft möchte er mehr Vielfalt in sein Kursangebot bringen und irgendwann die Ausbildung zum Wildnis-Trainer anbieten.

www.wildnessen.ch

Text: Andrea Kobler