



## Programm zum Thema «Essbare Wildpflanzen»

### Kompetenzen Lehrplan21

NMG.2 Tiere, Pflanzen und Lebensräume erkunden und erhalten

- NMG.2.4.e) können Pflanzen, Pilze oder Tiere eigenen Ordnungssystemen zuordnen und die verwendeten Kriterien begründen. Kriterien von Ordnungssystemen; Merkmale von Pflanzen: Blattformen, Blütenaufbau, Wuchsformen, anatomische Merkmale von Tieren.

**Dauer insgesamt:** 1 h 30 Min. - 2 h 15 Min.

### Vorbereitung

Vor der Animation muss der Ort rekognosziert werden um zu sehen, welche Pflanzen wachsen. Von jeder essbaren Pflanze wird ein Muster gepflückt, um diese den Teilnehmenden vorstellen zu können. Je nach Alter und Vorkenntnissen können zwischen 5 und 10 Arten vorgestellt werden.

### Pflanzen erfühlen: Ertasten der Merkmale

<b>Zeit</b>	15 - 20 Minuten
<b>Material</b>	2er Set von Pflanzen, Tuch, Sack mit Pflanzen

**Vorbereitung:** Von verschiedenen Pflanzen werden jeweils zwei Blätter gesammelt. Je ein Blatt wird auf das Tuch in der Mitte ausgelegt, das andere wird in einen Stoffsack gefüllt.

Die TN gruppieren sich ums Tuch. Die Spielleitung gibt einem TN ein Blatt aus dem Sack in die Hand hinter dem Rücken. Der TN ertastet das Blatt und beschreibt in Worten, was es fühlt. Die anderen TN suchen auf dem Tuch in der Mitte, welches Blatt auf die Beschreibung passt. Wer es herausfindet hebt die Hand, sagt aber nichts, bis alle die Hand heben. Falls die Beschreibung mit dem Tastsinn nicht ans Ziel führt, darf der tastende TN das Blatt anschauen, ohne dass es die anderen sehen, und beschreiben, was es sieht.

Am Anfang lohnt es sich, wenn der Spielleiter selber ein Beispiel mit einem Blatt macht. Je nach dem kann die Spielleiterin auch nachfragen, was man fühlt (Blattrand, Teilblätter, lederig, weich, ...)

Je nach Gruppengrösse die Gruppe halbieren.

## Vorstellen essbarer Pflanzen

<b>Zeit</b>	15 Minuten
-------------	------------

<b>Material</b>	gesammelte essbare Pflanzen
-----------------	-----------------------------

Die vor der Exkursion gesammelten Pflanzen werden kurz vorgestellt. (Beim Sammeln auch kurz schauen, ob es giftige Pflanzen in der Nähe hat)

## Sammeln essbarer Pflanzen (und evtl. Brennholz) in Kleingruppen

<b>Zeit</b>	15 - 30 Minuten
-------------	-----------------

<b>Material</b>	Handschuhe für Brennnesseln, evtl. Scheren, Stoffsäcke für die Ernte
-----------------	--

Gemeinsam mit den TN an den Ort gehen, wo man die entsprechenden Pflanzen findet. Dort die Pflanzen nochmals zeigen, die Pflückregeln (s. u.) in Erinnerung rufen und alle TN suchen lassen.

## Kontrolle der Pflanzen

<b>Zeit</b>	15 - 30 Minuten
-------------	-----------------

Zur Kontrolle die Pflanzen aufzählen und die Kinder sollen die entsprechenden Blätter in die Höhe halten. Kurz schauen, ob es die richtigen Blätter sind. Je nach dem die Pflanzen einsammeln in verschiedene Säcke abfüllen und nach Kochgruppen aufteilen. Am Schluss fragen, ob noch jemand was anderes gefunden hat.

## Verarbeitung der gesammelten Pflanzen

<b>Zeit</b>	30 - 60 Minuten
-------------	-----------------

<b>Material</b>	je nach Rezept(en): Darwidas o.ä. für Pesto, Karotten / Gemüse und Quark für Dip, Handschuhe für Brennnesseln, Essig zum Waschen der Pflanzen, evtl. Wasser
-----------------	---

Die Rezepte auf verschiedene Tische verteilen und die Kinder in Gruppen jeweils das Rezept «kochen» lassen. Die Teekräuter (Brombeere, Brennnessel) je nach Zeit und Feuermöglichkeit nur zerschneiden, in Säckchen abfüllen und mit in die Schule geben. Dort können sie entweder getrocknet oder als Tee aufgegossen werden

Genügend Zeit für das Essen des Apéros einplanen.

Wenn man ein Feuer braucht: Die Feuerregeln erklären und eine Gruppe mit dem Feuer machen beauftragen.

## Regeln fürs Sammeln und Essen von Wildpflanzen

- Konsumiere nur, was du kennst und sei dir der Verwechslungsgefahr bewusst
- Sammle nur an „sauberen“ Orten; vermeide Spazierwege von Hunden, pflücke nicht in der Nähe von Fuchskot (Fuchsbandwurm). Wasche deine Ernte gut.
- Pflücken nur wo die Pflanze im Überfluss vorhanden ist und nur so viel wie du tatsächlich verwendest.
- Pflücke mit Sorgfalt und beschädige die Pflanze nicht zusätzlich.
- Pflücke keine geschützten Pflanzen.
- Respektiere geschützte Orte wie Naturschutzgebiete oder Privatgrundstücke.
- Iss mit Zurückhaltung, falls es dein Magen nicht gewohnt ist, Wildpflanzen zu essen.

Wenn die Pflanzen nicht gekocht werden, können sie zuerst mit Essig gewaschen und anschliessend 1-2 Mal mit Wasser gespült werden. So werden schädliche Organismen zum Teil abgetötet.

## Liste essbarer Pflanzen im Wald

Pflanze	Vorkommen	Frühling	Sommer	Herbst	Verwendung
Brombeeren	Wald	x	x	x	Tee
Brennnesseln	Waldrand	x	x		Tee, Pesto, Suppe, Kräuterbrot
Sauerampfer	Wiese	x	x		Kräuterbutter, Schokoladenblätter
Sauerklee	Wald	x	x	(x)	Dipps, Dekoration, Suppengewürz, Schokoladenblätter
Spitzwegereich / Breitwegereich / Mittlerer Wegereich	Wiese	x	x	x	Dips, Kräuterbrot, Heilpflanze bei Verletzungen, Stichen, Reizungen (gekocht schmeckt er nach Pilzen)
Löwenzahn	Wiese	x	x		Blätter: Dips, Kräuterbutter, Kräuterbrot Blüten: Dekoration, Blumenbrot, Blumen«honig»
Holunderblüten	Waldrand	x			Tee, Bowle, Limonade
Waldmeister (wird von Kindern nicht so geschätzt)	Wald	x			Bowle
Bärlauch (tödliche Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen!)	Wald	x			Dips, Kräuterbrot, Pesto
Knoblauchsrauke / -hedereich	Waldrand	x	x		Dips, Suppengewürz