

Überlege, welche Pflanze dir in deinem Alltag mal geholfen hat, zum Beispiel als du krank oder hungrig warst.

AUFGABE:

Wildpflanzen sind die wild wachsenden Pflanzen, die uns täglich im Park, am Wegesrand oder Garten begegnen. Sie schenken uns Nahrung und Medizin. Früher kannten sie fast alle. Früchte, Blätter, Kräuter zum Essen zu sammeln war üblich. War jemand krank, kochte man einen Kräutertee. Heute kaufen wir meist im Supermarkt ein und das Wissen um die Wildpflanzen wird vergessen. Mittlerweile entdecken viele Menschen wieder, wie lecker und wertvoll Wildpflanzen sind. SO WIE DU ihre Blätter, Knospen, Blüten und Früchte wachsen direkt vor der Haustür. Sie sind regional, kostenlos und oft von hoher Qualität.

ALTES WISSEN NEU ENTDECKT!

Wildpflanzen

Schon mal vom Wiesenpflaster oder der Himmelsblume gehört?



Finde mithilfe der App drei Pflanzenarten, die du noch nicht kennst.



Bestimmung-Apps helfen neue Pflanzen kennenzulernen. Überprüfe die Ergebnisse und nutze sie mit gesundem Menschenverstand.

FLORA INCOGNITA

WIR EMPFEHLEN DIESE APP:

- Springfuhlpark • Park Akazienwäldchen
- Heiz-Graffunder-Park • Bürgerpark Marzahn

WIR EMPFEHLEN DIESE ORTE:

- ein Sammelbeutel
- eine Lupe
- eine Schere zum Ernten
- Bestimmungsbücher

Bei unserem Wildpflanzenerlebnis lernst du sieben Wildpflanzen kennen. Du findest Spielideen, Rezepte und spannende Aufgaben. Die Pflanzen sind häufig und einsteigerfreundlich. Du kannst die Aufgaben also in fast jedem Park lösen. Los geht's! Zieh dich wetterfest an, achte auf Zeckenschutz und pack dir einen STIFT und ein Butterbrot ein. Nicht notwendig, aber praktisch: ein Sammelbeutel • eine Lupe • eine Schere zum Ernten • Bestimmungsbücher

MACH DICH BEREIT!

SAMMELREGELN:

1. Gehe behutsam mit der Natur um.
2. Sammle und verzehre nur Pflanzen, die du eindeutig bestimmen kannst.
3. Beachte privates Eigentum und Naturschutzgebiete.
4. Ernte nur für den Eigenbedarf. Von Wildpflanzen sammelt man maximal einen Handstrauß.
5. Ernte nur, was du ohne Leitern o.ä. erreichst.
6. Sammle nur an sauberen Orten (z.B. nicht neben einer Straße).
7. Kinder sammeln nur gemeinsam mit Erwachsenen.
8. Wasche deine Ernte vor dem Essen gründlich.
9. Teile die Früchte deiner Entdeckungen. Teile dein Wissen, Orte, Ernte!

Lest gemeinsam die Regeln laut vor!



Wildpflanzen ERLEBNIS

Komm mit in die wilde Welt vor deiner Haustür und wandle auf den Pfaden deiner Vorfahren!



Bei PFLÜCK MICH! gibt es noch mehr Ernteideen.



Zähle die Blütenblätter des Gänseblümchens und trage die Zahl in das Kästchen ein. Zu welcher Pflanzenfamilie gehört es?

AUFGABE:

ANZAHL BLÜTENBLÄTTER	PFLANZENFAMILIE
5	ROSENGEWÄCHSE (z.B. Rose, Erdbeere, Apfel)
4	KREUZBLÜTENGEWÄCHSE (z.B. Brokkoli, Senf)
ganz viele	Meist KORBBLÜTEN- gewächse (z.B. Löwen- zahn, Sonnenblume)

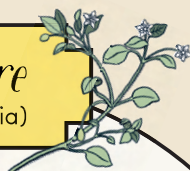
Die Botanik ist die Wissenschaft der Pflanzen. Pflanzen sind in Familien eingeteilt. Hier lernst du drei Familien kennen, zu denen viele essbare Pflanzen gehören. So bestimmst du Pflanzen sicher und genau wie Profis.

PFLANZENBESTIMMUNG

Gänseblümchen
(Bellis perennis)



Vogelmiere
(Stellaria media)



Wegen ihrer sternförmigen Blüten, wird die Vogelmiere auch Sternmiere genannt.

AUFGABE:

Zerreiße vorsichtig einen Stängel der Vogelmiere. Siehst du den elastischen Faden, der nun erscheint? Super, du hast ein wichtiges Erkennungsmerkmal der Vogelmiere entdeckt!

Nun überprüfe die übrigen Merkmale. So solltest du bei jeder Pflanze vorgehen.

NACH WAS SCHMECKT DIE VOGELMIERE?
BITTE ANKREUZEN!



Erbse



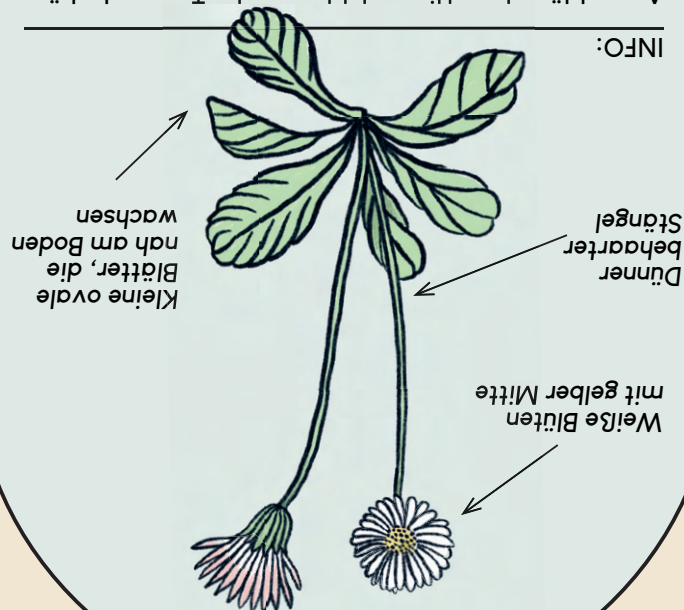
Erdbeere



Pilz

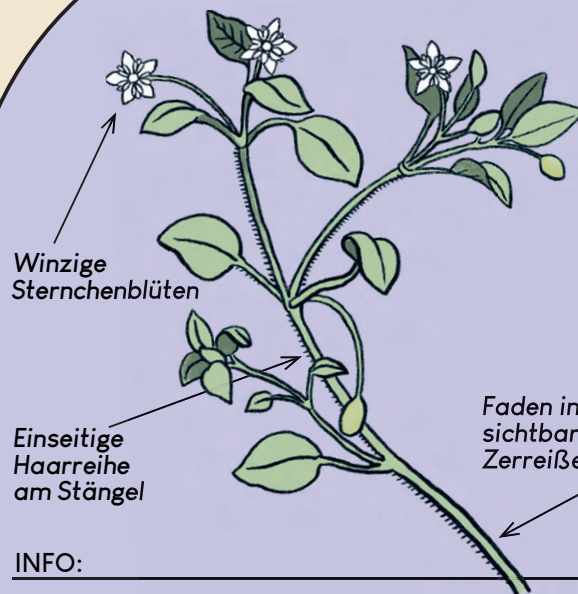
Augenblümchen, Himmelsblume oder Tausendschön, das Gänseblümchen hat viele Namen. Du findest es auf Wiesen, Weiden und in Gärten, wo es seine kleinen Körbchenblüten in den Himmel reckt. Die Blüten und jungen Blätter des Gänseblümchens schmecken sehr angenehm. Früher sagte man, wer die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr esse, werde das restliche Jahr von Krankheiten verschont.

INFO:



Gänseblümchen
(Bellis perennis)

Vogelmiere
(Stellaria media)



INFO:

Ob Huhn oder Spatz, viele Vögel lieben diese Pflanze. Sie ist ein echtes Kraftpaket! Auch uns Menschen schenkt sie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Besonders schmackhaft sind die jungen Triebe.

Probiere mal einen Vogelmieren-Salat! Du findest sie im Frühling bis in den Winter auf Wiesen, am Wasser und in Gärten, wo sie grüne Teppiche bildet.

Beim Spazieren oder zwischendurch. Welche Pflanze bin ich? Überleg dir eine Pflanze. Dein Gegenüber muss diese erraten. Es dürfen nur Ja-Nein-Fragen gestellt werden. Wurde deine Pflanze erraten, ist die nächste Person dran.

SPIELIDEE:



Dein Wiesenheiler. Suche dir ein Spitzwegerich-Blatt und zerleihe es zwischen deinen Händen. Wenn der grüne Pflanzensaft austritt, kannst du diesen auf einen Mückenstich oder Brennesselpick verteilen. Nach kurzer Zeit hört der Juckreiz auf. Ein ganzes Blatt um den Finger gewickelt wirkt wie ein Pflaster.

AUFGABE:

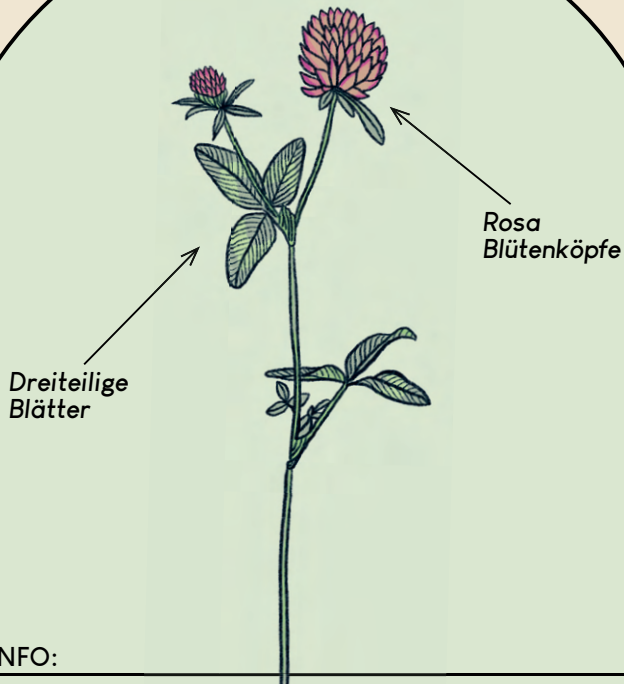
Wusstest du, dass es auch einen Breitwegerich gibt?



Spitzwegerich
(*Plantago lanceolata*)

Rotklee

(*Trifolium pratense*)



INFO:

Die Blütenköpfe des Rotklees malen von Mai bis Oktober rosa Tupfen in die Wiese. Weißklee kann man übrigens auch essen. Die Blätter sind meist dreiteilig. Findest du ein vierblättriges Kleeblatt, soll dies Glück bringen. Also schau genau hin!



Zeit für eine kurze Pause!



Dekoriere dein Butterbrot. Du hast ein Butterbrot für die Picknickpause dabei? Wunderbar, dann sammle ein paar Kleeblüten und verschönere deine Mahlzeit. Nutze, wenn du magst, auch die anderen essbaren Pflanzen aus dieser Broschüre!

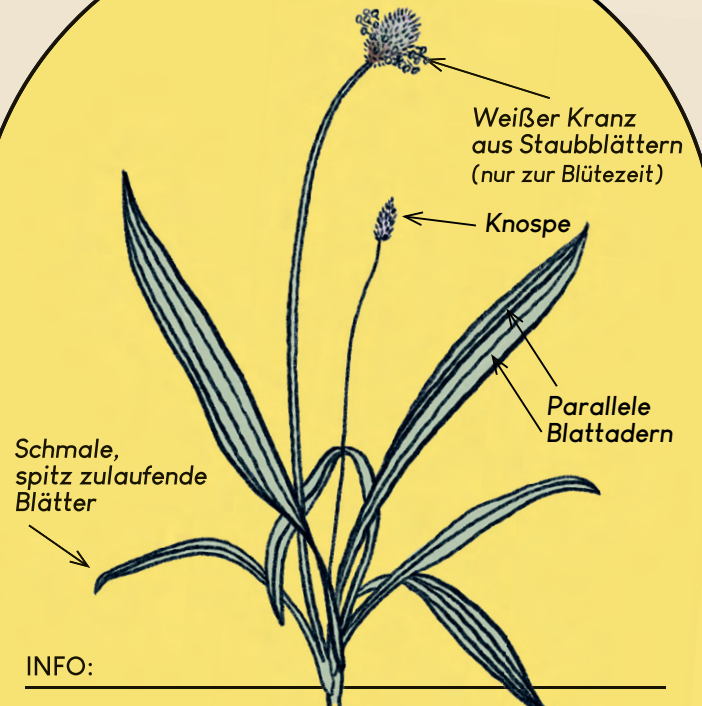
AUFGABE:

Die Schmetterlingsblüten des Klee schmecken herrlich süß. Du kannst sie so essen, als Deko auf dein Essen streuen oder ihren Nektar aussaugen. Die Blätter ist man eher nicht.

Rotklee
(*Trifolium pratense*)



Spitzwegerich
(*Plantago lanceolata*)



INFO:

Der Spitzwegerich ist häufig auf Wiesen und Wegen anzutreffen. Er wird traditionell genutzt, um Husten zu lindern. In der Küche hat er ebenfalls viel zu bieten. Seine Blätter schmecken fein in Salaten und Dips. Die jungen Knospen überraschen mit ihrem Pilz-Geschmack.

SCHOKO-BLÄTTCHEN

Du brauchst:

- dunkle Schokolade
- Gudelrebeblätter und optional Blüten

1. Schmilz die Schokolade.

2. Tauche die Gudelrebeblätter einzeln hinein.

3. Zur Verzierung eignen sich die lila Blüten der Gudelrebe.

4. Lasse die Blätter auf einem Backpapier aushärten.

Nasche die Blätter oder verzere Kuchen damit. Überrasche jemand mit diesem Wiesengenuß!



Rezept-Idee für zuhause:

Ich liebe die Gudelrebe auch im Salat. Lecker und würzig!

Gudelrebe
(Glechoma hederacea)



Heckenrose
(Rosa canina)



Zu welcher Pflanzenfamilie gehört die Heckenrose?



SOMMER-IDEE:



ROSENWASSER

Pflücke einige Blütenblätter, drücke sie leicht an und gebe sie in deine Wasserflasche. Nach kurzer Zeit nimmt dein Wasser ein leichtes Rosenaroma an, lecker erfrischend bei Sommerhitze.

HERBST-IDEE:



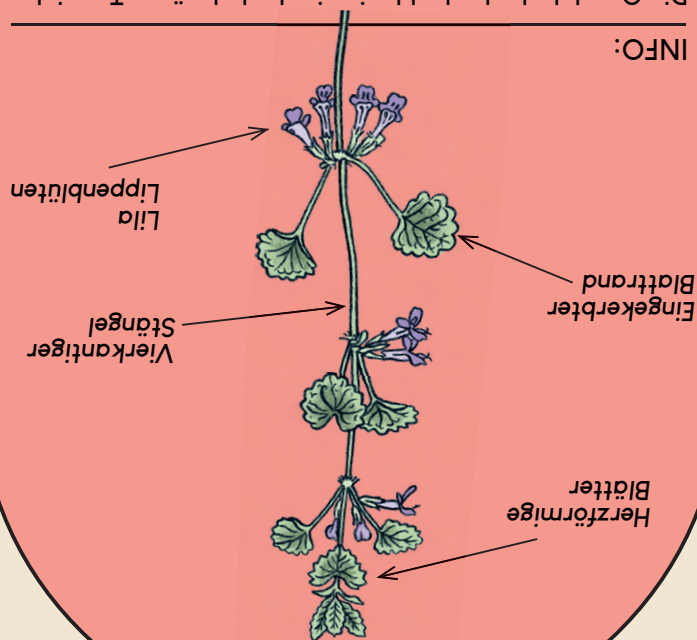
VITAMIN SNACK

Finde eine weiche rote Hagebutte und drücke vorsichtig das fruchtige Hagebuttenmus heraus. Aber vorsichtig, sonst kommen die Kerne raus, die können im Hals jucken.

Lösung: Rosengewächse

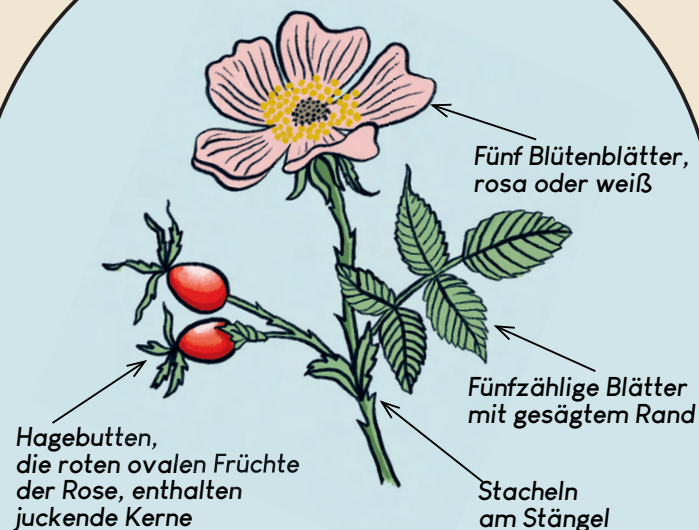
Die Gudelrebe bedeckt wie ein dunkelgrüner Teppich halbschattige Flächen unter Bäumen. Im Frühjahr wachsen lila Blütentriebe empor. Für die einen duftet sie wie frische Minze, für andere riecht sie nach Ziege. Wie riecht die Gudelrebe für dich? Blatt und Blüte sind essbar und äußerst aromatisch in Salat und Joghurt. Bei Entzündungen hilft sie als Medizin.

INFO:



Gudelrebe
(Glechoma hederacea)

Heckenrose
(Rosa canina)



INFO:

Die Heckenrose ist die wilde Vorfahrin der Gartenrose. Du findest sie in Hecken und am Wegesrand. Gleich zwei Mal im Jahr beschenkt sie uns mit Ernteschätzen. Ab Mai verbreiten die rosa Blüten Rosenduft. Ab September locken leuchtend rote Hagebutten. Daraus wird Tee oder Marmelade. Aber Achtung: Kerne vorher mit Handschuhen entfernen (juckt!).

Lösung:

Gundelrebe = Lippenblütler, Gänseblümchen und Schafgarbe = Korbblütler, Rotklee = Schmetterlingsblütler

SCHMETTERLINGSBLÜTEN-GEWÄCHSE,

Die Blüten ähneln einem z.B. Sonnenblume, KORBBLÜTEN-GEWÄCHSE, Die Blüten haben eine Ober- und eine Unterlippe, z.B. Pfefferminze, LIPPENBLÜTEN-GEWÄCHSE, Die Blüten ähneln einem Schmetterling, z.B. Bohne



VERBINDE PASSENDE PFLANZEN MIT IHRER PFLANZENFAMILIE:

Erinnerst du dich an die Pflanzenfamilien? Eine zweite Methode zur Einteilung der Pflanzen, ist durch die Form ihrer Blüten. Hast du gut aufgepasst?

PFLANZENBESTIMMUNG

Schafgarbe

(Achillea millefolium)

SPIEL-IDEE:

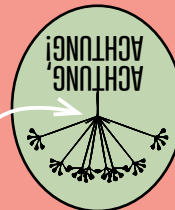
PFLANZEN MERKEN

Trainiere deine Aufmerksamkeit!

Sammle verschiedene Pflanzenteile, zum Beispiel Blätter, Blüten, Stöckchen, Früchte und so weiter. Wenn du 10 GEGENSTÄNDE hast, lege sie vor dich hin.

Nun wird im Geheimen ein Gegenstand entfernt. Es wird geraten, welcher fehlt. Mache es schwerer, indem zwei oder keiner der Gegenstände entfernt oder einer hinzugefügt wird.

Die gefiederten Blätter der Schafgarbe sehen aus wie elegante Augenbrauen. So kam sie zu ihrem Beinamen "Augenbraue der Venus".



DOLDENBLÜTEN entspringen aus nur EINEM Punkt. Viele Doldenblütler sind giftig! Sieh die Blüte aus wie oben auf der rechten Seite, handelt es sich möglicherweise um einen Verwehslungspartner. Dann Finger weg!

Lösung auf Seite 24



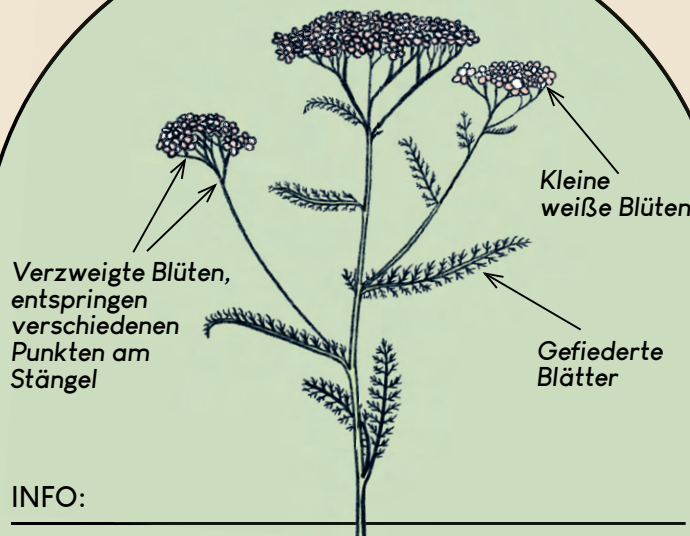
Wer Wildkräuter sammeln will, muss genau hinschauen, besonders bei der Schafgarbe. Teste deine Fähigkeiten! Hier haben sich fünf Fehler eingeschlichen! Findest du sie?

BILDERRÄTSEL SCHAFGARBE, ODER?

Schafgarbe (Achillea millefolium)

Schafgarbe

(Achillea millefolium)



INFO:

Sieh genau hin: Die Blüten der Schafgarbe entspringen verschiedenen Punkten des Stängels. Kommen die Blüten aus nur einem Punkt, handelt es sich um einen möglicherweise giftigen Doldenblütler. Die weißen Korbblüten der Schafgarbe leuchten im Hochsommer auf vielen Wiesen. Reibst du an Blättern oder Blüten, steigt dir ihr unverkennbarer Duft in die Nase. Schnupper mal! Seit langer Zeit schätzt man die Schafgarbe als Heilpflanze. Ein Tee aus ihren Blüten soll Bauchschmerzen lindern. Junge Blätter verleihen Salaten oder Kräuterquark eine feinerbe Würze.

Du hast nun viele spannende Wildpflanzen kennengelernt. Wähle deine liebste Pflanze aus und zeichne sie in den Rahmen.

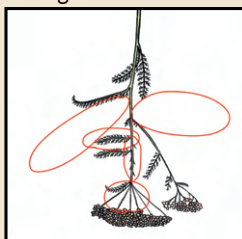
Wenn du magst, kannst du Wissenswertes über die Pflanze dazu schreiben. Oder du malst sie mit Pflanzentfarben aus. Sammle dafür weiche Blätter oder farbbige Blüten und reibe sie vorsichtig über das Papier, bis es färbt.

PLATZ FÜR DEINE
Lieblingssplanze!

IMPRESSUM

Ideen & Inhalte: Lea Marie Grundt & Anja Fiedler
Gestaltung: Fiona Hinrichs Grafik
Illustrationen: Silke Schmidt

Lösung von Seite 19



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieser Broschüre dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Die eigenständige Bestimmung, das Sammeln und der Verzehr von Wildpflanzen erfolgen auf eigene Gefahr. Weder die Verfasserin noch der Projektträger, Förderer oder sonstige Mitwirkende übernehmen eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden (z. B. gesundheitliche Schäden, allergische Reaktionen, Sachschäden), die durch die Nutzung der Broschüre, fehlerhafte Bestimmung oder den Verzehr der gesammelten Pflanzen entstehen. Bitte beachtet lokale Naturschutzbestimmungen (Schutzgebiete, Sammelverbote) und holt im Zweifel fachliche oder medizinische Beratung ein. Haftungsausschlüsse gelten nicht für Schäden, die auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten der Haftenden beruhen. **Bitte beachten: In geringen Mengen ist das Sammeln von Wildpflanzen für den persönlichen Bedarf erlaubt. Es gilt die Handstraßregelung gemäß Bundesnaturschutzgesetz § 39 Abs. 3.**



Ein Projekt von:



Gefördert durch:



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Bezirksamt
Marzahn-Hellersdorf

Pflück mich! organisiert auch Wildpflanzenentouren und Mit-Ernteaktionen. Da kannst du essbares Obst, Nüsse, Samen, Blätter und noch viel mehr Wildpflanzen kennenlernen.

Wenn du Lust hast, Post von uns zu bekommen, mit Terminen zu gemeinsamen Ernten, Kochaktionen oder Workshops, dann trag dich hier in den Newsletter ein.

LUST MEHR ZU PFLÜCKEN?
Dann schau auf unserer Webseite www.pflueckmich.org nach.
Dort gibt es eine Erntekarte. Gib deine Adresse ein und entdecke, was rund um dein Zuhause wächst.

Wildpflanzenempfehlungen
erreicht!

HÄRZLICHEN
GLÜCKWUNSCH!

Du kennst jetzt sieben Wildpflanzen
und hast die erste Stufe eines



TESTE DEIN KRÄUTERWISSEN !

Lösungshinweise:

Horizontal ►

- (2) Welche Pflanze hilft bei Bauchweh?
(4) Wonach schmeckt die Vogelmiere?
(6) Wofür nutzt man den Spitzwegerich?

Vertikal ▼

- (1) Kinder sammeln nie ...
(3) Wie färbt sich das Gänseblümchen bei Kälte?
(5) Wann findet man Hagebutten?

