

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.



Schon mal vom Wiesenpflaster
oder der Himmelsblume gehört?



Wildpflanzen

ALTES WISSEN NEU ENTDECKT!

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.

AUFGABE:

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

MACH DICH BEREIT!

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

WIR EMPFEHLEN DIESE ORTE:

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

WIR EMPFEHLEN DIESE APP:

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

FLORA INCOGNITA



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

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



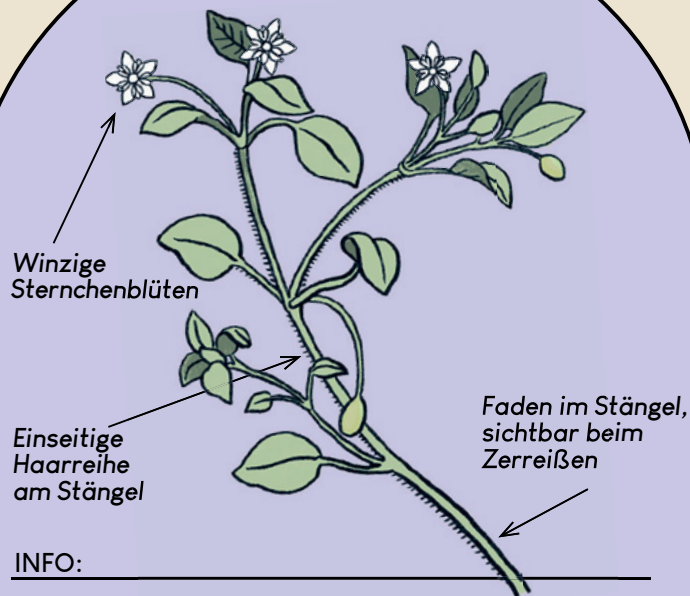
Erdbeere



Pilz

Vogelmiere

(Stellaria media)



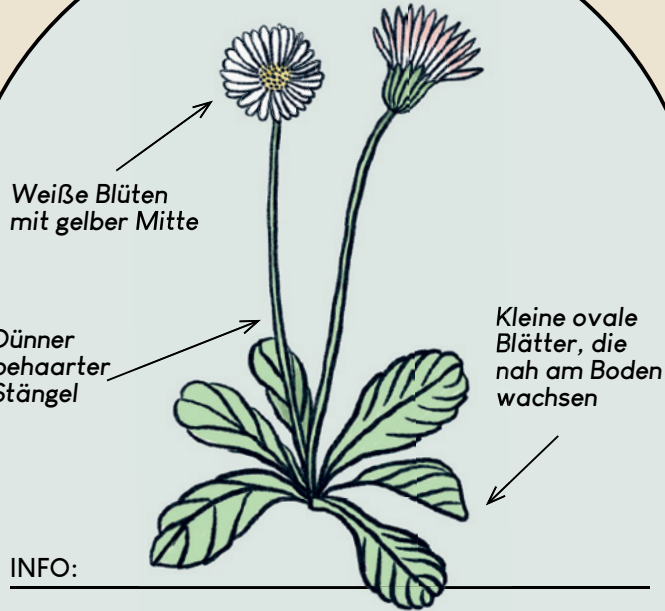
INFO:

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

Gänseblümchen

(Bellis perennis)



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.



Gänseblümchen

(Bellis perennis)

PFLANZENBESTIMMUNG

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.

ANZAHL BLÜTENBLÄTTER	PFLANZENFAMILIE
5	ROSEngewächse (z.B. Rose, Erdbeere, Apfel)
4	KREUZBLÜTENgewächse (z.B. Brokkoli, Senf)
ganz viele	Meist KORBBLÜTENgewächse (z.B. Löwenzahn, Sonnenblume)
.....	

AUFGABE:

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



Rotklee

(Trifolium pratense)

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

AUFGABE:

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!

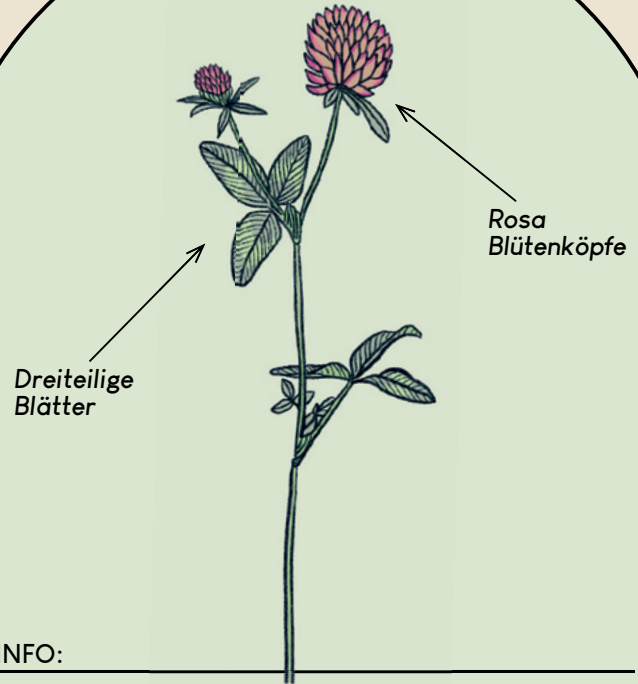


Zeit für eine kurze Pause!



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!



Spitzwegerich

(Plantago lanceolata)



Wusstest du,
dass es auch einen
Breitwegerich gibt?



AUFGABE:

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

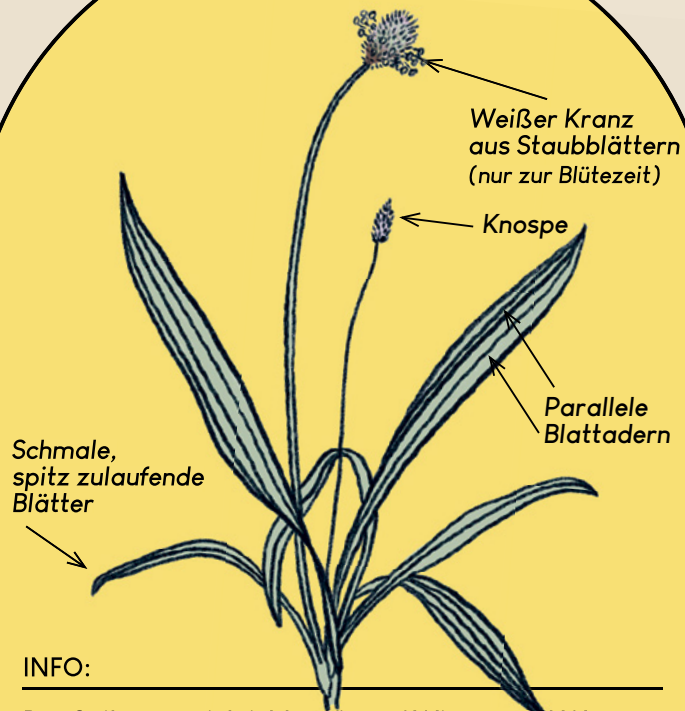
SPIELIDEE:



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.

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.

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:

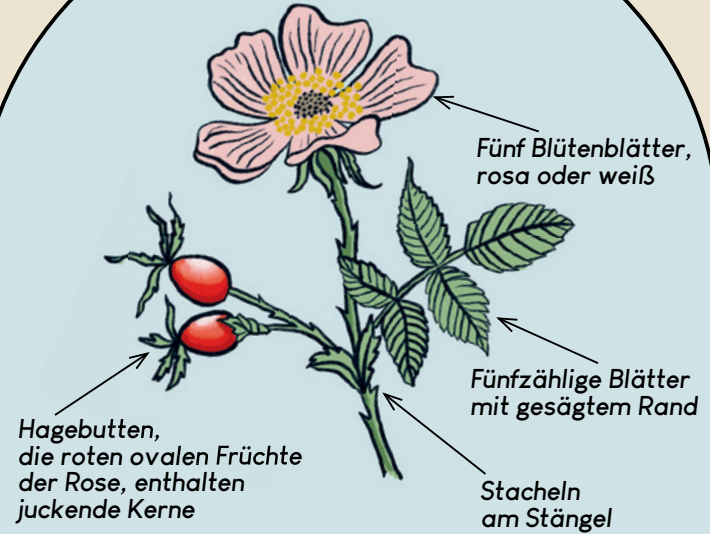


VITAMIN SNACK

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

Heckenrose (Rosa canina)

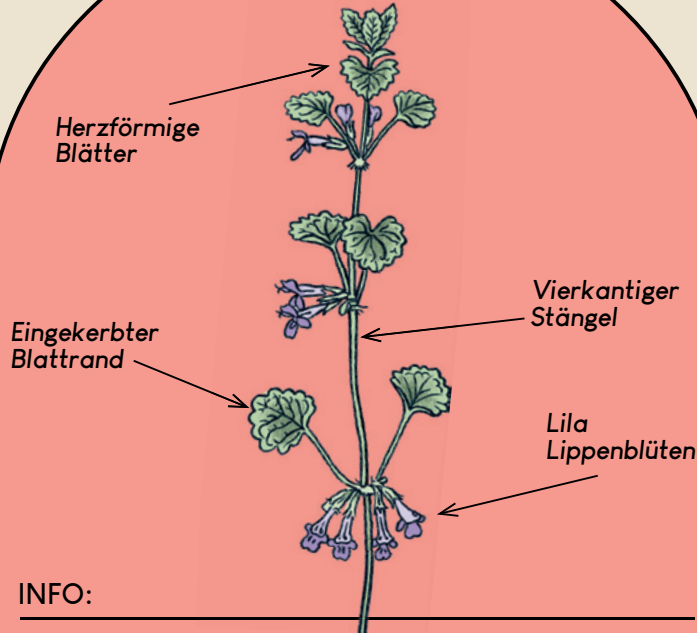


INFO:

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!).

Gundelrebe

(Glechoma hederacea)



INFO:

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



Gundelrebe

(Glechoma hederacea)

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



Rezept-Idee für zuhause:

SCHOKO-BLÄTTCHEN

Du brauchst:

- Gundelrebeblätter und optional Blüten
- dunkle Schokolade

1. Schmilz die Schokolade.
2. Tauche die Gundelrebenblätter einzeln hinein.
3. Zur Verzierung eignen sich die lila Blüten der Gundelrebe.
4. Lasse die Blätter auf einem Backpapier aushärten.

Nasche die Blätter oder verziere Kuchen damit. Überrasche jemand mit diesem Wiesengenuss!



Schafgarbe
(*Achillea millefolium*)

SPIEL-IDEE:

PFLANZEN MERKEN

Trainiere deine Aufmerksamkeit!

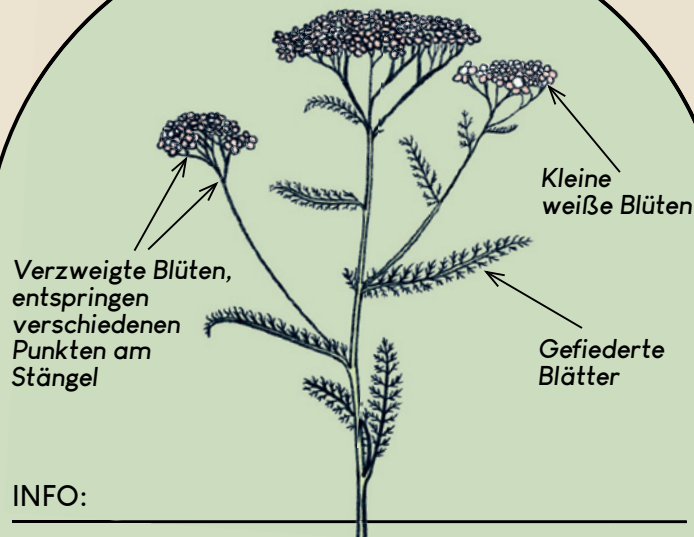
Sammle verschiedene Pflanzenteile, zum Beispiel Blätter, Blüten, Stöckchen, Früchte und so weiter. Wenn du 10 GEGENSTÄNDE hast, lege sie vor dich hin.

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".



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 feinherbe Würze.

Schafgarbe

(Achillea millefolium)

BILDERRÄTSEL SCHAFGARBE, ODER?

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



Lösung auf Seite 24

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



PFLANZENBESTIMMUNG

Erinnerst du dich an die Pflanzenfamilien?

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

VERBINDE PASSENDE PFLANZEN MIT IHRER PFLANZENFAMILIE:



KORBBLÜTEN-GEWÄCHSE,
Die Blüten ähneln einem Korb, z.B. Sonnenblume

LIPPENBLÜTEN-GEWÄCHSE,
Die Blüten haben eine Ober- und eine Unterlippe, z.B. Pfefferminze

SCHMETTERLINGSBLÜTEN-GEWÄCHSE,
Die Blüten ähneln einem Schmetterling, z.B. Bohne

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



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du kennst jetzt sieben Wildpflanzen
und hast die erste Stufe eines

Wildpflanzenprofis
erreicht!

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.

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

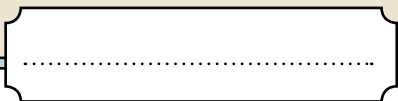
Wenn du Lust hast, Post von uns zu bekommen, mit
Terminen zu gemeinsamen Ernten, Kochaktionen oder
Workshops, dann trag dich hier in den Newsletter ein.



PLATZ FÜR DEINE *Lieblingspflanze!*

Du hast nun viele spannende Wildpflanzen kennenge-
lernt. 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 Pflan-
zenfarben aus. Sammle dafür weiche Blätter oder
farbige Blüten und reibe sie vorsichtig über das Papier,
bis es färbt.



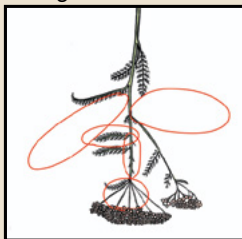
IMPRESSUM

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 Handstraußregelung gemäß Bundesnaturschutzgesetz § 39 Abs. 3.**



Ein Projekt von:



Gefördert durch:

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung,
Bauen und Wohnen

Bezirksamt
Marzahn-Hellersdorf



BERLIN



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?

