

AG Essen aus dem Wald

1. Einführung

Was gibt es überhaupt im Wald, was wir essen können?

Blitzlicht:

1. Gemüse
2. Obst
3. Nüsse
4. Pilze
5. Gewürze
6. Insekten?

Über Insekten werdet ihr heute nichts hören, wir bitten euch hier keinen Survivalkurs, sondern wollen euch einfach unsere heimische Pflanzenwelt ein wenig schmackhaft machen!

Beim Sammeln von Wildpflanzen gilt:

1. Stört den Waldfrieden nicht. Man findet Pflanzen auch, wenn man nicht rumschreit und sich wie ein Elefant durchs Unterholz bewegt.
2. Dinge, die ihr nicht kennt, lasst in Ruhe. Erst bestimmen und dann Ernten heißt die Devise, da viele Pflanzen Tieren als Nahrung dienen. (Vor allem Beeren Pilze!)
3. Seit ihr euch bei manchen Sachen nicht sicher, fragt lieber noch mal einen Experten. Gerade bei Pilzen gibt es Pilzkontrollstellen, bei denen man seine gesammelten Pilze untersuchen lassen kann.
4. Habt ihr oder irgendjemand anderes dennoch mal was falsches gegessen: Ruhe bewahren! Sofort zum Arzt, Pflanzenteile, die gegessen wurden, mitnehmen!!!
5. Wildpflanzen an Straßenrändern sind meist stark mit Schwermetallen belastet. Darum besser direkt im Wald suchen!

2. Obst (einheimisches)

Als Tafeln zum sortieren:

Essbar:

Berberitze, Sauerdorn
Brombeere
Eberesche
Heckenrose (Hagebutte)
Heidelbeere
Himbeere
Holunder
Kornelkirsche
Moosbeere
Preiselbeere
Sanddorn
Schlehdorn
Stachelbeere
Wacholder
Erdbeere
Weißdorn

Nicht Essbar/ nicht aus der Gegend:

Kodiakbeere
Hummelbeere
Pichelstrauch
Banane
Schneebeere (Knallerbse)
Stechapfel
Tollkirsche
Eibe
Einbeere
Kiwi

Obst kann genutzt werden zur Marmeladenherstellung, Fruchtsaft, Kuchen, Obstsalat, Suppe

3. Nüsse

Vorstellen:

Esskastanie
Haselnuss

4. Gemüse

Blitzlicht:

Brennnessel
Löwenzahn
Gänseblümchen
Vogelmiere
Sauerampfer
Huflattich
Sellerie

5. Gewürze

Zum Raten/ Einer Beschreibt:

Anis

Bärlauch

Basilikum

Besenkraut

Bitterkresse

Bohnenkraut

Gurkenkraut (Boretsch)

Brunnenkresse

Dill

Oregano

Zitronenkraut

Estragon

Fenchel

Fichte

Johanniskraut

Kerbel

Kümmel

Koriander

Lavendel

Liebstöckel

Linde

Meerrettich

Melisse

Pastinak

Petersilie

Pfefferminz

Quendel

Schafgarbe

Scharbockskraut

Schnittlauch

Spitzwegerich

Tripmadam

Waldmeister

Wermut

Wiesenknopf

Wiesenkresse

Wilde Möhre

6. Pilze

Zum Suchen :

Morchelbecherling/ April bis Mai/ Feuchte Laubwälder

Spitzmorchel/ März bis Mai/ Mischwälder

Speisemorchel/ April bis Mai/ Laubwälder

Glockenmorchel/ April bis Mai/ humusreichen Wiesen

Steinpilz/ Mai bis Oktober/ Laub- und Nadelwälder

Schopftintling/ Mai bis November/ Wiesen und Waldwegen

Maronenröhrling/ Sommer bis Spätherbst/ Fichtenwälder

Frauentäubling/ Juni bis Herbst/ Laub- und Nadelwald

Pfifferling/ Juni bis November/ Laub- und Nadelwald

Reifpilz/ Juli bis Oktober/ sandige Böden

Stockschwämmchen/ Frühsommer bis Herbst/ An Laub- und Nadelbäumen

Austernseitling/ Spätherbst/ und Winter/ An liegenden Laubhölzern

Champignon/ Juni bis Oktober/ Wiesen