



### LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Sachkunde, Deutsch, Garten-AG

Die Schülerinnen und Schüler

- » beschreiben und benennen ausgewählte Pflanzen;
- » vergleichen und ordnen diese ein;
- » reflektieren erworbenes Wissen gemeinschaftlich.

# Wildkräuter – Essen statt Jäten

Viele kennen Küchenkräuter, aber was sind Wildkräuter und was macht sie so besonders? Der Unterrichtsbaustein stellt einige verbreitete Vertreter vor und informiert, worauf beim Sammeln in der Natur zu achten ist.

## SACHINFORMATION

### WAS SIND WILDKRÄUTER?

Wildkräuter sind nicht verholzende Pflanzen, die sich in der Natur ohne menschliche Eingriffe vermehren und wachsen. Der Name deutet bereits darauf hin, dass Wildkräuter essbar sind und als Nahrungspflanzen dienen können. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sind viele Wildkräuter auch als Heilpflanzen (Aufgüsse, Tees, Salben etc.) sehr beliebt.

Das Besondere an Wildkräutern liegt nicht nur in ihrer Vielfalt und der Möglichkeit, diese z. B. durch Trocknen haltbar zu machen, wodurch sie das ganze Jahr über verfügbar sind. Sie sind an verschiedensten Standorten zu finden, wie auf artenreichem Grünland, am Wegesrand, im Wald oder auch im eigenen Garten, wo sie oft als Unkraut bezeichnet werden.

Im Vergleich zu kultiviertem Gemüse wie Kopfsalat, sind Wildkräuter häufig reicher an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, lindern Beschwerden und bekämpfen Frühjahrsmüdigkeit.

### WILDKRÄUTER ZUM VERZEHR

Zu den Wildkräutern zählen unter anderem Gänseblümchen, Spitz- und Breitwegerich, Löwenzahn, Brennnessel und Giersch. Je nach Art können sie frisch verwendet werden, um Salate und Kräuterquark zu verfeinern, oder wie Spinat gedünstet werden. In Zeiten von Hunger und Krieg dienten Wildkräuter als wichtige Nahrungsquelle und Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen.

### VERSCHIEDENE ARTEN UND DEREN VERWENDUNG

Ein Wildkraut, das wohl jeder kennt, ist das **Gänseblümchen** (*Bellis perennis*). Es wächst nahezu überall auf Wiesen, Weiden und in Parkanlagen. Die spatelför-

migen Blätter liegen bodennah in einer Rosette, die gelb-weißen Blüten auf blattlosen Stängeln sind ca. 3–10 cm hoch. Das Gänseblümchen schmeckt ähnlich wie Feldsalat, aber leicht bitter und enthält u. a. Calcium, Eisen, Magnesium, Kalium. Blätter und Blüten können als Tee, im Salat oder in der Suppe genossen werden. Nicht zu verwechseln mit: Margerite (ca. 30–50 cm hoch; Stängel mit gezackten Blättern, nicht giftig), Kamille (ca. 30–50 cm hoch, Stängel mit fiederteiligen Blättern; nicht giftig).

• Ein weiteres bekanntes Wildkraut ist der Gewöhnliche **Löwenzahn**, auch bekannt als die Pusteblyume (*Taraxum sect. Ruderalia*). Seine Blütenkörbchen sind leuchtend gelb, die Blätter scheinen direkt aus dem Boden zu kommen und stehen

#### Wichtige Aspekte beim Sammeln:

1. Nur eindeutig bekannte Pflanzen sammeln.
2. Schadstofffreie Sammelorte fernab von Autostraßen, Hunde-Gassiestrecken und gedüngten Wiesen nutzen, nicht in Naturschutzgebieten ernten.
3. Nur saubere und gesunde Pflanzenteile pflücken.
4. Nur so viele Pflanzenteile entnehmen, wie das weitere Wachstum zulässt.





Löwenzahn

in einer Rosette um den hohlen, blattlosen Stängel. Die Pfahlwurzel kann bis zu 1 m lang werden und mit ihrer Kraft Asphalt durchbrechen. Die Pflanze enthält Vitamine A, B, C, D und E sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen, Zink und Magnesium. Die jungen Blätter und Blütenknospen sind im Frühjahr und Sommer in Salaten und Suppen oder als Spinat nutzbar. Der Milchsafte, der bei Verletzung austritt, ist zwar nicht giftig, verursacht jedoch Flecken und sollte nicht verzehrt werden. Aus einer Löwenzahnpflanze können bis zu 5.000 Samen entstehen. Für Bienen ist der Löwenzahn eine gute Bienenweide, wobei bis zu 125.000 Blüten für 1 kg Honig besucht werden müssen. Zudem benötigen 40 verschiedene Falterarten den Löwenzahn als Futterpflanze für ihre Raupen.

Zur Identifikation ein ganz einfacher Merksatz: Löwenzahn heißt das leckere Blatt, aber nur, wenn es keine Haare hat. Nicht zu verwechseln mit: Jakobs-Kreuzkraut/Jakobs-Greiskraut (gelbe oder weiße Blüten, Stängel verzweigen sich oberhalb der Mitte; giftig!), Wiesen-Pippau und Ferkelkraut (beide ohne Milchsafte; nicht giftig), Vertretern der Gattung Löwenzahn (*Leontodon*).

- Der **Giersch** (*Aegopodium podagraria*) ist für Gärtner ein unliebsames Unkraut im Gemüsebeet. Bereits seit dem Römischen Reich ist er als Heilmittel bekannt und war über viele Jahrhunderte hinweg, insbesondere während Kriegszeiten, aufgrund seiner Anspruchslosigkeit ebenso wie die Brennnessel von großer Bedeutung. Erkennen kann man den Giersch an seinem angenehmen Geruch nach Möhre und Petersilie, seinem grünen Stängel und seinen Blättern. Diese sind in drei Blattgruppen unterteilt, die wiederum je drei Blätter aufweisen. Der Stängel bildet einen dreieckigen Querschnitt. Die Blätter können im Frühjahr und Sommer geerntet werden und im Gegensatz zu anderen Wildkräutern als Gemüse verwendet werden. Man kann ihn wie Spinat dünsten oder frisch im Kräuterquark genießen. Nicht zu verwechseln mit: Schierlings-Arten (riecht unangenehm stechend nach Maus/Mäuseurin,



Giersch

rot bis rötliche Flecken auf den Stängeln, ca. 80–150 cm; giftig!), Hundspetersilie (Stängel gelegentlich rötlich überlaufen, Knoblauchgeruch; giftig!), Hecken-Kälberkropf (rötliche Flecken am Stängel zur Basis hin, keulenartige Verdickung an den Abzweigungen; giftig!).

- **Brennnesseln** (*Taraxacum sect. Ruderalia*) können nicht nur brennen, sondern auch heilen und schmecken. Zu erkennen sind sie an den gelblichen Wurzeln, kantigen Stängeln und den gegenständig angeordneten Blättern. Im Sommer zeigen sich unscheinbare Blüten. Zu finden sind sie vor allem an schattigen Plätzen, so auch im Wald.

Die Blätter sind schon ab dem Frühjahr zu genießen. Man kann sie wie Spinat dünsten oder frisch, z. B. in im Kräuterquark verwenden. Um sich nicht zu brennen, erntet man die Brennnessel von unten nach oben. Früher wurden aus den Stängeln Fasern gewonnen (Nesselstoff). Die Brennnesselbrühe oder -jauche wird auch als Pflanzenschutz im Garten eingesetzt. Brennnesseln weisen auf einen stickstoffreichen Boden hin.

Nicht zu verwechseln mit: Taubnessel (brennt nicht, blüht weiß; nicht giftig), Zitronenmelisse (riecht nach Zitrone, nicht giftig).

- Der **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) wird auch Pionier- und Trittpflanze genannt, da er vor allem auf Wegen auftritt. Die Blätter können im Frühjahr Salate und Dips bereichern. Sein Saft lindert den Juckreiz bei Stichen. Die Blätter zeigen immer 5 Längsstriche. Nicht zu verwechseln mit Gras.

### VERZEHR MIT BEDACHT

Trotz der zahlreichen Vorteile und Nährstoffe, die Wildkräuter bieten, ist beim Verzehr Vorsicht geboten. Eine Verwechslung, wie beispielsweise zwischen dem schmackhaften Bärlauch und dem giftigen Maiglöckchen, kann tödliche Folgen haben.

Wildkräuter können eine ausgewogene Ernährung ergänzen, sollten jedoch ohne fundierte Kenntnisse nicht als Heilmittel eingesetzt werden.



Spitzwegerich

## METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Zum Einstieg in das Thema Wildkräuter kann die Lehrkraft die Kinder nach ihrem Wissen über Kräuter im Allgemeinen befragen und dieses an der Tafel sammeln. Hierbei sollten die Unterschiede zwischen den Wild- und den Küchenkräutern verdeutlicht werden.

Die Klasse könnte einen Ausflug in den Wald oder zu einem Park unternehmen, einzelne Wildkräuter suchen, in der Gemeinschaft benennen und vergleichen. Die gepflückten Kräuter können von den Schülerinnen und Schülern in Partnerarbeit weiter erforscht werden: sie riechen, sehen, schmecken und fühlen die Pflanzen, gerne unterstützt durch Hilfsmittel wie z. B. Lupen.

Mit dem **Arbeitsblatt 1** haben die Kinder die Möglichkeit, das bisher Erlernete zu Wildkräutern in Einzelarbeit zu wiederholen. **Arbeitsblatt 2** fordert die Lernenden dazu auf, wichtige Unterscheidungsmerkmale des Löwenzahns in Abgrenzung zu potenziell verwechselbaren Pflanzen herauszuarbeiten. Unterstützung hierbei liefert das **Extrablatt** zum Download. Die Beschreibungen können in der Natur an den Pflanzen erfolgen oder dort überprüft werden.

Das **Wiki** informiert über die Bedeutung der Wildkräuter als Zeigerpflanzen in der Landwirtschaft.

### LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien aus lebens.mittel.punkt, u. a. Heft 17, 21 und 29 unter [ima-shop.de](http://ima-shop.de)
- » „Essbare Wildkräuter“, Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, auch als Poster erhältlich; <https://www.lfl.bayern.de/iab/kulturlandschaft/026605/index.php>
- » Initiative „Wild und Wildkräuter“, Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus; <https://www.wildtierportal.bayern.de/lebensraum/123408/index.php>
- » kostenfreie Apps „Flora Incognita“ oder „PlantNet“ (App Stores)

Name

Datum

## Vielfältige Wildkräuter

### ① Verbinde, was zusammengehört.

Meine Blüten sind strahlend gelb und wenn du meinen Stängel verletzt, tritt Milchsaft aus.

Mich findest du oft im Gemüsebeet, mein Stängel hat eine dreieckige Form, drei Blattebenen mit je drei Blättern und ich rieche nach Möhre und Petersilie.

Ich wachse gerne im Schatten. Wenn du mich berührst, brenne ich.

Ich bin klein, aber meine weißen Blüten mit dem gelben Blütenzentrum fallen auf jeder Wiese direkt ins Auge.

Wir wachsen auf der Wiese und haben fünf Längsstriche auf unseren Blättern.



Name

Datum

## Löwenzahn sicher erkennen

- ① Male die Löwenzahnpflanze aus. Danach benenne und beschreibe die einzelnen Pflanzenteile mit den passenden Wörtern. Achte besonders darauf, was ihn von ähnlichen Wildpflanzen unterscheidet.



---

---

---