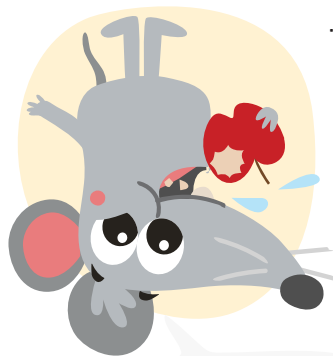


Schritt 1



Heute möchte ich euch
gerne zu mir zum Essen
einladen...

Essen findet man nämlich
nicht nur im Supermarkt,
sondern auch dort wo ich
lebe, im Wald und auf Wiesen.

Die Natur steckt zu allen Jahreszeiten voller Köstlichkeiten! Na gut,
zubereiten müsst ihr das Essen zwar selber. Aber ich kann euch Tipps
geben, was es wo zu finden gibt.

Schritt 2

Wählt ein Lebensmittel aus der Übersicht aus, das
ihr finden wollt. Wenn ihr die Pflanze nicht kennt,
findet heraus, wie sie aussieht.
Auf den folgenden Seiten findet ihr Tabellen zu
den jeweiligen Jahreszeiten.

Überlegt dann, wo ihr die Pflanze finden könnt. **Mundraub.org**
kann euch helfen, Bäume und Sträucher zu finden, deren
Früchte von jedermann geerntet werden dürfen. Packt Gefäße
oder Taschen zum Ernten ein.



Dann könnt ihr die Entdeckungstour gemeinsam starten. Nach
Möglichkeit begeht ihr euch zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln
oder mit dem Fahrrad an den Ort, wo ihr auf die Suche gehen möchtet.

Ernte ohne Garten

1

Umdrehen und loslegen



NACHHALTIG LEBEN

raus!

Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Ernte ohne Garten

Ihr begeht euch auf die Suche nach essbaren
Pflanzen oder Obst, das gerade Saison hat
und bereitet daraus ein Essen zu.

Ihr braucht:

Gefäße oder Tüten, um eure Ernte nach Hause zu bringen.



ab 30 min



Überall



2/3



ab 2

2

Ernte ohne Garten

Kirschen	Wald, Gärten, Parks	Juni – Juli	Kompott, Kuchen, als Snack	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Wald-Erdbeeren	Wald	Juni – September	Kompott, Kuchen, im Müsli, die Blätter als Tee	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Kapuzinerkresse	Gärten	Juni – September	Salat, Tee	Blüten und Blätter schmecken herrlich. Helfen gegen Erkältungen
Himbeeren	Parks, Gärten, Waldländer	Juni – September	Kompott, Kuchen, als Snack	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Schafgarbe	Wiesen	Mai – Oktober	Salate, Omelett, Lasagne	Wirkt wundheilend
Kamille	Wiesen	Mai – August	Die Blüten als Tee	Hilft gegen Halsschmerzen
Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps

SOMMER

FRÜHLING

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Gänseblümchen	Wiesen	Februar – November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	Überall	Ganzjährig	Wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen. Blanchieren, pürieren oder plattdrücken, sonst brennt es.
Löwenzahnblätter	Wiesen	März – September	In den Salat oder als Tee	Die kleinen Blätter schmecken am besten
Knoblauchrauke	Wiesen, Waldrand	April – September	Kräuterbutter, Smoothies, Pesto	Schmeckt, wie der Name schon sagt, nach Knoblauch
Magnolienblüte	Gärten, Parks	März – April	Als Tee, im Kräuteressig	Helfen bei Erkältung
Holunderblüten	Wälder, Parks, Waldrand	Mai – Juni	Sirup, Tee	Helfen bei Erkältung, Grippe

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Gänseblümchen	nahe Wiesen	Februar - November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	überall	ganzjährig	wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen, Blanchieren, pürieren oder plättchen, sonst brennt es.
Gundermann	Wiesen und Wälder	Ganzjährig	Im Salat	Hilft bei Schnupfen
Schlehen	Waldrand, Parks	Oktober - Dezember	Marmelade, Sirup, Tee	Am besten erntet man Schlehen nach den ersten Nachfrösten.
Hagebutten	Wiesen-, Waldrand, Parks	September-November	Hagebuttenmark	Die feinen Härchen an den Kernen können die Haut reizen
Breit- und Spitzwegerich	Wiesen	Ganzjährig	Smoothies oder Gemüsepfanne; zur Insektenstichen Behandlung von	Junge Blätter sind am besten

WINTER

HERBST

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Walnüsse	Wälder, Parks	September – Oktober	Pesto, als Snack	Schnell sein lohnt sich. Die Sammelkonkurrenz ist hoch
Holunderbeeren	Wälder, Parks, Waldrand	September	Saft, Kuchen	Unbedingt kochen, die Beeren sind roh giftig
Haselnüsse	Wälder, Parks	September – Oktober	Als Snack, im Müsli, Haselnussplätzchen	Jetzt schon an Weihnachten denken
Brombeere	Wegrand, Waldrand, Parks	August – September	Kompott, Kuchen	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Äpfel	Waldrand, Parks, Wiesen	August – Oktober	Kompott, Kuchen, Snack, im Müsli	Schaut euch genau um. Apfelbäume wachsen überall
Hagebutten	Wiesen-, Waldrand, Parks	September – November	Hagebuttenmark	Die feinen Härchen an den Kernen können die Haut reizen

2. Warum ist es nicht so gut fürs Klima, wenn wir viel Fleisch essen?

- a. Weil die Tiere leiden.
- b. Weil die Aufzucht der Tiere viele Treibhausgase verursacht.
- c. Weil wir davon dick werden.
- d. Weil zu viel Fleisch unserem Körper nicht guttut.

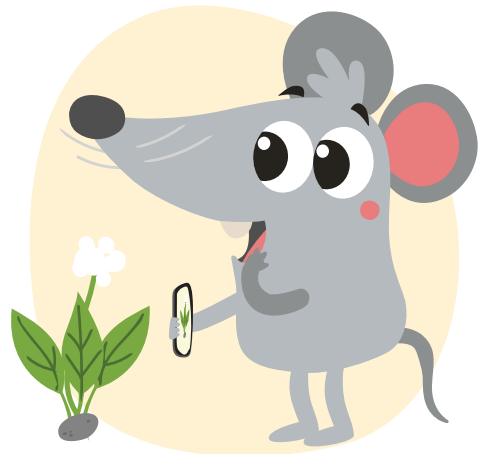
1. Warum ist es klimafreundlich, regionale Lebensmittel zu kaufen?

- a. Weil sie weniger gegossen werden mussten.
- b. Weil sie nicht so weit transportiert werden mussten.
- c. Weil sie keine Pestizide brauchten.
- d. Weil sie leckerer schmecken.

QUIZ ZUM SPIEL

Ernte ohne Garten

7



ZUM NACHDENKEN

Habt ihr was Leckerer gefunden? Überlegt gemeinsam: Wie könnt ihr mehr regionale und saisonale Lebensmittel in euren Speiseplan einbauen?

8

Ernte ohne Garten

Schritt 3

Geht nun gemeinsam als Familie auf die Suche. Wenn ihr euch nicht sicher seid, könnt ihr eine Pflanzenbestimmungs-App wie z.B. Flora Incognita verwenden. Im Zweifel lieber nicht essen!

Maustipp

Im Supermarkt gibt es Lebensmittel meist das ganze Jahr, auch wenn diese nicht bei uns wachsen. Ein Saisonkalender am Kühlschrank hilft euch, den Durchblick zu bewahren.



Kontakt
WWW.GEMEINSAMRAUS.DE
GEMEINSAMRAUS@UNI-KONSTANZ.DE

