

raus!

Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Für
Gruppen

Ernte ohne Garten

Ihr begeht euch auf Expedition 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



Schritt 1

... 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 begeben ihr euch zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad an den Ort, wo ihr auf die Suche gehen möchtet.



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

SOMMER

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

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

WINTER

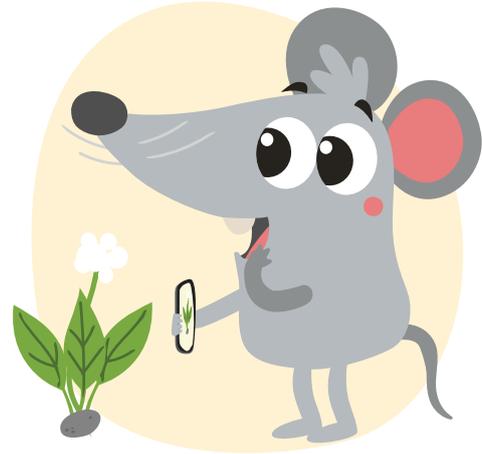
Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Gänseblümchen	naturnahe Wiesen	Februar - November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	überall	ganzjährig	wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen. Blanchieren, pürieren oder plattdrücken, sonst brennt es.
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 Nachtfrösten.
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 Behandlung von Insektenstichen	Junge Blätter sind am besten

Schritt 3

Geht nun gemeinsam als Gruppe oder in Kleingruppen 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.



ZUM NACHDENKEN

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

QUIZ ZUM SPIEL

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.

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.



Universität
Konstanz



Technische
Universität
München



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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