



# Wald- und Wiesenbingo mit essbaren Blumen

Die Kinder lernen essbare Blüten kennen und die Natur genau zu betrachten.

Vorbereitung:

Für jedes Kind braucht es eine leere Eierschachtel. Die Lehrperson sucht Fotos von essbaren Blüten, die im Wald, auf dem Weg dahin gefunden werden können und druckt sie auf ein Blatt in der Grösse der Eierschachtel aus. (Bei einer 6er-Eierschachtel sind es z.B. 6 Bilder von Blüten). Vorschläge für den Frühling und den Sommer finden Sie im Anhang. Knäckebrot und Frischkäse für alle Kinder mitnehmen.

So geht's:

Vor dem Loslaufen in den Wald (oder ab einem bestimmten Ort) erhält jedes Kind eine leere Eierschachtel mit einem Blatt mit den aufgedruckten Blüten. Die Kinder haben nun die Aufgabe, diese Blüten zu suchen und sie in ihre Eierschachtel zu legen. Am Schluss werden die Blüten mit den Kindern angeschaut und besprochen. Nun streicht sich jedes Kind etwas Frischkäse auf ein Knäckebrot und belegt es mit den gefundenen Blüten. Blüten evtl. mit Wasser abspülen.

**WICHTIG:** Den Kindern die Suchbilder erst verteilen, wenn sich die Gruppe/Klasse etwas abseits von frequentierten Spazierwegen (Hundewegen) befindet. Ist dies nicht möglich, die Blüten zum Abschluss nicht essen, sondern mitnehmen, sie zwischen zwei Büchern trocknen und mit den Kindern ein schönes Bild gestalten.

Variationen:

- Anstelle der essbaren Blüten können auch andere Bilder mit Materialien (Blumen, Federn, Steine, Moos, ...) für die Kinder vorbereitet werden.
- Nicht alle Kinder haben die gleichen Bilder. So können verschiedene Gegenstände besprochen und verglichen werden.

Danke an Eliane Schmocker.

## Anhang

### Wald- und Wiesenbingo mit essbaren Blüten und Blättern - Frühling



**Schlüsselblume**



**Veilchen**



**Gänseblümchen**



**Spitzwegerich**



**Gundelrebe**



**Löwenzahn**

## Wald- und Wiesenbingo mit essbaren Blüten – Frühling – weitere Informationen

<p><b>Schlüsselblume</b>  <b>Wo:</b> Wiesen, Waldränder  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Besonders die Blüten schmecken honigsüss und können auch als Dekoration dienen. Junge Blätter eignen sich für Salate oder sie werden wie Spinat gekocht. Gemischt mit anderem Gemüse sind sie ebenfalls gut zu verwenden.  <b>Heilwirkung:</b>          Abhusten, Bronchitis (verschleimt), Gicht, Kopfschmerzen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung  <i>! Im Kanton TG geschützt!</i></p>	<p><b>Veilchen</b>  <b>Wo:</b> Waldränder, Lehmböden  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Die Blüten und Blütenknospen können roh gegessen werden. Sie eignen sich für verschiedene Salate, Tee, Gemüsegericht, Füllungen, Kräutersaucen oder als Dekoration.  <b>Heilwirkung:</b>          Veilchenkraut findet in der Volksmedizin als Teeaufguss Verwendung bei Husten, Heiserkeit und äusserlich gegen Hautentzündungen.</p>	<p><b>Gänseblümchen</b>  <b>Wo:</b> Wiesen, im Park, Weiden  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Es hat viel Vitamin C, Magnesium und Eisen. Die Blüten und Blätter können als Salatzugabe, für Suppen, Gemüsegerichten, Kräuterquark und -butter verwendet werden.  <b>Heilwirkung:</b>          Die Blüten werden als Heilmittel bei Hauterkrankungen, bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit verwendet.</p>
<p><b>Spitzwegerich</b>  <b>Wo:</b> Wegrand, Wiesen  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Blätter eignen sich roh als Salatbeigabe, Kräuterquark oder gekocht als Spinatersatz. Es lohnt sich auch einen Hustensirup herzustellen. Die Blütenstände mit leckerem Pilzaroma roh knappern oder in einem Risotto verwenden.  <b>Heilwirkung:</b>          Husten (Reizhusten), Lunge, Entzündungen, Insektenstich (Blatt ausdrücken und auf den Stich reiben) nimmt den Juckreiz</p>	<p><b>Gundelrebe</b>  <b>Wo:</b> Wiesen, Heckenränder  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Die Blätter und Treibspitzen benutzt man als Aromaspender. Sie können roh zur Erfrischung des Atems gegessen werden, oder man verarbeitet sie zu Gewürz, Tee, Kräuterbutter, Salat oder gekocht zu Eierspeisen, Suppen.  <b>Heilwirkung:</b>          Magen- und Darmkatar, Blasen, Leber, schlecht heilend eitrigen Wunden</p>	<p><b>Löwenzahn</b>  <b>Wo:</b> Wiesen, Äcker,  <b>Verwendung in der Küche:</b>          In den Blättern ist besonders viel Vitamin C und Provitamin A enthalten. Zur Dekoration der Gerichte können auch einige Löwenzahnblüten hinzugeben werden, die ebenfalls essbar sind. Findet Verwendung in Salaten, Tee, Suppen, Honig und Wein.  <b>Heilwirkung:</b>          Leber, Galle, Rheuma, Arthritis, Müdigkeit, Saft auf Warzen, Schlaf</p>

## Wald- und Wiesenbingo mit essbaren Blüten und Blättern - Sommer



**Brombeere**



**Schlangen-Knötrich**



**Nachtkerze**



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9430022>

**Wiesen Schaumkraut**



**Frauenmantel**



**Taubnessel**

## Wald- und Wiesenbingo mit essbaren Blüten – Sommer – weitere Informationen

<p><b>Brombeere</b>  <b>Wo:</b> Wald, Lichtungen, Böschungen  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Die Beeren schmecken süß, roh oder gekocht. Die zarten Blätter in Salat oder nachher Tee, ebenfalls verwendet man die Blüten für den Tee.  <b>Heilwirkung:</b>          Beeren: Blutbildung, zur Stärkung der Abwehrkräfte und bei Erkältung          Blätter: Als Tee bei Durchfall, Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum</p>	<p><b>Schlangen-Knötrich</b>  <b>Wo:</b> feuchten Wiesen, Auenwälder  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Junge Blätter vor der Blüte eignen sich für Salat, Spinat, Blattgemüse. Die rosa Samen sind nussartig und man isst sie roh zum Salat.  <i>! nur in kleineren Mengen geniessen!</i>  <b>Heilwirkung:</b>          Wurzelstock: Bei Durchfällen, insbesondere im Zusammenhang mit Blähungen und Koliken, ebenso bei inneren Blutungen und zur Stärkung.          Äusserlich: Wunden und als Mundspülung</p>	<p><b>Nachtkerze</b>  <b>Wo:</b> Böschungen, sonnige Standort  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Blüten und auch die Knospen im Salat, Butterbrot oder über gekochte Speisen streuen.  <b>Heilwirkung:</b>          entzündungshemmend und blutreinigend, unterstützt das Nervensystem und hilft bei Hautproblemen.</p>
<p><b>Wiesen-Schaumkraut</b>  <b>Wo:</b> feuchte Wiesen, Moor  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Die Pflanze schmeckt kresseartig. Die kleinen Blättchen und die Blüten eignen sich als Salatbeigabe, auf Butterbrot, Kräuterquark, ebenfalls in Suppen und Kräutergericht.  <b>Heilwirkung:</b>          Die Senfölglykoside regen die Leber-, Gallentätigkeit an. Krampflösend, verdauungsfördernd, Blutreinigungsmittel</p>	<p><b>Frauenmantel</b>  <b>Wo:</b> feuchten Wiesen, Waldweg  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Junge, kleine Blätter können fein geschnitten unter den Salat gemengt werden. Grössere, junge Blätter eignen sich zur Beimischung in Gemüsegerichten, für Füllungen und in Bratlingen.  <b>Heilwirkung:</b>          Frauenmantel wirkt ausgleichend und regulierend auf den gesamten weiblichen Organismus. Ebenfalls bei Husten und Erkältung</p>	<p><b>Taubnessel</b>  <b>Wo:</b> Hecken, Waldränder  <b>Verwendung in der Küche:</b>          Salat, Suppe, Smoothies und Gemüsebeilagen. Besonders lecker im Pfannkuchenteig ausgebacken. Darüber hinaus sind die blühenden Triebe eine schmackhafte Zutat für Hausteemischungen.  <b>Heilwirkung:</b>          Husten, Frauenleiden, Blasenentzündung, eitrige Wunden, Unruhe</p>

# Wissenswertes zum Sammeln, unabhängig vom Wald- und Wiesenbingo

## Was:

- Nur sicher bestimmte und keine geschützten oder giftigen Pflanzen pflücken!
- nur so viel wie man braucht
- Unbedingt sollte man genügend unversehrte Pflanzen stehen lassen, damit sie sich wieder ausreichend vermehren können. Diese behutsame Einstellung zur Sammelleidenschaft gilt für alle Pflanzen, nicht nur für besonders seltene Arten.

## Wo nicht:

- Naturschutzgebiete, an Strassen, Hundewiesen, Hundespaziergangwege, Bahnstrecken, militärische Übungsplätze, frisch gedüngte Felder
- Wichtig: nicht im hohen Gras

## Wie:

- Pflanzenteile sorgfältig abzupfen oder abschneiden, je nachdem was man sammelt

## Wann:

- Generell gilt nur bei trockenem Wetter sammeln
- Vormittags, sobald der Tau getrocknet ist

## Sammelbehälter:

- Zum Transport der Pflanzen nach Hause bewahrt man sie am besten in einem Korb, einer offenen Tasche oder in einem Papierbehälter auf. (Plastiktüten sind nicht geeignet)

## Pflanzenschutz:

- Etliche Pflanzenarten stehen unter Naturschutz und dürfen nicht gesammelt werden.
- Da es sich um eine umfangreiche Liste handelt, gibt es eine extra Seite: [www.infoflora.ch](http://www.infoflora.ch)

## Buch- und App-Tipp:

Essbare Wildpflanzen	Steffen Guido Fleischhauer 200 Arten (siehe Quelle unten) auch als App verfügbar
Alles über Heilpflanzen	Ursel Bühring (siehe Quelle unten)
Pflanzenbestimmung	kostenlose Apps: PlantNet oder Flora Incognita

## Quellen

Bühring, U. (2015). Alles über Heilpflanzen : erkennen, anwenden und gesund bleiben (3., aktualisierte Auflage ed.). Stuttgart (Hohenheim): Ulmer.  
Fleischhauer, S. G., & Verlag, A. (2015). Essbare Wildpflanzen : 200 Arten bestimmen und verwenden (17. Aufl. ed.). Baden etc.: AT-Verlag.  
Waser Bürgi, B. (2020). Lehrmittel Heilpflanzenkunde. Heilpflanzenschule Sattel. Sattel. [www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net)

Autorin: Marion Vetsch