

Station
1/A

Der Ewilpa[®] Oederan

Herzlich Willkommen im EssbareWildpflanzenPark, kurz Ewilpa[®] Oederan. Dieser wurde seit 2021 gemeinsam von der Stadt und dem Verein Wildes Oederan e. V. angelegt. Auf den beiden Rundwegen sind Sie eingeladen, zahlreiche essbare Wildpflanzen kennen zu lernen. Das Angebot umfasst je nach Jahreszeit Kräuter, Wildgemüse, Blüten, Beeren und Früchte sowie Nüsse.

Es gibt zwei „wilde Routen“ – eine lange und eine kurze. Ein ca. 6 km langer Themenweg (rote Route) führt Sie zu insgesamt 8 verschiedenen Stationen im Park. Er beginnt am Miniaturpark Klein-Erzgebirge, führt durch den Stadtwald und endet innerhalb des ehemaligen Gasthauses „Drei Schwanen“.

Der kürzere Themenweg (grün-rote Route) ist eine Innenstadtroute mit ca. 2 km und umfasst die Stationen A, B, C und D.

Auf den Stationen des Parks finden Sie eine große Vielfalt essbarer Wildpflanzen. Mit dem Gang der Jahreszeiten verändern die Pflanzen natürlicherweise ihr Aussehen. Bei den wilden Lebensmitteln herrscht somit ein ständiges Werden und Vergehen. Es lohnt sich also, den Ewilpa[®] nicht nur einmal, sondern mehrmals, speziell zu verschiedenen Jahreszeiten, zu besuchen. Die Schautafeln vor Ort helfen Ihnen, die Pflanzen der jeweiligen Bereiche näher kennen zu lernen.

Hinter den QR-Codes auf den Tafeln finden Sie weitere Informationen zu den Pflanzen, aber auch Rezepte und unterschiedliche Tipps.

Die Stiftung Ewilpa[®], die Stadt Oederan und der Wildes Oederan e. V. wünschen Ihnen einen lehrreichen und erholsamen Aufenthalt in der Natur!



..... Route 1 = 6 km Länge
- - - - - Route 2 = 2 km Länge

1/A

Übersichtsplan
Nutzungsregeln
Wildgemüse

2/B

Feuchtwiese
am Klein-Erzgebirge

3

Streuobstwiese mit Feldhecke
Wildkräuterwiese

4

Nadelbäume und Waldbaden
Laub-Mischwald und das Internet
des Waldes (Pilze)

5

Nussain
Wildfruchtgarten

6

Feuchtbiotop

7/C

Familien- und Erlebniswelt
Wildfruchthecke
Beerengarten

8/D

Trocken-Biotop



So nutzen Sie den Ewilpa[®]-Pfad in Oederan

Regeln und Hinweise für die Nutzung des EssbareWildpflanzenParks in Oederan (Ewilpa[®])

Das Sammeln wilder Lebensmittel wie Beeren, Blätter, Obst, Nüsse, Kräuter, Wildgemüse und Wildsalate ist im Ewilpa[®] ausdrücklich erwünscht. Wir bitten jedoch um die Einhaltung und Beachtung folgender Regeln und Hinweise:

- Obst und Nüsse sind einfach zu bestimmen, beim Sammeln von Wildkräutern ist jedoch Vorsicht geboten, um nicht an giftige Verwandte zu geraten. Grundsätzlich sollten Sie nur die Pflanzen und Früchte sammeln und essen, die Sie zu 100 Prozent bestimmen können. **Das Pflücken und Sammeln erfolgt auf eigene Gefahr.**
- Bitte ernten Sie nur die Mengen, die Sie in Ihrem Haushalt direkt zeitnah verarbeiten können (haushaltsübliche Mengen). Die sogenannte Handstrauß-Regel ist anzuwenden.
- Die Entnahme der Pflanzen sollte pfleglich, von Hand oder mit geeigneten Werkzeugen erfolgen, um Schäden an den Pflanzen zu vermeiden.

*„In der lebendigen Natur geschieht nichts,
was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht.“*

Johann Wolfgang von Goethe
1749–1832

- Der Zulauf von Wildtieren kann nicht unterbunden werden. **Es empfiehlt sich daher, das Sammelgut vor dem Verzehr zu waschen.**
- Bei der Ernte von Blättern von Wildstauden ist zu beachten, dass **nur 1/3 der Blätter einer Pflanze geerntet werden** dürfen. Ist erkennbar, dass bereits an der Pflanze geerntet wurde, so ist diese auszulassen. Dadurch ist das dauerhafte Überleben der Wildstauden gesichert.
- Hunde sind an der Leine zu führen und dürfen die Wege nicht verlassen.



- Eltern haften für ihre Kinder.
- Die Ernte zu gewerblichen Zwecken bedarf der schriftlichen Genehmigung durch die Stadt Oederan.
- Führungen und Workshops zum Thema essbare Wildpflanzen bietet der Verein Wildes Oederan e.V. an.
Weitere Infos finden Sie unter: wildes-oederan.de



Wildgemüse

Brennnessel, Giersch und Löwenzahn gedeihen fast überall üppig, sind leicht zu erkennen und bieten Sammlern von März bis Oktober reichlich frisches Gemüse.

So ergänzen sie sich mit ihren gesundheitlichen Wirkungen auf ideale Weise. Richtig zubereitet sind diese drei Wildgemüse-Arten auch für Einsteiger in die Wildpflanzen-Ernährung sehr zu empfehlen.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Löwenzahnblätter schmecken von März bis Oktober als Salat. Die Blütenknospen und Blüten sind im Frühjahr als gedünstetes Gemüse – zum Beispiel zusammen mit Möhren in einer Currysaucе – ein kulinarischer Höhepunkt. Die Knospen können wie Kapern eingelegt werden, und die Wurzeln eignen sich als Salatzutat oder – getrocknet und geröstet – als wilder Kaffee. Allen Pflanzenteilen gemeinsam ist der Gehalt an Bitterstoffen. Diese regen Leber und Galle zu stärkerer Aktivität an und fördern damit die Entgiftung des Körpers. Der hohe Gehalt an Kalium wirkt entwässernd.

Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Der mit Petersilie und Möhre eng verwandte Doldenblütler ist an den dreikantigen Blattstielen und grundsätzlich dreiteiligen Blättern zu erkennen. Das frische Blattwerk schmeckt gedünstet als wilder Spinat, auf Pizza oder Gemüsekuchen. In der rohköstlichen Küche schmecken die Blätter im Salat, im grünen Smoothie und Frischpflanzensaft, als Pesto sowie als Zutat im Kräuterquark und Brotaufstrich. Wie alle grünen Gemüsesorten und Kräutern ist Giersch reich an Mineralien und Spurenelementen. Zudem enthält Giersch viel Eiweiß sowie Vitamin C und Provitamin A. Sein botanischer Name *podagraria* („Podagra“ ist der lateinische Name für Gicht) weist auf eine volksmedizinische Verwendung hin.



„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp
1821–1897



Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die wehrhafte Brennnessel ist überaus reich an Mineralien wie Kalzium und Magnesium, Spurenelementen wie Eisen sowie Vitamin C – also ein echtes Kraftpaket! Darüber hinaus schenkt uns die traditionelle Faserpflanze auch viele Ballaststoffe, über die sich der Darm und die dort lebende Flora freuen werden. Bei Berührungssängsten spricht nichts gegen das Tragen von Handschuhen. Die Verwendung in der gesunden Küche geht weit über den für seine ausleitende und entwässernde Wirkung bekannten Tee aus den Blättern hinaus. Sämtliche beim Giersch genannten Gerichte lassen sich auch aus dem Kraut der Brennnessel zubereiten. Darüber hinaus hat die Brennnessel im Spätsommer noch eine weitere Spezialität zu bieten: Die Samen der weiblichen Pflanzen schmecken nicht nur nussig, sie sind auch reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mineralien und Spurenelementen. Sorgsam getrocknet wird daraus ein wertvolles Stärkungsmittel für die Wintermonate.



Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)

Schon im Mittelalter war die Knoblauchsrauke ein geschätztes Kraut für die karge, aber gewürzreiche Küche. Hierzulande führt die Knoblauchsrauke fast ein unscheinbares Dasein, weil Bärlauch aus der Familie der Lauchgewächse populärer ist. Dabei wächst das Kreuzblütengewächs ab April ebenso häufig und mit einer längeren Vegetationsphase. Aus den Blättern, Blüten und jungen Schoten der Knoblauchsrauke lassen sich schmackhafte Aufstriche und haltbares Pesto herstellen. Die nahe Verwandtschaft mit Senf erklärt den würzig-scharfen Geschmack.



Feuchtwiese am Klein-Erzgebirge (Bachlauf)

Feuchtwiesen sind ein wertvoller, jedoch vom Menschen geschaffener Lebensraum. Ohne das regelmäßige Mähen der Gräser und Kräuter würde sich die Vegetation langsam aber sicher wieder zu einem Gebüsch und schließlich zu einem Wald entwickeln. In der freien Landschaft wurden viele Feuchtwiesen durch den Bau von Drainagen und Gräben entwässert, um sie für die intensive Landwirtschaft besser nutzbar zu machen.

Das relativ harte Gras dieser Wiesen wurde früher vorwiegend als Einstreu im Stall genutzt, weswegen auch von so genannten „Streuwiesen“ gesprochen wird. Zu diesem Zweck wurde das Gras im späten Sommer einmal geschnitten und getrocknet. Eine weitere traditionelle Nutzung stellt das Sammeln von wertvollem und sehr schmackhaftem Wildgemüse sowie von Heil- und Genussmittelpflanzen dar.



Bittere, wilde Kresse (Bitteres Schaumkraut)
(*Cardamine amara*)

An sauberen Bachläufen und Quellfluren gedeiht neben der Echten Brunnenkresse die weit verbreitete Bittere Kresse (auch wilde Brunnenkresse genannt) aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Blätter und Triebspitzen sind ganzjährig zu sammeln, Blüten von Juni bis September sowie junge Schoten ab Juli bis September. Sie schmeckt würzig-scharf nach Senf mit bitterer Note. Volksmedizinisch findet sie Verwendung für eine reinigende Frühjahrskur. Die Inhaltsstoffe (insbesondere Vitamine C, D und A, Mineralien, Eisen, Jod und Senfölglykoside) wirken antibiotisch, stoffwechsel- sowie appetitanregend. Blätter und Triebspitzen sollten vorsichtig abgeschnitten oder abgezupft werden. Bittere Kresse passt als wohldosierte Zutat für Salatsaucen, Aufstriche, Kräuterquark oder Pesto sowie zu Kartoffel- oder Eierspeisen.



Mädesüß
(*Filipendula ulmaria*)

Mädesüß wächst als mehrjährige Staude und ist ein Mitglied der Familie der Rosengewächse. Es ist die Mutterpflanze des Aspirins! Kraut und Blüten enthalten reichlich schmerzstillende Salicylsäure. Die Blüten werden als Tee, aber auch zur Herstellung von Sirup und Limonaden verwendet.



Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Die Wurzeln des Baldrian werden seit je her als Mittel zur Beruhigung der Nerven und Förderung des Schlafs verwendet. Die stark riechenden Blüten können als Beimischung in Tees genutzt werden. Katzen reagieren auf diesen Duft regelrecht hypnotisiert.

*„Liebe zur Natur ist die einzige Liebe,
die menschliche Hoffnungen nicht enttäuscht.“*

Honoré de Balzac
1799–1850

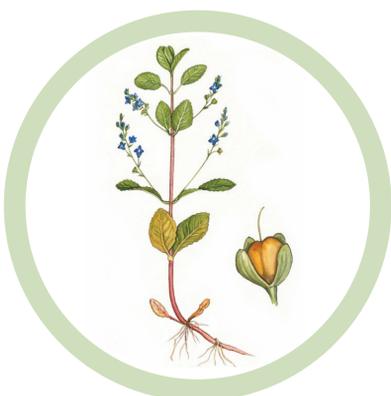
Bachbunge
(*Veronica beccabunga*)

„Bachsalat“ wurde diese Pflanze früher auch genannt. Sie wächst mitunter schon auf einem feuchten Waldwegrand, kann aber auch als schwimmender Pflanzenteppich vom Ufer her in den Bach hineinwachsen – zumindest bis zum nächsten Hochwasser. Pur schmeckt sie etwas intensiv, doch als Salat-Beimischung ist sie köstlich. Vor allem aber dürfen wir für ihr Dasein als immergrüne Pflanze dankbar sein: Bachbungen-Blätter und Triebspitzen können wir 12 Monate lang genießen!



Nelkenwurz (*Geum urbanum*)

Die dunkelgrünen Blätter der Blattrosette am Boden sind immergrün und besonders im Winter als Grundlage für grüne Smoothies wertvoll. Der Pflanzennamen leitet sich aus dem Gehalt der Wurzel an ätherischem Öl ab. Die getrocknete Wurzel riecht nach Gewürznelke und schmeckt zum Beispiel im winterlichen Punsch und Glühwein.



Gundelrebe/Gundermann
(*Glechoma hederacea*)

Die intensiv schmeckenden Blätter und Blüten der Gundelrebe aus der Familie der Lippenblütler kommen als Zutat in Tees oder werden zur Herstellung von Kräuterlimonaden und Spezialitäten wie schokolierete Blätter verwendet.



Station
3

Streuobstwiese mit Feldhecke

Streuobstwiesen sind ein traditionelles, multifunktionales Nutzungssystem: Die Mischung unterschiedlichster Obstsorten sicherte im Sommer und Herbst die Versorgung mit frischem Tafelobst sowie im Winter mit besonderen, lagerfähigen Apfel- und Birnensorten. Darüber hinaus wird das Obst zu Saft und Most, Apfelessig, Apfel- und Birnendicksaft, Mus, Kompott, Marmelade sowie Dörrobst verarbeitet. Die Wiesen

liefern aber auch reichlich Heil- und Würzkräuter sowie Wildgemüse zum Sammeln. Streuobstwiesen wurden früher zusätzlich als Weideland oder zur Gewinnung von Grünfutter und Heu genutzt. Das beim jährlichen Pflegeschnitt anfallende Holz diente als Heizmaterial. Da auf einer artenreichen Streuobstwiese immer etwas blüht, konnten auf einer solchen auch ertragreich Honigbienen gehalten werden.

Vogelkirsche (Prunus avium)

Die Wildform aller Süßkirschen ist ein einheimischer Waldbaum. Das charakteristisch rötlich gefärbte Holz ist als Möbelholz sehr begehrt. Die Kirschen sind kleiner als die der Zuchtformen, dafür aber auch wildaromatischer. Hierfür sind neben dem Fruchtzucker Inhaltsstoffe wie Fruchtsäuren, Gerbstoffe und Bittermandelaroma verantwortlich. Erst im Zusammenspiel ergibt sich das einzigartige, intensive Aroma



Stiel- und Trauben-Eiche (Quercus robur/Quercus petraea)

Stiel- und Traubeneiche sind einheimische Laubbaumarten. Zwar sind ihre Eicheln essbar, jedoch nicht roh und unverarbeitet, da sie reichliche Mengen an Gerbstoffen enthalten. Erst nach mehrtägigem Wässern kann man aus Eicheln ein glutenfreies Mehl herstellen, welches sich für Backwaren aller Art, Suppen und Brotaufstriche eignet. Geröstete Eicheln ergeben einen schmackhaften „Kaffee“.



Spitzahorn (Acer platanoides)

Süßer Ahornsirup aus Kanada ist wohlbekannt. Dort wird dem Zuckerahorn im Frühjahr am Stamm Baumsaft abgezapft und danach zu Sirup eingedickt. Unsere Ahorne können hier in puncto Zuckergehalt nicht mithalten, doch der Spitzahorn schmeckt von den drei einheimischen Arten bei Weitem am besten. Richtig süß schmecken dessen Blüten nur direkt nach dem Aufplatzen der Knospen. Die jungen Blätter ergeben einen sehr schmackhaften Salat oder auch Spinat, junge Früchte lassen sich wie Kapern einlegen.

*„Die Natur betrügt uns nie.
Wir sind es immer, die wir uns selbst betrügen.“*

Jean-Jaques Rousseau
1712–1778

Kirschpflaume (Prunus cerasifera)

Die Kirschpflaume stammt ursprünglich aus dem Gebiet zwischen Kleinasien, Persien, dem Kaukasus und dem südwestlichen Sibirien. Vor ca. 400 Jahren wurde sie in Mitteleuropa als Kulturpflanze kultiviert. Sie wird als sogenannte Unterlage für veredelte Pflaumen- und Mirabellenbäume verwendet. Daher ist sie auf alten Streuobstwiesen oft verwildert und auch fester Bestandteil fast aller wilden Feldhecken. Die wilden, süß-sauren Pfläumchen sind ideal zur Herstellung von Kuchen, Crumble, Aufläufen, Marmeladen, Chutneys oder Roter Grütze geeignet.



Wildkräuterwiese

Ungedüngte, an Kräutern reiche Wiesen sind für heutige landwirtschaftliche Betriebe nicht mehr rentabel zu bewirtschaften und daher in der freien Landschaft entsprechend selten geworden. Für Sammler sind sie

jedoch ein Paradies, denn hier wächst Gesundes neben Schmackhaftem und Schönem! Auch die tierischen Sammler wie Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge freuen sich über solch ein üppiges Angebot.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Spitzwegerich findet man auf fast jeder Wiese. Mit seinen langen, spitz zulaufenden Blättern ist er kinderleicht zu erkennen und die Saison dauert viele Monate. Junge Blätter schmecken roh und feingeschnitten im Salat sowie gedünstet als Gemüse oder Suppeneinlage. Noch nicht aufgeblühte Knospen entfalten gedünstet ein täuschend echtes Pilz-Aroma! Getrocknete Blätter ergeben einen wohlschmeckenden und bei Husten hilfreichen Tee. Die Blätter sind aber auch ein altbewährtes „Wiesepflaster“ bei kleineren Verletzungen, sie helfen gegen juckende Brennnesselquaddeln und Mückenstiche.



*„Schau tief in die Natur,
und dann wirst du alles besser verstehen.“*

Albert Einstein
1879–1955

Wiesen-Bärenklau (*Heracleum sphondylium*)

„Ist der Stängel kantig rau – ist es Wiesen-Bärenklau.“ Die Form der Fiederblätter des Wiesen-Bärenklaus erinnern an eine kräftige Bärenkatze. Der Geruch ist aromatisch, dabei sehr intensiv und erinnert an Fenchel. Er gehört auch zur Familie der Doldenblütler. Die Blätter und jungen Blütenstände werden wie Fenchel-Gemüse gedünstet oder zu einem grünen Smoothie verarbeitet. Eine besondere Delikatesse sind die gedünsteten Blütenknospen des auch als „Wiesen-Brokkoli“ bezeichneten mineralienreichen Wildgemüses.



Wiesenlabkraut (*Galium mollugo*)

Junge, zarte Triebe des Wiesenlabkrauts schmecken in wilden Salaten oder gedünstet als Gemüse. Labkräuter wurden in früheren Zeiten häufig als Zutat zur Käseherstellung verwendet. Aus den stark duftenden Blütenständen lassen sich im Sommer Kräuterlimonaden und Sirup herstellen.



Rotklee (*Trifolium pratense*)

Purpurrot leuchten die Blüten des Roten Wiesenklees – darum sind sie auch leicht zu erkennen. Zudem sind sie meist umschwärmt von Bienen und Hummeln. Blätter und Blüten kommen in den Tee, ausgezupfte Blüten in Desserts oder werden als essbare Dekoration verwendet.



Station
4

Nadelbäume und Waldbaden

Das bewusste Einatmen der Waldluft wird inzwischen auch „Waldbaden“ genannt. In Japan und Korea hat die dort als „Shinrin Yoku“ bekannte Praxis eine lange Tradition. 2013 wurde in einer schulmedizinischen Studie die aktivierende und stärkende Wirkung des Waldbadens auf das menschliche Immunsystem wissenschaftlich belegt: Ein ganzer Tag im Wald erhöht die Zahl der Killerzellen im Blut um 40% und fördert die Bildung von Anti-Krebs-Proteinen. Dieser positive Effekt hält ungefähr sieben Tage an – ein Beweis für die stärkende Wirkung des traditionellen Sonntags-spaziergangs im Wald auf unser Immunsystem. Ver-

antwortlich dafür sind gasförmige Botenstoffe der Bäume, so genannte Terpene. Sie finden sich bei Nadelgehölzen in noch höheren Konzentrationen als bei Laubbäumen. Die Aufnahme dieser Stoffe erfolgt nicht nur über die Lunge, sondern auch über die Haut. Zusätzlich reagiert das limbische System im Gehirn auf sie und sorgt für die Ausschüttung von gesundheitsfördernden Hormonen und sogenannten Neurotransmittern. In der Nähe des Stammes ist der Gehalt an Terpenen übrigens am höchsten – Bäume zu umarmen ergibt daher tatsächlich Sinn!

Lärche (*Larix decidua*)

Die Nadeln der Lärche sind nicht immergrün, denn sie färben sich im Herbst goldgelb und fallen ab. Lärchen gedeihen natürlich nicht nur in den Hochlagen der Alpen sowie in der Taiga Russlands und Skandinaviens. In Deutschland nehmen sie nur ca. 3% der Waldfläche ein. Die Bedeutung der Lärche steigt jedoch für den Garten- und Landschaftsbau, wenn wir auf Tropenholz verzichten wollen. Das Harz ist in der traditionellen alpenländischen Medizin zur Herstellung von Harz-Zugsalben besonders begehrt. Die Lärche gehört zur Familie der Kieferngewächse.



Fichte (*Picea abies*)

Von Natur aus würden Fichten bei uns erst ab 800 Metern Höhe in Bergmischwäldern vorkommen. Reinbestände gäbe es lediglich in Gipfellagen der Mittelgebirge sowie in den Alpen ab 1.300 Metern bis hinauf zur Waldgrenze. Bedingt durch Trockenheit, Stürme und den Befall mit Borkenkäfern sinkt der Anteil der Fichte am Waldbestand zurzeit rapide. Für Sammler interessant sind die jungen Triebe, die so genannten Maispitzen. Diese werden in Honig eingelegt, zu Fichtenspitzen-Butter oder einem Oxydel verarbeitet.



Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*)

In Mitteleuropa gedeihen zwei Lindenarten, die Winterlinde und die Sommerlinde. Viele Linden sind jedoch nicht eindeutig der einen oder anderen Art zuzuordnen, da sich das Erbgut beider Linden mischen kann. Sommerlinden haben im Vergleich zu den Winterlinden größere Blätter, die zudem auf der Ober- und Unterseite behaart sind. Die Blätter der Winterlinden sind auf der Oberseite glatt, doch auf der Unterseite behaart. Die Nüsschen der Sommerlinde sind so hart, dass man sie nicht zwischen den Fingern aufbrechen kann, während die der Winterlinde leicht zu knacken sind. Sommerlinden besitzen in den Zwickeln der Blattunterseite weiße, die Winterlinden braune Haare. Da jedoch beide Arten essbar und auch hinsichtlich der Heilkraft ihrer Blüten identisch sind, ist es nicht zwingend erforderlich, diese unterscheiden zu können. Gemeinsame Erkennungsmerkmale beider Arten sind die wechselständige Anordnung der Blätter und Knospen am Zweig sowie die herzförmige Blattform. Von April bis Juni ist Lindenblatt-Salat-Saison. Die jungen Blätter sind zart und schmackhaft. An den für Lindenbäume typischen Stockausschlägen am Fuß der Stämme finden sich auch noch im Hochsommer zarte Blätter. Lindenblüten enthalten Flavonoide, ätherisches Öl und Schleimstoffe. Als Tee zubereitet sind die Blüten ein altbewährtes Heilmittel, welches bei Erkältungskrankheiten mit Fieber „Linderung“ schenkt, da sie das Immunsystem stärken und schweißtreibend wirken. Die Blütezeit ist im Juni. Auch im Winter kann von den Linden genascht werden: Von Oktober bis April isst man die Knospen. Diese enthalten viele Schleimstoffe, die gut zerkaut befeuchtend auf trockene Schleimhäute wirken.



„Die Natur muss gefühlt werden.“

Alexander von Humboldt
1769–1859



Birken

Sandbirke/Hängebirke (*Betula pendula*)
Moorbirke (*Betula pubescens*)

Birken sind Pioniergehölze: Die kleinen Flugsamen können mit dem Wind große Strecken überwinden. Sie sind so genannte Lichtkeimer, wachsen sehr schnell und stellen keine speziellen Ansprüche an ihren Standort. Die Birken-Saison beginnt im Vorfrühling mit dem Birkenwasser und endet mit der Laubernte für Tee im Mai, spätestens Juni. Ein aus getrockneten Blättern aufgegossener Tee schmeckt gut und wirkt entwässernd.



Station
4

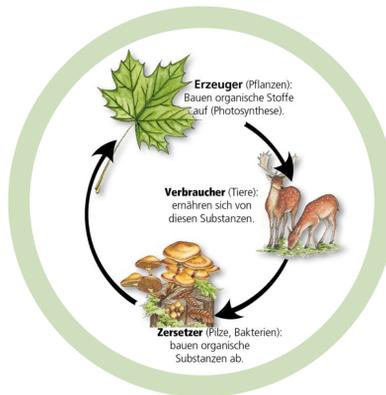
Laub-Mischwald und das Internet des Waldes (Pilze)

Pilze gibt es bereits, seitdem die Pflanzen ihr Leben aus dem Wasser an Land begonnen haben. Bevor sich artenreiche Mischwälder entwickelt haben, hat es allerdings etwa 420 Millionen Jahre gedauert. Pilze haben seit damals zwei wesentliche Aufgaben übernommen, ohne die unsere Erde ein ganz anderes Gesicht hätte. Das ständig anfallende organische Material wie

etwa das herbstliche Laub wird neben zahlreichen Bodenlebewesen wie Bakterien, Käfern und Würmern hauptsächlich von Pilzen zu Humus verarbeitet. Pilze sind es auch, die den Austausch der Pflanzen untereinander ermöglichen, so werden Nährstoffe und Informationen über dieses „Internet des Waldes“ weitergegeben.

Eigenes Reich

Das merkwürdige Fadenwesen Pilz ist weder Tier noch Pflanze. Es durchzieht den gesamten belebten Boden in kaum vorstellbarer Menge: Unter einem Fußabdruck von uns Menschen befinden sich Hunderte von Kilometern der feinen Pilzfäden (Hyphen).



Kreislauf des Lebens

Pilze sorgen als so genannte Zersetzer (Saprobionten) dafür, dass aus Stämmen, Zweigen und Blättern der Bäume wieder Humus wird. So erhalten sie den ökologischen Kreislauf.

*„In der lebendigen Natur geschieht nichts,
was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht.“*

Johann Wolfgang von Goethe
1749–1832

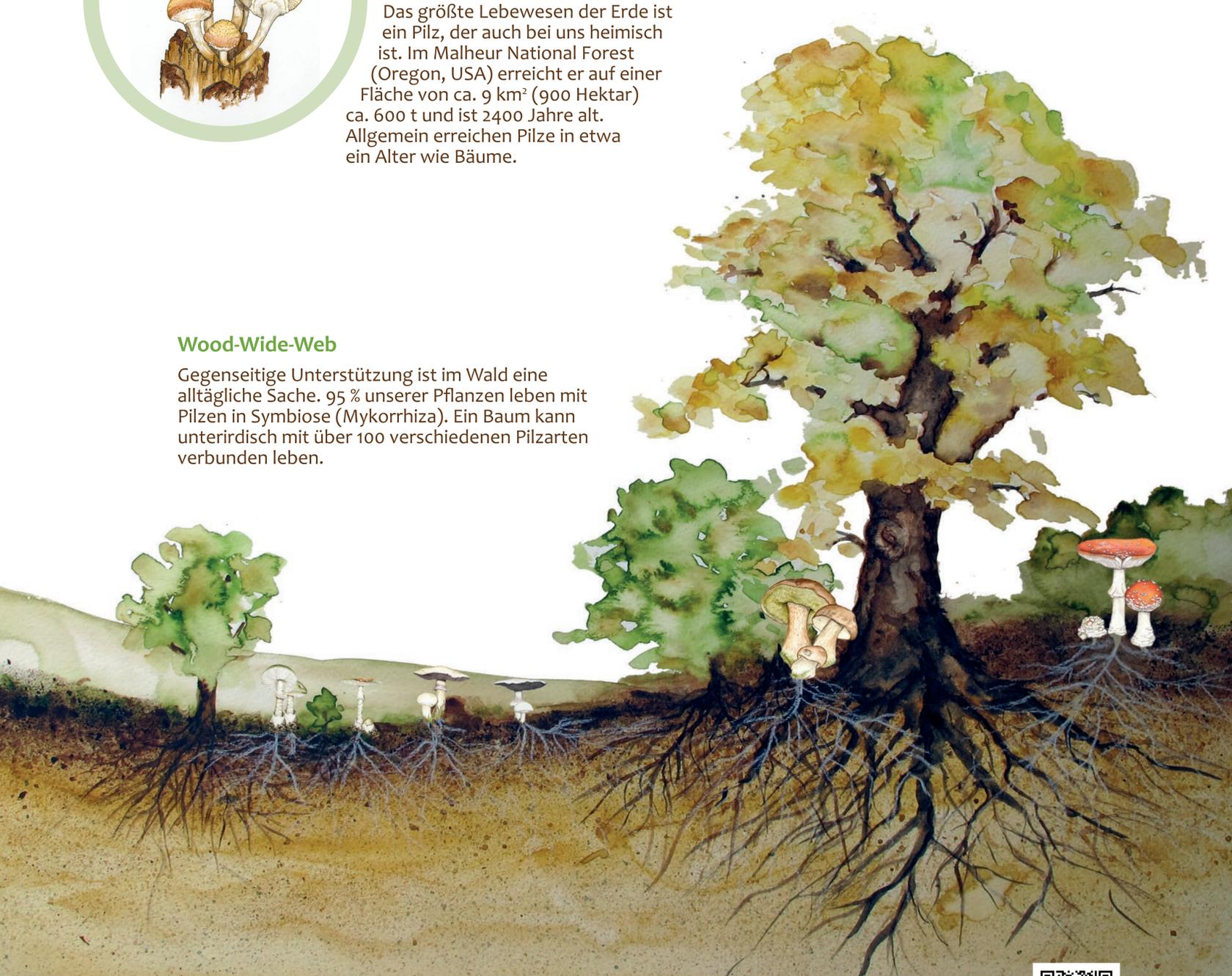


Halimasch (*Armillaria ostoyae*)

Das größte Lebewesen der Erde ist ein Pilz, der auch bei uns heimisch ist. Im Malheur National Forest (Oregon, USA) erreicht er auf einer Fläche von ca. 9 km² (900 Hektar) ca. 600 t und ist 2400 Jahre alt. Allgemein erreichen Pilze in etwa ein Alter wie Bäume.

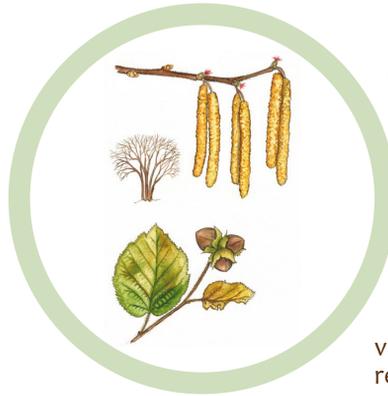
Wood-Wide-Web

Gegenseitige Unterstützung ist im Wald eine alltägliche Sache. 95 % unserer Pflanzen leben mit Pilzen in Symbiose (Mykorrhiza). Ein Baum kann unterirdisch mit über 100 verschiedenen Pilzarten verbunden leben.



Nusshain

Im Herbst schenkt uns die Natur Nüsse aller Art. Nüsse sind Kraftpakete der Natur, die sich in ihrer „natürlichen Verpackung“ auch sehr gut als Vorrat für den Winter eignen.



Haselnuss (*Coryllus avellana*)

Haselnüsse waren während der Mittelsteinzeit (10.000 – 5800 v. u. Z.) das wichtigste Sammelgut und sicherten neben der Jagd die Ernährung im Winter. Haselnüsse enthalten neben fettem Öl (61 %) auch beachtlich viel Eiweiß (12 %). Die Haselnuss ist eine beliebte Zutat für zahlreiche Leckereien – von Plätzchen und Makronen über Likör bis hin zu deftigen Gerichten. Die Blätter können getrocknet zu Laubmehl verarbeitet werden und beim Backen als mineralstoffreiche Ergänzung zugesetzt werden.

Esskastanie (*Castanea sativa*)

Die Esskastanie gelangte erst mit den Römern zu uns. In Südwestdeutschland ist sie heute ein weit verbreiteter Waldbaum, in den anderen Landesteilen hingegen nur selten in Parks zu finden. Die Kastanien schmecken süßlich, da sie 14 % Zucker enthalten. Geröstet sind sie als „heiße Maroni“ bekannt. Gekocht schmecken sie in Eintopf- und Gemüsegerichten, zu Mehl vermahlen (glutenfrei) im Kuchen. Schon Hildegard von Bingen empfahl den Genuss der Esskastanien als gesundes Lebensmittel.



Walnuss (*Juglans regia*)

Auch die Walnuss gelangte nach der Eiszeit erst mit den Römern über die Alpen nach Mitteleuropa. Sie ist heute in der Kulturlandschaft ein weit verbreiteter Baum. Der Fettgehalt der Nüsse ist mit 62 % sehr hoch, das Öl ist eine wertvolle Zutat in der rohköstlichen Küche. Zudem enthalten die Nüsse auch 14 % Eiweiß. Egal ob im Müsli, als Zutat in Pesto, Kuchen und Brot oder zum Knabbern – Walnüsse schmecken immer.

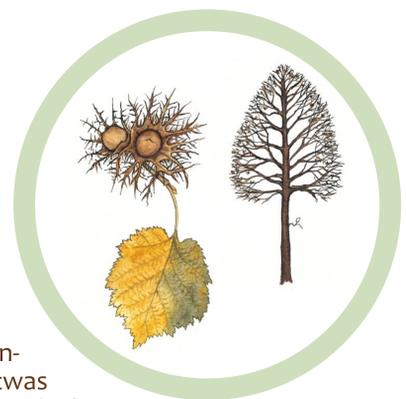
*„Lerne von der Geschwindigkeit der Natur:
Ihr Geheimnis ist Geduld.“*

Ralph Waldo Emerson
1803–1882



Baumhasel (*Coryllus colurna*)

Dieser Baum stammt ursprünglich aus Kleinasien und wird daher auch „Türkische Hasel“ genannt. Heute wird er oft als Alleebaum gepflanzt. Die Nüsse hängen in Büscheln am Baum, ihre Schale ist etwas härter als die der nah verwandten Haselnuss, doch das Knacken lohnt sich: Geschmack und Inhaltsstoffe sind der Hasel sehr ähnlich.



Station
5

Wildfruchtgarten

Wildfrüchte und hier vor allem Beeren enthalten im Vergleich zu gezüchtetem Obst weniger Zucker aber mehr Vitalstoffe. „Wilde Naschkatzen“ leben daher

besonders gesund! Nicht alle Früchte können roh verzehrt werden. Sie schmecken hervorragend als Gelee, Marmelade, Aperitif oder Chutney.

Himbeere (Rubus idaeus)



Die aromatischen Waldbeeren verwöhnen uns mit einem herrlichen Zusammenspiel aus Fruchtzucker und Fruchtsäuren. Die Blätter ergeben im Winter einen wohlschmeckenden Tee.

Eberesche (Sorbus aucuparia)

Die wilde, einheimische Eberesche, auch Vogelbeere genannt, ist nicht giftig! Die Früchte enthalten sogar reichlich Vitamin C. Allerdings wird der Geschmack durch Gerbstoffe und Säuren, unter anderem auch Para-Sorbinsäure, dominiert. Letztere kann beim rohen Verzehr auch zu Magenreizungen führen. Beim Kochen wird diese in die harmlose Sorbinsäure umgewandelt. So lassen sich aus den Vogelbeeren schmackhafte Fruchtaufstriche, Chutneys und Getränke wie der köstliche Wald-Apero herstellen.



Brombeere (Rubus sectio rubus)

Im Hoch- und Spätsommer werden die dunklen Beeren reif. Sie stecken voller Antioxidantien und Vitamine. In der freien Natur muss jedoch auf die stacheligen Triebe achtgegeben werden, denn hier zeigt sich die Zugehörigkeit zu den Rosengewächsen deutlich. Am besten schmecken reife Brombeeren frisch vom Strauch, dazu als rohköstliches Dessert oder Marmelade.



„Die Natur ist unerbittlich und unveränderlich, und es ist ihr gleichgültig, ob die verborgenen Gründe und Arten ihres Handelns dem Menschen verständlich sind oder nicht.“

Galileo Galilei
1564–1642

Schlehe (Prunus spinosa)

Die Schlehe, auch Schwarzdorn genannt, ist ein sehr weit verbreitetes Gehölz von Feldhecken und Gebüschen. Aus den rein weißen, duftenden Blüten im zeitigen Frühjahr reifen bis zum späten Herbst hin die dunkelblauen, runden Früchte mit dem typischen, mehligem „Reif“. Diese enthalten reichlich Gerbstoffe, Fruchtsäuren und Fruchtzucker. Roh schmecken sie nicht jedem, doch als Saft und Likör sind sie außerordentlich aromatisch. Nicht voll ausgereifte Schlehen werden in Salzlake als „falsche Oliven“ eingelegt.



Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Die Blüten wirken schweißtreibend und stärken das Immunsystem – als Tee werden sie bei Fieber und Erkältungskrankheiten getrunken. Im Sommer sind die traditionellen Holler-Limonaden und der beliebte „Hugo“ sehr erfrischend. Die dunklen Früchte sind für den Rohverzehr nicht geeignet; sie werden erhitzt und zu Saft und Gelee verarbeitet.



Station
6

Feuchtbiotop

Feuchtbiotope sind Systeme im ökologischen Gleichgewicht und stellen Urzellen einer intakten Natur dar. In der Regel bestehen sie aus einem stehendes Gewässer, was auch austrocknen kann, und haben oft einen Verlandungsbereich mit vielfältigem Leben für

Pionierarten der Flora und Fauna. An den Uferbereich schließt sich ein Übergangsbereich an, der oft von Feuchtwiesen und Hecken zu anderen Gebieten der Fluren abgeschlossen wird.

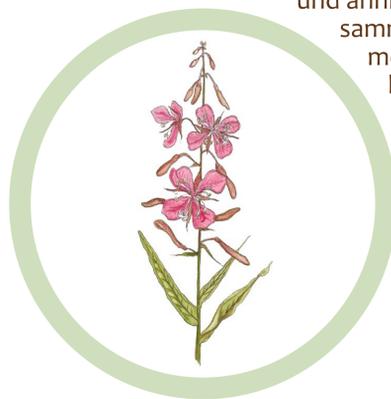
Gilbweiderich
(*Lysimachia vulgaris*)

Gilbweiderich ist typisch für die Vegetation an Ufern und in feuchten Wiesen. Die jungen Triebe und Blätter schmecken vor der Blütezeit im Frühjahr sehr mild und leicht säuerlich. Sie können als Wildgemüse gedünstet, gekocht in Gemüsesuppen oder roh in Salaten, Kräuterquark und Kräuterbutter genossen werden. Die schönen, leuchtend gelben Blüten eignen sich im Sommer als essbare Dekoration.



Schmalblättriges Weidenröschen
(*Epilobium angustifolium*)

In intakten Wäldern wächst das Schmalblättrige Weidenröschen als Pionierpflanze entlang von Waldwegen, auf Lichtungen und am Waldrand. Die Wurzel schmeckt im Frühjahr süßlich, die jungen Stängel mild und ähnlich wie Spargel. Man sammelt im April oder Mai möglichst dicke Schößlinge, die noch nicht verholzt sind. Die sommerlichen Blüten erinnern geschmacklich an Grünen Tee.



Blutweiderich
(*Lythrum salicaria*)

Die Blüten werden in kleineren Mengen als essbare Dekoration sowie zum Färben von Sirup und Süßspeisen verwendet. Das Kraut enthält 5 bis 12 % Gerbstoffe und wurde als Tee volksmedizinisch gegen Durchfall eingesetzt.

„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder.“

Carl von Linné
1707–1778

Sumpfkohldistel
(*Cirsium oleraceum*)

Volkstümliche Namen wie „Gemüsedistel“ oder „Wiesenkohl“ weisen auf ihre frühere Bedeutung als Wildgemüse hin. Vor den Stacheln dieser Distel braucht man sich beim Sammeln nicht in Acht zu nehmen, denn sie sind weich. Die jungen Blätter ergeben ein köstliches und gesundes Gemüsegericht, das mit angenehmen Bitternoten überzeugt.



Wald-Engelwurz
(*Angelica sylvestris*)

Es ist nicht nur der mystisch anmutende Name, sondern auch die kraftvolle Präsenz dieser auffälligen Pflanze, die verzaubert. Wie zahlreiche nah mit ihr verwandte Kulturpflanzen sammelt auch die Wald-Engelwurz Kraft in ihrer Wurzel, um sich im Jahr der Blüte und Samenreife völlig zu verausgaben und schließlich abzustorben. Die Blätter und jungen Triebe eignen sich vor der Blüte als Würze für Salat und Suppen, die Blüten verfeinern Desserts und Tee und die Samen aromatisieren Likör oder Essig.



Breitwegerich (*Plantago major*)

Der in ganz Mitteleuropa vorkommende Breitwegerich ist der „König“ der Wege, denn er wächst besonders gerne auf Feld- und Waldwegen oder an Wegrändern. Der robuste Wegerich bildet je Pflanze bis zu 4.000 Samen aus; diese sind eine wertvolle Backzutat, können roh im Müsli gegessen oder zu einer Wegerich-Butter ähnlich wie Erdnussbutter verarbeitet werden. Junge Blätter und Blütenknospen schmecken als Gemüse gedünstet wunderbar nach Champignon. Ein naher Verwandter ist der Indische Flohsamen.



Familien- und Erlebniswelt Wildfruchtthecke

Die hier gepflanzten Arten sind sowohl für uns Menschen als auch für die Natur wertvoll. Hier finden Insekten, Vögel und Kleinsäuger Nahrung und sicheren Unterschlupf. Sammler finden hier reichlich gehaltvolle, wilde Früchte.



Felsenbirne (*Amelanchier ovalis*)

Von den 25 Arten der Gattung *Amelanchier* sind fast alle in Nordamerika heimisch, nur zwei Arten kommen von Natur aus in Europa vor, nur eine in Ostasien. Alle Arten wachsen als Strauch, bieten eine attraktive Blüte, wohlschmeckende Früchte und fallen im Herbst durch eine außergewöhnlich intensive Herbstfärbung auf. Felsenbirnen sind zwar sehr kleine Früchte, doch mindestens so süß wie die großen Birnen. Das ausgeprägte Mandelaroma zeichnet ihren besonderen Charakter aus.



Aronia (*Aronia melanocarpa*)

Die indianische Urbevölkerung schätzte die Aronia sehr, später auch die Bevölkerung in Russland. Von dort aus gelangte sie in die damalige DDR, wo sie bis heute vor allem in Sachsen in Plantagen angebaut wird. Diese auch Apfelbeere genannte Aroniabeere ist beim Gehalt an Anthocyanen absoluter Spitzenreiter. Die dunklen Farbstoffe wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Die Apfelbeere schmeckt in Smoothies, Fruchtsaucen, Aufstrichen, Kompott und Kuchen. Als tägliches Stärkungsmittel dienen Aroniasaft und -pulver. Der Saft kann kochend heiß in sterile Flaschen abgefüllt werden, da die Antioxidantien nicht hitzeempfindlich sind. Der Trester aus der Saftgewinnung wird im Dörrgerät getrocknet und als Pulver im Müsli oder als Smoothie-Zutat genossen.

Weißdorn (*Crataegus monogyna* sowie *Crataegus laevigata*)

Der eingriffelige Weißdorn (*Crataegus monogyna*) ist häufiger anzutreffen als der zweigriffelige Weißdorn (*Crataegus laevigata*). Für Sammler spielt es keine Rolle – die Blätter, Blüten und Früchte beider Arten sind in Küchenpraxis sowie als Heilmittel identisch zu verwenden. Traditionell werden Tee und Tinkturen aus Weißdorn als Stärkungsmittel für Herz und Kreislauf verordnet. Das Fruchtfleisch schmeckt als Brotaufstrich, in Brotbackmischungen oder im Apfelmus; getrocknete Früchte werden als Likör angesetzt; aus jungen Blättern, Blüten und Früchten wird ein stärkender Herz-Kreislauf-Tee gemischt. Ein Geheimtipp ist Laubmehl aus den Blättern.



*„Wir haben die Natur von unseren Eltern geerbt.
Wir haben sie aber auch von unseren Kindern geliehen.“*

Richard von Weizsäcker
1920–2015



Kornelkirsche (*Cornus mas*)

Aufgrund ihres hohen Zierwertes wurde die Kornelkirsche häufig in Gärten und Parks sowie als Straßenbegleitgrün angepflanzt. Ende Februar ist die Kornelkirsche eine der ersten Pflanzen, die ihre zarten, gelben Blüten zeigen. Die Kornelkirsche ist ein in der freien Natur seltenes aber einheimisches Gehölz. Sie zeichnet sich durch den frühen Blütenschmuck im März und die aromatischen Früchte im Spätsommer aus.

Bibernell-Rose (*Rosa pimpinellifolia*)

Die einheimische und kleinwüchsige Wildrose „tanzt aus der Reihe“ und ist für Selbstversorger sehr interessant. Ihre Früchte sind dunkelviolett und damit eine kulinarische Überraschung und zudem reich an Antioxidantien. Der dunkle Farbstoff (Anthocyane) wirkt stark antioxidativ und hemmt damit entzündliche Prozesse. Sie blüht Ende Mai weiß und trägt im September ihre gesunden Hagebuttenfrüchte. Aus diesen lässt sich ein dunkelviolettes Hagebuttenmark gewinnen.



Familien- und Erlebniswelt Beerengarten

Beeren sind zu Recht bekannt für ihren guten Geschmack sowie für den hohen Gehalt an Vitaminen und zahlreichen weiteren Vitalstoffen. Es lohnt sich, diese Leckerbissen der Natur in die tägliche Ernährung einzuplanen!



Stachelbeere
(*Ribes uva-crispa*)

Beim Gehalt an Fruchtzucker rangieren diese Beeren gleich nach den Tafeltrauben an zweiter Stelle. Da sie gleichzeitig auch viele Fruchtsäuren enthalten, merken wir dies aber kaum.



Johannisbeere
(*Ribes rubrum* und
ribes nigrum)

Die beliebten Garten-Beeren wurden aus verschiedenen wilden, weniger stark fruchtenden Arten gezüchtet. Die Wildform der schwarzen Johannisbeere kommt in den norddeutschen Erlenbruchwäldern vor.



Elsbeere (*Sorbus torminalis*)

Die Elsbeere ist eine einheimische, aber relativ seltene Waldbaumart. Sie liebt wärmere Lagen mit einem Weinbauklima. Ihre Früchte sind ebenfalls essbar und schmecken sehr gut! Allerdings braucht es etwas Geduld: Das volle Aroma und vor allem die saftige Süße entwickeln sich erst im späten Herbst, wenn die kleinen Elsbeeren weich werden.

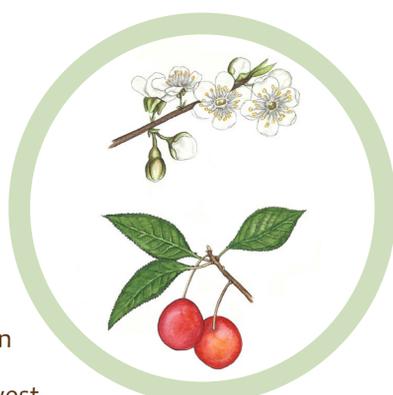
*„Alles, was gegen die Natur ist,
hat auf Dauer keinen Bestand.“*

Charles Darwin
1809–1882



**Berberitze, auch
Sauerdorn genannt**
(*Berberis vulgaris*)

Der Saft der sehr sauer schmeckenden Früchte wurde vor der Erfindung der Eisenbahn, als Zitronen noch nicht so schnell und leicht aus dem Süden importiert werden konnten, zum Säuern von Speisen verwendet. Als Saft (Dampfentsafter) sowie als Gelee, Fruchtaufstrich oder Chutney erhält man ein aromatisch-säuerliches Geschmackserlebnis, was mit Birnen oder Äpfeln gemildert werden kann. Getrocknet sind die Beeren ein Powersnack, als Zutat im Müsli oder im Tee eine willkommene Abrundung. Als Essigersatz entfalten die Beeren ihr säuerliches Aroma besonders gut.



Kirschpflaume
(*Prunus cerasifera*)

Die Kirschpflaume stammt ursprünglich aus dem Gebiet zwischen Kleinasien, Persien, dem Kaukasus und dem südwestlichen Sibirien. Vor ca. 400 Jahren wurde sie in Mitteleuropa als Kulturpflanze kultiviert. Sie wird als so genannte Unterlage für veredelte Pflaumen- und Mirabellenbäume verwendet. Daher ist sie auf alten Streuobstwiesen oft verwildert und auch fester Bestandteil fast aller wilden Feldhecken. Die wilden, süß-sauren Pflümchen sind ideal zur Herstellung von Kuchen, Crumble, Aufläufen, Marmeladen, Chutneys oder Roter Grütze geeignet.



Mahonie (*Mahonia aquifolium*)

Landläufig gilt die Mahonie als giftig. Das stimmt so nicht, denn nur die Samen sind giftig. Der Saft ist köstlich! Mahonienensaft wird mit Hilfe eines Dampfentsafters hergestellt. Aus dem Saft kann Gelee, Fruchtsoße gewürzt mit Zimt und Apfelmilchsaft oder Fruchtleider (gedörnte Fruchtsoße) hergestellt werden. Die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe gehen dabei nicht verloren. Auch ein Salat-Dressing mit der Fruchtsoße, Limetten- und Orangensaft sowie Öl und Gewürzen ist zusammen mit bitteren Salaten ein exotischer Genuss.

