



Wildkräuter sicher erkennen – vier essbare Pflanzen

AUF EINEN BLICK



Ort

Draußen auf einer Wiese abseits von Straßen, Feldern und Hundewegen



Kernidee

Vier leicht erkennbare Wildkräuter sicher bestimmen, zubereiten und Gott für seine Versorgung danken



Aufwand

Material 10 Min. · Vorbereitung 30 Min.



90 Minuten



Teams à 3–4



12–16 Jahre



nur mit kundiger Leitung



Material

- ☐ Steckbriefe der vier Kräuter: Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich
- ☐ Körbe oder Stoffbeutel, Gartenhandschuhe für die Brennnessel
- ☐ Schüssel mit sauberem Wasser, Brettchen und Messer
- ☐ Quark oder eine pflanzliche Alternative, Salz und Brot
- ☐ ein Nudelholz und ein Geschirrtuch



Ablauf

0–15'

Einstieg und Regeln – Die goldene Regel: Gegessen wird nur, was du zu hundert Prozent kennst – und was die Leitung geprüft hat.

15–35'

Steckbriefe – Die vier Kräuter anschauen, anfassen und riechen. Typische Merkmale suchen: Brennhaare, Milchsaft, Blattrosette, parallele Blattadern.

35–55'

Sammeln – In Teams sammeln: nur kleine Mengen, nur saubere Blätter und Blüten. Jede Pflanze wird von der Leitung kontrolliert.

55–75'

Zubereiten – Alles waschen, Brennnesselblätter im Tuch mit dem Nudelholz walzen, dann fein hacken und unter den Quark rühren.

75–90'

Andacht und Essen – Psalm 104,14: Gott lässt Gras wachsen für das Vieh und Pflanzen, die dem Menschen nützen. Gemeinsam danken und essen.



Wildkräuter sicher erkennen – vier essbare Pflanzen

So geht's – einfach erklärt

- 1 Stell jedes Kraut mit Steckbrief vor und zeig ein echtes Exemplar.
- 2 Brennnessel: mit Handschuhen nur die jungen oberen Blätter pflücken.
- 3 Löwenzahn: an der Blattrosette und dem weißen Milchsafte erkennen; junge Blätter schmecken milder.
- 4 Gänseblümchen und Spitzwegerich: Blüten und junge Blätter sammeln; Spitzwegerich hat lange, schmale Blätter mit parallelen Adern.
- 5 Vor dem Zubereiten legt jedes Team seine Ernte aus – die Leitung sortiert alles Unsichere aus.

 **Beispiel:** „Die Brennnessel brennt, weil ihre Härchen wie winzige Spritzen sind. Wenn wir die Blätter walzen, brechen die Härchen – dann kann man sie essen. Gott hat sich da etwas Raffiniertes ausgedacht.“

Sicherheit

- Gegessen wird nur, was die Leitung einzeln geprüft hat; die Leitung muss die vier Kräuter selbst sicher kennen.
- In dieser Stunde keine Doldenblütler, keinen Bärlauch, keine Beeren und keine Pilze sammeln – dort gibt es giftige Doppelgänger.
- Nur abseits von Straßen, gespritzten Feldern und Hundewegen sammeln, nie in Schutzgebieten; alles gründlich waschen.
- Allergien erfragen: Wer auf Korbblütler (z. B. Kamille, Beifuß) reagiert, isst keinen Löwenzahn und keine Gänseblümchen; Milchallergie beim Quark beachten.

Varianten

- Ohne Essen: Kräuter-Bingo – Pflanzen finden und bestimmen, ohne sie zu probieren.
- Kräutersalz: getrocknete Kräuter mit grobem Salz mischen und in kleine Gläser füllen.

Zum Nachdenken

Wofür in Gottes Schöpfung bist du heute besonders dankbar?