

Essbare Wildpflanzen

Was macht Wildpflanzen so wertvoll?

Wildpflanzen müssen sich – ohne die schützende Hand eines Gärtners oder Bauers und alleine auf sich gestellt – an ihrem jeweiligen Standort gegen Wind und Wetter, die Konkurrenz anderer Pflanzen und eventuelle Fraß-Feinde aus dem Tierreich behaupten. Ergebnis dieses Prozesses ist eine im Vergleich zu unseren Kulturgemüsen unglaubliche Vitalität und Widerstandskraft.

Diese Wildgeschöpfe enthalten häufig das Vielfache an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen als ihre kultivierten Verwandten. Zusätzlich sind sie reich an so genannten sekundären Pflanzenstoffen wie ätherischen Ölen, wertvollen Bitterstoffen und Enzymen. Essbare Wildpflanzen sind eine echte Bereicherung für unseren Speiseplan und unseren Körperhaushalt!

Auf Wildpflanzen ist Verlass – sie gedeihen jedes Jahr. Bodenvorbereitung, Aussaat, Bewässerung, pikieren, düngen, jäten: Das alles entfällt, man muss nur ernten!

Es geht darum die Bereitschaft zu fördern hinaus in die Natur zu gehen und diese noch einmal mit anderen Augen anzusehen.

Einen Bezug zu „deinen“ essbaren Wildpflanzen in deiner unmittelbaren Heimat herzustellen, deren Werden und Vergehen im Ablauf der Jahreszeiten genau kennen zu lernen, um so zu wissen, wann diese an welcher Stelle junge Blätter, Sprossen, Blüten, Samen, Knospen oder Früchte zum Sammeln anbieten

Schau dich einfach in deiner direkten Umgebung ganz „neu“ um!

- Was wächst dort unter dem Gebüsch, am Wegesrand oder in der Hecke?
- Welche „Unkräuter“ in meinem Garten kann ich in Zukunft einfach essen?
- Wachsen in meinem Rasen Löwenzahn, Gänseblümchen und Breitwegerich?
- Wo und Wie kann ich in meinem Garten essbare Wildpflanzen ansiedeln?
- Welche Kriterien gibt es beim Sammeln von essbaren Wildpflanzen?
- Wie kann ich die Wildpflanzen ganz einfach in meinen Speiseplan integrieren?
- ...und und und