

Die Welt vor deiner Tür

Band 2: Essbare Pflanzen und Beeren



Für Eltern:

Wie ihr dieses Buch gemeinsam nutzen könnt

Dieses Buch funktioniert am besten draußen –
oder kurz vorher und danach.

Lest gemeinsam eine Pflanze oder einen Baum durch,
bevor ihr auf einen Spaziergang geht.

Dann schaut ihr zusammen:

Findet ihr ihn? Erkennt ihr die Merkmale?

Die „Probier es aus“-Aufgaben sind echte Aufgaben
– sie laden ein, nicht vor.

Ihr müsst nicht alles wissen. Das Buch auch nicht.

Wenn euer Kind fragt, was ihr nicht wisst:

„Lass uns das herausfinden“ ist die beste Antwort.

Kein Druck. Kein Prüfen.

Einfach gemeinsam schauen.

Sicherheitshinweis

In diesem Buch geht es um essbare Pflanzen und Beeren – und damit um ein Thema, bei dem Vorsicht echten Unterschied macht. Bitte beachtet: Esst niemals etwas aus der Natur, das ihr nicht sicher bestimmt habt. Einige der bekanntesten Wildpflanzen haben giftige Verwechslungsarten: Maiglöckchen ähneln jungen Waldmeisterpflanzen, und Tollkirschen können unbemerkt zwischen Brombeer- und Himbeerfrüchten stehen. Kinder probieren nur, was ein informierter Erwachsener zuvor identifiziert und freigegeben hat.

Besondere Hinweise zu einzelnen Pflanzen aus diesem Buch:

- **Holunderbeeren** niemals roh in größeren Mengen essen – immer erhitzen (als Saft, Gelee oder Sirup).
- **Hagebutte** enthält innen feine Härchen und Kerne, die Bauchweh machen können – nur das Fruchtfleisch verwenden, Inneres herausschaben.
- Bei bekannten Pollenallergien (besonders Birke) können manche Beeren wie Himbeere und Brombeere Mundschleimhaut-Reaktionen auslösen.

Im Zweifelsfall: lieber weglassen.

Im ersten Teil
hast du die Bäume des deutschen Waldes kennengelernt.

Jetzt geht es tiefer – auf den Waldboden,
an die Waldränder, auf die Wiesen und Lichtungen.

Hier wachsen Pflanzen, die kleiner sind als Bäume
und leichter zu übersehen. Aber wer genau hinschaut,
findet echte Schätze.

Eines vorneweg: Probiere in der Natur nie etwas,
das du nicht sicher kennst,
ohne vorher einen Erwachsenen zu fragen.
Auch wenn etwas verlockend aussieht –
lieber einmal mehr nachfragen.

In diesem Buch lernst du Pflanzen kennen,
die eindeutig erkennbar und sicher zu sammeln sind.

Aber dein Blick wird mit der Zeit schärfer,
und das braucht Übung.

Los geht's. Der Frühling fängt an.

Was der Frühling dir schenkt

Wenn der Schnee schmilzt und die Tage wieder länger und wärmer werden, passiert im Wald und auf den Wiesen etwas Aufregendes:

Überall erwacht etwas aus seinem Winterschlaf. Und das Allerbeste – die ersten essbaren Pflanzen des Jahres erwachen schon sehr früh.





Der Löwenzahn

Die Sonne auf dem Boden

Der Löwenzahn kennt keine Grenzen. Er wächst, wo andere Pflanzen aufgeben – in Ritzen, auf Schotter, zwischen Pflastersteinen. Er ist der erste Frühlingsbote und der letzte, der im Herbst aufgibt.

Bevor der Frühling richtig begonnen hat, ist er schon da: **Löwenzahn**. Strahlend gelb, mitten auf der Wiese, als hätte jemand kleine Sonnen auf den Boden gelegt.

Den Löwenzahn kennt wirklich jedes Kind.
Aber weißt du auch, woher sein Name kommt?

Wusstest du das? „Löwenzahn“ ist eine Übersetzung aus dem Französischen: dent de lion – Löwenzahn. Gemeint sind die **Blätter**: Sie haben tiefe, zackige Einschnitte an den Rändern, die an die Zähne eines Löwen erinnern. Schau sie dir mal genau an!

Bestimmt hast du ihn schon mal mitten auf einem Gehweg oder aus einer Mauerritze wachsen sehen. Der Löwenzahn ist tatsächlich löwenstark – er drückt sich mit solcher Kraft nach oben, dass er selbst durch Risse im Asphalt wächst.

Seine **Blätter** wachsen in einer Rosette direkt vom Boden aus – ein Kreis aus langen, gezackten Blättern.
Wenn du einen Stiel abbrichst, kommt ein **weißer Milchsaf**t heraus. Der Stiel ist hohl.

Die **Blüte** ist leuchtend gelb, aus vielen kleinen Einzelblüten zusammengesetzt. Später wird sie zur **Pusteblume** – einem runden weißen Ball aus Samen, von denen jeder seinen eigenen kleinen Fallschirm hat.

Hast du das schon mal gesehen? Wie viele Samen hat eine Pusteblume? Puste einmal kräftig und zähl die Stiele, die übrig bleiben. Manche haben über 150!



Was du mit Löwenzahn machen kannst:

Die **Blätter** sind essbar. Sie schmecken leicht bitter – junge, helle Blätter im Frühling sind am mildesten. In einen Salat gemischt sind sie eine echte Entdeckung.

Die **Blüten** kann man direkt vom Stiel essen. Sie schmecken leicht süßlich. Und aus Löwenzahnblüten kann man einen Sirup kochen, der dem Honig ähnlich schmeckt – manche nennen ihn deshalb auch Löwenzahn-„Honig“.

Probier es aus: Pflück eine frische Löwenzahnblüte und probiere sie direkt. Wie schmeckt sie? Und schau dir die Blätter an – findest du die Löwenzähne?

Probier es aus (mit Erwachsenen): Frag einen Erwachsenen, ob ihr zusammen Löwenzahn-Sirup kocht. Man kocht die Blüten mit Wasser und Zucker ein – das Ergebnis schmeckt überraschend gut auf Brot oder im Tee.