

Essbare Wildpflanzen in der Ernährung

ZUSAMMENFASSUNG

Diese Einheit beschäftigt sich mit dem Bestimmen, Sammeln und Essen von Wildpflanzen.

ALLGEMEINE ANGABEN

- Personenanzahl: beliebig
- Zeitbedarf: 2 – 4 h
- Klassenstufe/Alter: beliebig
- Material: Bestimmungsmaterial (je nach Alter), Geräte zur Verarbeitung



Sand-Thymian (Foto: Körnig)

KOMPETENZEN (ZIELE)

Die Lernenden sind dazu in der Lage, essbare heimische Wildpflanzen zu bestimmen und gegebenenfalls von Pflanzen mit Verwechslungsgefahr zu unterscheiden. Sie können zudem Wild- und Kulturpflanzen anhand von vorgegebenen Kriterien miteinander vergleichen. Die Teilnehmenden sind zudem dazu in der Lage, die Bedeutung der Wildpflanzen für die menschliche Ernährung zu erläutern.

INHALTE

Weltweit existieren rund 50.000 essbare Pflanzen von denen jedoch nur 15 als Grundnahrungsmittel für 90% der Versorgung der Weltbevölkerung genutzt werden. Vier Milliarden Menschen decken ihren Grundbedarf allein durch Getreidesorten wie Reis, Mais und Weizen (*Ernährungsdenkwerkstatt, o.J.*). Bei den Pflanzen, die zur Herstellung der Grundnahrungsmittel benötigt werden, handelt es sich um Kulturpflanzen, die über die Jahrhunderte aus wildwachsenden Pflanzen gezüchtet wurden. Bei ihrer Zucht wurde vor allem auf vorteilhafte Merkmale wie einen hohen Ertrag, eine gute Qualität, Schädlingsresistenz und Gängigkeit in Bezug auf abiotische Faktoren geachtet (*Pflanzenforschung, o.J.*). Die ursprünglichen Wildpflanzen, auf denen viele unserer alltäglichen Lebensmittel basieren, gerieten immer mehr ins Vergessen oder werden in ihrer Bedeutung als Lieferanten wichtiger Nährstoffe und Heilpflanzen zumindest unterschätzt.

LEHRPLANBEZUG

Sachunterricht

Klasse 1/2:

- verschiedene Pflanzenarten der Schul- und Wohnumgebung benennen können, Entwicklungs- und Lebensbedingungen von Pflanzen wahrnehmen, beobachten, benennen und darstellen (Kultusministerium Land Sachsen Anhalt, 2014, S. 15)

Klasse 3/4:

- verschiedene Pflanzenarten der Schul- und Wohnumgebung benennen können, grundlegende Eigenschaften, Entwicklungs- und Lebensbedingungen von Pflanzen erfassen und beschreiben (ebd.)

Biologie Gymnasium

Klasse 5/6:

- Bau von Samenpflanzen, charakteristische Merkmale identifizieren, (Lupen-) Beobachtungen über Bau von Pflanzen dokumentieren und präsentieren (Kultusministerium Land Sachsen Anhalt, 2016, S. 18)

Klasse 9/10:

- Einfluss von abiotischen Umweltfaktoren auf Pflanzen erläutern, vorkommende Arten eines bestimmten Ökosystems mediengestützt identifizieren und digital dokumentieren, gesellschaftliche Handlungsoptionen einer umwelt- und naturverträglichen Teilhabe erörtern (Kultusministerium Land Sachsen Anhalt, 2016, S. 28)

DIDAKTISCHE BEGRÜNDUNG

Die Kenntnis von Pflanzenarten kann für die Lernenden im alltäglichen Leben beim Sammeln von Speisepilzen, Beeren oder Gewürzpflanzen beispielsweise im Rahmen eines Familienausfluges nützlich sein. Um diese erfolgreich sammeln zu können, bedarf es nicht nur einer soliden Artenkenntnis, auch die Standortanforderungen der jeweiligen Pflanze sollten bekannt sein. Diese können vor allem durch ein bewusstes Kennenlernen der Pflanze im Realraum erzielt werden. Eine hohe Handlungsorientierung wird durch die Verwendung der gesammelten Pflanzen zur Herstellung von Lebensmitteln und den Verzehr dieser erreicht. Der Herstellungsaufwand kann kritische Reflektionen bezüglich des Umgangs mit Lebensmitteln anregen, welche eine hohe gesellschaftliche Zukunftsrelevanz im Sinne der Anregung zu einem nachhaltigen und ökologisch bewusstem Lebensstil haben.

METHODISCHER ABLAUF

Die Methode ist geeignet für unterschiedlichste Altersgruppen. Hier werden drei verschiedene Aufbereitungsmöglichkeiten bei der Durchführung vorgeschlagen:

Zeit	Inhalt/Thema	Methodischer Verlauf bzw. Kommentar
20-40 Minuten		<p><u>Vorbereitung:</u> Vorab müssen laminierte Karten mit Abbildungen, Beschreibungen sowie möglichen Verwendungen der heimischen und regional vorkommenden Pflanzen durch die Durchführenden der Methode vorbereitet werden. Alternativ ist auch die Bereitstellung von (didaktisierter) Bestimmungsliteratur möglich.</p> <p>Eine von vielen hilfreichen Übersichten über verschiedene essbare Wildpflanzen stellt beispielsweise die Natur- und Umweltakademie des Landes Nordrhein-Westfalen (o.J.) bereit.</p>

<p>15-20 Minuten</p>	<p>„Die 1. Gruppe sammelt Vogel- miere, die 2. Gruppe sammelt Zaungiersch und die 3. Gruppe sammelt Schafgarbe.“</p>	<p><u>Durchführung</u></p> <p><u>Version 1 für jüngere Teilnehmer:</u> Die Lernenden erhalten vor der Wande- rung oder Erkundung des Geländes die vorbereiteten laminierten Karten sowie einen spezifischen Sammelauftrag.</p>
<p>10-15 Minuten</p>	<p>„Sammelt 5 essbare Wildkräuter, welche wir später zu einer Kräu- terbutter etc. verarbeiten kön- nen.“</p>	<p><u>Version 2 für ältere Teilnehmer:</u> Die Lernenden erhalten vor der Wande- rung oder Erkundung des Geländes eine (didaktisierte) Bestimmungslitera- tur sowie einen unspezifischen Sam- melauftrag.</p>
<p>15-30 Minuten</p>	<p>„Gruppe 1 sammelt Pflanzen die sich für die Zubereitung eines Tees eignen, Gruppe 2 sammelt Zutaten für eine Hauptmahlzeit und Gruppe 3 sammelt Beeren für den Nachtisch.“</p>	<p><u>Version 3 in Hauptvegetationszeit:</u> Die Lernenden erhalten vor der Wande- rung oder Erkundung des Geländes eine (didaktisierte) Bestimmungslitera- tur sowie einen Sammelauftrag nach Speiseplan.</p>
<p>5-10 Minuten</p>	<p>„Der Name dieser Pflanze ist Schafgarbe und ich habe sie [...] gefunden. Dort war es [sonnig/ schattig/ feucht/ nass/ trocken]. Beim Sammeln habe ich immer Ausschau nach [...] gehalten, weil man Schafgarbe damit be- sonders gut von anderen Pflan- zen unterscheiden kann.“</p>	<p><u>Auswertung</u> Die Lernenden bringen ihre gesammel- ten Wildpflanzen zu einem verabrede- ten Standort und stellen ihre Pflanze dort vor. Hierbei können Fundorte und Verwechslungsmöglichkeiten (sowie Fehlfunde) thematisiert werden.</p>
		<p><u>Verwertung</u> Die gesammelten essbaren Wildpflan- zen werden entweder vor Ort zum Koch- en genutzt oder aber mitgenommen, um aus ihnen beispielsweise Tee, Kräuterbutter oder Kräuterquark herzu- stellen.</p> <p><u>Transfurmöglichkeiten</u> Thematisierung des Aufwands der Her- stellung von Lebensmitteln, Folgen und Konsequenzen der Lebensmittelver- schwendung, Vergleich von Wild- und Kulturpflanzen</p>

Eine Übertragung dieser Wildnisbildungseinheit von essbaren Pflanzen auf Heilpflanzen kann für ältere Zielgruppen ebenfalls attraktiv sein.

LITERATUR

Beiser, R. (2014): Unsere essbaren Wildpflanzen. Bestimmen, sammeln und zubereiten. Frankh Kosmos Verlag

Dreyer, E.-M. (2011): Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger. Frankh Kosmos Verlag

Ernährungsdenkwerkstatt (o.J.): Grundnahrungsmittel. URL: <http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/ernaehrungsforschungsraum/lebensmittel/lebensmittel/lebensmittelgruppe-soziokulturell/grundnahrungsmittel.html> (Stand: 23.02.2017)

Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2014): Fachlehrplan Grundschule. Sachunterricht. URL: https://www.bildung-lsa.de/pool/RRL_Lehrplaene/Entwuerfe/lpgssach.pdf (Stand: 04.10.2016)

Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2016): Fachlehrplan Gymnasium. Biologie. URL: https://www.bildung-lsa.de/pool/RRL_Lehrplaene/Erprobung/Gymnasium/FLP_Gym_Biologie_LT.pdf (Stand 04.10.2016)

Natur- und Umweltakademie des Landes Nordrhein-Westfalen (o.J.): 55 Wildpflanzen im Portrait. URL: http://www.nua.nrw.de/uploads/tx_tproducts/datasheet/wildpflanzen.pdf (Stand: 23.02.2017)

Pflanzenforschung (o.J.): Pflanzenzüchtung (Ziele). URL: <http://www.pflanzenforschung.de/de/themen/lexikon/pflanzenzuechtung-ziele-461> (Stand: 23.02.2017)