

# Den Leckereien des Waldes auf der Spur

Der Wald in unserem Kühlschrank





## INHALT

**Allgemeines Hintergrundwissen zum Thema  
für Pädagogen** . . . . . 3

**Vor- und Nachbereitung.** . . . . . 4

### **Ablauf des Waldtages**

Themenfindungs- und Sensibilisierungsphase. . . . . 5

Erarbeitungs-, Informations- und Aktivierungsphase. . . . . 6

Abschluss- und Reflexionsphase. . . . . 10

### **Rückseite**

Überblick „Ablauf des Waldtages“ mit Zeitangaben

---

**Gesamtdauer: 3 ½ Stunden**

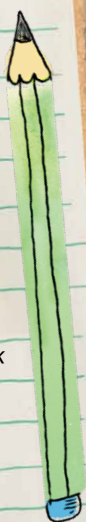
---

**Zur Durchführung der Aktionen benötigen Sie folgende  
Materialien (siehe Anhang):**

- 47 Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“
- 14 Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“
- 1 Arbeitsbogen „Aufgaben zur Pflanzenuntersuchung“

### **Materialien für die Veranstaltung**

- ☐ Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“
- ☐ Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“
- ☐ Arbeitsbogen „Aufgaben zur Pflanzenuntersuchung“
- ☐ für Brause: 2-3 Flaschen Apfelsaft, Mineralwasser
- ☐ für Sirup: Gefäß oder Flaschen, Bio-Zitronen, brauner Zucker
- ☐ für Butter: Schüssel, Butter, Brettchen, Brot, Besteck, Wiegemesser, Prise Salz
- ☐ für Quark: Schüssel, Quark, Honig, Besteck
- ☐ für Waldfrühstück: Geschirr individuell pro Kind sowie Zutaten
- ☐ weißes Tuch, Klemmbretter, (Blei-) Stifte
- ☐ ggf. Pflanzenbestimmungsbuch
- ☐ Picknickdecke





# Allgemeines Hintergrundwissen zum Thema für Pädagogen

## Essbares im Wald sammeln – Ja oder Nein?!

Kinder lieben es, Essbares im Wald zu sammeln. Die heutige Praxis zeigt allerdings immer wieder, dass in der Standardbelehrung vor einem Waldbesuch die Regel gilt: Nichts abpflücken und essen! Wir wissen um die Bedenken und haben uns dennoch aus verschiedenen Gründen entschieden, dieses Thema in einem der „Waldpädagogischen Bildungsbausteine“ aufzugreifen. Zum einen gibt es verschiedene Studien, die Naturentfremdung in den Fokus rücken und „Naturvergessen“ zählt als ein Faktor dazu (Brämer Jugendreport Natur, [www.natursoziologie.de](http://www.natursoziologie.de)). Zum anderen wollen wir mit dem Thema Ernährung auch für Themen sensibilisieren, die einer Bildung für nachhaltigen Entwicklung gerecht werden. Dieser Waldtag eignet sich in diesem Sinne besonders, in der Vor- und Nachbereitung in der Schule vertiefend darauf einzugehen. So ist es sehr spannend zu recherchieren, woher unsere Lebensmittel kommen, wie sie angebaut werden und ob die Produktion von Lebensmitteln Ansprüche an Nachhaltigkeit erfüllen. Viele Kinder haben keinen Bezug mehr dazu, woher die Lebensmittel kommen. Ein frisch zubereiteter Wildkräuterquark schmeckt im Wald besonders lecker.

**Wir empfehlen, die Eltern im Vorfeld dieses Waldtages über die Verwendung von Wildkräutern zu informieren und sich ggf. deren Zustimmung einzuholen.**

## Giftig oder nicht giftig?!

Allzu oft sind Menschen verunsichert, wenn es um die Giftigkeit und die Verwendung von Pflanzen oder Pilzen geht. Hinsichtlich der Kenntnis von Wildkräutern, Früchten von Wildsträuchern oder Pilzen sollte man natürlich bewandert sein. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, Kräuterkundige oder Pilzkenner zum Waldtag einzuladen.

## Auf die Dosis kommt es an!

Nur wenige Pflanzen sind hochgiftig und dürfen absolut nicht in unserer Küche verwendet werden. Über diese Gefahren sollten Kinder unterrichtet sein und einen selbstverständlichen Umgang entwickeln dürfen. Manche Pflanzenteile wirken nur im rohen Zustand giftig, was aber nicht heißt, dass dies lebensbedrohlich ist. Auch Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall zählen zu den Vergiftungserscheinungen. Weitere und ausführliche Informationen zu schwach giftig bis giftigen Pflanzen und Pflanzenteilen finden Sie in der kostenlosen Broschüre „Giftpflanzen“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

## Gefahr Fuchsbandwurm?!

Auch das Thema Fuchsbandwurm, welches sicher nicht zu verharmlosen ist, stellt oft ein Hemmnis dar. Allerdings zeigen Statistiken, dass es äußerst selten vorkommt, daran tatsächlich zu erkranken. Es bedarf beim Sammeln von Essbarem aus dem Wald jedoch keiner gesonderten hygienischen Maßnahmen als im Alltag beim Umgang mit Obst und Gemüse aus dem heimischen Garten oder aus der Landwirtschaft auch. Das Sammelgut sollte vorsichtig, aber gründlich gewaschen oder entsprechend weit oben (Früchte) sowie frisch und jung (Triebspitzen von Kräutern) gepflückt werden.

## Mit Kindern Pilze sammeln oder nicht?!

In diesem waldpädagogischen Bildungsbaustein könnte entsprechend der Jahreszeit auch auf das Thema Pilze eingegangen werden. Auch hier verschwinden Kenntnisse mehr und mehr. Vielleicht gehören Sie noch zu der Generation, die mit Eltern und Großeltern Pilze sammeln war? Dann wissen Sie, wie viel Spaß Ihnen das gemacht hat. Und sicher kennen Sie noch einige Pilze, die Sie damals als Kind gesammelt haben. Sollten Sie sich dem Thema Pilze widmen, so finden Sie im Literaturhinweis ein Buch, wie man methodisch-didaktisch mit Kindern die Welt der Pilze, auch ohne sie zu essen, erforschen kann.

## Was beim Sammeln von Pflanzen zu beachten ist:

- Keine unter Naturschutz stehenden Pflanzen ernten!
- Nur diejenigen Pflanzen sammeln, die bekannt sind!
- Nur so viel ernten, wie man selbst verbraucht und niemals alles mitnehmen!
- Nicht an stark genutzten Straßen- und Wegrändern sowie nicht an Feldern mit konventioneller Landwirtschaft sammeln!
- Immer nur junge Triebspitzen und zarte Blätter, am besten vormittags bis mittags, sammeln!
- Wurzeln werden morgens oder abends gesammelt und es sollte dabei die Vegetationsperiode beachtet werden!
- Kräuter, Blüten und andere Pflanzenteile luftig lagernd in einem Korb schichten!
- Alle Pflanzenteile so frisch wie möglich verarbeiten!
- Pflanzenteile vor dem Verzehr abspülen!



# Vor- und Nachbereitungen

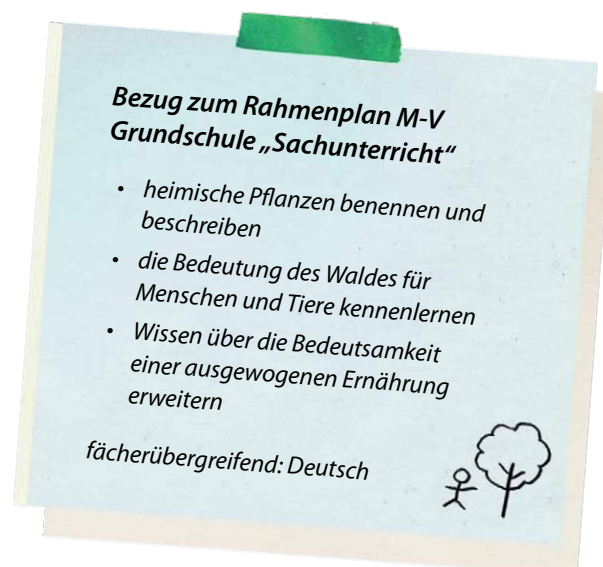
## Kurzbeschreibung und Lerninhalte

Der Waldtag beginnt mit einem Picknick, bei dem (fast) ausschließlich Dinge verzehrt werden, die ursprünglich aus dem Wald stammen. Die Kinder tauschen sich darüber aus, was die einzelnen Picknickleckereien mit dem Wald zu tun haben und vertiefen ihr Wissen bei der Untersuchung von ausgewählten Waldpflanzen bzw. deren Früchte. So lernen sie für ihre Region typische Nutzpflanzen aus dem Wald kennen und erarbeiten sich dabei biologische Grundkenntnisse zum Aufbau von Pflanzen. Abschließend reflektieren sie die enge Verflechtung ihres Lebens mit dem Wald und setzen sich ansatzweise mit den Vor- und Nachteilen der industriellen Lebensmittelherstellung auseinander (Vertiefungsmöglichkeit im Schulunterricht). Eine beispielhafte Darstellung regionaler und saisonaler Ernährung kann in dieser Unterrichtseinheit anschaulich erlebt werden. Im Wald finden sich aber auch nicht essbare Dinge. Auch auf diese sollte hier eingegangen und die Kinder dahingehend sensibilisiert werden.

Dieser Bildungsbaustein ist in seiner Umsetzung und Durchführung sehr von den regionalen Gegebenheiten sowie dem saisonalen Angebot an Wildfrüchten und Wildpflanzen abhängig. Prüfen Sie im Vorfeld, welche Möglichkeiten Sie vor Ort haben und passen Sie den Baustein entsprechend an. Wir stellen Ihnen beispielhaft Umsetzungsmöglichkeiten vor, die sich aber auf unterschiedliche Jahreszeiten beziehen.

## Vorbereitung in der Schule:

- Machen Sie die Kinder schon einige Tage vor dem Waldtag darauf aufmerksam, dass sie etwas zum Picknicken mitbringen sollen, das „ursprünglich“ aus dem Wald stammt bzw. dessen Rohstoffe aus dem Wald kommen. Vielleicht haben die Kinder auch schon gemeinsam mit Eltern oder Großeltern Früchte, Kräuter oder Pilze im Wald gesammelt und verarbeitet. Knüpfen Sie hier an die Erfahrungen der Kinder an. Sammeln Sie gemeinsam Ideen und teilen Sie im Vorfeld auf, wer was mitbringen möchte. So haben Kinder und Eltern ausreichend Zeit ggf. weiter zu recherchieren, welche Picknickleckereien ursprünglich Waldprodukte sind und können diese in Ruhe besorgen. Eine Auswahl für Frühstücksleckereien finden Sie auf der Seite 10.
- Am besten bringen auch Sie einige „ausgefallene“ Lebensmittel mit, deren Rohstoffe aus dem Wald stammen. Sicher ist sicher.
- Vorher sollten mögliche Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten abgeklärt werden.



## Nachbereitung in der Schule:

- Lassen Sie die Kinder Poster zu den untersuchten Waldpflanzen gestalten, die den Bezug zu den jeweiligen Lebensmitteln vom Waldpicknick herstellen. So wiederholen Sie die neu erworbenen Arten- und Pflanzenkenntnisse und reflektieren den engen Bezug ihres Alltagslebens zum Wald.
- Besprechen Sie Herstellung, Herkunft und Transportwege industriell hergestellter Lebensmittel und den damit verbundenen Problematiken. Gehen Sie auch auf regionale und saisonale Aspekte unserer Ernährung ein.
- Lassen Sie die Kinder kleine Rezeptbüchlein anlegen.

## Literatur:

- Louis, L. (2014): Wilde Waldküche. Haedcke Verlag
- Strauß, M. (2017): Köstliches von Waldbäumen. Bestimmen, Sammeln, Zubereiten. Hädecke Verlag.
- Lins, T.: Kräuternest, freya Verlag
- Tanner, V.: Kinderwerkstatt Wildpflanzenküche – mit Kindern sammeln, kochen, die Natur erleben, AT Verlag
- Fleischhauer, Guthmann: Essbare Wildpflanzen, Spiegelberger, AT Verlag
- Lüder, F. und R.: Die geheimnisvolle Welt der Pilze, Haupt Verlag



# Waldpicknick

*Gesamt 55 Min.*

## Einführung für Pädagogen

Bereiten Sie mit den Kindern das gemeinsame Waldpicknick vor. Jedes Kind hat von zu Hause etwas zum Essen oder zum Trinken mitgebracht, das ursprünglich aus dem heimischen Wald stammt. Brote mit Waldfruchtarmelade, Waldhonig oder Nuss-Nougat-Creme, aber auch Bärlauchkäse, Hagebuttentee und Haselnussmilch können Teil des Picknicks sein.

Bauen Sie mit den Kindern ein „Waldsofa“ und genießen Sie gemeinsam das Waldfrühstück. Lassen Sie die Kinder erzählen, was sie zum Frühstück mitgebracht haben und was ihr „Mitbringsel“ mit dem Wald zu tun hat. Vielleicht haben einige Kinder auch selber schon einmal leckere Dinge aus dem Wald gesammelt oder können von Erfahrungen der Eltern und Großeltern berichten. Lassen Sie sie erzählen und tauchen sie so in das Thema ein. Hierbei können Sie auch auf die Thematik „Was ist essbar und was nicht?“ eingehen.



**Aktivität · 20 Min.**

## „Waldsofa bauen“

Sammeln Sie mit den Kindern große Äste und legen Sie sie in einem Kreis auf den Boden. Der Kreis sollte so groß sein, dass alle Kinder nebeneinander gut Platz haben. Auf diese Äste werden weitere gelegt bis das Sofa so hoch ist, dass die Kinder gut sitzen können. Mit dünnen Zweigen und Blättern wird das Sofa dann „gepolstert“. Sie können sich in den Kreis setzen und den Aufbau als Lehne benutzen oder sich aber auf den Aufbau setzen.



Waldsofa



**Gruppengespräch · 5 Min.**

## „Essbares aus dem Wald“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgender Frage dialogisch ein:

- Wer hat bereits etwas Essbares im Wald selbst gesammelt und verarbeitet?



Steinpilze sind essbar und lecker



**Aktivität · 30 Min.**

## „Essbare und nicht essbare Pflanzen und Früchte bestimmen“

Bevor Sie sich in der nächsten Aktivität auf Kräutersuche begeben, thematisieren Sie an dieser Stelle, dass es im Wald Essbares und nicht Essbares gibt. Hierzu finden Sie in der Materialsammlung Bildkarten, mit denen Sie dazu arbeiten können. Legen Sie z.B. die Karten aus und lassen Sie erst einmal die Kinder herausfinden, was essbar ist und was nicht. Knüpfen Sie an das Wissen der Kinder an und vertiefen Sie entsprechend neue Erkenntnisse der Kinder.

Schauen Sie sich nun gemeinsam mit den Kindern vor Ort um, welche Pflanzen und Früchte Sie in der Umgebung finden können.

### Materialien

- Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“



# Leckereien des Waldes

Teil I, gesamt 80 Min.

## WICHTIG:

Vorher mögliche Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten abklären!



## Informationen für Pädagogen

Im weiteren Verlauf haben Sie die Möglichkeit, Ihr Waldpicknick mit einer selbst zubereiteten Leckerei zu bereichern. Wählen Sie je nach Jahreszeit und Pflanzenwachstum vor Ort aus, was Sie gemeinsam zubereiten und sammeln möchten (z.B. Kräuter). Zuvor sollten Sie allerdings geschaut haben, was alles am Waldrand wächst.

Einige Rezepturen eignen sich für die Zubereitung vor Ort, andere Rezepturen können Sie mit den Kindern in der Schule ausprobieren.



Eine leckere Kräuterbutter ist zusammen schnell gemacht

## Materialien

- für Brause 2-3 Flaschen Apfelsaft, Mineralwasser
- für Sirup: Gefäß oder Flaschen, Bio-Zitronen, brauner Zucker
- für Butter: Schüssel, Butter, Brettchen, Besteck, Wiegemesser, Prise Salz
- für Quark: Schüssel, Quark, Honig zum Süßen, Besteck



Wilde Früchtchen sammeln für den Quark

## Materialien

- Picknickdecke



Aktivität · 40 Min.

## „Waldleckereien – kinderleicht selbst gemacht“

### Waldmeisterbrause

Hängen Sie einfach ein leicht welkes oder frisches Bund Waldmeister in den Apfelsaft und lassen Sie diesen bis zum Ende der Veranstaltung ziehen.

### Holunderblütensirup

Als Kostprobe können Sie, sofern der Holunder gerade blüht, Holunderblütensirup zur Verköstigung am Ende der Veranstaltung ansetzen. Eine halbe zerschnittene Biozitronen in eine Flasche mit weitem Flaschenhals geben und ca. 1/3 der Flasche mit braunem Zucker befüllen. Nun die ganzen Dolden der Holunderblüten in die Flasche geben, die großen Stängel vorher aussortieren. Anschließend mit Wasser auffüllen und ziehen lassen. Zur Bevorratung kann in der Schule aus gesammelten Holunderblüten haltbarer Holunderblütensirup gekocht werden. Rezepte finden Sie im Internet.

### Kräuterbutter

Je nachdem wie kräuterkundig die Kinder sind, schicken Sie sie in Kleingruppen zur Kräutersuche. Sie können aber auch je einer Kleingruppe einen Suchauftrag für ein bestimmtes Kraut geben. So können sie sich besser auf die Pflanzen konzentrieren. Spülen Sie die gesammelten Kräuter mit etwas Wasser ab. Die Kinder zupfen nun die Blättchen und Blütenblätter ab. Dann zerkleinern sie diese mit dem Wiegemesser. Zerkleinerte Kräuter mit Butter und einer Prise Kräutersalz vermischen. Fertig!

### Süße-Früchtchen-Quark

Sie können aber auch gemeinsam mit den Kindern Brombeeren, Blaubeeren oder Himbeeren sammeln und einen leckeren Fruchtquark herstellen.



Gruppengespräch · 10 Min.

## „Waldspeisen“

Legen Sie eine Picknickdecke aus, um die mitgebrachten Lebensmittel aufzudecken. Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:

- Was habt ihr mitgebracht?
- Was hat dieses Lebensmittel mit dem Wald zu tun?



 **Aktivität · 30 Min.**

## „Waldpicknick“

Verspeisen Sie in gemütlicher Atmosphäre die mitgebrachten und selbst hergestellten Leckereien. Bestimmt schmeckt es allen im Wald sehr gut. Dem Wald und seinen Geräuschen dabei zu lauschen, ist ebenso ein besonderer Genuss.

**Tipp:** Vielleicht haben Sie eine geeignete Feuerstelle in „Ihrem“ Wald und können die „Waldmahlzeit“ mit selbst gebackenem Stockbrot und einer Wildbratwurst bereichern.  
Für Lehrer: Sprechen Sie dazu Ihren Förster an!



*Korb mit selbstgemachten Kräuterbutterbrot*

# Wer weiß, woraus man Brotaufstriche herstellt?

*Teil II, gesamt 60 Min.*

## Informationen für Pädagogen

Die Erntemöglichkeiten von Waldfrüchten und Kräutern hängt immer von der Jahreszeit ab. Wenn es organisatorisch möglich ist, legen Sie den Waldtag in die Erntezeit einer Waldpflanze, die in dem Wald, den Sie aufsuchen, vorkommt. Aber auch wenn keine Erntezeit ist, wird es für die Kinder ein spannendes Erlebnis sein, nach den Pflanzen zu suchen, die sie beim Frühstück identifiziert haben.

In der Aktivität „Essbare und nicht essbare Pflanzen und Früchte bestimmen“ (S. 5) haben Sie sich bereits mit dem Thema Giftiges und Ungiftiges befasst. Gehen Sie nun noch einmal auf die Suche nach essbaren Pflanzen und Früchten, die Sie ernten und später in der Schule weiter verarbeiten können.

**Tipp:** Wenn Sie das Waldstück nicht genau kennen, lassen Sie die Kinder nach Pflanzen suchen, die fast überall wachsen. Dazu gehören Brombeere, Brennnessel, Wegerich oder Knoblauchsrauke. Aber auch Holunder, Haselnuss oder Eberesche sind oft zu finden. Suchen Sie z.B. am Waldrand.



*Der Wald bietet viele verschiedene essbare Früchte*

 **Gruppengespräch · 10 Min.**

## „Spezialitäten aus dem Wald“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein und verwenden Sie ggf. die Bildkarten:

- Welche Früchte und Pflanzen kennt ihr, die essbar sind?
- Was kann aus ihnen hergestellt werden?

## Materialien

- Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“



### Informationen für Pädagogen

Bereiten Sie folgende Aktivität vor: Wählen Sie entsprechend der vorhandenen Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“ je nach Vorkommen in dem Waldgebiet die Pflanzen aus. Sammeln Sie mehrere gleiche Teile, z.B. Blätter oder Früchte von diesen Pflanzen. Die Anzahl richtet sich nach der gewünschten Gruppengröße.

#### Materialien

- 1 weißes Tuch und Pflanzenteile



Aktivität · 5 Min.

### „Gruppenbildung“

Legen Sie diese Teile vermischt auf ein weißes Tuch. Es müssen so viele Teile sein wie Kinder in der Klasse sind. Jedes Kind darf sich nun ein Teil nehmen. Kinder mit gleichen Pflanzenteilen bilden eine Gruppe.

#### Materialien

- Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“
- Arbeitsbogen „Pflanzensteckbrief – Leckereien des Waldes“
- Stifte, Klemmbrett je Gruppe



Aktivität · 45 Min.

### „Auf der Suche nach der Quelle der Leckereien“

Geben Sie die entsprechenden Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“ aus. In Kleingruppen gehen die Kinder im Wald auf die Suche nach der Pflanze, die ihnen zugeteilt wurde. Außerdem bekommt jede Gruppe den Auftrag, einen Steckbrief zu ihrer Pflanze zu erstellen. Wie groß ist die Pflanze? Geht sie bis zum Knie? Ist sie höher oder niedriger? Oder ist sie gar größer als die Kinder? Wie fühlen sich die Blätter und Zweige an? Hat die Pflanze einen besonderen Geruch?

Die Kinder notieren sich ihre Ergebnisse und fertigen eine Zeichnung von der Pflanze an. Die Ergebnisse stellen sie den anderen Kindern vor. Anhand einer Zeichnung oder eines Originals einer Pflanze erarbeiten sie dann gemeinsam den Aufbau von Pflanzen (Wurzel, Blatt, Stängel oder Stamm, Knospe, Blüte oder Frucht).







# Abschied vom Wald

Gesamt 20 Min.

 Gruppengespräch · 10 Min.

## „Viele Waldleckereien“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:

- Wer hätte gedacht, dass so viele Dinge, die wir täglich essen, ursprünglich aus dem Wald kommen bzw. aus Früchten und Pflanzen hergestellt werden, die ursprünglich im Wald wachsen?
- Woher kommen unsere Lebensmittel aber heute?

Viele Lebensmittel werden heute industriell hergestellt. Auch Waldfrüchte wie Heidelbeeren oder Brombeeren werden meist in Plantagen angebaut und teilweise sogar von Übersee zu uns gebracht. Sicherlich werden die Kinder schon einiges hierzu wissen. Es bietet sich an, dieses Thema kurz anzusprechen. Vertiefen können Sie es nach dem Waldtag in der Schule, denn im besonderen Lernort Wald soll der Wald im Vordergrund stehen.

Reflektieren Sie im Gespräch mit den Kindern die besondere Bedeutung des Waldes für uns Menschen.

 Aktivität · 10 Min.

## „Auf Wiedersehen – Bis bald im Wald!“

Sie können nun mit der von Ihnen angesetzten Waldmeisterbrause oder dem Holunderblütensirup „anstoßen“ und einen Dank aussprechen. Auf jeden Fall sollten Sie sich und den Kindern die Zeit geben, sich vom Wald zu verabschieden.

**Tipp:** Sofern Sie Früchte oder Blätter einer Pflanze ernten konnten, können Sie diese nachbereitend in der Schule gemeinsam verarbeiten und sich für ein „Waldpicknick“ in der Schule bevorraten. Bereiten Sie mit den Kindern eine gemeinsame Mahlzeit oder einen Tee zu. Quark aus Brombeeren oder Bärlauch, Nüsse knacken oder Tee aus selbst gesammelten Brennnesseln und Brombeerblättern sind eine schöne Erinnerung an den gemeinsam erlebten Waldtag.



Selbstgemachter Holunderblütensirup

# Auswahl für Frühstücksleckereien

## Heidelbeerkonfitüre, -kuchen und -tee

Aus den Heidelbeerfrüchten lassen sich Süßspeisen, Marmeladen und Konfitüren, Getränke und Gebäck herstellen. Aus den Blättern und Früchten wird Tee zubereitet. *Erntezeit: Juli – August*

## Brombeerkonfitüre, Brombeerblättertée

Brombeeren gehören zu der Familie der Rosengewächse. Sie sind weit verbreitet und fast in jedem Wald zu finden. Die Früchte können frisch verzehrt werden und eignen sich gut zur Herstellung von Konfitüren, Gelees und Saft. Aus den Brombeerblättern lässt sich Tee herstellen. *Erntezeit: Juli – Oktober*

## Himbeerkonfitüre

Waldhimbeeren sind regional ebenfalls gut zu finden. Die Erntezeit liegt im *Sommer*. Aufgrund ihres intensiven Aromas werden sie am liebsten vom Strauch genascht. Bei reichlichem Vorkommen kann man sie sammeln und zu köstlicher Marmelade verarbeiten.

## Hagebuttenkonfitüre, Hagebuttentee

Hagebutten sind die Früchte von Rosensträuchern. Im Wald handelt es sich insbesondere um die Hundsrose (*Rosa Canina*), die häufig an Waldrändern zu finden ist. Hagebutten sind sehr Vitamin C-reich und eignen sich zur Herstellung von Konfitüren und Tees. *Erntezeit: September – Dezember*

## Ebereschekonfitüre, -sirup

Die Beeren der Eberesche, auch Vogelbeere genannt, enthalten sehr viel Vitamin C und können zu einer köstlichen, aber eher herb-aromatischen Konfitüre verarbeitet werden. Ebereschensirup spendet wertvolle Vitamine im Winter. *Erntezeit: September – November*

## Nuss-Nougat-Crème

Sie enthält Haselnüsse und ist eine wahre Kraftnahrung. Diese enthalten über 60 % Öl und 12 % Eiweiß, darüber hinaus reichlich Vitamin B1, B2, Vitamin E sowie große Mengen organisch gebundener Mineralien und Spurenelemente. *Erntezeit: September – Oktober*

## Waldhonig

Waldhonig entsteht aus Honigtau (eine süße Masse), die Insekten wie Blattläuse, Blattflöhe und Zikaden ausscheiden, nachdem sie den Pflanzensaft aus den Blättern und Nadeln von Waldbäumen gesaugt haben. Die Bienen sammeln diesen Honigtau und machen daraus den so genannten Waldhonig.

## Bärlauchquark

Der Bärlauch ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauchgewächsen. Im Frühjahr zur Erntezeit durchzieht sein Knoblauchgeruch ganze Wälder. Er wird als würzendes „Waldgemüse“ in Quarks und Dips, Käse aber auch in Pestos verwendet. *Erntezeit: März – Mai*

## Wildkräuterquark oder -butter

Aus frischen Wald- und Wiesenkräutern kann blitzschnell ein köstlicher Wildkräuterquark oder eine Wildkräuterbutter hergestellt werden.

*Erntezeit: März – September, je nach Kraut*

## Brennnesselblätter, Brennnesseltee

Die Blätter der Brennnessel können als Tee, Salat oder Spinat verzehrt werden. *Erntezeit: April – Oktober*

## Wurstwaren aus Wildfleisch

Aus dem Fleisch von Reh, Hirsch und Schwarzwild werden auch Wurstwaren hergestellt. Man kann insbesondere Wildsalami oder Wildbratwurst käuflich erwerben.

## Waldpilze

In der veganen kalten Küche werden Pilze zu Brotaufstrichen verarbeitet oder in der warmen Küche zu Pilzragouts sowie zum Verfeinern von Soßen und Fleischgerichten verwendet. Pilzkenntnisse sind allerdings Voraussetzung, wenn Sie Pilze im Wald sammeln wollen.

## Waldmeisterbrause

Der Waldmeistergeschmack ist vielleicht allen Kindern als Aroma bekannt. Sie können, sofern in Ihrer Region Waldmeister wächst, diesen zum Aromatisieren von Getränken verwenden. Außerdem duftet er herrlich, wenn er anfängt zu welken.

*Erntezeit: vor Blüte, April – Mai*

## Maronen

Mitunter wachsen in unseren Wäldern auch Esskastanienbäume. Die Früchte der Esskastanie, auch Maronen genannt, können roh gegessen oder auch zu verschiedenen Leckereien in der Küche verarbeitet werden.

*Erntezeit: September – Anfang November*

## Holunder

Der Holunder ist einer der bedeutendsten einheimischen Sträucher seit jeher. Es ranken sich viele mythische Geschichten um ihn. Insbesondere für seine heilende Wirkung ist er bekannt. So können bereits die *Blüten im Frühjahr*, wie auch die *Beeren im Herbst* in heilsamen und nahrhaften Rezepturen verarbeitet werden.





## IMPRESSUM

### Waldpädagogische Bildungsbausteine – 3./4. Klasse „Den Leckereien des Waldes auf der Spur“

#### Herausgeber:

Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt  
Mecklenburg-Vorpommern (LM M-V)  
Paulshöher Weg 1, 19061 Schwerin

#### Projektpartner:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern e.V. (SDW M-V e.V.);  
Landesforst Mecklenburg-Vorpommern,  
Anstalt des öffentlichen Rechts

#### Projektleitung:

Felix Weisbrich (LM M-V),  
Maika Hoffmann (SDW M-V e.V.)

#### Redaktion und Konzeption:

Maika Hoffmann (SDW M-V e.V.; in natura, Wismar)

#### Grafisches Design:

Richard Stickel (Hamburg)

#### Illustrationen/Infografiken/Materialien:

Nina Schumann (Hamburg): Umschlagcover; S. 8, 9  
Katja Powils (Feldberger Seenlandschaft): Materialien (Bildkarten),  
S. 8 Wildschwein, Rückseite „Nicht essbare Pflanzen und Früchte“

Die Illustrationen, Infografiken und Materialien dürfen nur bei Verwendung der Bildungsbausteine genutzt werden. Eine anderweitige Nutzung bedarf der Zustimmung der Urheberinnen Nina Schumann und Katja Powils.

#### Layoutsatz, redaktionelle Assistenz:

Maria Tonn (Wismar)

#### Lektorat:

Iris Höpfner, Anke Zenker (Grevesmühlen);  
Dr. agr. Anja Kofahl (in natura, Wismar)

#### Fotos:

Maika Hoffmann (in natura, Wismar): S. 5, 6, 7, 10

#### Dieser Bildungsbaustein wurde inhaltlich erarbeitet von:

#### Arbeitsgruppe Waldpädagogen und Lehrer:

Tanja Hartmann (Landesforst Malchin),  
Marie Janitzka (Forstamt Billenhagen),  
Hendric Wojtek (Forstamt Poggendorf),  
Maika Hoffmann (in natura, Wismar)

#### Pädagogische Leitung:

Maika Hoffmann, Bildungsreferentin (SDW M-V e.V.),  
Zertifizierte Waldpädagogin, Naturspielpädagogin

#### Wissenschaftliche Beratung:

Dr. rer. nat. Beate Kohler, Dipl. Forstwirtin  
(concept futur, Freiburg)

#### Text:

Dr. rer. nat. Beate Kohler (concept futur, Freiburg),  
Maika Hoffmann (in natura, Wismar)

#### Text Pflanzensteckbriefe – Bildkarten:

Dr. agr. Anja Kofahl (in natura, Wismar)

#### Bezug zum Rahmenplan M-V (Grundschule „Sachunterricht“)

Dr. phil. Uwe Dietsche (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern)

#### Druck:

SDV Direct World GmbH (Dresden)

© 2019 – 1. Auflage





# Ablauf des Waldtages

Phase / Thema	Aktion	Min.
<b>Themenfindungs- und Sensibilisierungsphase</b>		
<b>Waldpicknick</b> <i>gesamt 55 Min.</i>	<b>Spiel:</b> Waldsofa bauen	20
	<b>Gruppengespräch:</b> Essbares aus dem Wald	5
	<b>Aktivität:</b> Essbare und nicht essbare Pflanzen und Früchte bestimmen	30
<b>Erarbeitungs-, Informations- und Aktivierungsphase</b>		
<b>Leckereien des Waldes</b> <i>Teil I, gesamt 80 Min.</i>	<b>Aktivität:</b> Waldleckereien – kinderleicht selbst gemacht	40
	<b>Gruppengespräch:</b> Waldspeisen	10
	<b>Aktivität:</b> Waldpicknick	30
<b>Wer weiß, woraus man Brotaufstriche herstellt?</b> <i>Teil II, gesamt 60 Min.</i>	<b>Gruppengespräch:</b> Spezialitäten aus dem Wald	10
	<b>Aktivität:</b> Gruppenbildung	5
	<b>Aktivität:</b> Auf der Suche nach der Quelle der Leckereien	45
<b>Abschluss- und Reflexionsphase</b>		
<b>Abschied vom Wald</b> <i>gesamt 20 Min.</i>	<b>Gruppengespräch:</b> Viele Waldleckereien	10
	<b>Aktivität:</b> Auf Wiedersehen – Bis bald im Wald!	10
<b>GESAMT</b>		215 Min. = 3,5 Std.



Nicht essbare Pflanzen und Früchte



Maiglöckchen



Fliegenpilz



Einbeere