

Projekt „Survival - Überleben vor der Haustür“

Essbares aus der Natur

- Wichtig vor allen Dingen: Keinen „Flurschaden“ anrichten durch sinnloses/übermäßiges Herausreißen von Pflanzen/Bäumen!
- jeder kennt Pflanzen aus der Natur, die man essen kann, z.B. diverse Pilze sowie Beeren und Nüsse; viele dieser „Lebensmittel“ gibt es aber nur im Herbst, weil sie den Sommer über zum Reifen brauchen
- wir müssen uns also zu dieser Jahreszeit mit anderen Pflanzen begnügen; vorab einige Tipps zum Sammeln/Zubereiten von Wildkräutern:
 - ❖ alles Gemüse aus der Natur vor der Zubereitung sorgfältig waschen
 - ❖ keine rauen Mengen sammeln!
 - ❖ nichts sammeln, was faulig /fies riecht oder wo milchig-weißer Saft austritt, wenn man Triebe abschneidet!

einige Kräuter/Pflanzen, die ihr eigentlich kennen solltet:

- **Brennnessel**: Vorsicht, nur mit Handschuhen sammeln! Nur die jüngeren Blätter, im Wasser kochen und wie Spinat servieren!
- **Löwenzahn**: Die jungen Blätter als Salat oder Gemüse zubereiten. Falls dies zu bitter schmeckt, 2 Stunden in kaltem Wasser legen.
- **Gänseblümchen**: Die Blüten sind lecker als Salat
- **Bärlauch**: Riecht wie Knoblauch, lecker als Gemüse
- **Hagebutten**: Kerne entfernen und so essen oder einen Tee davon aufbrühen
- **Giersch**: Wie Spinat (Brennesseln) zubereiten
- **große Klette**: die bis meterhohen Stängel vor der Blüte ernten, schälen und das schmackhafte, weiße Mark roh essen, als Salat anmachen oder wie Spargel kochen
- **Walderdbeeren**: Wachsen am Boden, sind kleiner als die allgemein Bekannten!
- **Birke**: Wenn man deren hellgelbe Innenrinde ausschneidet, diese 30 min in Salzwasser kocht, erhält man Spagetti von hohem Nährwert
- **Sauerampfer**: Auf Wiesen zu finden; schmeckt als Salat und Suppe
- **Vogelmiere**: Gehackt in Salaten oder als Gemüse

Es gibt für die ganz hartgesottenen auch die Möglichkeit, auf tierische Nahrung auszuweichen:
Hier sind Regenwürmer eine eiweißreiche Empfehlung!