

# 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

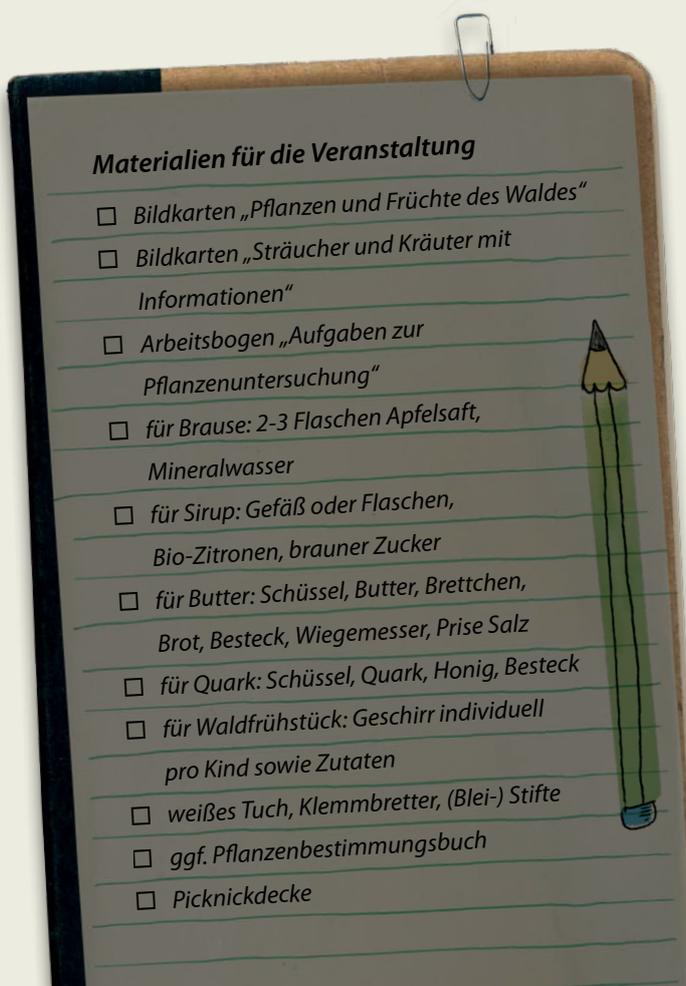
---

**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

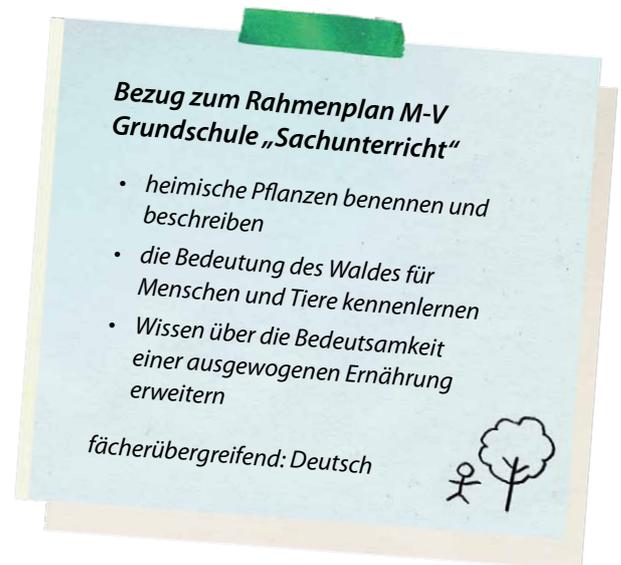
## Kurzbeschreibung und Lerninhalte

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*. Haeddecke 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 Waldfrucht- oder Waldhonigmarmelade, 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.

## 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.

### WICHTIG:

Vorher mögliche Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten abklären!



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 Biozitrone 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 Kräuterbutterbroten*

# 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, Brombeerblättertee

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*

## Ebereschkonfitüre, -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 Stickle (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 Janitza (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 <b>Aktivität:</b> Auf Wiedersehen – Bis bald im Wald!	10 10
<b>GESAMT</b>		<b>215 Min. = 3,5 Std.</b>



Nicht essbare Pflanzen und Früchte



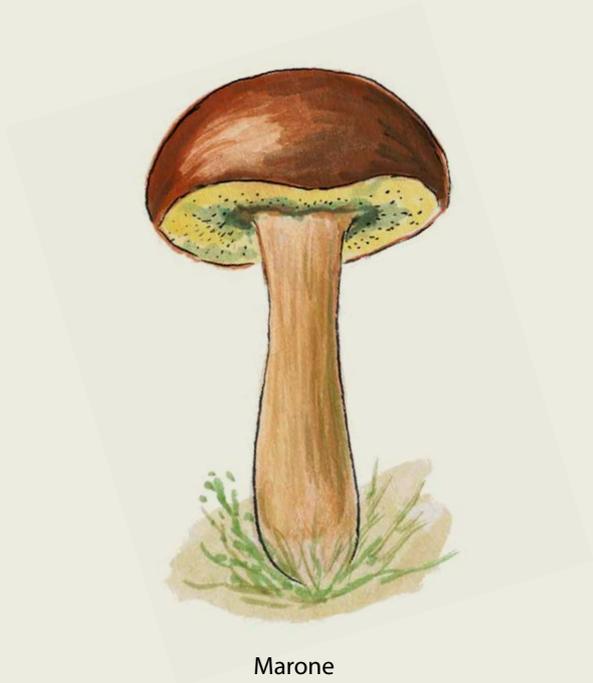
Maiglöckchen



Fliegenpilz



Einbeere



Marone



Pfifferling



Steinpilz



Zunderschwamm



Grüner Knollenblätterpilz



Fliegenpilz



Pfifferling



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Marone



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Zunderschwamm



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Steinpilz



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Fliegenpilz



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Grüner Knollenblätterpilz



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Aronstab



Tollkirsche



Sumpfschachtelhalm



Eibe



Holunder (rohe Frucht)



Farn



Tollkirsche



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Aronstab



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Eibe



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Sumpfschachtelhalm



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Farn



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Holunder (rohe Frucht)



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Hahnenfuß



Buschwindröschen



Einbeere



Fingerhut



Pfaffenhütchen



Maiglöckchen



Buschwindröschen



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Hahnenfuß



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Fingerhut



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Einbeere



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Maiglöckchen



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

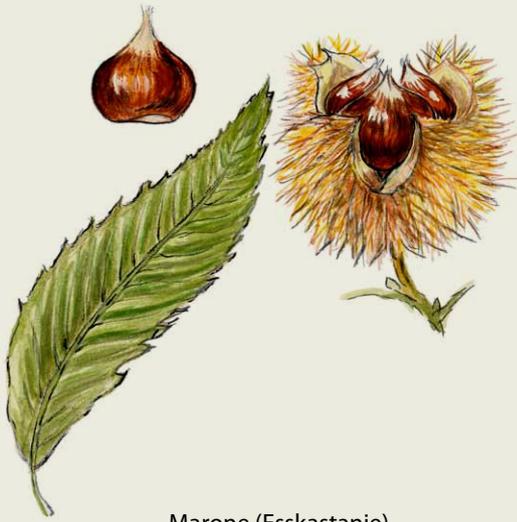


Pfaffenhütchen



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Marone (Esskastanie)



Walnuss



Sanddorn



Schlehe



Weißdorn



Mehlbeere  
(gewöhnliche Schneebeere)



Walnuss



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Marone (Esskastanie)



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Schlehe



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Sanddorn



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Mehlbeere  
(gewöhnliche Schneebeere)



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Weißdorn



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Junge Buchenblätter



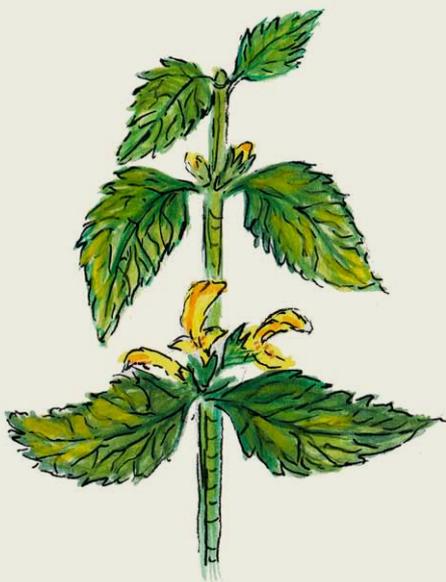
Sauerampfer



Scharbockskraut



Waldveilchen



Goldtaubnessel



Taubnessel



Sauerampfer



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Junge Buchenblätter



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Waldveilchen



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Scharbockskraut



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Taubnessel



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Goldtaubnessel

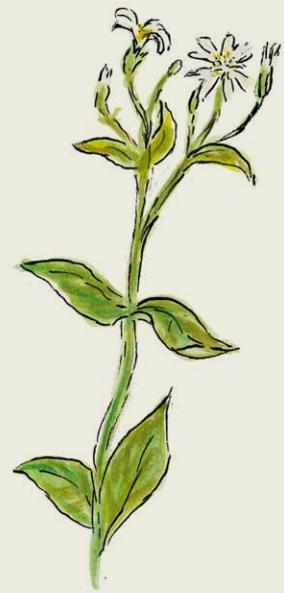


**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Bärlauch



Waldsternmiere



Buchecker



Haselnuss



Gundermann



Vogelmiere



Waldsternmiere



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Bärlauch



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Haselnuss



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Buchecker



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Vogelmiere



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Gundermann

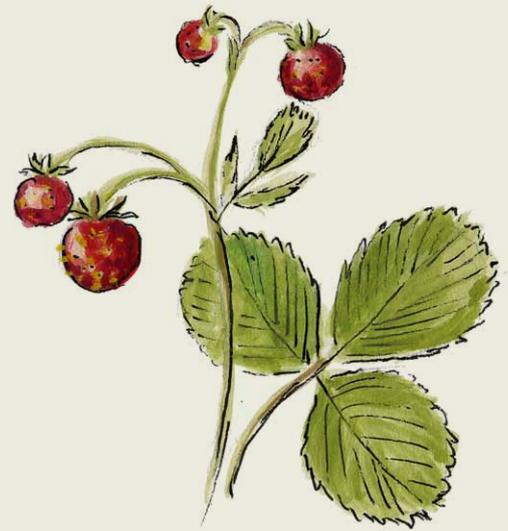


**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Holunder (gekocht)



Walderdbeere



Himbeere



Brombeere



Heidelbeere (Blaubeere)



Eberesche (Vogelbeere)



Walderdbeere



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Holunder (gekocht)



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Brombeere



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Himbeere



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Eberesche (Vogelbeere)



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Heidelbeere (Blaubeere)



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Brennnessel



Löwenzahn



Spitzwegerich



Giersch



Knoblauchsrauke



Löwenzahn



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Brennnessel



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Giersch



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Spitzwegerich



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Knoblauchsrauke



**Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse  
– Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Schwarzer Holunder (Früchte gekocht)



Eberesche (Vogelbeere)



## Eberesche

Ich heiße auch Vogelbeere, weil die Vögel meine orangefarbenen Früchte so gerne fressen. Ich bin ein Laubbaum und werde zwischen 5 und 15 m hoch. Ich wachse in Wäldern. Heilende Wirkung besitzen meine Früchte, die als Saft oder Tee verwendet werden können. Ich helfe so bei Verdauungsproblemen und Lungenbeschwerden. Ob meine Früchte roh verzehrt giftig sind, ist umstritten, gekocht und getrocknet sind sie auf jeden Fall essbar.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

## Schwarzer Holunder

Ich gehöre zu den Gehölzen und wachse hauptsächlich an Waldrändern. Ich werde zwischen 3 und 7 m hoch und bin eine der bekanntesten Heilpflanzen. Meine Blüten, die im späten Frühjahr erblühen und stark duften, Beeren, Blätter, Rinde und Wurzeln können für Gerichte und heilsame Anwendungen genutzt werden. Aus Blüten und Beeren können Tee, Sirup und Saft hergestellt werden. Sie helfen bei Erkältungskrankheiten und Fieber. Meine Rinde und Wurzeln helfen bei Rheuma.



**Früchte gekocht**

**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur





Hagebutte



Heidelbeere (Blaubeere)



## Heidelbeere

Ich werde auch Blaubeere genannt.  
Ich wachse als kleiner Strauch unter den Bäumen auf dem Waldboden und werde zwischen 15 und 50 cm groß.  
Am besten schmecke ich frisch oder als Marmelade. Nach dem Trocknen wird aus mir Tee hergestellt, der bei Durchfall und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum hilft.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



## Hagebutte

Ich bin die Frucht eines Rosenstrauches, der an Waldrändern oder in Hecken wächst und bis zu 1 m groß wird.  
Der Strauch besitzt Stacheln, so dass Ihr bei meiner Ernte vorsichtig sein müsst. Ich enthalte viel Vitamin C, so dass Tee aus mir vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten hilft. Aber auch bei Schmerzen von Knochen oder Gelenken helfe ich als ganze Frucht, z.B. in Fruchtmus verkocht (Marmelade).



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Waldbrombeere



Waldhimbeere



## Himbeere

Ich bin ein 60 cm bis 2 m hoher Strauch, dessen Stängel viele Stacheln tragen und jedes Jahr neu gebildet werden. Ich stehe an Waldlichtungen und Waldwegen. Ein Tee aus meinen gerbstoffhaltigen Blättern hilft bei Durchfall sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Aber auch zur Blutreinigung werde ich getrunken. Meine Früchte enthalten viele Vitamine und schmecken roh oder als Marmelade einfach wunderbar.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

## Brombeere

Ich bin ein bis zu 4 m hoher Strauch, wobei ich sich meine Triebe mit ihren hakigen Stacheln verzweigen und auch an Bäumen hochklettern können. Am liebsten stehe ich an Waldrändern und auf Lichtungen. Meine getrockneten Blätter helfen bei Durchfall. Auch als Waschung bei Hautleiden oder zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum finde ich Anwendung. Und natürlich schmecken meine reifen Beeren, die auch viele Vitamine enthalten.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Walderdbeere



Haselnuss



## Haselnuss

Ich wachse als vielstämmiger und aufrechter Strauch in Laubwäldern oder an Waldrändern. Bis zu 7 m kann ich hoch werden. Meine Nüsse enthalten viel fettes Öl, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Auszüge aus Rinde und Blättern stillen äußerlich aufgelegt kleinere Blutungen und fördern die Heilung von Wunden.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

## Walderdbeere

Ich bin eine ausdauernde Pflanze, die 20 cm hoch wird. Mit meinen langen, kriechenden Ausläufern, vermehre ich mich. Am besten wachse ich in lichten Wäldern und am Waldrand. Meine Früchte sind Vitamin-C-Bomben. Ein aus meinen Blättern bereiteter Tee wird bei Durchfall getrunken. Dieser kann auch zum Gurgeln bei Halsschmerzen verwendet werden.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Brennnessel



Löwenzahn



## Löwenzahn

Mit meinen auffälligen gelben Blüten und meinen gezahnten Blättern sehe ich mich am Wegesrand, auf Wiesen und an Waldrändern. Ich werde 20 bis 50 cm groß und bin vielseitig als Heilmittel wirksam. So helfe ich bei Verdauungsbeschwerden, Leber- und Gallenleiden, Harnwegsinfekten, Hautproblemen und mit meinem weißen Milchsaft bei Wunden. Eingenommen werde ich als Tee oder einfach als Salat.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

## Brennnessel

Ich stehe an Wegrändern oder auf Freiflächen. Mit meinem aufrechten Wuchs kann ich bis zu 1,50 m groß werden. An meinen Stängeln und Blättern besitze ich kleine Brennhaare, mit denen ich mich gegen diejenigen wehren kann, die mich pflücken oder fressen wollen. Wenn Ihr mich doch geerntet habt, können aus mir aber tolle Sachen hergestellt werden. Tee aus meinen Blättern hilft bei Blasenentzündung. Äußerlich angewendet (Achtung nicht schmerzfrei:)) helfe ich bei rheumatisch bedingten Muskel- und Gelenkbeschwerden. Auch als Salat oder so zubereitet wie Spinat schmecke ich fantastisch und bin sehr gesund.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur





Knoblauchsrauke



Bärlauch



## Bärlauch

Ich werde bis 50 cm hoch und rieche kräftig nach Knoblauch. Ich wachse am liebsten in schattigen, feuchten Wäldern. Frisch gegessen helfe ich bei Magenverstimmungen, Blähungen und Bauchschmerzen genauso gut wie bei zu hohem Blutdruck. Und einer Kräuterbutter verleihe ich einen wunderbaren Geschmack, ohne Mund- und Körpergeruch zu hinterlassen.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

## Knoblauchsrauke

Ich werde bis zu 1 m hoch und wachse an Waldrändern. Beim Zerreiben meiner Blätter verbreitet sich ein markanter Knoblauchgeruch. Durch meine antibakteriell wirkenden Senföle eignet sich der Verzehr meiner frischen jungen Blätter bei Atemwegserkrankungen und bei Entzündungen im Mundraum.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur



Vogelmyrte



Waldmeister



## Waldmeister

Ich bin eine typische Waldpflanze und besonders häufig in Buchenwäldern anzutreffen. Ich werde zwischen 10 und 30 cm hoch und trage im Mai meine weißen Blüten wie eine Krone. Mein Stengel ist vierkantig. In Etagen sind jeweils 6 bis 8 Blätter wie Quirle in mehreren Etagen angeordnet.

Wenn ich getrocknet werde, bildet sich der typische Waldmeistergeruch (Cumarin) aus. Mein Aroma kennst Du auch als künstlichen Geschmack im grünen Wackelpudding. Probieren doch einmal mein natürliches Aroma in einer selbst hergestellten Brause.

Aber Achtung! Zu viel von mir eingenommen führt zu Schwindel, Erbrechen und Kopfschmerzen.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur

## Vogelmiere

Ich bin sehr nahrhaft und lecker und habe einen leicht nussigen Geschmack. Meinen Namen verdanke ich der Tatsache, dass Vögel gerne meine Samen und Blätter aufpicken. Denn sie enthalten viel Vitamin-C und wertvolle Mineralsalze. Damit sind sie eine wertvolle Zugabe in Salaten. Da ich fast ganzjährig geerntet werden kann, bin ich vor allem in der kälteren Jahreszeit ein geschätzter Vitaminlieferant.



**Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“**

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns – Den Leckereien des Waldes auf der Spur





# Arbeitsbogen

## „Pflanzensteckbrief – Leckereien des Waldes“

Name:

.....

Wo steht die Pflanze?:

.....

Wuchshöhe:

.....

**Zeichnung:** *(Du kannst mit den Früchten und Blättern auch auf dem Papier malen)*

Man kann daraus zubereiten:

.....

**Besonderheiten:** *(Wie fühlen sich die Blätter und Zweige an? Hat die Pflanze einen besonderen Geruch? Welche Farben haben die Früchte?)*

.....

.....

.....



## Die Stockwerke des Waldes

- Bildkarten „Waldbewohner“ oder eigene Bildkarten mit Tiermotiven aus den verschiedenen Waldstockwerken (1 pro Kind)
- Wäscheklammern aus Holz (1 pro Kind)
- 4 DIN A3 Pappen, Klebstoff für Collage
- Nüsse oder Eicheln (5 – 10 pro Kind)
- Handspiegel (Einer für 2 Kinder)
- Schaubild zu Stockwerken des Waldes (z.B. Infoblatt „Faktencheck: Baum und Wald“, [www.sdw.de](http://www.sdw.de))
- Fotokartonstreifen, Klebestifte oder doppelseitiges Klebeband

## Geheime Welt unter unseren Füßen

- Bildkarten „Laubstreubewohner“, Klammern
- Band (2m je Kind), alternativ Äste
- 15 kleine Säckchen, 15 kleine Behälter, 1 Körbchen
- Becherlupen, Pinsel
- 2 Spaten, Gießkanne mit Tülle, Wasser
- 2 Schalen (Karton, Alu, Kunststoff)
- Rohr, Brett, Hammer, Becher (0,3 l), Stoppuhr / Uhr, Wasser, Notizzettel, Stifte
- ggf. Augenbinden
- Arbeitsbogen „Laubstreubewohner“, 4 Klemmbretter, 4 Bleistifte
- Bestimmungsschlüssel „Bodenlebewesen Laubstreu“
- Bestimmungsliteratur „Bodenlebewesen“
- Arbeitsaufträge „Werkstätten und Experimente Bodenforschung“

## Klimaschützer Wald

- 3-4 Suppenlöffel
- 3-4 gefüllte Wasserflaschen
- 3-4 leere Joghurtbecher
- 6-8 Schüsseln
- Lineal
- Traubenzuckerbonbons o.ä.
- Zutaten für das Klimaführstück

## Eine Reise in die Wunderwelt der Gewässer

- Bildkarten „Beziehungen im Nahrungsnetz“
- Bildkarten „Tiere im und am Gewässer“
- Schnur oder Wollknäuel
- Kescher, Schalen, Becherlupen
- Schreibpapier, (Blei-) Stifte
- ggf. Bestimmungsbücher /-karten zu Wasserlebewesen und -pflanzen
- Bestimmungsschlüssel (z.B. Becherlupenkartei, Tiere in Tümpeln, Seen und Bächen; Verlag an der Ruhr)

## Im Totholz ist was los!

- Bildkarten „Totholzbewohner“, Klammern
- Becherlupen, Pinsel
- Arbeitsbogen „Totholzbewohner“
- (Blei-)Stifte, Schreibzeug, Klemmbretter
- Löffel o.ä., weißes Tuch
- ggf. vorbereitete Maskenrohlinge
- ggf. Materialien für die Maskenherstellung (z.B. Scheren, doppelseitiges Klebeband oder Klebstoff, Pappen oder Maskenrohlinge, Wachsmalstifte, Gummiband)
- Schminke
- Bestimmungsschlüssel „Bodenlebewesen Totholz“

## Von Mause Zahn bis Hirschgeweih

- Bildkarten „Tiere raten – Wer wohnt im Wald?“
- Bildkarten „Säugetiere mit Informationen“
- Kopiervorlage Arbeitsbogen „Tiersteckbrief“
- ggf. Tierspuren (z.B. angenagte Zapfen, Gehörnstange)
- ggf. Zollstock/ Maßband
- Bestimmungsliteratur und ggf. Hörstift (Kosmos-Naturführer Ting-Version)
- Bestimmungshilfe zur Mitgabe
- kleine Packung Modellgips
- Flasche Wasser 0,5-1l
- kleines Gefäß zum Anrühren
- Einfassung/Ring für Gipsabdruck
- ggf. Schminke

### Achtung, Loch im Baum!

- Gegenstände (1 pro Kind) aus dem Wald  
(z.B. Früchte, Blätter, Zapfen), Säckchen o.ä.  
für die Aufbewahrung
- 3-5 Schreibunterlagen, Papier, (Blei-) Stifte
- Bildkarten „Baumhöhlenbewohner“
- Bildkarten „Spechtspuren“
- Kreide oder Markierband
- ggf. Werkzeuge wie Löffel, kleine Hämmer,  
Nägel oder schmale kleine Stecheisen
- Spechtlaute als MP3 o.a. Abspielgerät
- Kosmos-Naturführer Ting-Version mit Stift

### Vom Zwerg zum Riesen

- Bestimmungsbuch Waldbäume und -pflanzen  
mit ihren Früchten und Samen
- Fotokarten „Baumkeimlinge“
- Fotokarten „Samen von Bäumen“
- ggf. Sprühflasche mit Wasser,  
Traubenzucker
- Maßband, Schnur

### Gesund und fit mit Dr. Wald

- Bewegungsspiele: Kreide, Zapfen, Holzstücke
- Achtsamkeitsübungen: Augenbinden; Stoffbeutel  
Wald-Gegenstände zum Riechen und Fühlen;
- Bildkarten „Wer bin ich?“
- Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“
- Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“
- Bildkarten „Yogaübungen mit Anleitung“
- Kopiervorlage „Heilpflanzensteckbrief“
- Zollstock, (Blei-) Stifte
- Wäscheklammern (1 pro Kind)
- Informationsmaterialien zu Heilpflanzen  
in ihrem Wald (zur Recherche)

### Ohren gespitzt und hin gehört!

- A6 Karteikarten und (Blei-)Stifte
- Augenbinden
- Kosmos Naturführer, Ting-Version oder andere  
Abspielgeräte
- Wortkarten „Geräusche“
- Stifte und Kopiervorlage „Leere Geräusche-Wortkarten“
- Zuordnungstafeln „Wie klingt es im Wald?“
- biegsamer Draht, Kronkorken, 2 Hammer,  
2 dicke Nägel, Schnitzmesser, kleine Drahtzange,  
kleine Handklappsägen

### Den Leckereien des Waldes auf der Spur

- 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

### Waldentdeckertour

- Karte und Kompass für jede Kleingruppe
- Station 1: Augenbinden, Bestimmungsbücher
- Station 2: Bestimmungsbücher, Zweige unterschiedlicher  
Bäume und Sträucher, Gartenschere, Stöcke, Brennholz-  
scheite oder Zapfen, weißes Tuch
- Station 3: Karteikarten, Gummibänder oder Klebeband
- Station 4: Ton
- Station 5: Maßband, Schnur, Stöcke in Armlänge  
der Kinder

# Evaluationsbogen für Schüler zum Bildungsbaustein „Den Leckereien des Waldes auf der Spur – Der Wald in unserem Kühlschrank“



Damit wir das Programm für diesen Waldtag noch schöner und interessanter machen können, bitten wir dich, uns ein paar Fragen schriftlich zu beantworten.

1. Hat dir der Waldtag gefallen?

.....

2. Welche Nahrungsmittel werden aus Zutaten aus dem Wald hergestellt?

.....

.....

.....

3. Du hast eine Pflanze genauer untersucht. Welche Pflanze war es und was wird daraus hergestellt?

.....

.....

4. Male ein Bild von deiner Pflanze und beschreibe sie.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Wann kannst du die Bestandteile der Pflanze ernten, um das Nahrungsmittel herzustellen?

.....

Vielen Dank für deine Antworten!

Wir wünschen dir noch viele schöne Waldtage voller spannender Entdeckungen!