



# SCHÄTZE AM WEGESRAND

Für alles ist ein Kraut gewachsen.



# ICE Project: Informal Civic Education

**Erasmus+**

n. 2021-1-IT02-KA220-ADU-000033716

**Offene Lernmaterialien**  
Projektergebnisse, Thema: Umwelt

## Titel: Schätze am Wegesrand

erstellt von: *Initiative Lern- und Gedenkort Hotel Silber*

30 Minuten Gesamtzeit

[www.informalciviceducation.eu](http://www.informalciviceducation.eu)

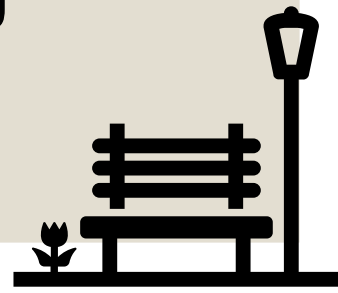
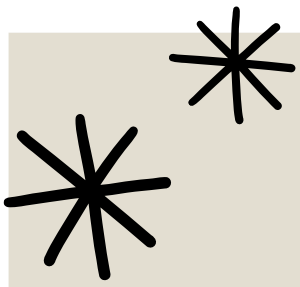


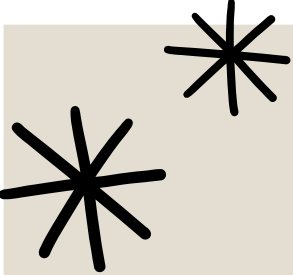
**Funded by  
the European Union**

# Wusstest du, ...?

## Fragen zum Einstieg

- Wusstest du, dass viele **Feld- und Wiesenpflanzen** essbar sind und sogar als **Heilkräuter** gelten?
- Weißt du, auf welche **Merkmale** du achten musst, wenn du **Pflanzen bestimmen** möchtest?
- Weißt du, warum **manche Pflanzen überall** auf der Welt und manche **nur an bestimmten Standorten** zu finden sind?

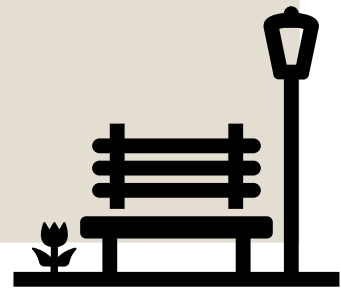




# Inhalt

## Was du hier lernen kannst

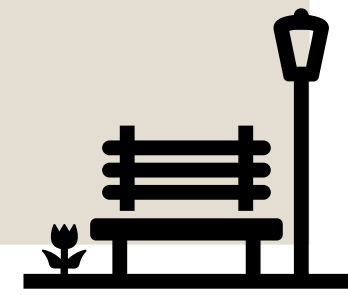
1. Pflanzen am Wegesrand – Unkraut oder Schatz?
2. Bevor es los geht: Hinweise zum Suchen und Sammeln
3. Ausgewählte Wildpflanzen im Portrait
  - I. Löwenzahn
  - II. Spitzwegerich
  - III. Brennnessel
4. Zum Abschluss: Hinweise zu Verarbeitung und Verzehr
5. Quizfragen – Teste dein Wissen!
6. Quellenhinweise



# Pflanzen am Wegesrand – Unkraut oder Schatz?

- Viele Pflanzen, die gemeinhin als “Unkraut” abgetan werden, können von uns sehr vielfältig genutzt werden.
- Ihre Blüten und Blätter sind nicht nur kostbare Nahrung für Bienen, Käfer und andere Insekten, sondern können auch unseren Speiseplan erweitern. Viele Wildpflanzen sind reich an Nährstoffen und enthalten Inhaltsstoffe, die Beschwerden lindern oder vor Erkrankungen schützen können.
- Auf den folgenden Seiten erhältst du Informationen zum Sammeln von Wildpflanzen, zu den Bestimmungsmerkmalen von drei ausgewählten Vertretern sowie Anregungen für deren Nutzung.

**Wir laden dich ein! Entdecke mit uns die Schätze am Wegesrand!**





Bevor es losgeht:

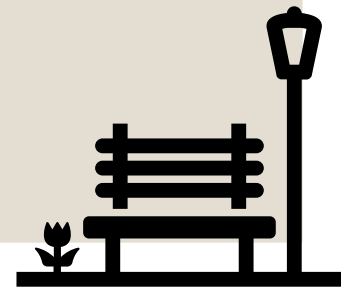
# HINWEISE ZUM SUCHEN UND SAMMELN



# Bevor es los geht: Hinweise zum Suchen und Sammeln

- Bevor du deine Suche nach Wildpflanzen beginnst, beachte bitte unsere **zehn wertvollen Tipps** für deine Praxis:
  1. Wichtigste Regel: **sammel nur, was du sicher bestimmen kannst!** Es gibt Giftpflanzen, die bekannten Heilkräutern zum Verwechseln ähnlich sind. Wenn du dir unsicher bist, ernte nicht!
  2. Zur Bestimmung brauchst du Wissen über Aussehen, Zeit und Standort. **Hilfreiche Bestimmungsmerkmale** sind:

Blätter	Blüten	Früchte und Samen	Stängel	spezifische Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbe, Form und Größe</li> <li>• Anzahl</li> <li>• Stellung</li> <li>• Struktur</li> <li>• Haptik</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbe, Form und Größe</li> <li>• Anordnung &amp; Symmetrien</li> <li>• Geruch</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbe, Form und Größe</li> <li>• Reifezeit</li> <li>• Position an der Pflanze</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbe, Form und Wuchshöhe</li> <li>• Durchmesser</li> <li>• Festigkeit (bspw. ob innen hohl)</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geruch</li> <li>• Pflanzenmilch</li> <li>• Brennhaare</li> <li>• Dornen</li> <li>• ...</li> </ul>





## Bevor es los geht: Hinweise zum Suchen und Sammeln

3. **Ernte nur die Pflanzenteile**, die du **verwerten** wirst. Bei manchen Pflanzen sind bspw. nur die Blätter essbar oder gewollt. Den Rest solltest du zurücklassen.
4. Nimm **maximal einen Handstrauß** von Wildpflanzen und ernte **niemals** den **gesamten Bestand** an einem Ort. Es müssen immer ausreichend Pflanzen übrig bleiben, um den Fortbestand an diesem Standort zu ermöglichen.
5. Sammle **niemals geschützte oder gefährdete Pflanzen**. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln immer verboten!
6. **Sammle nicht** an gut befahrenen **Straßen, Bahngleisen**, frisch gedüngten Feldern und Orten, an denen **Pestizide** genutzt werden.
7. Nutze für die Ernte ein **Messer**, eine **Schere** oder deine **Fingernägel**. Das Abreißen von Pflanzenteilen schädigt die Pflanze zu sehr.
8. Lege deine **Ernte in** eine **Frischhaltebox** oder eine **steife Papiertüte**.
9. Zum Schutz vor Verletzungen können **Handschuhe** **hilfreich** sein.
10. Nimm **Bestimmungsbücher** mit **oder Apps**, um im Zweifel nachzuschlagen.







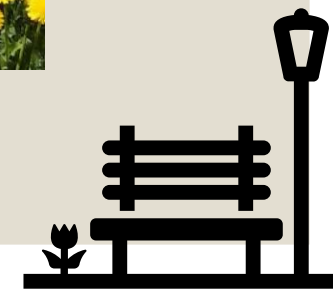
Ausgewählte Wildpflanzen im Portrait

# LÖWENZAHN



# Löwenzahn - eine Annäherung

- Einen Löwenzahn hast du mit Sicherheit schon gesehen. Ein kurzes Video gibt dir einen Überblick zu dieser besonderen Pflanze. Im Anschluss kannst du auf den folgenden Seiten mehr zu Bestimmung und Nutzung erfahren.
- Video: Der Löwenzahn | Kräuter-Geschichten | ARTE Family  
<https://www.youtube.com/watch?v=pMLV3w3FAeY>



# Löwenzahn

## Erkennen und Bestimmen



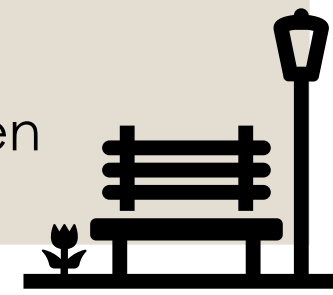
- *Löwenzahn* ist nicht nur eine Pflanze, sondern eine Pflanzengattung, zu der mehrere tausend Arten gehören, bspw. der Gewöhnliche Löwenzahn (*Taraxacum sect. Ruderalia*).
- Die Blütezeit variiert, meist von Frühjahr bis Herbst.
- Standort: nährstoffreiche Wiesen, Felder, Weg- und Straßenränder.
- Der Löwenzahn ist auf allen Kontinenten der Welt zu finden. Eine Pflanze, die so weit verbreitet ist, bezeichnet man auch als *Kosmopolit* [von griech. kosmopolitēs = Weltbürger]. Kosmopoliten sind Pflanzen- oder Tierarten oder -gruppen, die über die ganze Erde (d.h. auf allen bewohnbaren Kontinenten bzw. in allen Meeren) oder zumindest über den größten Teil verbreitet sind.

# Löwenzahn

## Erkennen und Bestimmen



- Scheinblüte mit vielen einzelnen Zungenblüten in einem tellerförmigen Körbchen
- kräftiges Gelb, später weiß mit Schirmchen
- Blüte schließt sich bei Nacht, Regen und Wassermangel
- blattloser Blütenstandsstiel, häufig mehrere aus einer Blattrosette
- ca. 10–50cm hoch
- außen schwach befilzt, innen hohl
- führt weißen Milchsaft
- Blätter wachsen dicht in bodennaher Rosette, ca. 10–30cm lang
- grün, flach, eilanzettlich, tief und kräftig gezahnt, an Blattspitze meist weniger stark eingeschnitten
- Pfahlwurzel außen dunkelbraun, reicht 1–2m in den Boden



# Löwenzahn

## Erkennen und Bestimmen

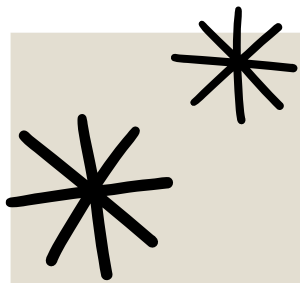
- Die Blüten des Löwenzahns verändern sich im Laufe der Zeit charakteristisch. Jede einzelne Zungenblüte (gelb) besitzt am unteren Ende einen Fruchtknoten, aus dem später ein Samen heranreift. Die Blütenblätter werden abgestoßen. Zurück bleibt das charakteristische weiße Schirmchen, Pappus genannt, der den Samen sehr weite Strecken fliegen lassen kann.
- Die unteren Bilder zeigen verschiedene Stadien bis zur Samenreife.



# Löwenzahn

## Sammeln und Nutzen

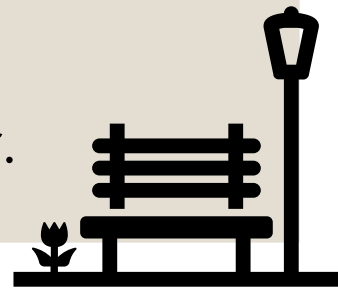
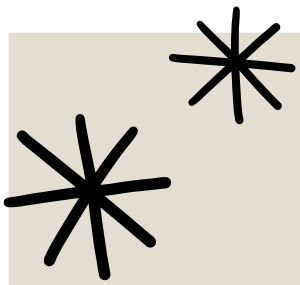
- Löwenzahn ist sehr vitaminreich und die enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an, helfen bei Völlegefühl und gegen Blähungen. Löwenzahn hat eine harntreibende Wirkung.
- Die Blätter des Löwenzahns schmecken am besten vor der Blüte, dann sind sie weniger bitter. Roh eignen sie sich gut für Salat. Gekocht, gedünstet und gebraten können sie verwendet werden wie Spinat.
- Die Knospen können wie Kapern eingelegt werden.
- Die getrockneten, gerösteten und gemahlenden Wurzeln ergeben einen koffeinfreien Kaffeeersatz.
- Die Blüten dienen roh als essbare Dekoration, können jedoch auch zu Sirup oder Gelee verarbeitet werden.



# Rezeptidee: Löwenzahn-Sirup



- Wenn du einen veganen Honig aus Löwenzahn herstellen möchtest, kannst du folgendermaßen vorgehen:
- Sammle 100g (ca. zwei Tassen) Löwenzahnblüten ohne Stiel und lasse diese für zehn Minuten in kaltem Wasser ziehen.
- Gieße die Blüten ab und lasse sie in einem Topf mit 350ml Wasser und einigen Zitronenscheiben aufkochen. Reduziere die Hitze und lasse alles ca. 15 Minuten köcheln. Nimm den Topf anschließend vom Herd und lass alles über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen.
- Gieße am nächsten Morgen alles durch ein Seihtuch. Drücke die Masse aus.
- Wiege die Menge der Flüssigkeit und miss die gleiche Menge an Zucker ab.
- Gib die Flüssigkeit und den Zucker zusammen in einen Topf und lasse es für ca. 30 Minuten köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Gieße den fertigen Sirup in ein sterilisiertes (ausgekochtes) Glas.
- Der Löwenzahn-Sirup ist bei Zimmertemperatur mehrere Monate haltbar.





Ausgewählte Wildpflanzen im Portrait

# SPITZWEGERICH





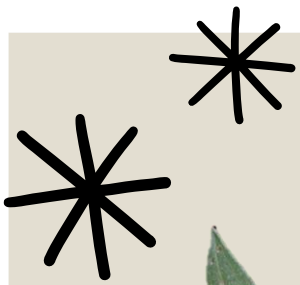
# Spitzwegerich - eine Annäherung

- Der Spitzwegerich kann auf den meisten Wiesen und Wegen gefunden werden, wird aber durch seine eher unscheinbare Erscheinung oft übersehen. Ein genauer Blick lohnt jedoch, denn dieses Multitalent unter den Wildkräutern hat sehr viel zu bieten. Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr über das Wundermittel am Wegesrand.



# Spitzwegerich

## Erkennen und Bestimmen



- Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Wegeriche (*Plantago*).
- Zeit der Hauptblüte: Mai bis September.
- Standort: Wiesen, Felder, Wegränder, Sonne und Halbschatten
- Der Spitzwegerich breitete sich von Europa und Asien über alle Kontinente der Welt aus. Als ursprünglich gebietsfremde Pflanze, die sich an neuen Orten ansiedelt, ist er ein *Neophyt* [von \*neo-, griech. phyton = Neues Gewächs]. Neophyten sind also Pflanzen, die erst etwa seit dem 16. Jahrhundert (d.h. nach der Entdeckung Amerikas durch die europäischen Seefahrer) fester Bestandteil der Flora geworden sind. Manche Neophyten bedrohen oder verdrängen heimische Arten, andere nicht.

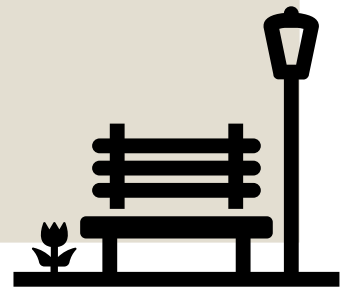


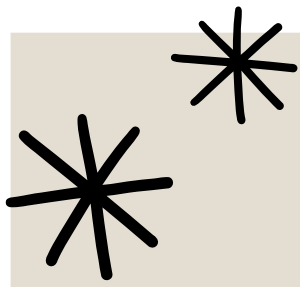
# Spitzwegerich

## Erkennen und Bestimmen



- markanter, walzenförmiger, ähriger Blütenstand
- darauf kleine, unscheinbare, grünliche Blüten
- langer, blattloser Blütenstandsstiel kann 5–50cm hoch werden
- oft mehrere Blütenstandsstiele aus einer Blattrosette wachsend
- Blätter sind ganzrandig, schmal-lanzettlich zum oberen Ende hin spitz zulaufend
- deutliche parallele Längsnerven (Blattaderung) ist charakteristisch
- werden ca. 2–30cm lang, 0,5 bis ca. 3,5cm breit
- Blätter wachsen aufrecht aus grundständiger Rosette (meist mehrere Rosetten pro Pflanze)
- stark verzweigte Wurzel kann bis zu 60cm tief reichen





# Spitzwegerich

## Sammeln und Nutzen

- Die Blätter des Spitzwegerichs sind vielfältig verwendbar. Vor der Blütezeit geerntet eignen sich die jungen Triebe besonders gut für Salate. Gekocht bereichern sie Soßen, Suppen und Schmorgerichte. Getrocknet ergeben die Blätter einen wirksamen Tee oder Aufguss zur Anwendung in Wickeln.
- Sirup aus Spitzwegerich unterstützt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, hustenstillend und schleimlösend. Die heilende Wirkung des Spitzwegerichs wurde bereits seit der Antike genutzt.
- Der Saft der Blätter wirkt juckreizlindernd bei Insektenstichen. Auf Kratzern und Schürfwunden aufgebracht, wirkt der Saft antiseptisch und blutstillend. Um den Pflanzensaft zu nutzen, müssen die Blätter vor dem Auftragen zerdrückt oder zerkaut werden.
- Um Blasen zu verhindern oder sie vor weiterer Reibung zu schützen, können gereinigte Blätter wie Pflaster für die jeweiligen Stellen genutzt werden.



# Rezeptidee: Spitzwegerich-Salbe

- Du kannst die Heilkraft des Spitzwegerichs bei kleinen Verletzungen wie Kratzern und Schürfwunden nutzen, indem du eine Salbe aus den Blättern herstellst. Das folgende Video zeigt dir eine genaue Anleitung zur Herstellung:
- Video: Plantain Salve - How to make it, and why you'd want to [https://www.youtube.com/watch?v=3bQsJz4qe\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=3bQsJz4qe_E)





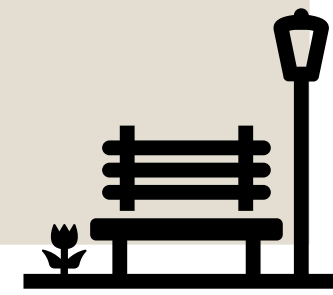
Ausgewählte Wildpflanzen im Portrait

# BRENNNESSEL



# Brennnessel - eine Annäherung

- Die Brennnessel, oder besser gesagt ihre Nesselgift, bleibt in Erinnerung, wenn man sie berührt oder streift. Es wird ihr jedoch nicht gerecht, wenn das Brennen das einzige ist, das man mit ihr verbindet. Die Brennnessel kann nämlich noch sehr viel mehr und wird als wahres Supertalent bereits in vielen Bereichen genutzt. Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr dazu.



# Brennnessel

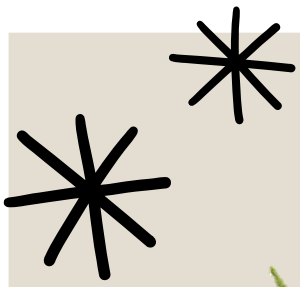
## Erkennen und Bestimmen



- Die Brennnessel (*Urtica*) ist eine Pflanzengattung , wobei die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) am bekanntesten ist.
- Zeit der Hauptblüte: Juni bis Oktober.
- Standort: nährstoffreiche Böden, Wiesen, Wald- und Wegränder.
- Brennnesseln wachsen bevorzugt in stickstoffreichen Böden, daher gelten sie als *Indikatorpflanzen*. Als Indikator- oder Zeigerpflanzen werden Pflanzen bezeichnet, die mit ihrem Vorkommen auf bestimmte chemische oder physikalische Eigenschaften hinweisen, beispielsweise den Nährstoffgehalt des Bodens, den pH-Wert oder das Lokalklima am Standort. Auch Löwenzahn und Brombeeren gelten als Indikatorpflanzen für stickstoffreiche Böden, während die Heidelbeere auf einen sauren Boden schließen lässt.





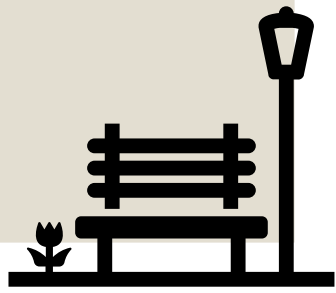


# Brennnessel

## Erkennen und Bestimmen



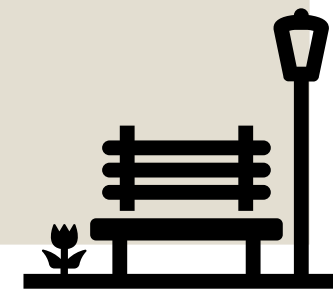
- zweihäusig: weibliche und männliche Pflanzen
- unscheinbare, in grüngrauen Rispen wachsende Blüten
- weiblich: Blütenstände eher hängend, wirken dichter und büscheliger, bilden nach der Bestäubung grün-bräunliche Samen
- männlich: Blütenstände stehen weiter ab, ragen teilweise nach oben, wirken durch Pollen grün-gelblich
  
- herzförmig mit spitzem Abschluss, tiefe Aderung, Blattrand gesägt
- Blätter wachsen gegenständig
- auf Blättern und Stängel befinden sich die typischen Brennhaare
  
- Wuchs: Staude, ca. 30–150 cm hoch, meist in großen Horsten
- Stängel kantig, wird mit der Zeit dunkler, kann verholzen
  
- Wurzeln reichen bis ca. 70 cm Tiefe.

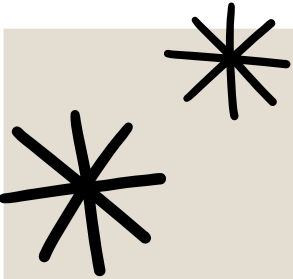


# Brennnessel

## Sammeln und Nutzen

- Die Brennhaare auf den Blättern enthalten ein Nesselgift, das bei Hautkontakt Rötungen, Schwellungen, Juckreiz und Schmerzen auslösen kann. Beim Ernten und Verarbeiten sollten Handschuhe getragen werden. Blätter für den rohen Verzehr sollten durchgewalkt werden. Die Wirkung des Giftes verschwindet nach dem Kneten, Garen oder Trocknen.
- Die Fasern der Brennnessel können zur Herstellung von Textilien genutzt werden. Der entstehende Stoff ist weich, elastisch, atmungsaktiv und reißfest.

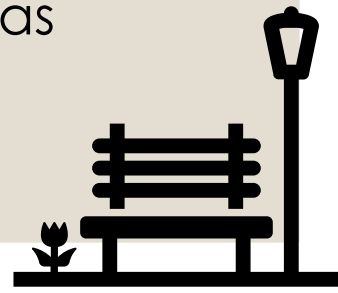




# Brennnessel

## Sammeln und Nutzen

- Brennnesseln sind wahre Wundermittel in der Naturmedizin und sehr vielseitig einsetzbar. In der Küche können sie roh im Salat oder in einem Pesto verwendet werden, als Zutat beim Kochen eignen sie sich in allen Variationen für Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte. Sie eignet sich auch gut als Zutat für Gemüsebratlinge und Kräutermarinaden. Getrocknete Blätter ergeben einen hervorragenden Tee.
- Brennnesseln sind reich an Nährstoffen, bspw. Eisen, Magnesium und Kalium, und enthalten sogar mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Sie entgiften den Körper und können Beschwerden bei Rheuma, Arthritis und Hauterkrankungen lindern. Brennnesseln wirken harntreibend.
- Haarwasser aus Brennnesseln regt die Durchblutung der Kopfhaut an, was bei Haarausfall, Kopfjucken und Schuppen helfen kann.
- Brennnesselsud ein natürliches Mittel gegen Blattläuse und Raupen.

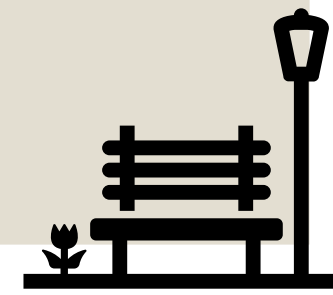


# Rezeptidee: Brennnessel-Pesto

- Aus Brennnesseln, Nüssen und Öl kannst du ein köstliches Pesto zubereiten, das du für Pasta, als Brotaufstrich oder Dip verwenden kannst. Die Nüsse und Öle kannst du dabei variieren. Hier findest du ein veganes Grundrezept:
- Du brauchst folgende Zutaten:

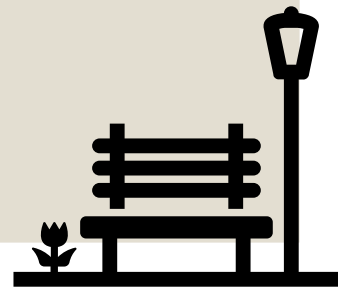


- **ca. 90g frische Brennnesselblätter** (blanchiert, ausgedrückt, geschnitten)
- **115g Walnuskerne** (wahlweise auch: Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Cashews oder andere Nüsse oder Kerne)
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **2 Esslöffel Hefeflocken, veganer Käse oder Hartkäse nach Geschmack**
- **2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft**
- **1 Teelöffel Abrieb der Zitronenschale**
- **3–6 Esslöffel Olivenöl** (alternativ möglich: Distelöl, Walnussöl, Kürbiskernöl)
- **Salz und Pfeffer:** nach Geschmack



# Rezeptidee: Brennnessel-Pesto

1. Röste die ausgewählten Nüsse in einer Pfanne ohne Fett an, bis sie braun werden. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen! Stell sie zur Seite.
2. Blanchiere die Brennnesseln: gib sie für maximal 60 Sekunden in kochendes Salzwasser, nimm sie heraus und gib sie sofort in eine Schüssel mit Eiswasser.
3. Hole die abgekühlten Brennnesseln heraus, lasse sie abtropfen und drücke das überschüssige Wasser mit einem Küchentuch sorgfältig aus.

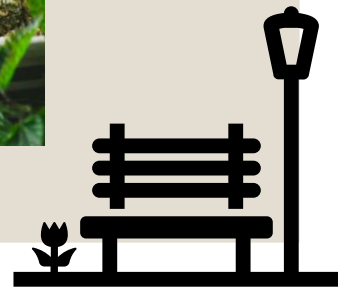


# Rezeptidee: Brennnessel-Pesto



4. Gib alle Zutaten und die Hälfte des Öls in eine Küchenmaschine oder eine Schüssel, die du mit dem Pürierstab benutzen kannst. Püriere die Zutaten.
5. Wenn das Pesto sämiger wird, kannst du weiteres Öl dazugeben und das Pürieren fortsetzen. Je länger du es pürierst, desto feiner wird es am Ende.
6. Entscheide nach Gefühl und Geschmack, wie fein du das Pesto möchtest.
7. Fülle das Pesto in sterile Gläser oder verwende es sofort.
8. Du musst das Pesto kühl lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

**Guten Appetit!**





Zum Abschluss:

# HINWEISE ZU VERARBEITUNG UND VERZEHR



# Allgemeine Hinweise zu Verarbeitung und Verzehr

- **Säubere** die Pflanzen **bereits am Fundort**. So vermeidest du ungewollte Verbreitung der Samen und Pollen.
- Häufig wird vor dem **Fuchsbandwurm** gewarnt. Tatsächlich sind schwere Schäden möglich aber das Risiko eines Befalls ist gering. Wenn du sichergehen willst, ernte nur **höher als kniehoch, wasche gründlich** und **erhitze** auf **über 70°C**, bspw. indem du die Ernte blanchierst.
- Sammel die Pflanzen **so frisch wie möglich**. Wenn nicht, konserviere sie mit Salz, Zucker, Essig oder durch Trocknung. Bewahre frische Ernte wie Gemüse im Kühlschrank auf.
- Die **Verträglichkeit** von Wildpflanzen kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Teste die **Dosierung** und **Wirkung** vorsichtig aus.
- **Fange mit einfachen Gerichten an**. Die einfachste Art, Wildpflanzen in den Speiseplan aufzunehmen, ist im Salat, im Smoothie oder in einer Kräuterbutter. **Taste dich ran, probiere viel aus und entdecke neue Möglichkeiten.**







Quizfragen

**TESTE DEIN WISSEN!**

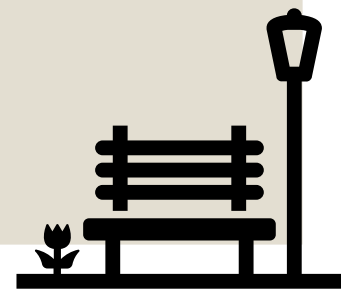




# Quizfragen

## Teste dein Wissen!

1. Welche **zehn Tipps** solltest du beachten, wenn du selbst Wildpflanzen suchen und sammeln möchtest?
2. Was versteht man unter **Neophyten**?
3. Wodurch zeichnen sich **Indikatorpflanzen** aus und was zeigen sie beispielsweise an?
4. Wie kann man das **Nesselgift** der Brennnessel **unschädlich** machen, damit sie beim Essen nicht sticht?



# Quellenhinweise



- Aichmüller, A. (o.D.). Hausmittel gegen Husten. Alpenmedizin: Tipps aus der Naturapotheke. <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/21840-rtkl-hausmittel-gegen-husten-alpenmedizin-tipps-aus-der-naturapotheke> [02.02.2024].
- Bayerisches Landesamt für Umwelt. (o.D.). Neophyten - gebietsfremde Pflanzen. <https://www.lfu.bayern.de/natur/neobiota/neophyten/index.htm> [02.02.2024].
- Carstens, P. (12.04.2011). Essbare Pflanzen. All you can eat. <https://www.geo.de/natur/4600-rtkl-essbare-pflanzen-all-you-can-eat> [02.02.2024].
- Clayton, C. (2022). Carol's Vegan Kitchen. Stinging Nettle Pesto. <https://carolsvegankitchen.com/blog/stinging-nettle-pesto> [17.02.2024].
- Fleischauer, S. G. (o.D.). Pflanzen sammeln. Sammelhinweise und Naturschutz. <https://www.essbare-wildpflanzen.de/hinweise.html> [02.02.2024].
- Hoferichter, A. (2022). Tolle Idee! Was wurde daraus? Textilfasern aus Brennnesseln. <https://www.deutschlandfunk.de/textilfasern-aus-brennessel-100.html> [02.02.2024].
- Köfter, E. (2015). Kräuter für jeden Geschmack. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Meyer, T. (o.D.). Flora-de: Flora von Deutschland. <http://www.blumeninschwaben.de/index.htm> [02.02.2024].
- NABU. (o.D.). Spitzwegerich. König des Wegesrands. <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/22957.html> [02.02.2024].
- Reumschüssel, A. (15.05.2019). Schätze am Wegesrand – hier sollten Sie unbedingt zugreifen. <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/essbare-wildpflanzen--hier-sollten-sie-zugreifen--30167422.html> [02.02.2024].
- Schneider, J. (2023). Mit essbaren Wildpflanzen durchs Jahr - bestimmen, sammeln & zubereiten: Häufigste essbare Pflanzen, Wildbeeren & Wildkräuter erkennen, ernten & nutzen inkl. detaillierter Bilder & Erntekalender. J&G Verlag.
- Spektrum Akademischer Verlag. (o.D.). Kosmopoliten. <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/kosmopoliten/37174> [02.02.2024].
- Spektrum Akademischer Verlag. (o.D.). Neophyten. <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/neophyten/45854> [02.02.2024].
- Spektrum Akademischer Verlag. (o.D.). Bodenzeiger. <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/bodenzeiger/9889> [02.02.2024].
- Waldsamkeit (o.D.). Große Brennnessel. Die Königin [sic] der Wildkräuter. <https://waldsamkeit.de/brennnesseln-essen/> [03.02.2024].

## Videos:

- Animalogic. (13.08.2021). Dandelion: The Plant That Conquered The World. <https://www.youtube.com/watch?v=VLvPrd7L1MQ> [17.12.2024].
- ARTE Family DE. [03.08.2023]. Der Löwenzahn | Kräuter-Geschichten | ARTE Family. <https://www.youtube.com/watch?v=pMLV3w3FAeY> [09.02.2024].
- ARTE Family DE. [22.08.2023]. Große Brennnessel | Kräuter-Geschichten | ARTE Family. <https://www.youtube.com/watch?v=H31UgoMPkH0> [17.02.2024].
- ARTE Family DE. (04.08.2023). Spitzwegerich | Kräuter-Geschichten | ARTE Family. <https://www.youtube.com/watch?v=qegUqHXx9e0> [02.02.2024].
- Die Maus. (06.05.2021). Vom Löwenzahn zur Pustelblume | DieMaus | WDR. <https://www.youtube.com/watch?v=Bibmgk15qk8> [09.02.2024].
- Forager Chef. (19.01.2022). Stinging Nettle Pesto with Pumpkinseeds. <https://www.youtube.com/watch?v=nkvGBny5LBI> [17.02.2024].
- Retro Germane. (07.04.2018). Löwenzahn - Intro [seit 1984]. <https://www.youtube.com/watch?v=2n-AGwIUkG0> [02.02.2024].
- Scaling Back. (14.04.2017). spring nettle pesto {vegan}. <https://www.youtube.com/watch?v=fdwWTVfqLms> [17.02.2024].
- The Hedgecombers. (12.06.2020). Plantain Salve - How to make it, and why you'd want to. [https://www.youtube.com/watch?v=3bQsJz4qe\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=3bQsJz4qe_E) [09.02.2024].





Curious? Discover more at: [www.informalciviceducation.eu](http://www.informalciviceducation.eu)

# PARTNERS


**GLOCAL**  **FACTORY**

 **arci**

 **CAMPUS  
ARNAU  
D'ESCALA**

 Initiative Lern- und Gedenkort  
**Hotel Silber** e.V.

 **SYNTHESIS**  
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

 Austrian Association of  
Inclusive Society