

## Wald-Knigge-Tipp 9: «Wir sammeln und pflücken mit Mass»

### Aktivität: Was wäre, wenn...?

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Ort:</b> Wald  | <b>Dauer:</b> 1 h – 2 h  |
| <b>Ziele der Aktivität:</b><br>- Die TN kennen den Wald-Knigge-Tipp «Wir sammeln und pflücken mit Mass» |                          |
| <b>Zielgruppe:</b> Kinder - Erwachsene  | <b>Anzahl TN:</b> bis 20 |



**Wir sammeln und pflücken mit Mass.** Das Gesetz erlaubt das Sammeln von nicht geschützten Pflanzen, Pilzen und Früchten, aber auch von Ästen oder Zapfen im ortsüblichen Umfang. Wir beachten lokale Vorschriften und halten Mass.



## Ablauf

### **Frühlingskräuter sammeln**

Was weckt selbst den Bären aus dem Winterschlaf?

Unter den Frühblüheren gibt es eine Vielzahl saftiger Kräuter, die in kurzer Zeit aus dem Waldboden spriessen. Farbenfrohe Blüten sind hier und da zu bestaunen. In ihren Zwiebeln, Knollen oder Wurzelstöcken haben diese Pflanzen im letzten Jahr einen Vorrat an Nährstoffen gespeichert, der ihnen ein schnelles und kräftiges Wachstum ermöglicht. Wir finden unter ihnen feine Speisezutaten und nützliche Heilpflanzen.

Zum Beispiel Bärlauch:

Er wächst in Laubwäldern, meist in grossen Beständen. Seine Blätter sind saftig-grün, breit, lanzettlich – riechen ähnlich wie Knoblauch (zerreiben! Achtung: es gibt ähnlich aussehende Pflanzen) und dienen vorzüglich als Gemüse, Salatbeilage oder Gewürz. Bärlauch enthält viel Vitamin C, regt Verdauung und Durchblutung an und weckt selbst Bären aus dem Winterschlaf – so jedenfalls verrät es uns sein Name.

### **Griessuppe mit Bärlauch**

Bärlauchblätter sammeln und waschen, fein zerhacken, zusammen mit Butter und einer Tasse Griess kurz andünsten, ablöschen mit einem Liter Bouillon, zehn Minuten leicht köcheln lassen.

### **Bärlauchpesto**

Den gesammelten Bärlauch waschen und ganz fein hacken, mit Olivenöl zudecken. Pini-, Sonnenblumenkerne oder grob gehackte Haselnüsse und etwas Reibkäse darunter mischen, salzen. Das gibt eine scharfe, kräftige Sauce zu Spagetti. Gut mit Öl bedeckt, in verschlossenem Glas und im Kühlschrank bis zu drei Wochen haltbar.

Während oder nach der Zubereitung in Gruppen findet die Diskussion über die «nachhaltige Nutzung» von Waldprodukten statt.

Folgende Rechnungen können dabei angestellt werden:

- Wie viele Pilze hat es im Wald in unserer Gemeinde (Schätzung: Pilze Pro ha \* Anzahl ha Wald in der Gemeinde)?
- Was passiert, wenn die ganze Gruppe (Klasse) Pilze sammeln würde? Wie viele Pilze gibt es pro Person?
- Was wäre, wenn das ganze Schulhaus Pilze sammeln würde?
- Was wäre, wenn die ganze Gemeinde Pilze sammeln würde?
- Dieselben Rechnungen machen mit Beeren und über mehrere Jahre hinweg. Was passiert, wenn sich die Fürchte nicht mehr vermehren können?
- Wie viele Pilze (Nahrungsmittel) brauchen wir?
- Welchen Einfluss hat unsere Suche im Wald neben dem gesammelten Bärlauch, den gepflückten Beeren, Pilzen, etc.
- Welche Regeln würden wir uns geben?



|   |
|---|
| <b>Varianten, Anpassungen</b>   |
| Die Themen und Rezepte müssen je nach Jahreszeit angepasst werden.  |
| <b>Bemerkungen zum Transfer</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essbare Pflanzen und Pilze eignen sich gut, um unterschiedlichste Zielgruppen an den Wald und die (nachhaltige) Waldnutzung zu führen.</li> <li>- Gemeinsames Kochen von (selbstgesammelten) Nahrungsmitteln ist ein guter Aufhänger um über Nachhaltigkeit in unterschiedlichster Ausprägung zu diskutieren.</li> </ul>   |
| <b>Hinweise</b>   |
| Zur Vorbeugung einer Übertragung von Fuchsbandwurm empfiehlt es sich, bodennah wachsende Waldfrüchte (Beeren, Pilze usw.) sowie Gemüse, Salat und Beeren aus Freilandkulturen und Fallobst vor dem Verzehr gründlich zu waschen oder besser noch zu kochen. Das Infektionsrisiko für Menschen ist jedoch gering. ( <a href="http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/echinokokkose.html">www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/echinokokkose.html</a> ) |
| <b>Sicherheitsüberlegungen und -Massnahmen</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicheres Gelände auswählen</li> <li>- Hinweis auf Zecken</li> <li>- Apotheke in der Nähe</li> </ul>  |
| <b>Material</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Plakat zum Wald-Knigge-Tipp «Wir sammeln mit Mass»</li> <li>- Entsprechende Zutaten</li> <li>- Ev. Gefässe zum Sammeln (Korb oder Tuch)</li> <li>- Gläser, um Pesto nach Hause nehmen zu können</li> </ul>   |

|  |
|--|
| <b>Hintergrund zum Wald-Knigge-Tipp «Wir sammeln mit Mass»</b>   |
| <p>Die Nachhaltigkeit wurde quasi im Wald «erfunden». Im 19. Jahrhundert stand es schlecht um den Schweizer Wald. Er wurde vielerorts abgeholzt und übernutzt. Die Folge davon waren verheerende Überschwemmungen, weil die Schutzwälder fehlten. So wurde 1876 das erste Forstpolizeigesetz erlassen. Das revolutionär Neue daran war der Grundsatz der Nachhaltigkeit: Die Erkenntnis, dass jede Generation Anrecht auf die gleichen Ertragsmöglichkeiten haben soll, dass immer nur die Zinsen – das nachwachsende Holz – genutzt werden dürfen, dass das Kapital – der Holzvorrat – aber unangetastet bleiben soll. Das Forstpolizeigesetz von 1876 war und ist internationales Vorbild.</p> <p>Heute versteht man unter «Nachhaltigkeit» ein Handlungsprinzip zur Ressourcennutzung, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren, künftig wieder bereitgestellt werden kann.</p> |