

# Wildpflanzen im Sommer

Liebe Kinder, im Frühjahr habt ihr schon etwas über Wildpflanzen erfahren und einige kennengelernt. Unsere Reise mit den Wildpflanzen durch das Jahr geht weiter. Wenn wir im Sommer spazieren gehen, können wir uns darüber freuen, wie schön und bunt die Natur ist. Wildpflanzen sind sehr wichtig für die Umwelt und für viele Tiere wie z.B. für Schmetterlinge, Bienen und Hummeln. Sie brauchen die Wildpflanzen, um Nahrung zu finden. Die Tiere sammeln Nektar aus den Blüten und nutzen Pollen als Proteinquelle. Ohne Wildpflanzen würden diese Tiere in Gefahr sein und es würde sich auch auf die Natur auswirken.

Aber nicht nur Insekten sind auf Wildpflanzen angewiesen. Viele Vögel bauen ihre Nester in den Zweigen und Blättern von Bäumen und Sträuchern. Kleinere Tiere wie Eidechsen und Mäuse nutzen Pflanzen als Versteck und zum Schutz vor Raubtieren. Wildpflanzen sind also auch wichtige Bestandteile des Lebensraums für viele Tiere. Auch für uns Menschen sind Wildpflanzen wichtig. Sie sorgen für saubere Luft und Wasser und sind wichtig für die Herstellung von Nahrungsmitteln, Medizin und Kosmetika.

So, nun lass uns durch den Wald und die Wiesen streifen und Ausschau halten nach ein paar essbaren Schätzen und wertvollen grünen Helfern der Natur.

## Kennst du die Taubnessel?

Die Weiße Taubnessel ist eine Pflanze, die aussieht wie die Brennnessel, aber keine Brennhaare hat und deshalb nicht brennt. Sie hat einen quadratischen Stängel und wächst draußen in der Natur an vielen Orten wie in Wiesen, am Waldrand und am Rand von Wegen und Straßen. Im Frühling bis zum Herbst blüht sie mit weißen Blüten. Diese Blüten haben eine Ober- und eine Unterlippe, und Hummeln und Bienen lieben ihren süßen Nektar. Wenn du die Blüte vorsichtig auseinanderziehst, kannst du den Nektar herausaugen. Wenn es nicht süß schmeckt, dann waren Insekten schneller als wir!



Die weiße Taubnessel ist nicht nur schön und süß, sondern hat auch eine heilende Wirkung. Die Blüten der Pflanze können bei verschiedenen Beschwerden helfen, zum Beispiel bei Entzündungen. Die jungen Triebe der Pflanze kann man essen wie Gemüse.



Es gibt auch andere essbare Arten von Taubnesseln, zum Beispiel eine mit goldgelben Blüten und eine mit lila Blüten. Halte beim nächsten Spaziergang Ausschau nach diesen schönen Pflanzen!

Hast du schon die vielen gelben Blumen am Straßenrand und auf den Wiesen gesehen? Das sind Löwenzahnblumen! Wusstest du, dass sie nicht nur schön aussehen wie kleine Sonnen, sondern auch nützlich sind, für uns Menschen und die Tiere?

Die Blätter vom Löwenzahn sehen aus wie die scharfen Zähne von einem Löwen und die Blüten sehen aus wie seine Mähne. Der Löwenzahn macht dich stark wie ein Löwe, weil er tief in den Boden wächst und sogar durch den Asphalt brechen kann. Wenn der Löwenzahn fertig geblüht hat, werden aus seinen Blüten weiße Flugdrachen. Das sind die Samen vom Löwenzahn, die in der Luft herumfliegen, die der Wind dann weit wegträgt.



Die kleinen Blätter vom Löwenzahn kannst du essen, sie schmecken gut im Salat. Und wusstest du, dass man aus den Blüten vom Löwenzahn auch einen feinen Sirup machen kann? Aus den Blättern kann man auch einen heilsamen Tee machen.

Wenn du mutig bist, kannst du auch eine gewaschene Wurzel oder einen Stängel der Blume probieren. Sie schmecken zwar bitter, sind aber sehr gesund.

Eine weitere spannende Wildpflanze ist die Schafgarbe. Sie hat weiße oder rosa Blüten und wächst oft an Wegrändern oder in Wiesen. Wenn man ihre Blätter, Stängel oder Blüten reibt, kann man einen milden und aromatischen Duft riechen.

Die Blätter der Schafgarbe sehen wie kleine Palmwedel oder wie unsere Augenbrauen aus. Die zarten, jungen Blätter schmecken zwar ein wenig bitter, aber in einem Aufstrich oder im Salat sind sie ganz lecker. Auch kann man eine leckere Sommerlimonade mit den Blüten machen. Probiere es aus!

Die Schafgarbe ist eine starke Heilpflanze. Mit zerriebenen Blättern wurden früher Blutungen gestillt. Eine einfache Methode, um die Heilkräfte der Pflanze zu nutzen, ist es, einen Tee aus den Blüten, dünnen Stängeln und Blättern zu machen. Dieser hilft z.B. bei Bauchschmerzen und regt den Appetit an.



Bevor du aber Schafgarbe pflückst, frage einen Erwachsenen, der sie kennt. Man kann sie auch mit giftigen Pflanzen verwechseln.

Das sind nur ein paar Beispiele von Wildpflanzen, die im Sommer wachsen. Es gibt noch viele weitere, die du entdecken kannst! Aber Achtung: Nicht alle Pflanzen sind zum Essen geeignet, manche sind sogar giftig. Deshalb ist es wichtig, dass du nur Pflanzen sammelst, die du sicher kennst oder zusammen mit einem Erwachsenen, der sich auskennt.

Also, viel Spaß beim Entdecken und Lernen über Wildpflanzen im Sommer!

*Frieda Heidenberger Hofer, Kneipp Südtirol*

*Ganzheitliche Gesundheits- und Persönlichkeitstrainerin, Coach für essbare Wildpflanzen*

Tipp: Probiere selbst,  
wie gut Wildpflanzen  
schmecken können. Feine  
Sommerrezepte findest du  
in diesem Themenpaket

