Ewilpa
Stiftung
EssbareWildpflanzenParks

Die Grundlagen und Eckpunkte eines Essbaren Wildpflanzenparks - Ewilpa®

Dr. Markus Strauß

Selbstversorgung aus der Natur
Stiftung Essbare Wildpflanzenparks (Ewilpa®)

Die Grundlagen

Essbare Wildpflanzen = ehrliche Lebensmittel

Essbare Wildpflanzen bieten das ganze Jahr über eine gesunde und schmackhafte Bereicherung des Speiseplans. Als Wildpflanzen gedeihen sie ohne menschliches Zutun - sie werden uns von der Natur geschenkt. Essbare Wildpflanzen gedeihen **ohne Züchtung, ohne Gentechnik, ohne Dünger, ohne Agrarchemie**. Sie stehen uns **ohne lange Transportwege** zur Verfügung. Ihr Genuss verursacht **weder Verpackung noch Müll**. Essbare Wildpflanzen sind immer **frisch,** es werden ausschließlich **regionale und saisonale Ressourcen** genutzt. Ihre Integration in den Alltag ist ein wesentlicher Beitrag zur **Nachhaltigkeit** unserer Kultur.

Essbare Wildpflanzen = wertvolle Lebensmittel

Im Vergleich mit Kulturgemüsesorten enthalten Wildpflanzen ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Zudem halten sie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle, Bitterstoffe und Antioxidantien für uns bereit. Wildes Gemüse, Kräuter, Blüten, Salate, Beeren, Früchte und Nüsse sind eine kulinarische Bereicherung und die ideale Grundlage für ein gesundes Leben.

Vergleich von Kulturgemüse und Wildgemüse	Wassergehalt in %	Eiweiß g/100g	Kalium · K mg/100g	Phosphor · P mg/100g	Magnesium · Mg mg/100g	Calcium · Ca mg/100g	Eisen · Fe mg/100g	Vitamin C mg/100g	Provitamin A (Beta-Carotin); in µg Retinoläquivalenten/100g
Chinakohl	95,4	1,3	202	0	11	40	0,6	36	13
Weißkraut	92,1	0,2	227	27,5	23	46	0,5	46	7
Kopfsalat	95,0	0,6	224	33	11	37	1,1	13	130
Spinat	91,6	2,1	**633**	55	58	126	4,1	52	700
Gänseblümchen	87,5	2,6	600	88	33	190	2,7	87	160
Brennnessel	**84,8**	5,9	410	**105**	**71**	**630**	**7,8**	**333**	**740**
Giersch	87,2	**6,7**	510	88	67	230	4,3	201	684
Löwenzahn	89,9	3,3	590	68	23	50	1,2	115	384

Quelle
Strauß M.: Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen, Hädecke-Verlag 2010, Seite 8

Wildpflanze trifft Kulturpflanze

Wildpflanzen sind ein **starker Partner** zu ökologischen Lebensmitteln, die wir auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen erhalten. Sie ergänzen eine **naturbelassene und vegetarische Ernährung** (mit Smoothies und Pestos, Salaten und Kräuterdips) und erweitern das Spektrum für **bekannte Gerichte** (wie Spinat, Aufläufe, Kuchen, Pudding, Marmelade, Aufstriche).

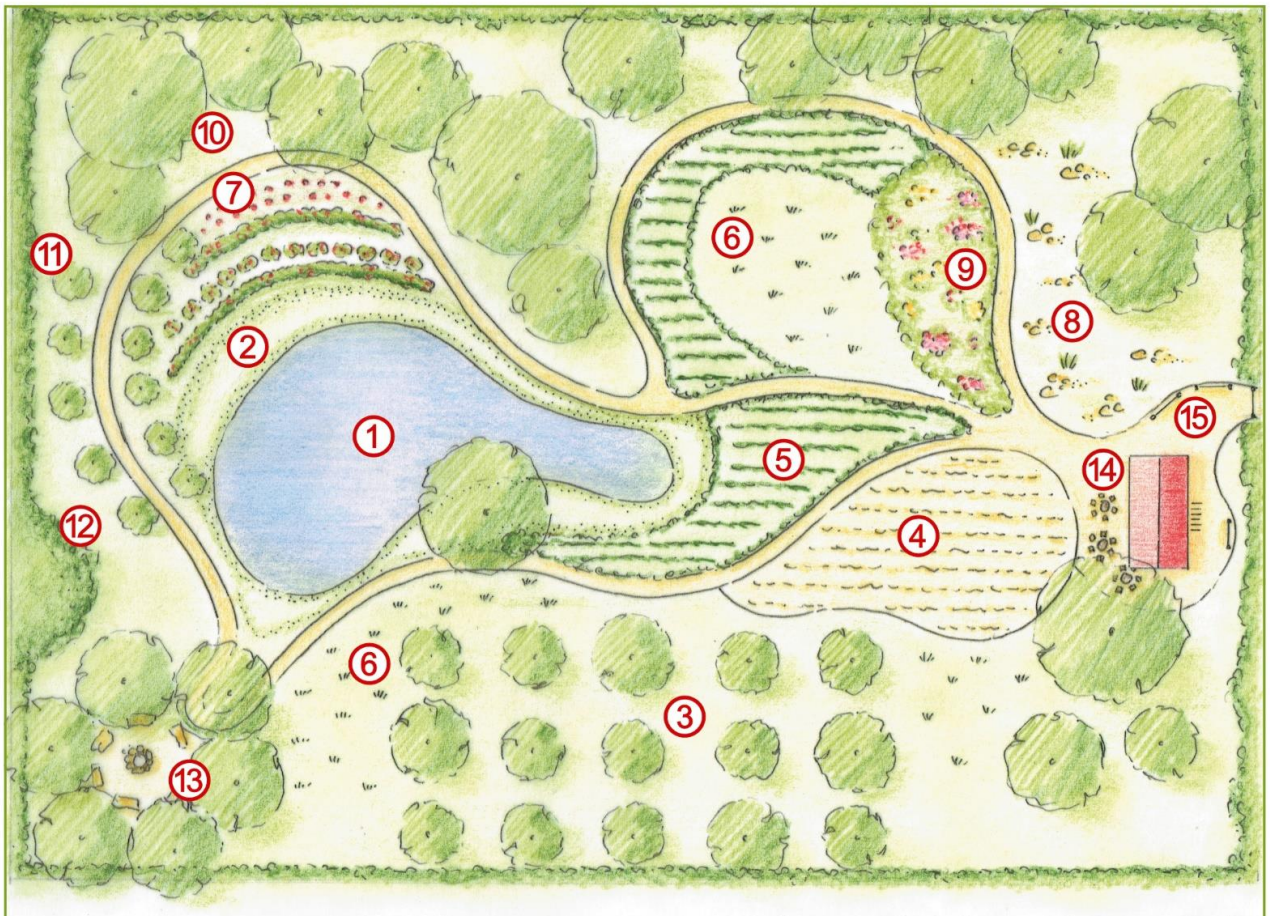
Sortiment Bioladen		**EWILPA-Ernte**		**Genuss**
Hirse & Gemüsebrühe	+	Brennnessel-Spinat	=	Mittagessen
Quinoa & Erdnussmus	+	Wiesenbärenklau (Wiesen-Fenchel)	=	Abendessen
Buchweizen & Reismilch	+	Obst von der Streuobstwiese	=	Frühstücksbrei
Olivenöl & Mandeln	+	Knoblauchsrauke	=	Pesto
Datteln	+	wilde Beeren (Brombeere, Aronia)	=	Smoothie

Dadurch geschieht eine enorme Aufwertung einer Mahlzeit. Sowohl inhaltlich als auch geschmacklich, denn Wildpflanzen sind in allem intensiver.

Grüne Smoothies *sind eine schmackhafte und gesunde Variante, essbare Wildkräuter zuzubereiten.*

Ein Park voll essbarer Wildpflanzen – die Eckdaten

Bei der Gestaltung der „Essbaren Wildpflanzenparks“ werden **essbare Kräuter und Wildpflanzen, Stauden, Sträucher und Bäume** gepflanzt, um diese dann kontrolliert verwildern zu lassen. Der „Essbare Wildpflanzenpark“ ist je nach den örtlichen Gegebenheiten möglichst vielfältig angelegt: Baumhaine und Hecken, Wiesen, Beeren- und Kräutergärten, Streuobstwiesen, Brachflächen und Feuchtgebiete ergeben im harmonischen Zusammenspiel sowohl ein artenreiches Biotop als auch eine idyllische Erholungslandschaft. In Anlehnung an den mittelalterlichen Allmende-Gedanken steht ein „Essbarer Wildpflanzenpark“ allen Menschen zur **unentgeltlichen Versorgung** mit hochwertigen Lebensmitteln aus der Natur offen. Hunde haben hingegen keinen Zutritt.



1 See
2 Feuchtwiese
3 Streuobstwiese
4 Acker-Brache für Wildgemüse
5 Wildgemüse-Stauden
6 Wildkräuterwiese
7 Beeren
8 Trockenbiotop
9 Küchen- und Heilkräuter
10 Baum-Hain
11 Wildfrucht-Hecken
12 Wildfrucht-Allee
13 Feuerstelle
14 Ökohaus
15 Eingangsbereich

Ziele

- **Bildung (= Stichwort „Grünes Klassenzimmer“):**
  Wiederbelebung von altem Wissen um Pflanzen und ökologische Zusammenhänge; Zubereitung von Speisen, Selbstversorgung; Garten- und Landschaftsgestaltung mit essbaren Wildpflanzen
- **Nachhaltige Versorgung der Bevölkerung** mit hochwertigen, ehrlichen Lebensmitteln aus der Natur (Wildgemüse, Kräuter, Wildsalate, Beeren, Obst, Nüsse)
- **Sozialer Ausgleich** durch Wiederbelebung des mittelalterlichen „Allmende-Gedankens“
- **Förderung der Integration** durch interkulturelle Begegnungen sowie durch Nutzung der auch bei uns wachsenden essbaren Wildpflanzen aus fremden Kulturen wie
  - aus Osteuropa/Russland: Gemeiner Schneeball, Bocksdorn, Sanddorn, Aronia;
  - aus Südamerika: Amaranth, Quinoa-Melde;
  - aus den Mediterranen Ländern: Kräuter aus der Familie der Lippenblütler
- **Sozialer Treffpunkt** in der Gemeinde, im Wohnviertel oder im Stadtteil (gemeinsames Sammeln unter Anleitung, Vorträge, Kochkurse, gemeinsame Mahlzeiten)
- **Ökologische Ausgleichsfläche:** Ein Essbarer Wildpflanzenpark ist sehr artenreich, bietet vielen Wildtieren einen Lebensraum, die natürliche Bodenfruchtbarkeit und der Wasserhaushalt regenerieren sich
- **Erholungsgebiet/Naherholung**
- Die Einrichtung eines Essbaren Wildpflanzenparks ist ein wertvoller Beitrag zur **nachhaltigen Stadtentwicklung**

Zielgruppen

- Kinder & Jugendliche
- Naturliebhaber & Sammler
- Hobbyköche & an Kulinarik Interessierte
- An gesunder Ernährung und Gesundheitsvorsorge Interessierte
- Garten- und Streuobstwiesen-Besitzer
- Senioren (geben „altes“ Wissen weiter)

Wissenstransfer an Multiplikatoren in folgende Berufsfelder

- Lehrer & Erzieher
- Gastronomie, Touristik & Wellness
- Garten- und Landschaftsbau, Landwirtschaft
- Heilberufe aller Art

Realisierungsvariationen

- Gestaltung eines vielgestaltigen Essbaren Wildpflanzenparks mit unterschiedlichen ökologischen Bereichen (Aue, Feuchtwiese, trockeneres Ackerland, Berghang)
- Realisierung eines Essbaren Wildpflanzenparks in einem Hochwasser-schutzgebiet als ökologische Ausgleichsmaßnahme - möglichst mit Integration der bereits vorhandenen Vegetation und bestehender Strukturen
- Möglichkeit einer kompletten Neugestaltung, zum Beispiel nach Abriss alter Industriegebäude
- Erschließung des Essbaren Wildpflanzenparks mit naturnah gestalteten Wegen und Sitzgelegenheiten
- Installierung eines Infosystems wie Schautafeln in Verbindung mit QR-Codes
- Erstellung eines Seminarhauses mit Schulküche, Gruppenraum/Klassenzimmer und sanitären Anlagen
- Erschaffung eines Veranstaltungs- /Bildungsprogramm unter Mitwirkung der Fachberater/innen für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) und örtlicher Institutionen (Kindergärten, Schulen, Hochschule, Heilpraktiker, Ärzte, Gastronomen)
- Wissenschaftliche Begleitung des Projektes durch Hochschulen (Ökologie, Landwirtschaft, Didaktik)
- Mediale Begleitung des Projektes als Modellprojekt von überregionaler Bedeutung (aktive, überregionale und nationale PR bei Print- und TV-Medien)

Voraussetzungen für einen essbaren Wildpflanzenpark

- Flächen in Größenordnung von 30 Ar bis einige Hektar in Siedlungsnähe
- Gute Erreichbarkeit: Radweg, S-Bahn, Bus, Straße
- Begrenzung mit Wildfruchthecke, Zaun (Schutz vor Hunden)
- Ökohaus mit Küche, Seminarraum, WC
- Wegebau: Naturnahe Kieswege, in Hanglage eventuell Treppen aus Naturstein
- Pflegeaufwand: Jährlich 1-2 x Mahd der Wiesen und Streuobstwiesen, später erforderlicher Schnitt einzelner Gehölze sowie jährliche Boden-Bearbeitung der Acker-Brachfläche

Finanzierung

- Vorrangig Nutzung von Gemeinde- oder Stadteigenem Gelände
- Spenden von Firmen, Privatleuten
- Stiftung „EssbareWildpflanzenParks“ (kurz: Ewilpa®)
- Fördergelder von Land, Bund, EU
- Ehrenamtliche Mitarbeit von Bürgern, Fachberater/innen für Selbstversorgung mit Essbaren Wildpflanzen (HfWU) sowie anderen Fachkundigen

Würziges Pesto *lässt sich aus Wildpflanzen wie Giersch, Bärlauch oder Knoblauchsrauke sowie Haselnüssen und/oder Walnüssen zubereiten.*

Der 1. Ewilpa® deutschlandweit:

16. Juni 2018: Der erste Ewilpa® in Kemnath-Waldeck in der Oberpfalz ist eröffnet!
V.l.n.r.: MdL Tobias Reiß, Ernst Tippmann (Naturpark Steinwald), Pfarrer Dirk Grafe, Pfarrer Heribert Stretz, Dr. Markus Strauß, Leonhard Zintl, Bürgermeister Werner Nickl, Stellv. Landrat Günter Kopp Kemnath-Waldeck in der Oberpfalz. Copyright Foto: Birgit Matz

Der Ewilpa® in Kemnath-Waldeck /Oberpfalz:

Dieser erste realisierte und eröffnete Ewilpa® ermöglicht eine Wildpflanzenvielfalt der besonderen Art mit dem trockenen, felsigen Südhang unterhalb der Burg, mit unterschiedlichen Waldtypen, mit Feldhecken, mit einer Streuobstwiese, mit einer Ackerbrache und mit einer Feuchtwiese. 7 Flächen befinden sich dabei auf dem Schlossberg und 6 Flächen in der benachbarten Feldflur westlich von Waldeck. Ein 5 Kilometer langer Wanderweg führt durch die Parklandschaft. 13 Schautafeln erläutern die Teilflächen und weisen auf die wichtigsten essbaren Wildpflanzen hin.

Weitere Parks befinden sich in der Planung und Projektphase.

Impressum & Kontakt

Dr. Markus Strauß
Aichbaindt 5
87487 Wiggensbach/Allgäu
info@dr-strauss.net
www.dr-strauss.net
www.ewilpa.net

Presse & Anfragen

Birgit Matz
Büro Stuttgart
bm@dr-strauss.net
Telefon: +49 (0)711 67 34 01 07
Sprechzeiten: MO bis DO 8.30 Uhr bis 15 Uhr