KRAFT AUS DER NATUR

Dr. Strauß

Ewilpa
Stiftung

Stiftung EssbareWildpflanzenParks

Eine Initiative von Dr. Markus Strauß

Ein Park voller essbarer Wildpflanzen - ein Beispiel:

Bei der Gestaltung von EssbareWildpflanzenParks werden krautig wachsende Wildpflanzen, Stauden, Sträucher und Bäume gepflanzt, um diese dann kontrolliert verwildern zu lassen. Die Parks sind 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.

Legende:

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 (z. B. mit Linde, Esskastanie, Walnuss, Maulbeere)
11 Wildfrucht-Hecken
12 Wildfrucht-Allee
13 Feuerstelle
14 Ökohaus mit Seminarraum/Klassenzimmer, Küche, WC
15 Eingangsbereich mit Info-Tafel, Radständer, E-Mobility-Ladestation

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:

- ohne Züchtung
- ohne Gentechnik
- ohne Dünger
- ohne Agrarchemie
- ohne lange Transportwege
- weder Verpackung noch Müll
- garantiert frisch
- Nutzung regionaler und saisonaler Ressourcen

Grundrezept Grüner Smoothie (4 Gläser):

2 Hände voll Wildkräuter wie Giersch oder Brennnessel, 1 Apfel, 1 geschälte Zitrone , 1 Banane, 10 cm Salatgurke mit Schale, 1-2 cm Ingwerwurzel, 0,5 Liter reines Wasser

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer 1 Minute pürieren.

Essbare Wildpflanzen = Wertvolle Lebensmittel

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

Im Vergleich mit Kultursorten 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.

Zukunftschance: Die (Re-) Integration der essbaren Wildpflanzen in unsere heutige Alltagskultur

Seit Anbeginn der Menschheit vor über 2 Millionen Jahren bildeten essbare Wildpflanzen unsere Lebensgrundlage. Erst mit der Einführung der Landwirtschaft vor einigen tausend - und vor allem im Zuge der industriellen Revolution vor etwas über hundert Jahren - ging das archaische Erfahrungswissen fast gänzlich verloren. Erst heute wird uns in zunehmender Weise dieser Verlust an Lebensqualität bewusst. Die Stiftung EssbareWildpflanzenParks zeigt hier zukunftsweisende Lösungen auf:

In möglichst siedlungsnah gelegen Parks kann sich die Bevölkerung selbst versorgen. Darüber hinaus verstehen sich EssbareWildpflanzenParks auch als Bildungsstätte und sozialer Treffpunkt. Hier kann das sichere Erkennen der Wildpflanzen und deren Zubereitung von fachkundigen Beratern erlernt werden.

EssbareWildpflanzenParks stehen für alle offen und dienen damit – in Anlehnung an den mittelalterlichen Allmende-Gedanken – auch dem sozialen Ausgleich.

Ihre Hilfe ist gefragt!

Eine **Übersicht** zu den bisher eröffneten oder neu geplanten Essbaren WildpflanzenParks sind auf der Internetpräsenz der Stiftung Ewilpa® unter www.ewilpa.net/parks zu sehen. Im FAQ-Bereich finden sich **12 wichtige Punkte im Vorfeld** für den ersten Schritt: www.ewilpa.net/hintergrundwissen

Die **Stiftung Ewilpa®** setzt sich für den Aufbau und den Betrieb von Sammelmöglichkeiten in ganz Deutschland ein. Die Einrichtung von **Ewilpa®** erfordert Investitionen, besonders für geeignete Landflächen, Pflanzen und Saatgut. Fachkundige Vereine oder private Organisationen betreuen die Parks vor Ort, leiten die Bildungsangebote und koordinieren die Arbeit der ehrenamtlichen Helfer. Tragen Sie mit Ihrer Spende bei, essbare Wildpflanzen in unser Alltagsleben zu integrieren.

Die Stiftung Ewilpa® wird im Laufe des Jahres 2023 eine selbstständige Stiftung.
Ab 1.1.2023 lautete die Bankverbindung der Stiftung Ewilpa® wie folgt:

Volksbank Mittweida I IBAN DE67 8709 6124 0200 0513 60 I BIC GENODEF1MIW

Wichtiger Hinweis: Während der Übergangsfrist bis zur endgültigen Eintragung im Stiftungsregister ist das Ausstellen einer Spendenbescheinigung (ab 200 Euro Spendenbetrag) sowie die Möglichkeit, Spenden steuerlich geltend zu machen, vorübergehend nicht möglich.

Herzlichen Dank!

Ihr Dr. Markus Strauß

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ewilpa.net und www.dr-strauss.net

© Dr. Markus Strauß • Fotografien: Michael Brem • Gestaltung: www.zuweso.de

Deftiger Melden-Kuchen

Hefeteig : Aus 300g Dinkelvollkornmehl, einem ½ Würfel Frischhefe, etwas warmem Wasser, ½ TL Rohrohrzucker (zum Aufgehen der Hefe), 4 EL Olivenöl und 1 TL Salz einen Hefeteig zubereiten.

Wildgemüse-Füllung : Meldenblätter, Blüten und Triebspitzen waschen, abtropfen lassen (alternativ sind auch Brennessel- oder Gierschblätter verwendbar). 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein gewürfelt, in etwas Olivenöl dünsten. Melde hinzugeben, mit etwas Wasser ablöschen, abdecken und im Dampf zusammenfallen lassen, vom Herd nehmen.

- 2 Eier, 200 ml Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
- 200g Schafskäse auf einem Teller zerbröckeln
- Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Hefeteig nach dem zweiten Gehen flach ausrollen und in die gefettete Form legen, Ränder andrücken. Eine erste Schicht Wildgemüse einfüllen, diese mit dem Schafskäse bestreuen und mit einer weiteren Schicht Wildgemüse belegen. Gleichmäßig mit der Eier-Sahne-Flüssigkeit übergießen. Etwa 35 Minuten backen, warm genießen.