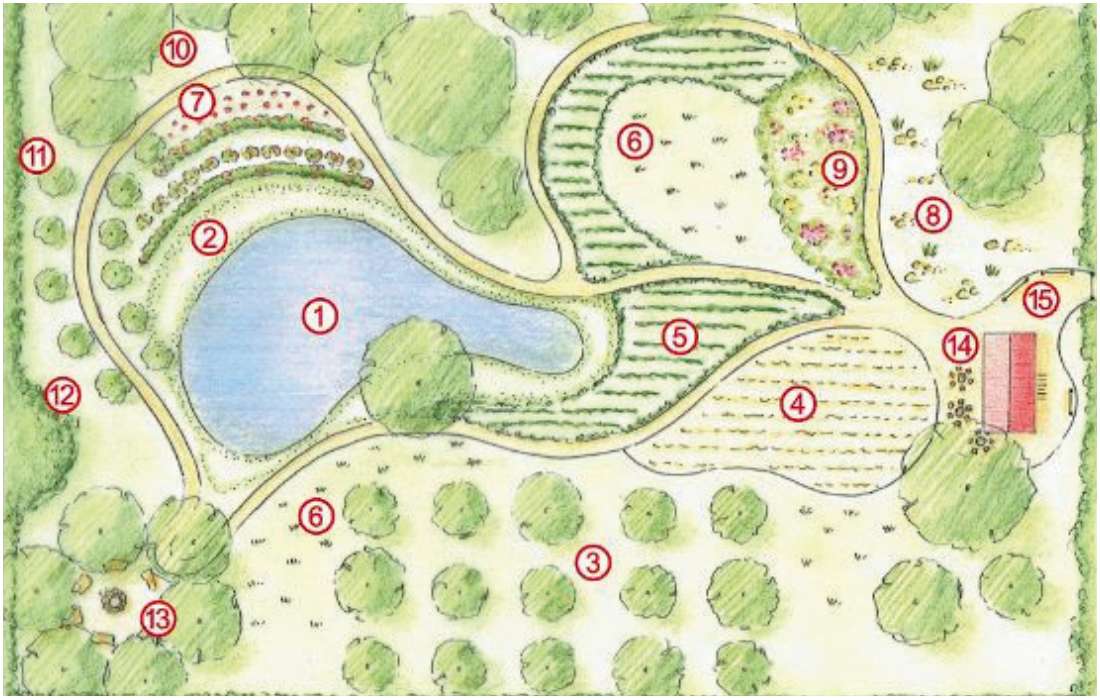
Ewilpa®
Stiftung
EssbareWildpflanzenParks

KRAFT AUS DER NATUR
Dr. Strauß

Eine Initiative von Dr. Markus Strauß



Ein Park voller essbarer Wildpflanzen - ein Beispiel:



Ewilpa® = EssbareWildpflanzenParks

Bei der Gestaltung von EssbarenWildpflanzenParks 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, Küche, WC
15 Eingangsbereich mit Info-Tafel



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 und eine 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

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 gelegenen 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.




Sanddorn-
fruchtfleisch
Öl
100 % naturrein
100 ml



Die gute Nachricht:

In mehreren deutschen Bundesländern konnten dank Spenden und Fördergeldern schon zahlreiche EssbareWildpflanzenparks eröffnet werden.

Weitere Parks dürfen nun mit Ihrer Hilfe folgen.

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

Fotografien:
Michael Brem und Maximilian Gall

Ihre Hilfe ist gefragt!

Die Stiftung EssbareWildpflanzenParks, kurz Ewilpa®, setzt sich für den Aufbau und Betrieb von Sammelgelegenheiten in ganz Deutschland ein.
Die noch junge Stiftung Ewilpa® ist als nicht rechtsfähige Treuhandstiftung errichtet und wird treuhänderisch durch die Bürgerstiftung der Volksbank Mittweida eG verwaltet. Perspektivisch soll sie bei Vorliegen der erforderlichen Voraussetzungen, insbesondere eines ausreichenden Stiftungsvermögens, in eine rechtsfähige Stiftung überführt werden.
Mit Ihrer Zustiftung unterstützen Sie den langfristigen Aufbau des Stiftungsvermögens und tragen dazu bei, die Arbeit der Stiftung dauerhaft abzusichern. Da das Finanzamt Mittweida die Stiftung Ewilpa® als gemeinnützig anerkannt hat, können Zustiftungen steuerlich geltend gemacht werden. Eine Zuwendungsbestätigung wird entsprechend den steuerrechtlichen Vorgaben ausgestellt (Feststellung der Gemeinnützigkeit gemäß § 60a Abs. 1 AO und §§ 51, 59, 60 und 61 AO).

Bankverbindung für Zustiftungen:
Bürgerstiftung der Volksbank Mittweida eG
Verwendungszweck: Zustiftung Stiftung Ewilpa
Volksbank Mittweida eG
IBAN: DE10 8709 6124 0197 0241 43

Herzlichen Dank
Ihr Dr. Markus Strauß

Ewilpa®
Stiftung
EssbareWildpflanzenParks



Hefeteig: Aus 300 g 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.

Deftiger Meldekuchen



Wildgemüse-Füllung: Meldenblätter, Blüten und Triebspitzen waschen, abtropfen lassen. Alternativ sind auch Brennnessel- oder Gierschblätter verwendbar. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein gewürfelt, in etwas Olivenöl dünsten. Die 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.
Schafskäse auf einem Teller zerbröckeln und den Backofen auf 175 Grad Celsius 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.