Ernährungsrat Essen e.V.

Pflanzen-Memory

21 essbare Pflanzen aus Garten und Hochbeet zum Ausschneiden und Spielen

So wird gebastelt

Druckt die Kartenbögen auf festem Papier aus, am besten 200 g. Wer mag, druckt den Bogen mit den Rückseiten auf die Rückseite der Kartenbögen. Dann entlang der feinen Linien ausschneiden.

So wird gespielt

Alle Karten verdeckt mischen und auslegen. Reihum werden zwei Karten umgedreht. Ein Paar sind immer das Foto einer Pflanze und ihre Steckbriefkarte mit demselben Namen. Wer ein Paar findet, liest den Steckbrief laut vor, darf die Karten behalten und noch einmal ziehen. Am Ende gewinnt, wer die meisten Paare gesammelt hat.

Online spielen: ernaehrungsrat-essen.de





Agastache

Agastache
Agastache foeniculum

Geschmack: lakritzartig

Verwendung: als Tee, als Gewürz

Heilwirkung: gut bei Erkältung und Verdauungsproblemen

Besonderheit: sehr insektenfreundlich, kann man gut trocknen

einjährig, sät sich selber wieder aus



Blutampfer

Blutampfer
Rumex sanguineus

Geschmack: leicht bitter

Verwendung: im Salat, als Deko, im Smoothie

Heilwirkung: gegen Entzündungen

Besonderheit: am besten im Frühling verwenden, wenn die Blätter noch jung sind

mehrjährig, wird sehr groß



Blattsenf

Blattsenf
Brassica juncea

Geschmack: scharf, nach Senf

Verwendung: im Salat, als Gewürz

Besonderheit: man kann den Blattsenf fast das ganze Jahr über ernten, er wächst immer wieder nach

einjährig, sät sich selber wieder aus



Borretsch

Borretsch
Borago officinalis

Geschmack: Blüte süßlich
Blätter pelzig

Verwendung: Blüte zur Deko
Blätter im Kräuterquark

Heilwirkung: entzündungshemmend

Besonderheit: sehr insektenfreundlich

einjährig, sät sich selber wieder aus



Fette Henne

Fette Henne
Sedum reflexum

Geschmack: leicht säuerlich

Verwendung: im Salat, als Gewürz

Besonderheit: ist auch im Winter grün, guter Vitamin C-Spender

mehrjährig



Gänsefingerkraut

Gänsefingerkraut
Argentina anserina

Verwendung: im Salat, als Tee, zur Deko

Heilwirkung: schmerzstillend
gegen Krämpfe

Besonderheit: guter Bodendecker
ganzjährige Ernte

mehrjährig



Italienische Petersilie

Italienische Petersilie

Petroselinum crispum var. neap. 'Gigante d'Italia'

Verwendung: im Salat, Kräuterquark, zum Würzen

Besonderheit: würziger als die „normale“ Petersilie

einjährig, sät sich selber wieder aus



Knoblauchsrauke

Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata

Geschmack: leicht scharf, pfeffrig

Verwendung: im Salat, als Gewürz

Heilwirkung: schleimlösend

Besonderheit: einheimisches Gewürz

zwei- bis mehrjährig



Majoran

Majoran

Origanum majorana

Verwendung: als Gewürz zu Kartoffeln, Suppen, Hülsenfrüchten

Es gibt ein- und mehrjährige Pflanzen



Minze

Minze

Mentha

Geschmack: scharf, „wie Kaugummi“

Verwendung: im Salat, als Tee, in Limonade, Süßspeisen

Heilwirkung: kühlend, gegen Erkältung

mehrjährig, verbreitet sich sehr stark durch Wurzelausläufer



Muskatkraut

Muskatkraut

Achillea decolorans

Geschmack: wie Muskat, mild

Verwendung: im Salat, als Gewürz, am besten mit Knoblauch, Zwiebeln oder Lauch

mehrjährig



Pak Choi

Pak Choi

Brassica rapa subsp. chinensis

Verwendung: als Gemüse in der Pfanne oder roh

Besonderheit: enthält viele Vitamine und Mineralstoffe

einjährig, sät sich selbst wieder aus



Postelein („gewöhnliches Tellerkraut“)

Postelein („gewöhnliches Tellerkraut“)
Claytonia perfoliata

Geschmack: mild nach Kresse

Verwendung: im Salat, als Gewürz

Besonderheiten: kann man auch im Winter ernten, vitaminreich

einjährig, sät sich selber wieder aus



Quirlmalve („Gemüsemalve“)

Quirlmalve („Gemüsemalve“)
Malva verticillata

Geschmack: wie Salat

Verwendung: als Salat, Blüte als Deko, Blüte als Tee

Besonderheit: die Blätter sind deutlich zarter als bei der „normalen“ Malve (Stockrose).

einjährig, sät sich selbst wieder aus



Ringelblume

Ringelblume
Calendula

Verwendung: im Tee, als Deko

Heilwirkung: unterstützt Wundheilung

Besonderheit: enthält viele Vitamine und Mineralstoffe

einjährig, sät sich selbst wieder aus



Sauerampfer

Sauerampfer
Rumex acetosa

Geschmack: leicht sauer

Verwendung: im Salat, als Gemüse, zum Naschen

Besonderheiten: nicht zu viel essen!

mehrjährig, verbreitet sich stark durch Samen



Schnittlauch

Schnittlauch
Allium schoenoprasum

Geschmack: scharf, zwiebelähnlich

Verwendung: im Salat, als Deko, in Kräuterbutter, als Gewürz

Besonderheit: sehr insektenfreundlich

mehrjährig, verbreitet sich durch Samen



Thymian

Thymian
Thymus

Verwendung: als Tee, als Gewürz

Heilwirkung: schleimlösend, krampflösend

Besonderheit: sehr insektenfreundlich

es gibt ein- und mehrjährige Pflanzen



Wildrauke („Rucola“)

Wildrauke („Rucola“)
Diplotaxis tenuifolia

Geschmack: scharf, ähnlich wie Kresse

Verwendung: im Salat, zum Naschen

Besonderheiten: man kann sie immer wieder schneiden und ernten, sie wächst nach

einjährig, sät sich selbst wieder aus



Zitronenmelisse

Zitronenmelisse
Melissa officinalis

Geschmack: mild nach Zitrone, frisch

Verwendung: als Tee, als Deko, zu Süßspeisen

Heilwirkung: beruhigend, gegen Krämpfe und Übelkeit

mehrjährig, verbreitet sich durch Wurzelausläufer



Walderdbeere

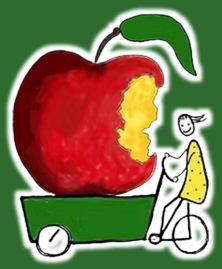
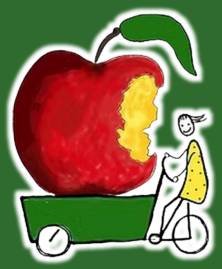
Walderdbeere
Fragaria vesca

Geschmack: wie Erdbeeren, süß

Verwendung: zum Naschen, in Süßspeisen, Torten

Besonderheit: sehr kleine Früchte

mehrjährig, verbreitet sich durch Ableger

 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory
 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory
 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory
 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory	 Pflanzen-Memory

Bildnachweise

Blattsenf: Quelle: www.kraeuter-und-duftpflanzen.de; Fette Henne: ©Frank Vincentz; Gänsefingerkraut: Quelle: www.kraeuter-und-duftpflanzen.de; Italienische Petersilie: Quelle: www.kraeuter-und-duftpflanzen.de; Muskatkraut: Quelle: www.kraeuter-und-duftpflanzen.de; Quirlmalve („Gemüsemalve“): Quelle: http://hausbau.m-grau.net/baublog/2015/11/08/

Alle weiteren Fotos und Texte: Ernährungsrat Essen e.V., Pflanzen-Memory der AG Beete und Gärten.