

Geh raus!

Deine Stadt ist essbar

36 gesunde Pflanzen vor deiner Haustür
und über 100 Rezepte, die Geld
sparen und glücklich machen

Herausgegeben von **smarticular.net**
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

In Zusammenarbeit mit **muntraub.org**, der Plattform,
die Menschen mit Obstbäumen verbindet

Einleitung

Seite 9

Die essbare
Stadt

Seite 10

Über dieses
Buch

Seite 12

Praktische
Tipps

Seite 13

Was mache
ich mit der
Ernte?

Seite 22

10 Tipps
für das
Sammeln

Seite 25

Bäume

Seite 27

Sträucher

Seite 77

Wildkräuter

Seite 127

Auf zum
Sammeln!

Seite 177

Städte
essbarer
gestalten

Seite 178

Ressourcen

Seite 186



Apfel

Seite 29



Birne

Seite 33



Eberesche

Seite 37



Edelkastanie

Seite 41



Kirsche

Seite 45



Linde

Seite 49



Maulbeere

Seite 53



Mirabelle

Seite 57



Mispel

Seite 61



Pflaume

Seite 65



Quitte

Seite 69



Walnuss

Seite 73



Brombeere

Seite 79



Felsenbirne

Seite 83



Hagebutte

Seite 87



Haselnuss

Seite 91



Heidelbeere

Seite 95



Himbeere

Seite 99



Holunder

Seite 103



Johannisbeere

Seite 107



Kornelkirsche

Seite 111



Sanddorn

Seite 115



Schlehe

Seite 119



Weißdorn

Seite 123



Bärlauch

Seite 129



Brennnessel

Seite 133



Gänseblümchen

Seite 137



Giersch

Seite 141



Gundermann

Seite 145



Hopfen

Seite 149



Knoblauchsrauke

Seite 153



Löwenzahn

Seite 157



Spitzwegerich

Seite 161



Taubnessel

Seite 165



Vogelmiere

Seite 169



Waldmeister

Seite 173

Einleitung

Ernten macht glücklich!

Wusstest du, dass Hagebutten siebenmal mehr Vitamin C enthalten als Zitronen? Dass in Brennnesseln fast doppelt so viel Eisen steckt wie in als eisenreich geltendem Spinat? Oder dass sich aus Lindenblüten ein ausgezeichnete Erkältungstee zubereiten lässt? Um diese und noch viele weitere essbare Pflanzen zu finden, muss man nicht einmal aufs Land fahren. Sie alle wachsen fast das ganze Jahr über auch in der Stadt, unmittelbar vor deiner Haustür und viel häufiger, als den meisten bewusst ist. In der Stadt wilde Köstlichkeiten zu ernten, klingt vielleicht paradox, ist aber praktisch überall möglich – wenn du nur genau hinsiehst. Und das Beste: Die regionalen Wildpflanzen kommen ganz ohne Plastikverpackung und lange Transportwege aus, enthalten weit mehr gesunde Vitalstoffe als unsere gängigen Kultur Gemüse aus dem Supermarkt und sind noch dazu völlig kostenlos.

Lange Zeit bevorzugten Städteplaner funktionales Grün in Form von Hecken, typischen Straßenbäumen und Rasen. Trotzdem finden sich bei genauem Hinsehen zahlreiche Obstbäume, beerenreiche Sträucher und natürliche oder verwilderte Wiesen, die zum Entdecken, Sammeln und Ernten einladen.

In Städten wie Andernach, Toronto und vielen weiteren wurde die Idee von der Essbaren Stadt zum Programm erhoben. Parks und Grünflächen gehören wieder den Bürgern und dienen auch als Nahrungsquelle. Doch selbst ohne offizielles Stadtmarketing oder Slogans wie „Pflücken erlaubt statt Betreten verboten“ kannst du direkt vor deiner Haustür zahlreiche Pflanzen entdecken, die nicht nur essbar sind, sondern äußerst vielseitig, köstlich und gesund.

36 der häufigsten vorkommenden essbaren Stadtpflanzen haben wir in diesem Buch zusammengestellt. Über 100 Rezeptideen zeigen, was du alles mit ihnen anstellen kannst, und es gibt darüber hinaus viele Tipps, wie du deine Stadt noch essbarer gestalten kannst. Komm mit auf Entdeckungstour, denn auch deine Stadt ist essbar. Ernten macht glücklich!

Die Essbare Stadt

»We want to start a revolution.«

(Pam Warhurst)

Im Jahr 2008 riefen die Aktivistinnen Pam Warhurst und Mary Clear in Mittelengland die erste Essbare Stadt aus – das „Incredible Edible Todmorden“. Sie waren von der Frage getrieben, ob es eine Sprache gebe, die über Einkommen und Kulturen hinweg verstanden werden würde, eine Sprache die den Menschen neue Lebenswege eröffnen könne, ihnen eine neue Wahrnehmung der Welt ermögliche und sie freundlicher miteinander umgehen lasse. Auf der Suche nach Antworten begannen sie, ihre Stadt Stück für Stück essbar zu machen – ohne Genehmigung, Strategie oder Ratsbeschluss. Sie brachen die Regeln, rissen stachelige Büsche aus den Grünflächen vor dem Krankenhaus und ersetzten sie durch Obststräucher und -bäume, legten Kräutergärten vor dem Polizeipräsidium an und pflanzten Gemüse auf Friedhöfen und auf dem Bahnhofsvorplatz. Sie fanden begeisterte Mitmacher und sahen, wie die essbare Stadt positive Energien in den Nachbarschaften freisetze. Die Antwort auf ihre Frage nach der gemeinsamen Sprache wuchs auf den Grünflächen der veränderten Stadt: Essen.

Aus einem Funken wurde eine Flamme: Die Revolution schwappte in den Folgejahren auf das europäische Festland und nach Amerika über. Noch im selben Jahr ging die Stadt Toronto in Kanada das Thema strategisch an, ein Jahr später initiierte eine Grassroot-Initiative die erste Essbare Stadt Deutschlands in Kassel und kurz darauf ein Bürgermeister die Essbare Stadt Andernach. Heute sind über einhundert Städte im deutschsprachigen Raum dabei, essbar zu werden, und es werden immer mehr. Dabei ist der offizielle Begriff der Essbaren Stadt gar nicht so klar umrissen, sondern beschreibt im weitesten Sinne Projekte und Konzepte zum Anbau und zur Ernte von Lebensmitteln im städtischen Raum. Folgende Schlagwörter bilden eine Gedankenwolke rund um diesen Begriff (siehe Abbildung Seite 11).

Anders als im ländlichen Raum existieren in Städten eingeschränkte Bedingungen für die Lebensmittelproduktion. Platzmangel, Nutzungsdruck oder Kontamination von Flächen sind hier echte Herausforderungen. Jedoch ermöglicht die Dichte an Menschen auch kreative Konzepte, die die Essbare Stadt nicht nur auf die Lebensmittelproduktion reduzieren wollen. Oft stehen der Wunsch nach einer lokal verankerten Gemeinschaft und danach, Kulturtechniken zu erlernen oder gar gesellschaftspolitische und soziale Ziele zu erreichen, im Vordergrund. Essbare Städte sind sozusagen Reallabore, die Räume zum Ausprobieren schaffen. Grenzen zwischen Produzenten und Konsumenten verschwimmen, Men-

Über dieses Buch

Hinter diesem Buch stehen die Nachhaltigkeitsinitiativen **mundraub** und **smarticular**. Beide erreichen mit ihren Online-Plattformen (mundraub.org bzw. smarticular.net) jedes Jahr Millionen Menschen, und beide sind der Überzeugung, dass Veränderung bei jedem selbst beginnt. Forderungen nach einem politischen Wandel wird man in diesem Buch deshalb vergeblich suchen.

Die Communities von **mundraub** und **smarticular** haben die Kraft, eine gesellschaftliche Wirkung zu entfalten: pragmatisch, undogmatisch und „hands-on“. Deshalb ist im Verständnis der Autoren auch jede Stadt unmittelbar und sofort essbar.

Mundraub zeigt dir, wo deine Stadt essbar ist, und **smarticular** erklärt dir, wie du dies nutzen kannst. Die Einstiegsschwelle ist extrem niedrig. Wenn du einmal **mundräubern** gehst, wirst du deine Stadt mit anderen Augen sehen. Wir Menschen waren zu 99 % unserer Zeit Jäger und Sammler und sind es tief in unserem Herzen noch immer. Genau deshalb macht das **Mundraubern** und Erleben von Natur und Biodiversität in der Stadt glücklich!

Wenn du Geschmack an und in deiner essbaren Stadt gefunden hast, kannst du sie natürlich weiterentwickeln und somit ihr Wachstum noch beschleunigen. Dazu geben wir dir am Ende des Buches noch einige Inspirationen mit auf den Weg.

Immer auf dem neuesten Stand

Auf der Webseite **smarticular.net/essbare-stadt** findest du aktuelle Informationen zu diesem Buch, kannst Anmerkungen, Lob oder Kritik hinterlassen, Fragen an uns richten und wichtige Verbesserungen zu einzelnen Tipps nachlesen.

Selbstverständlich freuen wir uns, wenn dich andere Themen auf mundraub.org und smarticular.net interessieren. Damit du immer auf dem Laufenden bleibst, empfehlen wir dir, unsere Newsletter zu abonnieren und uns in den sozialen Netzwerken zu folgen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken und Genießen!

Andrea, Helen, Kai, Marco und Sebastian



Eberesche

Vitaminbombe – nicht nur für Vögel

NAME: Sorbus aucuparia

FAMILIE: Rosengewächse

ERNTZEIT: Juli bis November

NAMEN: Abersesche, Amselbeere, Drosselbeere, Ebisch, Ebsche, Gimpelbeer, Haweresche, Judenkirsche, Moosesche, Stinkholz, Vogelbeere, Wilde Esche, Wielesche, Quitsche, Krametsbeere



„Die sind giftig! Das essen nur die Vögel!“ Wem klingen diese Worte aus der Kindheit nicht nach? Und ja, im rohen Zustand sind die Beeren der Eberesche nicht sonderlich schmackhaft, leicht bitter und säuerlich. Giftig sind sie jedoch nicht. Die rohen Beeren enthalten zwar Parasorbinsäure und können deshalb zu Magenschmerzen führen. Durch Erhitzen wandelt sich diese jedoch in Sorbinsäure um, ein natürlicher Konservierungsstoff mit antimikrobieller Wirkung, der auch als Lebensmittel-Zusatzstoff E 200 bekannt ist.

Vogelbeeren zeichnen sich durch eine große Menge an Vitamin C aus und wurden deshalb schon sehr früh gegen die Vitaminmangel-Krankheit Skorbut eingesetzt. Die in den Früchten enthaltenen Bitterstoffe haben ebenfalls einen hohen gesundheitlichen Wert, vor allem für Leber und Verdauungstrakt. Überdies gibt es Legenden, die ihr Wundheilung und eine lebensverlängernde Wirkung attestieren.

Obwohl sie in ganz Europa verbreitet ist, fristet die Eberesche hierzulande noch ein recht stiefmütterliches Dasein. Immerhin: Einige erkennen ihren Wert und verarbeiten die Früchte zu Marmelade, Gelee oder Likör. In Polen, Bulgarien und Russland werden die Bäume dagegen intensiv kultiviert und genutzt, in Irland und Schottland gilt die Eberesche gar als Schutzbaum gegen Hexenzauber.



Kandierte Vogelbeeren

Die Zubereitung ist etwas aufwendig, aber es lohnt sich! Gebraucht werden:

1 kg Vogelbeeren

1 kg Rohrohrzucker

500 ml Wasser

Puderzucker

Frisch gesammelte Vogelbeeren gründlich waschen und von Stielen und Blättern befreien. Schadhafte Beeren unbedingt aussortieren. Wasser und Zucker im Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Beeren in die kochende Zuckerlösung geben und für einige Minuten mitkochen. Topf von der Kochstelle nehmen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Die Beeren mit einem Schaumlöffel aus dem Sirup heben, diesen anschließend erneut kurz aufkochen. Die Früchte zurück in den heißen Sud geben und wieder bis zum nächsten Tag darin stehen lassen. Den Vorgang des Absiebens, Aufkochens und Wiedereinlegens mindestens fünfmal, besser siebenmal wiederholen.





So wird der Wassergehalt der Früchte möglichst niedrig, der Zuckergehalt dagegen möglichst hoch, was sich positiv auf die Haltbarkeit auswirkt. Nach dem letzten Schöpfen abtropfen lassen, auf einem Blech oder Brett verteilen und mindestens 24 Stunden lang trocknen lassen.

Der verbleibende Sirup kann als Zuckerersatz verwendet werden, zum Beispiel im Tee oder beim Kuchenbacken. Die fertig kandierten Beeren in Puderzucker wälzen, um ein Zusammenkleben zu verhindern. In Schraubgläsern oder anderweitig luftdicht verpackt, halten sich kandierte Vogelbeeren länger als ein Jahr. Als Nascherei, zu Süßspeisen oder deftigen Gerichten genießen.

Soße aus Vogelbeeren

Vogelbeeren dienen als Grundlage für eine würzige Soße – hierfür sind notwendig:

200 g Vogelbeeren

200 ml Rotwein

1 EL Butter

1 Zwiebel

1 TL Mehl

1 TL schwarzer Pfeffer

100 ml Schlagsahne

Zucker und Salz

Frisch gesammelte Vogelbeeren gründlich waschen und von Stielen und Blättern befreien. Beeren und Wein in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebel würfeln und in Butter dünsten, Mehl dazugeben und kurz anrösten. Mit Sahne ablöschen und anschließend Beerenmasse und Pfeffer unterheben. Mit Zucker und Pfeffer würzen und zu deftigen Speisen servieren.

Wein aus Vogelbeeren

Für zwei bis drei Flaschen dieses erfrischenden Weines sind folgende Zutaten erforderlich:

1 kg Vogelbeeren

1,5 L Rotwein

1 Zimtstange

1 Vanillestange

300 g Zucker

300 ml Wodka

Frisch gesammelte Vogelbeeren gründlich waschen und von Stielen und Blättern befreien. Früchte mit einer Nadel einige Male einstechen. Früchte und Wein zusammen mit Zimt und Vanille in eine große oder mehrere kleine Flaschen füllen, gut verschließen und für sechs bis acht Wochen dunkel und warm lagern. Früchte absieben und durch ein grobmaschiges Sieb oder mit der Flotten Lotte passieren. Das Fruchtfleisch wieder in den Wein geben, Zucker und Wodka einrühren und für mindestens eine weitere Woche ruhen lassen. Alles noch einmal abseihen, in Flaschen füllen, verschließen und nochmals einige Wochen nachreifen lassen.





Felsenbirne

Marzipan am Strauch

NAME: Amelanchier ovalis

FAMILIE: Rosengewächse

SAMMELZEIT: Blüten: März bis Mai, Früchte: Juni bis September

FUNDORTE: Straßenböschungen, Gärten, Parks



Ihr Name ist ein kleines Mysterium: Zwar liebt die Felsenbirne (genauer: Gemeine Felsenbirne) karge Böden und ist auch oft im Gebirge oder Steilhänge entlang zu finden, mit der Birne hat sie aber wenig gemein. Vielmehr erinnert ihr Aussehen an winzige Äpfel – so ist ihr lateinischer Name aus dem Keltisch-Galischen entlehnt und bedeutet etwa Äpfelchen. Charakteristisch ist der süßliche, marzipanähnliche Geschmack der Früchte, weshalb sich die Felsenbirne besonders gut für die Herstellung von Marmeladen, Gelees, Saft und Kuchen eignet.

Neben zahlreichen Vitaminen (vor allem Vitamin C) besitzt die Felsenbirne einige Heilkräfte. Sie kann sich harmonisierend auf Schlaf und Herzleistung auswirken, Bluthochdruck senken und aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe bei Entzündungen im Hals- und Mundbereich helfen. Die Früchte besitzen von Natur aus einen hohen Pektingehalt, sodass bei der Marmeladenherstellung nur wenig Geliermittel zugesetzt werden muss.

Typisch für die Felsenbirne ist ihr strauchartiger Wuchs mit ovalen, gestielten und eng gesägten Blättern. Im Herbst färbt sich das Laub dunkelrot, weshalb die Felsenbirne auch häufig als Zierpflanze die Gärten schmückt. Im Juli beginnt die Erntezeit für die etwa einen Zentimeter großen, dunkelroten bis schwarzblauen Früchte.



Die Samen und Blätter enthalten geringe Mengen cyanogene Glykoside (Blau-säure abspaltende Glykoside), die in großer Menge zu Verdauungsbeschwerden führen können, ähnlich wie bei Apfeln. Zumeist werden sie jedoch unzerkaut wieder ausgeschieden und sind deshalb ungefährlich.

Weltweit gibt es etwa 25 Felsenbirnenarten, von denen in Mitteleuropa neben der heimischen *Amelanchier ovalis* noch fünf weitere vorkommen. Sie können alle gleichermaßen verarbeitet werden, zum Beispiel in Süßspeisen und Säften. Auch die Blüten sind essbar.

Felsenbirnen-Gelee

Die Felsenbirne lässt sich im Spätsommer sehr gut mit anderen Beeren kombinieren, etwa mit Himbeeren oder Johannisbeeren, die zur gleichen Zeit reifen. Für ein selbst gemachtes Wildfruchtgelee benötigst du:

600 g Felsenbirnen

400 g Beeren, z. B. Himbeeren

500 g Gelierzucker

Felsenbirnen waschen, im Mixer zu einem Mus zerkleinern und durch ein feines Sieb streichen. Beeren mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und mit dem Saft der Felsenbirnen sowie Gelierzucker mischen. In einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen und einige Minuten lang kochen lassen. Gegebenenfalls Gelierprobe durchführen, in desinfizierte Gläser füllen und verschließen.





Felsenbirnen-Quark

Die Felsenbirne gibt diesem fruchtig-süßen Quark eine besondere Note. Für vier Portionen brauchst du:

250 g Felsenbirnen

250 g Magerquark

100 ml Sahne

100 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

Früchte waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, sodass die Früchte bedeckt sind. So lange kochen, bis sie weich sind, durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und mit Vanillezucker und Zucker vermischen. Sahne unter den Quark heben und die Masse mit dem Felsenbirnen-Mus verrühren.

Felsenbirnen-Likör

Eine aromatische Abwechslung zu gängigen Sorten aus dem Handel ist dieser Likör aus Felsenbirnen und Johannisbeeren. Folgende Zutaten sind erforderlich:

150 g Felsenbirnen

150 g Schwarze Johannisbeeren

150 g Kandiszucker

1 Vanillestange

700 ml Wodka

Früchte entstielen und waschen. Vanillestange längs halbieren und zusammen mit Früchten und Zucker in eine Flasche geben. Mit Wodka auffüllen und für sechs bis acht Wochen ziehen lassen, anschließend filtern.





Giersch

Nicht bekämpfen, sondern aufessen!

NAME: Aegopodium podagraria

FAMILIE: Doldenblütler

SAMMELZEIT: März bis September

FUNDORTE: lichte Laubwälder, Heckenränder, Wegränder, Parks und Gärten

VERWECHSLUNGSGEFAHR: mit anderen Doldenblütlern, darunter auch hochgiftigen Vertretern

So mancher Gärtner verflucht den Giersch, weil er sich unaufhaltsam ausbreitet. Dabei ist die Pflanze ein wertvolles Wildgemüse, das der Überlieferung nach schon seit Jahrhunderten zur Behandlung von Gicht und Rheumabeschwerden eingesetzt wurde. Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945) empfahl ihn außerdem gegen Krampfadern, Husten, Wurmbefall, Zahnschmerzen und Verstopfung und nannte den Giersch eine „herrliche Medizin“.

Nachgewiesen ist der überdurchschnittlich hohe Vitalstoffgehalt des Gierschs. Er liefert mit 200 Milligramm je 100 Gramm fast doppelt so viel Vitamin C wie Rosenkohl, Brokkoli und Grünkohl. Sein Vitamin-A-Gehalt ist demjenigen von Spinat und Grünkohl ähnlich, und mit 6,7 Gramm Eiweiß je 100 Gramm ist er eine besonders ergiebige grüne Proteinquelle.

In Krisenzeiten war der Giersch stets eine überlebenswichtige Nahrungs- und Vitalstoffquelle. Statt dich über das üppig sprießende Kraut zu ärgern, kannst du es auch heute noch sehr vielfältig verarbeiten.



Der Geschmack frischen Gierschs erinnert an Petersilie und Karotte, gekocht schmeckt er eher wie Spinat. Am besten eignen sich für den Verzehr die jungen, hellgrünen Blätter.

Sicher bestimmbar ist der Giersch aufgrund seiner charakteristischen Blattanordnung in Verbindung mit dem dreikantigen Stiel.

Wildkräuter-Spinat

Es empfiehlt sich, den schmackhaften Giersch zum Beispiel zur Zubereitung eines Wildkräuter-Spinats zu verwenden – entweder allein oder in Kombination mit weiteren Kräutern. Für zwei Portionen benötigst du:

250 g frischen Giersch

250 g frische Brennnesseln

100 g Wildkräuter für noch mehr Geschmack, z. B. Gundermann, Spitzwegerich oder Taubnessel

1 kleine Zwiebel

2 EL Sahne

Zur Zubereitung Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Kräuter in Wasser fünf Minuten lang aufkochen. Abgießen und mit Zwiebel und Sahne vermengen oder nach Belieben pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.





Suppe

Für eine schmackhafte Giersch-Kartoffel-Suppe benötigst du:

2 Handvoll junge Gierschblätter

700 g Kartoffeln

20 g Butter

1 Speisewiebel

1 L Gemüsebrühe

3 EL Crème fraîche

Zwiebel und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Giersch waschen, trocken schleudern und fein hacken. Zwiebel und Kartoffeln in Butter anschwitzen und anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit dem Pürierstab schaumig mixen, Crème fraîche und gehackten Giersch unterrühren.

Giersch-Limo

Die älteren Blätter des Gierschs kannst du gut für ein sommerliches Erfrischungsgetränk verwenden. Diese Limo schmeckt leicht würzig, und der enthaltene Giersch hilft, die ausgeschwitzten Mineralien an heißen Sommertagen zu ersetzen.

Erforderlich sind:

1 Handvoll frischer Giersch

1 Bio-Zitrone

1 L Apfelsaft

nach Belieben
einige Blätter
Zitronmelisse,
Gundelrebe
oder andere Wild-
kräuter für noch
mehr Geschmack

Mineralwasser

Kräuter mit einem Nudelholz oder einer Flasche leicht quetschen, in ein weithalsiges Gefäß geben und mit Apfelsaft auffüllen. Zitrone in Scheiben schneiden, leicht andrücken und dazugeben und einige Stunden ziehen lassen. Nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen und genießen.

Für einen intensiveren Geschmack empfiehlt es sich, den Giersch über Nacht im Saft ziehen zu lassen. Mit einigen Eiswürfeln schmeckt die Limonade noch erfrischender.

