



ESSBARE BLÜTEN,  
SCHMACKHAFTES FRÜCHTE  
UND WILDPFLANZEN –  
DIESE NATURSCHÄTZE  
KANN IN DEN EWILPAS  
JEDER GENIEßEN.



## Essbare Wildpflanzenparks: Ewilpas

# Lernen, pflücken und genießen

Stellen Sie sich vor, Sie spazieren durch eine Grünanlage, und fast alles, was da wächst, ist essbar. Ein Traum? Nicht für Besucher dieser Parks. Hier eröffnet sich eine Fülle von Pflanzen, Beeren und Kräutern, die kostenfrei gepflückt und zu Hause verarbeitet werden dürfen.

TEXT ELISABETH CZOGALLA

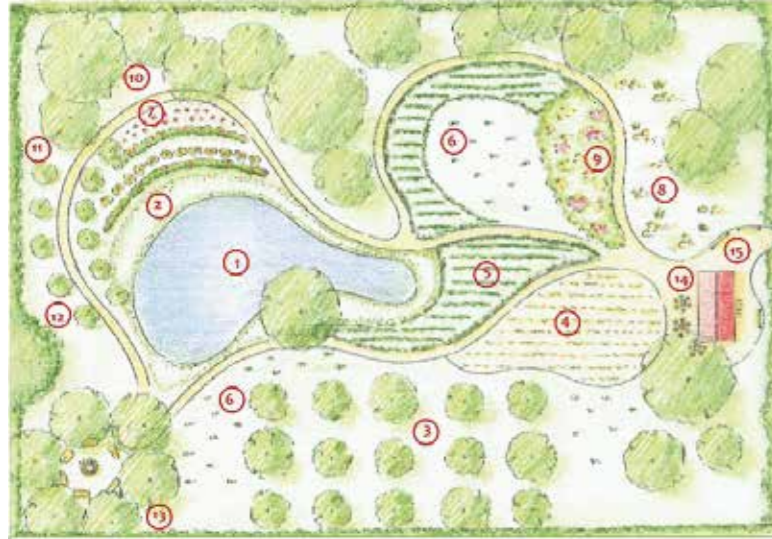
**EINFACH IN DIE NATUR** gehen und Wildpflanzen pflücken, um den Speisezettel mit schmackhaftem und noch dazu gesundem, frischem Grün zu bereichern – was theoretisch so gut klingt, scheitert nicht selten an der praktischen Umsetzung. Das fängt schon bei der Frage an, wo man überhaupt sammeln darf, und endet bei oft unzureichenden botanischen Kenntnissen. Das alte Wissen darum, wann welches essbare Grün sprießt, welche der so appetitlich aussehenden Beeren an Sträuchern genießbar und welche giftig sind, welche Blätter zu Pesto verarbeitet oder wie Spinat zubereitet werden können, ist weithin verloren gegangen. Allerweltpflanzen wie Brennnesseln und Löwenzahn sind leicht zu identifizieren. Aber wer weiß schon, dass sie essbar sind?

### Essbare Wildpflanzen für Groß und Klein erlebbar machen

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen spielt im Zeitalter der Supermärkte mit ihren riesigen Obst- und Gemüseabteilungen scheinbar keine Rolle mehr. Dabei ist inzwischen nicht nur bekannt, dass essbare Wildpflanzen unser gewohntes Kulturgemüse im Hinblick auf Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bei Weitem übertreffen. Die Forschung im Bereich der Epigenetik hat auch gezeigt, dass sie durch ihre vielfältigen Inhaltsstoffe die Regulation der Gene beeinflussen und somit einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit leisten. Wildpflanzen sind also ein wahrer Schatz der Natur, der uns Menschen zahlreiche positive Effekte schenkt. Dass das so ist, hat der Biologe, Geologe und Geograf Dr. Markus Strauß

bereits vor Jahren erkannt und 2013 den Zertifikatslehrgang „Fachberater/in für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“ an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen initiiert. Im Jahr 2021 hat er gemeinsam mit dem Gesundheitsexperten Andreas Paffrath die Online-Ausbildung zum „Zertifizierten Coach für essbare Wildpflanzen“ etabliert. „Nur essbare Wildpflanzen ermöglichen es, drei Dinge unter einen Hut zu bringen: Beste Qualität bei den Zutaten, das Essen muss geschmacklich rundum befriedigen, und die Zubereitung inklusive Sammeln darf nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen“, erklärt Dr. Strauß. Seine Vision, essbare Wildpflanzen in unseren Alltag zu integrieren, wurde mit der Gründung der Stiftung Ewilpa – Essbare Wildpflanzenparks Realität. „Als Sammler wird man reich beschenkt“, erläutert >>

Fotos: Das wilde Fotoarchiv, Micha Brem, sandorgora, Alina Demidenko/beride/istock.com



Ein durchdachtes Informationssystem leitet die Besucher durch die Ewilpa. Hier ein Plan, wie ein Park grundsätzlich aussehen könnte: ① See ② Feuchtwiese ③ Streuobstwiese ④ Ackerbrache für Wildgemüse ⑤ Wildgemüsestauden ⑥ Wildkräuterwiese ⑦ Beeren ⑧ Trockenbiotop ⑨ Küchen- und Heilkräuter ⑩ Baum-Hain ⑪ Wildfrucht-Hecken ⑫ Wildfrucht-Allee ⑬ Feuerstelle ⑭ Ökohaus mit Seminarraum ⑮ Eingangsbereich

Schautafeln – wie hier im Park Schiffweiler – erläutern die wichtigsten Pflanzen. Hier erfahren die Besucher, was essbar ist und wie es gesammelt werden kann.

Dr. Strauß weiter, „und das gleich in mehrerer Hinsicht: Man entwickelt eine innige Beziehung zur Natur, erlebt sich nicht nur als Konsument, sondern auch als Produzent und entwickelt ein gesundes Gefühl für die wahre Wertigkeit von Produkten.“ Ewilpa® – so die markenrechtlich geschützte Bezeichnung für die Essbaren Wildpflanzen Parks – sind möglichst siedlungsnah gelegene Grüngebiete, in denen sich die Bevölkerung selbst mit essbaren Wildpflanzen versorgen kann. Sie stehen allen offen und verstehen sich als Bildungsstätte und Treffpunkt. In einem Ewilpa werden Besucher mit einem durchdachtem Informationssystem durch die Welt der essbaren Kräuter, Sträucher und Bäume geführt. Informativ Schautafeln präsentieren die bedeutendsten Pflanzen der jeweiligen Stationen und dienen als Hilfestellung, um diese Schätze der Natur zu identifizieren und Wissenswertes über ihre Eigen-

schaften zu erfahren. So werden die einzelnen Teilbereiche des Parks zu einem reich gedeckten Büfett gesunder und schmackhafter Wildpflanzen, die kostenfrei gesammelt und mitgenommen werden dürfen. Ewilpas bewirken aber noch viel mehr als interessierte Besucher zum Ernten wild wachsender Kräuter, Stauden, Nüsse und Früchte anzuregen. Sie leiten auch dazu an, eine Verbindung zur Natur herzustellen. Dr. Strauß: „Ein artgerechtes Leben bedeutet zum einen, sich von den Kräften der Natur helfen zu lassen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Zum anderen aber auch, die Rhythmen und Zyklen des Lebens wahrzunehmen und ihnen natürlich zu begegnen.“ Das Sammeln der wilden Pflanzen fördert die Achtsamkeit für die Jahreszeiten, motiviert zu Bewegung und ermöglicht Momente der Ruhe und Entspannung. Gleichzeitig dienen die Parks dem Schutz der Natur. Die Anlagen mit ihren Hainen und He-

cken, Wiesen und Feuchtgebieten bieten der Pflanzen- und Tierwelt einen sicheren Lebensraum. Hier entfaltet sich eine faszinierende Pflanzenvielfalt. Ob Kräuter wie die Melde, Stauden à la Brennessel, Sträucher wie der Holunder und Bäume wie die Linde oder die Walnuss, viele der Gewächse in einem Ewilpa sind gezielt gepflanzt, um ihnen Raum für kontrollierten Wildwuchs zu bieten.

**Acht Parks gibt es bereits – und es werden immer mehr**

Seit der Gründung der Stiftung wurden bereits zehn Essbare Wildpflanzenparks in Deutschland umgesetzt. Sie werden von erfahrenen Paten betreut, darunter ausgebildete Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen, die auf die Einhaltung der Qualitätsstandards der Stiftung achten und Helfer sowie Besucher koordinieren. Jeder Park hat dabei seine eigene Geschichte.

Fotos: Stiftung Ewilpa®, Markus Strauß

➔ **Kemnath-Waldeck**

Er war der Erstling: Der Ewilpa Kemnath-Waldeck öffnete seine Pforten 2018. Diese grüne Oase in der Oberpfalz (Bayern) erstreckt sich über den Waldecker Schlossberg mit den Überresten einer historischen Burg und einer atemberaubenden Fernsicht sowie die angrenzende Feldflur westlich des Dorfs Waldeck. Ein fünf Kilometer langer, ganzjährig begehbare Erlebniswanderweg verbindet die 13 Teilflächen miteinander. Dieses Gemeinschaftsprojekt entstand in Kooperation mit dem Hotel Hollerhöfe, dem Naturpark Steinwald, der Stadt Kemnath sowie dem Heimat- und Kulturverein Waldeck. Die Naturerlebnisakademie in Kemnath-Waldeck veranstaltet im Park regelmäßig Seminare.

➔ **Bad Pyrmont**

Im historischen Bergkurpark von Bad Pyrmont eröffnete im Frühsommer 2020 der zweite Ewilpa. In Kooperation mit der Niedersächsischen Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH wurde das denkmalgeschützte Gelände durch das Pflanzen von essbaren Wildpflanzen ergänzt und weiterentwickelt. Erlebbar wird der 42 Hektar große Park auf einem rund drei Kilometer langen Themenweg mit insgesamt 13 Stationen, der mit Hilfe vieler ehrenamtlicher Helfer angelegt wurde. 2023 wurde der Ewilpa von der Stiftung für Mensch & Umwelt in Berlin als eines der drei bundesweit besten Projekte in der Kategorie „Bestehende Naturgärten“ ausgezeichnet.

➔ **Benneckenstein**

Die Stadt Oberharz am Brocken erlebte im Herbst 2021 die festliche Eröffnung des Ewilpa im Stadtteil Ben-

**Gemeinsam für Essbare Wildpflanzenparks**

Nur gemeinsam können weitere Essbare Wildpflanzenparks ins Leben gerufen und gestaltet werden, so die Überzeugung der Initiatoren. Die Stiftung Ewilpa wurde mit dem Ziel gegründet, 4000 Parks deutschlandweit aufzubauen. Die Bevölkerung wirkt daran mit, diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

- **Zum Gedanken des Ewilpa** gehört die Vernetzung. Eingebunden werden etwa Grundstücksbesitzer, Bio-Landwirte, fachkundige Pädagogen, Akteure aus Städten und Gemeinden, aus Verbänden, Vereinen und touristischen Unternehmen sowie mögliche Spender und Sponsoren.
- **Wer eigene Ideen** zur Umsetzung eines Ewilpas hat oder in einer Projektgruppe vor Ort selbst einen Ewilpa gründen möchte, kann sich bei der Stiftung direkt melden. Kontaktdaten und weitere Informationen: [www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)

neckenstein. Er liegt in direkter Nachbarschaft zu einem Naturschutzgebiet und nur einen Steinwurf entfernt von der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Der Park wurde von Dr. Gudrun Kopka ins Leben gerufen. Die Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und ihr Verein Wildpflanzen e.V. haben seither weit mehr als 1000 Pflanzen in die Erde gebracht, darunter Esskastanien, Walnussbäume, Ebereschen, Haselnusssträucher, Kornelkirschen, Apfel- und Birnenquitten sowie Mispeln. Fördermittel von der PostcodeLotterie, der Stiftung für Umwelt, Natur- und Klimaschutz des Landes Sachsen-Anhalt sowie von engagierten ortsansässigen Firmen und Privatpersonen trugen dazu bei, dass der Ewilpa Benneckenstein zu einem blühenden Zentrum der Naturverbundenheit wurde.

➔ **Neinstedt**

Seit Juni 2022 gibt es in Neinstedt (Sachsen-Anhalt) einen Ewilpa mit vier Standorten und jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten. Ein besonderer Fokus liegt hier auf Menschen mit Behinderung, die bei der

Pflege des Parks mitwirken. Barrierefreie Wege mit entsprechender Beschilderung schaffen auch für Besucher eine inklusive Umgebung. Zudem werden Führungen und Workshops angeboten, bei denen alle Sinne angesprochen werden. Der Park ist in Kooperation mehrerer örtlicher Vereine entstanden. An seiner Gründung waren der Verein EMMA, die evangelische Stiftung Neinstedt und der Gartenverein Rhodenberg beteiligt.

➔ **Oederan**

Im November 2022 eröffnete der Ewilpa im sächsischen Oederan. Hier gibt es zwei Routen: eine sechs Kilometer lange, die durch den Miniaturpark Klein-Erzgebirge und den Stadtwald führt, und eine kürzere, zwei Kilometer lange Innenstadtroute. Diese Routen ermöglichen Groß und Klein eine naturverbundene Entdeckungstour durch die Stadt am Nordrand des Erzgebirges. Der Ewilpa entstand auf Initiative von Katrin Dechant. Sie ist Mitgründerin des Verein Wildes Oederan e.V., der sich um Erhaltung und Pflege des Parks kümmert und Veranstaltungen anbietet, um das ➤



Ein grüner Smoothie ist aus einer Handvoll frischer Wildkräuter, Wasser, frischen Früchten und Gemüse im Mixer ganz einfach zuzubereiten.



Beim Selber-Sammeln im Ewilpa sind die unterschiedlichsten essbaren Gaben der Natur zu entdecken.

Wissen über die essbaren Wildpflanzen und ihre kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten weiterzugeben. Für das Projekt „Ernährung neu gedacht – Essbare Wildpflanzen in der Stadt“ erhielt die Stadt Oederan 2022 einen Hauptpreis des Innenstadtwettbewerbs „Ab in die Mitte! Die City-Offensive Sachsen“.

»→ **Teichland**

Der Ewilpa im brandenburgischen Ort Teichland wurde im Juni 2023 eröffnet. Er liegt in der Seeachse, einem Landschaftsband, das den 2008 gegründeten Erlebnispark mit dem Teichland Sportboothafen am künftigen Cottbuser Ostsee verbinden wird. Dieser See entsteht in einer gigantischen Tagebaugrube, aus der bis Ende 2015 Braunkohle gewonnen wurde. Bis 2025 wird sie sich in den größten See Brandenburgs verwandelt haben. Der Bereich Seeachse 1 wurde durch die Pflanzung von Weißdorn-Sauerdornhecken, Säulenwacholder und Schle-

hen zu einem Ewilpa ergänzt. In den vier Kilometer langen Themenweg mit Wildfruchtwald, Wildfruchthecke und einem Nussrain haben die Teichländer durch ehrenamtliche Arbeit viel Zeit und Energie investiert.

»→ **Blankenburg/Harz**

Das Ewilpa-Projekt des Schlosshotels Blankenburg in Blankenburg/Harz wird in den nächsten Jahren schrittweise verwirklicht. Im Juni 2023 eröffnete der erste Abschnitt, ein Themenweg durch den historischen, denkmalgeschützten Schlosspark mit teils mehr als 200 Jahre alten, riesigen Esskastanien. Im südlichen Teil des Parks erstrecken sich weitläufige Streuobstbestände auf extensiv bewirtschafteten Wiesen. Kräuter, Wildgemüse und Obst gibt es hier in Hülle und Fülle, deshalb wurde diese Fläche von der Stadt zur modernen Allmende bestimmt. In den noch nicht realisierten Bereichen Thiepark und Stadtpark sind größere Neuanpflanzungen ge-

plant. Die drei Kernbereiche sollen ausgehend vom Bahnhof mit einem „wilden Wegenetz“ quer durch die Altstadt miteinander verbunden werden.

»→ **Schiffweiler**

Im September 2023 fand die festliche Eröffnung des Ewilpa Schiffweiler im Saarland statt. Hier führt der etwa vier Kilometer lange Themenweg durch insgesamt 15 verschiedene Stationen. Besondere Merkmale dieses einzigartigen Parks sind eine Sorbus-Sammlung, ein Hutewald und ein essbarer Wald. Im idyllischen Sorbus-Garten gedeihen unter anderem Ebereschen und Mehlbeeren. Im malerischen, parkähnlichen Ambiente des Hutewalds dominieren Baumriesen, vor allem Eichen und Buchen. Ergänzend liefern informative Tafeln im Wald Erläuterungen, welche Pflanzen essbar sind. Eine schöne Bereicherung stellt zudem der Ton- und Klangparcours dar, der speziell für die kleinen Spaziergänger geschaffen wurde.

Fotos: Micha Brem; ClarkandCompany/Stock.com

**Weitere Parks sind im Entstehen**

Die ersten 35 Walnuss- und Esskastanienbäume für einen Essbaren Wildpflanzenpark entlang der Straße von Hopfgarten nach Melchiorgrund in Hessen wurden im November 2022 gesetzt. Die ökologisch wertvolle „essbare“ Allee leistet einen besonderen Beitrag zum kulturtherapeutischen Dorf Melchiorgrund, einem Ort des Teilhabeverbands, in dem Menschen mit Abhängigkeitsproblemen und seelischen Erkrankungen leben, lernen und arbeiten können.

Ein weiteres spannendes Projekt nimmt derzeit im bayerischen Bad Neualbenreuth Form an: Ein etwa neun Kilometer langer Rundweg wird in den kommenden Jahren mit vielfältigen Themenstationen und Pflanzungen gestaltet. Zudem sind Außenstellen im gesamten Gemeindegebiet geplant, um die Naturerlebnisse noch zugänglicher zu machen. 🌿

**Mehr erfahren**

- **Lesetipp:** „Für dich ist gesorgt!“ (Nymphenburger Verlag) ist das neueste Buch von Dr. Markus Strauß. Zusammen mit der Gesundheitsberaterin Birgit Matz führt er in die Welt der essbaren Wildpflanzen ein und erklärt das „wilde Gärtnern“.
- **Sammelhilfe:** In der Buchreihe „Natur & Genuss“ (Hädecke Verlag) stellt Dr. Markus Strauß essbare Wildpflanzen samt genauen Sammeltipps und Rezeptvorschlägen vor – von Wald und Wiese, aus Feuchtgebieten oder von kargen Böden. Jedes der sechs Büchlein ist einzeln zu beziehen, es gibt sie aber auch in einer Sammelbox.
- **Rezepte und mehr:** In seinem Newsletter „Wildpflanzen Aktuell“ informiert Dr. Markus Strauß über köstliche wilde Rezepte, exklusive Ausbildungs- und Kursangebote sowie vieles mehr rund um die Selbstversorgung aus der Natur. Anmeldung zum Newsletter auf seiner Homepage: [www.dr-strauss.net/newsletter](http://www.dr-strauss.net/newsletter)

# Ihr Wissensmagazin für ein natürlich gesundes Leben

Jetzt mit 25% Rabatt im 1. Jahr abonnieren



**Abo Print + Digital**

**29,70 € p.a.**

**Bestellen Sie bequem im Shop**

**[www.natuerlich.io](http://www.natuerlich.io)**

Per E-Mail: [abo@ngum.de](mailto:abo@ngum.de) oder

Per Telefon: **0711/826 51 64**

Zum Shop

