



# **Essbare Pflanzen in der Schweiz**

Kennst du sie alle?

# Was wächst auf den Bäumen?



**Apfel**



**Birne**



**Kirsche**



**Baumnuß**



**Quitte**



**Pflaumen**

# Kennst du auch die verschiedenen Beerenarten?



**Heidelbeere**



**Erdbeere**



**Johannisbeere**



**Himbeere**



**Brombeere**



**Stachelbeere**

# Was wächst auf dem Boden?



**Rhabarber**



**Kürbis**



**Radieschen**



**Gurke**



**Randen / rote Bete**



**Kartoffeln**

Jetzt noch ein paar **Wiesenpflanzen**, die ebenfalls essbar sind.

Weisst du, wie sie heissen und was daraus zubereitet werden kann?





## **Brennnessel**

Aus den jungen Blättern kann z. B. Suppe gekocht werden.

## **Gänseblümchen**

Blätter und Blüten können z. B. in einen Salat gemischt werden.





## **Löwenzahn**

Die jungen Blätter eignen sich für einen Salat.

## **Roter Wiesenklees**

Die Blüten können über einen Salat gestreut werden oder man macht Tee daraus.



# **Achtung! Nicht alles, was essbar aussieht, kann auch gegessen werden!**

Bestimmt kennst du auch Pflanzen, die schmackhaft aussehende Früchte tragen, die aber **hochgiftig** oder **nicht lecker** sind.

*Beispiele:*

***Eibenbeere*** (hochgiftig!)



***Krokus*** (schön, aber giftig  
*Ausnahme: Narbe des Safrankrokus)*



## **Weitere Beispiele für Pflanzen, die essbar aussehen aber hochgiftig sind:**

*In der Essbaren Landschaft des CULINARIUM ALPINUM  
findest du diese beiden Pflanzen, die nicht essbar sind:*

*Beispiele:*

**Christrosen**

*(Alle Pflanzenteile sind giftig)*



**Pfaffenhütchen** *(Giftpflanze des  
Jahres 2026)*



**Also gilt: Informieren und im Zweifelsfalle nicht essen!**

# Auftrag für Pflanzenforscherinnen und –forscher!

Das ist noch lange nicht alles, was um uns herum essbar ist!

Bestimmt kennst du noch weitere Pflanzen, Gemüse, Früchte, Nüsse und vieles mehr.

Halte die Augen offen auf dem Heimweg, rund um das Schulhaus, zuhause im Garten, im Wald ...

Notiere alle essbaren Pflanzen und Pflanzenteile, die du antriffst in einem Journal.

