

Aktionsideen für die Zeit der Coronakrise

Ausgabe 02.06.2020



Foto: Sabine Brandt



Kontakt

Bezirksgeschäftsstelle
Allgäu-Donau-Oberschwaben

Sabine Brandt
Geschäftsstellenleiterin

Mobil +49 (0)176.47 63 60 52
Sabine.Brandt@NABU-BW.de

Liebe Interessierte,

nach einige Newslettern mit tierischen Themen soll es in dieser Ausgabe um Pflanzen gehen. ‚Löwenzahn und Co.‘ soll er heißen und uns unsere häufigsten Garte-, Wiesen- und Ackerbegleitkräuter näherbringen. Bitte denken Sie bei allen Aktionen an die **Abstands- und Versammlungsregeln**. Natur lässt sich auch alleine oder in der Familie genießen. Da die Abstandsregeln ein bisschen gelockert sind, kann man natürlich auch mit einer zweiten Familie gemeinsam entdecken und spielen, sofern die **Hygieneregeln** eingehalten werden.

Wir wünschen ihnen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren und bleiben Sie gesund,

Sabine Brandt und Sonia Müller

P.S.: Weiterhin gilt, wir werden Ihre Daten nach Ende der Corona bedingten Aktivitätsbeschränkungen natürlich unverzüglich löschen. Wenn Sie keinen Newsletter mehr möchten, einfach eine mail an sabine.brandt@nabu-bw.de schreiben! Auf unserer Homepage haben wir auch tolle Naturfilmtipps verlinkt und wir suchen ständig nach guten Angeboten, auf die wir Sie auf der Homepage hinweisen können. Zum Beispiel finden Sie auf unserer ‚Aktionsideen für Erwachsene‘ Seite jetzt verschiedene Links zum **Erlernen der unterschiedlichen Vogelarten**. Schauen und hören Sie doch mal rein. 😊

Alle Newsletter gibt es auch zum Download unter: <https://www.nabu-bezirk-ado.de/aktionsideen/>

Außerdem laden wir sie für Donnerstag, den 04.06. ab 19:30 zu einer digitalen Schmetterlingsexkursion ein. Bitte melden Sie sich unter sabine.brandt@NABU-bw.de an.



Schmetterlinge

Digitale Exkursion mit Max Dechant (NABU Ravensburg)

Max Dechant entführt mit eindrucksvollen Bildern und interessanten Informationen in die Welt der Schmetterlinge. Anschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit Bilder zu zeigen.
www.nabu-bezirk-ado.de

NABU ADO

Sabine Brandt
Tel. +49 (0)176 47636052
oder +49 (0)7392 912899
Sabine.brandt@nabu-bw.de

Bitte per Mail anmelden
04.06.2020 um 19:30 Uhr

Löwenzahn und Co.

Unsere häufigsten Garten-, Ackerrandstreifen- und Wiesenpflanzen

Ist das Unkraut und muss deshalb weg, oder kann das bleiben? Beim Rundgang im Garten lassen sich viele Wildpflanzen entdecken, die nicht nur hübsch aussehen sind, sondern auch vielen Insekten Pollen und Nektar liefern. Vor dem schnellen Griff zum Unkrautstecher, um unerbetene Pflanzen mitsamt der Wurzel loszuwerden, lohnt sich deshalb ein Blick auf die nützlichen Seiten der Überraschungsgäste. Blühende Wildpflanzen, wie Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Wiesenklees, Akelei, Gundermann oder Brennnessel, sind je nach Art der Blüte nicht nur bei Honigbienen, sondern auch bei Wildbienen aller Größen, Schmetterlingen oder Schwebfliegen beliebt. Sie werden von einigen auch als Schlafplätze genutzt.

Viele dieser Pflanzen setzen sich auch in unserer Kulturlandschaft durch. Hohe Gaben an Nährstoffen/Dünger und der Einsatz von Herbiziden, die die sogenannten Beikräuter vernichten, macht den Ackerwildkräutern zu schaffen. Aber einige Arten können diese Bedingungen dennoch nutzen und sich ausbreiten und damit Nahrung und Lebensraum für viele Insekten bieten.



Tipp 1: Rubbelgras und Drückblätter (Idee: NAJU – Wiese- Kinder entdecken die Natur 2012)

Diese Pflanzen gibt es noch relativ häufig und so könnt ihr ein paar Blätter und ein paar Gräser mit heimnehmen (keine ganzen Pflanzen) und mit ihnen kleine Kunstwerke erstellen.

Mit den Pflanzenteilen könnt ihr dann Bilder und Postkarten basteln. Vielleicht mögt ihr eine der gestalteten Karten ins Alten- und Pflegeheim schicken? Die Menschen dort würden sich sicherlich sehr freuen.

- Blätterdruck: Blätter mit Wasserfarbe bestreichen und auf das Papier drucken
- Gräser- Rubbelbild: Gräser unter das Papier legen und mit Wachsmahlkreide darüber rubbeln
- Spritzbilder: Gräser und Blätter auf ein Papier legen. Eine alte Zahnbürste in Wasserfarben tauchen und dann mithilfe eines Küchensiebes die Farbe über die Pflanzen verspritzen. Da die Flächen unter den Pflanzen weiß bleiben, gibt das tolle Bilder!

Viel Spaß!

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*):

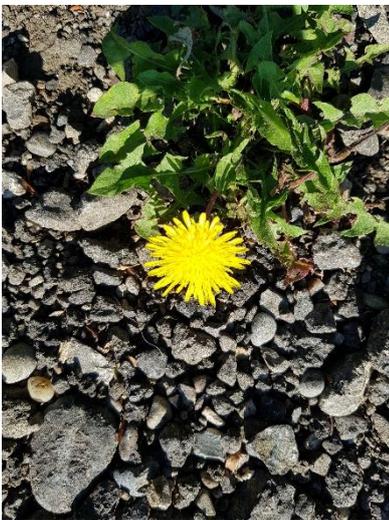
Gerade jetzt sieht man sie auf den Wiesen, die gelben Köpfe des Löwenzahns.

Doch warum heißt der Löwenzahn eigentlich Löwenzahn?

Den Namen Löwenzahn verdankt die Pflanze den gezackten Blättern, die an die Zähne eines Löwen erinnern.

Für den Löwenzahn gibt es über 500 verschiedene Namen. In jedem Land wird er anders bezeichnet. Auch in den verschiedenen Regionen Deutschlands trägt er jeweils einen anderen Namen. So wird er „Brummer“ genannt, weil man aus seinen hohlen Stängeln „Blasinstrumente“ herstellen kann, „Hahnspeck“, weil Hühner gerne Löwenzahnblätter fressen, „Kukscheiß“, da Kühe Durchfall bekommen, wenn sie sehr große Mengen Löwenzahn verzehren, „Schäfchenblume“, weil sein weißer, wolliger Pustebloomkopf an Schäfchen erinnert. In manchen Regionen heißt sie „Milchblume“ oder auch „Kuhblume“ wegen des weißen Safts in den Stängeln und Wurzeln und der angeblich höheren Milchleistung von Kühen nach Verzehr der Pflanzen. Ihr kennt den Löwenzahn bestimmt auch unter dem Namen „Pustebloom“, weil die Samen aus den ausgeblühten Köpfen wunderbar durch die Gegend gepustet werden können.

Damit aber alle Menschen und besonders alle Wissenschaftler auch aus unterschiedlichen Ländern wissen welche Pflanze gemeint ist, haben alle Pflanzen (und Tiere) einen lateinischen, wissenschaftlichen Namen. So heißt unser Löwenzahn *Taraxacum officinale*.



Löwenzahn kann bis zu 50 Zentimeter hochwachsen, benötigt Licht zum Wachsen und ist trittfest, das heißt sie kann auch auf den landwirtschaftlichen Schotterwegen wachsen. Die Löwenzahnpflanze ist mehrjährig und sehr robust. Wird sie abgerissen, gemäht oder abgehackt, entwickelt sich aus der verbliebenen Wurzel nach kurzer Zeit eine neue Blattrosette.

„Den“ Löwenzahn gibt es nicht. Kaum eine Pflanze gleicht der anderen; denn das Aussehen der Pflanze wird entscheidend von ihrem Standort beeinflusst. So hat Löwenzahn, der im Schatten wächst, große und fast ungeteilte Blätter, damit er das wenige Licht besser einfangen kann. Die Blätter von in der Sonne wachsenden Pflanzen hingegen haben schmale Blattspitzen und sind stark gezähnt.

Interessant ist auch der Blütenstand des Korbblütlers. Das was wir als Blüte bezeichnen setzt sich aus bis zu 400 einzelnen Zungenblüte zusammen. Abends und bei trübem Wetter schließt sich der Blütenstand zu einer Knospe.

Den Samenstand kennt Ihr alle: Die wunderschönen Pustebloomen.



Tipps 2: Löwenzahn und Gänseblümchensalat (Idee: NAJU erlebter Frühling 2009)

Löwenzahn und Gänseblümchen sind ein Traumpaar: in der Salatschüssel! Die Kinder gehen raus in die Natur und zaubern sich einen frühlingsleckeren Gänseblümchen-Löwenzahn-Salat!

Jedes Kind benötigt ... für den Salat - junge Löwenzahnblätter (ca. 60 g) - junge Gänseblümchenblätter (ca. 40 g) - 8 Gänseblümchenköpfchen - 40 g Pinienkerne - einen Esslöffel Olivenöl

... und für die Sauce: - zwei Esslöffel Sonnenblumenöl - vier Teelöffel Joghurt oder Sauerrahm - einen Teelöffel Zitronensaft - vier Blätter Zitronenmelisse - eine Prise Zucker - Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Und so wird's gemacht ... Die Löwenzahnblätter ein bis zwei Stunden in warmes Wasser legen. So verlieren sie ihre Bitterkeit. Die Gänseblümchenblätter gründlich waschen und die Pinienkerne in Olivenöl anbraten. Die Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Die Salatsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Löwenzahn- und Gänseblümchenblätter auf Teller verteilen und die Salatsauce darüber gießen. Mit den Gänseblümchenköpfchen und den Pinienkernen kann der Frühlingsalat wunderbar dekoriert werden. Na dann: Guten Appetit!

Tipps 3: Familientipp - Landart mit Löwenzahnblüten

Landart bezeichnet vergängliche Kunst in der Landschaft. Dazu gestaltet man kurzlebige kleine Kunstwerke, die oft die Eigenarten der Natur herausstreichen. Bitte keine seltenen oder geschützten Pflanzenarten verwenden! Ein Foto und tolle Eindrücke sind alles, was man von der Installation mit nach Hause nimmt. 😊

Tolle Beispiele gibt es in dem Buch:

„Ideenbuch Landart“ von Marc Pouyet erschienen beim AT Verlag.



Brennnessel:

Ihr kennt sie alle: unsere Brennnesseln. Fast jeder ist schon mal mit ihnen in Berührung gekommen und hat sich verbrannt.

Aber wusstet ihr, dass es bei uns zwei unterschiedliche Brennnesselarten gibt, die sich auch noch unterschiedlich vermehren?

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine zweihäusige Pflanze. Das heißt es gibt männliche und weibliche Pflanzen (mehr über die unterschiedlichen Arten, wie sich Pflanzen vermehren, findet ihr in unserem Newsletter vom 30.03.20). Die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) ist einhäusig und trägt sowohl männliche, als auch weibliche Blüten. Sie brennt stärker als die Große Brennnessel.

Tipp 4: Eine Geschichte

Brennnessel

Das Pflänzchen, dass sich wehren wollte

In der ersten Zeit, nachdem Gott diese schöne Erde geschaffen hatte, mit ihrer Vielfalt an Tieren und Pflanzen, wuchsen überall groß Mengen von Nesseln. Es gab davon ganze Wiesen voll, und sie vermehrten sich immer noch. Sie dienten den Menschen und Tieren als Nahrung, denn sie schmeckten nicht nur besonders lecker, sondern hatten auch große Heilkraft für viele Leiden. Ja, man konnte sagen, sie waren für alles gut. Als die Menschen und die Tiere dies herausgefunden hatten, aßen sie noch viel mehr davon, so dass die armen Nesseln, die sich ja nicht wehren konnten, immer weniger wurden.

Eines Tages fasste sich eine von ihnen ein Herz und beklagte sich beim Herrgott darüber: „Lieber Gott“, sagte sie, „du hast alles so wunderbar gemacht, jedes Tier und jede Pflanze in ihrer Art vollkommen. Auch uns hast du geschaffen und mit vielen guten Eigenschaften ausgestattet, wofür wir dir herzlich danken. Aber diese vielen guten Eigenschaften sind unser Verderben. Menschen und Tiere lieben uns viel zu sehr. Sie haben uns zum Fressen gern, wenn ich das so sagen darf. Bitte beschütze uns vor dieser Liebe, sonst werden wir eines Tages total ausgerottet. Der Rose hast du Dornen gegeben zu ihrem Schutze, Fingerhut und Maiglöckchen sind giftig, damit nicht jeder die schönen Blumen pflückt, und selbst die Kastanie schützt eine stachelige Schale. Bitte gibt uns etwas, womit wir uns wehren können.“ „Ja, bitte“, sagten auch die anderen Nesseln, „schütze uns vor Mensch und Tier.“



Der liebe Gott war von der Not der Nesseln gerührt. Es stimmte, was sie ihm vorwarfen. Er hatte wirklich versäumt sie zu schützen, dass musste er sofort nachholen. Also sprach er zu ihnen: „Seid guten Mutes, liebe, kleine Nesseln. Von heute an werdet ihr über euren Blättern und Stielen einen feinen Mantel von Härchen tragen. Wenn ein Mensch euch berührt, wird er auf seiner Haut ein heftiges Brennen verspüren und euch nur noch in Notfällen abreißen. So seid ihr geschützt.“

Von diesem Tag an gab es auf der Erde Brennnesseln. Ihre vielen, guten Eigenschaften waren ihnen geblieben, aber sie konnten sich wehren und waren deshalb nicht mehr so begehrt, ja, mit der Zeit fanden die Menschen sogar, sie seien ein lästiges Unkraut und allenfalls als Viehfutter zu gebrauchen, sonst aber unnötig. Nur in Notzeiten erinnern sie sich an die Brennnessel und deren Reichtum an Wirkstoffen und bereiten aus ihr Gemüse, Salat oder Tee.

Aus: Gudrun Steger: Der verwandelte Garten, Verlag Positives Leben, Ravensburg, 1987.

Die guten Eigenschaften der Brennnessel:

Unsere Brennnessel ist ein Kraftpaket mit ungewöhnlich viel Eiweiß, Vitaminen und Mineralien. Sie enthält mehr Eisen als Spinat und selbst eine Zitrone enthält weniger Vitamin C!

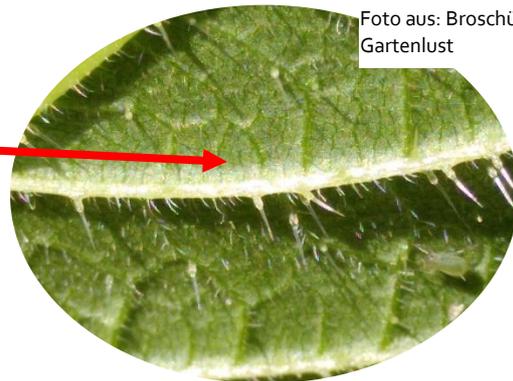
Brennnesseln wirken entwässernd und regen den Stoffwechsel an. Sie helfen bei Rheuma, Gicht und Entzündungen der Harnwege, außerdem haben sie eine blutreinigende Wirkung.

Viele Insekten leben von Brennnesseln! Mehr als 30 Schmetterlingsarten, wie der Admiral oder der kleine Fuchs, legen ihre Eier auf Brennnesselblättern ab. Die Raupen ernähren sich dann von den leckeren Blättern.



Foto aus: Broschüre NABU Gartenlust

Die Brennhärchen:



Die Brennhare funktionieren wie kleine Spritzen. Die glasartigen Spitzen der Brennhare brechen bei Berührung ab und der Inhalt der Härchen, ein Mix aus Histaminen, Ameisensäure und Acetylcholin kann in die Haut eindringen.

Tipp 5: Wie fasse ich eine Brennnessel an

Wenn man die Brennhaare vorsichtig zur Seite streicht, können diese nicht in die Haut eindringen und man kann die Brennnessel anfassen ohne gebrannt zu werden.



<https://www.naju.de/für-kinder/erlebter-frühling/ergänzungsmaterialien/>

Spitzwegerich:

Die Pflanze mit den spitzen Blättern, die gerne an Wegrändern vorkommt, gibt es seit der Jungsteinzeit. Zu der Zeit als die Menschen sesshaft wurden und immer dieselben Wege benutzen, haben sich auch Pflanzen an die Veränderung angepasst. Der Spitzwegerich kommt gerne am Wegesrand vor. Sein Bruder der Breitwegerich ist noch etwas robuster als er, er wächst sogar mitten auf den Wegen. Durch seine flache Blattrosette verträgt er so einige Fußtritte.

Das Heilmittel der Steinzeit



Ebenfalls bereits seit der Steinzeit gilt der Spitzwegerich als Heilpflanze. Der Saft der zerquetschten Blätter, hilft bei kleinen Verletzungen und Insektenstichen.

Zudem hat sich der Spitzwegerich aufgrund seiner schleimlösende und reizmildernde Wirkstoffe seinen Namen als bewährte Hustenpflanze gemacht.



Tipp 6: Auf den Spuren von Löwenzahn, Spitzwegerich und Brennnessel

Material: eine Lupe oder sehr gute Augen, eine Wiese, die noch nicht abgemäht wurde



1. Macht euch als erstes auf die Suche nach einer Löwenzahnblüte. Mit der Lupe könnt ihr schauen, ob ihr die Zungenblüten erkennen könnt. Falls ihr nicht alle 400 entdecken könnt, ist es auch nicht so schlimm. 😊



Vielleicht gibt es auch schon Pusteblumen, pflückt eine davon ganz unten am Stängel ab und pustet dann die vielen kleinen Samen-Schirmchen so weit ihr könnt in den Himmel. Was meint ihr, aus wie vielen der unzähligen Samen wird wirklich ein neuer Löwenzahn?

Den Stängel könnt ihr in einem kleinen Tütchen mit nach Hause nehmen, daheim an den Enden etwas einschneiden und in eine Schüssel mit Wasser legen. Mal sehen was dann passiert.

2. Als nächstes braucht ihr eine Brennnessel. Schaut genau vielleicht findet ihr sogar schon Raupen vom Admiral oder dem kleinen Fuchs. Aber bitte nicht entfernen, es sollen ja viele neue Schmetterlinge entstehen. Dann macht euch auf die Suche nach den Brennhaaren.

Wenn ihr mutig seid, könnt ihr auch versuchen die Brennnessel anzufassen ohne euch zu brennen.

3. Wenn das mit dem Anfassen der Brennnessel nicht geklappt haben sollte, sucht euch nun einen Spitzwegerich. Zerknüllt ein Blatt davon zwischen euren Finger, so dass der Saft austritt. Damit reibt ihr die Stelle an der ihr euch gebrannt habt damit ein.

Tipp 3: Heute kochen wir!

(nach Absprache mit euren Eltern)

Da eure Eltern von der langen Zeit mit euch daheim sicherlich gestresst sind, könnt ihr ja mal das Kochen übernehmen.

Wir empfehlen: selbstgemachte Wiesenkräutermaultaschen auf feiner Zwiebelsoße, passen dazu den frischen Löwenzahn-Gänseblümchensalat.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 400 g Mehl,
- 4 Eier

- Eine Prise Salz

Für die Füllung:

- Frische Kräuter: z.B. eine Hand junge Löwenzahnblätter, eine Hand Brennnesselblätter, eine Hand Spitzwegerichblätter,
- 100 g Reibekäse (Käsesorte je nach Geschmack, Schafskäse passt auch sehr gut dazu, wenn man ihn mag 😊)
- Eine trockene Semmel
- 100 g Sahne
- Eine Prise Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung:



1. Kräuter gut waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden
2. Semmel in etwas Wasser einweichen, bevor die Semmel verwendet wird das Wasser gut ausdrücken, sonst wird die Füllung zu flüssig
3. Käse reiben
4. Aus den kleingeschnittenen Kräutern, der eingeweichten und gut ausgedrückten Semmel, dem Reibekäse, der Sahne, einem halben Teelöffel Salz und etwas Pfeffer die Füllung zusammenrühren
5. Mehl, Eier Salz zu einem Teig verkneten



6. Den Teig ausrollen und mit einem Glas oder mit Ausstechformen Formen ausstechen, pro Maultasche braucht man zwei Hälften
7. Auf eine Hälfte der ausgestochenen Formen mit einem Teelöffel etwas von der Füllung geben, die andere Form darüberlegen und die Tasche mit einer Gabel gut festdrücken.
8. Wasser in einem Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen, die Maultaschen mit einem Löffel vorsichtig hineingeben und ca.10 min. kochen lassen, dann herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Zwiebeln kleinschneiden und mit etwas Butter andünsten, die Maultaschen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann mit dem Wildkräutersalat sereren.



Wenn ihr danach die Küche auch noch schön aufräumt freuen sich eure Eltern sich noch mehr!