

Naturtipps für Mai

Hallo Frühling! Endlich blühen wieder die ersten Blumen und die Natur wird lebendiger und bunter. Nicht nur die Blumen erwachen zum Leben, sondern auch unsere Bäume werden endlich wieder grün.

Baumtasten

Was steckt hinter diesem Spiel?

Zunächst soll dieses Spiel eure sinnliche Wahrnehmung schärfen. Da ihr eine Augenbinde tragt, müsst ihr die Bäume anhand eurer anderer Sinne, also vor allem des Tastsinns und des Gehörsinns, wahrnehmen und letztendlich unterscheiden können. Außerdem gibt euch das Spiel einen ganz neuen Eindruck von eurer Umwelt und eurer Umgebung.

Was braucht ihr für das Spiel?

Ihr braucht eine Augenbinde/Tuch pro Paar und einen ebenen Platz mit Bäumen (am besten in einem Laub-/Mischwald ohne allzu viel Unterbewuchs und Stolperfallen).

Wie ist der Spielablauf?

Für dieses Spiel bildet man ein 2er-Paar. Einem der beiden werden die Augen verbunden und er wird dann von seinem sehenden Partner zu einem beliebigen Baum in Sichtweite geführt. Dabei übermittelt der Sehende dem Blinden alle Hindernisse und Besonderheiten auf dem Weg. Am Baum angekommen muss der Blinde den Baum befühlen (Dicke, Höhe, Beschaffenheit der Rinde, Äste, aufsitzende Moose, Besonderheiten). Hat er sich den Baum gut eingeprägt, wird er wieder zum Ausgangspunkt zurückgeführt, im Kreis gedreht und die Augenbinde abgenommen. Nun muss er seinen Baum wiederfinden. Dabei darf er auch zum vermeintlich gefundenen Baum gehen und nochmals durch Befühlen sein Ergebnis überprüfen.

Textquelle:

Spielesammlung Naturpädagogik NAJU

Bildquelle:

Ekrulila / Pexels:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/hand-der-person-auf-baumstamm-3292559/>



Zeit zum Basteln

Salzteig-Mandalas

Diese wunderbare Idee haben wir auf einem Blog entdeckt. Für diese schönen Mandalas kann man einfach draußen im Garten oder beim Spaziergang sich ein paar Materialien sammeln. Gerade momentan wäre es doch großartig, die herunterfallenden Kirschblütenblätter oder die auf den Wiesen sprießende Wildblumen wie Gänseblümchen und Löwenzahn zu sammeln und daraus ein solches Kunstwerk zu basteln.

Für den Teig braucht man 1,5 Tassen Mehl, eine halbe Tasse Speisestärke, eine Tasse Salz und eine Tasse Wasser (für ca. sieben bis acht Mandalas). Formt eine Salzteig-Kugel und rollt sie mit einer Teigrolle etwa einen Zentimeter dick aus. Legt eure Materialien auf den Salzteig und drückt sie mit den Fingern in den Teig ein. Vor dem Trocknen solltet ihr sie außerdem noch einmal mit der Teigrolle fixieren. Die Salzteig-Mandalas sollten pro Seite ca. 48 Stunden an der Luft trocknen.

Optional: Um die Mandalas aufzuhängen, macht man mit Hilfe eines schmalen Stocks ein Loch.

Textquelle:

<https://www.lavendelblog.de/2019/05/raus-in-die-natur-basteln-mit-naturmaterialien-salzteig-mandalas/>

Entdecken und Sammeln

Mehr als Unkraut

Gänseblümchen, Bärlauch und Löwenzahn, die kennt ihr. Doch wusstet ihr, dass viele Kräuter, wie auch diese, mitten in der Stadt wachsen? Zudem kann man solche Wildkräuter auch in der Küche einsetzen. Zum Beispiel kann man mit Löwenzahn zur richtigen Jahreszeit Salat machen. Aber aufgepasst: Wildkräutern sollten nicht gesammelt werden, wenn sie direkt an einer Straße sind, an der viele Autos fahren, und wo viele Menschen, Katzen und Hunde vorbeikommen! Also lasst euch immer bei dem Sammeln von einem Erwachsenen helfen!

Diese Wildpflanze hat im Mai Hochsaison:

Brennnesseln sind euch bestimmt auch schon begegnet. Meist verbindet man mit ihnen aber nichts Positives, denn das „Unkraut“ brennt total, wenn man damit in Kontakt

kommt. Der Wert dieser Wildpflanze, die absolut kein Unkraut ist, bleibt dabei für uns leider oft unerkannt. Was diese Pflanze alles in sich hat und wie vielfältig sie benutzbar ist, verraten wir dir hier:



Ernten der Brennnessel

Im Mai ist es super einfach, bei einem Waldspaziergang Brennnesseln zu ernten. Dabei muss man allerdings darauf achten, dass man sie richtig pflückt. Die Brennnessel hat nämlich Brennhaare, also kleine Härchen, und die sind dafür verantwortlich, dass die Pflanze unserer Haut wehtut. Daher solltest du beim Ernten dicke Baumwollhandschuhe tragen, die dich vor den Härchen schützen. Eine andere Möglichkeit ist, mit einer Schere Pflanzenteile in eine Schüssel abzuschneiden, ohne dabei mit der Pflanze selbst in Kontakt zu kommen. Achte zudem darauf, dass du bei älteren Brennnesseln ausschließlich die oberen (fünf) Blattpaare sammelst und verwendest. Vor allem wenn du mit der Wildpflanze kochen möchtest, erntest du immer nur die besonders zarten Spitzen der Pflanzen, das sind die obersten 4-6 Blättchen.

Außerdem solltest du die Brennnesseln nur an sauberen (abgelegenen) Orten oder in deinem eigenen Garten pflücken. Direkt an Wegrändern, an der Straße oder im Stadtpark sind die Pflanzen wahrscheinlich kontaminiert. Vor dem Verwenden in der Küche solltest du deinen Fund aber immer nochmal gründlich waschen.

Zubereitung

Damit du die Brennnessel ohne Irritationen im Mund genießen kannst, musst du zuvor die Brennhaare abbrechen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Koche die Brennnessel kurz auf. Damit zerstörst du die Pflanzenstruktur so sehr, dass die Brennhaare nicht mehr wirken.
2. Rolle die gesammelten Brennnesselteile mit einer Teigrolle durch. Auch so brichst du die Brennhaare ab.
3. Püriere oder mixe deine Brennnesselernte: Auch hierbei werden die Haare mechanisch abgebrochen.

Was kann die Brennnessel

Die Brennnessel ist eine richtige Wunderpflanze, denn sie enthält einen Wirkstoff, der Bakterien im Wachstum hemmt. Außerdem liefert die Wildpflanze jede Menge Nährstoffe: Neben Mineralien wie Eisen, Magnesium und Kalium enthält sie sogar mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte! Ihr hoher Eisengehalt macht sie übrigens zu einer wertvollen Eisenquelle, gerade für Vegetarier und Veganer.

Wie ist die Brennnessel einsetzbar

Diese Wildpflanze ist nicht nur gesund, sondern lässt sich auch vielfältig einsetzen:

- Sie ist ein hochwertiges Nahrungsmittel für Mensch und Tier,
- sie besitzt vielfältige Heilkräfte,
- sie wird in der Kosmetik verwendet,
- sie ist ein hervorragendes Düngemittel für den Garten, in Form von Brennnesseljauche,
- sie ist eine alte Färberpflanze (zum Beispiel für Textilien oder Ostereier),
- aus ihren Fasern wird Stoff hergestellt.

Speziell in der Küche kann man Brennnesseln sehr gut verwenden, z.B. als Spinatersatz, Salat und Pesto oder als Tee und Smoothie (siehe Rezept).

Textquellen:

<https://www.smarticular.net/schmackhaftes-aus-feld-und-flur-wildpflanzen-im-mai/>

<https://www.smarticular.net/die-brennnessel-das-reichhaltige-wunderkraut-fuer-kueche-und-gesundheit/>

<https://utopia.de/ratgeber/brennnessel-rezepte-so-schmeckt-die-pflanze-am-besten/>

Bildquelle:

Klimkin / Pixabay:

<https://pixabay.com/de/photos/brennnessel-gr%C3%BCn-unkraut-brennen-2564588/>

Rezept für Brennnessel Smoothie



Smoothies sind nicht nur lecker und schnell gemacht, sondern mit den richtigen Zutaten auch noch super gesund. Gerade bei einem grünen Smoothie bietet es sich eben an, die gesunden Brennnessel-Blätter zu verwenden.

Zu Brennnesseln passen zum Beispiel Bananen, Erd- oder Himbeeren gut, aber auch andere Wildkräuter wie Löwenzahn. In jedem Fall wird eine Handvoll Brennnessel-Blätter dir einen leckeren Gesundheits-Boost beschere.

Wichtig: Achtet auf eure Hände und fasst die Brennnessel nur mit Handschuhen an!

Zutaten für ca. 500 ml gesunden Smoothie:

- 1 Apfel oder 1 Orange
- 2-3 Datteln oder 1 Banane
- 1 Handvoll Brennnesseln

Gib alle Zutaten mit 250-300 ml Wasser in den Mixer (am besten einen Smoothie-Mixer verwenden) und mixe sie auf höchster Stufe. Fertig ist dein Powerdrink!

Textquellen:

<https://utopia.de/ratgeber/brennnessel-rezepte-so-schmeckt-die-pflanze-am-besten/>

<https://www.smarticular.net/die-brennnessel-das-reichhaltige-wunderkraut-fuer-kueche-und-gesundheit/>

Bildquelle:

Silviarita / Pixabay:

<https://pixabay.com/de/photos/smoothies-gr%C3%BCn-pink-pfefferminze-4951238/>