

# Naturtipps für September



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und das Wetter macht oft nicht so mit, wie wir wollen. Aber Regenwetter ist kein Grund drinnen zu bleiben, denn im Regen erwacht eine ganz neue und spannende Seite der Natur, bei der wir viel entdecken können.

## Tierwelt entdecken

### Wer schleimt denn da?

Während du bei dem Regen lieber drinnen bleibst, ist dieses Wetter ein Paradies für unsere kleinen schleimigen Freunde. Von wem ich spreche? Natürlich von der Schnecke! Sie liebt das feuchte Wetter und fühlt sich jetzt im Grünen besonders wohl. Wenn es über Nacht geregnet hat, findet man morgens besonders viele Schnecken, die gemächlich durch den Garten oder am Wegesrand unterwegs sind. Also worauf wartest du? Auf die Schnecke, fertig, los, geh auf die Suche nach ihr!

#### Steckbrief

- **Tierart:** Wirbellos - Schnecken gehören zu den Weichtieren
- **Wohnort:** Land, Meer und im Süßwasser
- **Alter:** Bis über 30 Jahre alt können Schnecken werden
- **Superkraft:** Schnecken bauen sich ihre eigenen Straßen – ihre Schleimspur schützt sie sogar vor Glassplittern und ihr Haus beschützt sie vor Feinden



#### Bildquelle:

freestocks.org / Pexels:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/rutschig-blatter-pflanzen-nass-135128>

# Spiel

## Mein Schatz

### Was steckt hinter diesem Spiel?

Dieses Spiel trägt dazu bei, dass ihr eure Umgebung genauer unter die Lupe nehmt und den kleinen Schätzen in unserer Natur Beachtung schenkt. Zudem schärft es eure sinnliche Wahrnehmung.

### Was braucht ihr für das Spiel?

Einen kleinen Wald- oder Wiesengegenstand, z.B. ein leeres Schneckenhaus, eine Eichel, einen besonderen Stein, oder ähnliches (Gegenstände dürfen nicht zerbrechlich und nicht lebendig sein).

### Wie ist der Spielablauf?

Für dieses Spiel solltet ihr euch auf einem interessanten Wald- oder Wiesenstück befinden. Jede\*r sucht sich einen Gegenstand, der in eine geschlossene Hand passt und der für den Finder/die Finderin etwas Besonderes ist. Wenn alle wieder zusammengekommen sind, stellen sie sich mit dem Gesicht nach innen in einem Kreis auf und geben ihren Schatz alle gleichzeitig in eine Richtung weiter. Der/die Spielleiter\*in nimmt einzelne Schätze und tauscht sie unter den Teilnehmer\*innen, um ein reines Abzählen zu vermeiden. Nun muss jeder ankommende Gegenstand befühlt werden, bis man seinen Schatz wieder in den Händen zu halten glaubt. Hat man seinen Schatz, gibt man die ankommenden Schätze mit der anderen Hand einfach weiter. Haben alle ihren Schatz wieder, wird auf ein Kommando die Hand nach vorne gestreckt und die einzelnen Gegenstände können besprochen werden.



### Textquelle:

Spiellesammlung Naturpädagogik NAJU

### Bildquelle:

lilartsy / Pexels:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/selektive-fokusfotografie-der-braunen-schnecke-1257884/>

# Zeit zum Basteln

## Eine Schnecke basteln



Was du brauchst: Eierkarton, Schere, Kleber, Pinsel, Farben

Anleitung:

1. Schneide die gekennzeichnete Ecke aus
2. Wer will: Schneide dein Schneckenhaus so, wie es dir am besten gefällt.
3. Biege das abstehende Stück nach oben und schneide in der Mitte ein kleines Stück aus, sodass die Schnecke Fühler hat  
Oder: schneide zwei kleine Fühler aus dem restlichen Karton aus und klebe sie an
4. Anmalen und fertig

# Entdecken und Sammeln

## Holunderbeeren

Der schwarze Holunder gibt uns nicht nur einmal, sondern zweimal im Jahr etwas, das man ernten kann. Man kann nicht nur die Holunderblüten sammeln und zu Sirup, Marmelade oder Saft verarbeiten, sondern ebenfalls die Beeren. Diese kann man vor allem Ende August bis Anfang September pflücken, da sie sich in diesem Zeitraum schwarz färben und somit bereit sind, um geerntet zu werden und in der Küche zum Einsatz zu kommen. Das Großartige dabei ist, dass der Holunder zu den Wildsträuchern zählt, die überall wachsen und denen du häufig bei einem Spaziergang begegnen kannst. Fröhliches Sammeln!



### Was der schwarze Holunder alles kann

Dieses Wildgewächs hat es wirklich in sich: Schon in der früheren Volksmedizin wurde der schwarze Holunder häufig verwendet. Die Beeren haben einige Vitamine, vor allem viel Vitamin C. Als Saft stärken sie die Immunabwehr und lindern Erkältungskrankheiten. Der Farbstoff Sambucyanin, der in den Beeren vorkommt, wird zudem in der Medizin, aber auch als natürlicher Farbstoff in Lebensmitteln verwendet.

### Darauf musst du Acht geben

Niemals die Früchte roh essen oder wenn sie noch unreif sind! Erst nachdem man die Beeren erhitzt hat, sind sie zur Verarbeitung für Saft, Marmelade oder Sirup geeignet.

Ernten sollte man den Holunder erst, wenn alle Beeren blauschwarz gefärbt sind. Nach der Ernte muss man die Beeren direkt weiterverarbeiten.

### Wo man Holunderbeeren findet

Der schwarze Holunder ist ein Wildstrauch, der auch im eigenen Garten wachsen kann, aber genauso gut in Feldhecken und am Waldrand häufig vorkommt. An einigen Orten wird er sogar angebaut, allerdings misst die Fläche nur wenige hundert Hektar in Deutschland.

#### Textquelle:

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/natur/02698.html>

<https://www.smarticular.net/holundersaft-selber-machen-holunderbeerensaft-herstellen-gesund/>

#### Bildquelle:

Manfredrichter / Pixabay:

<https://pixabay.com/de/photos/holunder-sambucus-reifen-gesund-3640683/>

## Rezept für Holundersaft

### Zutaten für ca. 500ml

#### Holundersaft:

- 1 Kilo Holunderbeeren-Dolden
- 400 ml Wasser
- Saft einer Zitrone
- 2 Töpfe
- feines Sieb – falls du nur ein grobes Sieb hast, zusätzlich ein Mulltuch, Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel
- keimfreie Flaschen mit Schraubdeckel oder Bügelflaschen zum Abfüllen des fertigen Holundersafts



## **Zubereitung**

1. Holunderbeeren waschen und von den Dolden streifen – zum Beispiel mit einer Gabel. Möglichst viele der noch grünen Beeren aussortieren, da sie unbedenklich sind.
2. Beeren zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen und für fünf Minuten köcheln lassen.
3. Das Sieb in den zweiten Topf hängen. Bei Bedarf mit einem Tuch oder Nussmilchbeutel auskleiden und dann den Beerenbrei durch das Sieb gießen.
4. Die Beerenreste im Sieb mit einem Löffel gründlich auspressen.
5. Den Zitronensaft zum aufgefangenen Holundersaft geben, alles nochmals aufkochen.
6. Noch heiß in bereitgestellte Flaschen abfüllen und verschließen.

Das heiße Abfüllen ist eine besonders einfache Konservierungsmethode. Bei sauberer Arbeitsweise ist der heiß abgefüllte Holundersaft mehrere Monate lang haltbar.

Wer eine deutlich längere Haltbarkeit erreichen möchte, etwa wenn der Saft ein ganzes Jahr lang reichen soll, pasteurisiert den abgefüllten Holundersaft am besten zusätzlich oder kocht ihn ein. Dabei gehen allerdings deutlich mehr der wertvollen Inhaltsstoffe verloren.

Tipp: Wenn dir der Geschmack des reinen Holundersafts zu herb ist, kannst du alternativ einen Holunder-Apfel-Saft selbst machen oder zum aufgefangenen Saft Zucker hinzufügen und alles noch einmal kurz aufkochen. Der Zucker trägt ebenfalls zu einer längeren Haltbarkeit bei.

### **Textquelle:**

<https://www.smarticular.net/holundersaft-selber-machen-holunderbeerensaft-herstellen-gesund/>

### **Bildquelle:**

RitaE / Pixabay:

<https://pixabay.com/de/photos/holunder-holunderbeeren-beeren-saft-2652601/>