



WURZELTRAPP

Herzlich willkommen

auf der „Naturseite“ der RAPPEL-POST.

Die Tage sind länger und wärmer geworden, die Vögel singen ausgiebig und bei den Pflanzenwesen tut sich auch so einiges. Komm mit mir raus und entdecke geheimnisvolles Neues. Der Frühling ist die perfekte Zeit, um den Körper mit Wildkräutern zu reinigen und zu stärken. Viel Freude beim Eintauchen in die „grüne Welt“ wünscht der Wurzeltrapp.



„Ich seh nur Grün...“

...sagte letztes Jahr ein Teilnehmer meines Kurses „Pflanzenwesen“. „Wie soll ich da nur wissen, was giftig ist und was ich essen kann“, fragte er. Aller Anfang ist schwer. Ein guter Start ist es, die Bestimmung von Pflanzen zu üben und dann die giftigsten kennen zu lernen. Dann erst solltest du Nahrung und Medizin aus Pflanze zubereiten.

Was brauche ich zum Bestimmen von Pflanzen?

Papier und Bleistift solltest du mit rausnehmen, um unbekannte Pflanzen zu zeichnen. Du könntest sie auch fotografieren. Besorge dir ein Buch über Giftpflanzen und ein Bestimmungsbuch für Pflanzen. Infos dazu unter www.erdwissen.de.

Wie bestimme ich eine Pflanze?

Wenn du weißt, worauf du achten musst, ist es nicht schwer. Du brauchst nur etwas Übung. Beginne mit blühenden Pflanzen! Achte darauf, ob die Blüte regelmäßig oder unregelmäßig ist.

Wie viele Blütenblätter hat die Pflanze? 4, 5, unzählige... Welche Farbe haben sie?



Wie sind die Blätter angeordnet? Wechselständig, gegenständig, Rosette... Wie sind die Blätter geformt? Rund, länglich spitz...



Wie ist der Stängel der Pflanze? Rund, eckig, haarig, stachelig... Hat die Pflanze einen Geruch? Bitter, süß, nach Minze...

Natürlich kannst du noch auf viel mehr Details achten, aber allein mit diesen Infos kannst du die Pflanze in deinem Bestimmungsbuch finden. Schlage auch in deinem Giftpflanzenbuch nach. Gehe jetzt raus und übe das mit mindesten vier

Pflanzen. Noch etwas: zum Bestimmen musst du keine Pflanze rausreißen – zeichne oder fotografiere sie und schlage dann zu Hause in Ruhe nach.

Wie sammle ich Kräuter?

Nimm nur von Kräutern, die du sicher kennst – alles andere bleibt stehen! Wo viel von einer Art wächst, darfst du ein paar nehmen – aber bitte keine geschützten oder seltenen Pflanzen.

Welche Kräuter kann ich jetzt probieren?

BÄRLAUCH: Sammle seine Blätter im April. Sie schmecken als Pesto, Kräuterbutter, Quark oder in Bratkartoffeln. Bärlauch regt den Stoffwechsel an und verleiht „Bärenkräfte“. Aber Achtung, nicht mit giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlose verwechseln. Der Bärlauch hat gestielte Blätter und duftet nach Knoblauch.

BRENNNESSEL: Ihre jungen Triebspitzen im April/Mai gesammelt, schmecken im Salat als Spinat oder Tee. Sie wird seit Urzeiten für Frühjahrskuren genutzt, da sie blutreinigend und entgiftend wirkt.

LÖWENZAHN: Die jungen Blätter sind jetzt im Salat köstlich. Milder schmecken sie, wenn sie zerkleinert eine Zeit im Wasser stehen. Gekocht als Spinat oder mit Gemüse gebraten sind sie auch ein Genuss. Der Löwenzahn ist eine alte Heilpflanze und wird bei Gicht, Rheuma, Leberbeschwerden und in der Frühjahrskur eingesetzt.



Zwar kein Kraut aber gut, die Fichte: Junge Triebspitzen kannst du von April bis Mai ernten, so lange der Trieb noch weich ist. Sie sind eine prima Erfrischung beim Wandern und als Tee sind sie eine Vitamin C Bombe. Bitte nicht mit der giftigen Eibe verwechseln! Nun aber genug gelesen – wir sehen uns draußen!

Beobachtungstipps

April

Welche Pflanzen blühen jetzt bei dir im Wald? Bestimme sie! Wenn die Apfelbäume blühen, ist Vollfrühling! Jetzt färben sich die Wiesen gelb. Bestimme die gelben Pflanzen.

Wann kommen die ersten Schwalben bei dir zurück? Wer hört den ersten Kuckuck? Ernte Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Fichte für deine „Frühjahrskur“. Woher kommen die Fellbü-

schel am Wegrand? Welche Tiere wechseln jetzt ihr Fell und warum tun sie das? Untersuche die Fellreste und bekomme raus, von wem sie sind.

Mai

Die Wiesen sind jetzt weiß geworden! Bestimme die Pflanzen, die ihr die Farbe geben. Kannst du Waldmeister, Weißdorn und Linde mit deiner Nase finden? Was riecht jetzt so süßlich? Wann hörst du die ersten Mauersegler? Beobachte an einer blühenden Hecke die Insekten. Welche kennst du und was machen sie dort?



Die Bäume im Wald haben nun Blätter. Was blüht jetzt am Waldboden? Übe dich in der Kunst der Pflanzenbestimmung.

Geh doch mal mit Eltern und Freunden in einen Botanischen Garten. Schau dir ganz genau die giftigen Pflanzen deiner Heimat an. Am besten zeichnest du sie sogar und malst einen Totenkopf daneben.

VERANSTALTUNGEN - KURSE

Es gibt jede Menge Natur Erlebnis Kurse vom Erdwissen e.V. und dem Wurzeltrapp. Infos: www.erdwissen.de Klick auf „Veranstaltungen“.

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE ZWISCHEN FRANKFURT UND DARMSTADT



Weitere Informationen finden Sie unter: www.kletterwald-langen.de
Tel.: + 49 (0)60 32 - 8 69 98 88