



# WURZELTRAPP

Herzlich willkommen in der „grünen Welt“, der Naturseite der RAPPEL-POST.

Lasst euch von Axel Trapp, dem Wurzeltrapp; anstecken, geht raus und probiert die Dinge aus. Knüpft Verbindungen zur Natur...



## Vor deiner Tür...

### Wenig beachtete Pflanzenwesen

Heute möchte ich dir zwei heimische Pflanzenwesen vorstellen. Sie sind vor deiner Haustür zu finden und blühen im Moment. Wichtig: Ernte nur das, was du zu 100% kennst. Alles andere ist Leichtsinn und kann tödlich enden. Nimm von 10 Pflanzen immer nur eine, der Rest bleibt stehen! Erkläre der Pflanze, warum du das tust und danke ihr für die Gaben, die sie bereithält für dich.

Viel Spaß beim Sammeln und Ausprobieren wünscht der Wurzeltrapp.



## Löwenzahn

### (*Taraxacum officinale*)

Seine gelben Blüten sehen wie kleine Sonnen aus. Sie schließen sich bei Nacht und schlechtem Wetter. Deshalb wurde er früher Sonnenwirbel genannt. Seine großen, grob gebuchteten Blätter sind nur am Boden und in einer Rosette um den Stengel angeordnet. Wird der verletzt, tritt ein milchiger Saft aus, auf den manche Menschen mit Hautreizungen reagieren.

Essbar sind seine Blätter, Blüten, und Knospen. Roh machen sich seine jungen Blätter hervorragend in Salaten. Gekocht oder gebraten in Bauernomelette, Kartoffelsuppe und Spinat sind sie eine Delikatesse. Wurzeln wurden früher getrocknet und geröstet, um sie dann als Kaffee zu verwenden.

Wurzeln werden im Frühjahr und Herbst gesammelt, indem man die ganze Rosette austicht. Blätter können das ganze Jahr gesammelt werden – die jungen schmecken milder. Knospen und Blüten gibt es in meiner Region von April bis Juni. Der Löwenzahn ist ein wahres Lebenselixier! Er verändert über das Jahr hinweg seine Inhaltsstoffe

und hält so immer das bereit, was wir Menschen zu dieser Jahreszeit gerade brauchen. Hauptsächlich wirkt er fördernd auf Leber und Galle. Der Löwenzahn wächst überall und so manch einer möchte ihn gerne aus seinem Garten verbannen. In Amerika habe ich dazu ein wunderbare Sprichwort gehört „If you can't beat 'em, eat 'em“



## Sauerampfer

### (*Rumex acetosa*)

Auf Wiesen, Weiden, Wegen und am Ufer steht der bis zu einem Meter hohe Sauerampfer. Seine winzigen Blüten haben unzählige Blütenblätter. In meiner Gegend blüht er von Mai bis August – zuerst in grünen Tönen und zum Schluss in Rot. Seine länglichen Blätter sind wechselständig und ganzrandig. Die unteren Blätter haben einen Stiel, die oberen umgeben den kantigen Stängel.

Als Kulturfolger ist der Sauerampfer überall dort zu finden, wo auch der Mensch ist. Er kann als Medizin und Nahrung genutzt werden, darf aber wegen seiner Oxalsäure nicht regelmäßig in höheren Dosen eingenommen werden. Nieren- und Rheumakranke sollten besser auf ihn verzichten.

Essbar sind seine Blätter und Blütenstände. Die sammelt man am besten von März bis November und mischt sie unter den Wildsalat. Zusammen mit Löwenzahnblättern gebraten und auf Reis angerichtet wird ein Hauptgericht daraus. Und hier mein Feinschmecker-Tipp: Ampfer pürieren, mit Zucker und Essig aufkochen – fertig ist eine grüne Soße zu Fisch.

Der Ampfer ist magenwirksam, blutreinigend, hautwirksam und entwässernd. Seine Blätter stillen den Durst und senken Fieber. Eine wunderbare Erste Hilfe-Medizin bei Insektenstichen und Brennnessel-Bekanntschäften ist ein Breiumschlag aus den oberirdischen Teilen des Ampfer. So ein Umschlag hilft aber auch bei Hautleiden und Wundinfektionen. Am besten sammelt man die Pflanze vor der Blüte, denn da hat sie die meiste Heilkraft.

Übrigens, Oma nutzte den Pflanzensaft als Fleckenmittel (Tinte) und als Poliermittel für angelaufenes Silber.

## WURZELTRAPP BEOBACHTUNGSTIPPS

### ROSENMOND

Im Juni kannst du überall im Gras Schaum finden. Das ist der Kuckucksspeichel. Was meinst du, hat da der Kuckuck hingespuckt? Hast du Vogelalarme gehört, die eine Katze ausgelöst hat? Schau bei jedem Alarm, was da los ist und versuche Schirm oder Popcorn zu erkennen.

Eidechsen und Blindschleichen sonnen sich jetzt gerne – wo kannst du welche finden?

Besuche mal die Brennnesseln. Sie sind jetzt voll mit Raupen, die sich von ihr ernähren. Schau in einem Bestimmungsbuch nach, welche Raupe später zu welchem Schmetterling wird.

Suche Löwenzahn und Sauerampfer vor deiner Tür. Ernte etwas und

bereite dir ein köstliches Mal.

Jetzt kommen die Distelfalter vom Mittelmeer zu uns zurück – wer von deiner Familie entdeckt den ersten?

## KRÄUTERMOND

Im Juli kannst du abends in Parks und Wiesen die Glühwürmchen sehen. Sind das wirklich Würmer? Warum leuchten die Männchen und was machen die Weibchen bei all dem Licht?

Achte auf die Alarme der Vögel! Hast du gesehen, wie sie vor Hund und Katzen warnen? Mit welchen Rufen warnen Vögel vor einem Luftfeind? Gibt es bei dir in der Nähe einen Storchhorst? Dort kannst du jetzt beobachten, wie die jungen Störche den Horst verlassen. Benutze ein Fernglas und geh nicht so nah heran!

Hast du schon Löwenzahn und Ampfer vor deiner Tür gefunden? Probiere eins meiner Rezepte aus. Ende Juli ist die beste Zeit, mal wieder an einen Tümpel zu gehen. Jetzt werden die Kaulquappen zu Fröschen, Kröten oder Unken. Entwickeln sich eigentlich die Vorderbeine zuerst? Schau dir das draußen genau an.

## Veranstaltungen - Kurse

15. bis 16.06.13 Wild(e) Kräuter Küche :: 22. bis 23.06.13 :: Survival Basiswissen - im Einklang mit der Natur :: 15. bis 21.07.13 Wildnis Ferien Camp 2013

Mehr Infos: [www.wurzeltrapp.de](http://www.wurzeltrapp.de)



**WILDPARK**  
ALTE FASANERIE  
HANAU

**HESSEN-FORST**  
Verpflichtung für Generationen

## Naturerlebnisort im Rhein-Main-Gebiet

- 40 Tierarten mit ca. 400 Tieren
- Haustiergarten mit Streichelzoo
- Greifvogelschau, Ponyreiten
- Freitags Rabathtag

## täglich ab 9:00 Uhr

Fasaneriestraße 106  
63456 Hanau/Klein-Auheim  
Tel.: 06181 61833010

[www.erlebnis-wildpark.de](http://www.erlebnis-wildpark.de)

