

Sockenwiese

Brennnesseln pflanzen sich fort, indem ihr Samen vom Wind und von Tieren fortgetragen wird. Die Samen der Brennnessel müssen also so locker in der Blüte sitzen, dass sie sich allein durch einen Windstoß oder eine Berührung lösen. Und das macht nicht nur die Brennnessel so, sondern auch viele andere Pflanzen nutzen diese Technik.

Jahreszeit: Mai und Juni

Zeitbedarf: 20 Minuten auf der Wiese, dann ein paar Monate zum groß ziehen der Samen

Material: ein paar alte, helle Wollsocken, Lupen, Blumentöpfe, torffreie Blumenerde

Ab dem Spätfrühling sind viele Pflanzen voller Samen und du kannst ihnen ganz leicht ein paar abluchsen. Dazu ziehst du ein paar alte Wollsocken an und läufst damit über eine Wiese. Die Samen verfangen sich in deinen Socken. Mit der Lupe kannst du sie dir ganz genau angucken.

Dann zupf die Samen von der Socke und leg sie in einen Blumentopf mit Erde. Geb nicht zu viele Samen in einen Topf, damit jede Pflanze genug Platz zum wachsen hat!

Nun musst du deinen Topf regelmäßig gießen und schon bald werden die ersten Pflanzen sprießen. Was sind das für Pflanzen? Versuche, sie zu bestimmen und vielleicht ist ja sogar eine Brennnessel dabei!



ANU Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung Brandenburg e.V.: Sockenwiese. Unter: <http://www.anu-brandenburg.de/uploads/media/Sockenwiese.pdf>

Dieses Projekt wird gefördert von:

Wildkräuter Quiche

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 g weiche Butter
- 3 EL Sahne (oder Milch)

Für den Belag:

- 4 Hand voll Kräuter z.B. Brennnesseln und Giersch
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 125 g geriebener Käse (kräftig)
- Prise Pfeffer und Salz

Zubereitung

Für den Teig:

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermenge sie, bis ein geschmeidiger Knetteig entsteht. Decke nun die Schüssel mit einem Tuch ab und lass den Teig mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank ruhen.

Weitere Zubereitung:

Als erstes wäschst du die Kräuter und zupfst die Blätter ab. Danach hackst du sie ganz fein. Verquirle Eier und Sahne und gib den geriebenen Käse dazu. Schmecke die Mischung mit Salz und Pfeffer ab und mische die Kräuter unter.

Nun holst du den Teig aus dem Kühlschrank und gibst ihn in eine gefettete Springform. Dann verteilst du ihn mit feuchten Händen auf den kompletten Boden. Lass am Rand ungefähr 2 cm stehen. Stich den Teig mehrmals mit einer Gabel ein und fülle dann die Kräutermasse rein. Jetzt muss die Quiche bei 180°C für ca. 30 Minuten in den Ofen.

Tipp: Wenn deine Quiche abgekühlt ist, kannst du sie noch mit leckeren Blüten verzieren. Löwenzahn und Kapuzinerkresse zum Beispiel sehen nicht nur toll aus, sondern schmecken auch noch richtig lecker!



Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. Verband für Arten- und Biotopschutz (LBV): Natürlich lernen – Wildnisküche.

Dieses Projekt wird gefördert von:

ERLEBTER FRÜHLING

WETTBEWERB
FÜR KLEINE NATURFORSCHER

Ergänzungsmaterial zum Aktionsheft Brennnessel

3 Die Brennnessel und der Mensch

3.4 Brennnessel-Delikatessen

Brennnesselsuppe

Zutaten

- 400 g Brennnesseln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,8 l Gemüsebrühe
- Etwas Butter
- Salz und Pfeffer

Zubehör

- Suppentopf
- Messer
- Schneidebrett
- Messbecher

1. Als Erstes musst du die Brennnesseln mit Gummihandschuhen waschen und trocken schütteln. Die Brennnesselblätter zupfst du von ihren Stengeln.
2. Jetzt noch die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein hacken.
3. Danach schmilzt du die Butter im Suppentopf und gibst die Zwiebelwürfel hinzu. Nachdem du sie kurz angedünstet hast, kommen die Brennnesselblätter in den Topf. Auch die kurz andünsten lassen und dann Knoblauch und die Gemüsebrühe hinzugeben. Jetzt noch salzen und pfeffern und den Deckel drauf.
4. Fünf Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Fertig!



Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. Verband für Arten- und Biotopschutz (LBV): Natürlich lernen – Wildnisküche.

Dieses Projekt wird gefördert von:



Umwelt
Bundes
Amt
Für Mensch und Umwelt





Ergänzungsmaterial
zum **Aktionsheft Brennessel**

3.7 Bloß nicht in die Nesseln setzen!

Sprichwörter und Redensarten aus der Natur

Das ist doch eine Binsenweisheit! = Das weiß doch jede*r!

Er nimmt kein Blatt vor den Mund. = Er sagt, was er denkt.

eine blühende Fantasie haben = etwas Unwahrscheinliches für möglich halten

etwas durch die Blume sagen = jemandem schonend die Wahrheit sagen

Bohnen in den Ohren haben = nicht zuhören

auf den Busch klopfen = jemanden aushorchen; versuchen, etwas herauszubekommen

Darüber ist längst Gras gewachsen. = Darüber redet längst keine*r mehr.

Mit dir ist nicht gut Kirschen essen. = Du bist unfreundlich/streng/unangenehm.

jemanden über den grünen Klee loben = jemanden übertrieben loben

Dagegen ist kein Kraut gewachsen. = Dagegen kann man nichts tun.

Lorbeeren ernten = gelobt werden; Früchte harter Arbeit ernten; Erfolg haben

eine harte Nuss knacken = eine schwierige Aufgabe bewältigen

eingehen wie eine Primel = an etwas kaputt gehen, Pleite gehen

das Übel bei der Wurzel packen = die Ursache / den Grund eines Missstandes bekämpfen