

Naturnotizen

Dezember 2023



Linde

Baumsilhouetten im Winter

Jede Baumart hat ihre eigene Silhouette, das ist im Winter besonders gut zu erkennen. Hier als Beispiel die Linde: Pik-Herzförmige Silhouette.



Hier die 1000 jährige Linde (937 n.Ch.) in Ettlingen-Schluttenbach

Bei älteren Linden verliert sich die herzförmige Silhouette.



Das Blatt hat die gleiche Form wie die Baumsilhouette der jüngeren Linde!

Energiekugeln

Rohköstliches Konfekt aus Nüssen, Trockenfrüchten und Samen herstellen

Nüsse, z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln

Trockenfrüchte, z.B. Aprikosen, Feigen, Datteln, Pflaumen

Zugefügt werden können z.B. Hagebuttenpulver, Aroniapulver, Brennnesselsamen.

Ebenso Eichelmehl und geröstete Bucheckern.



3

Rezeptvorschlag:

150 g Mandeln (oder andere Nüsse)

150 g Sonnenblumenkerne

2 EL Hagebuttenpulver (fruchtig) oder 1 EL Aroniapulver (herber Geschmack)

2 EL Brennnesselsamen, ggf. geröstet

(wer Hagebuttenpulver, Aroniapulver, Brennnesselsamen nicht hat, kann z.B. gem. Hanfsamen o.ä. verwenden)

75 g Kokosöl

75 g Datteln

75 g Mandelmus

etwas Vanille, eine Prise Salz

wer es weihnachtlich mag: 1 TL gemahlener Zimt und/oder Kardamom zugeben,

auch sehr lecker: Kakaonibs mitverwenden

Mandeln/Nüsse und Sonnenblumenkerne mahlen, es können auch noch kleine Stückchen vorhanden sein, Kokosöl im Wasserbad schmelzen und mit den Datteln mixen, alle Zutaten gut miteinander vermengen. Aus dieser Masse kleine Kugeln formen und nach Wunsch dekorieren z.B. mit Kakao, getrockneten Blüten, Kokosraspeln, gehackten Nüssen usw.

Tipps

Wer es cremiger mag, kann mehr Nussmus hinzufügen. Datteln haben eine hohe „Klebekraft“, halten die Zutaten gut zusammen. Mit weiterem Kokosöl kann die Masse „geschmeidig“ gemacht werden, falls zu zäh. **Wichtig ist, eine gut formbare Masse zu erhalten** - da entsprechend mit den Zutaten variieren.



Geschmacksvariationen

Zimtkugeln	Zimt hinzugeben
Pfefferkugeln	mit Kardamom und/oder gemahlenem Pfeffer, gemahlene Nelken und Zimt würzen, auf Backpapier setzen und nachtrocknen lassen, da ohne Deko sonst klebrig
Anisplätzchen	Anis (ganz oder gemahlen) in den Teig mit einarbeiten, die geformten Kugeln platt drücken, auf Backpapier setzen und nachtrocknen lassen
Orange	getrocknete und gemahlene Orangenzesten hinzugeben, als Deko passt geschmacklich Kakaopulver sehr gut
schokoladig	geraspelte Bitterschoki beimengen und in Kakaopulver wenden

Rätsel der Septemбераusgabe

Wer anderen eine Grube gräbt, fällt nicht immer selbst hinein... Welches Tier hat hier die „Fallen“ angelegt, die wie kleine Trichter im Sand aussehen? Die Trichter sind ca. 3 cm tief und ca. 7 cm breit.



Des Rätsels Lösung:

Der „Heimlichtuer des Jahres 2022“ – der Ameisenlöwe.



Der im Sandtrichter auf Beute wartende Ameisenlöwe, Larve der Ameisenjungfer (Größe bis ca. 1,5 cm).



Foto rechts: Der Ameisenlöwe ist erwachsen: Hier eine Ameisenjungfer (Größe ca. 3,5 cm), ein graziles Insekt mit vier durchsichtigen Flügeln und einem relativ unbekanntem Nachtleben.

Hier Infos zum Ameisenlöwen

<https://www.bund-bawue.de/service/meldungen/detail/news/ameisenloewe-ist-heimlichtuer-des-jahres-2022geschickter-und-gefuerchteter-fallensteller/>

Den Buchpreis hat Regine Schliep aus Kamenz in Sachsen gewonnen. Wünsche viel Freude damit 😊

**„Muckefuck“ aus den Wurzeln der
Gewöhnlichen Wegwarte (*Cichorium intybus*), auch Zichorie genannt**



Muckefuck aus Wegwartenwurzeln ist ein gesundes, aromatisches Heißgetränk, dazu nachhaltig und bekömmlich. Es enthält Inulin, Bitterstoffe, Mineralien wie z.B. Kalium Magnesium Kalzium und Spurenelemente wie z.B. Eisen. Da nicht koffeinhaltig, hat das Heißgetränk keine anregende Wirkung.

Inulin ist für uns ein Ballaststoff, der unsere „guten“ Darmbakterien nährt und u.a. blutdrucksenkend wirken soll

Die Bezeichnung Muckefuck leitet sich wahrscheinlich vom französischen *mocca faux* (= falscher Mokka) her und war während der napoleonischen Besatzung im Rheinland gebräuchlich. Als Muckefuck werden auch andere Heißgetränke mit z.B. Löwenzahnwurzel, Gerste, Lupinien usw. bezeichnet.

6



Heimische „wilde Kaffeeplantage“, trockenheitsverträglich und anspruchslos

Die Wegwarte u.a. auch Zichorie, Wegleuchte oder Kaffeekraut genannt, erfreut uns von Juni bis Oktober mit ihren himmelblauen Blüten. Die gesamte Pflanze kann kulinarisch verwendet werden.

Herstellung von Muckefuck aus Wegwartenwurzeln



Wurzeln ausgraben und säubern. Falls möglich, darauf achten, dass es keine verholzten Wurzeln von bereits älteren Pflanzen sind. (Die Wegwarte ist eine Staude und treibt jedes Jahr neu aus.)

7



Die Wurzeln kleinschneiden und an einem warmen Ort trocknen lassen oder, wer hat, im Dörrgerät. Die Wurzelstückchen dann in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten, dabei mehrmals umrühren. Abkühlen lassen und in Gläsern luftdicht verschließen.



Fotos S.7., S.8 oben: Auszug aus der freiwilligen Jahreskurs Abschlussarbeit/Prüfung über die Wegwarte von Elgin Hense



Zubereitung: Die Wurzelstücke in einer Kaffee- oder Gewürzmühle mahlen und aufbrühen, siehe Foto links.

Alternative: In einem kleinen Topf mit kochendem Wasser übergießen und wenige Minuten ziehen lassen, absieben. Oder eine French Press verwenden.

Menge: Pro Tasse (125 ml) 1 TL Pulver, für 1 Kaffeebecher 2 TL verwenden.

8

Von Naturata gibt's die gerösteten und gemahlene Wegwartenwurzeln unter der Bezeichnung "Zichorienkaffee" zum Filtern oder instant zu kaufen.



Bis Mitte des 19. Jahrhunderts wurde eine Varietät der Wegwarte, die sog. Wurzelzichorie (*Cichorium intybus* var. *sativum*) angebaut. Diese zeichnet sich durch eine verdickte Wurzel aus. Es gab sogar Fabriken für die Verarbeitung und Friedrich der Große förderte den Anbau.

*Ich habe vor, mehr von der Gewöhnlichen Wegwarte (*Cichorium intybus*) und auch die o.g. Wurzelzichorie (*Cichorium intybus* var. *sativum*) im Garten zu säen. Bin schon sehr gespannt*

Schon im alten Ägypten war die Wegwarte Nutz- und Heilpflanze.

Wegwarte im Sommer - siehe auch Naturnotizen Ausgabe Juli 2021

http://www.wildekarde-naturschule.de/fileadmin/PDF_Dokumente/07.2021.1.pdf

„Schneller Baumtee“



Mein „Schneller Baumtee“, wenn ich z.B. bei Schmuddelwetter vom Wald nach Hause komme: Ca. 4 Fichtenzweige so ca. 15-20 cm lang, ggf. abwaschen, mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 Min ziehen lassen, absieben.

Etwas aufwändigere Variante, geschmacksintensiver: Die Nadeln vom Zweig lösen, kleinschneiden oder mörsern, dann wie oben bereits beschrieben.

Der schnelle Baumtee ist ein sog. „blonder Tee“, d.h. die Farbe ist eher hell. Er duftet und schmeckt dennoch aromatisch.

Für den Tee können auch Zweige von Tanne oder Douglasie verwendet werden. Mir schmeckt er mit Fichte am besten - doch das ist, wie immer, Geschmackssache.

Hinweis: Den Baumtee nur mit entsprechender Artenkenntnis ausprobieren, damit keine Verwechslung mit der **giftigen Eibe** erfolgt.

Jetzt ist Babyzeit... zumindest bei Deutschlands größtem Raubtier



Foto: Gordana & Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de

Neugeborenes am Strand der Helgoländer Düne, die Nabelschnur ist noch zu erkennen. Der „Süßfaktor“ ist immens hoch, doch das ist kein Knuddeltier...

Bei den Kegelrobben ist ab ca. Ende November bis Januar die Zeit, in der der Nachwuchs geboren wird. Die Geburt erfolgt immer an Land, meist am Strand.

Foto links: Neugeborenes im flauschigen und wolligen sog. Lanugofell, das in den ersten Tagen noch gelblich ist und dann weißlich wird.

10



Foto: Gordana & Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de

...und das erwachsene Tier ist in der Nähe!



Auf der Helgoländer Düne können Kegelrobben aus 30 m Entfernung sehr gut beobachtet werden. Da sie nicht mehr bejagt werden, ist die Scheu vor uns Menschen nicht besonders groß – dennoch unbedingt Abstand halten!

Ich war tief beeindruckt, die Kegelrobben zu erleben: Bewegungen wahrzunehmen, die Lautäußerungen zu hören, zu versuchen, weibliche und männliche Tiere zu unterscheiden usw. einfach „wow“ 😊



...in Pose und mit fotogenem Blick

Foto: Gordana & Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de

Kegelrobben sind unsere größten heimischen Raubtiere, mit mehr als 300 kg Gewicht und einer Länge von 2,6 m bei den männlichen Tieren. Der Name leitet sich von der kegelförmigen Kopfform her. Sie gehören, wie auch die Seehunde, zur Familie der Hundсроbben und sind an Deutschlands Küsten anzutreffen.

Unterschiede Kegelrobben und Seehunde (rundlicher Kopf und kleiner) siehe z.B. hier: <http://www.nordseeinseln-infos.de/seehund-oder-kegelrobbe-der-kopf-machts/>



Die neue Ausgabe der Naturnotizen erscheint Ende Februar/Anfang März 2024.

Die Naturnotizen dürfen weitergeleitet werden. Die Inhalte dürfen für private und gewerbliche Zwecke genutzt werden. Meine Fotos stelle ich auf Anfrage kostenfrei zur Verfügung. Ist eine Bildquelle angegeben, dann direkt dort nachfragen, Kontakt kann ich ggf. herstellen.

Wer sich abmelden möchte: kurze Mitteilung an: info@wildekarde-naturschule.de oder den Link im Begleitschreiben nutzen.

Fotonachweis

pixabay S. 1, S. 2 unten re, S. 3, S. 8 Mitte, S. 9 unten, S. 11 oben, S. 12, regenbogenkreis.de S. 6 oben, wikimedia-creative-commons CC BY-SA 4.0 Amada 44 S. 5 li, unten, S. 6 unten, CC BY-SA-2.0 S. 2 re unten Gilles San Martin, Elgin Hense S. 7, S. 8 oben, Gordana & Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de S. 10, S. 11 unten, Daniela Schneider S. 2 oben u. li unten, S. 4, S. 9 oben