

Naturnotizen

Mai 2023



1

Tellerkraut

Tellerkraut und Postelein



Aktuell ist das Tellerkraut in verwilderten Beständen blühend anzutreffen und kann in diesem Stadium nicht verwechselt werden.

Als ich vor ein paar Jahren erstmals das Tellerkraut wahrgenommen habe, war ich ganz erstaunt über den Habitus sowie den angenehmen Geschmack: zart, saftig, ganz leicht erbsig. Inhaltsstoffe: Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Omega 3 Fettsäuren, Eisen und alle Pflanzenteile sind essbar.

2



„Klappe auf“, die Blüten erscheinen



Der Blütentrieb wächst noch weiter nach oben.

Die Blätter sind stängelumfassend und wie ein „Teller“ geformt.

Das Tellerkraut stammt ursprünglich aus dem Westen von Nordamerika und ist heute in Australien und auch in Europa von Spanien bis hoch nach Schweden zu finden. Es wird auch Kuba-Spinat genannt und im englischen Sprachraum Miner's Lettuce (wurde von den Minenarbeitern verzehrt) oder Indian Lettuce. Bei den amerikanischen Ureinwohnern war die Pflanze als Nahrungs- und Heilmittel bekannt.

Weitere Infos sihe z.B. hier: <https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-kraeuter-a-z/uebersicht-pflanzen-s-z/tellerkraut-gewoehnliches/>



Bei meinen Recherchen über das Pflänzchen bin ich immer wieder auf die weiteren Bezeichnungen Postelein, Winterpostelein oder Winterportulak gestoßen. Diesen kenne ich aus dem Bioladen und er sieht so aus, also ganz anders:



??? Ich war irritiert, habe im Netz und in Büchern gestöbert und hier des Rätsels Lösung: Die ersten Grundblätter haben die mir bisher bekannte „Posteleinform“ - siehe Fotos oben. Dann wachsen zwei Blätter zusammen und bilden den namensgebenden Teller mit den Blüten.



Das werde ich mir im Topf genau anschauen und im Herbst säen - bin schon sehr auf meine Beobachtungen gespannt.

Der Postelein mag kühlere Temperaturen, ist winterhart und wird ab ca. September gesät. Da die Blätter immer wieder nachwachsen, steht uns den ganzen Winter über, bis zum Frühjahr, ein leckerer und auch noch nitratarmer Salat zur Verfügung.

...dann gibt es doch auch noch den Portulak/Sommerportulak/Gemüseportulak? Dieser blüht gelb, unterscheidet sich grundlegend vom Aussehen und ist mit dem Tellerkraut/Winterpostelein/Winterportulak nicht verwandt oder verschwägert.

Rosafarben und langbeinig...

Lange dünne Beine, geschwungener Hals, klobiger Schnabel und das Ganze in rosa...das sind doch Flamingos - in Deutschland?

Ja, im nordrheinwestfälischen Feuchtgebiet Zwillbrocker Venn unweit der Grenze zu den Niederlanden leben zeitweise ca. 60 Flamingos. Das ist das nördlichste Brutgebiet weltweit. Darunter der im Mittelmeerraum vorkommende Europäische Flamingo, Rosaflamingo genannt, sowie u.a. der Chileflamingo. Den Winter verbringen die Tiere in den Niederlanden, z.B. im Rheindelta.



Rosaflamingo Zwillbrocker Venn

Foto: Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de

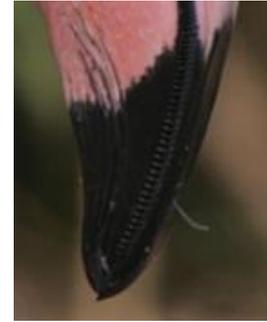
Es wird vermutet, dass es sich bei den erstmals in den 1980er gesichteten Tieren um aus Gefangenschaft geflüchtete Tiere handelt. Bei den Rosaflamingos wäre es auch möglich, dass es sich ursprünglich um Wildvögel aus Südeuropa handelt.



Die geschlüpften Jungtiere sind grau bedunt und der Schnabel ist noch nicht gebogen. Sie erhalten von den Eltern von Schnabel zu Schnabel vorverdaute Nahrung sog. Kropfmilch, die bei den Flamingos eine rote Farbe hat.



Mit ihrem hochspezialisierten und im Tierreich einzigartigen sog. Seihschnabel nehmen die Tiere Wasser und Sediment auf und lassen es durch die Lamellen am Schnabel, ähnlich den Barten eines Wales, wieder ablaufen.



Dabei flutschen u.a. Krebstiere und Algen nicht aus dem Schnabel und werden als Nahrung aufgenommen.

Die rosa Farbe erhalten Flamingos durch Farbpigmente aus ihrer Nahrung.

Flamingos nehmen Anlauf, um loszufliegen:



Chileflamingo mit roten Kniekehlen, Zwillbrocker Venn

Foto: Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de

Infos gibt es u.a. hier bei der Biologischen Station Zwillbrock: <https://www.bszwillbrock.de/de/biologische-vielfalt/flamingos/>

Bärlauch - jetzt Blütenknospen und Blüten ernten



Jetzt geht meine Bärlauchsaison nicht zu Ende, sondern erst so richtig los.

Ich sammel die Blütenknospen und stelle daraus Pesto her. Die Blütenknospen können auch z.B. wie Kapern eingelegt, in den Quark sowie pur geknabbert werden.

Dann öffnen sich die Blüten und ebenso können im Juni die reifenden Samenstände verzehrt werden. Im Juli können die schwarzen Samen als Gewürz, wie Pfeffer, verwendet werden.

Geschmacklich haben alle Pflanzenteile des Bärlauchs volle „Bärlauchgeschmackpower“.

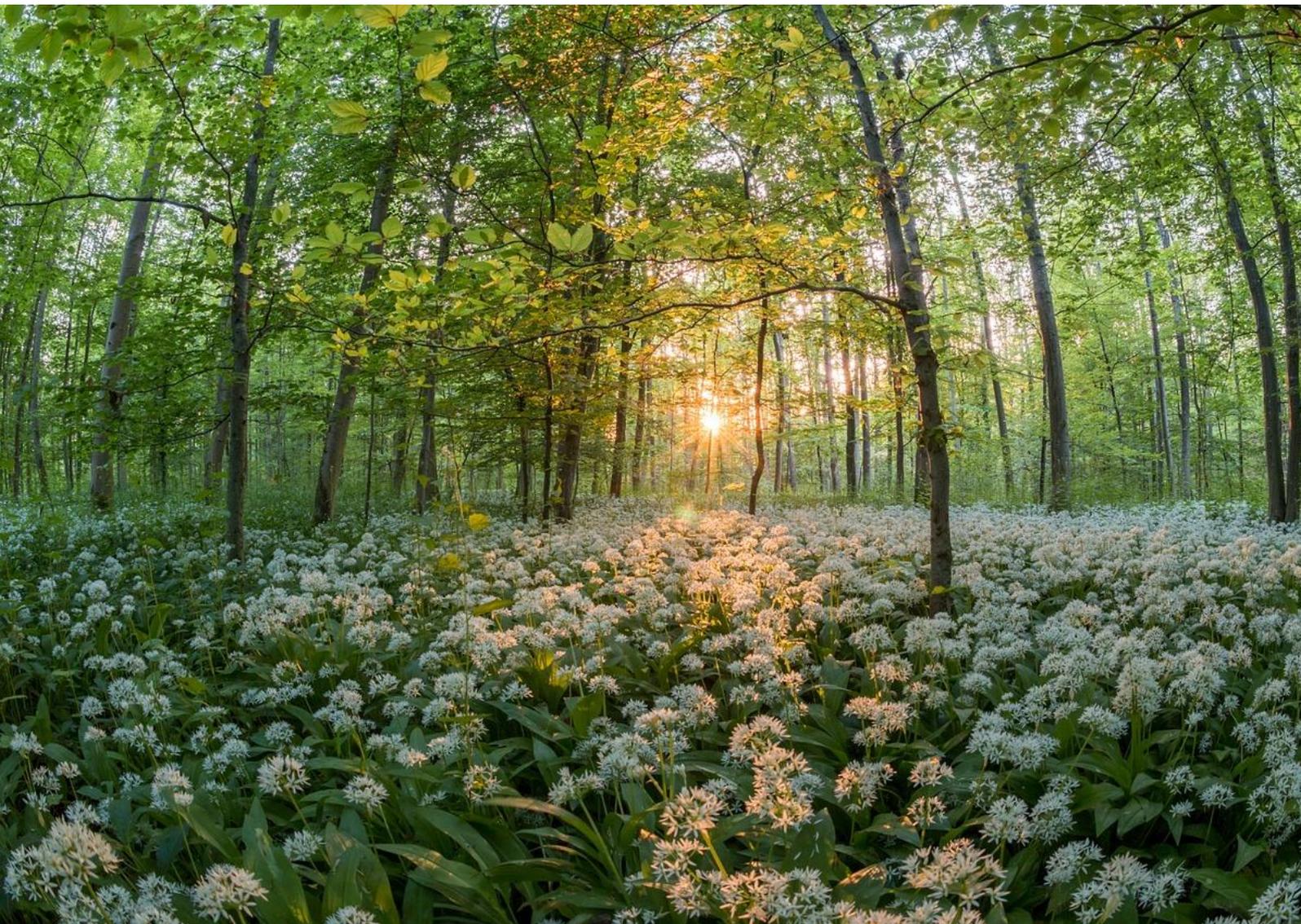
6



Blütenknospen-Pesto-Rosso-Baguette

Baguette, Bärlauchblütenknospen, Pesto Rosso, Pinienkerne, Schafskäse oder vegane Alternative

- Baguette aufschneiden
- Pinienkerne ohne Fett rösten, bis sie duften
- Schafskäse zerbröseln
- Bärlauchblütenknospen waschen, trockentupfen und, je nach Größe, halbieren
- die Baguettescheiben mit Pesto Rosso bestreichen
- Schafskäse zerbröseln und auf den Brotscheiben verteilen
- Bärlauchblütenknospen und Pinienkerne ebenso verteilen



...und weiter geht die Bärlauchsaison mit den Blüten

Daraus stelle ich gerne ein „weißes“ Peso her. Es ist nicht richtig weiß, doch sehr hell in der Farbe. Hier ein Rezeptvorschlag:

ca 100 g Blüten

ca. 30 g geschälte und gemahlene Mandeln

ca. 30 g Parmesan oder anderen Hartkäse

ca. 120 ml Olivenöl

nach Geschmack. $\frac{1}{2}$ - 1 EL Zitronensaft sowie $\frac{1}{2}$ TL Salz (ich verwende Salz nur für den Pestovorrat) und etwas Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer auf kleinster Stufe zerkleinern (oder im Mörser), ggf. noch Öl hinzufügen, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mit den Mengen variieren, bis es geschmacklich und von der Konsistenz passend ist. Für den Vorrat Mandeln und Parmesan weglassen, in Gläser füllen und alles gut mit Öl bedecken.

Spitzahorn vom Keimling bis zum „Jung-Propeller“ – essbar 😊



Alles fängt klein an, da ist der Spitzahorn keine Ausnahme. Meist Ende Februar sind in der Umgebung der Spitzahörner, oft in großer Zahl, Keimlinge zu finden. Sie sind komplett, also auch mit Wurzel, essbar und enthalten viele Vitalstoffe - typisch Keimling halt.



Ich verzehre Spitzahornkeimlinge gerne in Kombination mit Feldsalat und Apfelscheibchen.

8



Knospen



kurz vorm Aufblühen



Blüte hat das Licht der Welt erblickt

Junge Pflanzenteile, incl. des Milchsafte, enthalten viele Mineralien und Spurenelemente wie z.B. Kalzium, Magnesium, Mangan, Eisen und Kalium sowie Eiweiß und Zucker. Wir können ein wertvolles Lebensmittel vor der Haustür ernten.

Spitzahorn wird „nur“ ca. 180 Jahre alt und trägt mit ca. 25 Jahren zum ersten Mal Blüten/Früchte.

Bitte beachten: Alle folgenden Verzehrtipps beziehen sich nur auf Spitzahorn.



9

Voll aufgeblüht und so schöööönn. Die Blüten sind für Sechsheiner gern angeflogene Nektartankstellen.

Noch während der Blühphase entfalten sich die Blätter. In diesem jungen Stadium können die Blätter ebenfalls verzehrt werden.



Da haben wir den Salat...
aus Spitzahornblüten und
-blättern
- Spitzahornblüten kleinzupfen
und mit den kleinen Blättchen in
eine Schüssel geben
- mit Salatsoße vorsichtig ver-
mischen

Sobald die Blätter nicht mehr weich und zart-grün sind, nicht mehr essen. Sie enthalten Saponine, die unsere Schleimhäute reizen können und die Gerb- sowie

Bitterstoffe kommen stärker durch. Der Spitzahorn gehört zur Familie der Seifenbaumgewächse.



Dessert mit Spitzahornblüten
(Schoko)Kekse zerkrümeln, Joghurt oder vegane Alternative mit etwas Apfeldicksaft oder anderem Süßungsmittel mischen, Ahornblüten kleinzupfen und mit dem Joghurt vermengen. Die Masse auf die zerkrümelten Kekse geben und mit Spitzahornblüten und essbaren Blüten dekorieren.



„Propeller“kapern

Aus den ganz jungen Spitzahornfrüchten mitsamt den noch weichen Propellerflügeln lassen sich pikante Kapern herstellen:

1 große Handvoll junge Spitzahornfrüchte mit weichem Propeller waschen

125 ml Wasser

125 ml Essig

1 TL Salz

Alles mischen und 10 Min. gut weich kochen, heiß in Gläser füllen, Kapern müssen vom Sud bedeckt sein, verschließen und zum Abkühlen auf den Deckel stellen, abgekühlt beschriften und dunkel und kühl lagern.

Der weltbekannte Ahornsirup, ein eingedickter Ahornbaumsaft, wird aus dem kanadischen Zuckerahorn gewonnen. Bis ins 18. Jahrhundert wurde auch in Europa dafür hauptsächlich der Bergahorn angezapft.

Je nach Region und Höhenlage ist die Spitzahornhauptblüte unterschiedlich weit. Im Ettlinger Raum zeigen sich aktuell die hellgrünen und weichen „Propellerchen“.

Rätsel der letzten Ausgabe:



Welche Pflanze ist hier zu sehen?

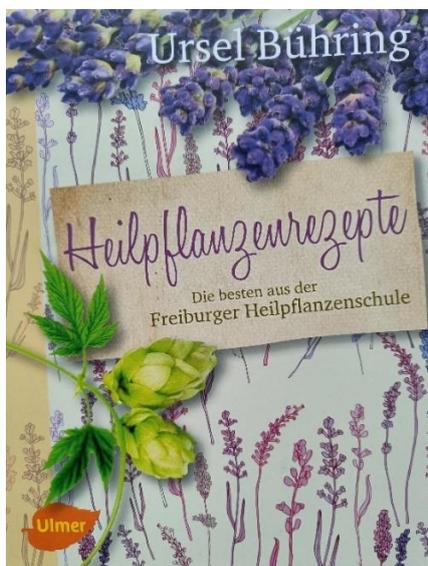
Sie ist sehr bekannt, blüht fast das ganze Jahr über und findet kulinarische Verwendung sowie zu Heilzwecken in der Naturheilkunde.

links und rechts mit Samen, in der Mitte sind die Samen ausgefallen und der in dieser Phase hochgewölbte Blütenboden ist zu sehen

Lösung: Gänseblümchen



11



Unter den richtigen Einsendungen hat das Los entschieden und den Buchpreis hat

Bärbel Baumgärtner aus 73660 Urbach

gewonnen. Viel Freude damit ☺



Die nächste Ausgabe der Naturnotizen erscheint Ende Juli 2023.

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.com: S. 3 oben, S. 4 unten, S. 7, S. 12; istock: S. 2 oben, S. 3 unten

Ralf Kistowski www.wunderbare-erde.de: S. 4 oben, S. 5 unten;

wikimedia-creative-commons CC BY-SA 4.0 S. 1 Robert Flogaus-Faust, S. 2 rechts, S. 3 rechts Michel Langeveld, CC-BY-SA 1.2 Walter Siegmund; Daniela Schneider S. 6 unten, S. 8 oben, S.9, S. 10