



UBZ

KIENBERGPARK

WILDE WIESENAPOTHEKE

verfasst von Regina Höfele
(Wald- und Kräuterpädagogin)

grünberlin
GMBH



Wiesenforscherei



Bild 1

Heute wollen wir wilde Pflanzen wie die **Brennnessel** und den **Wegerich** genauer erforschen und unter die Lupe nehmen. Wir werden Forscherfragen nachgehen wie:

Warum brennt die Brennnessel?

Warum können Tiere Brennnesselblätter fressen?

Was hilft bei Juckreiz?

Wilde Nessel



Hast du dich schon einmal an einer Brenn- nessel gestochen?

Bestimmt kannst du dich noch an die juckenden weißen Pusteln und Pickelchen erinnern und machst am liebsten einen Bogen um die brennende Nessel. Dabei müsste sie eigentlich RÜHR-MICH-NICHT-AN heißen. So wehrt sich die Pflanze bei Berührung sofort, vor allem wenn du sie pflücken willst. Mit ihrer zielsicheren Abwehrstrategie hält sie sich große Tiere und uns Menschen „von der Pelle“.

Nimm dir eine Lupe, mit der du die Blätter genauer untersuchen kannst:

Wie kommen eigentlich die Löcher in die Nesselblätter? Gibt es Tiere die daran fressen ohne sich zu verletzen? Für kleine Tiere wie Grashüpfer, Schmetterlingsraupen, winzige Zikaden oder Schnecken sind die Blätter ungefährlich.

Das Geheimnis der Brennnessel

Von weitem sieht so ein Brennnesselblatt recht harmlos aus ... aber mit genauem Forscherblick entdeckst du schon mit bloßem Auge oder durch eine einfache Lupe die winzigen weißen „Haare“
 Unter dem Mikroskop bei 150-facher Vergrößerung wird es spannend: Neben den weichen Haaren gibt es so eine Art „gläserne Stachel“. Diese scheinen gefüllt zu sein.



Bild 3



Bild 4+5

Die Spitzen der Stachelhärchen brechen bei Berührung ab. Jetzt bohrt sich die scharfkantige Bruchstelle in unsere Haut und der „gemeine Brennsaft“ verteilt sich in und auf der Haut. Übrigens enthält der Brennsaft Ameisensäure und andere „fiese“ Stoffe, die Juckreiz auslösen.

Für alles ist ein Kraut gewachsen



Darf ich mich vorstellen
... meine Name ist
Wegerich.

Etwas unscheinbar steht
der **Wegerich** auf der
Wiese oder am Wege.
Doch ist er ein
wunderbares Kraut, das
sogar bei Insekten- und
Brenn-nesselstichen hilft.

Bild 6

Wegerich – der König der Wege



Der **Wegerich** wächst fast überall auf der Erde. Auch die Stelle, an der er wächst, kann sehr vielfältig sein...

Inmitten von Betonwüsten, zwischen Pflastersteinen oder in Mauerritzen wächst er genauso wie an staubig trockenen Wegen.

Am häufigsten findest du ihn auf saftigen Wiesen.

Bild 7



Bild 8



Bild 9

Wegerich & Wegerich

Die zwei am häufigsten vorkommenden Wegericharten sind



Bild 10

Spitzwegerich und



Bild 11

Breitwegerich

Wie unterscheiden sich Wegeriche?



Wie der Name schon verrät hat der **Spitzwegerich** eher spitz zulaufende Blätter, die einer Lanzette gleichen.

Den **Breitwegerich** erkennst du an der eiförmig runden Blattform. Die Blätter wachsen häufig am Boden liegend in einer Rosette.

Beide Wegeriche haben etwas ganz besonderes gemeinsam: die parallel nebeneinander liegenden Blattnerven. Beim **Spitzwegerich** liegen sie sogar so eng beieinander wie die Linien auf einem Notenblatt. Beim **Breitwegerich** kannst du diese Blattnerven wie Fäden unten am Stiel herausziehen. Hast einmal kein Pflaster zur Hand, kannst du ein sauberes Breitwegerichblatt um deinen Finger wickeln und mit dem Stiel fixieren.





Wiesenpflaster

Autsch, hat dich mal wieder eine Mücke erwischt oder bist du beim Forschen der Brennnessel zu nahe gekommen? Zum Glück gibt es ein echtes Gegenmittel direkt von der Wiese:

- Du pflückst dir ein oder zwei Blätter vom Wegerich, dabei ist es ganz gleich welchen Wegerich du findest, beide Arten: Spitz- oder Breitwegerich eignen sich für ein Wiesenpflaster.
- Du reißt die frischen Blätter in der Mitte auseinander, faltest sie zusammen und reibst auf der Stichstelle, solange bis der grüne Blattsaft austritt. Jetzt zähle auf 30! Tatsächlich nach 30 Sekunden hört das Brennen und Jucken auf!
- Da der Wegerich häufig wächst, hast du meistens ein Wiesenpflaster zur Hand. Falls doch einmal kein Wegerich vor Ort aufzutreiben ist, kannst du dir hier selbst eine kühlende Anti-Juck-Salbe herstellen.
- **Nach der Schritt für Schritt- Anleitung folgt auf der letzten Seite das Rezept zum Ausdrucken**

Grüne Stichsalbe

Was du alles brauchst:

- 1 Herdplatte oder Küchenherd
 - 1 Topf
 - 1 Metall-Schüssel
 - 1 Schneebesen oder Kochlöffel
 - 1 Schneidebrett
 - 1 Küchenmesser
- eine Handvoll frisch gepflückte **Wegerichblätter**
 - Wasser fürs Wasserbad
 - 100g Kokosöl, nativ (wirkt kühlend)
 - 1 Schraubglas (100ml) oder
 - 3 Filmdöschen
 - Aufkleber + Stift



Bild 14 + 15

Und so geht s...



Wegerichblätter waschen



... und in einem Sieb
abtropfen lassen



Die Blätter mit einem
Tuch trocken tupfen

Bild 16 -18

Jetzt wird s heiß!



Die Wegerichblätter in kleine Stücke schnippeln.



Die zerkleinerten Blätter mit dem Kokosöl in die Schüssel geben.



Bild 19 - 21

Den Topf zur Hälfte mit heißem Wasser füllen, die Schüssel darauf stellen und darin das Kokosöl schmelzen lassen.

VORSICHT: Wenn das Wasser im Topf zu kochen beginnt, die Herdplatte wieder kleiner drehen, damit das Öl nicht zu sieden (kochen) anfängt.

... noch etwas Geduld!



Im Wasserbad lässt du alles etwa 30 Minuten bei niedriger Hitze ziehen und rührst dabei immer wieder um!



Nach 30 Minuten die Blätter vom Öl trennen. Dazu fängst du die Flüssigkeit in einem leeren Glas auf und gießt alles durch ein Kaffeefilterpapier ab.



Bild 22 -24

Einfach den Papierrand am Glasrand etwas überstehen lassen und zusehen wie alles in das Glas tropft.

Fertig zum Gebrauch

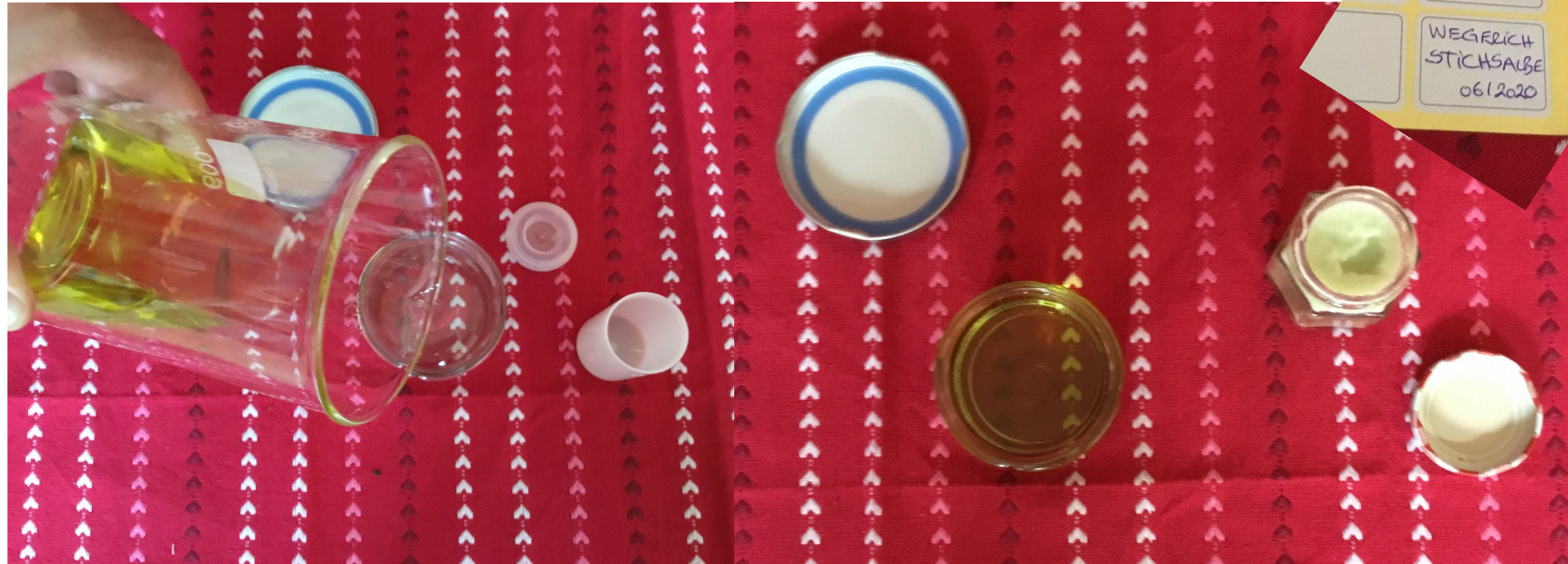


Bild 25 - 28

Nun kannst du das Abfüllen deiner „grüne Salbe“ vorbereiten. Noch ist alles flüssig und heiß. Vorsichtig gießt du die noch warme Flüssigkeit in das Schraubglas oder die „Cremedöschen“. Am besten lässt du alles im Kühlschrank abkühlen und aushärten... nur noch den Aufkleber beschriften und fertig ist deine wunderbar kühlende grüne Sticksalbe ...

Sie hat eine Haltbarkeit von ungefähr einem Jahr!

Wegerich-Stichsalbe

REZEPT ZUM AUSDRUCKEN



ZUTATEN für ein kleines Schraubglas

- 1 Handvoll frisch gepflückte Wegerichblätter (vom Spitz- oder Breitwegerich)
- 100 g Kokosöl, nativ – wirkt besonders kühlend!
- 1 kleines Schraubglas (ca 100ml) oder 2-3 Filmdöschen
- Aufkleber Stift

...und so geht's

- Die Wegerichblätter in kleine Stücke schneiden.
- Die zerkleinerten Blätter mit dem Kokosöl in die Schüssel geben.
- Im Wasserbad alles etwa 30 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen und dabei umrühren.
- VORSICHT! Wenn das Wasser im Topf zu kochen beginnt, die Herdplatte wieder runterdrehen, damit das Öl nicht zu sieden (kochen) anfängt.
- Nach 30 Minuten Blätter vom Öl trennen und durch ein feines Metallsieb filtern. (Kaffeefilterpapier funktioniert auch prima!)
- Das Gemisch noch warm in das Glas oder die „Cremedöschen“ füllen. Vor dem Abfüllen die Aufkleber mit Inhalt und Datum beschriften und aufkleben,
- Jetzt kannst du zuschauen, wie die Creme wieder hart wird. Na, hat sich die Farbe schon verändert? Erst nachdem sie vollständig ausgekühlt ist, mit dem Deckel verschließen.
- Im Sommer kannst du deine fertige STICHSALBE auch im Kühlschrank aufbewahren, dann hält sie länger!



Quellennachweis:

Bild 1-3 und 6 und 8- 25 sind von der Verfasserin

Bild 4+5. Quelle: Wikipedia, Jerome Prohaska + Roland Gromes

Bild 7: Quelle: Cordula Herwig