Auf Beutezug

Löwenzahnhonig und Hollersirup

AVS jugend

drunter & drüber

AVS
Jugendzeitschrift
NR. 1/2011
20. Jahrgang

Auf Beutezug – Löwenzahnhonig und Hollersirup

Hallo! Seid ihr schon erwacht? Haben euch die ersten Sonnenstrahlen schon gekitzelt? Sind eure Glieder auch noch starr und steif von den langen Wintermonaten?
Ja, jetzt ist es wieder so weit. Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen haben wieder Kraft zum Wärmen. Überall tropft es und hier und dort sprießt schon das erste Grün hervor.
Jetzt habt ihr und eure Eltern sicher große Lust, wieder hinaus ins Freie zu gehen und dort längere Zeit zu verbringen, ohne dass gleich Finger und Zehen frieren.
Für diese Zeit, den Frühling, haben wir einiges für euch gesammelt:
Spieletipps, Rezepte zum „Nachkochen" und Wandertipps.

Wie das Thema „Auf Beutezug-Löwenzahnhonig und Hollersirup" schon sagt, möchten wir mit euch Ess- und Verwertbares in der Natur sammeln.
Damit dieses Unterfangen für alle zum Erfolg wird und auch die Natur nicht Schaden nimmt, zu Beginn einige kurze Richtlinien: Hier in Südtirol gibt es vollkommen und teilweise geschützte Pflanzen. Die vollkommen geschützten Pflanzen sind im Amtsblatt der Provinz aufgelistet und können dort eingesehen werden. Auch alle Pflanzen und Blumen, die in den Naturparks und Biotopen wachsen, sind vollkommen geschützt und dürfen somit nicht gepflückt und gesammelt werden.
Die teilweise geschützten Pflanzen können für den Eigenbedarf gepflückt werden, darunter sind die für uns wichtigen Kräuter und Blüten, wie z.B. Löwenzahn, Himbeere, Brennnessel, Frauenmantel, Schafgarbe usw.

Nun wünschen wir euch viel Spaß beim Spielen und Sammeln und viele laue Stunden im Freien.

Das Team der AVS-Familien

Lohnende Frühlingswanderungen

Von Mühlbach nach Spinges

Spinges liegt auf einer Hochebene am Eingang des Pustertales, umgeben von Feldern und Wiesen. Der Wanderweg von Mühlbach nach Spinges ist abwechslungsreich und leicht. Am Ziel der Wanderung findet ihr einen kleinen Fußballplatz. Also rechtzeitig daran denken und einen Ball im Rucksack verstauen!
Aufstieg: Beim Ansitz Straßhof oberhalb von Mühlbach schlagen wir den Weg mit Mark. 7 ein. Nach 200 Metern zweigt der Weg nach Spinges rechts ab. Diesem Weg folgen wir bis zu einem großen Gehöft. Nach diesem wandern wir ca. 200 Meter auf einem breiten Fahrweg weiter und folgen dann wieder der Mark. 7 bis Spinges.
Abstieg: Bei der Kirche in Spinges zweigt links ein Feldweg mit Mark. 9 ab. Dieser Weg führt am Sport- und Spielplatz vorbei nach Mühlbach oder Schabs. Beim Vogelbichl biegen wir nicht nach Schabs ab, sondern bleiben immer links haltend auf dem Waldweg, der zum Ausgangspunkt zurückführt.
Startpunkt: Ansitz Straßhof, Mühlbach
Gehzeit: 3 Stunden
Höhenunterschied: 400 m
Gelände: Wald, Wiesen, Spielplatz
Einkehrmöglichkeit: Gasthof Senoner

Truden – Cisloner Alm – Truden

Die Kuppe des Cisloner Berges bietet einen wunderbaren Ausblick. Neben dem Etschtal wandert der Blick auf die Zentralalpen, den Mendelkamm und die Brentagruppe. Die Rundwanderung ab Truden um den Cisloner Berg ist für die ganze Familie geeignet.
Aufstieg: Vom Kirchplatz in Truden wandern wir durch den Ort aufwärts zur Kaltenbrunner Straße am Trudner Sattel. Dort zweigen wir links ab auf die Forststraße Praglasir (Weg Nr. 2). Vorbei geht es nun am Ostabhang des Cisloner Berges über Wiesen und lichten Lärchenmischwald nach oben, bis wir eine Linkskurve erreichen. Dort gehen wir geradeaus weiter auf Weg Nr. 2A, biegen dann links ab in die Nordseite und von dort hinauf zum Felsabbruch der Hochwand. Die Aussicht ist grandios! Unvermittelt befinden wir uns mitten in einem alpinen Szenarium: Almrosen, Latschen, Alpensilberwurz, Steinbrech, Alpenwaldrebe überziehen die Fels- und Steilhänge am schattigen Nordabfall des Cislon. Durch Tannenmischwälder wandern wir weiter nach links in die Nordwestseite des Berges und bis zu Weg Nr. 2. Nun geht es eben oder leicht abwärts zur herrlichen Wiesenfläche rings um die Jausenstation Cisloner Alm, eine der wenigen Almen im Süden Südtirols. Der Rückweg (Mark. Nr. 1) nach Truden verläuft leicht abwärts und teilweise asphaltiert durch wärmeliebende Föhren-, Buchen- und Buschvegetation.
Startpunkt: Kirchplatz, Truden
Gehzeit: 3 Stunden
Höhenunterschied: 370 m
Gelände: Wald, Wiesen,
Einkehrmöglichkeit: Jausenstation Cisloner Alm (Mai – Oktober)

Von Völs zum Schloss Prösels

Diese Wanderung führt uns über grüne Wiesen und durch Obstkulturen, vorbei an urigen Hofstätten und schönen Aussichtsplätzen von Völs zum Schloss Prösels. Der Außenbereich dieser Wehranlage kann zu jeder Jahreszeit besichtigt werden.

Aufstieg: Von der Bushaltestelle in Völs gehen wir auf der Hauptstraße entlang Richtung Bozen. Nach ca. 300 Metern biegen wir nach links auf Weg Nr. 6 ein. Diesem folgen wir bis zum Seppelemüller und dann weiter bis zur Wegkreuzung. Dort wandern wir auf Weg Nr. 3 zum Schloss Prösels. Bis hierher ist es eine leichte Wanderung und auch mit dem Kinderwagen machbar. Der Rückweg ist mit dem Kinderwagen nicht mehr möglich. Als Alternative kann man von Prösels mit dem Bus nach Völs zurückfahren oder denselben Weg wieder zurückgehen.

Rückweg: Um die Rundwanderung fortzusetzen steigen wir vom Schloss Prösels über die Asphaltstraße mit der Mark. Nr. 5 zur Hauptstraße Bozen – Völs ab. Dort gehen wir durch die Unterführung und steigen auf dem Weg Nr. 5 weiter bis zum Bach ab. Von dort geht es anschließend steil bergauf bis nach Völs.

Startpunkt: Völs, Bushaltestelle
Gehzeit: 3 Stunden
Höhenunterschied: ca. 380 m
Gelände: Wiesen, Obstkulturen, Schloss
Einkehrmöglichkeit: Gasthof Pröslerhof

Wanderung zum Felixer Weiher

Eine Wanderung zum Felixer Weiher für Jung und Alt - der breite Forstweg und die relative Kürze der Strecke machen einzig die Steigungen etwas anstrengend.

Aufstieg: Vom Parkplatz Klammeben oberhalb von St. Felix, wenige Minuten von der

Gampenpassstraße entfernt, gelangen wir gleich über mehrere Wege zum See. Wir nehmen den kurzen Weg mit der Mark. Nr. 9, der auf einer breiten Straße mit Kiesbelag in etwa 45 Minuten zum Ziel führt. Es geht durch den Wald und über Lärchenwiesen – am Wegesrand beobachten wir verschiedene Waldblumen und unzählige Schmetterlinge. Am See angekommen, geht es gleich hinauf zum Gasthof Waldruhe.

Besonders mit Kindern lohnt es sich, den Felixer Weihers zu umrunden. Fische, Libellen, Wasserpflanzen und im Mittelpunkt eine kleine Insel machen den Felixer Weiher wohl zu einem der schönsten Waldseen Südtirols. Baden und Fischen kann man hier übrigens auch gut.

Rückweg: Wir nehmen den Weg Nr. 9B über die Felixer Alm und von dort Richtung Süden (Mark. Nr. 50) zurück zum Weg Nr. 9. Nach einer Stunde Marsch sind wir wieder am Ausgangspunkt angekommen.

Vom Felixer Weiher gelangt man auch über eine Rundwanderung wieder zurück nach St. Felix. Schaut euch die möglichen Alternativen auf einer Wanderkarte an und plant je nach Wanderslust eurer Kinder den Streckenverlauf.

Startpunkt: Parkplatz Klammeben, St. Felix
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Höhenunterschied: 280 m
Gelände: Wiesen, Lärchenwälder, See
Einkehrmöglichkeit: Gasthof Waldruhe

Köstlichkeiten mit Blüten und Wildkräutern

Unterwegs auf euren Frühlingswanderungen begegnet ihr blühenden Wiesen, frische Gräser und Kräuter duften und regen euren Appetit an. Die einfachsten Wildpflanzen, wovon wir viele heutzutage nur mehr als Unkraut bezeichnen, schmecken richtig zubereitet wirklich köstlich. Einige Rezeptvorschläge stellen wir hier für euch vor. Kräuter und manches Wildgemüse schmecken recht intensiv und sind möglicherweise nicht jedermanns Geschmack. Aber am besten – ihr versucht es selbst! Die meisten Pflanzen, die wir in der freien Natur finden, sind essbar. Es gibt aber auch einige, die giftig sind. Deshalb sammelt und esst nur jene Pflanzen, die ihr kennt, oder nehmt ein Bestimmungsbuch mit auf eure Aktionen.

Löwenzahnhonig

Der Löwenzahnhonig wird mit den Blüten des Löwenzahnes zubereitet und ist ein wohlschmeckender Honigersatz, der zudem noch gesund ist, weil er den Stoffwechsel anregt. Allerdings muss man berücksichtigen, dass der Löwenzahnhonig viel Zucker enthält, was natürlich nicht so arg gesund ist.

Zutaten:
- 4 Hände voll Löwenzahnblüten
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Zucker
- 1 Schale und Saft einer Biozitrone

Zubereitung:
Die gelben Blüten des Löwenzahns werden gereinigt, mit einem Liter lauwarmen Wasser in einen Topf gegeben und mit einem Deckel zugedeckt. Dieser Aufguss wird 3-4 Stunden ziehen gelassen und anschließend einmal langsam zum Sieden gebracht. Die

aufgekochte Masse lässt man über Nacht abkühlen und ziehen.

Am nächsten Tag werden die Löwenzahnblüten abgefiltert und 1 kg Zucker und die fein geraspelte Schale einer Biozitrone hinzugegeben. Diese Mischung bringt man zum Kochen und gibt dann den Zitronensaft dazu.

Nach dem einmaligen Aufkochen lässt man die Mischung ohne Deckel auf kleiner Flamme weiterkochen, um alle Vitamine zu erhalten und trotzdem die Flüssigkeit verdunsten zu lassen.

Dieser Sirup darf nicht zu dick werden, da er ansonsten nach längerer Aufbewahrung stark kristallisiert, aber auch nicht zu dünn, da er nach einiger Zeit zu säuern beginnen würde. Zur Probe kann man einfach ein paar Tropfen der Mixtur auf einen Teller tropfen, um zu sehen, wie die Mischung in kaltem Zustand aussieht (Festigkeit). Wenn der Sirup in seiner Konsistenz ähnlich wie flüssiger Honig ist, wird der Löwenzahnhonig in saubere, sterile Gläser abgefüllt und gut verschlossen.

Den Löwenzahnhonig könnt ihr als Brotaufstrich verwenden, zum Süßen von Müslis und anderen Süßspeisen und allen anderen Einsatzzwecken, zu denen man normalerweise Honig benutzt.

Hollersirup

Zutaten:
- 80 Gramm Zitronensäure
- 3 kg Zucker
- 3 Liter Wasser
- ca. 30 Stück Hollunderblüten
- 6 Biozitronen

Zubereitung:
Die 30 Hollerblüten werden mit 3 Liter Wasser, 80 g Zitronensäure und den 6 in Scheiben geschnittenen Biozitronen vermischt und 2 Tage zugedeckt kühl stehen gelassen. Am besten verwendet man einen lebensmittelechten Kübel.
Nach dem Ansetzen wird das Gemisch zuerst durch ein Tuch abgeseiht und danach mit einem Kaffeefilter gefiltert. (Durch das Filtern werden feine Schwebstoffe aus dem Ansatz entfernt, die später Schimmelbildung verursachen könnten).
Nun gebt 3 kg Zucker zur gefilterten Flüssigkeit, lasst alles aufkochen und füllt dann den heißen Sirup in Flaschen ab.

Tip: Für den Hollersirup gibt es jede Menge Rezeptvorschläge. Eventuell fragt eure Bekannten oder Freunde, ob sie selber Hollersirup herstellen und euch ihr bewährtes Rezept verraten.

Frühlingskräuter - Brotaufstrich

Zutaten: (für ca. 15 Personen)
- 1 kg Magerquark (Topfen)
- 400 ml saure Sahne (Sauerrahm)
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- versch. Frühlingskräuter: z.B. Spitzwegerich, Gänseblümchen, Bärlauch, Schnittlauch, Brunnenkresse, Sauerklee usw.

Zubereitung:
Den Quark glatt rühren und dann die saure Sahne dazu mischen. Die Kräuter fein hacken und in den Aufstrich rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Kräutersalat

Dieser Salat besteht aus einigen Kräutern, welche bei einer Wanderung gesammelt werden können.

Zutaten:
Löwenzahnblätter, Schlüsselblumenblätter, Spitz- und Breitwegerichblätter, Gänseblümchen (junge Blätter und Knospen), einige Veilchenblätter und -blüten.

Zubereitung:
Alle Zutaten außer Gänseblümchenknospen und Veilchenblüten werden klein gehackt. Nun vermischt man alles und gibt die Knospen und Blüten dazu. Noch mit Pfeffer und Salz sowie Essig und Öl anrühren, ziehen lassen und servieren.

Wiesenspiele und Aktivitäten im Frühling

Blütenfarbenwahl der Insekten

Insekten wie Bienen, Schmetterlinge, Käfer usw. verfügen über ganz unterschiedliche Farbwahrnehmungen. Das beeinflusst auch ihre Vorlieben bestimmter Blütenfarben.
Um genauer zu beobachten, welche Blütenfarben von welchen Insekten bevorzugt werden, kann man ein Experiment durchführen. Dafür benötigt ihr eine Lupe, gelbes, rotes, weißes, violettes und blaues Tonpapier und etwas Honig. Das verschiedenfarbige Tonpapier wird auf der Wiese ausgelegt und beobachtet, was passiert:
-Wie viele Insekten kommen in einer bestimmten Zeit auf welche Papierfarbe?
-Werden manche Farben nur von bestimmten Insekten besucht?
-Kommen mehr oder auch andere Insekten zu Besuch, wenn die Papiere zusätzlich mit etwas Honig bestrichen werden?

Wiesenmahd

Bei der Sensenmahd sieht man die Heuschrecken über die Sense springen, andere Insekten lassen sich von den Pflanzen auf den Boden fallen, kleine Tiere flüchten. In unserem Spiel wird die Sense durch ein ca. 3 Meter langes Seil simuliert, das die Spielleitung im Kreis um sich herum mal höher, mal tiefer über den Wiesenboden schwingt.
Die Mitspieler stellen sich im Kreis auf und spielen die Insekten. Sie lassen sich beim Nähern der „Sense“ zuerst auf den Boden fallen, sodass sie nicht von der „Sense“ getroffen werden, springen bei der zweiten Runde hoch über die Sense, legen sich dann wieder hin usw. Wer das nicht schafft und vom Seil berührt wird, scheidet aus.

Störche bringen Futter zum Nest

Die Spielleitung streut auf einer Spielfläche Fichtenzapfen aus. Alle Mitspieler spielen die Störche, suchen sich je zwei etwa 30 cm lange , nicht biegsame, nicht morsche Stöcke, die ihren langen Schnabel darstellen. Nun versuchen sie, die Zapfen (symbolisch für Mäuse, Frösche …) einzeln mit den zwei Stöcken aufzuheben und sie zu einem ca. 5 Meter entfernten Nest (z.B. eine Jacke) zu bringen.
Nach dem Probedurchgang werden Paare gebildet. Die „Storcheltern“ haben je 3 Minuten Zeit, so viele Zapfen wie möglich ins Nest zu bringen. Dabei wechseln sich die Störche bei der Futtersuche ab. Ein Storch bleibt bei den Jungen im Nest. Wenn kleinere Objekte (Eicheln, Steine …) als Sammelobjekte verwendet werden, kann man den Kindern die Stöcke etwas zuspitzen.

Wolfsspinne und Springschwänze

Vier Kinder der Gruppe bilden zusammen eine achtbeinige Wolfsspinne. Auf ihrer Jagd müssen alle vier immer hintereinander zusammenbleiben und sich an der Schulter des Vordermannes festhalten. Das vorderste Kind als Kopf der Spinne fängt die Beute.
Die übrigen Kinder spielen Springschwänze, die sich auf der ca. 10 x 5 Meter großen Spielfläche (je nach Spieleranzahl) verteilen. Die Springschwänze dürfen nur in der Hocke kauern und sich aus dieser Position hopsend fortbewegen. Ist ein Springschwanz gefangen, so fällt er in eine Art Starre. Wenn sich dann vier Kinder in dieser Bannstarre befinden, lösen sie die Wolfsspinne ab.

Von wilden Rodelabfahrten und abendlichem Hüttenzauber

Am Beginn des neuen Jahres verbrachten wir, drei Familien der AVS-Ortsstelle Kurtatsch-Margreid, einen Teil unserer Weihnachtsferien im AVS-Bergheim in Zans.

In der komfortablen und warmen Hütte ließ es sich auch bei frostigen Außentemperaturen gut aushalten. Das gemeinsam zubereitete Essen schmeckte umso besser, und auch die Kinder genossen sichtlich den Aufenthalt unter ihresgleichen, spielten und hörten gespannt den vorgelesenen Geschichten, ganz besonders den Villnösser Sagen, zu.
Ein Höhepunkt war zweifelsohne eine nächtliche Schatzsuche bei Kerzenlicht.
Das herrliche Wetter lud uns zu kurzen Abstechern in die nähere Umgebung, auf die Gampen-, Dusler- und Geisleralm, ein. Sogar die Kleinsten schnallten sich Schneeschuhe an und marschierten drauflos. Besonders lustig waren die Abfahrten mit der Rodel.
Und weil die Tage so schön waren, floss beim Abschied auch so manche Träne.

Renate Pallabazzer