

## Aktionsideen für die Zeit der Coronakrise

Ausgabe 06.04.2020



Liebe NABU Mitglieder,

auch in der Karwoche möchten wir euch wieder mit Spiel-, Bastel- und Beobachtungstipps und ein paar Informationen rund um Hasen und Eier versorgen.

---

Bitte denken sie auch bei dem tollen Wetter an die **Abstands- und Versammlungsregeln**. Natur lässt sich auch alleine oder in der Familie genießen. Achten sie einmal darauf. Durch den deutlich zurückgegangenen Verkehr wirken die natürlichen Geräusche wie Vogelzwitschern, aber auch das Summen der Insekten viel lauter. **#FlattenTheCurve**

Wir wünschen ihnen trotz aller Einschränkungen gute Ostertage und bleiben sie gesund,

Sabine Brandt und Sonia Müller

P.S.: Weiterhin gilt, wir werden ihre Daten nach Ende der Corona bedingten Aktivitätsbeschränkungen natürlich unverzüglich löschen. Wenn sie keinen Newsletter mehr möchten, einfach eine mail an [sabine.brandt@nabu-bw.de](mailto:sabine.brandt@nabu-bw.de) schreiben!

Auf unserer Homepage haben wir auch tolle Naturfilmtipps verlinkt und wir suchen weiterhin nach guten Angeboten, auf die wir sie auf der Homepage hinweisen können.

<https://www.nabu-bezirk-ado.de/aktionsideen/>



### Kontakt

**Bezirksgeschäftsstelle  
Allgäu-Donau-Oberschwaben**

**Sabine Brandt**  
Geschäftsstellenleiterin

Mobil +49 (0)176.47 63 60 52  
[Sabine.Brandt@NABU-BW.de](mailto:Sabine.Brandt@NABU-BW.de)

## Hier kommen unsere Aktionsideen im Oster-Spezial

### Von Hasen und Eiern

### Tipp1: Das beste Naturfoto aus eurem Garten oder eurem Balkon

Der Frühling ist wunderschön. Wenn man mit offenen Augen durch die Natur läuft, kann man viele schöne, interessante, seltene, erstaunliche Dinge entdecken. Macht euch auf die Suche nach den Wundern der Natur in eurer näheren Umgebung im Garten, auf dem Balkon, vielleicht sogar auf dem Gehsteig vor der Haustüre.

Ihr werdet es gar nicht glauben können, was ihr alles entdecken könnt. Krabbelnde Käfer, wunderschöne blühende Blumen und Sträucher, zwitschernde Vögel, vielleicht auch eine dicke Hummelkönigin auf Wohnungssuche, ...



Macht ein Foto von eurem Naturwunder und schickt es uns. Die besten 10 Bilder werden im nächsten Newsletter veröffentlicht.

### Tipp 2: Gründonnerstagsuppe - Wir kochen eine „Unkrautsuppe“

#### Das Erwachen der Natur

Die germanische Göttin Ostera, Tochter der Göttin Frigg und des Gottes Wotan, kämpfte jedes Frühjahr gegen die Eisriesen des Winters und besiegte diese. Eis und Frost mussten sich zurückziehen und das Licht, die Sonne und die Wärme hielten Einzug. Die Natur erwachte aus ihrem Winterschlaf. Überall wuchs neues Leben hervor.

Einer Legende nach wurde die Göttin Ostera einmal von Jägern gejagt. Damit sie entkommen konnte, wurde sie von der obersten Gottheit in einen Hasen verwandelt. Seit dieser Zeit läuft Ostera im Frühjahr über das Land und versteckt bunte Eier als Zeichen des erwachenden Lebens.

Ob es diese Göttin wirklich gegeben hat, ist umstritten. Überliefert ist aber, dass die Germanen das Erwachen der



Natur mit einem bedeutenden Fest feierten, das später von den Christen als Osterfest übernommen wurde. Dieses Fest fand an dem Tag statt, an dem Tag und Nacht gleich lang waren, bzw. der Tag des ersten Vollmondes im Frühjahr. (Spannend ist es das Zunehmen des Mondes in den nächsten Tagen zu beobachten). Zu diesem Anlass wurde aus den ersten frischen Frühlingskräutern eine kräftigende Suppe gekocht.

Bildquelle: <https://baerlinerin2.wordpress.com/2015/04/06/ostern-vollmond-20224036/>

Quellen: <https://artedeia.net/ostara/>

<https://www.viversum.de/online-magazin/goettin-ostara>

## Rezept Gründonnerstagsuppe

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- etwas Butter
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Drei volle Hände grüne Kräuter: zum Beispiel Brennnessel, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Bärlauch, Gundermann (nicht zu viel), Spitzwegerich, Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Vogelmiere oder auch Petersilie, frischer Spinat oder Schnittlauch - **Bitte nur verwenden was ihr sicher erkennt!**
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Etwas Zitronensaft

### Zubereitung

1. Die Zwiebel kleinschneiden und mit etwas Butter in einem Suppentopf andünsten.
2. Die kleingeschnittenen Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazugeben geben. Kochen lassen bis die Kartoffeln weich sind.
3. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kräuter in die Suppe geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen, damit die Vitamine erhalten bleiben.
4. Anschließend die Sahne dazugeben und die Suppe pürieren.
5. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken.

Wer möchte kann die Gründonnerstagsuppe mit Gänseblümchen dekorieren. Das sieht hübsch aus und die Gänseblümchen kann man auch mitessen.



## Tipp 2: Ein Eierrate-Quiz

Viele Tiere legen Eier. Wisst Ihr welche?

Hühner

Hasen

Frösche

Katzen

Bienen

Schnabeltiere

Kängurus

Meisen



Foto: NABU Helge May



Foto: NABU Anne Lindner

Die Eier sehen sehr unterschiedlich aus. Manche sind ganz klein, so dass man sie kaum sehen kann, andere von einer gallertigen Masse umgeben und wieder andere haben eine harte Schale. Allen gemeinsam ist, dass in ihnen der Nachwuchs heranwächst.



Selbst bei Vogeleiern gibt es gewaltige Größenunterschiede. Das kleine Ei ist von einer Blaumeise, das Große vom Vogel Strauß.

### **Tipp 3: Ostereier mit Naturfarben färben.**

Dazu sollte man sich zuerst die Eier, die man Färben möchte, genau angucken.

Wir empfehlen natürlich Bio Eier mit der Kennziffer 0.

#### **Entdeckertipp: Ungekocht oder gekocht?**

Sind die Eier frisch gekauft, könnt ihr gleich mit dem Kochen starten. Wenn sie aber aus dem Kühlschrank kommen könnt ihr zuerst mal testen, ob sich vielleicht ein gekochtes Ei zwischen die Frischen gemogelt hat. Wie geht das? Ob ein Ei roh oder gekocht ist, kann man von außen nicht sehen. Aber wenn man sie auf der Tischplatte dreht, verhalten sie sich unterschiedlich. Ein rohes Ei trudelt träge und bleibt schnell still liegen, ein gekochtes Ei dreht sich wie ein Kreisel. Warum? Die Flüssigkeiten im Inneren des rohen Eis bremsen die Drehbewegung. Das Innere des gekochten Eis ist fest und macht die Bewegung mit.

#### **Entdeckertipp: Frisch oder alt?**

Um festzustellen ob ein Ei frisch oder alt ist, braucht man ein Gefäß mit Wasser, in dem das Ei schwimmen kann.

Ei in das Wasser legen und das Ergebnis anschauen.

- Ei liegt auf der Seite auf dem Boden des Gefäßes – Ei ist ganz frisch
- Ei steht senkrecht auf dem Boden – Ei ist ein paar Tage alt, aber noch gut und kann verwendet werden
- Ei schwimmt im Wasser und hat keinen Kontakt mehr zum Boden – Finger weg, das Ei ist zu alt und muss entsorgt werden.

Warum ist das so? Die Luftblase im Ei wird immer größer. Ab etwa 4 Wochen fängt das Ei an zu schwimmen und sollte nicht mehr gegessen werden.

Ausführliche Infos gibt es dazu bei Ökotest:

**[https://www.oekotest.de/essen-trinken/Eier-Test-So-erkennen-Sie-ob-das-Ei-noch-frisch-ist\\_600915\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Eier-Test-So-erkennen-Sie-ob-das-Ei-noch-frisch-ist_600915_1.html)**

#### **Und jetzt wird gefärbt:**

Es muss nicht immer Chemie aus dem Supermarkt sein. Hühnereier lassen sich auch mit Naturfarben ganz toll färben. Dazu eignen sich eigentlich alle färbenden Lebensmittel.

Wir empfehlen:

Rotkohl – blau

Rotkohl mit Essig – hellblau

Rote Beete - rosa

Kurkuma – zartgelb

Minze oder Spinat – zartgrün

Zwiebelschale –hellbraun/orange

Kaffeesatz-dunkelbraun

Eine tolle und sehr ausführliche Anleitung zum Färben, und viel Wissenswertes zum Brauch des Eierfärbens gibt es auf der Seite des NABU Bundesverbandes unter:

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/feste-feiern/ostern/12107.html>

Deshalb hier nur eine kurze Zusammenfassung:

**Eier vorbereiten:**

- Eier mindestens 10min kochen – wenn man sie vorher bei Zimmertemperatur aufbewahrt, braucht man sie nicht anstecken und sie bleiben länger haltbar.
- Eier abschrecken, Stempelaufdruck kann mit Essig entfernt werden.
- Eier in Gefäße legen, die anschließend gut gereinigt werden können.\*

**\*Tolle Muster auf Eure Eier zaubern:**



Ihr könnt die Eier toll mit Mustern verzieren, wenn ihr interessante Blätter oder Blüten sammelt. Dann das Ei in ein Stück alten Perlonstrumpf legen. Die Blätter und Blüten hübsch verteilt anordnen und den Strumpf an der Eispitze zubinden. Das erfordert ein bisschen Geschick, die Eier sehen dann aber toll aus, denn überall da, wo Blätter oder Blüten liegen, wird das Ei nicht gefärbt.



- Die Eier dann anschließend in die Gefäße geben.

**Farben herstellen:**

- Kaffeesatz und Zwiebelschalen kann man nur mit etwas warmem Wasser aufgießen,
- Rotkohl, Minze und Spinat kocht man mit wenig Wasser aus und püriert sie anschließend.
- Kurkuma kann man auch zermörsern.
- Alle Ansätze hinterher durch ein Küchentuch abseihen.



### Geduld beim Färben:

- Soviel Färbelösung herstellen, dass die Eier vollständig bedeckt sind.
- Je länger die Eier in der Lösung liegen, desto kräftiger werden die Farben. Also gerne drüber schlafen! 😊
- Wenn Ihr eure Eier mit Mustern versehen habt kommt dann die Überraschung, wenn ihr sie auspackt!



Viel Spaß und guten Appetit!

P.S. Wir würden uns über Ostereierfotos freuen!

### Tipp 4: Soleier einlegen

Da Sabine eine waschechte Norddeutsche ist, dürfen zum Osterfest Soleier nicht fehlen. Wer sie ausprobieren möchte, startet am besten gleich. Denn die Eier werden von Tag zu Tag intensiver und besser und Ostern ist ja schon in einer Woche. Nach drei Wochen sollte man die Eier nicht mehr essen.



Hier kommt das Rezept:

- 2 Zwiebeln und etwas Zweibelschale (geputzt)
- Ca. 40 g Salz
- 2 TL Kümmel
- 1 TL ganze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 10 Bio Eier



Am besten legt man die Eier in einem Einmachglas oder in einem Tongefäß mit Deckel das Eigelb herauslöst, Öl, Essig, Pfeffer und Senf in die entstandene Mulde gibt und das Eigelb wieder darauf setzt. Lecker schmeckt dazu ein frisches Brot und ein Salat.

Guten Appetit!

## Tipp 5: Hasenaktionen

### Der Feldhase - ein Spitzensportler auf dem Acker

#### Hoppeln wie ein Hase



Die Hinterläufe des Feldhasen sind extrem lang. Deshalb „hoppelt“ er. Dabei stützt er sich auf die Vorderbeine und greift mit den Hinterbeinen weit über die Vorderbeine. Das mag ungenau aussehen, doch unser Hase hat diese Fortbewegungsart perfektioniert. Probiert es mal aus!

## **Springen wie ein Hase**

Feldhasen können drei Meter weit und zwei Meter hoch springen!

Wie weit kommt ihr?



Foto: dpa

## **Haken schlagen wie ein Hase**

Zudem kann er dabei noch Haken schlagen d.h. abrupt die Richtung wechseln. Versucht es mal!



Foto: NABU/Hartmut Mletzko

## **Sprinten wie ein Hase**

Auf der Flucht erreichen Feldhasen Höchstgeschwindigkeiten von bis zu 80 Kilometer pro Stunde – sie sind also schneller, als jeder internationale Spitzensportler bei Olympia!

Wie schnell seid Ihr? Gerne könnt ihr eine Strecke abstecken und eure Zeit stoppen!

### **Familienhasenrennen oder Geschwisterduell**

Material: 5 Stöcke ca. 1m lang

**Vorbereitung:** Steckt eine Strecke ab, Länge je nach Kondition der Teilnehmer 😊

Am Anfang wird eine Startlinie markiert, dann werden die fünf Stöcke in den hinteren Teil der Strecke gesteckt mit jeweils  $\frac{1}{2}$  m Abstand. Der letzte Stock ist zugleich das Ende der Strecke.

**Ablauf:** Alle Teilnehmer stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Auf Kommando läuft der erste los, rennt im Slalom durch die Stöcke, wendet nach dem letzten Stock und rennt so schnell wie möglich zur Startlinie zurück, klatscht den nächsten Teilnehmer ab, worauf dieser dann starten darf...

## **Tipp 6: Erwachsenentipp: Werde laut für mich**

### **Osterhase braucht dringend Hilfe**

Wer soll in Zukunft die Ostereier verstecken?



Der Feldhase verschwindet aus Europas Agrarlandschaft. Die industrielle Landwirtschaft mit intensiv genutztem Grünland und dichten Getreidefeldern lässt dem typischen Bewohner unserer Feldflur kaum mehr Platz und Nahrung. Die EU muss jetzt handeln – mit einer neuen Agrarpolitik, die den Naturschutz in den Mittelpunkt stellt. Das Europa-Parlament wird dazu dieses Jahr abstimmen. Schicken Sie deshalb jetzt eine Sprachnachricht für Feldhase & Co. an ihre EU-Abgeordneten. Das Mikro in Ihrem Smartphone oder Tablet reicht dafür aus.

Wir möchten dazu einladen, Naturschutz-Arbeit ganz bequem und doch effektiv von zu Hause aus zu leisten: Macht mit bei der Kampagne „**Werde laut für mich**“ zur Unterstützung der Agrar-Reform.

**Wichtig finden wir herauszustellen, dass die Kampagne, sich ausdrücklich nicht gegen die Landwirtinnen und Landwirte richtet, sondern die bessere finanzielle Förderung von naturverträglicherer Landwirtschaft zum Thema hat und gerade kleineren landwirtschaftlichen Betrieben ein Auskommen sichern soll.**

Ganz ausführliche Informationen und Hintergrund-Papiere finden Sie auf der Projekt-Homepage [www.werdelaut.de](http://www.werdelaut.de)

Dort können sie sich umfassend informieren und einen kurzen Text (wenige Zeilen genügen) zur Agrar-Reform verfassen. Hier ein Beispiel: *"Hallo, mein Name ist Leila aus Magdeburg. Ich möchte, dass sie sich als mein EU-Abgeordneter für eine nachhaltige Agrarpolitik engagieren. Seit Jahren sehe und höre ich immer weniger Vögel und Insekten auf unseren Feldern und Wiesen. Ich bitte sie, setzen Sie sich für mehr Platz für die Natur in der Agrarlandschaft ein und passen Sie die Förderungen an. Damit kleine bäuerliche Betriebe und unsere heimische Tierwelt überleben können. Vielen Dank!"*

Wichtig ist, dass nur der Vorname genannt wird und dass die Nachricht maximal 2 Minuten dauert. Am besten den Text aufschreiben und ablesen.

Es gibt ein paar kleine technische Hürden, auf die wir hier eingehen möchten:

\* Das technische Gerät, mit dem sie die Botschaft versenden wollen, muss neben dem Internet-Anschluss auch über ein Mikrofon verfügen (alte PCs haben meistens keines). Am einfachsten geht das mit dem Smartphone oder einem Tablet.

\* der Internet-Browser, mit dem sie arbeiten, muss auf dem aktuellen Stand sein. Das heißt, ggfs. müssen sie auf dem Smartphone die Internet-Browser-App extra aktualisieren.

Dann kann es losgehen: [www.werdelaut.de](http://www.werdelaut.de) aufrufen, Name und Mailadresse ins Formular eintragen, bestätigen, auf das Mikrofon-Symbol drücken und die Botschaft aufsprechen. Danach die Stopp-Taste drücken. Man kann sich die Botschaft auch nochmal anhören und evtl. nochmal neu aufnehmen, bevor man sie abschickt.

Ich weiß, manche sind nicht so technik-affin, aber eine solche Sprachnachricht ist wesentlich nachdrücklicher und effektvoller als jede Unterschriften-Liste.

Daher die Bitte an alle: nehmen Sie sich die Zeit, probieren Sie es aus und feiern Sie sich selbst, wenn Sie erfolgreich eine wichtige Botschaft zur Agrarreform gesendet haben!



Foto: NABU/Anne Lindner

**Lösung zum Tipp 5 aus der letzten Ausgabe: Naturrätsel: Welcher Baum treibt hier aus? Schaut genau!**



Lösung: die Lärche

Wenn man genau schaut, sieht man, dass an den Ästen Nadeln und keine Laubblätter austreiben. Da es bei uns nur einen Nadelbaum gibt, der im Herbst alle Nadeln abwirft und bei dem sie dann im Frühjahr komplett neu austreiben, muss es eine Lärche sein. 😊