

Rezepte aus Wald und Wiesen

Heil- und Küchenpflanzen sammeln und verarbeiten



WWF SCHWEIZ / TIMO ULLMANN

Rezepte aus Wald- und Wiesen

Diese Aktivitäten führen Sie am besten auf einer Lichtung durch oder an einem Waldrand mit angrenzendem, naturbelassenem Wiesenstück. Saubere Pflanzen sammelt man am besten nach einem Regen und an Stellen, die etwas zurückgesetzt sind von Wegrändern (Hunde und Staub). Sammeln Sie nur Pflanzen, die bekannt sind, und kontrollieren Sie das Sammelgut.

Klassenstufe

Ab 3. Klasse

Material

Alle Informationen auf den Seiten 2 und 3

Sozialform

Klasse und Einzelarbeit

Zeit

1 Lektion oder mehr

Weiteres

Zusammengestellt von Madelaine Balmer, www.herbsforyou.ch

Infos, Exkursionen, Kurse etc.: www.landschaftsmedizin.com

Forscher- und Spielekartei Ich TU WAS! Entdecke die Heilkräfte von Pflanzen, Domino Verlag.

Dossier *Heilkraft der Natur*, WWF Deutschland (Ab Sek 1)

Blüten-Gesichtswasser

Zeit: 1 Lektion

Ort: Waldlichtung, Waldrand

Jahreszeit: Sommer.

Material: 1 Handvoll Blüten / 80 ml kochendes Wasser / 20 ml Alkohol oder Essig

Schüssel / Litermass / Sieb / Trichter / Etiketten / Stifte / Flaschen

Auftrag: Die Kinder erhalten den Auftrag, Pflanzen zu suchen: Blüten von allen Kleesorten, vom Holunder, von Malven, Gänseblümchen, Heckenrosen, das ganze Kraut vom Storchenschnabel, Blätter von Brennnessel Frauenmantel, Schafgarbe oder Spitzwegerich.

Arbeitsschritte: Die Kräuter mit dem heissen Wasser übergiessen, eine halbe Stunde ziehen lassen und rühren. Absieben, in Flaschen füllen und etikettieren.

Anwendung: Täglich nach dem Waschen einen Wattebausch mit Blütenwasser tränken und die Gesichtshaut damit reinigen.



Brennnesselhaarwasser

Zeit: 2 Lektionen (1 im Wald und 1 später im Schulzimmer)

Ort: Waldlichtung, Waldrand

Jahreszeit: Frühjahr bis Spätsommer

Material: 1 Handvoll grob zerkleinerter Brennnesselblätter /125 ml kochendes Wasser, Handschuhe

125 ml Apfelessig /1 Kochtopf / ev. Litermass / Sieb / Trichter / Stecken zum Rühren

Später: Etiketten / Stifte / Flaschen

Auftrag: Die Kinder erhalten den Auftrag, Brennnesseln mit Stiel zu sammeln.

Arbeitsschritte: Die Nesseln in den Topf geben, mit Wasser übergiessen, aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Absieben, mit dem Apfelessig mischen und in Flaschen füllen und etikettieren.

Anwendung

Nach der Haarwäsche Kopfhaut und Haare mit dem Haarwasser einreiben. Nicht ausspülen. Gibt dem Haar Kraft und Glanz.



Kornellessig (Wildfrüchteessig)

Zeit: 2 Lektionen (1 im Wald und 1 später im Schulzimmer)

Ort: Waldlichtung, Waldrand

Jahreszeit: Spätsommer oder Herbst

Material: Kornelkirschen, Hagebutten, wilde Himbeeren oder Brombeeren / Essig nach Wahl / Lebensmitteleimer

Später: ev. Litermass / Sieb / Trichter / Etiketten / Stifte / Flaschen

Auftrag: Die Kinder erhalten den Auftrag, je nach Jahreszeit reife Himbeeren, Brombeeren oder weiche Hagebutten zu sammeln und von trockenen Blütenständen oder Zweigen zu befreien.

Arbeitsschritte: Die sauberen Früchte in den Lebensmitteleimer geben, mit doppelter Menge Essig übergiessen und mit dem Deckel gut verschliessen. 3 Monate ziehen lassen, hin und wieder rühren. Absieben und in Flaschen füllen. Etikettieren.

Anwendung: Schmeckt sehr gut als Hausessig für Salatsaucen u.a.



Mandala (Lektionsabschluss)

Zeit: 10 Minuten

Material: Übrig gebliebene Blüten und Blätter vom Gesichtswasser

Auftrag: Die Kinder stellen sich in einen Kreis. Eins nach dem anderen legt Blätter und Blüten zu einem gemeinsamen Mandala in der Mitte.

