

## Rhythmus schafft Vertrauen

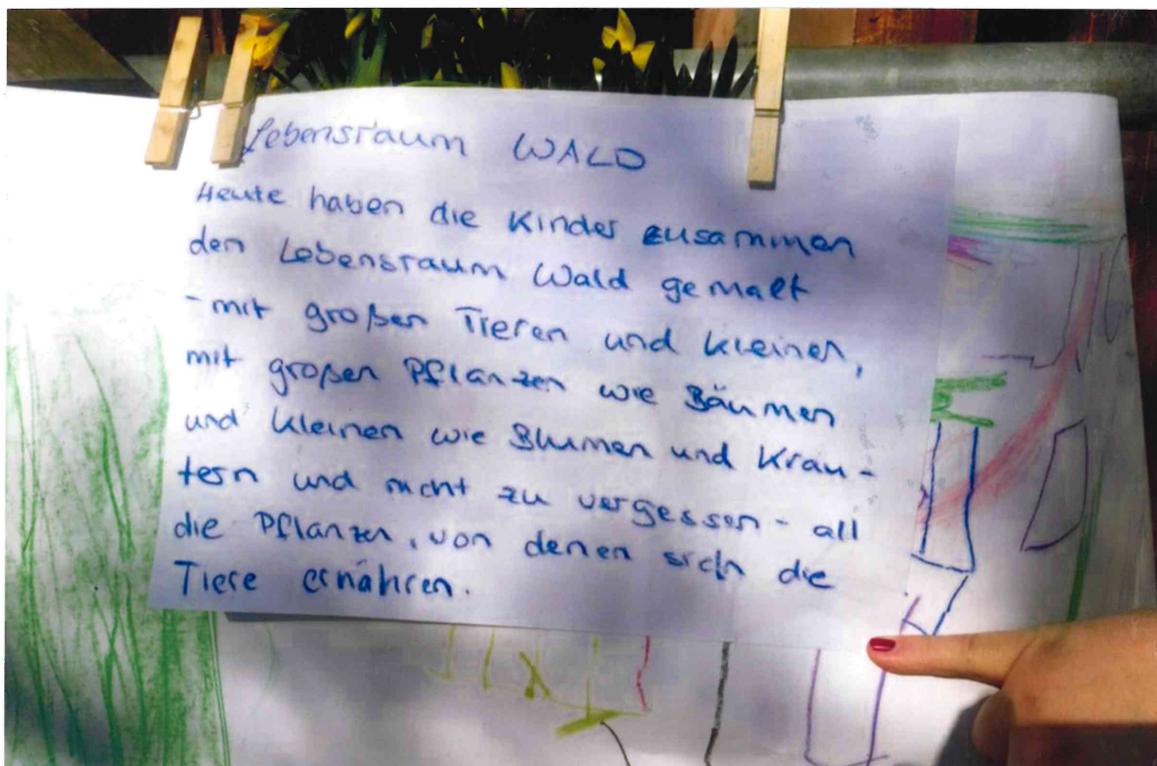
Die Natur mit ihrem unendlichen Raum zwischen dem weiten Himmel und der manchmal holprigen Erde stellt für Kinder eine besondere Herausforderung dar, ihren Platz zu finden.

Vertrauen entwickelt sich daraus, dass Kinder etwas immer Wiederkehrendes vorfinden und Dinge wiedererkennen. Rituale und ein sich immer wiederholender Rhythmus sind daher ein grundlegendes Instrument in unserem täglichen

Zusammensein, in unserer täglichen Arbeit mit den Kindern.

Die Jahreszeiten prägen das Jahr und die Jahresfeste und Rituale im Jahreskreislauf unterstützen die Kinder in Ihrer Entwicklung und Ihrem Weg, ihren Platz zu finden. Auf lange Sicht gewinnen sie Vertrauen und Sicherheit. Ihr Unvertrauen wird gestärkt.

Unsere „Erste frühe Kräuterküche“ spricht nach dem kalten und eher kargen Winter die kindlichen Sinne auf mehreren Ebenen an und bringt Ihnen das jährlich wiederkehrende erste Erwachen der Natur erfahrbar näher. Auch wird für sie erfahrbar, dass der Winter einen Sinn hatte.





# DIE JAHRESZEITEN

Je nach Jahreszeit hat eine Pflanze ganz unterschiedliche Gesichter.

## FRÜHLING

Die meisten Pflanzen sprießen gerade erst aus dem Boden. Frühblüher wie Osterglocken und Veilchen beginnen aber schon zu blühen. Und bald erscheinen die gelben Blüten von Scharbockskraut und Löwenzahn in den Wiesen. Blauglöckchen, Bärlauch und Buschwindröschen in den Wäldern sagen: Es wird bald Sommer.

## SOMMER

Im Frühsommer säumen Lichtnelken, Wiesenkerbel, Sternmieren, Margeriten, Hahnenfuß und Klee die Straßenränder, im Wald leuchtet der Fingerhut, am Waldrand das Täubenkropf-Leimkraut, an der See blühen Grasnelken.



## HERBST

Wenn der Sommer sich dem Ende zuneigt, tragen viele Blumen Samen und Früchte statt der Blüten. Andere blühen, bis es kalt wird. In Hecken und an Zäunen blühen jetzt noch Zaunwinden, am Straßenrand und in Gärten Astern.

## WINTER

Wenn es Winter wird, verschwinden viele Pflanzen und die Natur erscheint tot. Halte Ausschau nach den ersten Blättern von Osterglocken und Blauglöckchen, die sich langsam aus dem kalten Boden schieben. Wenn die kleinen weißen Schneeglöckchen erscheinen, ist der Frühling nicht mehr weit.

# Etwas Kluges ...

..... eine kleine Blätter und Blütenkunde

Denn das hilft beim Erkennen der Kräuter und Blumen

## BLATTFORMEN



Mehrere Blättchen ergeben zusammen ein Blatt.

Klee



Die kleinen, runden Blättchen bilden am Boden eine Rosette.

Gänseblümchen



Die großen Blätter sind runzelig, behaart und weich und haben einen gekerbten Rand.

Lappkraut



Die unregelmäßig gezahnten Blätter erinnern an ein Raubtiergebiss.

Löwenzahn

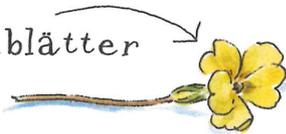


Lange, schmale, spitz zulaufende Blätter

Blaukleeblumen

## BLÜTEN UND BLUMEN

Blütenblätter



Eine Primel hat fünf Blütenblätter.



Ein Gänseblümchen hat hunderte.

Kelchblätter



Die meisten Blüten haben grüne Kelchblätter, die die Knospe umhüllen.

Staubblätter

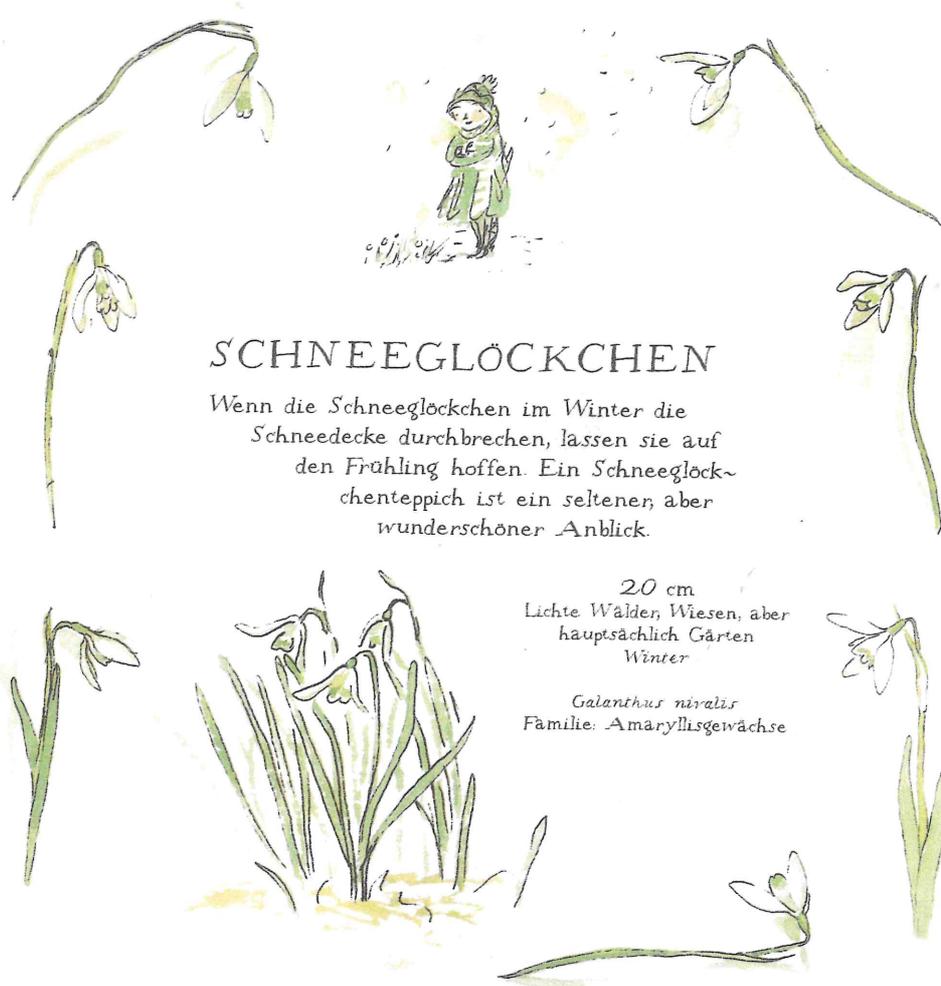


Im Inneren der Blüte sitzen die Staubblätter, die den Blütenstaub (Pollen) bilden.

Blätter sind bei der Bestimmung einer Pflanze genauso wichtig wie die Blüten.

Oft haben Pflanzen mit ähnlichen Blüten ganz andere Blätter.

Achte auch darauf, wie sie sich anfühlen



## SCHNEEGLÖCKCHEN

Wenn die Schneeglöckchen im Winter die Schneedecke durchbrechen, lassen sie auf den Frühling hoffen. Ein Schneeglöckchenteppich ist ein seltener, aber wunderschöner Anblick.

20 cm  
Lichte Wälder, Wiesen, aber  
hauptsächlich Gärten  
Winter

*Galanthus nivalis*  
Familie: Amaryllisgewächse

### Das Lied vom Schneeglöckchen

Es schlief ein kleines Glöckchen,  
im Walde tief versteckt,  
das hat mit seinen Strahlen  
der Frühling aufgeweckt.  
Er hängt es an ein Stängellein,  
da läutet es ganz fein.  
Herbei, herbei ihr Blümelein  
der Frühling der zieht ein.

Das hört das kleine Veilchen,  
die Tulpe kommt hervor  
und auch das Gänseblümchen  
spitzt schon das rote Ohr.  
Und als die Blümlein blühten,  
schlief's Glöckchen wieder ein.  
Es muss vom vielen Läuten  
wohl müd geworden sein.

Melodie: Komm lieber Mai und mache...

## Einleitung

So langsam wird es Frühling und die ersten Boten sind schon da. Knospen und grüne Spitzen spinksen aus der Erde oder von den Bäumen herunter, das Schneeglöckchen als erste Blume lugt durch den manchmal noch vorhandenen Schnee und auf unserem täglichen Streifzug durch den Wald entdecken wir die ersten Wildblumen oder Pflanzen, die mit aller Kraft schon ihren Weg durch den manchmal noch frostigen Boden geschafft haben und sich der Sonne und dem Licht entgegenstrecken.

Viele davon sind sogar essbar. Gerade die frischen grünen Sprösslinge und ersten Blätter sind sehr nahrhaft und vitaminreich.

Wir möchten Euch einladen auf einen nachhaltig kulinarischen Streifzug durch den März-Wald ..... ganz umsonst und direkt geschöpft aus den Quellen der heimischen uns umgebenden Natur - nachhaltiger geht es kaum.

**Doch Wichtig!**

Grundsätzlich pflücken wir nichts ab im Wald - für die gesunde Frühlingsküche sind kleine Mengen ausnahmsweise erlaubt!

Und an diese Regeln halten wir uns immer:

Nur mit einem Erwachsenen gemeinsam pflücken  
Nicht essen ohne vorher zu Fragen  
Gefundenes gut waschen

Unser Streifzug wird begleitet durch Lieder, Verse, Bastelideen, und natürlich Rezepte!

Viel Freude Euch



# Wir machen uns auf den Weg....

... ein kleiner Leitfaden durchs Buch

- Im Morgenkreis

Unser Kräuterlied - natürlich selbstgeschrieben

- Am Wegesrand seh` ich Dich

Du Wegerich

- Bist Du taub oder brennst Du für mich

Brennnessel und Taubnessel

... mit Mutprobe, Feenzauber und Raupenzucht

Fingerspiel .....für Zwischendurch

- Schnell noch in den Salat ...

Frau Giersch und Herr Gundermann

Trinkpause ... was wir so alles entdeckt haben

- Küssen verboten ...

Bärlauch...ein strenger Duft durchzieht die Luft

- Oh Tannenbaum

Die Fichte kann nicht nur Weihnachten

- Gelb ist die Wiese

Scharbockskraut und Löwenzahn

- Bevor es nach Hause geht

Basteltipp und Kräuterolympiade zum Austoben

Ausblick, leckerer Anhang, Literaturverzeichnis



## Unser Kräuterlied

... nach der Melodie vom „Bi-Ba -Butzemann“

Bei uns im Wald da ist was los  
Da wachsen Kräuter klein und groß  
Bei uns im Wald da ist was los  
Da wachsen Kräuter klein und groß

Da gibt es Bärlauch – sieh mal an  
Sehr lecker, das weiß jedermann

Bei uns im Wald da ist was los.....

Auch Brennnessel und Löwenzahn  
Die werden in den Korb getan

Bei uns im Wald da ist was los.....

Gänseblümchen ach wie fein,  
die wachsen gut bei Sonnenschein

Bei uns im Wald da ist was los....

Jetzt ist Eure Kreativität gefragt!

Das Lied lässt sich stetig erweitern .... fragt doch mal die Kinder!

Danke Elke



Am Wegesrand seh ich Dich ...

## Du Wegerich



Diese Wegerichart ist häufig und deshalb darf man sie ruhig pflücken...am Wegesrand, auf Wiesen oder auf dem Acker. Als Hustensaft oder Waldpflaster hat sie heilsame Wirkung. Schaut mal weiter....

# WEGERICH – KÖNIG DES WEGES

Der Breitwegerich hat sein Namensende nach dem altgermanischen „rich“ für „König“. Passender könnte es gar nicht sein, ist er doch wirklich ein König auf Wegen und an Wegrändern. Mit seiner Wuchsform, seiner Blattbeschaffenheit, seinen Blüten, Samen und ihrer Verbreitung ist er extrem gut angepasst an Tritte, und das macht ihn auch so interessant. Auch sein Bruder, der Spitzwegerich hält einige Überraschungen bereit.

## Steckbrief

**Breitwegerich (Plantago major)**  
Ausdauernde Rosettenpflanze

### Wo zu finden?

an Wegen, Plätzen, Pflasterritzen,  
im Rasen

### Was ist noch besonders?

- Trittpflanze
- Weltweite Verbreitung von der Ebene bis ins Hochgebirge
- Windbestäubung
- Wind- und Tierstreuer, hauptsächlich Klebausbreitung

		III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
ERnte	BLÄTTER										
	BLÜTE										
BLÜTE											
FRUCHT											



Kapsel

reife Kapsel  
öffnet sich

Samen

**Blatt:** parallelnervig  
(meist 7 Nerven),  
löffelförmig, kurz gestielt

**Stängel:** sehr fest

**Wurzel:** Tiefwurzler

**Blüte:** Blüten in einer Ähre mit  
trockenhäutiger bräunlicher  
Krone, langen weißen Staub-  
fäden und langen Narben

**Frucht:** Deckelkapseln mit  
6-12 winzigen Samen-  
nüsschen

## FUSSSOHLENBLÄTTER

Der Breitwegerich presst seine breiten Blätter fest an den Boden. Durch diese Wuchsart und die Blattform erinnern Breitwegerichblätter an menschliche Fußsohlen. Kaum eine andere Pflanze wird so viel vom Menschen getreten wie der auf Wegen und an Wegrändern wachsende Breitwegerich. Und trotzdem begleitet er den Menschen auf Schritt und Tritt. Je mehr er niedergedreten wird, desto kräftiger entwickelt er sich. Die Blätter haben sich dadurch angepasst, indem sie sich ganz dicht an den Boden anlegen und so fest sind, dass sie sich wie Leder anfühlen. Die Blattspreiten werden von einem Netz harter Adern durchzogen, die jeden Druck aushalten. Sie widerstehen selbst den zerstampfenden Hufen der Tiere oder den niederwalzenden Rädern der Fahrzeuge. Breitwegerichblätter erfrischen müde Wanderer und sind im jungen Zustand, nach Entfernung der Fäden, sogar essbar. Wenn die Blätter älter sind, lassen sich die Blattadern (Fäden) kaum noch entfernen – sie sind fest und zäh wie Zwirnsfäden und sogar verknotbar.

### FÜHLEN

## GRÜNE SCHUHSOHNEN

*Eignen sich besonders gut während einer langen Wanderung.*

**Alter:** ab 3 Jahren

**Material:** frische Breitwegerichblätter

Große, frisch gepflückte Breitwegerichblätter als Einlage in die Socken legen. Sie kühlen müde Füße und kräftigen sie wieder.

Bei Blasen: Breitwegerichblätter so lange zerquetschen, bis der Saft austritt. Damit die wehe Stelle belegen und mit einem weiteren Blatt bedecken. Anschließend vorsichtig den Socken überziehen.

### SEHEN & SPIEL

## FÄDENZIEHEN

*Einfach faszinierend: Die Blattadern des Breitwegerichs sind so fest wie Zwirnsfäden!*

**Alter:** ab 4 Jahren

**Material:** Breitwegerichblätter

Den Stiel des Wegerichblattes langsam und vorsichtig abreißen. Die fadenförmigen Stränge, die dabei sichtbar werden, sind Blattadern. Wenn die Kinder nicht zu fest ziehen, bleiben Blatt und Stiel weiter miteinander verbunden. Auch im unteren Teil des Blattes funktioniert das „Fädenziehen“.

**Was passiert?**

Wie jedes Blatt ist auch das des Breitwegerichs von einem Adernetz durchzogen. Es wird von röhrenförmigen Transportbahnen, den Leitbündeln, gebildet. Da diese Wasserleitungsbahnen oft hohem Druck ausgesetzt sind, sind sie verstärkt und damit sehr fest. Bei Zerreißen des Blattes werden die kompletten Leitbündel samt umgebendem Festigungsgewebe aus dem Blatt herausgezogen.



# Wiesepflaster ....

...gegen Insektenstiche und

Verbrennungen der Brennnessel



Das Blatt des Wegerichs (egal ob Breit- oder Spitz) zwischen den Fingern knicken und auf den Stich oder die Verbrennung reiben

### DER SPITZE BRUDER

Der Spitzwegerich ist mit dem Breitwegerich nahe verwandt und ihm auch sehr ähnlich. Er besitzt allerdings lange lanzettliche Blätter und wächst auf Fettwiesen, Wegen und Äckern.

Seit dem Altertum ist sein Blattsaft ein bewährtes Hustenmittel. Er ist antibiotisch wirksam (vermutlich wegen des Aucubin-Gehaltes) und schimmelt daher im Gegensatz zu den meisten anderen Pflanzensäften nicht. Das Aufträufeln des Press-Saftes oder Auflegen gequetschter Blätter auf Insektenstiche beseitigt den Juckreiz und wirkt abschwellend. Junge Spitzwegerichblätter sind essbar, sie schmecken herb-würzig, doch als Beimischung sehr pikant.

Auch die Spitzwegerichblüte sieht anders aus: Die Blütenähre ist viel kürzer (kopffartig), duftet schwach und blüht von April bis September. Die Staubgefäße ragen weit heraus und verwandeln die Ähren in kleine weißgelbe bis zartlila gefärbte Quasten.

Spitzwegerichblüten schmecken wie rohe Champignons. Früher zerkauten Kinder reifere Spitzwegerichköpfe als Ganzes, denn erst beim geduldigen Kauen trat der nussartige Geschmack hervor.

### HUSTENSAFT

**Zutaten:** 100 g frische Spitzwegerich- und Thymianblätter, 250 ml Wasser, 125 g Zucker

Die Blätter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Kräuter in einem Kochtopf mit

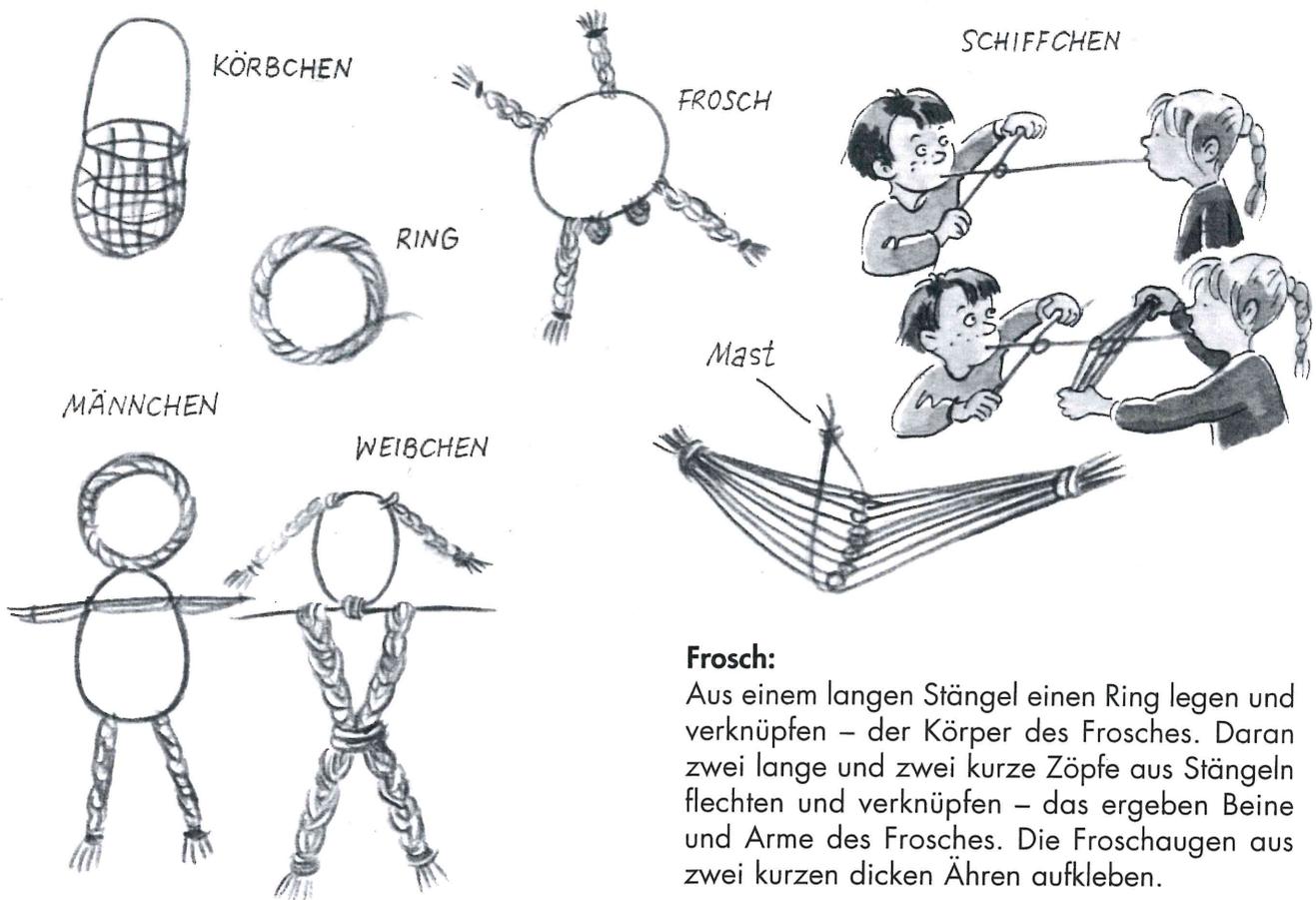


dem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. 30 min weitersieden lassen, danach abseihen und ausdrücken. Den dabei entstandenen grünen Saft (ca.  $\frac{1}{8}$  l) mit dem Zucker aufkochen. Den Saft noch heiß in Flaschen abfüllen. Bei Husten täglich 3 Teelöffel Sirup einnehmen.

### SPITZWEGERICHBONBONS

**Zutaten:** 100 g frische Spitzwegerichblätter,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 260 g Zucker, 10 g Butter,  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Anis

Die Spitzwegerichblätter waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in einem Topf 30 min mit dem Wasser leicht köcheln lassen. Danach abseihen und ausdrücken. Daraus ergibt sich ca.  $\frac{1}{8}$  l Saft. Unter Rühren mit Zucker, Butter und Anis noch einmal aufkochen und anschließend bei geringer Hitze ca. 30 min weiterkochen. Die dabei entstandene dickflüssige Masse auf ein geöltes Backblech gießen. Vor dem Erstarren in Bonbonform schneiden und in Cellophan wickeln.



**Körbchen:**

Aus den Stängeln (wie beim Korbflechten) kreuzförmig einen Boden legen und die Stängelenden hinaufbiegen. Für die Körbchenwand weitere Stängel entlang auf und ab weben und zuletzt einen langen Stängel als Henkel einflechten.

**Weibchen & Männchen:**

Einen langen Stängel zu einem Ring legen und verknüpfen – das bildet den Kopf. Daran Körper, Arme, Beine, Rock und Haare knüpfen und flechten.

**Ring:**

Einen langen Stängel mehrmals übereinander zu einem Ring legen, drum herum wieder einen langen Stängel wickeln und die Enden mit Zwirn verknüpfen.

**Frosch:**

Aus einem langen Stängel einen Ring legen und verknüpfen – der Körper des Frosches. Daran zwei lange und zwei kurze Zöpfe aus Stängeln flechten und verknüpfen – das ergeben Beine und Arme des Frosches. Die Froschaugen aus zwei kurzen dicken Ähren aufkleben.

**Schiffchen:**

Für den Bau des Breitwegerichschiffchens werden zwei Personen benötigt. Beide halten einen langen Wegerichstängel, den Mundstängel, mit dem Mund so lange fest, bis das Schiffchen fertig ist.

Ein Kind beginnt mit dem Knüpfen: Es legt einen neuen Stängel unter den Mundstängel, schlingt ihn um ihn herum und streckt sie verkreuzt seitwärts.

Nun übernimmt das andere Kind den Stängel und hält ihn fest. Das „Knüpfkind“ hat die Hände nun wieder frei und setzt in gleicher Weise fort bis ca. 10–15 Stängel um den Mundstängel geknüpft wurden. Die beidseitigen Enden zusammenfassen, gerade schneiden und verknüpfen. Den Mundstängel zum Schiffsmast hochbiegen und verknüpfen. Das Schiffchen mit Blüten oder Beeren befüllen.

Bist Du taub oder brennst Du für mich....

## Brennnessel und Taubnessel



Gespannt auf die Mutprobe, den Feentanz und die Raupenzucht .....dann schaut mal weiter....

# BRENNESSEL – PFLANZE MIT ZWEI GESICHTERN

Auf den ersten Blick ist die Brennnessel unsympathisch: Sie brennt auf der Haut, wenn sie berührt wird, und ist extrem hartnäckig, d. h. wenn sie einen Platz auf der Erde erobert hat, bleibt sie dort für immer und ewig und lässt keine andere Pflanze an sich heran – kurz gesagt: Sie ist ein lästiges, hässliches Unkraut!

Völlig falsch! Die Brennnessel hat auch ein sehr gutes und nützliches Gesicht, das sich aber erst nach näherer Beschäftigung mit ihr zeigt: Sie ist Schmetterlingsweide, Delikatesse, Krafmittel, Beobachtungsobjekt ...

## Steckbrief

### Wo zu finden?

Unkrautfluren, Auwälder, sehr häufig nahe menschlichen Wohnbereichen

weibliche Einzelblüte



männliche Einzelblüte



### Was ist noch besonders?

- Brennhaare an Stängeln und Blättern
- Zeigerpflanze für Nährstoffreichtum (Stickstoff)
- Mannshoch bei hohem Nährstoffangebot
- Windbestäubung
- Vielseitige Verbreitung, auch vegetativ (Rhizome)

	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
BLÜTE									
FRUCHT									
ERNT	KRAUT								
	SAMEN								



Blüte

**Blatt:** herzförmig, grob gesägt, kreuzgegenständig

**Stängel:** vierkantig, auch unterirdisch (Rhizom)

**Blüte:** kleine unauffällige grünliche Blüten in Rispen; männliche und weibliche Blüten

**Wurzel:** ausdauernder, kriechender, sehr tief reichender Wurzelstock

**Frucht:** flache, ovale, braungüne Nüsschen,





## TAUBNESSEL GEGEN BRENNNESSEL

von Helga Seeber Haller

wurde schon bei ihr als Kind so gemacht

einige frische Taubnesselblätter

- die Taubnesselblätter in der Hand zerreiben, dass der Saft herauskommt

**Anwendung:**  
Wenn man von Brennnesseln verbrannt wird, sofort die zerquetschten Taubnesselblätter auflegen oder direkt auf die betroffene Stelle reiben.

**Haltbarkeit:**  
Nur frische Blätter verwenden.



### Erfahrungsheilkunde:

Die Taubnessel ähnelt sehr der aggressiven Brennnessel, ist aber an den weißen Blüten erkennbar. Sie wirkt beruhigend auf die Haut und hilft gegen das „Brennen“ der Brennnessel.



### Tipp der Kräuter-Apothekerin:

Aufgrund der Inhaltsstoffe wirkt die Taubnessel tatsächlich entzündungshemmend, zusammenziehend und juckreizstillend, deswegen ist es möglich, dass auch eine Reaktion durch Berührung mit der Brennnessel damit vermindert wird.



# Wetten, dass....

...man eine Brennnessel streicheln kann

## FÜHLEN & SPIEL

### WETTEN, DASS!

Mutproben mit der Brennnessel.

**Alter:** ab 6 Jahren

**Material:** ein Plätzchen, auf dem Brennnesseln wachsen, Tuch zum Augenverbinden, frische Spitzwegerichblätter

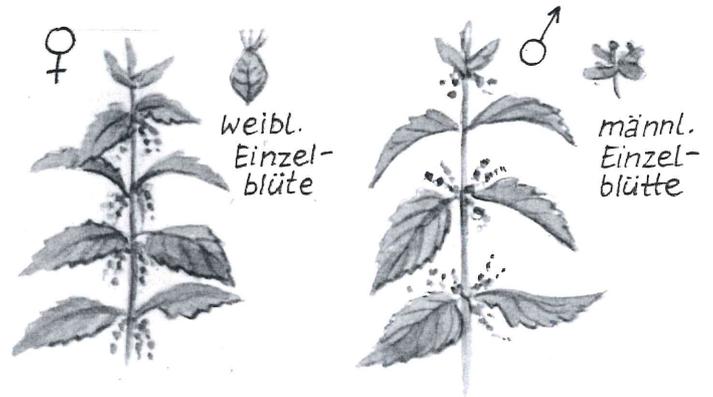
### Wetten, dass ich ...

1. eine Brennnessel streicheln kann.
2. ein rohes Brennnesselblatt essen kann.
3. eine Brennnessel mit bloßen Händen pflücken kann.
4. dreimal mit verbundenen Augen um eine Brennnesselstaude herumgehen kann, ohne anzustoßen.

### Lösungen

1. Brennnesselblätter vom Stängel nach außen hin streicheln, dann tun die Härchen nichts (stehen in diese Richtung). Das Blatt fühlt sich wie ein weiches Fellchen an.
2. Das gepflückte Brennnesselblatt von der Spitze her unterseits eng einrollen und zerkauen. Durch das Einrollen werden die Brennhaare zerstört.
3. Luft anhalten und fest pflücken. Automatisch wird viel fester zugegriffen und damit die feinen Brennhaare zerstört, so dass sie die Haut nicht mehr ritzen können
4. Im Brennnesselkarussell nicht schwindlig werden!

**Hinweis:** Sollte doch etwas passieren – Spitzwegerichblatt auf die brennende Stelle einreiben!



### POLLENWOLKE

Die Brennnessel hat winzige Blüten, die wie Perlenschnüre aus den Blattachsen hängen. Die große Brennnessel bildet männliche und weibliche Blüten aus, die entweder getrennt oder beide gemeinsam an einer Pflanze stehen.

Die Blüten sind sehr reduziert, denn sie bestehen hauptsächlich aus Fruchtknoten mit fädig zerteilter Narbe (weibliche Blüten) oder aus 4 Staubblättern (männliche Blüten).

An sonnigen Tagen blühen ab Mai viele männliche Blüten auf: Die Staubblätter sind wie Springfedern eingekrümmt und stehen bei Reife unter Spannung. Es genügen geringe Erschütterungen (z.B. Luftbewegungen) und Sonnenschein, dass die Staubfäden nach außen schnellen und die Staubbeutel explodieren lassen. Dabei schießen Pollenwolken in die Luft, die der Wind auf die weiblichen Blüten überträgt (Windbestäubung) und diese befruchtet.

Im Spätsommer hängen als Ergebnis viele Brennnesselsamen an den weiblichen Pflanzen.

...versuche es doch mal.

## WAS BRENNT TAG UND NACHT UND VERBRENNT DOCH NICHT?

In alten Zeiten war den Menschen die Brennnessel unheimlich. Sie meinten, dass ein böser Dämon in ihr sitzt, weil niemand erkannte, was da brennt. Die Brennnessel zeigt ja nur fein behaarte, harmlose Blätter und keine Dornen wie die Distel oder Rose. Ohne Warnung brennt sie nach Berührung und es kommen rote Flecken auf! Kein Wunder, dass sich um diese Pflanze besonders viele Legenden und Aberglaube ranken. Niemand wusste von diesem Wunderwerk „Brennhaar“, das von der Natur als Schutzmechanismus entwickelt wurde.

Jedes Brennhaar besteht aus einem verdickten unteren Teil (= Bulbus) und einer starren, glasartigen, nach oben schmaler werdenden Röhre, die mit einem kleinen Köpfchen abschließt. Knapp unterhalb des Köpfchens ist das Brennhaar ganz dünn, dort befindet sich eine Sollbruchstelle.

Bei zarter Berührung bricht das Köpfchen an dieser Stelle ab und hinterlässt eine scharfe Bruchstelle, die die Haut oberflächlich ritzt. In die kleine Wunde fließt der flüssige Brennnessel-Giftstoff wie bei einer Spritze durch Druck aus dem Bulbus ein und verursacht den brennenden Schmerz mitsamt der Rötung.

Im Mittelalter dienten die frischen Nesseln zu sogenannten „Urtikationen“: Bei Rheuma wurden die betreffenden Körperstellen mit frischen Nesselpflanzen ausgepeitscht. Die damit hervorgerufene Hautentzündung steigerte die Durchblutung der Haut sowie der darunter gelegenen Organbezirke. Das war allerdings nicht ganz ungefährlich, sehr selten sogar tödlich.

### SEHEN

## INJEKTIONSSPRITZE UNTER DER LUPE

Die Brennhaare, ein Wunderwerk der Natur, werden hier einmal näher betrachtet. Das ist mit der Lupe gut möglich, denn sie sind 1–2 mm lang.

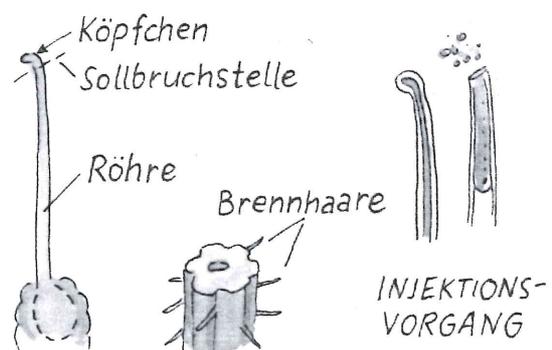
**Alter:** ab 7 Jahren

**Material:** frische Brennnesseln, Lupe oder Auflichtmikroskop, schwarzes Tonpapier, Einmalhandschuh

Die Kinder betrachten die Brennnessel mit der Lupe, entdecken die Brennhaare und den „Injektionsvorgang“. Diesen rufen sie hervor, indem sie mit der Hand (mit angezogenem Handschuh) darüber streichen.

### Was ist erkennbar?

- Brennnesseln besitzen kurze und lange Haare. Die langen Haare sind Brennhaare, die kurzen brennen nicht. Besonders gut sind die Brennhaare an Stängeln und Blattstielen auf dunklem Untergrund zu sehen.
- Die Brennhaare stehen schräg in eine Richtung, nämlich vom Stängel nach außen zu (in dieser Richtung, d.h. mit dem Strich gestreichelt, brennen sie auch nicht).
- Aufbau des Brennhaares: Bulbus (untere Verdickung), Röhre, Sollbruchstelle, Köpfchen.
- „Injektionsvorgang“ bei sanfter Berührung: Das Köpfchen des Brennhaares bricht glasartig ab; im Auflichtmikroskop können die Kinder sogar den Austritt der Flüssigkeit beobachten.



## SEHEN &amp; EXPERIMENT

## RAUPENZUCHT

*Miterleben wie die Raupe durch Brennnessel-fütterung zum Schmetterling wird!*

**Alter:** ab 3 Jahren

**Material:** Brennnesselstauden mit Raupen (am häufigsten sind die schwarzen Raupen des Tagpfauenauges, besonders im Juni, zu finden), Glas mit Wasser, Karton, Plastikfolie oder Moskitonetz

Die Brennnesselstaude samt 1–2 Raupen in ein Wasserglas stellen.

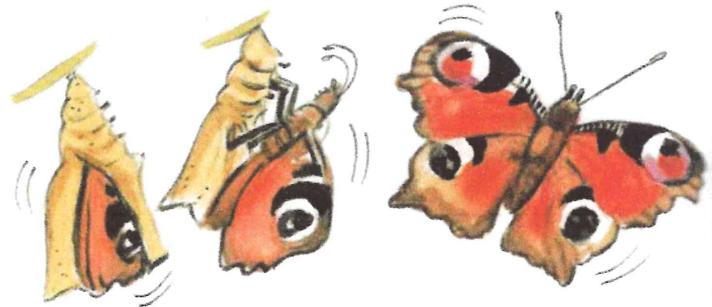
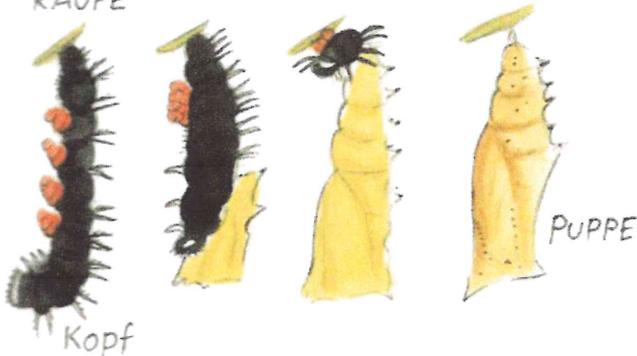
Einen großen Karton durchlöchern, den Deckel abschneiden, die Brennnessel hineinstellen und die offene Vorderfront mit Plastikfolie oder Moskitonetz abdichten.

Die Raupen jeden Tag mit frischen Brennnesseln füttern und ihre Weiterentwicklung über die Puppe bis zum Schmetterling beobachten.

**Was passiert?**

Mehrmals streift die wachsende Raupe ihr zu eng gewordenes Hemd ab. Nach ca. 2 Wochen heftet sie sich fest und verpuppt sich. Sie hängt kopfüber und sieht wie eine „Mini-Fledermaus“ aus. Nach wiederum 2 Wochen schimmern bunte Flügelflecken durch die Puppenhülle. Dann dauert es nicht mehr lange, dass diese reißt, der wunderschöne Schmetterling heraus kriecht und schon nach kurzer Zeit fliegt.

RAUPE



### ESSELN ESSEN NESSELN NICHT, MENSCHEN SCHON!

Schon bald nach der Schneeschmelze, im März, sehen die ersten Triebspitzen der Brennnessel, die noch einen rötlichen Schimmer haben, aus der Erde. Sie sind eine Spezialität, Suppen und Kuchen daraus schmecken wunderbar, nussig und sind sehr gesund. Die Brennnessel enthält viel Vitamin C, A und Mineralstoffe, wirkt blutreinigend, entzündungshemmend und gibt wieder neue Kraft. Nur roh sollte sie nicht genossen werden, denn da würden die Brennhaare doch etwas stören ...

Für Inder und Tibeter ist die Brennnessel bis heute eine heilige Pflanze. Die Hänge des heiligen Berges sind dort mit Brennnesseln bedeckt. Pilger und Einsiedler sollen sich jahrelang nur von Brennnesselblättern und -samen ernährt haben. Es wird erzählt, dass ein berühmter tibetischer Dichter so viele Brennnesseln gegessen habe, dass sich seine Haut grün verfärbte. Das ist natürlich übertrieben, aber dass die Brennnessel eine Färbepflanze ist, das stimmt!

Auch die Samen der Brennnessel sind essbar und sehr gesund (Vitamin E, Mineralstoffe). Sie lassen sich im Herbst bis in den Winter hinein ganz leicht von den Rispen abrubeln, schmecken ähnlich wie Sesam und knacken so schön im Mund. Die Blätter und Blüten der Taubnessel sind ebenfalls Unkräuter zum Genießen!

## DIE TAUBE NESSEL

Eine brennhaarlose (taube!) Nessel ist die Taubnessel. Sie ist keine Brennnesselverwandte, sieht ihr aber sehr ähnlich. Statt den Brennhörchen besitzen Stängel und Blätter einen weichen Flaum. Taubnesselblüten sind lilafarben, wie kleine Schuhe geformt und schmecken aufgrund ihres Nektars süß.

### SPIEL

## OH DU SCHRECK!

Mit einer „tauben Brennnessel“ können sich Kinder schrecken und necken.

**Alter:** ab 4 Jahren

**Material:** Taubnesseln, Handschuh

**Musik:** Lied: Jetzt brenn ich dich!

Die Kinder verwenden Taubnesseln als Schreckmittel. Sie zupfen ihnen die Blüten ab, sodass sie auf den ersten Blick wie Brennnesseln aussehen.

Dazu können sie sich in zwei Gruppen aufteilen und dazu das Lied „Jetzt brenn ich dich!“ singen und spielen.

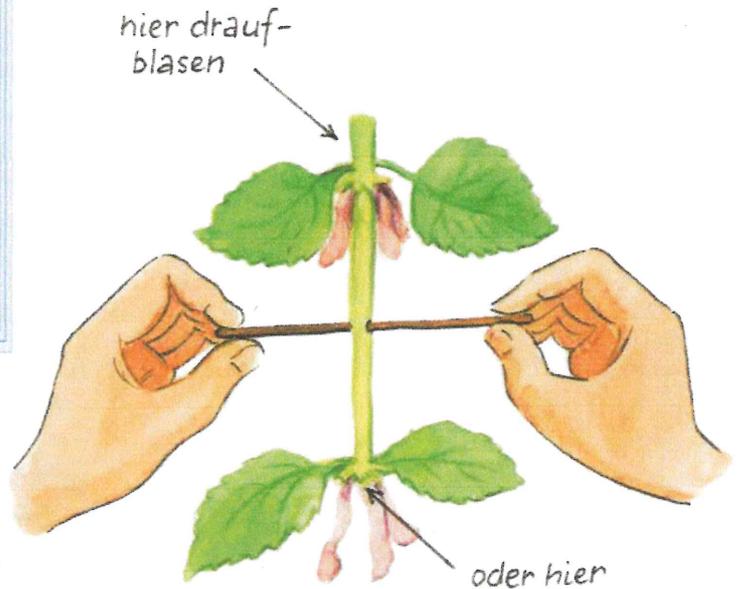
**Gruppe 1:** Die Nessel, die brennt, die Nessel, die brennt, ...

**Gruppe 2:** schleicht sich in Zeitlupe an, setzt mit *Gleich jag ich dich ...* ein und neckt mit „tauben Brennnesseln“ die Kinder von Gruppe 1.

**Gruppe 1:** versucht den Brennnesselkindern auszuweichen.

**Gemeinsam:** *Ha, ich glaub, die Nessel ist taub!*

## NESSEL - WINDRAD



### SPIEL

## NESSEL-WINDRAD

Ein einfaches Kinderspiel mit der tauben Nessel aus Omas Zeiten.

**Alter:** ab 4 Jahren

**Material:** Taubnesseln, dünne Ästchen

Von einer Taubnesselpflanze ein Mittelstück (zwei Blatt- bzw. Blütenquirle mit dem Stängelteil dazwischen) abzwicken. Durch die Stängelmittle des Taubnesselstücks ein dünnes, festes Ästchen stecken.

Mit beiden Händen die Enden des Ästchens nehmen und auf den oberen oder unteren Wirtel blasen.

Die Nessel dreht sich in die eine (oder in die andere) Richtung wie ein Windrad.

## WEISSE TAUBNESSEL

Diese Nessel brennt nicht. Sie ist auch nicht mit den Brennnesseln verwandt, sondern mit Minze.



## Feentanz und süßer Staub .....

Pssst ..... juchu.....

sagte die kleine Fee und tanzte durch den Wald

um die ersten Frühlingsdüfte zu schnuppern

Von Blatt zu Blatt oder auch von Blüte zu Blüte hüpfte sie

öffnete ihre Flügel und sauste davon

Rauf und Runter - Hin und Her

Streifte Sie mit Ihren Feenfüßen die Blätter

Und am Abend, als sie müde wurde und ihr langsam die Füße weh taten

Zog sie, bevor sie sich schlafen legte, Ihre Feenschuhe aus und

stellte sie in die Taubnessel und stärkte sich an dem süßen Staub

Schaut mal nach - in den weißen Blüten

Die schwarzen Abdrücke ihrer Schuhe müssten noch zu sehen sein....

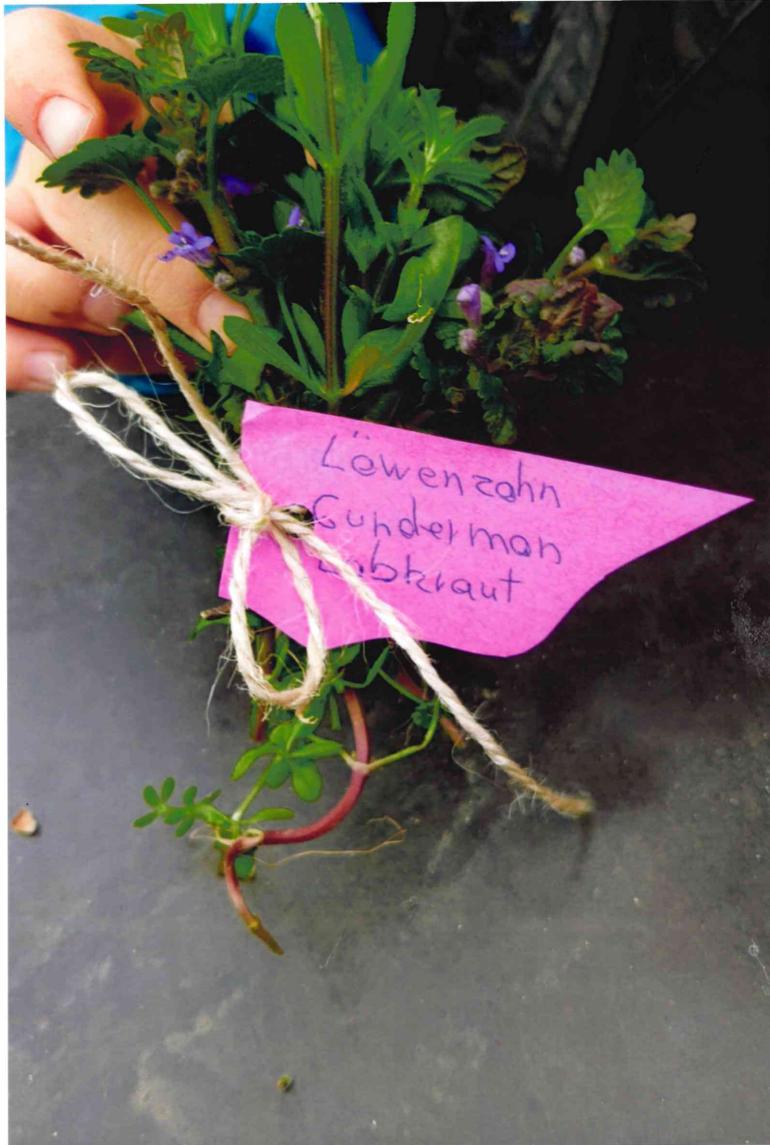


Taubnessel

Die weißen Blüten dürfen ausgesaugt werden - es schmeckt vorzüglich süß  
Musik und Bewegungen ( Kinder entscheiden) dürfen gewählt werden

Kleines Mitbringsel....

## Ein Kräutersträußlein



Beliebig variierbar auch in anderen Monaten!!!  
Z.B. mit Waldmeister, Minze, Melisse,  
Lavendel.....und, und, und ....  
Duftet lecker und sieht schön aus!

Außer Pflücken geht noch was ... unser **Fingerspiel** zum Thema Kräuter

## Hexe Buckelkrumm

Das ist die Hexe Buckelkrumm

Zuerst den Finger nach oben strecken und dann krümmen

Sie ist ziemlich alt

Immer wieder alle Finger ausstrecken und die Faust ballen

Und gar nicht dumm

Mit dem Kopf schütteln und dem Finger wackeln

In ihre Suppe

Hand zu einem Topf formen, als würde man einen Apfel halten

Kommen nur die feinsten Kräuter rein

Daumen, Zeige- und Mittelfinger so tun, als streuen sie Salz in die Suppe

Brennnessel, Gundermann

Daumen und Finger zum Aufzählen nacheinander ausstrecken

Hackt sie klein

Eine Hand flach vor den Körper wie Teller, andere Hand Hackbewegungen

Und wirft sie rein

Topf mit Hand formen, andere Hand Streubewegung

Weitere Kräuter aufzählen - Kinder benennen lassen

Nun probiert die Hexe

So tun, als führt Hand den Löffel zum Mund

Hmmm...das schmeckt fein

Bauch reiben zum Abschluss

Danke Dave

Unser Basteltipp für unterwegs ....

## Unsere Kräuterkarte



### Anleitung

Papptreifen aus der Restekiste schneiden, mit Teppichklebeband bekleben und an der kurzen Seite 1x lochen

Gesammelte Kräuter mit individuellem Kunstverständnis anordnen

Ein farbiges Band macht aus der Karte ein hübsches Mitbringsel oder geht umgehängt auf dem Weg nach Hause nicht verloren

Danke Klaudia



Schnell noch in den Salat...

Frau Giersch und Herr Gundermann



## GUNDERMANN oder GUNDELREBE

Die Pflanze wächst wie eine Kletterpflanze, daher der Name Gundelrebe oder der lateinische Artnamen *hederacea* (= efeuartig).

25' m  
Wälder, Hecken, Ödland  
Vorfrühling

*Glechoma hederacea*  
Familie: Lippenblütler



Giersch oder Gundermann.....schau Dir gut die Blattform an!

## Giersch

**Aegopodium podagraria L.**

Der Giersch, der mit seiner ungehemmten Fortpflanzungskraft ganze Gärten in Gesundheitsapotheken verwandelt und manchen Gärtner durch sein nahezu unaufhaltsames Wuchern zur Verzweiflung treibt, zeigt uns, dass es immer auf die »richtige« Perspektive im Leben ankommt. Ärgern wir uns über Dinge, die nicht zu ändern sind, brauchen wir viel Lebensenergie. So ist es auch mit dem Giersch. Zwinkern Sie dem Wildkraut zu, freuen Sie sich darüber, dass Ihnen etwas unverhofft geschenkt wird, und verwenden Sie es oft in Ihrer Küche.

### Botanik

Der Giersch gehört zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler. Er hat einen hohlen, dreikantigen, ins Rötliche verlaufenden Stängel, der nach oben

hin leicht behaart ist. Die Pflanze ist ausdauernd, mehrjährig und wird 30 bis 100 cm groß. Die Blätter sind am Rand leicht gesägt. Im Jungstadium bilden sie ein Kreuz, sind hellgrün und glänzend. Der Giersch blüht in der Regel von Juni bis Juli. Die Pflanze vermehrt sich über ein stark wucherndes Rhizom (Wurzelwerk), dadurch kann sie sich über große Flächen verbreiten. Der Giersch ist eine Stickstoffzeigerpflanze.

### Gut zu wissen: Wie erkenne ich Giersch?

Der würzige Geruch von frisch zerriebenen Gierschblättern erinnert leicht an den Duft von Petersilie, Karotten, Fenchel oder Sellerie. Ein Merkmal des Gierschs ist sein innen hohler, dreikantiger Stängel, der nach unten meist ins Rötliche verläuft. Die Jungblätter sind hellgrün bis gelblich und leicht glänzend.

*Verwechslungsmöglichkeiten:* Giersch kann mit anderen Doldenblütlern und den jungen Blättern von Waldengelwurz verwechselt werden. Da es unter



Die frischen, jungen Gierschblätter sind hellgrün und leicht glänzend.

# Trinkpause....

was wir so alles entdeckt haben...



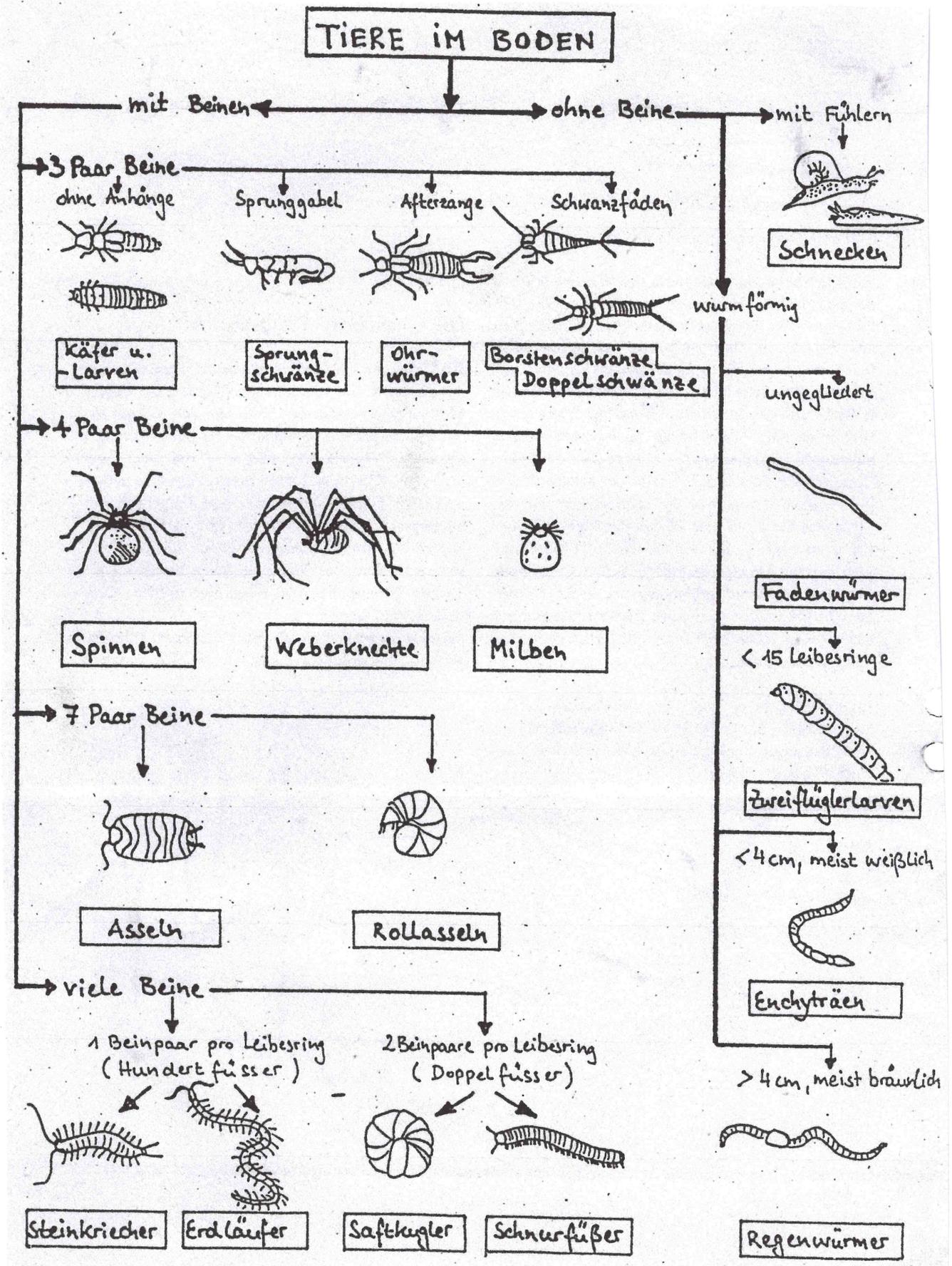
Ameisenhaufen



Riesenbaumpilz - vielleicht Zunder .....

# Jede Menge Wilde Tiere und Krabbelzeugs .....

Kleine Bestimmungshilfe für den Durchblick



Ziemlich viele Beine .....

... finden wir... 😊

Küssen verboten...

## Bärlauch....



Als es bei uns noch Bären gab, fraßen sie nach dem Winterschlaf Bärlauchblätter.



## BÄRLAUCH

Wenn es im Wald stark nach Knoblauch riecht, wächst wahrscheinlich in der Nähe Bärlauch mit seinen sternförmigen Blüten. Aus den Blättern kann man Pesto, Bärlauch-Quark und andere leckere Dinge machen.



30 cm  
Feuchte Wälder  
Frühling

*Allium ursinum*  
Familie:  
Lauchgewächse



Leider hat es dieses Jahr mit dem Sammeln nicht geklappt! Zum Trost ein Duftmemory und leckere Rezepte im Anhang!

# Gelbe Wiese....

Löwenzahn, Gänseblümchen und so



Schmeicheln nicht nur dem Salat....und schließen  
nachts die Blüten ab

(Das Kind, wiegt sich im Wind und grüßt  
die anderen Kinder.)

## Löwenzahnverse

Löwenzahn, Löwenzahn,  
zünde deine Lichtlein an!  
Lichtlein hell und Lichtlein weiß,  
Lichtlein auf der Wiese.  
Pust ich alle Lichtlein aus,  
dunkel wird's im Wiesenhaus.  
Tausend Fünklein fliegen fort,  
blühen an einem andern Ort.  
Löwenzahn, Löwenzahn,  
nächstes Jahr, hebt's wieder an!

Kurt Kölsch

Armer gelber Löwenzahn,  
wirst als Unkraut abgetan.  
Wärst du rar wie Orchideen,  
jeder fänd' dich wunderschön.

Wiltrud Eberhardt



# GÄNSE~ BLÜMCHEN

Gänseblümchen blühen fast  
das ganze Jahr. Wusstest du,  
dass das Blütenköpfchen aus etwa  
250 winzigen Blüten besteht?  
Nachts schließen sich die Blüten.

5~15 cm  
Kurzes Gras, Wiesen,  
Felder  
Fast das ganze Jahr über

*Bellis perennis*  
Familie:  
Korbblütler

WIR MACHEN EINE GIRLANDE:  
GÄNSEBLÜMCHENSTÄNGEL  
MIT DEM FINGERNAGEL  
SCHLITZEN UND DAS NÄCHSTE  
BLÜMCHEN DURCHSTECKEN!



# WEISSKLEE

Die Pflanze liefert  
gutes Futter für Kühe und  
Bienen. Klee honig schmeckt lecker.  
Klee ist dreiblättrig, aber wenn man  
gründlich sucht, kann man  
Vierblättrigen finden.  
Der bringt Glück!

25 cm  
Wiesen  
Sommer

*Trifolium repens*  
Familie:  
Schmetterlingsblütler





Zwiebelschalensud



Die vorbereiteten Eier sind bereit für das Färbebad im Zwiebelschalensud.

### Eier mit Löwenzahnblättern färben (siehe Bild Seite 10)

Weißer Eier lassen sich wunderbar mit Zwiebelschalen färben. Dazu sammelt man (möglichst ab Weihnachten) Zwiebelschalen, die beim täglichen Kochen anfallen. Die Schalen in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Den Sud abkühlen lassen und die Schalen entfernen. Die Eier oben und unten mit einer Stecknadel einstechen (damit sie beim Kochen nicht platzen) und jeweils ein Löwenzahnblatt auf die Schale legen. Mit einem Stück Feinstrumpfhose straff umwickeln, die Strumpfhosen mit Nähfaden zubinden. Die eingewickelten Eier in den kalten Sud legen und diesen langsam erwärmen. Eier 10 Minuten lang hart kochen. Den Strumpf und das Blatt entfernen, Eier abkühlen lassen. Wer möchte, kann die Eier mit Salatöl einreiben, damit sie schön glänzen.

### Löwenzahnrätsel

In dem folgenden »Text« haben sich elf Wörter aus dem Gedicht von Max Rieple versteckt. Die Kinder können sie suchen, anmalen oder unterstreichen.

Eriitnmvmbuttergelbekrjfhngkhvffettenporn  
 vbghstrahlenklrnfghjkmSpiegelnoehncvfg  
 LenzlrzhnvdghjklöpoBlütenklgnvbetwfvgh  
 Kugellichteräoiuetgdbghjcvlndgzerblasenkj  
 ewqacfSommerwindeskpoqwbuhgfdcfgrfghjk  
 iuztghKrauteqawsedrftgzhuJLöwenzahnsalate

Lösung Seite 191



Bevor es nach Hause geht

## Kräuterolympiade

Auf einem Tuch Blätter, Blüten oder Pflanzen auslegen



In zwei oder mehr Gruppen muss jeweils das Gegenstück – die genau gleich aussehende Pflanze, Blüte etc. gesucht werden. Einen Verlierer gibt es nicht. Gewonnen haben alle, die bei dem Spiel etwas gelernt haben. Viel Spaß!

# OH Tannenbaum...

Die Fichte kann nicht nur Weihnachten



Die frischen neuen Fichtenspitzen – zu erkennen an der hellgrünen Farbe – sind köstlich und wohltuend in Salz und Bad....na dann!