

10. „Schätze am Wegesrand“ – Kräuterwanderung für Groß & Klein



Foto: congedesign / Pixabay

ZEIT:

am besten im Frühling oder
Frühsommer

DAUER:

ca. 3 Stunden an einem Vormittag
(wegen der Kräuter)

ZIELGRUPPE:

(Groß-)Eltern mit Teenies/
Grundschulkindern
(+ jüngere Geschwister)

ANMELDUNG:

mit Anmeldung

UM WAS GEHT ES?

„Endlich mal mehr als nur Kräuterquark“

Die Brennnessel wurde 2023 zur Heilpflanze des Jahres ernannt. Für viele ist sie ein unerwünschtes „Unkraut“, allerdings war sie schon in der Steinzeit ein wichtiges Nahrungsmittel und wurde auch zum Herstellen von Netzen und Geweben verwendet. Später entdeckte man auch ihre Heilqualitäten. Sie liefert uns nicht nur wertvolle Vitamine und Mineralien, sondern ist auch hilfreich bei Stoffwechselerkrankungen, Rheuma, Gicht u.a. Also sollten wir uns doch freuen, wenn sie sich in unserem Garten einfach niederlässt, ohne dass wir etwas dazu tun müssen.

Die Natur hält so viel für uns bereit. Wir müssen nur genau hinschauen! Ein Kräuterspaziergang schafft Nähe zur Natur. Er öffnet uns die Augen für so viel Schönheit und Kraft um uns herum. Unsere wilden Blumen, Bäume und Kräuter sind in ihrem Werden, Sein und Vergehen noch völlig unverfälscht.

Zusammen mit einer/m Kräutereexpert*in werden Wildkräuter gesammelt. Hier gilt es, unter fachkundiger Anleitung Kräuter zu entdecken und zu sammeln. Der* die Kräutereexpert*in weiß dabei unterhaltsame Geschichten zu den Kräutern und ihrer Wirkung zu

erzählen, während die Kinder kreativ sein können. Im Anschluss wird gemeinsam ein üppiges Kräutermenü zubereitet, das auch Kindern schmeckt! Ein entspannter Familientag für Groß und Klein, der alle Sinne anspricht!

FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT GEDACHT?

- Das Angebot richtet sich an interessierte Familien, die gerne in der Natur unterwegs sind und mehr über die heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen erfahren möchten. Dabei sollte man ca. 2 km laufen können.

WAS BRAUCHT ES ZUR DURCHFÜHRUNG?

Ort:

- Das Angebot startet in der Natur. Dabei ist im Vorfeld in Erfahrung zu bringen, wo welche Kräuter wachsen. Kräuterexpert*innen kennen sich in ihrer Gegend aus, ansonsten kann man auch das örtliche Umweltamt fragen, wo es Wildkräuterwiesen gibt.

Im Anschluss benötigt man eine (kleine) Küche zur Zubereitung der Speisen und einen Ort zum gemeinsamen Essen.

Team:

- Man braucht unbedingt eine*n fachkundige*n Kräuterexpert*in, der*die weiß, wo welche Wildkräuter zu finden sind, und dazu anschaulich und begeistert erzählen kann.
- Ansonsten empfehlen sich 1–2 weitere Personen, die mit kleinen Aktionen (kleinere) Kinder zwischen-durch beschäftigen.

Zeit:

- Je nach Wegstrecke sind 3 bis 3,5 Stunden für Sammeln, Kochen und Essen ausreichend.

Finanzen:

- Für Lebensmittel fallen geringe Kosten an. Wenn sich kein*e ehrenamtliche*r Kräuterexpert*in findet, muss allerdings ein Honorar eingerechnet werden.

M1 | ABLAUF:

„Schätze am Wegesrand“ – Kräuterwanderung für Groß & Klein

ABLAUF	ZEIT	INHALT	MATERIAL
Begrüßung	5'	Namensspiel	
Einführung	10-15'	Webrahmen für Kräuter-Webrahmen basteln, damit die Kinder hier Kräuter einweben und trocknen können	Vorbereitete Webrahmen + Schnur Anleitung dazu siehe M1
Wildkräuterwanderung durch Expert*in	1 bis 1,5 Std.	Halt an verschiedenen Stellen: Input über Wirkung und Informatives + Sammeln der Kräuter Wir hatten: Spitzwegerich, Brennnesseln, Giersch, Kornblumen, Labkraut, Johanniskraut, Löwenzahn	TN bringen mit: kleines Körbchen mit Tuch für die gesammelten Kräuter + (Garten-) Schere Kleine Aktionen, wenn es den Kindern zu ausführlich wird.
Kräutermenü zubereiten und essen	1 bis 1,5 Std.	Aufteilung in Kleingruppen und Zubereiten der Speisen	Rezepte M2 Tischspruch/Lied Evtl. Zeitvertreib für (kleinere) Kinder



Linda Dahmen

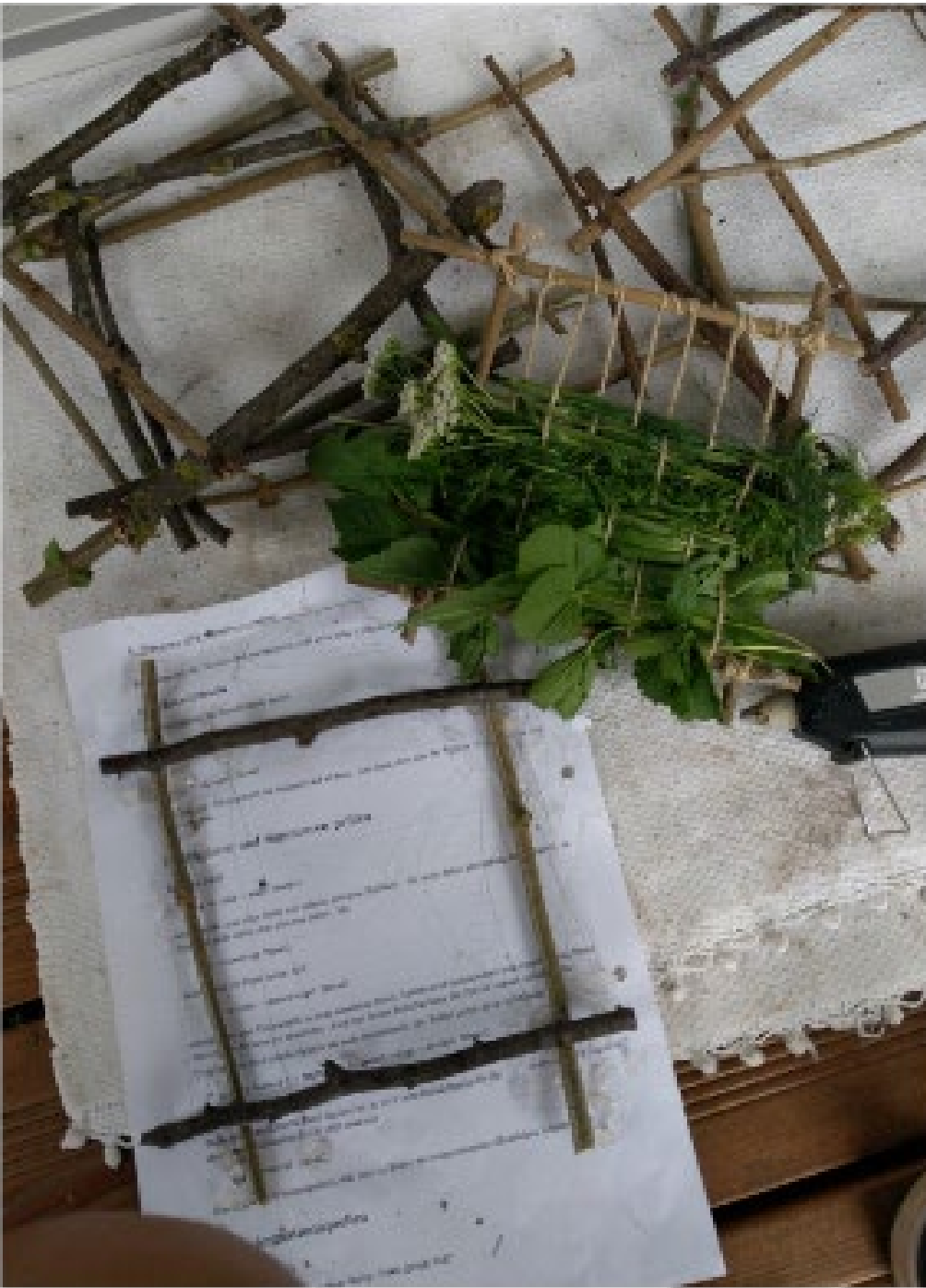
Dipl.- Sozialpädagogin.
Tätig als Gemeindepädagogin in der Ev. Kirche in Weiterstadt.

Kontakt: linda.dahmen@ekhn.de

Download: ekhn.link/QdmMgX



M1 Webrahmen



M2 Wildkräuter-Rezepte

Wildkräuter-Buttermilch Brot

- 500 gr. Dinkelmehl
- 500 ml Buttermilch
- 1-2 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Labkrautblüten...)
- 1 TL Kräutersalz
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron

Kräuter ganz fein schneiden, einen Teil mit der Buttermilch pürieren.

Alle Zutaten mit einem Spatel oder Kochlöffel vermengen und in eine gefettete Kastenform geben.

In den kalten Backofen schieben, unterste Schiene.

200 Grad Ober-/Unterhitze einstellen und 45 Minuten backen

Brennnessel-Blätterteig Quiche

- 1 Packung Blätterteig
- 1 Handvoll Bärlauch (oder Giersch...)
- 4 Handvoll Brennnesselblätter (ganz junge Triebe oder Spitzen)
- 1 gehackte Zwiebel
- 100 gr. feine Speckwürfel
- 30 gr. Butter
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL Sahne
- 1 TL Suppengewürz
- 1 Prise Salz
- Pfeffer, nach Belieben Muskat
- 100 – 150 gr. Weichkäse oder geriebenen Käse

Zwiebel und Speck in der Pfanne in Butter anbraten.

Grob geschnittene Kräuter nass mit die die Pfanne geben, kurz andünsten.

Eier, Milch, Sahne verquirlen und würzen.

Blätterteig in eine Springform oder Quicheform geben (oder in kleine feuerfeste Schale).

Rand hochziehen und die Masse einfüllen.

Geriebenen Käse oder Weichkäsestücke darüber geben.

20 Minuten bei 190 Grad backen.

Wildkräuter-Pesto

1-2 Handvoll Wildkräuter (Giersch, Brennnessel oder auch gemischte Kräuter der Saison)
80 gr. gehackte Mandeln oder Nüsse
2 Knoblauchzehen
Ca. 200 gr. geriebenen Emmentaler, Parmesan oder Schafskäse
Salz, Pfeffer
Olivenöl oder Rapsöl (ca. 250 ml)

Kräuter grob zerkleinern, alles in ein hohes Gefäß geben.
Mit dem Pürierstab gut mixen und in die Gläser füllen.

Wildblüten Butter oder Frischkäse

1 Stück Butter 250 gr.
oder
300 gr. Frischkäse
1 Handvoll gemischte essbare Wildblüten (Löwenzahn, Dost, Labkraut, Kornblumen, Spitzwegerich, Brennnesselsamen, ...)

Die Blütenblätter abzupfen und alles verkneten, kaltstellen.

Holunderblüten-Wegerich-Kuchen

200 gr. Dinkelmehl
1 Prise Salz
60 gr. Butter
50 gr. Blütenhonig
4 – 6 EL Wasser

Alle Zutaten zu einem Mürbeteig kneten.
In eine gefettete Springform legen und kaltstellen.

Belag:

100 gr. Magerquark
2 EL Honig
50 ml Sahne
1 Ei
40 gr. Nüsse oder Mandel gerieben oder gehackt
6 EL fein gehackte Spitzwegerichblätter
6 EL Holunderblüten (es gehen auch Wegerichknospen oder Labkrautblüten, Gänseblümchen...)
6 EL fein gehackter Giersch

Alles vermengen, Quarkmasse auf dem gekühlten Teig verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 25 Minuten backen.