

UMWELT-



BILDUNG



**Kräuter: Von der
Wiese auf den Teller**

Kräuter: Von der Wiese auf den Teller



Ab März können die ersten Wildkräuter gesammelt werden. So wachsen dann zum Beispiel der Bärlauch, das Märzveilchen, der Giersch oder das Lungenkraut. Wenn die Frühblüher später ihre Samen ausbilden, können viele weitere Wildkräuter und auch die jungen Blätter von Eiche, Ahorn oder Birke gesammelt und verarbeitet werden. Altes Wissen hierzu ist in den vergangenen Jahren leider abhanden gekommen, obwohl die Medizin und Nahrung direkt aus der Natur so vielfältig, nah und kostengünstig sind.

Dauer: 3 Stunden

Alter: alle Altersgruppen

Ziel: Aufbau (Stockwerke) und Besonderheiten einer Wiese, Kennenlernen einheimischer Wildkräuter (je nach Standort und Jahreszeit, mindestens 10 verschiedene, z.B. Schafgarbe, Johanniskraut, Spitz- und Breitwegerich, Brennnessel, Wegwarte, Goldrute, Rotklee, Hirtentäschel, Hopfen etc.), deren Besonderheiten, Heilwirkungen und Standortansprüche sowie Einführung in die Kräutersammlung und deren Verarbeitung

Inhalte:

Vorstellung verschiedener Kräuter: Besonderheiten, Standort, Verbreitung, Samen, Früchte, Inhalts-/Wirkstoffe, Geruch, Geschmack, Verwendung als Arznei- und/oder Gewürzpflanze

Rechtliche Fragen: Naturschutzgesetz, Bundes- und Landesrecht, Sächsisches Waldgesetz, Gesetze in anderen Bundesländern, Rote Liste-Arten, Handsammlung ist erlaubt

Sammlung: Wo, wie, wann, wie viel, welche Pflanzenteile

Verarbeitung: Lagerung, Haltbarkeit, Einmachen/Einkochen/Einsalzen/Trocknen, Salze, Öle, Pesto, Gewürze, Gerichte

Vertiefung: altersgemäße Wiederholung der Inhalte (z.B. durch Wettkampf oder eigene Kräutersammlung)

Kräuterbutterzubereitung nach der Sammlung: aus flüssiger Sahne wird Butter geschüttelt und die gesammelten Kräuter werden darin zu einer schmackhaften Kräuterbutter verarbeitet und anschließend verkostet