

*Ideen
für die*

P

RA X IS

**Umweltbildung
aktiv**

Kräuter fürs ganze Jahr

- Schulhof-
umgestaltung
gefragt?
- Kräuterspirale
für den
Schulhof
- Kräuter
konservieren
- Kräuter-
Kennenlern-
Spiele
- Ideen für ein
ganzes Jahr



UBZ

Umwelt-Bildungs-Zentrum
Steiermark

Inhalt

Nachhaltig ist . . . Nahrungsmittel aus der Region	... 03
Schulhofumgestaltung gefragt?	... 04
Naschgarten	... 04
Kräuterbeet	... 04
Kräuterspirale für den Schulhof	... 04
Die Kräuterspirale	... 04
Die Zonen	... 05
Bau der Kräuterspirale	... 05
Wahl der Kräuter	... 06
Kräuterwissen	... 06
Küchenkräuter und Heilkräuter	... 06
Ernte	... 06
Kräuter konservieren	... 07
Einfrieren	... 07
Kräuter trocknen	... 07
Konservieren in Salz	... 07
Konservieren in Essig und Öl	... 07
Aufbewahren von Samen	... 07
Kräuter-Kennenlern-Spiele	... 08
Blüte und Blätter	... 08
Pflanzen beschreiben	... 08
Duftmemory	... 08
Was riecht da in der Hand?	... 08
Duftcocktail	... 09
Geschmack raten	... 09
Kräuterquiz	... 09
Rezepte	... 10
Kräuteraufstrich	... 10
Kräutertees	... 10
Hustentee mit Anis und Thymian	... 10
Hustentee mit Salbei und Thymian	... 10
Weitere Ideen	... 11
Kräutermärchen von Folke Tegetthoff	... 11
Kräuterbuch	... 11
Gewürzbild	... 11
Kräuterkissen	... 11
Ideen für ein ganzes Jahr	... 12
Herbst, Winter, Frühling, Sommer	... 12

Schul-Initiative – Nachhaltigkeit



Bildung zur Nachhaltigkeit geht weit über Wissensvermittlung hinaus, es geht vielmehr darum, dass die Schüler ihr Wissen in ihrem Lebensumfeld anwenden dürfen. Dabei werden sie in die Gestaltung ihres Lebensraumes aktiv eingebunden – unter Berücksichtigung des örtlichen sozialen Gefüges, der lokalen Gegebenheiten und wirtschaftlichen Bedingungen.

Das Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark unterstützt Schulen in Form von Betreuung und Coaching bei Schulprojekten, mit der Ausarbeitung von Unterrichtsmaterialien und mit Lehrerfortbildungsveranstaltungen in ihrer aktiven Arbeit.

Weitere Infos unter: www.ubz-stmk.at

Nachhaltiges Handeln ist verantwortungsvolles Handeln im Alltag – für mehr soziale Gerechtigkeit, Schonung der natürlichen Ressourcen und Bewahrung einer lebenswerten Welt für zukünftige Generationen.

www.nachhaltigkeit.steiermark.at

Nachhaltig ist...

... Learning by doing
... Nahrungsmittel aus der Region
... das schätzen, was ich habe
... Verantwortung wahrnehmen
... auch an morgen denken
... Lebensqualität für alle
... miteinander statt gegeneinander
... das Bewusstsein, dass alles
... miteinander verbunden ist

Bei Ideen, Fragen, Wünschen . . .



Sabine Baumer



UBZ
Umwelt-Bildungs-Zentrum
Steiermark

8010 Graz, Brockmannngasse 53

Tel. 0316/83 54 04

Fax 0316/81 79 08

e-mail: office@ubz-stmk.at

www.ubz-stmk.at

Literaturempfehlungen:

Erik Dinges: „Wir lernen Kräuter kennen und nutzen.“ 3./4. Schuljahr, Bergedorfer Kopiervorlagen 330, Persen Verlag GmbH, € 20,50.

F. Tegetthoff: Kräutermärchen. Nymphenburger Verlag, München 2001, € 12,90.

A. Oberholzer & L. Lässer: Gärten für Kinder. Naturnahe Schul- und Familiengärten. Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart 2003, € 25,60.

M.-L. Kreuter: Kräuter und Gewürze aus dem eigenen Garten. BLV Verlagsgesellschaft, Wien 1995, € 13,40. – Sämtliche Bücher können über das UBZ Stmk. bestellt werden.

Nachhaltig ist... Nahrungsmittel aus der Region

Noch vor kurzer Zeit galt es als Zeichen des Fortschritts, wenn man in einem Dorf zu jeder Jahreszeit möglichst viel Obst und Gemüse aus aller Welt bekommen konnte.

Erdbeeren und Tomaten aus Spanien im Jänner, Granny-Smith-Äpfel aus Argentinien im März.

War das anfangs noch teuer, gehört es heute zum Standardrepertoire jedes Lebensmittelgeschäftes, alles jederzeit im Regal zu haben, saisonal unabhängig und aus aller Welt importiert.

Heute geht der Trend wieder in Richtung regionale Versorgung – langsam ist ein erneuter Wertewandel in Sicht. Teilweise hat das auch etwas damit zu tun, dass wir angesichts der Schwemme an industriell hergestellten Halbfertig- und Fertigprodukten wieder wissen wollen, was wir essen. War es nur wichtig, Fleisch möglichst billig einzukaufen und möglichst oft auf den Tisch zu bringen, ist es spätestens seit BSE auch ein Thema, woher das Fleisch kommt und wie die Lebensbedingungen des Tieres waren. War heimisches Obst und Gemüse – zu klein, zu unattraktiv – lange Zeit in den Köpfen weniger wert als der Luxus, im eigenen Haus die ganze Welt am Esstisch versammelt zu haben, so besinnen sich immer mehr Menschen auf den Wert von Produkten aus dem eigenen Garten oder aus der unmittelbaren Umgebung. Heute kann sich ein Geschäft damit rühmen, Produkte aus heimischer Erzeugung bzw. sogar aus heimischer biologischer Landwirtschaft zu führen.

Vorteile für saisonale regionale Produkte gibt es genug

Vom Garten in den Kochtopf – es macht Freude, Pflanzen wachsen zu sehen, ich weiß, welche Erde und Düngung das Gemüse oder Obst hatte, es ist frisch und der Verpackungsmüll fällt weg.

Beim Kauf von Fleisch ab Hof weiß ich, woher das Tier kommt, und gehe vielleicht (in einem besonders



bewussten Moment) sogar ein wenig dankbar an das Geschenk heran. Bei fangfrischen Forellen ist der Bezug noch sehr deutlich.

Beim Einkauf am Bauernmarkt oder beim Bauern direkt entfallen lange Transportwege, die Umweltbelastung durch die Transportfahrzeuge sinkt.

Auch in vielen Geschäften vor Ort gibt es heimisches Saisongemüse aus Freilandanbau.

Das heißt nicht, zurück hinter die eigene Tür und der Welt den Rücken kehren. Doch ein bisschen mehr Bewusstsein beim Einkauf ist gut für

- ❖ die heimischen Produzenten,
- ❖ die Umwelt durch den Kauf von Bioprodukten,
- ❖ die Arbeiter aus den Niedriglohnländern beim Kauf von Produkten aus fairer Produktion (Fair Trade)
- ❖ und vor allem für das eigene Wohlbefinden.

Schulhofumgestaltung gefragt?

Vielleicht haben Sie oder die Schüler Ihrer Schule an eine Umgestaltung des Schulhofes oder Pausenplatzes gedacht – der Schulhof als Bewegungsraum, Spielraum, Erholungsraum und Erfahrungsraum für die Schüler.

Der Herbst ist die Zeit, mit der Planung anzufangen. Wünsche und Vorstellungen aller Beteiligten (Schüler, Lehrer, Eltern, Schulwart, Schulerhalter, Nachbarn...) einzuholen und aufeinander abzustimmen, organisatorische Fragen zu diskutieren, Kostenvorschläge einzuholen etc.

Gute Hilfe für die Planung bietet die Broschüre von V. Urlicic, A. Wocelka, R. Stryhammer: „Schulhöfe – Pausenräume kreativ gestalten“; bm:bwk, 2000, € 10,90, zu beziehen über das UBZ Stmk.

Oft wünschen sich Schüler zusätzlich zu Spielgeräten und Rückzugsmöglichkeiten einen eigenen Garten mit Blumen, Radieschen, Obst und Gemüse. Hier streiken viele Lehrer zu Recht, denn Fragen wie „Wer pflegt den Garten, gießt und jätet laufend, betreut den Garten in den Ferien, hat die Zeit, im Unterricht das geerntete Gemüse zu verkosten und zu kochen?“ bleiben oft ungeklärt.

Voraussetzung dafür, dass der umgeplante Schulhof keine Belastung, sondern eine Bereicherung für alle ist, ist die Klärung dieser Fragen.

Klein und unkompliziert anfangen

Naschgarten

Eine einfache Variante eines Gartens ist ein Naschgarten mit Sträuchern wie:

Himbeere, Brombeere, Stachelbeere, Ribisel, Weintrauben je nach den Gegebenheiten vor Ort. Auch Walderdbeeren sind sehr beliebt. Schon im Herbst können Sträucher und Stauden gesetzt und die Zwiebeln von Frühlingsblumen vergraben werden. Auch Apfel-, Birn-, Kirsch-, Nuss- und Kastanienbäume sind bei Kindern beliebt, doch ihre Schullaufbahn ist oft schon beendet, bevor die Bäume Ertrag zeigen, weshalb Kindern ein Naschgarten, von dem sie noch im selben Schuljahr etwas ernten können, schneller Freude bereitet.



Kräuterbeet

Die Anlage eines Kräuterbeetes ist eine weitere Möglichkeit, relativ unkompliziert die Natur in den Schulhof zu bekommen. Kräuterbeete gibt es in vielfältiger Form:

- Kräuterschachbrett
- Formaler Kräutergarten
- Kräuterfensterbrett
- Kräuter im Gemüsegarten...

Eine Möglichkeit, auf kleinstem Raum viele Kräuter unterzubringen, ist die dreidimensionale Kräuterspirale.

Kräuterspirale für den Schulhof

Wie kann die Kräuterspirale im Unterricht eingesetzt werden?

Kennenlernen der Kräuter, Kräutermärchen, Pflegen, Gießen, praktische Anwendung mit Verkosten, Kochen, Verwerten...

Wer pflegt die Kräuterspirale?

Evtl. Gießplan erstellen, betreut eine Klasse oder mehrere? Gemeindevertreter fragen, ob die Kräuterspirale bzw. der Schulgarten im Sommer von der Gemeinde mitbetreut werden kann.

Wenn diese Fragen geklärt sind, steht dem Bau einer Kräuterspirale nichts mehr im Weg!

Die Kräuterspirale

Sie wurde von Bill Mollison, dem australischen Vorreiter der Permakultur, entwickelt.

Permakultur entstand in den 70er Jahren. Kreisläufe der Natur werden nachempfunden und sich weitgehend selbst erhaltende Systeme geschaffen.

Die Idee dahinter ist, mit der Natur zu arbeiten, nicht gegen die Natur.

Man nimmt nicht nur, sondern gibt auch zurück.

Alle Elemente stehen miteinander in Beziehung. Jedes Element hat mehrere Funktionen.



Die Zonen

Wasserzone: Hier kann ein kleiner Tümpel mit Teichfolie angelegt werden, es genügt aber auch das Befestigen des Untergrundes mit einer dicken Lehmschicht. Es geht auch ohne Teich mit Versumpfungszone.

Feuchtzone: mit Gartenerde und Kompost

Normalzone: Gartenerde, weniger Kompost

Mittelmeerzone: Gartenerde, evtl. mit Sand gemischt

Die Energie soll effizient eingesetzt werden:

z. B. so pflanzen, dass kein unnötiges Jäten und Unkrautauszupfen notwendig sind;

z. B. Sonne, Wind, Regen, Erdbeschaffenheit berücksichtigen...;

Mehr dazu unter: www.permakultur.at

Die optimale Kräuterspirale kombiniert einen kleinen Teich mit Trockenmauer und Kräutergarten. Durch den Wechsel der Standort- und Bodenverhältnisse von feucht und schattig bis zu trocken und sonnig erhält jedes Kraut den optimalen Standort auf relativ kleinem Platz. Viele unserer gängigen Kräuter kommen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum.

Standort: trocken, in der Nähe des Hauses

Durchmesser: mindestens 2 Meter

Höhe: mindestens 80 cm

Ausrichtung: die niedrige offene Seite (mit dem Teich) wird nach Süden ausgerichtet

Materialien:

Teich: ca. 3–4 m² Teichfolie (wenn möglich PVC-frei) bzw. Lehm, Sand und Kies

Mauer: 2 m³ Bruchsteine mit 15 bis 40 cm Durchmesser

Erde: Gartenerde, Kompost, ca. 1 m³ Kies oder Bau-schutt, ca. 1 m³ Sand, Ziegel zum Auffüllen

10 bis 15 Kräuterpflanzen
Schaufeln, Spaten, Scheibtruhe, Grabwerkzeug

Die Übergänge sind fließend.

Mauer: speichert Wärme, sorgt für die nötige Höhe

Erfahrungsgemäß ist die Gemeinde als Schulerhalter meist gerne bereit, die Materialien zur Verfügung zu stellen. Auch die Betreuung im Sommer durch Gemeindeglieder ist meist möglich. Gebaut werden kann die Kräuterspirale an einem Vormittag mit einer Klasse, wenn einige Eltern mithelfen, oder auch von einer interessierten Gruppe von Lehrern, Eltern und Schülern am Nachmittag. Die Kräuterspirale ist in 2–3 Stunden errichtet.

Bau der Kräuterspirale

Platz wählen, Grundriss abstecken oder markieren, Rasen mit Humus 20 cm tief abstecken und zur Seite geben. In die Mitte der Spirale, wo sie am



höchsten werden soll, Bauschutt oder Kies geben. Teich ausheben und mit Sand befestigen. Wenn Folie verwendet wird, die Folie ca. 20 cm über den Rand hinausragen lassen und erst nach dem Befüllen mit Wasser mit Steinen befestigen und zuschneiden.

Bau der Mauer: Stein auf Stein, die Steine sollten gut aufeinander passen, keinen Mörtel verwenden (Trockenmauer). Mit der Mauer wächst auch die Erdschicht. Unten mit mehr Kompost, nach oben hin immer mehr Sand zur Erde geben.

Wahl der Kräuter

Wasserzone und Feuchtzone:

Brunnenkresse, Minzenarten
Stark wuchernde Pflanzen wie Minze im Topf setzen bzw. außerhalb der Kräuterspirale.

Normalzone:

Halbschatten:

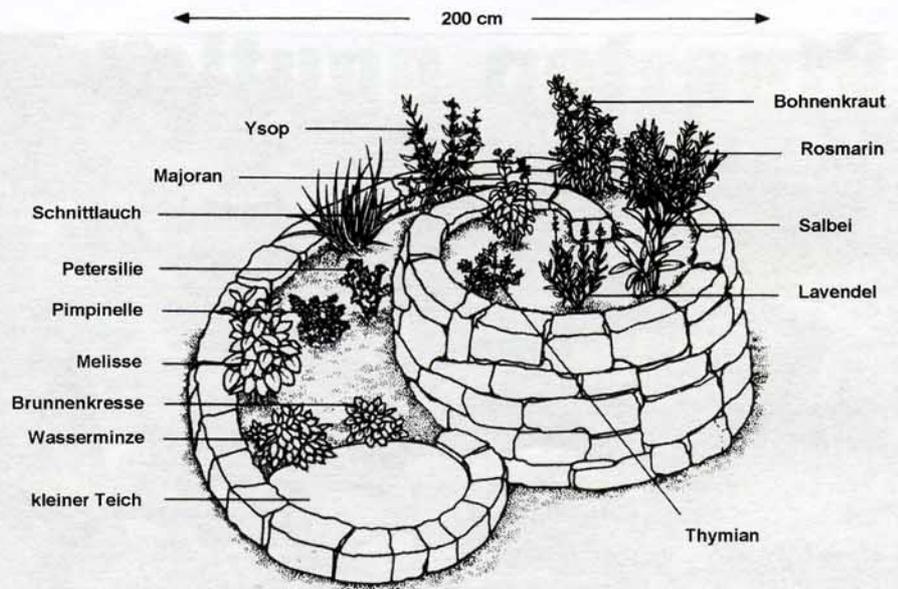
Petersilie, Kerbel, Frauenmantel, Duftveilchen

Eher frisch:

Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Kapuzinerkresse, Echte Kamille

Eher trocken:

Koriander, Bohnenkraut



Mittelmeerzone:

Übergang:

Basilikum, Majoran, Oregano, Ysop, Johanniskraut

Ganz oben:

Lavendel, Thymian, Salbei, Rosmarin

Je nach Vorliebe können auch Walderdbeeren, Veilchen oder andere Blumen und Kräuter in die Mauerzwischenräume gesetzt werden. Allerdings sollte darauf geachtet werden, keine zu wirkstoffreichen – giftigen – Pflanzen in die Kräuterspirale zu setzen.

Vielen Dank an alle Lehrerinnen, Schüler und Eltern der Volksschule Höch/Demmerkogel.

Kräuterwissen

Kräuter haben auf uns Menschen schon immer eine ganz besondere Faszination ausgeübt. „Kräuterweiblein“ galten als weise Frauen, wurden aber auch als Hexen verfolgt. Geachtet dagegen waren die heilkundigen Klosterfrauen – Hildegard von Bingen ist bis heute ein Begriff.

Küchenkräuter und Heilkräuter

Viele Gewürze und Kräuter haben Heilwirkungen. Aber auch aus ernährungsphysiologischer Sicht sind sie ein Gewinn. Sie enthalten Vitamine und Mineralien, regen den Appetit an, machen Speisen bekömmlich und leicht verdaulich und geben dem Essen erst den abgerundeten Geschmack. Eine Einteilung in reine Heil- oder Küchenkräuter macht wenig Sinn.

Kräuter sind frische oder getrocknete Pflanzenteile, die aromatische Inhaltsstoffe aufweisen.

Gewürze sind, mit Ausnahme von Salz, getrocknete bzw. gelagerte Pflanzenteile, die ätherische Öle oder scharf schmeckende Gerbstoffe enthalten.

Ordne die Kräuter und Gewürze den Pflanzenteilen zu:

Pfeffer

Petersilie

Blätter

Senfkörner

Vanille

Rinde

Kümmel

Lorbeer

Wurzeln

Gewürznelken

Zimt

Zwiebel

Kren

Knoblauch

Früchte und Samen

Ernte

Blätter der Küchenkräuter erreichen ihr bestes Aroma kurz vor der Blüte im Frühjahr und Sommer. Am besten am Morgen eines sonnigen Tages zwischen 10 und 11 Uhr sammeln. Samen und Wurzeln sammelt man erst im Herbst.

Kräuter konservieren

Einfrieren

Kurz waschen, trockentupfen und einfrieren. Es können ganze Zweige eingefroren werden.

Kräuter, die sich gut zum Einfrieren eignen:

- Basilikum
- Dill
- Fenchel
- Kerbel
- Majoran
- Melisse
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Schnittlauch
- Thymian

Kräuter trocknen

Grundregel: so schnell wie möglich Wasser raus, Wirk- und Aromastoffe sollen drin bleiben, daher: möglichst dunkler, trockener Raum

- z. B. auf Wäscheleine in Sträußen mit Kopf nach unten
- oder im Backrohr mit einem Spalt offen auf Mindesttemperatur
- oder in einem offenen Schrank auf Tablett
- oder in einem Solardörrer

Nach dem Trocknen werden die Blätter vorsichtig von den Stängeln entfernt und in gut verschließbaren Gläsern an einem dunklen Ort aufbewahrt. Die meisten getrockneten Kräuter halten etwa ein Jahr.

Diese Kräuter eignen sich gut zum Trocknen:

- Beifuß
- Bohnenkraut
- Estragon
- Lavendel
- Liebstockel
- Majoran
- Minze
- Oregano
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian



Konservieren in Salz

Kräutersalz:

Die Kräuter fein hacken, im Verhältnis 4:1 mit Salz mischen und in ein Glas stopfen. Gut verschließen.

Gut eignen sich dafür:

- Basilikum
- Liebstockel
- Melisse
- Petersilie

Aufbewahren von Samen

Samen können zum Aussäen, zum Würzen oder für Tees verwendet werden.

Die Samen werden an einem sonnigen Tag gepflückt, wenn sie schon leicht braun sind. Vor dem Aufbewahren im Glas sollen sie ca. 2 Wochen auf einem Papier ausgebreitet trocknen.

Samen für die Küche:

- Anis
- Dill
- Fenchel
- Koriander
- Kümmel

Konservieren in Essig und Öl

- Gewaschene, trockengetupfte Kräuter mit oder ohne Stiel in durchsichtige Flaschen oder Gläser geben.
- Mit gutem Essig oder kaltgepresstem Öl auffüllen, Flaschen gut verschließen und an einen warmen, hellen Platz stellen.
- Jeden Tag einmal kräftig durchschütteln. Nach 2–3 Wochen ist das Aroma in den Essig oder das Öl übergegangen.
- Durchsieben oder so belassen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Kräuter, die sich gut zum Konservieren in Essig eignen:

- Basilikum
- Estragon
- Dill
- Lorbeerblätter
- Ysop
- Zitronenmelisse ...
- Aber je nach Vorliebe auch selber experimentieren!



Kräuter, die sich gut zum Konservieren in Öl eignen:

- Dill
- Lavendel
- Majoran
- Oregano
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian

Kräuter-Kennenlern-Spiele

Kräuter bestimmen

Kräuter sind so arten- und formenreich, dass das Bestimmen schwerer fällt als bei Bäumen und Sträuchern. So sollten möglichst viele Merkmale der Pflanzen wie Blüte, Blätter, Früchte, Standorte betrachtet werden.

Blüte und Blätter

Material:

- Verschiedene Kräuter
- Je 1 Kärtchen mit Namen und evtl. Eigenschaften der Pflanze

Anleitung:

Die gesammelten Kräuter werden in zwei Hälften geteilt und vermischt. Die Schüler sollen die zusammenpassenden Teile finden und dem Kärtchen zuordnen.



Anleitung:

Jeweils zwei kleine Dosen mit den gleichen Kräutern füllen und verschließen.

Dosen entweder mit der Nadel vorher lochen bzw. Kindern zum Riechen die Augen verbinden.

Als Kontrollmöglichkeit die gleiche Zahl oder Farbe auf die Unterseite kleben.

Die Dosen gut gemischt aufstellen.

Jetzt sollen die passenden Paare durch kurzes Riechen gefunden und zusammengestellt werden. Anschließend wird durch Umdrehen kontrolliert.

Pflanzen beschreiben

Material:

- Karten mit Stichworten zu Pflanzenmerkmalen: Größe, Anzahl Blütenblätter, Anzahl Staubblätter, Blütenfarbe, Blattform, Stängelform, Wurzel
- Verschiedene Pflanzen

Anleitung:

Jeder Teilnehmer beschreibt innerhalb von fünf Minuten auf seiner Karte möglichst viele Pflanzenmerkmale mit Hilfe der Stichworte.

Die Zettel werden in die Mitte gegeben, vermischt und gezogen. Jeder versucht anhand der Beschreibungen die passende Pflanze zu finden und evtl. vorher zu zeichnen.

Duftmemory

Material:

- Leere Filmdosen (gratis in Fotogeschäften)
- Kräuter
- Klebeetiketten



Was riecht da in der Hand?

Material:

- Frische Blätter von Kräutern bzw. getrocknete Kräuter

Anleitung:

Je ein Kind sucht sich ein Kraut aus und reibt es kurz in der Hand. Vorher Hände ohne Seife mit reinem Wasser waschen. Jetzt lässt es ein anderes Kind riechen und den Namen raten. Es riecht nach ...

Duftcocktail

Material:

- Undurchsichtig verschließbare Becher (z. B. Landfrischkäse) bzw. Filmdosen mit Deckel
- Frische bzw. getrocknete Kräuter
- Evtl. Kärtchen mit Namen und Beschreibung

Anleitung:

In die Becher, deren Deckel mit Löchern versehen werden, werden Kräuter von der Kräuterspirale bzw. getrocknete Kräuter gegeben. Die Mitspieler sollen durch Vergleich der Düfte direkt an der Kräuterspirale erraten, um welches Kraut es sich handelt (regt zum genauen Betrachten und Riechen an – evtl. auch zum Lesen der Kräutertafeln mit Kurzbeschreibung).



Anleitung:

Partnerarbeit:

Verbinde dem Partner die Augen und gib ihm von den ausgewählten Kräutern kleine Proben in leere Becher. Der Partner kostet die Proben und sagt, wie sie schmecken. Vielleicht errät er auch den Namen:

Kraut	würzig	süß	scharf	bitter
Pfefferminze				
Schnittlauch				
Salbei				
Petersilie				

Geschmack raten

Material:

- Kräuter
- Becher
- Augenbinden

Kräuterquiz

1
gibt es mit
..... und mit
..... Blättern
Sie gehört zu den
Lieblingskräutern in
den meisten Küchen.



2
schmeckt
.....
Die Blätter sind
.....
Gut auf dem Butterbrot.



3
duftet
ganz
Mit diesem Kraut
schmeckt alles ein
wenig nach
Sommerurlaub im
Süden.



4
riecht nach
.....
Dieses Kraut heißt
auch Maggikraut.



5
beruhigt den Magen
und wird oft zu
Fisch und Gurken
verwendet.



6
schmeckt
Schmeckt am besten
frisch.



7
Die Blätter sind
.....
Passt gut zu Tomaten,
Mozarella, Spagetti



8
schmeckt
Gehört zur Pizza und
zu Pastasaucen.



9
schmeckt
Er ist gut gegen
Halsweh.

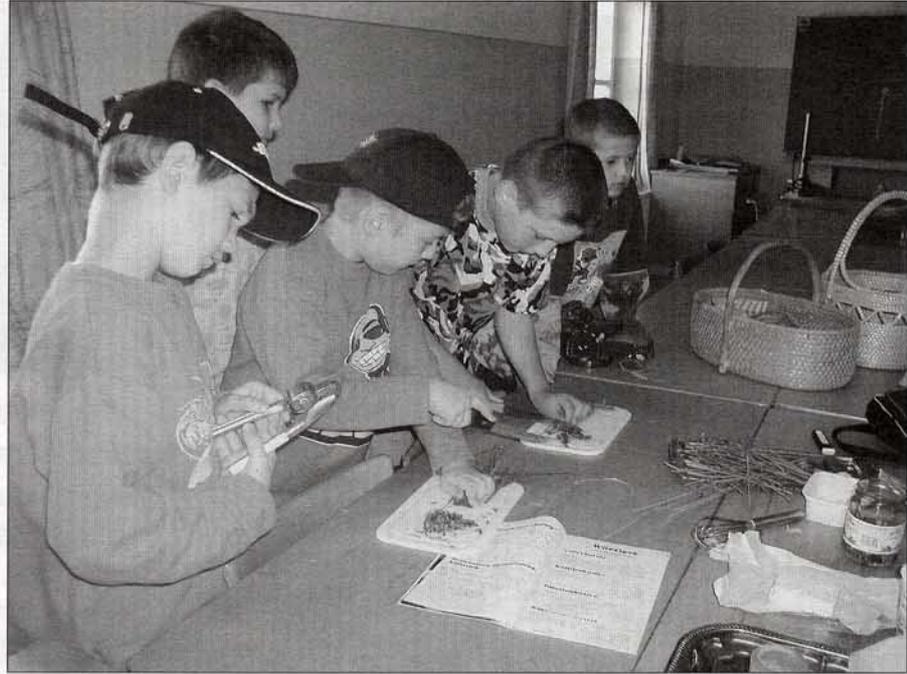


Rezepte

Kräuteraufstrich

- 1 Pkg. Topfen
- 1 Becher Jogurt
- ein paar Tropfen Öl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Topfen, Jogurt und Öl glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Auf ein gutes Brot streichen und fertig. Guten Appetit!



Statt Petersilie und Schnittlauch können auch andere Kräuter verwendet werden – Kreativität ist gefragt. Welche Variation schmeckt euch am besten?

Kräutertees

Zubereitung:

Getrocknete oder frische Blüten und Blätter:

1 Esslöffel mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Samen (z. B. Anis oder Fenchel):

Vor der Verwendung kurz anstoßen (Mörser, Hammer), 1 Kaffeelöffel mit $\frac{1}{4}$ Liter siedendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Wurzeln und Rinden:

Kalt ansetzen, mit dem Wasser aufkochen (1 Esslöffel mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser).

Ausnahme: Eibischwurzeln nicht aufkochen, nur auf Trinkwassertemperatur erwärmen

Hustentee mit Anis und Thymian

- Anis
- Thymian
- Apfelschalen bzw. Äpfel
- Honig
- Wasser

Apfelschalen zu Apfelschalentee verkochen oder Äpfel zu Apfelkompott, halben Teelöffel gestoßenen Anissamen mit einer Prise Thymian in ein Teesieb geben, im heißen Apfelschalentee bzw. Apfelkompott ziehen lassen und mit Honig süßen.

Hustentee mit Salbei und Thymian

- Salbei
- Thymian
- Wasser
- Honig
- evtl. Zitrone

Je 1 Esslöffel getrockneter Salbei und getrockneter Thymian mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen, Honig und evtl. etwas Zitronensaft dazu.



Weitere Ideen

Kräutermärchen von Folke Tegetthoff

Folke Tegetthoff hat zu vielen bekannten Kräutern Märchen verfasst, in denen die Eigenschaften der Pflanzen beschrieben sind.

Jedes Kind bekommt ein Märchen zum Lesen und stellt anschließend seine Pflanze den anderen Kindern vor.

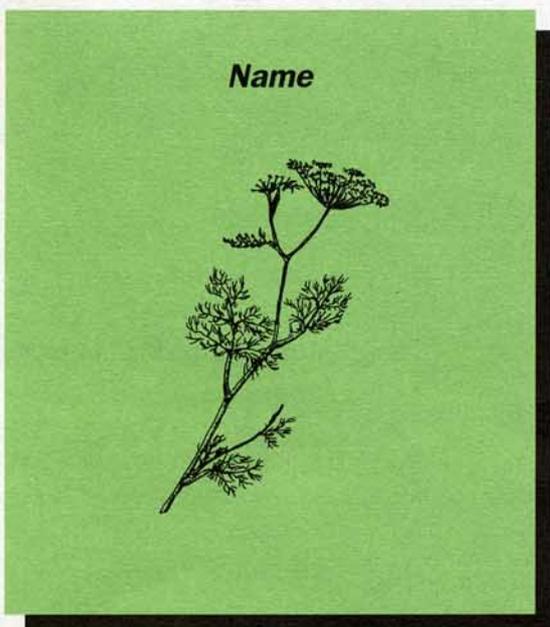
Kräuterbuch

Für alle Kräuter auf der Kräuterspirale wird ein Kräuterbuch angelegt.

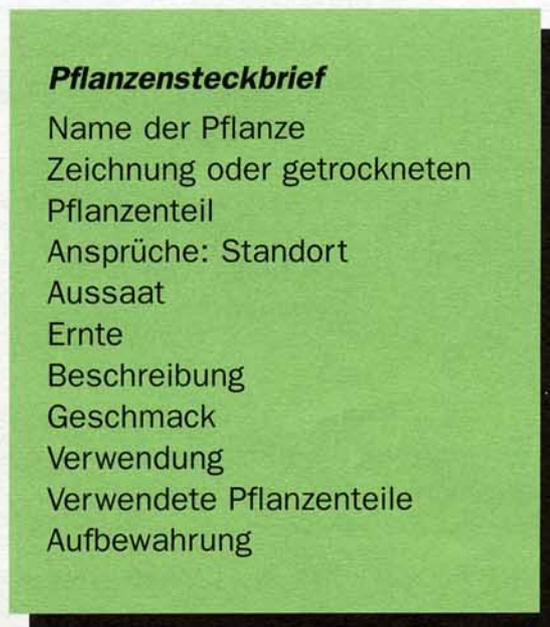
1. *Blatt*: Gepresste Pflanze auf ein Blatt kleben. Name der Pflanze dazu.

2. *Blatt*: Pflanzensteckbrief

1. *Blatt*



2. *Blatt*



Gewürzbild

Material:

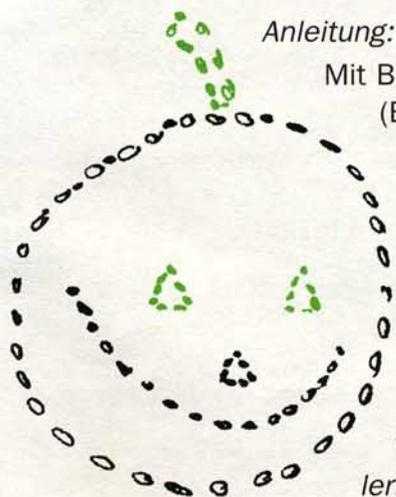
Getrocknete Kümmelsamen, Anissamen, andere Gewürze

Zeichenpapier, Bleistift, Klebstoff

Anleitung:

Mit Bleistift Bild vorzeichnen (Baum, Pflanze ...)
Klebstoff verteilen, wo Gewürze haften sollen.
Samen darüber streuen.
Klebstoff trocknen lassen. Lose Samen abschütteln.
Fertig.

Vorher Gewürze kennen lernen, kosten, riechen.



Kräuterkissen

Material:

Baumwoll- oder Leinensäckchen

Getrocknete Kräuter

Feines Heu

Anleitung:

Die getrockneten Kräuter je nach Anwendung mit dem Heu mischen und in ein Säckchen geben. Gut verschließen.

Traumkissen: Lavendel, Melisse, Kamille, evtl. Farn für gute Träume

Lavendelsackerl: gegen Motten im Kleiderschrank

Kamillenkissen: bei Ohrenscherzen, Zahnscherzen oder Bauchschmerzen



Ideen für ein ganzes Jahr

Herbst

- Ernte von Kräutern – Gewürzbild – Konservieren von Kräutern – Kräutertees zubereiten
- Kräuterwissen aus früherer Zeit
- Oma oder Kräuterkundige einladen: Aus der Erfahrung berichten
- Gesundheitswesen früher und heute
- Volksgesundheit aus der Natur – Hexenwissen
- Kräuterkissen bereiten
- Selbst Vogelfutter herstellen: Samen, Beeren und Früchte sammeln und trocknen

Winter

- Alles ruht unter der Schneedecke
- Kräuter auf der Fensterbank ziehen
- Samen keimen
- Jungpflanzen ziehen

Frühling

- Regenwurmboxe – Boden – Erde
- Wildkräuter: Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen ...
- Bau einer Kräuterspirale
- Kennenlernen und Verkosten der frischen Kräuter
- Kräuterbuch herstellen (Herbarisieren)
- Geschenke für den Muttertag

Sommer

- Ernte, Verwerten und Konservieren von Kräutern
- Frische Kräuterbrote zum Schulschlussfest

Wenn Sie mehr über die Arbeit des **Umwelt-Bildungs-Zentrums** und unsere Projekte wissen möchten, schauen Sie in unsere Homepage www.ubz-stmk.at. Dort finden Sie auch unser Veranstaltungsprogramm – wir laden Sie herzlich ein, an unseren Seminaren zu Themen wie

Was(ser) erleben, Bau einer Kräuterspirale, Wald erleben

und vieles mehr teilzunehmen.

Wenn Sie über keinen Internet-Zugang verfügen, senden wir Ihnen die gewünschten Informationen auch gerne per Post zu – rufen Sie uns unter 0316 / 83 54 04 an oder schicken Sie uns ein Fax 0316 / 81 79 08.



Das Land
Steiermark

→ FA19D
Abfall- und Stoffflusswirtschaft

Erstellt im Rahmen des Projekts „LA 21 Bildung“ im Auftrag der Fachabteilung 19D des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung.

02Z033219M **P.b.b.** Verlagspostamt: 8010 Graz, Erscheinungsort: Graz

Impressum:

Eigentümer, Herausgeber: Österreichische Naturschutzjugend (önj)
Verleger: Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark
A-8010 Graz, Brockmannngasse 53
Tel.: 0 31 6 / 83 54 04, Fax: 0 31 6 / 81 79 08,
E-Mail: office@ubz-stmk.at
Homepage: www.ubz-stmk.at
Redaktion: Sabine Baumer
Zeichnungen und Fotos: Baumer, Gürtel
Layout, Produktion & Koordination: B & R Satzstudio,
8054 Graz, Kärntner Straße 390b, e-mail: b.u.r.-satzstudio@aon.at
Druck: Dorrong, Graz, Auflage: 2000
DVR-Nr. 0659142
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.