



Abenteuer Jungschar

Wildkräuter nutzen

1. Objekt

Wir lernen verschiedene Wildkräuter kennen, bestimmen sie und entdecken ihre Verwendungsmöglichkeiten (z. B. als Tee oder Salat).

Folgende heimische Pflanzen kommen häufig vor und sind leicht zu finden und zu bestimmen (wer weitere Kräuter bestimmen möchte, kann in entsprechender Literatur leicht fündig werden) - aus ihnen kann ein Tee be-reitet werden (einzeln oder auch gemischt):

- **Brennnessel** (*Urtica dioica L.*): Blütezeit Juli bis August. Stengel und Blätter sind mit Brennhaaren besetzt, die bei Berührung stechen und abbrechen. Damit ergießt sich der Ameisensäure enthaltene Saft in die Haut. Verwendung: Aus jungen Brennnesseln lässt sich Spinat kochen. Der Brennnesseltee wirkt reinigend und kann auch bei Erkältungen getrunken werden.
- **Brombeere** (*Rubus fruticosus L.*): Blütezeit Juni bis September. Die Blüten sind weiß, manchmal rötlich, die Früchte werden glänzend schwarz. Die Brombeere ist an Stengeln und Blättern mit Dornen bewachsen. Verwendung: Junge Blätter ergeben einen sehr feinen Tee - auch zum Gurgeln gut zu verwenden.
- **Himbeere** (*Rubus idaeus L.*): Blütezeit Mai bis Juni. Die Blüten sind weiß, die Früchte werden kräftig rot. Die Blätter sind an der Unterseite weiß filzig. Himbeeren haben einen angenehmen Geruch und einen feinen Wohlgeschmack. Verwendung: Neben den Früchten (Sirup, Marmelade) lassen sich die Blätter zu Tee verarbeiten, dessen Wirkung wie bei den Brombeeren ist.
- **Erdbeere** (*Fragaria vesca L.*): Blütezeit April bis Juni und im Herbst zum zweiten Mal. Die Erdbeere ent-wickelt einen buschigen Blütenstand am Stengel, deren Früchte nach und nach von Mai bis August reifen. Die Früchte sind reif prächtig rot und schmecken ausgezeichnet. Verwendung: Verwendung der Blätter ähnlich wie bei der Brombeere.
- **Schafgarbe** (*Achillea millefolium L.*): Die Blätter sind dunkelgrün, doppelt gefiedert, kraus anzusehen. Die Traubendolde der Blüten steht am Gipfel, ist dicht und reichblütig. Die einzelnen Blüten sind weiß bis rötlich. Blütezeit: Juni bis Spätherbst. Verwendung: Der Tee aus Blättern und Blüten hilft bei allerhand Magen- und Darmbeschwerden.
- **Kamille** (*Matricaria chamomilla L.*): Die Kamille ist einjährig, die Stengel abstehend ästig mit weichen, dop-pelt gefiederten Blättern. Die Blütenköpfe haben weiße Strahlblüten, die nachts abwärts hängen. Die Blütezeit ist von Juni bis August. Verwendung: Die Blütenköpfe ergeben einen magenstärkenden und -lindernden Tee. Äußerlich angewendet ist er schmerzstillend und heilend.
- **Frauenmantel** (*Alchemilla vulgaris L.*): Die Blätter sind langstielig, nierenförmig und wie Fächer gefaltet. Frühlingsmorgens sammelt sich oft ein Tautropfen darin. Hellgrüne Blüten von Mai bis Juli. Verwendung: Als Tee gegen Durchfall und Blasenkrankheiten.
- **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum L.*): Am zweikantigen Stengel wachsen gegenständige Zweige und Blätter. Diese sind durchscheinend punktiert. Die gelben Blüten stehen in Doldentrauben. Die Blütenknospen enthalten einen dunkelvioletten, öligen Saft. Die Blütezeit ist von Juli bis September. Verwendung: Ein Tee aus den Blüten ist gut gegen Magenbeschwerden und hilft bei Kopfschmerzen.
- **Bachminze** (*Mentha aquatica L.*); Krauseminze (*Mentha crispa L.*); Pfefferminze (*Mentha piperita L.*): Blüte-zeit der Minzen ist Juli bis August. Alle Arten haben blasse violette kleine Blüten. Die Pfefferminze ist die aro-matischste Art. Alle Arten riechen angenehm balsamisch und würzig. Verwendung: Die Blätter lassen sich zu einem guten Tee verarbeiten, der wohltuend auf Magen und Darm wirkt.
- **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata L.*): Ein Blätterbusch von langen, schmalen, fünfnervigen, spitzen, etwas zähen Blättern sowie ein kantiger Blütenschaft mit brauner, kurzer, kopfförmiger Ähre kennzeichnen den Spitzwegerich. Er blüht von Mai bis Oktober. Verwendung: Als Tee helfen die Blätter gegen Verschleimung der Atemwege. Die Blätter helfen auch - aufgelegt mit etwas Spucke - zur Linderung bei Insektenstichen.

s. Vorlage 18-2/01



Abenteuer Jungschar

Für **Salate** eignen sich bestens der bekannte Löwenzahn (junge Blätter), Sauerampfer, roter Wiesenklees und Gänseblümchen. Den besten Geschmack erreicht man, wenn man mit einem gängigen Salat mischt und ihn mit einer guten Salatsoße anrührt.

Weitere nutzbare Pflanzen für die Zubereitung von Tee (bitte in entsprechenden Büchern informieren) sind z. B.:

- Weißdorn (Blätter und Blüten; durchblutungsfördernd)
- Birke (Blätter und Knospen; harntreibend)
- Taubnessel (Blüten; blutreinigend)
- Frauenmantel (Blüten und Blätter; bei Darmerkrankungen)
- Hagebutte (Früchte; bei Fieberkrankheiten)
- Holunder (Blüten; schweißtreibend)
- Huflattich (Blüten; gegen Husten und Verschleimung)
- Linde (Blüten; bei Erkältung und Fieber)

Wichtig: Tees ersetzen nicht den Arztbesuch bei Krankheiten!

Und zu guter Letzt noch zwei Rezepte für **Honig**:

Löwenzahnhonig:

- 100 g Blüten vom Löwenzahn (ohne Hüllblätter)
- 500 g Zucker
- ½ l Wasser

Blütenteile ca. 6 Minuten im Wasser durchkochen, abseihen und ausdrücken. Den gewonnenen Saft mit dem Zucker ca. 15 Minuten sprudelnd bis Sirupdicke kochen und in Gläser füllen. Abkühlen lassen und auf Brot genießen.

Fichtensprossenhonig:

- 200 g frische Fichtensprossen
- 1 l Wasser
- 1.000 g Zucker

Die Sprossen ca. 10 Minuten im Wasser kochen. Den Saft mit dem Zucker sprudelnd bis Sirupdicke einkochen - heiß in Gläser abfüllen. Abkühlen lassen und auf Brot genießen.

2. Zeit

Frühsommer bis Herbst

3. Geographische Voraussetzung zur Durchführung

Wiesen und Weiden - abseits der Straßen

4. Altersangabe

ab ca. 9 Jahren

5. Benötigte Zeit zur Durchführung

Je nach Ausführlichkeit und Anzahl der Kräuter 1-3 Treffen.

6. Zielgedanke

Fachlich: Einige der unterschiedlichen heimischen Kräuter bestimmen und ihre Bedeutung für die Menschen kennen lernen. Außerdem kochen wir aus den gesammelten Kräutern einen wohlschmeckenden Tee oder wir machen einen vitaminreichen Salat.

Geistlich: Wir müssen uns in unserem Leben gut auskennen. Bei den vielen Angeboten, die gemacht werden, ist ein gesundes Unterscheidungsvermögen wichtig. Es gibt manch verlockendes, gut aussehendes Angebot, das aber wertlos oder gar schädlich für unser Leben sein kann. Wenn wir das Gute kennen, fallen wir nicht so schnell auf das Schlechte herein.

7. Durchführung

7.1. Vorbereitung

Wir kopieren für alle die entsprechenden Seiten über Kräuter aus dem Waldläuferbuch. Vorab erkunden wir in unserer Umgebung entsprechende Wiesen und Weiden (bitte fernab aller befahrenen Straßen, da die dort wachsenden Kräuter oft stark verschmutzt sind), auf denen zumindest einige der aufgeführten Kräuter wachsen.

7.2. Stundenmodell

Wir lernen durch Beschreibung und Abbildung (auch aus entsprechenden Pflanzenbestimmungsbüchern) die unterschiedlichen Wildkräuter kennen. Dazu informieren wir über den Nutzen der entsprechenden Pflanze.

Danach (evtl. bei einem zweiten Treffen) machen wir mit den Kindern eine Exkursion an die entsprechenden Stellen (Wiesen, Weiden, Waldrand), wo diese Kräuter wachsen. Vor dem Sammeln informieren wir über die Grundsätze des Sammelns von Pflanzen, insbesondere von Wildkräutern (s. auch Ausführungen im Waldläuferbuch):

- Niemals Pflanzen ausreißen oder ausgraben - lediglich abschneiden (Schere/Messer) oder mit dem Fingernagel abtrennen!
- Niemals Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, sammeln!
- Nur so viel sammeln, wie man wirklich braucht!
- Stets die frischen, jungen Blätter sammeln!
- Nie an stark befahrenen Straßen sammeln, da die Pflanzen dort verschmutzt sind!
- Nur solche Kräuter sammeln, die man auch wirklich kennt!



- Pflanzenteile in einer Papiertüte sammeln.
- Gesammelte Pflanzen frisch verarbeiten oder an einem dunklen, warmen, trockenen Ort (z. B. Speicher) zum Trocknen ausbreiten und einige Wochen liegen lassen. Danach in einem licht- und luftdichten Gefäß aufheben und nach und nach verarbeiten.

Dann schicken wir die Kinder mit ihren Seiten aus dem Waldläuferbuch los, um zu sammeln. Dabei sollen sie uns beim Entdecken einer Pflanze zunächst zu Rate ziehen, ob dies auch die richtige Pflanze ist. Erst dann können sie einige Blätter sammeln.

Vielleicht starten wir einen Wettbewerb, wer die meisten der aufgeführten Kräuter findet?

Nach dem Sammeln sortieren wir die Kräuter. Je nach Vorhaben (Tee oder Salat) gehen wir folgendermaßen vor:

- Salat: Pflanzen waschen und evtl. mit einer guten Salatsoße anrühren. Man kann die Kräuter auch mit einem „normalen“ Kopfsalat o. Ä. mischen. Dazu reichen wir Brot (evtl. mit Kräuterbutter) oder andere Speisen und Getränke. Guten Appetit!
- Tee: Pflanzen evtl. reinigen - nicht auswaschen. Mit Trinkwasser in einen Topf geben (Faustregel: je Tasse so viel Kräuter, wie man mit drei Fingern greifen kann) und ca. 2 Minuten aufkochen. Dann Herd abschalten (oder Topf vom Feuer nehmen) und den Tee ca. 5 Minuten ziehen lassen. Auf das Süßen sollten wir möglichst verzichten.

7.3. Einstieg

Wir fragen die Kinder, welche Dinge sie aus der Natur kennen, die für den Menschen nutzbar und nützlich sind.

7.4. Themeneingrenzung

Wir fragen, welche nutzbaren Pflanzen und welche Kräuter sie kennen (einige werden auch im Haushalt bestimmte Tees nutzen, z. B. Minze).

7.5. Themenkern

Wir fragen, welchen Nutzen Kräuter als Tee oder Salat haben (Vitamine, heilende Wirkungen durch verschiedene Inhaltsstoffe).

7.6. Übertragung/Andacht

Wir fragen, worauf es bei der Nutzung von Kräutern und Naturprodukten (z. B. auch Pilze) vor allem ankommt? (Man muss die richtigen Pflanzen von den unnützen oder gar gefährlichen unterscheiden können.)

Dann den Zielgedanken (s. 10.) ausführen.

8. Benötigtes Material

- Kopien der Vorlage
- Topf mit Wasser
- Kochmöglichkeit (Herd oder Lagerfeuer)
- Becher und Schöpfkelle
- Scheren und Papiertüten zum Sammeln der Pflanzen

9. Biblischer Bezug/Andacht

Wir wollen lernen, wie wichtig es ist, das Gute vom Schlechten zu unterscheiden. Beim Sammeln von Tees und Salaten wäre es schlimm, eine Pflanze zu verwenden, die unserem Körper schadet. Zwar gibt es nur wenige wirklich giftige und gefährliche Kräuter (z. B. Maiglöckchen, Fingerhut, Eibe, Herbstzeitlose ...), doch eine ganze Reihe, die Unwohlsein, Durchfall und Ähnliches verursachen können.

Es ist uns jedoch unmöglich, alle heimischen Pflanzen zu kennen - dafür gibt es zu viele. Deshalb müssen wir die nützlichen und nutzbaren Pflanzen bestimmen können - damit haben wir das beste Kriterium, sie von den Arten zu unterscheiden, die wir nicht sammeln wollen.

Ebenso verhält es sich im geistlichen Leben: Wir können nicht alles, was uns in der Gesellschaft begegnet, kennen und ausprobieren, um zu entscheiden, ob es für uns gut oder gefährlich ist. Ein falscher Versuch schon kann schlimme schädigende Folgen für unser geistliches Leben haben. Viel besser ist es, das Gute zu kennen (Gottes Wort). Damit erhalten wir im Lauf der Zeit ein gesundes Unterscheidungsvermögen und können Dinge geistlich beurteilen (s. Apg 17,11; Röm 12,2; 1Thes 5,21). Das ist ein guter Schutz vor Sünde. Wir sollten den Kindern Mut machen, Gott um ein solches Unterscheidungsvermögen zu bitten - diese Bitte gefällt Gott und er wird sie erhören (s. 1Kö 3,9).

Wir könnten an dieser Stelle verschiedene Gedanken weiter verfolgen (je nach Kindern, mit denen wir arbeiten):

- Der Wert von Gottes Wort.
- Wie lese ich Gottes Wort am besten (z. B. Stille Zeit)?
- Was kann mir bei schwierigen Entscheidungen im Leben helfen?
(z. B. die Frage: „Was würde der Herr Jesus jetzt tun? Wie würde er entscheiden?“)

10. Literatur- und/oder Medientipps

- Apothekerzeitschriften enthalten oft Abhandlungen über nutzbare Kräuter, Tees etc. und sind kostenlos in den Apotheken erhältlich.
- Manche Krankenkassen bieten Broschüren und Faltblätter zur Thematik an.

Buchtipp:

Wer solche oder ähnliche Dinge mit den Jung­scharlern/Teens unternehmen möchte, findet zahlreiche Stundenentwürfe, Tipps und Ideen im Buch:

R. Kausemann: **Mit Kindern die Schöpfung entdecken**

Christliche Verlagsgesellschaft, Dillenburg 1999

fest gebunden, 300 Seiten, DM 29,80

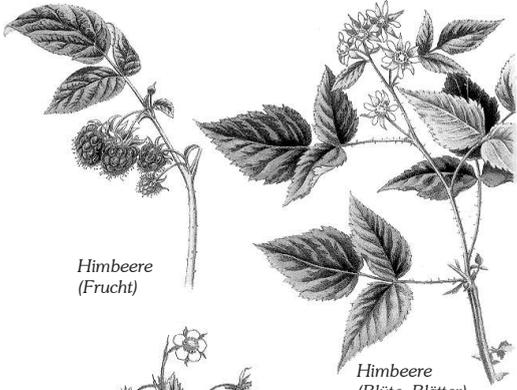


s. Vorlage 18-2/01

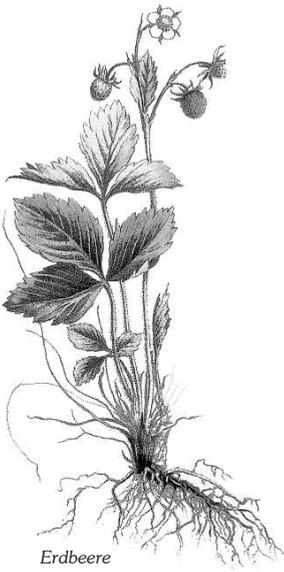
Brombeere



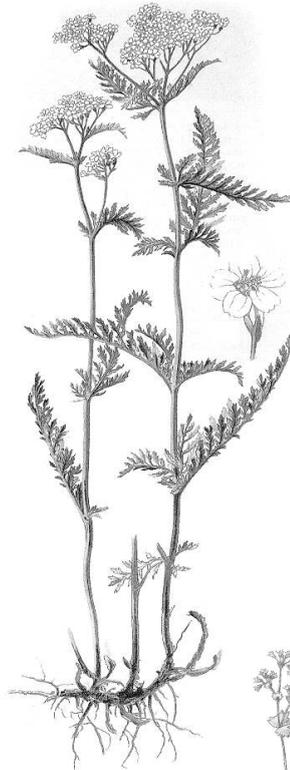
Himbeere
(Frucht)



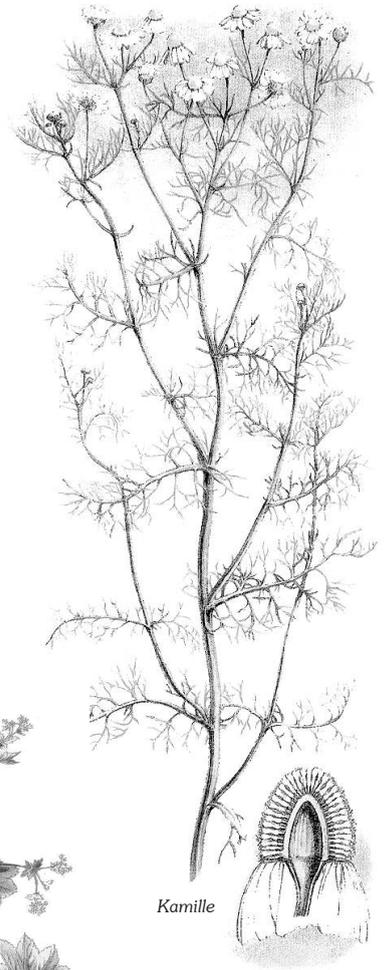
Himbeere
(Blüte, Blätter)



Erdbeere



Schafgarbe



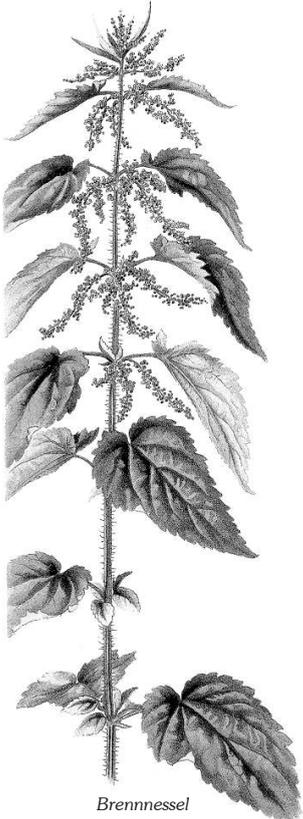
Kamille



Bachminze



Frauenmantel



Brennnessel



Spitzwegerich



Johanniskraut