

2.7.4.5 Was Kräuterhexen schon lange wissen!

Doris Höller

Lernziele:

Die Schüler sollen

- verschiedene Kräuter- und Gewürzpflanzen kennen lernen,
- erfahren, dass diese Pflanzen vielfältige Heilwirkungen haben,
- mit der geschmacklichen Vielfalt experimentieren.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>I. Hinführung</p> <p>Die Lehrkraft bringt einige stark riechende Kräuter mit. Die Kräuter sollten kurz vor dem Unterricht zerrieben oder zerstoßen werden, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden. Anschließend werden die Kräuter in Filmdosen mit ein wenig Watte abgedeckt und als Riechproben auf einen Tisch in der Kreismitte verteilt. Anstelle der Filmdosen können auch Streichholzschachteln verwendet oder Dufthäuschen angefertigt werden.</p>	<p>Die Schüler sitzen im Halbkreis und können an den verschiedenen Proben riechen und überlegen, um welchen Inhalt es sich handelt.</p> <p>→ Bastelvorlage Dufthäuschen 2.7.4.5/M1*</p>
<p>II. Erarbeitung</p> <p>Der Lehrkraft leitet nun zum Thema „Kräuter“ über. Frage: „Was können wir mit den Kräutern alles machen?“</p> <p>Die Lehrkraft stellt nun kleine Schälchen mit den ausgewählten Kräutern und den dazugehörigen „Steckbriefen“ auf den Tisch in der Kreismitte. Je nach Klasse sollte man nur jeweils eine Heilwirkung pro Pflanze erarbeiten. Die Steckbriefe enthalten wichtige Informationen zu den Kräutern, die einen Ausblick auf den weiteren Verlauf geben. Außerdem können sie z.B. für Sammelordner oder Kalender verwendet werden.</p> <p>Die Lehrkraft erarbeitet anhand der Proben, welche Pflanzenteile verwendet werden. Die Schüler erfahren, dass sowohl Blätter, Blüten und Samen, aber auch Wurzeln verwendet werden können.</p> <p>Jetzt kann von der Verwendung in der Küche zu den Heilwirkungen übergeleitet werden. Angaben hierzu befinden sich auf den Kräutersteckbriefen. Beispiele aus der Vergangenheit zeigen, welcher Aberglaube sich früher um die Kräuter rankte.</p>	<p>Die Schüler nennen die ihnen bekannten Verwendungsmöglichkeiten.</p> <p>Die Schüler können nun noch einmal alle Kräuter sehen, riechen und befühlen.</p> <p>→ Kräutersteckbrief – Löwenzahn 2.7.4.5/M2* → Kräutersteckbrief – Kümmel 2.7.4.5/M3* → Kräutersteckbrief – Anis 2.7.4.5/M4* → Kräutersteckbrief – Fenchel 2.7.4.5/M5* → Kräutersteckbrief – Thymian 2.7.4.5/M6* → Kräutersteckbrief – Knoblauch 2.7.4.5/M7* → Kräutersteckbrief – Nelken 2.7.4.5/M8* → Kräutersteckbrief – Kamille 2.7.4.5/M9* → Kräutersteckbrief – Salbei 2.7.4.5/M10*</p> <p>Die Schüler äußern sich zum Aussehen der Proben und überlegen, um welchen Teil der Pflanze es sich handeln könnte.</p> <p>Diese Materialien dienen als Information für Lehrkräfte und Eltern. Werden in Projektarbeit Mappen angelegt, können sie den Inhalt ergänzen. → Informationen 2.7.4.5/M11</p>

2.7.4. Pflanzen liefern wichtige Nahrungsmittel

Teil 2.7

2.7.4.5 Was Kräuterhexen schon lange wissen!

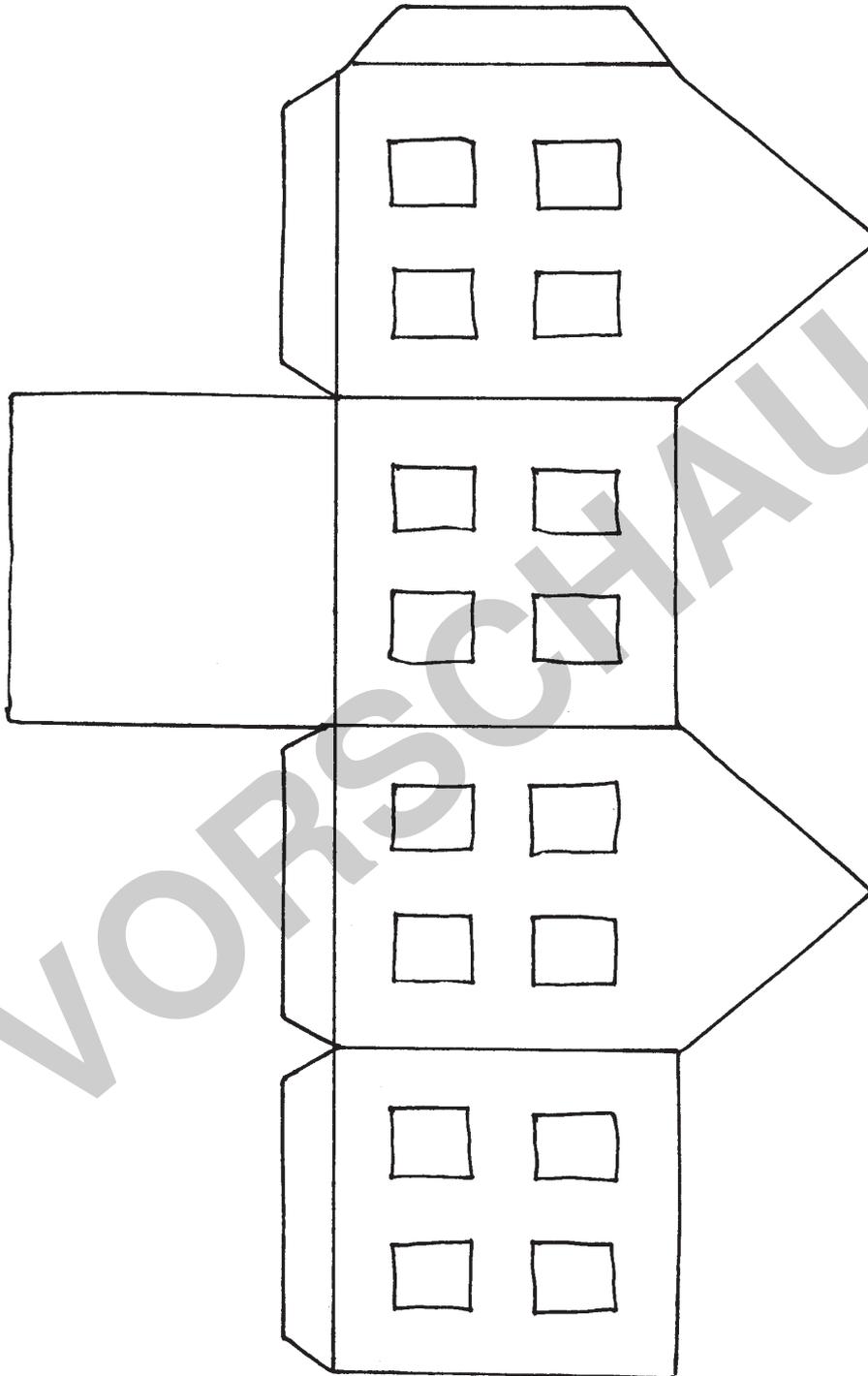
<p>Die Lehrkraft stellt mit den Schülern, je nach Zeit,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salben, • Hustensaft, • Hustenbonbons, • Kräuterdunstaufgabe oder • Kräutertee her. <p>Die Zutaten und Geräte für die Herstellung der einzelnen Produkte stehen bereit.</p> <p>Weitere Verwendungsmöglichkeiten sind auf den Arbeitsblättern aufgeführt. Haarspülungen oder Ohrentropfen sind aber nicht gleich im Unterricht auszuprobieren.</p> <p>Die hergestellten Heilprodukte können jetzt ausprobiert werden.</p> <p>Ausklang: Kräuteromelett: Nach Rezept werden Kräuteromelettes zubereitet, sodass jeder Schüler ein kleines Stück bekommt. Hierfür müssen Servietten bereitliegen.</p> <p>Alternative: „Spaziergang“: Die Lehrkraft erzählt die Geschichte eines Spaziergangs. Alle Erzählungen werden mit Bewegungen und Geräuschen begleitet. Die Spielvorlage kann beliebig erweitert und abgewandelt werden.</p> <p>Weiterführung: Kräuteröle, Kräuternessige oder andere haltbare Kräuterprodukte können z.B. als Geschenk zum Muttertag oder auch als Verkaufsobjekt bei Schulveranstaltungen hergestellt werden.</p> <p>Alternativen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler legen einen Rezeptordner an, der Informationen und Rezepte zu den einzelnen Kräutern beinhaltet, welche die Schüler gemeinsam zusammentragen. • Bastelkalender können mit Kräuterbeiträgen gestaltet werden. • Im Schulgarten kann eine Kräuterspirale angelegt werden. Gibt es hierfür keinen Platz, können auch in Blumenkästen Kräuter angepflanzt werden. • Sollen die Kräuter aus Samen gezogen werden, können die Blumentöpfe mit den Motiven der Kräutersteckbriefe bemalt oder aus Ton Kräuterschilder angefertigt werden. • In manchen Apotheken findet man einen Kräutergarten, der auf Anfrage besichtigt werden kann. Ist dies nicht der Fall, könnte ein Apotheker den Schülern Einblick in die Herstellung von Arzneimitteln geben. 	<p>Die Schüler stellen in Gruppen, anhand der Arbeitsblätter, die verschiedenen Produkte her. → Rezepte aus der Hexenküche 2.7.4.5/M12* bis M16*</p> <p>Die Schüler testen die Produkte und beurteilen Geruch und Geschmack. Sie stellen Vergleiche zwischen herkömmlicher Medizin und den alternativen Produkten an.</p> <p>Die Schüler bereiten den Teig frisch zu und wechseln sich bei der Herstellung ab. → Rezept und Zubereitung 2.7.4.5/M17*</p> <p>Die Schüler stehen im Kreis und machen alle Bewegungen und Geräusche mit. → Spielvorlage 2.7.4.5/M18*</p> <p>Die Schüler können Rezepte suchen und eigene Vorschläge machen. → Kräuterrezepte 2.7.4.5/M19*</p> <p>Die Gestaltung der Kalender kann von den Schülern frei gewählt werden. Verschiedene Techniken aus dem Kunstunterricht können eingefügt werden. Auch diese Kalender eignen sich als Geschenk oder als Beitrag zu einem Basar.</p>
---	--

III. Fächerübergreifende Umsetzung	
 Kräuterrätsel	Die Schüler ordnen die Bilder der Kräuter den entsprechenden Wörtern zu. → Kräuterrätsel 2.7.4.5/M20*
Bilderrätsel	Die Schüler tauschen Bilder durch Buchstaben aus. → Bilderrätsel 2.7.4.5/M21** → Lösung 2.7.4.5/M22
 Wortsalat	Die Schüler bringen Buchstaben in die richtige Reihenfolge und bilden so die Namen einzelner Kräuter. → Wortsalat 2.7.4.5/M23** → Lösung 2.7.4.5/M25
Silbendomino	Die Schüler schneiden die Kästchen aus und bringen sie in die richtige Reihenfolge. → Silbendomino 2.7.4.5/M24* → Lösung 2.7.4.5/M25
 Rechenbild	Die Schüler lösen die Aufgaben und malen die Felder in den vorgegebenen Farben an. Bei richtiger Lösung erscheint das Bild einer Teekanne. → Rechenbild 2.7.4.5/M26**
 Mandala Kräutergläser	→ Mandalavorlage 2.7.4.5/M27* Die Schüler bemalen Schraubgläser mit Glasfarben und verwenden die Motive der Kräutersteckbriefe. Die Gläser dienen als Vorratsbehälter für Kräuter.
 Bewegungsspiele	„Kräuterweiblein“ – Geschicklichkeit „Inseln springen“ – Geschicklichkeit „Konzert der blinden Tiere“ – Laufspiel „Welches Kraut habe ich?“ – Geschicklichkeit → Spielanleitungen 2.7.4.5/M28*

Tipp: Literaturempfehlungen

- ! • „Kräuter helfen heilen“, Deutsche Angestellten Krankenkasse, Nagelsweg 27-35, 20097 Hamburg
- Madl, Anni: „Kräuter-Wissen unserer Mütter“, Kloster Benediktbeuren, 83671 Benediktbeuren
- Blu, Benny: „Heilpflanzen – Blüten, Tee und Zauberkraft“, Kinderleicht Wissen Verlag, Regensburg

Dufthäuschen



Die Malvorlage auf Pappe kleben, ausschneiden und auf buntes Tonpapier übertragen. Die Fenster können mit Transparentpapier hinterlegt werden. Mit Ausnahme der Dachteile alle Hausseiten umknicken und zusammenkleben. Diese Häuschen eignen sich auch für Teelichter.

Kräutersteckbrief - Löwenzahn



Wissenswertes:

Von den Griechen und Römern wurde der Löwenzahn als magisch verehrt. Er hat seinen Namen von den scharf gezackten Blättern. Früher wurden die Blüten auch bei der Butterherstellung verwendet, um der Butter eine gelbe Farbe und ein kräftiges Aroma zu verleihen. Daher wurde der Löwenzahn auch oft Butterblume genannt.

Wegen seiner harntreibenden Wirkung wird er in Frankreich auch als „Pissantit“ bezeichnet, woraus bei uns dann „Pissblume“ wurde.

Die Röhrchen der Blüten sind nicht giftig, wie immer wieder behauptet wird.

Den Milchsaft der Stängel kann man auch als Klebstoff verwenden. Hierbei sollte man aber Flecken in der Kleidung vermeiden.

Verwendung in der Küche:

Löwenzahnblätter eignen sich für einen herben Salat oder ein spinatähnliches Gemüse. Die Blüten können zu Sirup, Honig oder Bonbons verarbeitet werden. Aus den Wurzeln wurde früher ein Kaffee-Ersatz geröstet. Die Blütenknospen können, in Essig eingelegt, wie Kapern verwendet werden.

Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten:

- Er hilft als Tee bei Blähungen und Völlegefühl.
- Als Tee, aus frischen oder getrockneten Blüten und Blättern, regt er alle Verdauungsorgane an.
- Als Tinktur (eine konzentriertere Flüssigkeit) hilft er bei Verdauungsproblemen.
- Der Saft der Stängel wird auf Warzen geträufelt.
- Bei Erkältungen und Husten löst Löwenzahnsirup den Schleim.
- Er wirkt harntreibend und entwässernd.

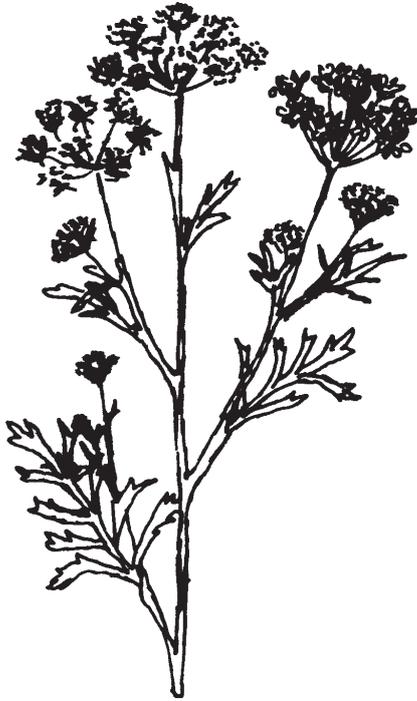


Hat jemand Gallensteine, sollte er zuerst den Arzt fragen, bevor er Löwenzahnprodukte einnimmt.

Aufgabe:

Wie sieht ein verblühter Löwenzahn aus? Wo kannst du Löwenzahn finden? Wie schmecken die zarten jungen (sauberen) Blätter? Versuche eine Löwenzahnblüte mit einem Streichholz zu drücken.

Kräutersteckbrief - Anis



Wissenswertes:

In Ägypten wurde Anis zusammen mit Kümmel, Senf oder Sesam zur Körperpflege verwendet, aber auch zum Einbalsamieren der Toten. Wegen seines süßlichen Geschmacks und der Form, die an Kümmel erinnert, wird er auch „süßer Kümmel“ genannt.

Wie auch bei Fenchel und Kümmel, werden nur die Samen verwendet. Bei uns wird Anis besonders in der Weihnachtszeit benutzt. In der Weihnachtsbäckerei ist Anis genau so unentbehrlich wie Anisbonbons auf dem Weihnachtsmarkt.

Verwendung in der Küche:

Außer für Weihnachtsgebäck eignet sich Anis auch für Salate, Soßen, Gemüsegерichte, Süßspeisen und Kompotte. Je nach Land wird Anis auch für alkoholische Getränke verwendet. In Deutschland kommt er an Punsch oder Grog, in Frankreich und Griechenland wird er zu Likör oder Schnaps verarbeitet. (Frankreich - „Pernod“; Griechenland - „Ouzo“)

Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten:

- Als Bonbons oder Tee bei Erkältungen wirkt Anis Schleim lösend, desinfizierend und stillt den Husten.
- Als Tee bei Blähungen und Bauchschmerzen. Hierfür auch oft zusammen mit Fenchel und Kümmel.
- Er fördert die Verdauung.

Aufgabe:

Vergleicht das Aussehen von Fenchel, Kümmel und Anis. Welche Gemeinsamkeiten könnt ihr feststellen? Sind auch bei den Pflanzen Gemeinsamkeiten zu erkennen?

Kräutersteckbrief - Echte Kamille



Wissenswertes:

Bei den Kelten war sie heilig. Die Kamille kann leicht mit der medizinisch wertlosen „Hundskamille“ verwechselt werden. Die Blütenköpfchen der echten Kamille sind innen hohl, bei der Hundskamille ist das Blütenköpfchen fest und duftet nicht. Wird das Öl der Blüten für Arzneimittel gewonnen, ist dieses blau.

Verwendung in der Küche:

In der Küche wird die Kamille nicht verwendet, sondern nur als Heilpflanze genutzt.

Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten:

Kamille wird eingesetzt

- in Mund- und Lippenpflegemitteln,
- in After-Sun-Kosmetik und
- in Heilsalben für Wunden.
- Als Tee bei Bauchschmerzen wirkt Kamille Krampf lösend.
- Als Tee bei Erkältung wirkt Kamille heilend und desinfizierend.

Sie wird verwendet

- als Dampfbad bei Erkältungen und Hautunreinheiten,
- als Spülung bei Mund-, Zahnfleisch- und Rachenentzündungen,
- für Ohrentropfen,
- für Badezusätze,
- als Haarspülung, um blondes Haar aufzuhellen und ihm Glanz zu geben.



Kamillentee sollte nicht auf Dauer getrunken werden, da es sonst zu Reizung der Magenschleimhaut kommen kann.

Auch für die Augen eignet sich die Kamille nicht, da die feinen Fasern der Blüten die Augen reizen und allergische Reaktionen auslösen können.

Aufgabe:

Versuche zu beschreiben, wie die Kamille aussieht und welchen Geruch sie hat. Kannst du eine Kamillenpflanze malen?

Rezepte aus der Hexenküche (1)

Bevor wir uns selber als Kräuterhexen üben wollen, sollten wir folgende Hinweise beachten:

Es gibt viele Pflanzen, die sich sehr ähnlich sehen. Die einen haben Heilwirkungen und die anderen können sehr giftig sein. Daher ist es wichtig, keine Pflanzen zu verwenden, die man nicht eindeutig kennt. Die Hilfe von Erwachsenen ist bei der Bestimmung der Pflanzen nötig.

Unsere Rezepte sind zwar aus natürlichen Zutaten zusammengestellt, aber auch solche Zutaten können, bei empfindlichen Menschen, heftige allergische Reaktionen hervorrufen. So können z.B. Fenchel oder Anis zu heftigen Reaktionen auf der Haut oder zu Atembeschwerden führen.

Salbe für Wunden aller Art

Zutaten:

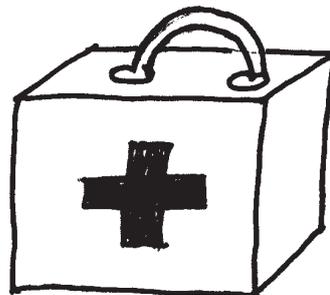
- 100 g Kamillenblüten
- 100 g Vaseline

Geräte:

Elektrokochplatte, großer Topf, Kochlöffel, feines Sieb, Küchenwaage, saubere Schraubgläser, Topflappen.

So wird es gemacht:

Die Vaseline im Kochtopf erhitzen und dabei einmal aufkochen, mit den Blüten mischen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag wieder erhitzen, dabei aber nicht mehr kochen und durch feines Sieb abgießen. Wenn keine Blütenrückstände enthalten sind, hält sich die Salbe bis zu drei Jahre.



Rezepte aus der Hexenküche (4)

Kräutertee

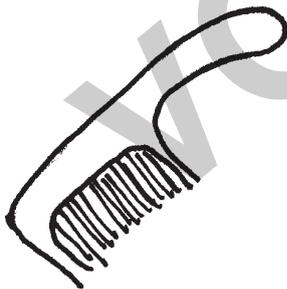
Für eine große Teetasse brauchst du eine Handvoll frische oder einen Teelöffel getrocknete Kräuter, das ist die Menge, die du mit drei Fingern nehmen kannst. Mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Tee aus Heilkräutern sollte nur bei Beschwerden getrunken werden.



Teemischung bei Bauchweh und Blähungen:
Du nimmst zu gleichen Teilen Fenchel, Kümmel und Anis.
Für diesen Tee brauchst du einen vollen Esslöffel der Teemischung.

Spülungen

Bei Entzündungen im Mund oder Hals kann man mit einer Teemischung aus Kamille, Salbei und Thymian den Mund und Hals jede Stunde gut ausspülen. Hierfür brauchst du zwei Esslöffel getrocknete Kräuter auf einen 1/2 l Wasser.



Haarspülungen

Blonde Haare werden heller und bekommen einen schönen Glanz, wenn man sie nach dem Waschen mit Kamillentee ausspült. Der Tee sollte 15 Minuten ziehen.

Dunkle Haare bekommen durch einen Sud aus Rosmarinstängel einen schönen Glanz.



Kräuterrezepte

Kräuter-Essig

2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Salbei
500 ml Rose-Weinessig
1 Knoblauchzehe

Die Kräuter in eine schöne Flasche geben und mit dem Essig auffüllen. Drei Wochen ziehen lassen. Danach absieben und wieder in die Flasche füllen.

Gewürz-Essig

2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
5 Nelken und Pimentkörner
10 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
500 ml Weißweinessig

Zubereiten wie Kräuter-Essig.



Knoblauchöl

6 Knoblauchzehen
1 Thymianzweig
1 Esslöffel Pfefferkörner
500 ml Olivenöl

Knoblauch und Kräuter zusammen mit dem Öl in eine schöne Flasche geben. Vier Wochen ziehen lassen, durch einen Papierfilter abgießen und wieder in die Flasche füllen.

Tomatenöl

12 getrocknete Tomaten
1 l Olivenöl

Die Tomaten in Olivenöl vier Wochen stehen lassen. Das Öl abgießen und die Tomaten zum Kochen verwenden.

Kräutersenf

50 g Senfkörner
Rosmarin, Thymian
Lorbeerblatt
30 ml Essig
40 ml Wasser
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Zucker

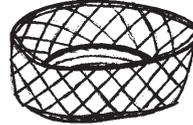
Die Kräuter mit den Senfkörnern in der Kaffeemühle mahlen und mit den restlichen Zutaten mischen und eine Woche im Kühlschrank ruhen lassen.

Weitere Rezepte wie z.B. Knoblauch-Kräutercroutons, eingelegter Ziegenkäse ... sind ohne Kräuter nicht vorstellbar.



Kräuterrätsel

1



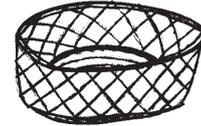
Thymian



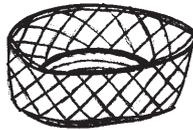
2



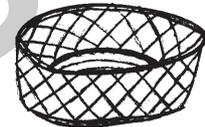
Salbei



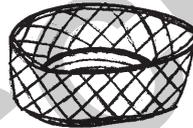
3



Kamille



4



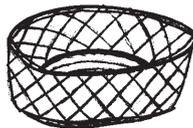
Fenchel



Anis



5



Kümmel



Nelken



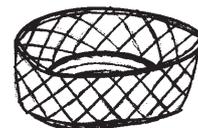
6

Löwenzahn



7

Knoblauch



8

Schreibe die Nummern der Kräuter in das richtige Körbchen.