DAS ERSTE GRÜN

Wildkräuter kennen und verarbeiten

Jahresbeginn. Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und die ersten Pflänzchen sprießen. Ist die Sonne erst richtig warm, geht es Schlag auf Schlag. Im Garten des Kindergartens oder bei einem Spaziergang werden die ersten grünen Boten des Frühlings gesucht.

FRÜHLING

MODUL 05

AKTION 1

Wildkräuter sammeln und verarbeiten

Das erste Grün ist ein ganz besonderer Gaumenschmaus und eine besonders gute Nährstoffquelle! Die jungen Pflänzchen saugen die gespeicherte Kraft des Bodens und die Energie der ersten Sonnenstrahlen förmlich auf. Die zarten Blättchen sind daher besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen und helfen uns nach den lichtarmen Wintertagen wieder richtig auf die Sprünge.
Den Kindern nur Kräuter vorstellen, die einen eher milden Geschmack haben, leicht zu finden sind und die vor allem keine giftigen Doppelgänger haben.

Gänseblümchen

Brennnessel

Vogelmiere

Löwenzahn

Brennnesseln (Die brennen doch? Junge Brennnesseln kann man ernten, ohne dass man sich verbrennt. Dazu entweder Handschuhe anziehen oder die ganz jungen Blätter von oben abzupfen, ohne dass der Blattrand mit den Brennhaaren berührt wird. Dann das Blatt fest drücken, sodass alle Brennhaare zerstört werden.)

NACHBEREITUNG:
WILDKRÄUTERSALATSPRÜCHE

zum Festigen der Frühlingszutaten
Ich bin ...
> ein Spinat und schmecke im Salat
> der Löwenzahn, ich liebe den stolzen Hahn
> eine Miere und stehe immer Schmiere
> eine Zitrone und schmecke nach Limone
> Salat und zwar der Vogerl, auf Schiern fahr ich Bogerl
> ein Blümchen, benannt nach der Gans, was ich auch probiere, glaube mir: ich kanns
> die Brennnessel, ich brenne, damit du mich nicht „vergesset"

Sie finden weitere Materialen im Downloadbereich auf unserer Website

FRISCHKÄSE-WILDKRÄUTER-AUFSTRICH

ZUTATEN:
1 Packung Frischkäse oder Topfen
1 Handvoll Wildkräuter

ZUBEREITUNG:
Wildkräuter waschen und trocknen. Mit der Schere oder dem Messer klein schneiden und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Brot servieren.

STARKE FRÜHLINGSSUPPE

ZUTATEN (für 10 Kinder):
1 Zwiebel
20 g Butter
1 EL Mehl
1 l Wasser oder Suppe
¼ l Milch
5 Handvoll Frühlingsblätter (Spinat, Löwenzahnblätter, Brennnesselblätter, Blätter von Gänseblümchen, Veilchen...)
Salz, weißer Pfeffer
½ Becher Schlagobers

ZUBEREITUNG:
Zwiebel hacken, in Butter glasig anlaufen lassen, Mehl einrühren, kurz mitrösten, Suppe und Milch aufgießen. Gewaschene, grob gehackte Kräuter in die Suppe geben, 4 Minuten köcheln lassen. Würzen und pürieren. Schlagobers einrühren. Nicht mehr aufkochen.

FRÜHLINGSGARTEN-SALAT

ZUTATEN:
zarte Blätter von Wildkräutern, Vogerlsalat, jungem Spinat
Marinade (siehe Modul 2)
Blüten von Gänseblümchen zum Verzieren

ZUBEREITUNG (siehe Modul 2)

Tipp

Unmarinierte Reste füttern wir den Regenwürmern in der Wurmkiste

Sammeln Sie nur Wildkräuter, die Sie gut kennen. Sammeln Sie nur so viel, wie Sie wirklich brauchen. Keine Pflanzen von „dreckigen" Plätzen – z.B. von Straßenrändern, Hundewegen ...!

AKTION 2

Wie schmeckt grün?

Obst und Gemüse lachen uns in kräftigen Farben an. Die natürlichen Farben sind nicht nur wunderschön, sondern auch besonders gut für Bauch, Herz und Hirn. Je bunter wir essen, desto besser für uns! Die Farbe des Frühlings ist grün. Bei einem Spaziergang entdecken wir die ersten grünen Blättchen.

Info

Farben wecken bestimmte Geschmacksassoziationen. Bei grünen Lebensmitteln erwarten wir einen frischen, herben, bitteren oder sauer-saftigen Geschmack.

GRÜNES IM GARTEN FINDEN

Die Kinder suchen im Garten grüne Sachen. Sie entdecken Blätter, ev. schon eine erste Raupe. Gemeinsam werden die Funde betrachtet und besprochen. Warum ist im Frühling so vieles grün?

HEUTE IST IN DER KÜCHE FARBENTAG!

Schaffen wir es, an einem Tag nur grüne Sachen zu essen? Wie schmeckt grün?
Speiseideen für den grünen Tag: Brot mit Schnittlauch, Topfenaufstrich mit Kräutern, Wildkräuter- oder Spinatsuppe, Spinatspätzle, Petersilerdäpfel, ein grüner Salat, grüne Äpfel, Kiwi - fällt euch noch etwas ein?

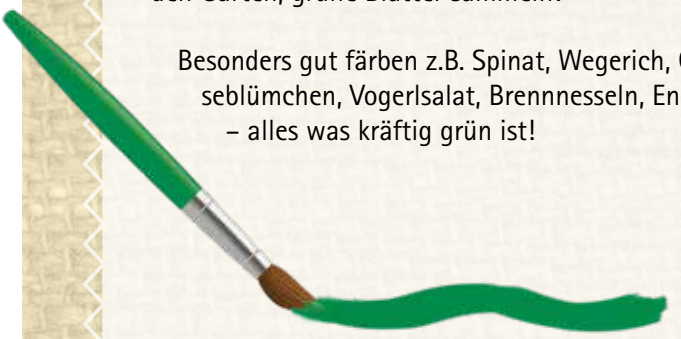
AKTION 3

Mit grüner Pflanzenfarbe malen

MALFARBE – SELBST GEMACHT

Die Farbe Grün eignet sich besonders gut zum Selbermachen, denn die Zutaten wachsen vor der Kindergartentür: Also raus auf die Wiese oder in den Garten, grüne Blätter sammeln!

Besonders gut färben z.B. Spinat, Wegerich, Gänseblümchen, Vogerlsalat, Brennnesseln, Endivie – alles was kräftig grün ist!



Tipp

Saugfähiges Aquarellpapier ist besonders gut zum Arbeiten mit Pflanzenfarben geeignet.

Sie finden weitere Informationen im Downloadbereich auf unserer Website

VARIANTE 1:

Mit den Blättern direkt auf dem Papier malen – viele Blätter färben sehr schön ab, wenn man sie auf das Papier reibt.

VARIANTE 2:

Die frischen Blätter mit einer Schere klein zerschneiden. Dann im Mörser zerreiben, ein paar Tropfen Wasser dazugeben und mit einem Pinsel ausprobieren, ob sie sich bereits zum Malen eignen.

VARIANTE 3:

Drei Handvoll Blätter klein schneiden und mit ½ Becher Wasser 10 Minuten lang kochen. Dann entweder sehr fein pürieren (mit dem Mixstab). Oder nur die grüne Kochflüssigkeit verwenden - in ein Marmeladeglas abseihen. Fertig ist die Wassermalfarbe. Im Kühlschrank - in einem gut verschlossenen Glas - ist die Farbe ca. eine Woche haltbar.
Man kann noch 1/2 Teelöffel Speisestärke zur Flüssigkeit geben, damit die Farbe etwas dickflüssiger wird. Dann wird noch einmal kurz aufgekocht – fertig ist die Malfarbe!

HOCHSCHULE FÜR
Agrar- und Umweltpädagogik
Eigene Rechtspersönlichkeit

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Ergänzend zu den Faltblättern gibt es einen
umfangreichen Downloadbereich auf
www.schuleambauernhof.at

Die Download-Optionen sind bei den einzelnen Modulen mit gekennzeichnet.

IMPRESSUM – **Auftraggeber:** Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Österreich, Schauflergasse 6, 1015 Wien
Medieninhaber: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte/eigene Rechtspersönlichkeit, Angermayergasse 1, 1130 Wien
Texte: DI Karoline Meixner-Katzmann (www.omniaverde.at), Mag. Rosemarie Zehetgruber (www.gutessen.at) · **Fotocredits:** Ingimage, Adobe Stock
Layout/Grafik: Kouba Grafikdesign · **Druckerei:** gugler*print, Melk, www.gugler.at

Dieser Folder wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt. Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens. gugler*print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus

LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.