

HEIL- UND NUTZPFLANZEN

ZIELE

Du lernst einige Heil- und Nutzpflanzen kennen, die bei uns wachsen

INHALT

Heilpflanzen, welche bei uns wachsen:

Johanniskraut, Löwenzahn, Melisse, Nachtkerze, Salbei, Schafgarbe, Pfefferminze, Primel

Nutzpflanzen:

Mais, Getreide, Bärlauch, Beeren, Pfefferminze, Felsenbirne, Lindenblüten, Holunderblüten

Die Liste ist natürlich nicht vollständig.

Programmideen:

Bilder von Pflanzen, von denen man weiss, dass sie im Ceviwald wachsen, zusammenstellen, für die Kinder ausdrucken und einen Wettbewerb machen, wer am meisten findet.

Mit den Kindern ein Johanniskrautöl herstellen:

Dafür einfach das gesammelte Johanniskraut, welches ab dem Juni blüht mit dem Olivenöl vermischen und in geeignete Gefässe abfüllen. Das Gefäss, wenn immer möglich in das Sonnenlicht stellen damit die Wirkstoffe sich mit dem Öl verbinden. Das Öl kann bei Prellungen und leichten Verbrennungen angewendet werden. Nach zwei Wochen kann das Johanniskraut herausgenommen werden.

Was man alles essen kann von der Liste oben:

Nachtkerze: Die Blätter der Nachtkerze kann man essen, man findet sie ab dem Juni oft an Wegränder von Wiesen

Primel: Auch diese Blume kann man essen

Felsenbirnen sind eigentlich Beeren, die an kleineren Bäumen wachsen und wenn man sich achtet, hier und da an Wegrändern zu finden sind

Sauerklee steht nicht auf der Liste, da es weder eine Heil- noch eine Nutzpflanze ist. Aber man kann ihn trotzdem essen, es ist leicht säuerlich, wächst sehr oft im Wald. Zuviel darf man wegen der Säure aber nicht essen.

Rezepte mit Pflanzen aus dem Wald

Alter: 14

KATEGORIEN

- Natur
- Wald



Bärlauchbutter:

- Bärlauch wächst im Frühling und man findet ihn auch oft im Wald
- Sammeln
- Waschen
- Klein schneiden
- Mit gesalzener Butter vermischen

Und schon hat man etwas für auf das Schlangensbrot oder man isst es einfach mit Darvida, super lecker!

Holunderblütensirup:

- Zuckerwasser/Sirup zuhause vorbereiten
- 1L Wasser aufkochen und 500g Zucker dazugeben und kochen bis er sich aufgelöst hat
- Weitere Zutaten: Zitrone und Holunderblüten
- Holunderblüten findet man im Frühling an vielen Orten
- Zitrone klein schneiden und mit den Holunderblüten in Sirup geben
- Einen Tag ziehen lassen und danach in ca. 3 Tagen aufbrauchen