

gesund und munter

Nr. 30/2018



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Im Kräutergarten



gesund und munter

Nr. 30/2018
Im Kräutergarten

„Kräuter“ als Thema in der Schule

Kräuter sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Auch Kinder kommen frühzeitig mit diesen Würz- und Heilpflanzen in Berührung, wenn sie zu Hause in der Küche oder in der Hausapotheke genutzt werden. Viele kennen daher einzelne Kräuter mit ihrem Namen und haben bereits die eine oder andere Vorliebe (oder auch Abneigung) entwickelt. Die Vielfalt von Kräutern und deren gesundheitlicher Wert muss ihnen in der Regel aber erst nahegebracht werden. Denn nur, was sie wirklich gut kennen, lernen sie schätzen, und was sie regelmäßig nutzen, zeigt die gewünschte Wirkung.

Inhalt

„Kräuter“ im Unterricht, Kurzübersicht

über die Materialien und ihre Ziele	3
Kräuter benennen und verwenden [M 1]	5
Kräuter kann man essen 1 [M 2]	6
Kräuter kann man essen 2 [M 3]	7
Einen Wildkräuter-Salat zubereiten [M 4]	8
Ein Kräuter-Poster gestalten [M 5]	9
Kräuterpflanzen selber ziehen [M 6]	10
Ein Kräuter-Rezeptbuch gestalten [M 7]	11
Ringelblumenöl selber machen [M 8]	12
Ein Kräuterkissen herstellen [M 9]	13
Garten- und Wildkräuter vergleichen [M 10]	14
Elternbrief	15

Bedeutung der Symbole



Informationsseite
für Lehrerinnen
und Lehrer



Materialeseite [M]
für Schülerinnen und Schüler

Hinweis: Hellblaue Lösungen
auf den Materialeseiten verschwinden,
wenn beim Kopieren ein
hoher Kontrast eingestellt wird.

Literatur und Internetseiten

Folke Tegetthoff: „Kräutermärchen“
www.nrw-entdecken.de/dein-kraeuter-tagebuch.html
www.oekolandbau.de/kinder/kochen/warenkunde/kraeuter-und-gewuerze/
<https://pflanzenbestimmung.info/kraeuter/>
Archiv von: www.wasistwas.de/home.html
<http://www.zauberfuchs.com/wellness/ernaehrung/das-abc-der-kraeuter/>

Impressum

ISSN: 1612-5703
Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149 – 161, 50825 Köln, Tel. (02 21) 89 92-0, Fax (02 21) 89 92-3 00, E-Mail: eveline.maslon@bzga.de
Autorin: Dr. Petra Druschky, Wandlitz
Redaktion: Christine Mildner, Hamburg; Dr. Eveline Maslon (v. i. S. d. P.)
Verlag: Friedrich Verlag GmbH, Im Brande 17, 30926 Seelze, Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170, E-Mail: info@friedrich-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.
Druck: Griebisch & Rochol Druck GmbH, Gabelsbergerstraße 1, 59069 Hamm
Gestaltung, Illustration: Atelier am Kirschgarten, Sybille Hübener, Köln
Titelfoto: © Jürgen Fälschle/
stock.adobe.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.



„Kräuter“ im Unterricht

„Dagegen ist kein Kraut gewachsen!“ Diese Redensart verweist darauf, dass Kräuter große Wirkungen haben, aber nicht immer einzusetzen sind. Unser Wissen über Kräuter als Gewürz- und Heilpflanzen geht zurück auf die Klöstergärten des Mittelalters. Mönche und Nonnen nutzten sie als Gewürze und für die Klosterapothek. Bis heute hat sich dieses Wissen erhalten. Gartenkräuter wie Basilikum, Rosmarin und Schnittlauch sind aus der modernen, gesunden Küche nicht wegzudenken. Auch bei gesundheitlichen Beschwerden oder prophylaktisch werden sie wegen ihrer Inhaltsstoffe eingesetzt. Apotheken bieten Kräuter meist in hochdosierter, verarbeiteter Form an. In Gärtnereien und Baumärkten kann man Samen und Topfpflanzen kaufen. Selbst Supermärkte bieten Kräuter in großem Sortiment und vielfältigen Verarbeitungsformen an. Sie stecken z.B. in Zahnpasta, Shampoos, Badezusätzen, Salben, Tees oder Süßigkeiten. Viele Menschen sammeln Wildkräuter wie Löwenzahn, Gundermann und Sauerampfer, um deren Inhaltsstoffe zu nutzen. Kräuter gehören für viele Erwachsene zu ihrem Alltag. Grundschulkinder sind eher unbewusste Nutzer, ob sie nun Kräutertee trinken, Schnittlauchquark mit Kartoffeln essen oder mit Kamille inhalieren. Sie kennen einzelne Kräuter beim Namen und haben Vorlieben (oder auch Abneigungen) entwickelt. Deren Vielfalt und gesundheitlicher Wert muss ihnen erst nahegebracht werden.

Der Sachunterricht ermöglicht Kindern einen erlebnis-, handlungs- und produktorientierten Zugang zu Kräutern. Auch in Deutsch und Kunst können sie zum Thema werden, sei es durch die Beschäftigung mit Kräutermärchen oder durch bildhafte Darstellungen. Hauptziele der Auseinandersetzung mit Kräutern können sein:

- sich ausgewähltes biologisches und gesundheitsrelevantes Wissen zu Garten- und Wildkräutern aneignen (kein Anspruch auf Vollständigkeit!) sowie
- verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung und Nutzung von Kräutern als Gewürz- und Heilpflanze kennenzulernen und auszuprobieren.

Zunehmend gibt es Literatur für Kinder zum Thema „Kräuter“; das eine oder andere Kräuterbuch sollte in der Klassenbibliothek zu finden sein.

Wichtiger aber ist, den Kindern die Möglichkeit zu geben, Kräuter intensiv und mit allen Sinnen zu erkunden und kennenzulernen. Der direkte Kontakt zu lebenden Pflanzen kann durch keine bildliche Darstellung oder noch so kindgerechte Texte und didaktisch wertvolle Materialien ersetzt werden. Sie sollten Kräuterpflanzen betrachten und Details wahrnehmen können, diese zu unterschiedlichen Zeitpunkten (in der Blüte, nach der Ernte) anfassen, daran reiben und riechen. Sie sollten diese sowohl unverarbeitet als auch verarbeitet schme-

cken dürfen. Der Vergleich unterschiedlicher Kräuter hilft, dieses erste Wissen zu vertiefen.

Frische Gartenkräuter gehören also in den Unterricht, möglichst als ganze Pflanze im Topf. Zudem ist ein Unterrichtsgang in die nähere Umgebung zu empfehlen (Wegrand, Wiese, Feldrand), dort lernen die Kinder auch Wildkräuter kennen und können sie sammeln. So manches Kind wird staunen, dass man viele „Unkräuter“ essen kann. Wenn sie selbst Kräuter aussäen – in einem Topf für die Fensterbank im Klassenzimmer oder in einem Beet im Schulgarten – und deren Wachstum beobachten, hilft auch dies, ihr Wissen zu Kräutern als Vertreter der großen Familie der Samenpflanzen zu vertiefen. Zudem lernen sie, Verantwortung dafür zu übernehmen.

Die Materialien und das Spiel unterstützen den Kompetenzerwerb und geben Kindern Anleitung zur Auseinandersetzung mit dem Thema sowie weiterführende Empfehlungen. Die meisten Materialien sind für Kinder in der 3. und 4. Klasse gedacht. Erst- und Zweitklässler sollten durch einfache handlungs- und produktorientierte Tätigkeiten einen ersten Zugang zum Thema erhalten, z. B. durch das sinnliche Erkunden und Benennen verschiedener Garten- und Wildkräuter oder ein Klassenfrühstück mit Pfefferminz- und Kamillentee, Kräuterbutterbrot, Quark mit Schnittlauch u. Ä. Dabei lässt sich ganz nebenher über Kräuter ins Gespräch kommen.

Kräuter benennen und verwenden [M 1]

Zunächst sollen die Kinder an lebenden Pflanzen Erkundungen vornehmen: an den Blättern reiben und riechen, Blätter (und evtl. Blüten) kosten. Zudem sollten einige Produkte zur Anschauung bereitstehen, die Kräuter enthalten (zum Beispiel Badezusätze, Shampoos, Kamillenkonzentrat zum Gurgeln, Süßigkeiten u. Ä.). Zur Bearbeitung des Materials füllen die Kinder die Schreibzeilen aus, schneiden alles aus und ordnen die Bilder als „Paare“ richtig zu. Weiterhin können sie selbst ein bis drei Kräuter aussuchen und recherchieren, was damit/daraus gemacht werden kann. Die Lehrkraft macht Angebote, indem sie Pflanzen und/oder Bildmaterial (siehe Beilage DAS KRÄUTERSPIEL) bereitstellt. Die Kinder können Bilder ihrer Kräuter im Internet suchen, diese zeichnen und deren Verwendungsmöglichkeiten aufschreiben oder zeichnen. Sie arbeiten als Partner oder in Kleingruppen zusammen, andere Kinder sollen die neuen „Paare“ herausfinden.

Kräuter kann man essen 1 [M2] und 2 [M3]

Im Klassenzimmer sollten lebende Pflanzen zur Verfügung stehen (am besten als Topfpflanze, Wildkräuter am Wegrand vorher ausgraben und eintopfen). Gemeinsam wird besprochen, welche Teile dieser Pflanzen man essen kann. Diese Teile sollen sich die Kinder genau anschauen



und dann zeichnen. Anschließend kann daraus mit weiteren Zutaten ein Salat zubereitet und verkostet werden (Wildkräuter sparsam verwenden).

Einen Wildkräuter-Salat zubereiten [M 4]

Ein guter Zeitpunkt für das Sammeln von Wildkräutern ist der Mai. Meiden Sie wegen der Abgase viel befahrene Straßen. Wollen Sie auf bewirtschafteten Wiesen sammeln, ist für das Betreten die Erlaubnis einzuholen. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass sie keine Wildkräuter essen, die nicht von Ihnen als unbedenklich eingestuft wurden. Für das Sammeln können saubere Brotlosen verwendet werden. Um Kräuter im Freien zu erkennen, ist Bildmaterial der empfohlenen Wildkräuter bereitzustellen (Spiel, [Heil-]Kräuterbücher, Internet).

Ein Kräuter-Poster gestalten [M 5]

Hier setzen sich die Kinder intensiv mit einer Pflanzenart auseinander. Für das Erreichen der Gesamtzielstellung, ein Kräuter-ABC zu erarbeiten, bietet sich Kleingruppenarbeit an. Drei bis vier Kinder arbeiten an einem Steckbrief für ihre Pflanze zusammen (Stärken der Einzelnen nutzen: malen, schreiben, recherchieren, präsentieren,...). Die ausgewählten Kräuter sollen jeweils auf einem DIN A3-Poster dargestellt werden – in Bild und Schrift. Die Kinder tauschen sich vorab in der Klasse aus, welche Gesichtspunkte auf den Plakaten eine Rolle spielen sollen. Daraus ergeben sich die Rechercheschwerpunkte, z. B.: Name, Aussehen, Geruch/Geschmack, Erntezeit, Verwendung, Wirkungen auf die Gesundheit. Als Heil- und Gewürzkräuter können zur Auswahl stehen: Anis; Basilikum oder Brennessel; Dill; Estragon; Fenchel; Gänseblümchen/Gundermann; Hirtentäschel; Johanniskraut; Kamille/Klee/Koriander; Liebstöckel/Löwenzahn; Majoran; Oregano; Petersilie/Pfefferminze; Rosmarin; Salbei/Sauerampfer/Schnittlauch/Spitzwegerich; Thymian; Zitronenmelisse. Jede Gruppe erarbeitet ein Poster. Bei der Auswahl sollte die Lehrkraft unterstützen, damit jede Pflanze nur einmal bearbeitet wird. Die Poster können im Klassenraum wie in einer Ausstellung präsentiert werden. Jede Gruppe stellt ihre Pflanze vor.

Kräuterpflanzen selber ziehen [M 6]

Die Kinder ziehen allein oder in Kleingruppen Kräuter aus Samen, beobachten das Wachstum und dokumentieren es in einem Tagebuch. Nur das Minibuch wird als Material angeboten. Die Aussaat kann in Töpfen/Blumenkästen für die Fensterbank im Klassenzimmer (ganzjährig) oder in einem Kräuterbeet im Schulgarten (ab April/Mai) erfolgen. Als Substrat eignet sich Aussaat- oder spezielle Kräutrerde. Die Samen sollen nicht zu dicht in bzw. auf der Erde liegen (siehe Samentüte) und müssen evtl. vereinzelt werden, wenn die jungen Pflänzchen zu wenig Platz haben. Auf genügend und regelmäßige Feuchtigkeit (keine Staunässe) und ausreichend Licht (aber keine volle Sonne) ist zu achten. Eine Folienhaube (Plastiktüte mit Schaschlik-Spießen fixieren) ist für die ersten Wochen empfehlenswert. Als Kräuter eignen sich Schnittlauch, Basilikum, Petersilie und Kresse.

Das Minibuch wird einmal längs und dann wie eine Ziehharmonika gefaltet. Am Anfang erfolgt die Dokumentation einmal pro Woche, dann in Abständen von drei bis fünf Tagen. Neben dem Datum können die Kinder das Wachstum beschreiben/messen oder die Pflanze in ihren Entwicklungsstadien zeichnen.

Ein Kräuter-Rezeptbuch gestalten [M 7]

Die Kinder ergänzen Küchenkräuterrezepte, indem sie weitere Rezepte recherchieren (Bücher, Internet) und diese in einem Rezeptbuch sammeln. Werden die Kärtchen auseinandergeschnitten, übereinandergelegt, gelocht und mit einem Schmuckband zusammengehalten, ist dies eine Geschenkidee für zu Hause.

Ringelblumenöl selber machen [M 8]

Die Materialien 8 und 9 führen die Kinder an Wirkungsweisen von Heilkräutern heran. Indem sie Ringelblumenöl herstellen und bei Hautabschürfungen/Insektenstichen anwenden bzw. ein Kamillenblüten-Kräuterkissen anfertigen und den beruhigenden Duft beim Schlafen spüren, erfahren sie die gesundheitlichen Wirkungen hautnah. Material 8 enthält die Anleitung für das Ringelblumenöl. Es kann in Kleingruppenarbeit angefertigt werden. Die Ringelblumen müssen zuvor selbst gezogen werden. Evtl. hat die Lehrkraft einen Garten, kauft sie auf einem Markt oder spricht die Eltern um Mithilfe an. Ringelblumen keimen schnell, man kann sie von April bis Juni direkt ins Beet säen. Sie blühen von Mai bis Oktober. Soll nicht mit frischen Blüten gearbeitet werden, müssen diese vorher getrocknet werden.

Ein Kräuterkissen herstellen [M 9]

Material 9 enthält die Anleitung für ein Kräuterkissen. Die Echte Kamille wächst ab Mai an Feldrändern, auf Äckern, Schutthalden und Brachen. Gesammelt werden nur die Blüten. Das Trocknen kann in einem dunklen Raum erfolgen. Kissenhüllen mit Reißverschluss gibt es preiswert zu kaufen (Eltern um Unterstützung bitten). Weiße Hüllen mit Stoffmal Farben gestalten.

Garten- und Wildkräuter vergleichen [M 10]

Dieses Material rundet die Unterrichtseinheit ab. Hier wird das erarbeitete Kräuter-Wissen verallgemeinert. Die richtigen Antworten sind hellblau markiert.

Elternbrief

Dieser Brief dient als Information und Vorbereitung für die Eltern auf das Thema, inkl. einer Einladung zu einem thematischen Elternabend. Hier sollte auch das Thema Allergien und Unverträglichkeiten angesprochen werden.

Beilage: Das KRÄUTERSPIEL

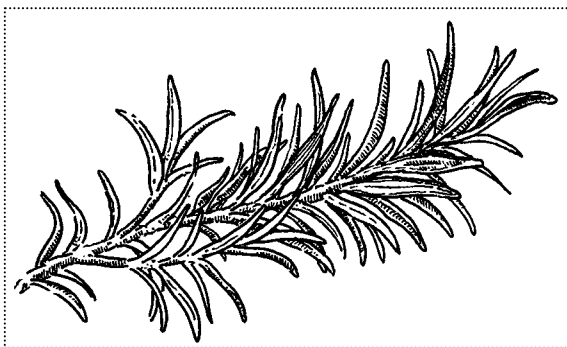
Für die Klassen 1/2 ist es ausreichend, wenn die Kinder Bilder und Namen der Kräuter richtig zuordnen können. In der 3. und 4. Klasse sollen sie auch die Texte den Kräutern zuordnen. Dieses Spiel kann auch verdeckt gespielt werden, so erhöht sich der Schwierigkeitsgrad, da die Kinder sich dann auch die Lage der Karten merken müssen. Die Kärtchen können auch für eine Kräuter-Ausstellung im Klassenzimmer verwendet werden.

Kräuter benennen und verwenden

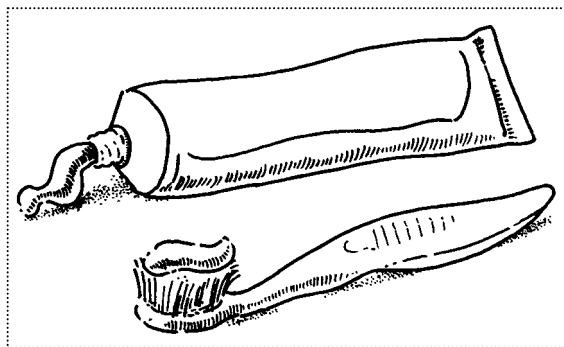


Wie heißen die Kräuter
und was kann man damit machen?
Schreibe es unter die Bilder.

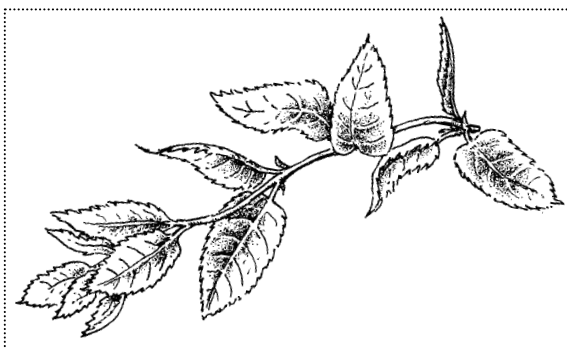
Schneide die Bilder aus
und ordne sie richtig zu Paaren.



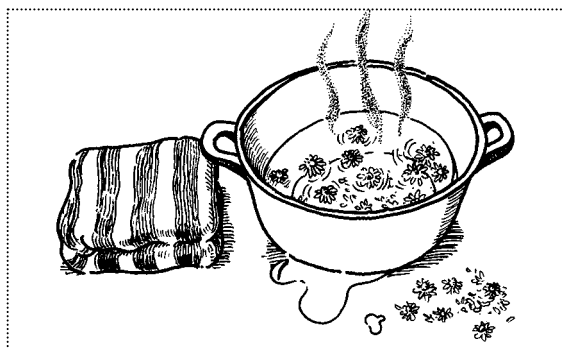
Rosmarin



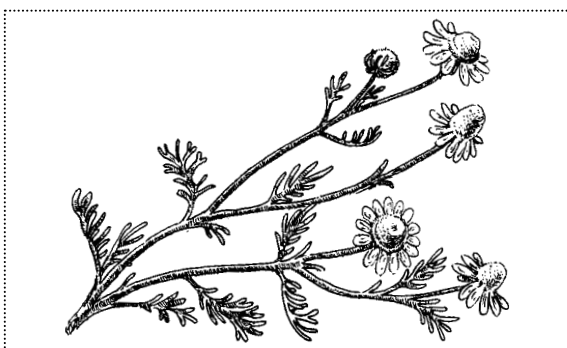
Zahnpasta



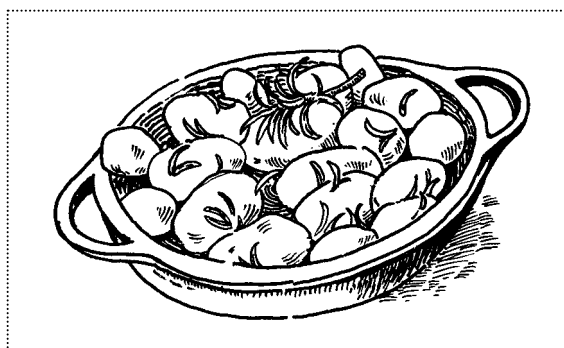
Pfefferminze



Kamillendampf zum Einatmen



Kamille



Rosmarinkartoffeln

Suche drei andere Kräuter und
recherchiere, was man mit ihnen
machen kann. Zeichne die Kräuter
und ihre Verwendung.

Stelle anderen Kindern deine Kräuter
vor. Sie sollen die richtige Verwendung
herausfinden.

Kräuter kann man essen 1



Schnittlauch



Pfefferminze



Dill

Welchen Teil der Pflanze kannst du essen?
Zeichne ihn in die leeren Kästen.

Kräuter kann man essen 2



Sauerampfer



Löwenzahn



Gänseblümchen

Welchen Teil der Pflanze kannst du essen?
Zeichne ihn in die leeren Kästen.

Einen Wildkräuter-Salat zubereiten

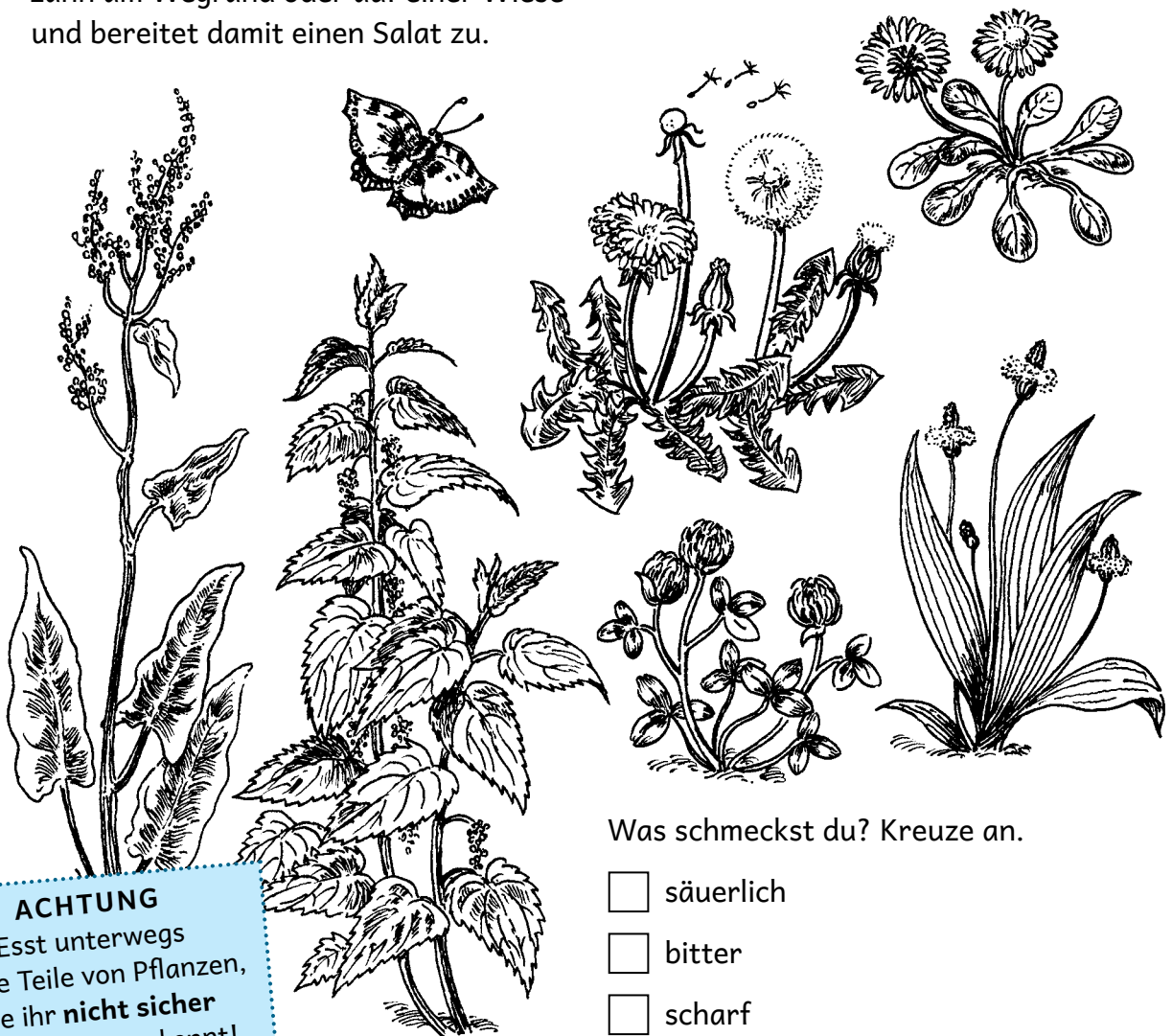


Für manche ist Löwenzahn ein Unkraut. Aber man kann die Blätter und die Blüten essen. In ihnen stecken viele gesunde Pflanzenstoffe.

Sammelt Wildkräuter wie den Löwenzahn am Wegrand oder auf einer Wiese und bereitet damit einen Salat zu.

Schaut euch vorher Bilder von Wildkräutern an, zum Beispiel von Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnessel, Sauerampfer, Klee und Spitzwegerich.

Erkennt ihr sie im Freien wieder?



ACHTUNG
Esst unterwegs
keine Teile von Pflanzen,
die ihr **nicht sicher**
als Wildkräuter kennt!

Wascht die Blüten und Blätter der Kräuter gründlich ab und tupft sie ein wenig trocken. Schneidet sie, wenn nötig, klein und macht daraus – zusammen mit Kopfsalat und Dressing – einen Wildkräutersalat.

Was schmeckst du? Kreuze an.

- ☐ säuerlich
- ☐ bitter
- ☐ scharf
- ☐ süß/süßlich
- ☐ _____
- ☐ erinnert mich an _____
- ☐ riecht wie _____
- ☐ schmeckt wie _____

Ein Kräuter-Poster gestalten



Sucht euch eine Kräuter-Pflanze aus und recherchiert dazu im Internet. In eurer Gruppe sollt ihr dazu ein Poster gestalten und eure Pflanze den anderen Kindern vorstellen.

Bemüht euch, dass jede Gruppe eine Pflanze mit einem anderen Anfangsbuchstaben auswählt. Dann habt ihr zum Schluss eine Ausstellung zum Thema „Kleines Kräuter-ABC“.



Unsere Stichpunkte für das Plakat

Aussehen:

Geschmack:

TIPP Eine gute Adresse zum Suchen im Internet ist: www.blinde-kuh.de. Gebt in die Suchzeile das Wort „Kräuter“ ein.

Kräuterpflanzen selber ziehen



Tag: _____ Größe: _____ mm Tag: _____ Größe: _____ mm	Tag: _____ Größe: _____ mm Tag: _____ Größe: _____ mm	Tag: _____ Größe: _____ mm Tag: _____ Größe: _____ mm	Tag: _____ Größe: _____ mm Tag: _____ Größe: _____ mm
Diesen Teil meiner Kräuterpflanze kann ich verwenden:	Das mache ich damit (kreuze an): <input type="checkbox"/> Tee <input type="checkbox"/> Salat <input type="checkbox"/> Anderes	Meine Kräuterpflanze:	(Name der Pflanze) Dieses Buch gehört:



An gepunkteten Linien entlang schneiden. An gestrichelten Linien entlang falzen.



Du kannst selber Kräuter aus Samen ziehen. Beobachte, wie deine Pflanze aus einem kleinen Samen immer größer wird. Zeichne oder schreibe alles in dein Minibuch.

Ein Kräuter-Rezeptbuch gestalten



Hier findest du drei Rezepte mit Kräutern. Finde noch mehr Rezepte und schreibe sie auf.

Gestalte aus deiner Sammlung ein kleines Rezeptbuch. Deine Eltern werden sich sicher über dein Geschenk freuen.

Kräuterrezepte für zu Hause



von _____

für _____

Pfefferminz-Tee

Für eine große Tasse Tee übergießt du einen abgewaschenen Stängel frische Pfefferminze mit heißem Wasser. Der Tee soll danach 5–10 Minuten ziehen. Du kannst einen Löffel Honig dazugeben, wenn du magst. Der Stängel kann ruhig in der Tasse bleiben. Der Tee schmeckt zu allen Tageszeiten gut.



Schnittlauch-Quark

Zuerst schneidest du 5–10 gewaschene Stängel Schnittlauch mit einem Küchenmesser in kleine Röllchen. Diese verrührst du mit einer Packung Quark (500 g) in einer Schüssel. Der Schnittlauch-Quark schmeckt gut auf einer Scheibe Brot oder mit Butter und Pellkartoffeln.



Wildkräuter-Pesto

Für das Pesto verwendest du junge Blätter von Bärlauch, Sauerampfer, Löwenzahn, Brennessel oder Gänseblümchen. Du brauchst etwa 50 g gewaschene Wildkräuter (einzeln oder gemischt), die du im Mixer pürierst. Dies wird mit 50 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer, zermahlenen Pinienkernen und geriebenem Parmesan vermischt. Das Pesto schmeckt gut zu Nudeln.



Ringelblumenöl selber machen



Die **Ringelblume** gehört zu den sogenannten Heilkräutern. Sie wächst in vielen Gärten – nicht nur wegen ihrer leuchtend orangefarbenen Blüten. Seit vielen Jahrhunderten werden aus der Ringelblume Salben, Tees und andere Heilmittel hergestellt.

Ihre Inhaltsstoffe helfen, entzündete Haut zu heilen, z. B. bei Abschürfungen oder Insektenstichen. Dazu müssen sie vorher in Öl gelöst werden.

So kannst du selber Ringelblumenöl für deine Haut herstellen

1. Pflücke an einem sonnigen Vormittag einen Strauß blühender Ringelblumen. Lass sie einige Stunden welken, damit sie etwas Wasser verlieren.
Tipp: Ringelblumen blühen von Mai bis Oktober.
2. Nimm ein leeres, sauberes Honigglas und fülle es zur Hälfte mit frischen, gewaschenen Blüten.
Tipp: Du kannst auch getrocknete Blüten nehmen.
3. Fülle das Glas mit Olivenöl auf und verschließe es.



4. Stelle dein Ringelblumenöl für etwa zehn Tage an ein sonniges Fenster. Du musst es täglich etwas hin- und herschwenken oder kippen, damit die Inhaltsstoffe der Blüten in das Öl übergehen können. An jedem zweiten Tag solltest du den Deckel für ein paar Sekunden öffnen, um Schimmel zu vermeiden.
5. Nach zehn Tagen filterst du das Öl durch einen Kaffeefilter und füllst es in eine saubere dunkle Flasche. Denn dein Öl sollte dunkel stehen. Es ist mindestens ein halbes Jahr haltbar.

Ein Kräuterkissen herstellen



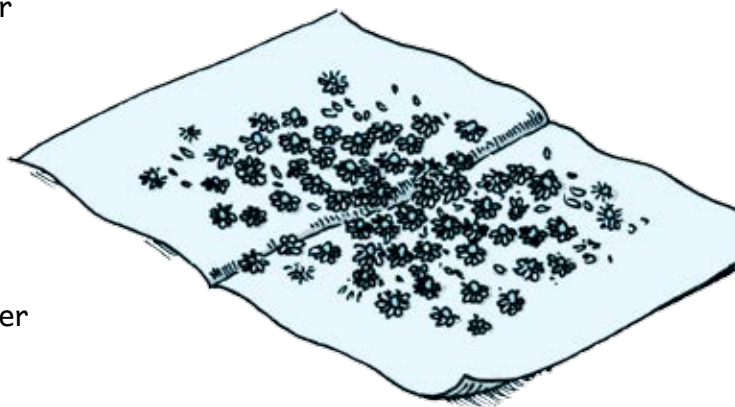
Seit sehr langer Zeit verwenden Menschen duftende Kräuter in ihren Kissen und Matratzen. Die Wärme des eigenen Körpers sorgt dafür, dass sich der Duft entfaltet. Atmen die Menschen beim Einschlafen den Duft ein, können die Kräuter ihre Wirkung entfalten.

Ein mit getrockneten **Kamillenblüten** gefülltes Kissen hat zum Beispiel die Wirkung, dass du ganz entspannt und ruhig einschlafen kannst.



So kannst du selber ein Kräuterkissen anfertigen

1. Pflücke an einem sonnigen Tag um die Mittagszeit die Blüten von der Echten Kamille. Auf ihnen sollten aber keine Insekten herumkrabbeln.
Tipp: Die Echte Kamille wächst ab Mai z. B. an Feldrändern, auf Brachland und Schuttplätzen.
2. Lass die Blüten an einem warmen und schattigen Ort auf Zeitungspapier etwa fünf Tage lang trocknen.
3. Zerkleinere die getrockneten Blüten mit deinen Fingern.
4. Fülle die Blüten in eine kleine Kissenhülle oder ein Stoffsäckchen.
Tipp: Du kannst deine Blüten auch in ein Stofftaschentuch rollen und dies an den Enden fest zubinden.
5. Knete dein Kissen vor dem Einschlafen vorsichtig, damit sich der Duft der Kamille entfalten kann. Du kannst dein Kräuterkissen neben dein Kopfkissen legen.



Garten- und Wildkräuter vergleichen



Du kennst inzwischen einige Kräuter und weißt: Jede Pflanze ist einzigartig. Aber was haben Gartenkräuter und Wildkräuter gemeinsam? Kreuze die richtigen Antworten an. Du kannst mehrere Kreuze machen.



☐ Sie haben interessante Namen, sodass man sie gleich als Kräuter erkennen kann.

☐ Sie wachsen besonders gut im Herbst und im Winter.

☒ Man kann aus ihnen Salate machen oder sie zum Würzen von Speisen nutzen.

☒ Kräuter haben Inhaltsstoffe, die Menschen helfen, gesund zu bleiben.

☐ Kräuter können sehr alt werden.

☒ Weil Kräuter Blätter, Blüten, Stängel und Wurzeln haben, gehören sie zu den Pflanzen – genauso wie z. B. Getreide, Bäume und Gräser.

☐ Aus allen Kräutern kann man Tees machen.

☐ Die Wurzeln der Kräuter sind besonders schmackhaft und werden am häufigsten verwendet.



Aber warum wird überhaupt zwischen Garten- und Wildkräutern unterschieden, wenn sie so viele Gemeinsamkeiten haben? Schreibe deine Vermutung auf.

Gartenkräuter werden jedes Jahr neu ausgesät oder in Form

frischer Pflanzen/Pflanzenteile gekauft, um sie vor allem in der Küche

zu nutzen. Wildkräuter wachsen im Freien und säen sich selbst

immer wieder neu aus. Sie sind weniger bekannt und werden deshalb

weniger in der Küche verwendet.

Tauscht euch über eure Antworten aus.



Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!



Sicher sind Kräuter in Ihrem Haushalt selbstverständlich und Ihr Kind kennt bereits einige – ob Pfefferminze, Schnittlauch oder Basilikum. Dieses Wissen möchte ich gern in der nächsten Zeit im Unterricht aufgreifen und mit den Kindern vertiefen.

Und auch wenn Kräuter als Heil- und Gewürzpflanzen für Sie vielleicht noch keine große Rolle spielen, liegt Ihnen bestimmt die Gesundheitserziehung Ihres Kindes sehr am Herzen.

Gesundheitserziehung ist auch Aufgabe der Schule. Daher sollen die Kinder in der nächsten Zeit Gelegenheit erhalten, ihr Kräuterwissen in den Unterricht einzubringen und noch viel mehr über Kräuter und ihre besonderen Wirkungen auf die Gesundheit zu lernen.

Darüber möchte ich gern auf einer Klassenelternversammlung sprechen. Ich möchte Ihnen vorstellen, welche Aktivitäten ich geplant habe. Und ich möchte mit Ihnen ins Gespräch kommen, wie Sie das Vorhaben bereits im Vorfeld unterstützen können.

Falls bei Ihrem Kind schon einmal allergische Reaktionen auf bestimmte Garten- oder Wildkräuter aufgetreten sind, wäre hier auch ein guter Zeitpunkt, mich zu informieren.

Wenn Sie an diesem Thema etwas besonders interessiert, dann lassen Sie es mich bitte vorher wissen.

Als Termin schlage ich vor:

Ort:

Mit freundlichen Grüßen

Datum, Unterschrift

☐

Ich (Wir) nehme(n) an der Informationsveranstaltung mit _____ Personen teil.

☐

Ich (Wir) nehme(n) an der Informationsveranstaltung nicht teil.

Geben Sie den Rückmeldezettel
Ihrem Kind bitte
unterschrieben wieder
mit zur Schule.

Datum, Unterschrift



**AKTUALISIERTE
AUSGABE**

G+S

Gesundheit
und
Schule

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Achtsamkeit und Anerkennung

Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule



Mit drei weiteren Unterrichtsbausteinen zu den Themen

- Anregungen zur Gestaltung eines sprachsensiblen Unterrichts
- Förderung eines achtsamen Umgangs der Kinder mit sich selbst
- Schulischer Umgang mit Kindern, die Flucht und Vertreibung erlebt haben



Bestellen Sie das Unterrichtsmaterial **kostenlos** auf www.bzga.de; unter schule@bzga.de
oder per Post bei der BZgA, 50819 Köln unter der **Bestellnummer: 20420000**