



Kräuterschätze mit Kindern entdecken!

KRÄUTERHERZ. Eines der wunderbaren Zitate der berühmten Astrid Lindgren lautet: „Es gibt kein Alter, in dem alles so irrsinnig intensiv erlebt wird wie in der Kindheit. Wir Großen sollten uns daran erinnern, wie das war!“. Von *Karolina Hudec*, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach

Ich bin immer wieder aufs Neue überrascht, wie gut sich schon die jüngsten der „Kräuterkinder“ die verschiedenen gemeinsam entdeckten Wildkräuter und Heilpflanzen gemerkt haben. Dieses Wissen wird von ihnen bei einer nächsten

Kräuter-
sich-
tung
ganz

selbstverständlich an die anderen Familienmitglieder weitergeben. Ganz so wie es unserer Vorfahren schon von Generation zu Generation weitergeben haben. Ob Kindergarten oder Schule, gemeinsam entdecken wir die Schätze im Wald und auf der Wiese. Machen eine Wald- und Wiesen Schatzsuche, sammeln Naturmaterialien für kreative Projekte oder stellen etwas für die Naturapotheke oder die Kräuterküche her. Mit einer einfachen Lupe

und dem (wieder) erweckten Entdeckergeist ausgestattet, kann man den Kindern so einen spannenden Zugang zu dieser Welt ermöglichen. Viele Eltern überrascht es, dass ihre Kinder so ein Interesse daran zeigen und das Smartphone oder Fernseher eine Zeit uninteressant bleibt.

Das Ziel vor Augen. Dabei geht es nicht um eine Zeitvorgabe, ein Ziel auf einer Wanderkarte, einen bestimmten vorgegebenen Plan oder eine

gewisse Anzahl an Pflanzen, die man entdecken muss. Es ist die gemeinsame Zeit, das Draußensein, gemeinsam etwas entdecken aber vor allem sich dafür auch wirklich Zeit nehmen! Dazu kommen das bewusste Sehen, Riechen und Fühlen, daraus werden schöne und bleibende Erinnerungen geschaffen. Und ganz nebenbei lernen die Kinder viel Wertvolles!

Früh übt sich. Schon im eigenen Garten, wenn man dieses Glück hat, kann man mit Kindern das behutsame Sammeln von Kräutern und essbaren Blüten gemeinsam erleben. Natürlich sollten auch schon die Kleinsten gezeigt bekommen, dass nicht jede

„Wenn es etwas bunter und süß sein darf, ist ein selbstgemachter Blütenzucker ein Highlight für die Kinder! Die Färbung durch die bunten Blüten finden sie immer besonders spannend.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



Pflanze essbar ist! Das Sammelgut wird immer gemeinsam gesichtet, damit sich ja keine Giftpflanze darin verirrt hat.

Wissensdurst. Und auch wenn so ein selbst gepflückter bunter Wiesen-Blumenstrauß als Geschenk gut gemeint ist, geschützte Pflanzen kann man den Kindern ebenfalls schon näherbringen. Ihr Interesse ist meist so groß, dass viele Kinder schon automatisch fragen, ob und warum eine Pflanze geschützt oder giftig ist. Da ist man als Erwachsener oft sehr gefordert! Das Gute ist, es gibt bereits großartige Bücher, die dieses Thema auch kindgerecht aufgreifen. Diese sind auch für uns Erwachsene eine hilfreiche und oft spannende Stütze.



Rezeptideen für Kinder.

Dieses Mal möchte ich ein paar einfache Ideen und Rezepte zeigen, welche man mit Kindern und Kräutern gut umsetzen kann. Kinder, Kräuter und ein Mörser sind eine unschlagbare Kombination! Oft sind sie so übereifrig dabei, dass man auch am und unter dem Tisch ihr kulinarisches Werk findet und ein

Paar Ohrenstöpsel auch nicht verkehrt wären. Drei Klassiker aus der Kräuterküche sind Kräutersalz, Blütenzucker und Kräuterbutter! Dazu können die geeigneten Kräuter und Blüten vorab gemeinsam entdeckt und natürlich gesammelt werden. Viele Garten- und Topfkräuter schmecken ebenfalls wunderbar in selbstgemachter

Kräuterbutter, Kräutersalz oder Blütenzucker. Zum Beispiel Schnittlauch, Liebstöckel, Petersilie, Majoran, Thymian, Melisse, Minze, Ringelblume, Rose u.v.m. Natürlich wird nicht auf gedüngten Wiesen, direkt neben Straßen oder Spazierwegen gesammelt! Bevor gepflückt wird, schaut man das Blatt oder die Blüte noch genauer an, ob keine Läuse oder andere Insekten, bzw. welke oder schimmelnde Stellen darauf zu erkennen sind. Das wir keine Pflanze unnötig mit samt der Wurzel ausreißen, versteht sich auch von selbst! So steht dem behutsamen Sammeln nichts im Weg. Und dann kann es auch schon los gehen in unserer duftenden, bunten und köstlichen Kräuterküche! ★

KRÄUTERSALZ

Mit frischen Kräutern ist das Mengenverhältnis ca. 1/3 grobes Salz und 2/3 frische klein geschnittene Kräuter. Salz und Kräuter werden gemeinsam im Mörser vermahlen. Je nachdem ob das Kräutersalz dann in einen Salzstreuer oder eine Salzmühle kommt, wird ein gröberes oder feineres Pulver im Mörser gemahlen. Danach wird die fertige Mischung auf einem Backblech zum Trocknen gegeben. Es muss gar nicht stundenlang im Backofen getrocknet werden, im Sommer haben wir oft einen Raum, wo es besonders warm ist, da kann es ruhig ohne Energieaufwand vor sich hin trocknen. Eventuell mit einem dünnen Baumwolltuch bedecken, damit keine Insekten sich an dem Salz zu schaffen machen, die Feuchtigkeit aus den Kräutern aber gut entweichen kann.



BLÜTENZUCKER

Auf 250g Zucker kommen ca. 1 Handvoll frische, unbehandelte Blüten. Diese Mischung wird nach und nach im Mörser vermahlen und anschließend wieder zum Trocknen auf ein Backblech verteilt. Bitte nicht in der Sonne trocknen, denn die wunderbaren Farben und anderen Inhaltsstoffe der Blüten und Kräuter würden darunter leiden. Auch beim Zucker dürfen es die groben Kristalle sein, damit es beim Mörsern bessere und leichtere Ergebnisse gibt! Als Blüten können je nach Verfügbarkeit zB. Holunderblüten, Ringelblume, Roter Wiesenklee, Malve, Rose, Mädesüßblüten oder Löwenzahn verwendet werden.

KRÄUTERBUTTER

Aus Wildkräutern oder Gartenkräutern und gerne auch mit essbaren Blüten kombiniert. Ob mediterran, herrlich bunt, leicht herb, verfeinert mit etwas vom selbstgemachten Kräutersalz, Zitronen- oder Orangenabrieb oder wer mag Knoblauch und Pfeffer. Dabei sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Mit zimmerwarmer Butter und den kleingeschnittenen oder gezupften Kräutern und Blüten kann das Mischen beginnen! Einfach mal ausprobieren und genießen mit duftendem selbstgebackenem Brot, auf buntem Gemüse oder einem gutem Stück Fleisch beim Grillen! Kräuterbutter kann auch wunderbar eingefroren werden. Ansonsten wird die Kräuterbutter gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt und so bald wie möglich verbraucht.

