



Im Juni erreicht die Sonne den höchsten Stand ihrer Jahresbahn. Sie durchflutet die Natur mit ihrem Licht und verleiht ihr Glanz und Wärme. Die Wachstums- und Werdekräfte in der Pflanzenwelt erreichen ihren Höhepunkt. Die Pflanzen in Garten, Feld und Flur bringen in unendlicher Vielfalt die Formen- und Farbenpracht ihrer Blüten hervor, oft gepaart mit wunderbaren Düften.

Schon in vorgeschichtlicher Zeit sammelten die Menschen heilende und wohlschmeckende Kräuter kurz bevor die Sonne ihren Höchststand erreichte. Mönche oder Nonnen wie z.B. Hildegard von Bingen oder der Arzt Paracelsus legten Kräutergärten an und lernten manches Heilmittel auch durch fahrendes Volk, Schafhirten und Kräuterfrauen kennen.

Richtig angewendet können Heilkräuter nicht schaden. Am besten ist es, Kräuter vorbeugend, also zur Erhaltung der Gesundheit, anzuwenden. Dazu eignen sich am ehesten die

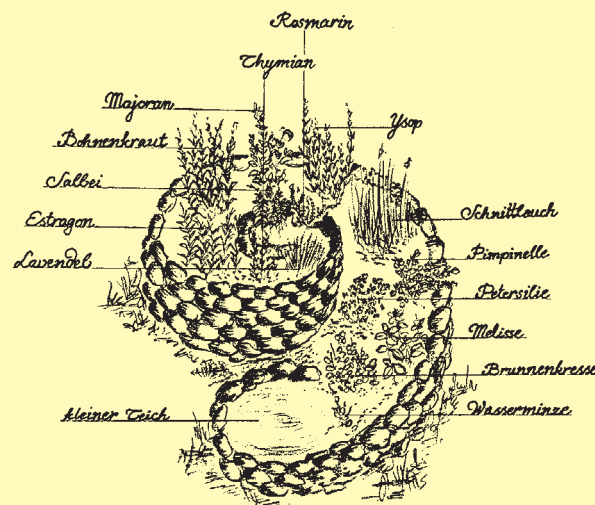
bekannten Würzkräuter, die möglichst regelmäßig der Nahrung beigegeben werden.

Im Kindergarten sollte ein vielseitiges Kräuterbeet nicht fehlen. Besonders empfehlenswert ist das Anlegen einer Kräuterspirale für Gewürzpflanzen (siehe Skizze).

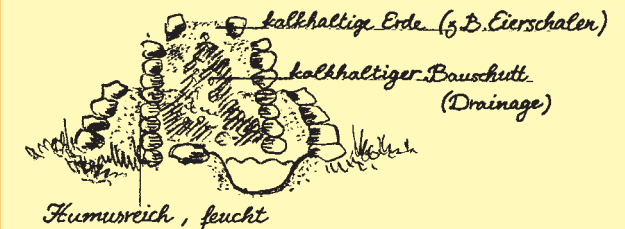
Die Kräuterspirale

Obwohl viele Kräuter Sonne und trockene Standorte lieben, benötigen andere leichte Beschattung und feuchte Böden oder sogar seichtes Wasser. Die Kräuterspirale kann jedem Kraut einen passenden Lebensraum bieten, wenn die Grundfläche ausreichend groß ist. Bei kleinen Flächen sollte man auf starkwüchsige Kräuter verzichten.

Kräuterspirale



Querschnitt einer Kräuterspirale



An einem sonnigen Platz wird zunächst die Trockenmauer aufgeschichtet. Außer Natursteinen können auch Ziegelsteine z.B. aus Abbruchmaterial verbaut werden. Die Innenräume werden mit kalkhaltigem Bauschutt oder Steinen aufgefüllt. Der obere Bereich der Spirale erhält einen mageren Oberboden - Standort für anspruchslose und wärmebedürftige Kräuter (z.B. Thymian). Der untere, nach Norden liegende Abschnitt, wird mit Gartenerde und Kompost aufgefüllt.

Hier können schattenverträgliche Kräuter mit höherem Nährstoffgehalt gepflanzt werden (z.B. Petersilie). Am Fuß der Spirale ist Platz für einen kleinen Teich, Standort für z.B. Brunnenkresse und Wassermintze.

Kinder und Eltern zeigen erfahrungsgemäß reges Interesse und legen, wenn möglich, zu Hause auch Kräuterbeete an. Wenn wenig Platz vorhanden ist, lassen sich Kräuter auch in Töpfen, Kübeln und Hochbeeten anziehen (siehe Kapitel April). Täglich können Kinder dann frische Würzkräuter schneiden und daraus Kräuterbutter, -quark, -öl, -essig, -salz, und vieles andere zubereiten.



Verarbeitung von Kräutern

Das Verarbeiten von Kräutern ist mit einer vielfältigen Sinnesfreude verbunden. Durch Schauen, Riechen, Schmecken und Tasten lernen Kinder wie Erwachsene auf völlig natürliche Weise die unterschiedlichen Würzpflanzen kennen. Wiederum ergibt sich hier eine Situation, in der die Kinder

Lebensprozesse im Jahreslauf und lebenspraktische Handlungsabläufe in ihrer Gesamtheit überblicken können. Einrichtungen, in denen täglich die Mahlzeiten selbst frisch hergerichtet und gemeinsam verzehrt werden, sind da im großen Vorteil; insbesondere dann, wenn einige Nahrungspflanzen aus dem eigenen Garten geerntet werden können. Auch viele an anderen Orten wachsende Heilkräuter lassen sich im Kindergarten noch anwenden wie z.B. saubere Wegerich- oder Ringelblumenblätter auf Prellungen und Wunden. Voraussetzung für eine solche Nutzung sind gute Heilpflanzenkenntnisse. Wichtig ist, sich in der Anwendung ausdrücklich auf das zu beschränken, über dessen Anwendung entsprechend sichere Fachkenntnisse vorliegen.



Zum Zerkleinern der Kräuter verwenden Kinder am besten ein praktisches Muldenbrett und ein Wiegemesser mit sicheren Griffen für beide Hände.



Mit Genuß essen die Kinder Brote mit Butter und frisch geschnittenen Kräutern oder Kräutersalz.

Kräuterrezepte

Alle Rezepte sollten je nach Geschmack und Vorliebe immer wieder variiert werden.

Kräuterbutter

mit Estragon, Thymian, Majoran, Rosmarin, Liebstöckel, Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebelgrün, Petersilie, Kerbel, Ysop, Bohnenkraut.

250 g Butter, nach Geschmack eine Handvoll frisch gerentete, gewaschene, getrocknete und feingehackte Kräuter dazugeben und sehr kräftig mit einer Gabel durchkneten. Mit Salz abschmecken.

Kräuterquark

als Brotaufstrich oder zu jungen Kartoffeln

500 g Quark
1 gestr. Teel. Salz
1 feingeschnittene Zwiebel
Soviel Milch, daß der Quark streichfähig bleibt.
Kräutermischung wie bei Kräuterbutter vorbereiten und hinzugeben.

2 Eßlöffel Sahne
Saft einer halben Zitrone

Kräutersalz

Die Kinder bestreuen damit gerne Butterbrote oder Brötchen (Rezepte s. August: Getreideverarbeitung).
1 Eßl. gutes reines Meersalz in einen Mörser geben. Von verschiedenen Trockenkräutern, die aus dem Vorjahr noch übrig sind, kleine Mengen dazugeben und mit dem Salz verreiben. Dieses Konzentrat dann einer Menge von 250 g Salz hinzufügen und gut verschließen.

Kräuterpfannkuchen

750 g Mehl
6 Eier
1 l Milch
3 Teel. Salz
1 Tasse voll frischgehackter Kräuter

Kräuteröl

Eine Flasche Sonnenblumen- oder Olivenöl mit sorgfältig verlesenen und ganz trockenen Kräuterzweigen von Estragon, Ysop, Majoran, Thymian, Liebstöckel und Bohnenkraut mischen. Evtl. auch Zehen Knoblauch hinzugeben. Immer darauf achten, daß die Kräuter gut mit Öl bedeckt sind, sonst setzt Schimmelbildung ein. Das Kräuteröl mehrere Wochen durchziehen lassen und dann mit Trichter und Sieb in eine saubere Flasche umfüllen, wobei die Kräuter zurückbleiben. Das Kräuteröl ist sehr gut zu Blattsalaten geeignet.

Teekräuter

Im Teekräuterbeet darf neben Melisse, Zitronenmelisse und verschiedenen Minzen der Salbei nicht fehlen. Wir schneiden die frischen Triebe vor der Knospenbildung ab und trocknen sie zu dünnen Sträußchen fest gebunden luftig hängend oder auf Tüchern liegend, bis sie krachttrocken sind. Das gilt auch für andere Teearten. Dann füllen wir sie in dunkle Gläser und verwahren den Tee für kalte Winterzeiten, wo die Kinder von Husten und anderen Erkältungsinfektion geplagt sind.

Tip: Den Salbei beim Teekochen besonders sparsam verwenden, sonst wird der Tee zu geschmacksintensiv. Mit etwas Honig süßen, wenn der Tee Trinktemperatur hat.



Die Stengel der Teepflanzen werden hier gebunden und auf einen Trockenständer gehängt. Die Kräuter keinesfalls während des Trockenvorganges der prallen Sonne oder dem Regen aussetzen! Abends werden sie am besten mit ins Haus genommen.



Tip: Viele Informationen zum Thema „Kräuter“ enthält das Naturgarten-Infoblatt Nr. 28 der NUA „Der Kräutergarten“ (siehe Seite 66)