



© Rita Ganz / WWF Schweiz

# Heil- und Küchenkräuter

## Unterrichtsideen

### Stufe

- 1. bis 3. Zyklus

### Zeit

- Ab 1 Lektion

### Kompetenzen

- NMG.1.2 / 1.3 / 2.2 / 2.3 / 2.6

### Inhalt

- Einen Kräutergarten anlegen
- Einfache Rezepte für die Schule

# Einleitung

Pflanzen sind lebenswichtig für uns Menschen. Sie versorgen uns unter anderem mit Nahrung, Kleidung und Heilmitteln. Durch ihre Schönheit, Düfte und Aromen bereichern sie unser Leben. Doch immer weniger Leute sind sich dessen bewusst. Mit dem Wissen um die Nützlichkeit einzelner Pflanzen verschwindet leider auch oft die Wertschätzung. Wenn Kinder erfahren, wie Pflanzen angepflanzt werden und wozu man sie später verwenden kann, werden sie darin bestärkt, sorgfältig mit der Umwelt umzugehen.

Das Thema Kräuter eignet sich für den Unterricht sehr. Kräuter machen Freude und laden zum Entdecken ein. Sie sind relativ anspruchslos und brauchen wenig Platz. Daher können sie leicht in der Schule angebaut werden. Wir haben absichtlich bekannte Kräuter ausgewählt, da diese unbedenklich sind. Die hier vorgestellten Kräuter sind Küchenkräuter und Heilkräuter zugleich. Folglich können verschiedene wichtige Themen im Unterricht angesprochen werden, wie zum Beispiel Wohlbefinden und Ernährung.

Im ersten Teil des Dossiers möchten wir Ihnen Ideen aufzeigen, wie Sie einen Kräutergarten an der Schule anlegen und pflegen können. Danach folgen Aktivitäten, die sich leicht in der Schule umsetzen lassen. Das Thema Heil- und Küchenkräuter ist mit diesem Dossier selbstverständlich bei Weitem noch nicht ausgeschöpft. Das Dossier soll vielmehr als Inspiration dienen, Kräuter mit allen Sinnen zu erforschen.

Es sei noch bemerkt, dass «Kräuter» in diesem Dossier im Sinn von «Heil- und Küchenkräutern» gemeint ist und nicht im botanischen Sinn von «unverholzter Pflanze».

## Bezug zum Lehrplan 21

Verschiedene Kompetenzen können im Schulkräutergarten und mit den beschriebenen Aktivitäten gefördert werden.

Durch das Anlegen und Pflegen des Kräutergartens und Beobachten der Kräuter durchs Jahr:

- NMG 2.2. Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Sonne, Luft, Wasser, Boden und Steinen für Lebewesen erkennen, darüber nachdenken und Zusammenhänge erklären.
- NMG 2.3. Die Schülerinnen und Schüler können Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung bei Tieren und Pflanzen beobachten und vergleichen.
- NMG 2.6. Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.

Durch die Verarbeitung und Verwendung von Küchenkräutern und Heilpflanzen:

- NMG 1.2. Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.
- NMG 1.3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

## Inhaltsverzeichnis

Der Schulkräutergarten .....	3
Kräuter ernten und haltbar machen .....	5
Kräutertee-Rezepte ausprobieren.....	7
Kräutersalz herstellen .....	11
Ringelblumensalbe selber machen.....	12
Gesichtsmaske mit Kapuzinerkresse.....	15

## Quellennachweis

1. Hess, Pia, 2011, **Naturkosmetik**, ISBN 978-3-033-02773-2
2. Kreuter, Marie-Luise, 2016, **Der Biogarten**, 27. Auflage, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München, ISBN 978-3-8354-1485-3
3. Schönfelder, Ingrid und Schönfelder, Peter, 2010, **Der Kosmos Heilpflanzenführer**, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, Stuttgart, ISBN 978-3-440-12159-7
4. «Wie Sie einen Kräutergarten richtig anlegen»: <http://www.nachhaltigleben.ch/themen/garten/kraeutergarten/kraeutergarten-anlegen-1502>
5. «Kräuter auf der Fensterbank ziehen – so wird's gemacht»: <https://www.gartentipps.com/kraeuter-auf-der-fensterbank-ziehen-so-wirds-gemacht.html>
6. «So verhinderst du Staunässe»: <http://ideen-balkon.de/so-verhinderst-du-staunasse/>
7. «Kräuter durch Kopfstecklinge vermehren»: <https://www.manufactum.de/kraeuter-kopfstecklinge-vermehren-c-2667/>
8. Weitere Ideen und Tipps rund ums Gärtnern finden Sie auch in der WWF-Unterrichtseinheit «**Gärtnern im Kleinen**»
9. «Kinder und Tee»: <http://www.wkf.de/Kinder-und-Tee.1760.o.html?&L=>
10. «Kräuter trocknen»: <http://www.kraeuter-buch.de/magazin/kraeuter-richtig-trocknen-1.html>
11. «Gartenkräuter ernten und konservieren»: <https://www.aid.de/inhalt/gartenkraeuter-ernten-und-konservieren-3903.html>
12. «Ölauszüge herstellen»: [http://www.olionatura.de/\\_pflanzen/oelauszuege.php](http://www.olionatura.de/_pflanzen/oelauszuege.php)
13. «Kräutersalz selber herstellen – Rezepte und Tipps»: <http://www.kraeuter-buch.de/magazin/kraeutersalz-selbst-herstellen-rezepte-und-tipps-12.html>
14. Fermentierter Brombeertee: <http://www.kraeuterfrau.ch/archiv/brombeere.html#bferment>

Alle Online-Inhalte abgerufen am 25. April 2017

## Impressum

**WWF Schweiz**  
Hohlstrasse 110  
8010 Zürich  
Tel.: +41 (0) 44 297 21 21  
E-Mail: [schule@wwf.ch](mailto:schule@wwf.ch)  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

Spenden: PC 80-470-3

Zusammenstellung und Text: Rita Ganz  
Mitarbeit: Dina Walser, Anna-Christin Wright

© WWF Schweiz 2017  
© 1986 Panda-Symbol WWF  
® «WWF» ist eine vom WWF eingetragene Marke



# Der Schulkräutergarten

Kräuter selber anzubauen ist an jeder Schule möglich. Die meisten Kräuter sind anspruchslos und gedeihen auch in Töpfen auf dem Fenstersims. Legen Sie den Kräuter(topf)garten an einem sonnig bis halbschattigen Standort an und benutzen Sie gut durchlässige Erde, um Staunässe zu vermeiden<sup>2</sup>. Beziehen Sie die Kinder ins Anlegen und Pflegen des Schulkräutergartens mit ein. So lernen sie, Verantwortung zu übernehmen, und sie können beobachten, wie aus einem kleinen Samenkorn eine Pflanze wächst.



© WWF SCHWEIZ

## Einen Kräutergarten anlegen und pflegen

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einen Kräutergarten anzulegen. Egal ob als quadratisches Beet oder in einer dekorativen Kräuterspirale, wichtig ist auf jeden Fall, dass die Beete nicht zu gross sind und die Kinder die Kräuter leicht erreichen können. Im Internet oder in Büchern finden Sie zahlreiche Anleitungen.

Bepflanzen Sie das Beet zusammen mit der Klasse. Grosse, mehrjährige Kräuter pflanzen Sie am besten hinten ins Beet, so dass sie den anderen Pflanzen nicht zu viel Sonne wegnehmen. Beachten Sie, dass einjährige Kräuter im nächsten Jahr an einen anderen Ort im Beet gepflanzt werden sollten<sup>4</sup>.

Der Kräutergarten braucht nicht viel Pflege. Düngen Sie die Kräuter höchstens ab und zu mit Kompost, nie mit anorganischem Dünger. Sonst wachsen sie zu schnell und haben kaum Geschmack und Wirkung. Die meisten Kräuter brauchen relativ wenig Wasser. Wenn doch gegossen werden muss, lassen Sie das Wasser in der Spritzkanne einen Tag stehen, so dass es temperiert ist. Noch besser ist gesammeltes Regenwasser. Giessen Sie wenn möglich nicht auf die Blätter, um Pilzkrankheiten zu vermeiden, und giessen Sie morgens<sup>2</sup>.

## Der Kräutergarten im Topf

Als Töpfe für Kräuter eignen sich viele verschiedene Behälter. Wichtig ist, dass die Gefässe unten Löcher haben, durch die das Wasser abfließen kann, sonst verfaulen die Wurzeln. Legen Sie eine Tonscherbe über das Loch, damit weniger Erde ausgewaschen wird und das Loch nicht verstopfen kann. Geben Sie etwas Blähton oder Kies in den Topf als Drainageschicht. Bedecken Sie diese mit Gartenvlies, dann mit Erde<sup>6</sup>. Pflanzen Sie mehrjährige und einjährige Kräuter in separate Töpfe<sup>4</sup>. Kräuter im Topf wachsen auch gut drinnen an einem hellen Fenster<sup>5</sup>.



© LEATA KOLAART / WWF SCHWEIZ

Mehrfährige Kräuter in grossen Töpfen überstehen die meisten Winter gut. Wenn Sie die Töpfe zusätzlich einpacken, zum Beispiel mit Wollfliess oder Karton, erhöht sich die Überlebenschance noch mehr. Wenn möglich überwintern Sie die Töpfe an einem kalten, hellen, aber frostfreien Ort. Giessen Sie die Kräuter auch im Winter gelegentlich, sonst vertrocknen sie<sup>2</sup>.

Weitere Ideen und Tipps finden Sie in der WWF-Unterrichtseinheit [«Gärtnern im Kleinen»](#).

## ● Kräuter vermehren

Kräuter lassen sich leicht vermehren. So können zum Beispiel Pflanzen gezogen werden, die die Kinder mit nach Hause nehmen können. Ein Schulgarten kann auf diese Weise aber auch mit Pflanzen aus dem Garten der Eltern bereichert werden.

Mehrfährige Kräuter können Sie meistens über Stecklinge vermehren. Am besten ziehen Sie Stecklinge im Frühling oder Sommer. Schneiden Sie von gesunden, nicht blühenden Pflanzen die Triebspitze ab. Verwenden Sie eine scharfe Schere, um die Schnittstelle möglichst nicht zu zerquetschen. Entfernen Sie die untersten Blätter. Die Stecklinge können Sie im Wasser bewurzeln oder direkt in der Erde. Schützen Sie die Pflänzchen vor Wind und direkter Sonne, bis sie angewachsen sind<sup>6</sup>.

Etablierte, mehrjährige Kräuter können Sie durch Teilen von Wurzelstöcken oder Abtrennen von Wurzeläusläufern vermehren. Dies wird meistens im Frühling oder Herbst gemacht. Es gibt Kräuter, wie Estragon, Pfefferminze und Zitronenmelisse, die üppiger wachsen, wenn sie alle paar Jahre geteilt werden<sup>2</sup>.

Manche Kräuter können Sie leicht von Samen anziehen. Lassen Sie einige Pflanzen im Kräutergarten blühen und sammeln Sie im Herbst mit ihrer Klasse die Samen für das nächste Jahr. So können die Kinder den ganzen Lebenszyklus der Pflanzen erleben. Um Samen von Kräutern zu sammeln, schneiden Sie am Morgen, wenn die Pflanze noch feucht vom Tau ist, die Samenstände ab. Feuchte Pflanzen verlieren ihre Samen weniger leicht. Trocknen Sie die Samenstände in der Sonne und schütteln Sie die Samen heraus. Bewahren Sie die Samen in angeschriebenen Papiertüten fürs nächste Jahr auf<sup>11</sup>.





# Kräuter ernten und haltbar machen



© RAMON LEHMANN / WWF SCHWEIZ

## ● Kräuter ernten

Die Wirkung, das Aroma und der Geruch von Kräutern wird durch die Ernte und Verarbeitung beeinflusst. Beachten Sie deshalb Folgendes: Ernten Sie Kräuter, ausser Lavendel, Thymian und Oregano, vor der Blüte. Pflücken Sie Kräuter am Vormittag an einem trockenen Tag. Entfernen Sie Fremdkörper wie Insekten, Erde und beschädigte Blätter. Wenn Sie die Kräuter trocknen wollen, trocknen Sie sie nach dem Waschen gut mit Haushaltspapier ab. Sonst dauert der Trocknungsvorgang zu lange, und die Kräuter verlieren an Qualität<sup>10,11</sup>.

Natürlich können Sie Kräuter auch unter weniger idealen Bedingungen ernten. Dadurch werden sie nicht ungeniessbar oder schädlich<sup>10</sup>. Wenn Sie die Kräuter aber wegen ihrer Heilwirkung verwenden oder sie länger aufbewahren möchten, lohnt es sich, einen geeigneten Zeitpunkt für die Ernte abzuwarten.

## ● Kräuter haltbar machen

Nicht jede Methode, um Kräuter haltbar zu machen, eignet sich für alle Kräuter. So verlieren zum Beispiel Basilikum und Petersilie an Geschmack, wenn sie getrocknet werden. Oregano hingegen wird durch das Trocknen intensiver<sup>10</sup>.

### Trocknen

Trocknen Sie Kräuter möglichst ganz. Zerschnittene Pflanzen verlieren viele Inhaltsstoffe. Sie können die Kräuter an einem schattigen, warmen, luftigen Ort in kleinen Strässchen aufhängen, auf einem Gitter ausbreiten oder auf Haushaltspapier auslegen. Grundsätzlich gilt, je schneller die Kräuter dürr werden, umso besser. Allerdings sollten Sie Kräuter nicht direkt an der Sonne trocknen. Sie können die Kräuter auch im Backofen oder Dörrapparat dörren, trocknen an der Luft ist aber viel schonender für die Kräuter und spart erst noch Strom. Die Kräuter sind trocken, wenn sie rascheln und sich leicht zerbröseln lassen. Getrocknete Kräuter sind gut verschlossen, zum Beispiel in einem Schraubglas, ein Jahr haltbar<sup>10,11</sup>.



### Ölauszug

Ölauszüge eignen sich besonders, um fettlösliche (lipophile) Wirkstoffe aus Kräutern zu extrahieren. Carotinoide (sie geben den Ringelblumen und Karotten die orange Farbe) oder ätherische Öle (sie sind verantwortlich für den Duft der Kräuter) sind zum Beispiel fettlöslich. Ölauszüge dienen je nachdem als Grundlage für Salben, zum Beispiel Ringelblumensalbe, oder als schmackhaftes Speiseöl, zum Beispiel Rosmarinöl. Ölauszüge sind kühl und lichtgeschützt etwa ein halbes Jahr haltbar<sup>12</sup>.

Wenn Sie viel Zeit zum Vorbereiten haben<sup>1,12</sup>:

1. Am besten lassen Sie die Kräuter über Nacht welken oder verwenden Sie getrocknete Kräuter, da frische Kräuter schneller schimmeln. Bei leichten Pflanzenteilen wie Blüte reichen 10 g auf 200 ml Öl, bei schwereren Teilen wie Wurzeln und Samen dürfen es 30 g sein.
2. Geben Sie die Kräuter lose in ein helles Einmachglas. Giessen Sie das Öl, zum Beispiel Olivenöl, dazu. Es ist wichtig, dass die Pflanzenteile vollständig mit Öl bedeckt sind und das Gefäss ganz voll ist.
3. Stellen Sie das gut verschlossene Gefäss an einen warmen Platz. Schütteln Sie mehrmals täglich gut.
4. Filtrieren Sie das Öl nach 3 bis 5 Wochen durch ein Baumwoll-Gazetuch oder ein Filterpapier. Tipp: Erwärmen Sie das Öl sanft im Wasserbad, dann fließt es besser durch das Filterpapier.
5. Füllen Sie den Ölauszug in dunkle, gut verschliessbare Glasflaschen ab und beschriften Sie diese mit dem Namen der Pflanze und dem Abfülldatum. Kühl und lichtgeschützt ist der Ölauszug ein Jahr haltbar.

Wenn es schnell gehen soll<sup>1,12</sup>:

Geben Sie ein Teil klein geschnittene Pflanzenteile und zehn Teile Öl in ein feuerfestes Glasgefäss, zum Beispiel ein sauberes Konservenglas. Stellen Sie dieses in ein Wasserbad und erhitzen es auf 40 bis 50 Grad für 30 Minuten bis drei Stunden. Filtern Sie den Ölauszug wie oben beschrieben.

### Einfrieren

Frieren Sie Kräuter in Tiefkühlgefässen oder Beuteln ein. Einfrieren eignet sich besonders für Basilikum, Schnittlauch und Petersilie, da diese beim Trocknen ihr Aroma verlieren würden. Aber auch andere Kräuter könne Sie gut einfrieren<sup>11</sup>.



# Kräutertee-Rezepte ausprobieren



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

## Ziel

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Kräutertees kennen und erleben unterschiedliche Aromen und Düfte.

## Hintergrund

Es ist sehr wichtig, dass Kinder und natürlich auch Erwachsene genug trinken. Trinken steigert die Konzentrationsfähigkeit und die Leistung, was gerade in der Schule erwünscht ist. Verwenden Sie immer kochendes Wasser und lassen Sie den Kräutertee mindestens fünf Minuten ziehen. Dadurch werden allfällige Keime abgetötet, was wichtig ist, da vor allem jüngere Kinder noch kein sehr starkes Immunsystem haben<sup>9</sup>.

Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten ein paar Teekräuter und ihre Wirkung vor. Lassen Sie die Schüler einzelne Kräuter als Tee probieren und eine eigene Teemischung aus mehreren Kräutern kreieren.

**Tipp:** Leiten Sie das Thema «Kräutertee» mit einem Teespiel ein. Geben Sie je zwei Teebeutel ohne Etikett von drei bis zehn verschiedenen Teesorten in eine Schüssel. Mischen Sie die Teebeutel durcheinander. Die Kinder arbeiten in Zweiergruppen. Jede Gruppe bekommt eine Schüssel mit Teebeuteln. Ein Kind verbindet sich die Augen. Es nimmt sich einen Teebeutel. Nacheinander riecht es an den anderen Teebeuteln und versucht denjenigen zu finden, der gleich riecht. Das andere Kind assistiert. Wenn das erste Kind alle Pärchen gefunden hat, werden die Plätze getauscht.

**Tipp 2:** Leiten Sie das Thema mit einer Teegeschichte ein.

## ● Brennesseltee

### Hintergrund

Brennesseltee ist leicht harntreibend und entzündungshemmend. Er fördert die Durchspülung bei Entzündungen der ableitenden Harnwege und beugt der Bildung von Nierengriess und Harnsteinen vor. Er kann auch bei rheumatischen Beschwerden unterstützend wirken<sup>3</sup>. Da Brennesseltee leicht harntreiben ist, sollte man zusätzlich viel trinken.



### Material und Anleitung

Überbrühen Sie einen Esslöffel Brennnesseltee pro Tasse mit kochendem Wasser und lassen Sie ihn zehn Minuten ziehen<sup>3</sup>.

## ● Pfefferminztee

### Hintergrund

Pfefferminze wird gegen krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und Gallenwege eingesetzt. Die Wirkung der Pfefferminze beruht vor allem auf ihren Flavonoiden, Lamiaceen-Gerbstoffen und ätherischem Öl. Der Hauptbestandteil des ätherischen Öls ist Menthol, das im Verdauungstrakt krampflösend wirkt und Blähungen mildert. Auf Haut und Schleimhäute wirkt es desinfizierend, setzt die Schmerzempfindung herab und steigert das Kältegefühl. Darum wird Pfefferminze als erfrischend wahrgenommen. Wer an Gallensteinen leidet, sollte keinen Pfefferminztee trinken. Fein geschnittener Tee im Teebeutel hat sehr wenig Inhaltsstoffe, eignet sich also nicht als Heiltee, wohl aber zum Genuss<sup>3</sup>.

### Material und Anwendung

Überbrühen Sie einen Esslöffel pro Tasse mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen<sup>3</sup>.

## ● Zitronenmelisettee

### Hintergrund

Tee aus Zitronenmelisse duftet und schmeckt herrlich zitronig und kann körperliche und psychische Leiden lindern. Zitronenmelissentee hilft bei Magen-Darm-Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Trinkt man den Tee am Abend, kann er durch seine sedierende Wirkung dazu beitragen, dass man besser einschlafen kann. Die Wirkung der Zitronenmelisse beruht vor allem auf ihrem ätherischen Öl, das beruhigend, krampflösend, blähungstreibend und antibakteriell wirkt. Die enthaltenen Lamiaceen-Gerbstoffe wirken zudem virus-hemmend<sup>3</sup>.

Sie können Zitronenmelissentee heiss oder als Eistee trinken.

### Material

- 2 Handvoll frische Blätter der Zitronenmelisse
- 1 Liter heisses Wasser

### Anleitung

1. Verwenden Sie wenn möglich frische Blätter. Dadurch wird der Tee viel aromatischer.
2. Waschen und zerkleinern Sie die Blätter. Die Stiele können Sie mitverwenden.
3. Giessen Sie den Tee auf und lassen Sie ihn ungefähr 20 Minuten abgedeckt ziehen. Je stärker Sie den Tee möchten, desto länger müssen Sie ihn ziehen lassen.

## ● Zitronenverbenedee

### Hintergrund

Die Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*) duftet herrlich nach Zitrone, wenn man die Blätter zerreibt. Zitronenverbene wird gegen Verdauungsbeschwerden, Nervosität und Schlaflosigkeit eingesetzt. Vor allem wird sie wegen ihres herrlichen Duftes verwendet, zum Beispiel in Teemischungen oder in Parfums<sup>3</sup>.

### Material und Anleitung

Pro Tasse einige Blätter Zitronenverbene mit kochend heissem Wasser übergiessen und fünf Minuten ziehen lassen.

## Tee aus fermentierten Brombeerblättern



© RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

### Hintergrund

Nach demselben Prinzip, wie aus grünem Tee Schwarztee hergestellt wird, können auch Brombeerblätter geschmacklich verändert werden. Tee aus fermentierten Brombeerblättern schmeckt köstlich und kann als koffeinfreier Schwarzteersatz, Morgentee oder Durstlöcher getrunken werden<sup>14</sup>. Er ist auch eine gute Basis für Sommer- oder Wintertees.

### Material

- Frisch gepflückte Brombeerblätter
- Wallholz
- Geschirrtuch (Achtung: Das Geschirrtuch bekommt braune Flecken)
- Unbehandelte Zitrone
- Plastikbeutel
- Schere
- Raffel / (Zitronen-)Reibe

### Anleitung für fermentierten Brombeertee

1. Am besten warten Sie zum Pflücken eine Schönwetterperiode ab, denn das Fermentieren gelingt nur mit Wärme. Ein warmer Ort im Haus tut es aber auch.
2. Schneiden Sie mit der Schere die zarten Triebspitzen und die äussersten zwei bis drei Blätter ab. Tragen Sie Handschuhe zum Schutz vor Stacheln.
3. Lassen Sie die Blätter über Nacht ausgebreitet antrocknen. Trocknen Sie einige Blätter ganz, ohne sie zu fermentieren. Vergleichen Sie später den Geschmack von fermentiertem mit unbehandeltem Brombeertee.
4. Breiten Sie die Blätter auf einem Geschirrtuch aus und befeuchten Sie sie mit etwas Wasser.
5. Geben Sie für Early-Grey-ähnlichen Tee den Abrieb einer Zitrone dazu oder falten Sie die Brombeerblätter pur ins Küchentuch ein.
6. Rollen Sie mit einem Wallholz darüber, so dass die Blattstruktur aufgebrochen wird.



7. Rollen Sie das Küchentuch zu einer Wurst zusammen, und geben Sie das Ganze in eine Plastiktüte. Bewahren Sie diese an einem warmen Ort auf, so dass die Blätter schön fermentieren können.
8. Öffnen Sie das Packet nach zwei bis drei Tagen. Durch das Fermentieren dunkeln die Blätter nach. Riechen Sie am Tee, er sollte angenehm duften. Falls der Tee modrig riecht, oder Sie Schimmel bemerken, ist leider etwas schief gelaufen. Werfen Sie den schimmligen Tee fort.
9. Breiten Sie die Blätter aus und lassen Sie sie trocknen.

**Warmer Tee für den Winter:** Mischen Sie die fermentierten Brombeerblätter mit gedörrte Apfel-Stückchen, Orangen- und Zitronenabrieb (von unbehandelten Früchten) und einem Stück Zimtstange. Wenn Sie es gerne scharf mögen, geben Sie etwas Ingwer dazu.

**Eistee für den Sommer:** Mischen Sie die fermentierten Brombeerblätter mit Zitronenabrieb (von unbehandelten Früchten) und je nach Vorliebe mit Zitronenverbene, Zitronenmelisse oder Pfefferminzblättern. Lassen Sie den Tee abkühlen und geben Sie Eiswürfel dazu.

# Kräutersalz herstellen



## Ziel

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Küchenkräuter kennen und experimentieren mit Duft und Geschmackskompositionen.

## Hintergrund

**Speisesalz:** Das Kräutersalz passt je nach Kräutern zu den unterschiedlichsten Gerichten<sup>13</sup>. Eine Mischung aus vielen Kräutern und wenig Salz ergibt auf Butterbrot einen feinen Znüni.

**Badesalz:** Nach demselben Prinzip können Sie auch Badesalz herstellen. Besonders schön wird das Badesalz, wenn Sie farbige Blüten dazu geben und das Salz und die Kräuter in Schichten in ein Glas füllen. Verwenden Sie für ein Bad etwa fünf Esslöffel Badesalz. Geben Sie das Badesalz in einen alten Strumpf, wenn Sie verhindern möchten, dass die Kräuter herumschwimmen oder eventuell den Abfluss verstopfen.

## Material

- Grobes Meersalz
- Getrocknete Kräuter nach Wahl
- Mörser

## Anleitung

1. Riechen und schmecken Sie die Kräuter. Welche mögen Sie besonders? Welche passen zusammen?
2. Geben Sie die gewählten Kräuter und das Salz in den Mörser. Experimentieren Sie mit verschiedenen Verhältnissen zwischen Salz und Kräutern. Probieren Sie das Kräutersalz. Fehlt noch ein Kraut?
3. Bewahren Sie das Kräutersalz in einem gut verschliessbaren Glas auf. Verwenden Sie das Salz möglichst innerhalb eines Jahres.



# Ringelblumensalbe selber machen



© ISABELLE AFFENTRANGER / WWF SCHWEIZ

## Ziel

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Ölauszug als Methode zur Extraktion von Geschmacks- und Wirkstoffen kennen.

Sie erfahren, wie Salben hergestellt werden und lernen die Ringelblume und ihre Wirkung kennen.

## Hintergrund

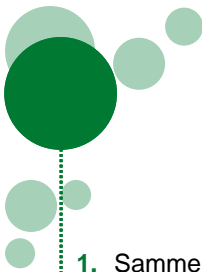
Ringelblumensalbe ist ein altes Hausmittel zur Behandlung von kleinen Riss-, Quetsch- und Brandwunden und schlecht heilenden Wunden. Sie wird auch als pflegende Kosmetika verwendet<sup>1,3</sup>. Um eine Ringelblumensalbe herzustellen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Stellen Sie die Ringelblumensalbe mittels eines langsamen Ölauszuges her, wenn Sie Zeit haben. Oder kochen Sie die Ringelblumen im Öl aus, wenn es schnell gehen soll. In beiden Fällen können Sie frische oder getrocknete Ringelblumenblüten verwenden.

## Material und Anleitung

Die Rezepte ergeben je vier kleine Gläser Ringelblumensalbe à 30 ml.

### Ringelblumensalbe mit schnellem Ölauszug

- Eine Handvoll Ringelblumenblüten
- Salatschleuder
- 100 ml Olivenöl
- 20 g Bienenwachs
- Pfanne
- Wasser fürs Wasserbad
- Einmachglas oder ähnliche hitzebeständige Behälter
- Löffel
- Thermometer
- Teesieb
- Trichter
- Vier kleine Gläser (oder Döschen) à 30 ml
- Evtl. hochprozentiger Alkohol in einer Sprühflasche zum Desinfizieren der Arbeitsfläche und der Gläser
- Handschuhe zum Schutz vor Verbrennungen



1. Sammeln Sie eine Handvoll Ringelblumenblüten und waschen Sie diese. Trocknen Sie die Blüten mit der Salatschleuder.
2. Füllen Sie die Pfanne mit Wasser und stellen Sie das Einmachglas mit 100 ml Olivenöl ins Wasserbad. Erwärmen Sie das Öl auf etwas über 60 Grad, dem Schmelzpunkt von Bienenwachs.
3. Geben Sie 20 g reines Bienenwachs bei und lassen Sie es im Öl schmelzen. Rühren Sie gut mit dem Löffel.
4. Lassen Sie die Mischung auf 40 bis 45 Grad abkühlen und halten Sie diese Temperatur konstant. Bei grösserer Hitze gehen wertvolle Inhaltsstoffe der Ringelblumen verloren, bei tieferen Temperaturen dauert es länger.
5. Zerrupfen Sie die Ringelblüten etwas und geben Sie diese dazu.
6. Rühren Sie ständig, bis sich die Mischung deutlich gelb bis orange verfärbt und stark nach Ringelblumen riecht. Bei sanfter Hitze geben die Ringelblumen ihre Essenzen etwa nach 20 Minuten ab.
7. Seihen Sie die warme Mischung mit Teesieb und Trichter in die kleinen Gläschen ab.
8. Lassen Sie die fertige Ringelblumensalbe in den Gläsern mit offenen Deckel abkühlen und fest werden.
9. Am besten lagern Sie die Ringelblumensalbe im Kühlschrank und entnehmen die Salbe mit einem sauberen Löffel und nicht mit den Fingern. So bleibt sie mehrere Monate haltbar.



### Über dem Feuer

Sie können die Ringelblumensalbe auch über dem Feuer herstellen. Gehen Sie dazu grundsätzlich gleich vor. Beachten Sie zusätzlich Folgendes:

1. Bereiten Sie das Material vor: Messen und wiegen Sie die benötigte Menge ab und geben Sie die einzelnen Zutaten in verschliessbare Gläser. Nehmen Sie auch Wasser für das Wasserbad mit, falls sich kein Bach oder Brunnen in der Nähe befindet.
2. Verwenden Sie eine Pfanne, die ins Feuer gestellt werden kann, und zum Beispiel eine Campingpfannenzange wie oben im Bild, um die Pfanne im Feuer zu verschieben. Viele Feuerstellen haben einen Grillrost, was hilfreich, aber nicht unbedingt notwendig ist.



3. Am besten geht es, wenn Sie etwas Glut zur Seite schieben und dort die Salbe zubereiten. So müssen Sie nicht über das ganze Feuer hinwegfassen und können die Temperatur des Wassers und Öls besser kontrollieren.
4. Je nach Pfanne können Sie das Glas mit einer Wäscheklammer am Rand festmachen und müssen es dann nicht dauernd festhalten. Oder Sie verwenden eine Emailschißel, die schwimmt, ohne umzukippen.
5. Salbe über dem Feuer herzustellen ist ein besonderes Erlebnis. Beachten Sie aber, dass die Salbe kaum steril sein wird, und verwenden Sie sie als Handcreme und nicht als Heilsalbe für offene Wunden. Die Salbe riecht zudem etwas nach Rauch.

#### Ringelblumensalbe mit langsamem Ölauszug

- 100 ml Ringelblumen-Ölauszug (Seite 6)
- 20 g Bienenwachs

Um aus dem Ölauszug eine Salbe herzustellen, erwärmen Sie 20 g Bienenwachs im Wasserbad bis es schmilzt. Geben Sie 100 ml des Ölauszuges dazu. Mischen Sie gut und füllen Sie die Salbe in die kleinen Gläser.



# Gesichtsmaske mit Kapuzinerkresse



© CHRIS JURIS-O ÜBER WIKIMEDIA COMMONS

## Ziel

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie ein Gesichtsmaske hergestellt wird, und dass Kosmetika oft Heilpflanzen enthalten.

## Hintergrund

Eine Gesichtsmaske mit Kapuzinerkresse hilft bei Hautunreinheiten und wirkt entzündungshemmend. Kapuzinerkresse enthält Senfölglykoside (daher ihr scharfer Geschmack), Vitamin B und C, Flavonoide und Mineralien. Tonerde strafft die Haut, trocknet sie aber auch aus<sup>1</sup>.

## Material

- 2 Esslöffel grüne Heilerde
- 2 Teelöffel flüssiger Honig
- 1 Hand voll frische Kapuzinerkresseblüten
- 1 Tasse Wasser
- Tasse und Teesieb für den Teeaufguss
- Schüssel und Pinsel für die Maske
- Tuch

## Anleitung

1. Bereiten Sie den Kapuzinerkresse-Teeaufguss aus einer Handvoll Blüten und einer Tasse kochendem Wasser zu. Lassen Sie ihn drei bis zehn Minuten ziehen und filtern Sie die Blüten heraus.
2. Mischen Sie zwei bis drei Esslöffel Kapuzinerkresse-Teeaufguss mit den restlichen Zutaten.
3. Reinigen Sie das Gesicht zum Beispiel mit einem Kräuterdampfbad.
4. Tragen Sie die Maske mit einem Pinsel auf. Lassen Sie die Augen frei.
5. Legen Sie sich 15 Minuten bequem hin.
6. Tauchen Sie ein Tuch in warmes Wasser und weichen Sie damit die Gesichtsmaske auf. So sollten Sie die Maske leicht entfernen können.