



Naturschatz - Spitzwegerich kennen lernen

Die Kinder werden in der Natur mit Wildkräutern vertraut gemacht und erfahren mehr über ihre Wirkungen.

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen besonderen Kräuter, und auch im Herbst gibt es noch viele, die erkundet und ausprobiert werden können. Oft greifen wir bei leichten Schmerzen oder Unwohlsein schnell zu chemischen Medikamenten, weil sie schnelle Erleichterung versprechen. Aber die Natur hält einen wertvollen Schatz an natürlichen Heilmitteln für uns bereit, und diese möchten wir den Kindern wieder näherbringen.

Ziel:

Die Kinder entdecken den Spitzwegerich, erforschen sein Aussehen und seine Wirkung, finden ihn in der Natur und stellen Spitzwegerich-Hustensaft aus ihm her.

Material:

- Korb zum Sammeln
- gutes Schuhwerk
- Kochtopf
- Kleine Fläschchen zum Abfüllen
- Thymianblätter
- Wasser
- Zucker

Vorbereitung:

Herbstspaziergang und Einsammeln von Spitzwegerich-Blättern

Dauer:

Ca. 60 Minuten (30 Minuten Kochzeit)

Ablauf:

Die Kinder machen sich mit dem Spitzwegerich vertraut, idealerweise indem sie die Blätter bei einem Herbstspaziergang selbst sammeln. Für den Sirup benötigen sie folgende Zutaten (ergibt etwa 1/8 Liter Sirup): 100 Gramm frische Spitzwegerichblätter (eventuell mit Thymianblättern gemischt), 250 Milliliter Wasser und 125 Gramm Zucker.



Die Blätter werden gewaschen, getrocknet und klein geschnitten. Anschließend werden die Kräuter in einen Kochtopf gegeben, mit Wasser übergossen und zum Kochen gebracht. Sie dürfen für 30 Minuten weiterköcheln, danach werden sie abgeseibt und ausgedrückt. Der dabei gewonnene grüne Saft (etwa 1/8 Liter) wird mit dem Zucker aufgekocht. Der heiße Saft wird dann in Flaschen abgefüllt. Jedes Kind darf eine Flasche mit nach Hause nehmen und das Rezept dazu behalten. Bei Husten wird empfohlen, täglich 3 Teelöffel Sirup einzunehmen.

Steckbrief „Spitzwegerich“



Wo findet man ihn?

Der Spitzwegerich ist das ganze Jahr über auf Fettwiesen, Wegen und Feldern zu finden.

Heilwirkung:

Schon seit der Antike wird der Saft seiner Blätter als wirksames Mittel gegen Husten eingesetzt. Er besitzt auch antibiotische Eigenschaften. Das Auftragen des Blattsafts oder das Einreiben zerquetschter Blätter auf Insektenstiche lindert den Juckreiz und reduziert Schwellungen. Junge Spitzwegerichblätter sind essbar und haben einen herb-würzigen Geschmack. Die Spitzwegerichblüte erstreckt sich von April bis September.