



# Naturschatz - Weißdorn kennen lernen

**Auch im Herbst gibt es noch einige Kräuter, die entdeckt werden wollen, mit denen experimentiert werden kann und vieles mehr.**

Allzu oft bzw. viel zu schnell greifen wir bei leichten Schmerzen oder Unwohlsein etc. zu chemisch hergestellten Präparaten, da sie schnell Linderung versprechen. Doch die Natur bietet uns einen wahren Schatz an „Heilmitteln“, diesen sollen die Kinder wieder kennen lernen.

## Ziel:

Die Kinder lernen den Weißdorn kennen, sein Aussehen, seine Wirkung, wo sie ihn finden können und stellen einen Weißdorn-Tee her. Ein heilsamer Teeauszug kann sowohl aus Blättern, Blüten als auch aus den Früchten zubereitet werden. Im Herbst ernten die Kinder die Früchte. Die Blätter und Blüten werden im Frühling geerntet.

## Material:

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

## Vorbereitung:

Herbstspaziergang und Einsammeln von Weißdornfrüchten

## Dauer:

Ca. 60 Minuten (30 Minuten Kochzeit)

## Ablauf:

Wenn die Beeren in ihrem leuchtenden Rot reif, mehlig und leicht süßlich sind, ist das der perfekte Zeitpunkt für die Ernte. Diese Beeren können auch getrocknet werden, wodurch sie lange haltbar sind und das ganze Jahr über genutzt werden können.



Hier ist eine Anleitung zur Zubereitung von Beerentee:

- Einen Esslöffel Beeren in eine Tasse oder kleinen Topf geben.
- 250 Milliliter lauwarmes Wasser über die Beeren gießen.
- Die Mischung abdecken und für etwa zwölf Stunden, idealerweise über Nacht, quellen lassen.
- Das Einweichwasser zusammen mit den Beeren in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Mischung für etwa fünf Minuten ziehen lassen.
- Anschließend den Tee abseihen und am besten warm genießen.

## Variationen:

### Weißdorn-Sirup

Zutaten für 400 bis 500 Milliliter Sirup: 500 g frische Weißdornbeeren, 250 g Zucker, Saft einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

- Beeren waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken.
- 15 – 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb oder eine Passiersieb gießen, Beeren ausdrücken und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen.
- Zitronensaft und Zucker hinzufügen, 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Heißen Sirup in sterilisierte Flaschen abfüllen und sofort verschließen. (Achten Sie auf Sauberkeit für lange Haltbarkeit)

### Verwendung:

Zum Süßen von Tees, Desserts und Kuchen. Für Weißdornlimonade, mischen Sie 1 – 2 Esslöffel Sirup mit Zitrusfrüchten in Mineralwasser.