

# Der Spitzwegerich

Die Notfall-Apotheke der Wiese für unterwegs!

Bei kleinen Wunden, Sonnenbrand oder Insektenstichen: nimm ein Blatt und zerreiße es mit den Fingern bis Saft austritt. Verteile den Saft nun auf der betroffenen Stelle.

Brennen, Jucken und Schmerzen lassen ganz schnell nach. Der Saft enthält, unter anderem, ein natürliches Antibiotikum, welches die Wunde schnell verschließt und die Heilung beschleunigt. Hex, Hex - weg ist schnell der Schmerz!



## Auf der Wiese

Da findest du den **Löwenzahn** „Pustebume“, sammle junge Blätter und Blüten - sie sind sehr gesund! Auch das **Gänseblümchen** kannst du finden - du kennst sicher den Spruch „Er/Sie liebt mich, er/sie liebt mich nicht.“ Es gibt auch den **Rotklee**, Kinder zupfen gerne die pinkfarbenen Röhrenblüten aus und saugen daran, denn sie enthalten süßen Nektar, der auch Bienen und Hummeln schmeckt. Du findest auch das **Labkraut**, früher verwendete man es zum Herstellen von Käse. Nicht nur du kannst von den Löwenkräften dieser Pflanzen profitieren. Wichtig sind sie vor allem für Tiere und Insekten, denn sie finden dort Nahrung und Unterschlupf.

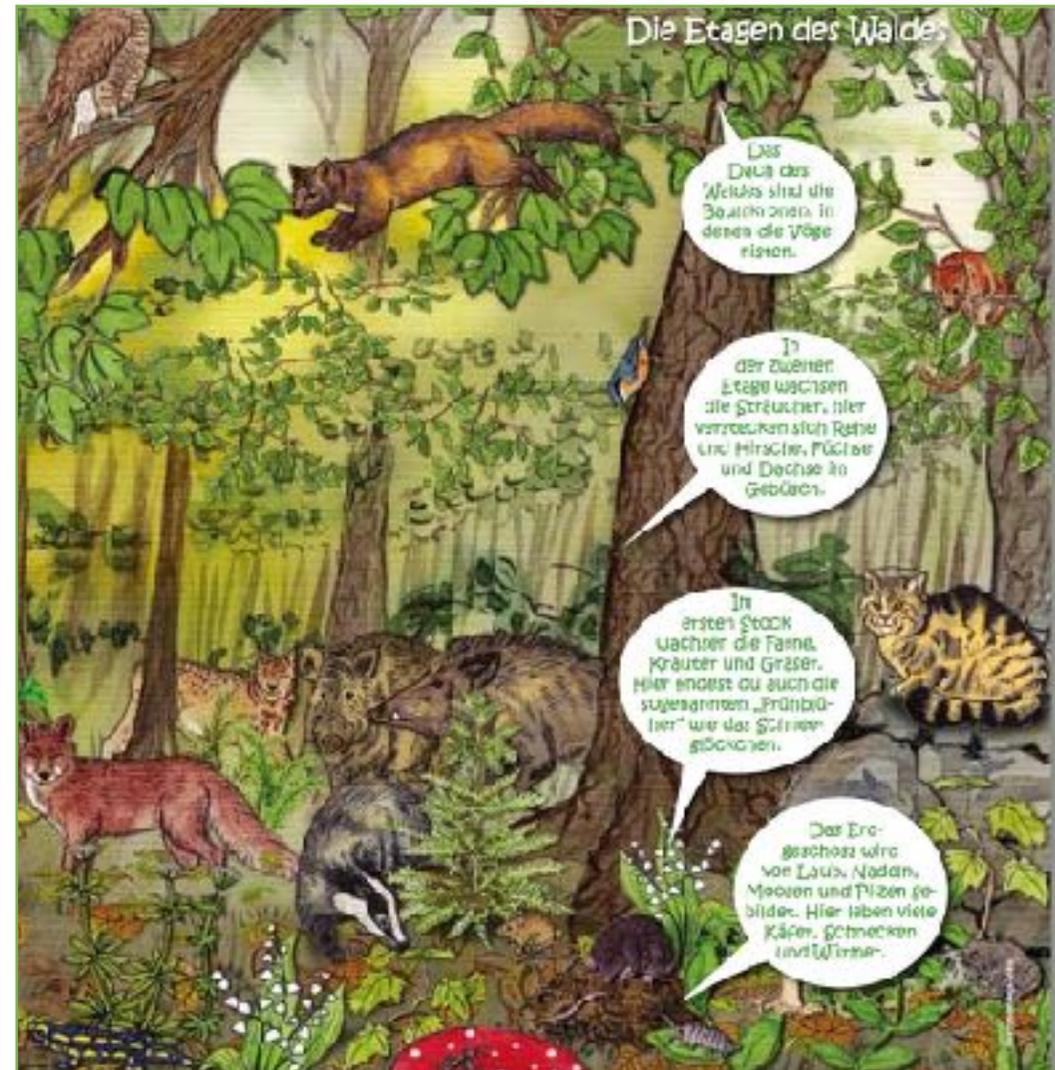


Copyright: Christine Garibasch, zertifizierte. Kräuterpädagogin, Oberasbach

# Kräuterdedektive:

Auf der Spur nach wildem Grün!

Wusstest du schon, dass viele Pflanzen und Bäume von Wald und Wiese alte Nahrungs- und Heilmittel sind? Unsere Ur-Ur-Großeltern wussten noch um diese geheimnisvollen Rezepturen!



Wildwerd's Naturerlebnisse | Kräuterpädagogin Christine Garibasch | [www.wildwerds.de](http://www.wildwerds.de)

## Im Wald

### **Wusstest du das schon?**

Der Wald ist Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen – und nicht nur das: Auch für uns Menschen ist er sehr wichtig!

Er sorgt für saubere Luft, liefert Bau- und Brennholz sowie viele weitere wertvolle Rohstoffe. Der würzige Duft im Wald entsteht durch ätherische Öle, die die Pflanzen abgeben. Diese Öle sorgen für frische Luft, ein angenehmes Klima, ausgeglichene Temperaturen – und innere Ruhe.

### **Wissenschaftler haben sogar herausgefunden:**

Ein Tag im Wald kann unser Immunsystem stärken und die Zahl der natürlichen Abwehrzellen fast verdoppeln!. Der Wald ist Seelenröster, Kraft- und Erholungsort zugleich – ein Ort für Bewegung, Sport und Entspannung. Der weiche Waldboden schont die Gelenke, fördert den Gleichgewichtssinn und stärkt Herz, Kreislauf und Muskeln.

### **„Grüne Apotheke und gesunde Wildkräuterküche“**

Viele Pflanzen im Wald und auf der Wiese sind essbar. Sie enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe – oft sogar mehr als unsere gezüchteten Gemüsesorten!

### **Wildpflanzen schmecken richtig lecker.**

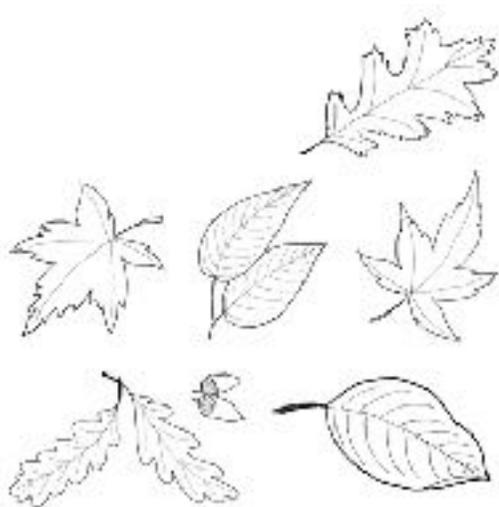
Probier auch mal die Beeren und Früchte von Wald und Hecke: Walderdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren – sie sind nicht nur super lecker, sondern auch richtig gesund.

### **Und nicht nur die Früchte sind nützlich:**

Du kannst auch die Blätter sammeln und daraus einen aromatischen Kräutertee machen. Frisch schmeckt der Tee am besten, aber du kannst die Blätter auch trocknen und für den Winter aufheben – zum Trinken oder sogar zum Basteln!

### **Für Detektive:**

Finde die Bäume, die zu den abgebildeten Blättern gehören und Sobald du den passenden Baum gefunden hast – kannst du die Zeichnungen farbig ausmalen.



## Eine Kräuterlimonade stellst du so her...

**Du brauchst:** 1 Kanne, Becher, 1/2 Liter Apfelsaft, 1/2 Liter Mineralwasser, 1 Zitrone in Scheiben geschnitten sowie essbare Kräuter von Garten, Wald und Wiese und eine Handvoll Beeren und weitere Früchte nach Geschmack

**So gehts:** Aus den frischen, sorgfältig verlesenen und gewaschenen Kräutern bindest du ein kleines Sträußchen. Dieses hängst du in eine Kanne mit Apfelsaft – das Sträußchen sollte ganz mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Jetzt gibst du die Zitronenscheiben und die Beeren dazu. Stelle den Saft für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank. Anschließend füllst du die Limonade mit sprudelndem Mineralwasser auf – und schon ist dein leckeres und gesundes Getränk fertig!

## Wiesenbutter und Wiesenfrischkäse, geht ganz einfach:

Du brauchst eine Schüssel, 1 Messer, 1 Schneidbrett und eine Gabel zum Unterrühren der Kräuter und Gewürze. 250 g Butter oder Margarine (alternativ Frischkäse o. Quark), 2 Handvoll essbarer Kräuter und Blüten aus Garten (wenn möglich auch einige Wildkräuter). Zusätzlich ½ TL Salz und etwas Pfeffer sowie 1-2 frisch gepresste Knoblauchzehen.

Lege ein paar schöne Blüten für die Dekoration zur Seite. Schneide die restlichen Pflanzenteile klein und gib sie in eine Schüssel. Dann füge die Butter (alternativ Margarine, Käse oder Quark), den Knoblauch und die Gewürze hinzu. Verrühre alles gut, bis eine cremige Kräutercreme entsteht. Dekoriere deine fertige Kräuterbutter mit den zurückgelegten Blüten. Der Aufstrich schmeckt am besten auf frischem Brot!

## Sammelempfehlungen und Tipps:

Sammele nur was du sicher kennst und keine Frassspuren oder Flecken aufweist! Weitere Sammelempfehlungen findest du auf meiner Seite [wildwerds.de!](http://wildwerds.de)

**Für den Kräuterstrauß in der Kräuterlimonade:** Kräuter aus dem Garten oder vom Fensterbrett, wie beispielsweise Minze, Thymian, Melisse, Lavendel, Rosmarin oder Zitronenverbene. Auch essbare Beeren und Blätter von Himbeere, Brombeere und Erdbeere, Schafgarbe, Giersch, Gundermann, Labkraut, Mädesüß.

**Essbare, würzige Wild- und Gartenkräuter:** z. B. Schafgarbe, Löwenzahn, Gundermann, Giersch, Taubnessel, Oregano, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Petersilie, Beifuß, Spitzwegerich, Labkraut, Vogelmiere, Rotklee und 1-2 Blätter vom Löwenzahn.

**Essbare Blüten:** Gänseblümchen, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Taglilie, Thymian, Dost, Schafgarbe, Beifuß, Minze oder Salbei uvm.

**Lass es dir schmecken!!!**



NATURERLEBNISSE

Kräuterpädagogin Christine Garibasch

# Zitronen-Minz-Joghurt

## Du brauchst für 6 Personen:

- 1000g Griechischer Joghurt 10%
- 2 Bio-Zitronen, Saft und Schale (Schale vorher waschen)
- 100 ml Löwenzahnsirup (alternativ ca. 100 g Zucker)
- 2 EL Orangenzucker oder Orangenzesten (siehe unten)
- Blätter von Jeweils 3 Stängel: Minze, Melisse, Thymian, Zitronenverbene (gewaschen und trocken getupft) mit 2–3 EL Zucker pürieren

**Optional:** essbare Blüten als Deko: Taubnessel, Gundermann, Veilchen, Löwenahn, Gänseblümchen, etc.

## So gehts:

- Den Joghurt zunächst in eine ausreichend große Rührschüssel umfüllen
- Die Zitronenschale abreiben (nur das Gelbe!)
- Die Zitrone halbieren, Saft auspressen
- Beides zusammen mit den weiteren Zutaten in den Joghurt geben und gut verrühren
- Den fertigen Joghurt für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen schön durchziehen können
- Danach in Dessertschalen umfüllen und genießen

**Für den Orangenzucker:** alternativ Zucker nehmen + Schale von 1 Bio-Orange.

**Für den Löwenzahnsirup:** alternativ 15 Löwenzahnblüten pflücken, die Körbchen teilen, dann die gelben Blütenblätter auszupfen. Anschließend die Blüten mit 100 g Zucker in einem Mörser zerreiben (oder Multizerkleinerer). Dann in den Joghurt rühren. Geht genauso mit Holunderblüten und weiteren schmackhaften und essbaren Blüten.

*Lass es dir schmecken!*

*Herzliche Grüße, deine Kräuterfee*

*Christine Garibasch*



@Kräuterpädagogin Christine Garibasch Waldstraße 14a 90522 Oberasbach

Mobil: 0171 8647998

Mail: wildwerds@gmail.com Home www.wildwerds.de



NATURERLEBNISSE

Kräuterpädagogin Christine Garibasch

# Sprudelnde Badebomben

*mit Blüten und Kräutern - der ultimative Bastel- und Badespaß!*

*Hinweis: Es wird empfohlen mit Handschuhen und Maske (Staubschutz) zu arbeiten.  
Kinder immer gut beaufsichtigen. Die Masse nicht in die Augen bringen!*

## Zutaten für 4 Badebomben (ca. 5 cm)

- 200 g Natron
- 120 g Zitronensäure
- 60 g Speisestärke
- 40 g Kokosöl (schmelzen lassen) oder Olivenöl
- 1 TL Wasser, maximal! (Das Wasser am besten mit Sprühflasche aufbringen)
- Optional: getrocknete Kräuter und Blüten, Lebensmittelfarbe,

## So wird es gemacht:

1. In einer Schüssel Natron, Speisestärke und Zitronensäure vermischen
2. Löffelweise Öl hinzugeben und verrühren
3. Lebensmittelfarbe untermischen: flüssige Lebensmittelfarbe färbt den Badebombenteig schön bunt, für eine tolle Farbe im Badewasser sorgt Lebensmittelfarbe in Pulverform
4. Der Teig sollte krümelig sein und beim Zusammenpressen die Form behalten
5. Das Öl sorgt dafür, das der Teig gut geknetet werden kann, zudem pflegt es die Haut beim Baden
6. Mischung zu flüssig? Gib etwas Speisestärke hinzu / Zu fest? Noch Öl hinzu – weiter verkneten
7. **Badebombenteig** entweder zu Kugeln formen oder fest in geeignete Formen drücken
8. Badebomben mind. zwei Tage durchtrocknen lassen.
9. Optional mit getrockneten Blütenblättern oder anderen Materialien verzieren: Fülle die Dekoration in die Förmchen oder rolle zu Kugeln geformte Badebomben in der Deko, bevor du sie in die Förmchen einfüllst. Alternativ kannst du die Dekoration in den Teig einarbeiten.

**Tip:** Teig teilen und verschiedene Farben dazu mischen, dann kannst du Badekugeln mit Farbverläufen herstellen. Die Badebomben mind. 48 Stunden trocknen lassen. Dann aus der Form lösen. Wer nicht warten kann bis die Badebomben getrocknet sind – einfach gleich testen und ins Badewasser geben...

**Wenn trotz allem der Badebombenteig nicht formbar ist:** Das ist nicht schlimm, fülle das Pulver in ein passendes Glas ab und verwende es einfach so für die nächste Badewannenfüllung.

Viel Spaß beim Kneten, Dekorieren und Baden!

Herzliche Grüße,

*Christine Garibasch*



@Kräuterpädagogin Christine Garibasch Waldstraße 14a 90522 Oberasbach

Mobil: 0171 8647998

Mail: wildwerds@gmail.com Home www.wildwerds.de