



NATURERLEBNISSE

Kräuterpädagogin Christine Garibasch

Rezeptskript: Kinder-Kräuteraktionstag am 4.8.2026

Wiesen-Schorle

Zutaten:

- 1 Liter Apfelsaft
- 1 kleines Handsträußchen essbarer Wild- und Gartenkräuter nach Wahl
 - z. B. Giersch, Him-, Erd-, oder Brombeerblätter, Rotklee, Schafgarbe, Brennnessel und/oder Minze, Thymian, Zitronenmelisse, Zitronenverbene etc.
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben geschnitten
- Früchte/Beeren nach Belieben

So geht's:

- Eine Kanne mit dem Saft befüllen
- die Kräuter waschen, zum Strauß binden und kopfüber in den Saft hängen
- die in Scheiben geschnittene Zitrone dazugeben
- alles für mind. 2 Stunden kühl stellen
- danach mit Mineralwasser auffüllen oder so genießen

Im Kühlschrank hält sich die Limonade 1 bis 2 Tage frisch – in diesem Fall Kräuter und Früchte abseihen). **Das Beste:** Die wertvollen Inhaltsstoffe reichern sich in der Limonade an.



Löwenzahnbecherkuchen

Ein Becherkuchen ist besonders praktisch, weil Du keine Küchenwaage brauchst. Der Joghurtbecher dient einfach als Maß für alle Zutaten. Gerade Kinder können hier gut mithelfen.

Warum passt Löwenzahn eigentlich so gut in Kuchen? Löwenzahnkuchen schmeckt leicht blumig, zitronig und erinnert ein wenig an Frühling auf der Zunge.

Die gelben Blütenblätter enthalten keine Bitterstoffe, die grünen Hüllblätter dagegen schon. Deshalb wirklich nur die gelben Teile verwenden.

So gelb wie die Blüte ist auch die Farbe des Kuchens. Löwenzahnblüten enthalten Carotinoide wie Lutein. Diese fettlöslichen Farbstoffe lösen sich gut in Butter, Öl oder Eigelb und sorgen für den kräftigen Gelbton des Kuchens.



@Kräuterpädagogin Christine Garibasch | Waldstraße 14a, 90522 Oberasbach
Mobil: 0171 8647998 | Mail: wildwerds@gmail.com | Home www.wildwerds.de

Zitrone passt nicht nur geschmacklich gut dazu. Ihre ätherischen Öle verbinden sich schön mit den blumigen Noten des Löwenzahns und machen den Kuchen frischer. Ich pflücke mir immer Blüten für mehrere Rezepte, zermahle sie gleich mit dem Zucker und gefriere diese Mischung ein. Bei Bedarf einfach an Stelle des Zucker einsetzen. Extra Blüten braucht es nicht mehr.

Der Kuchen funktioniert natürlich auch mit anderen Blüten, wie beispielsweise Holunder- oder Ringelblumenblüten. Auch ohne Blüten schmeckt das Rezept, gib dann allerdings einen TL Vanilleextrakt hinzu.

Wahlweise kannst du den fertigen Kuchen **mit Puderzucker** bestreuen **oder** wie bei Kuchen II einfach eine **Glasur aus Minze, Melisse und Zitronenverbene**, fein **mit Zucker zermahlen** und **mit Zitrone + Abrieb** der Zitronen anrühren - über den Kuchen streichen – fertig!

Du brauchst:

- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Weizenmehl
- 1 Becher Zucker
- 1 Becher Löwenzahnblüten, nur die gelben Blütenblätter
- 1/8 Becher Pflanzen-Öl
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Eier
- Geriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

Zubereitung:

- Alle Zutaten gut verrühren
- In eine gefettete Form geben
- Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen



After-Sun-Gel mit Zauberduft

*Dieses Gel kühlt und riecht gut - ideal als **Pflege für die Haut nach dem Sonnenbad**. Es schützt die Haut nicht vor Sonne – In der Sonne: Hut, Schatten und Eincremen bleiben wichtig!“*

Was ist Aloe vera? (für Kinder und Eltern)

Für Kinder:

Aloe vera ist eine besondere Pflanze mit dicken, grünen Blättern. In ihren Blättern steckt ein klares Gel, das sich kühl und frisch auf der Haut anfühlt – wie ein kleiner Helfer aus der Natur.

Für Eltern:

Aloe vera speichert Wasser in ihren fleischigen Blättern und enthält ein wertvolles Gel mit vielen Pflanzenstoffen. Es wird traditionell zur Pflege von trockener, gereizter Haut verwendet und ist besonders beliebt nach Sonne und Wärme. Für die Hautpflege wird meist das klare Blattgel genutzt.

Was ist ein Hydrolat? (für Kinder und Eltern)



@Kräuterpädagogin Christine Garibasch | Waldstraße 14a, 90522 Oberasbach
Mobil: 0171 8647998 | Mail: wildwerds@gmail.com | Home www.wildwerds.de

Ein Hydrolat ist ein **Pflanzenwasser mit dem Duft und den feinen Kräften einer Pflanze**. Es entsteht bei der Herstellung von wertvollen **ätherischen Ölen**: Wenn Blüten oder Kräuter mit Wasserdampf destilliert werden, sammelt sich oben das ätherische Öl und im Wasser bleiben viele wasserlösliche Pflanzenstoffe zurück – dieses wertvolle Nebenprodukt nennt man Hydrolat.

🌸 Für Kinder gesagt:

Ein Hydrolat ist ein **kleines Zauberwasser aus Pflanzen**. Es fängt den Duft und die Kraft von Blüten und Kräutern ein und kann zum Erfrischen oder für die Hautpflege genutzt werden.

🌿 Für Eltern:

Hydrolate sind besonders mild und werden gerne in der Naturkosmetik verwendet, zum Beispiel als Gesichtswasser, Raumspray oder zur sanften Hautpflege.

Hydrolatauswahl vom Kurstag

Neroli (aus der Bitter-Orangenblüte)

beruhigt die Haut, erfrischt bei Wärme, blumig-zitroniger Sommerduft

Minzhydrolat

kühlt und erfrischt die Haut vorwiegend - wirkt insgesamt belebend

Melissenhydrolat

wirkt erfrischend und gleichzeitig beruhigend auf Haut und Gemüt

Alternativ Teeaufguss aus Melisse oder Minze machen und erkalten lassen (weniger intensiv, aber auch gut für die Hautpflege):

- 125 ml Wasser aufkochen
- 1 gehäufte TL getrocknete oder frische Kräuter (z.B. Melisse, Minze, Kamille, Lavendel, Rosenblütenblätter etc.) zugeben
- Deckel auflegen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen
- **Haltbar:** im Kühlschrank frisch halten und innerhalb zwei Tage aufbrauchen oder in Eiswürfel portionieren und eingefrieren

Rezept: Duft-Zauber-After-Sun-Gel

Zutaten pro Anwendung:

1 Teelöffel, 1 Esslöffel, kleines Glas mit Deckel

2 EL Aloe-Vera-Gel (Bio, unparfümiert)

1–2 EL Hydrolat oder Teeaufguss (z. B. Lavendel oder Minze)

1 TL Sonnenblumenöl (leichte Trägerbasis; optional)

Anleitung

1. 2 Esslöffel Aloe-Vera-Gel in das mitgebrachte Glas geben
2. 1–2 Esslöffel Hydrolat/Teeaufguss dazugeben
3. 1 Teelöffel Sonnenblumenöl hinzufügen
4. Die Mischung nun gut mit dem Löffel verrühren
5. Mischung mit dem Deckel verschließen und **etikettieren** (z. B. „Sonnenkräuter-After-Sun-Gel“).



@Kräuterpädagogin Christine Garibach | Waldstraße 14a, 90522 Oberasbach
Mobil: 0171 8647998 | Mail: wildwerds@gmail.com | Home www.wildwerds.de

Warum diese Mischung?

Aloe-Gel kühlt, beruhigt und regeneriert die Haut nach Sonne.

Hydrolat/Teeaufguss sorgt für Duft, Kühlung & zusätzliche pflegende Pflanzenkraft.

Öl macht die Textur etwas geschmeidiger auf der Haut.

Haltbarkeit:

Max. 1 Woche im Kühlschrank, am besten immer frisch in kleinen Mengen für ein bis zwei Anwendungen anrühren.



Disclaimer

Die hier vorgestellten Rezepte, Ausführungen und Inhalte geben lediglich einen Überblick über die Nutzung und alle weiteren Verwendungsmöglichkeiten. Sie stellen keinerlei Empfehlung zur Anwendung dar. **Jede Art der Anwendung liegt in deiner Eigenverantwortung, auch beim Sammeln! Sammle nur, was du sicher kennst und sammle sorgsam.** Eine Haftung ist daher ausgeschlossen!

Bitte suche vor Anwendungen, immer erst das Gespräch mit einem Arzt oder Apotheker. Achte auf Unverträglichkeiten und Allergien. Vorsicht bei der Anwendung von ätherischen Ölen.

Allgemein: Für Kinder, Personen mit Vorerkrankungen und Allergien sowie Schwangere gelten diverse Einschränkungen bei allen Anwendungen.

Wenn du mehr über die Vielfalt essbarer und heilsamer Pflanzen in der Natur wissen willst und mehr Sicherheit zum Kennenlernen und richtigen Sammeln erlangen willst – dann begleite mich! Du hast im Laufe des Jahres viele Möglichkeiten dazu. Für private Gruppen-Events kannst du jederzeit bei mir anfragen.

Sammelempfehlungen und **Empfehlungen zum achtsamen Umgang mit Pflanzen in der Natur** sowie mein **Jahresprogramm, Rezepte, Tipps**, etc., findest du auf meiner Seite wildwerds.de

Wenn dir unser Angebot gefallen hat, freuen wir uns über jede Empfehlung.

Gutes Gelingen!

Christine & Sigi

