



Kochen in/mit der Natur

In der Natur mit Pflanzen aus der Natur kochen. Pflanzenkenntnisse nötig!

Zielgruppe & Ziele

Kinder und Jugendliche
Die Natur liefert uns auch kulinarisch tolle Erlebnisse. Die Kinder können diverse Pflanzen kennenlernen und einige ihrer Verwendungsmöglichkeiten in der kalten oder warmen Küche ausprobieren.

Ort

Fast überall möglich draussen in der Natur, sei es im Gebirge, auf dem Feld oder im Wald.

Jahreszeit

Theoretisch ganzjährig, vom Frühling bis Herbst finden sich einfach mehr Frischpflanzen.

Dauer

Halbtagesanlass

Ausbaubar mit

Wanderung, Hüttenwochenende etc.

Leiter

Braucht selber Pflanzenkenntnisse. Je nach Alter der Kinder braucht es eine Ansprechperson auf 6 Kinder.

Material

- Kochgeschirr, z.B. Kochtopf, ev. Dreibein, Hackbretter, Rüstmesser, Wiegemesser etc.
- Geschirr
- Sammelgefäß: Stoffsäckchen, Papiertaschen, Körbchen, Messer u/o Schere
- Was es zusätzlich zum Kochen braucht, z.B. Wasser, Reis, Gries, Salz, Zucker, Süssmost, Rahm etc., je nach Rezept
- Säckchen für Sinnesspiel
- Notfall-Apotheke

Möglicher Ablauf

- Im Vorfeld abklären und sich mit dem Ort vertraut machen:
 - Welche besonderen Möglichkeiten bietet der Anlass-Ort oder die Wanderung dorthin?
 - Gibt es irgendwo einen öffentlichen Platz mit Grillstelle und Tischen und Bänken, gibt es auch einen Holzvorrat?
 - Gibt es Gefahrenstellen?
- Zum Voraus abklären: welche Pflanzen (auch Gewürzpflanzen) gibt es zurzeit in der gewählten Region? Kärtchen machen mit Foto und Wissenswertem.
- Besammlung, Begrüssung, Kennenlernen, Infos zum Zeitablauf und Organisatorischem.
- Spiele rund um die Pflanzen und ums Sammeln:
 - Was wächst und blüht denn jetzt überhaupt so, was wollen wir suchen und sammeln?
 - Pflanzenkarte: wer kennt welche Pflanzen schon? Gibt es ähnliche Pflanzen, mit denen man sie verwechseln könnte (Achtung: Bärlauch und Maiglöckchen, Aaronstab, Herbstzeitlosen)?
 - Wer kennt Pflanzen mit Tiernamen? (Löwenzahn Fetthenne, Kuckucksblume, Katzenminze, Hahnenfuss, Bärenklau, Geisseblüemli, Saublume, Hundsrose etc.).
 - Wer weiss etwas über die Heilwirkung von Pflanzen? Brennnessel z.B. im Shampoo / Gänseblümchen-Brei bei Insektenstichen und zur Wundauflage, bei Magengeschichten / Haselnüsse, Buchenkerne etc. als «Gehirn- und Nervennahrung» / Huflattich: bei Husten, Blätterbrei bei Insektenstichen, Blätter bei geschwollenen Füßen etc. / Löwenzahl-Brei gegen leichte Verbrennungen / Ringelblume: als Creme entzündungshemmend und wundheilungsfördernd, Tee zum Wunden reinigen oder bei Sonnenbrand, Blüten und Blätter-Brei bei Insektenstichen / Schwarzer Holunder, galt früher als heiliger (Schutz)baum, Beeren gegen Erkältungskrankheiten, Blätterbrei bei Sonnenbrand etc. / Wegerich-Brei ist entzündungshemmend, Wegerich-Blätter als Schuheinlage, gegen Husten.
 - Geschichten zu Pflanzen erfinden, ev. mit Tiernamen-Pflanzen, ev. sagt jedes Kind einen Satz und ein anderes fährt weiter.
- Kopfschmuck z.B. aus Löwenzahn oder Gänseblümchen basteln.
- Traumfänger basteln.
- Sinnesspiel: verschiedene Säckchen mit unterschiedlichen Pflanzenteilen (Blüten, Beeren, Zapfen, Rinde etc.) machen. Kinder dürfen ohne reinzugucken daran riechen oder tasten und die Pflanzen erraten.
- Aus Holunderholz Kugelschreiber herstellen (junge Triebe mit ca. 5mm Durchmesser und ca. 12 cm lang abschneiden, ev. mit Sackmesser oder (Pflanzen)farbe verzieren, Miene in weiches Mark hineinschieben bis fast zur Spitze, trocknen lassen).
- Kulinarische Möglichkeiten ohne Hausinfrastruktur:
 - Frühlings-9 Kräutersuppe mit Bärlauch, Brennnessel, Gänseblümchen, Giersch, Gundelrebe, Huflattich, jungen Buchenblättern, Labkraut, (wenig, sonst bitter) Löwenzahn, Scharbockkraut (vor der Blüte), Spitzwegerich, Vogelmiere, wilder Schnittlauch.
 - Sommersonnwend Tee (mit essbaren Blüten von Duftrose, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Malve, Klatschmohn, Schafgarbe etc., Beeren).
 - Gurkentaler (Rädchen aufschneiden, etwas Salz und essbare Blüten darüber streuen).
 - Kräutermost (z.B. mit essbaren Blüten und Minze, Melisse, Thymian, Majoran, Gundelrebe, Zitronenverbene etc.).
 - Wildkräuter-Risotto.
 - Schlangenhrot mit Wildkräutern (z.B. Origan, Thymian etc.).
- Kulinarische Möglichkeiten mit Hausinfrastruktur:
 - Fast unendliche Kochmöglichkeiten.
 - Als Vorrat, Geschenk oder zum Behalten herstellen: Honigvariationen (z.B. mit Spitzwegerich, Fichtenschösslingen, Blüten), Essig- oder Ölvariationen (z.B. mit Bärlauch, Thymian etc.), Sirup Variationen (z.B. mit Holunderblüten, Fichtentrieben, Löwenzahn etc.) Badesalz (z.B. mit Ringelblumen, Huflattich etc.) und Seife (z.B. mit Ringelblumen, Brennnesseln etc.).
- Gemeinsames Essen.
- Gegen Schluss: Erinnerungsfotos der Werke und Teilnehmenden machen für die Teilnehmenden selbst oder für die Vereins-Homepage → Einwilligung der Teilnehmenden unbedingt einholen (Persönlichkeitsrecht).

Zu beachten

- **Nur Pflanzen sammeln, die wir kennen und die nicht unter Naturschutz stehen!**
- Nur so viel sammeln, wie für den Anlass gebraucht wird. Pro Ort nur in Kleinmengen sammeln, so dass der Fortbestand der Pflanze gesichert ist.
- Nicht an belasteten Orten sammeln, z.B. Strassenrand, Parkplatz, überdüngte Wiesen etc.
- Möglichst bei Sonnenschein sammeln und nicht kurz nach Regen.
- Möglichst mit einem Messer oder Schere abschneiden, so wird die Pflanze weniger verletzt.
- Bei Beeren gilt: was oben hängt gehört den Vögeln als Winterfutter, was unten hängt dürfen Menschen ernten.
- Privateigentum achten, z.B. keine Maiskolben von Maisfeldern nehmen etc.

Nützliche Bücher & weitere Links

- Tanner Violette: Kinderwerkstatt Wildpflanzenküche.