

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 6

Lebensmittel & Rezeptideen

Kleine Teezeremonie mit selbst gesammelten Kräutern

Yvonne Wagner



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Kleine Teezeremonie mit selbst gesammelten Kräutern

Ziele:

- Pflanzen kennenlernen
- Natur wertschätzen
- gesundes Teegetränk zubereiten
- sich bewusst ernähren / trinken
- geduldig und aufmerksam sein

Förderschwerpunkte:

- Körperwahrnehmung
- Naturschutz
- Umweltbewusstsein
- gesunde Ernährung

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

- hoch
- ab 5 Jahren
- 5 bis 10 Kinder
- Natur (Wiese, Kräutergarten)
- Küche
- Farbkarte im Anhang der Ausgabe
- Körbe
- Schnur (Bindfaden, Wolle)
- Wasserkocher
- Teekanne
- Teesieb (kleines Haarsieb)
- Tassen oder Gläser
- Löffel
- Süßungsmittel (siehe Beschreibung)

Materialien:

- je nach Bestand in der Kita
- 30 Minuten
- 1 Vormittag

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

Vorbereitung:

Suchen Sie einen Platz in der Natur, z. B. eine große Wiese, wo es viele Wildkräuter gibt. Alternativ eignet sich ein gut bestückter Kräutergarten. Wenn es in der Umgebung so etwas nicht gibt, fragen Sie Eltern, ob sie deren Garten nutzen dürfen oder besuchen Sie den Kräutergarten des Botanischen Gartens der nächsten Stadt, einen Kräutergarten eines Klosters oder eines Naturschutzvereins.



© STRIPBALL – stock.adobe.com



Durchführung und Umsetzung:

Kräuterwanderung

Gehen Sie mit den Kindern in die Natur. Lassen Sie sie zunächst selbst erkunden, wo es mögliche ess- bzw. trinkbare Kräuter gibt.



Hinweis:

Achten Sie darauf, dass die Kinder niemals Pflanzen essen, ohne Sie vorher zu fragen! Idealerweise suchen Sie einen Platz aus, wo es keine giftigen Pflanzen gibt.

Sobald Kinder Pflanzen entdecken, die womöglich als Teekräuter geeignet wären, sehen Sie sich diese gemeinsam sehr genau an. Fragen Sie:

- Wer kennt die Pflanze?
- Wie sieht sie aus?
- Welche Farbe hat sie bzw. die Blüte?
- Welche Form haben die Blätter, die Blüte, der Stängel?
- Wie riecht die Pflanze?

Sofern Sie es nicht selbst wissen, sehen Sie zusammen auf der Farbkarte, im Internet, in einer App oder im Pflanzenbuch nach. Sammeln und probieren Sie jedoch nur Pflanzen, die Sie sicher bestimmen können!



Hinweis:

Denken Sie daran, dass Sie nur möglichst saubere Kräuter sammeln, frei von Pestiziden oder Verschmutzungen durch Straßenverkehr. Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Bakterien oder kleine Verschmutzungen entfernt sind, spülen Sie die Kräuter kurz unter lauwarmem Wasser ab, schütteln sie gut aus und hängen Sie dann zum Trocknen auf oder verwenden Sie sie sofort.

Die Kräuter müssen vorsichtig transportiert werden. Es eignen sich dafür Körbe besonders gut. Zurück in der Kita können Sie mit den Kindern die Kräuter verarbeiten oder direkt zubereiten.

Kräuter trocknen

Alle Kräuter, die nicht sofort verarbeitet werden, sollen möglichst luftig und warm getrocknet werden. Ideal ist ein Platz im Freien, wo die Sonne nicht direkt hinscheint und der Wind durchwehen kann, z. B. unter einem Vordach.

FrISCHE KRÄUTER UND IHRE VERWENDUNG:

- **Pfefferminze**, Blätter (Blüten für Salat): für Tee, kalte Getränke, Salate und als erfrischendes „Kaukraut“, schmeckt erfrischend, kühlend, mildert Übelkeit, ätherische Öle helfen bei Erkältungen
- **Kamille**, Blüten: für Tee, Umschläge, schmeckt mild blumig, wirkt entzündungshemmend
- **Schafgarbe**, Blüten und Blätter: für Tee, im Salat, schmeckt leicht süßlich, wirkt schleimlösend und ausgleichend auf die Verdauung
- **Spitzwegerich**, Blätter: für Tee, Umschläge, schmeckt leicht würzig, wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und als Umschlag oder direkt auf Wunden gerieben blutstillend
- **Thymian**, Blätter (Blüten zum Essen): für Tee, als Gewürz, schmeckt sehr würzig, wirkt schleimlösend und hilft sehr gut bei trockenem Husten
- **Zitronenmelisse**, Blätter: für Tee, kalte Getränke und Salate, schmeckt frisch zitronig, getrocknet recht mild; wirkt frisch eher aufmunternd und erfrischend, getrocknet beruhigend und ermüdend (guter Schlaftee)
- **Brennnessel**, Blätter, Blüten und Samen: als Tee wirkt sie harntreibend, im Salat und Gemüse (wie Spinat), enthält viel Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe; Blüten schmecken im Salat; Samen rösten und knabbern

KRÄUTERMISCHUNGEN:

- **Pfefferminze** und **Kamille**, starke Minzöle und mildes Kamillenaroma ergeben einen erfrischenden und gesunden Tee
- **Salbei**, **Schafgarbe** und **Spitzwegerich**, evtl. mit **Lindenblüten** und **Thymian**, Erkältungstee, hilft auch gut bei Halsweh, mit Lindenblüten auch schweißtreibend, mit Thymian als Hustenlöser, schmeckt angenehm würzig, leicht süßlich
- Als Sommertee, der auch ein guter Eistee ist: **Pfefferminze** und **Zitronenmelisse** aufbrühen und abkühlen lassen. Alternativ ein paar Blätter in die Wasserkaraffe geben. Melisse jedoch nicht länger ziehen lassen, da sie sonst muffig schmeckt.
- Als Kaltauszug: **Salbei** über Nacht in kaltes Wasser geben. Schmeckt erfrischend und kühlend.



Minze



Spitzwegerich



Schafgarbe



Brennnessel



Thymian



Zitronenmelisse



Kamille



Lindenblüte



Salbei