

Essbare Kräuter



© Astrid Paschkowski/WWF

Im Frühjahr entsteht viel Neues. Alles sprießt, wächst und blüht. Die Pflanzenwelt verändert sich täglich. Schon mit den ersten Sonnenstrahlen regt sich Leben im Boden. Dann schiebt schon bald der Bärlauch seine Blätter durch das alte Laub. Viele andere folgen ihm.

Entdecker-Auftrag

Sammelt Blüten und Blätter von Bärlauch, Löwenzahn, Wiesensalbei, Gundermann und Knoblauchrauke, Blätter von Spitzwegerich und Giersch sowie Blüten von Rotklee, Margerite und Gänseblümchen. Zaubert daraus leckere Speisen wie Kräuterquark und Kräuterbutter, Wildkräutersalat oder eine Kräutersuppe.

Entdecker-Fragen

- Wo findest du Wildkräuter?
- Welche Wildkräuter kennst du?
- Wonach riechen sie?
- Wie kannst du den Geschmack der Kräuter beschreiben?
- Welche Kräuter magst du besonders und warum?

Unser Tipp!

Sammele nur Kräuter, die du wirklich kennst!

Wenn ihr in einer Gruppe sammelt, erhöht sich meist die Zahl der Kräuter, die ihr sicher bestimmen könnt.

Sammele Kräuter am besten an einem sonnigen Vormittag, wenn der Tau bereits abgetrocknet und der Wasserverlust der Pflanzen durch die heiße Mittagssonne noch nicht so hoch ist.

Schon gewusst?

Junge Kräuter, die gerade erst sprießen, haben den höchsten Anteil an ätherischen Ölen und sind besonders aromatisch und wirksam. Im Internet findest du Sammelkalender mit den besten Sammelzeiten für die unterschiedlichen Kräuter.

Weitere spannende Materialien findest du auf unserer Downloadseite:

www.wwf.de/bildung-download

Abonniere unseren kostenlosen Bildungs-Newsletter:

www.wwf.de/bildungs-newsletter

So erhältst du regelmäßig aktuelle Informationen zu Projekten und Aktivitäten im Bereich Naturverbund und Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Ansprechpartnerinnen

Astrid Paschkowski
Fachbereich Bildung
WWF Deutschland
Reinhardtstraße 18
10117 Berlin
Direkt: +49 (0)30 311 777-435
astrid.paschkowski@wwf.de

Theresa Karkow
Fachbereich Bildung
WWF Deutschland
Reinhardtstraße 18
10117 Berlin
Direkt: +49 (0)30 311 777-434
theresa.karkow@wwf.de