

Sigrid Tinz



ulmer

Naturführer für Kinder

# WILDKRÄUTER & NATURABENTEUER

essen | spielen | basteln





Sigrid Tinz



ulmer

Naturführer für Kinder

# WILDKRÄUTER & NATURABENTEUER



essen | spielen | basteln



Hallo, liebe Naturfreunde,

ich bin **Felix, der schlaue Fuchs**. Draußen spielen ist langweilig? So ganz ohne Lego, Malstifte und Hörspiele? Finde ich gar nicht! Auf Wiesen und in Wäldern gibt es so viel zu entdecken. Zum Spielen, zum Basteln und Bauen und sogar zum Essen. Dazu muss man sich ein bisschen auskennen, klar. Dabei helfe ich euch mit diesem Buch.

Und ich verrate euch noch mehr: Wie ihr Himmelsrichtung und Uhrzeit feststellen könnt, auch wenn der Akku vom Smartphone leer ist, wie man mit Ästen malen kann und welche Blätter ihr als Klopapier-Ersatz nehmen könnt. Du wirst staunen, wie viele tolle Sachen draußen auf dich warten. Jetzt aber raus in die Natur! Und schwups – von Langeweile keine Spur mehr.

Und jetzt viel Spaß beim Entdecken und Spielen!

# Naturabenteuer- Wissen





Der Natur-Supermarkt hat tolle Angebote!

## Willkommen im Natur-Supermarkt

Wer heute etwas braucht, fährt einfach zum Supermarkt und kauft ein: Nudeln, Gurken und Gummibärchen, Tee und Limonade, Pflaster und Hustenbonbons, Spielzeug, Waschmittel und Klopapier.

**Und früher?** Da sind die Menschen einfach losgegangen, in den Wald oder an den Fluss, und haben das gegessen, was sie gefunden und gefangen haben: Walderdbeeren, Pilze, Vogeleier, Fische. Sie haben in Höhlen und Hütten gewohnt. Und wenn sie krank oder verletzt waren, haben sie sich aus Kräutern und Wurzeln Medizin gemacht. Das ist schon lange her, viele tausend Jahre.

Aber auch deine Urgroßeltern haben noch ganz viel selbst gemacht, von der Marmelade bis zum Spielzeugritter. Fast jeder hatte einen kleinen Gemüsegarten, ob Bauer oder Lehrer, und im Sommer ging die ganze Familie „in die Blaubeeren“ oder „in die Pilze“. Der Tee beim Frühstück

bestand aus selbst gesammelten und selbst gemischten Kräutern. Und um festzustellen, ob bald Essenszeit ist, hat man nicht auf die Uhr gesehen, sondern geguckt, wie die Sonne steht.

### Das willst du auch?

Kein Problem. Dafür brauchst du weder eine Zeitmaschine zu erfinden noch dir ausdenken, du wärst ein Steinzeit- oder Wikingerkind – auch wenn das sehr viel Spaß machen kann! Du musst nur rausgehen, denn die Natur – Beeren, Kräuter, Bäume, Sonne und Wolken – ist ja immer noch da. Im Natur-Supermarkt sind die Regale wie eh und je gut gefüllt, er hat rund um die Uhr geöffnet, und das Beste: Dort ist alles umsonst!



**So einfach?** Du hast recht, so einfach ist das heute nicht immer. Es gibt große Straßen voller Autos und überall Hundedreck. Und jede Menge Regeln, was man darf und was nicht. Blöd manchmal, aber die meisten sind wirklich wichtig, für den Schutz der Natur, für deine Sicherheit oder dafür, dass alle gut miteinander auskommen. Dass du

deinen Müll nicht liegen lässt, seltene Blumen nicht für einen Strauß pflückst und keinem Tier wehtust, das weißt du bestimmt schon selber.



Wichtig sind wetterfeste Klamotten.

## Fit für draußen

Ein paar Tipps für dein Outdoor-Abenteuer habe ich dir hier zusammengestellt: Sammle Pflanzen, die du essen oder als Medizin verwenden willst, nur da, wo es sauber ist; nicht an großen Straßen (wegen der Abgase), nicht an beliebten Spazierwegen (wegen Hundepipi) und nicht am Rand von großen Feldern, denn da wird viel gedüngt und gespritzt.



**Feuer machen** Mach nur da Feuer, wo es erlaubt ist. Das kannst du zum Beispiel beim Bürgerbüro deiner Stadt erfragen. Generell gilt: Eine gute Feuerstelle ist windgeschützt und einige Meter von leicht brennbarem Material wie Gras oder Laub entfernt. Halte Was-

ser, Sand und Schaufel zum Löschen bereit und verlasse die Stelle wieder so, wie du sie vorgefunden hast.

Regen kann mit guten Klamotten richtig schön sein, aber wenn Gewitter oder Sturm angekündigt ist, bleibe besser zu Hause. Wichtig ist, dass ihr Bescheid sagt, wenn ihr loszieht ins Abenteuer Natur, damit immer jemand weiß, wo ihr seid. Und auch wichtig: Sucht euch hinterher nach Zecken ab!

### Ausrüstung fast unnötig

Klar, gut ausgerüstet und mit einem Rucksack voll Leckereien lässt sich ein Tag draußen bequem aushalten. Aber wie gesagt, ohne Picknick und Pflastertäschchen, Federball-Set und Kompass geht es auch! Hauptsache, du hast dieses Buch dabei. Und ein Taschenmesser wäre auch nicht schlecht. Jetzt aber wirklich: Nichts wie raus!



### Und wenn dir doch mal langweilig wird?

Hütte gebaut, Brombeeren gepflückt – und jetzt? Steine sammeln! Und spielen: Mühle, Dame, sogar Schach geht, vorausgesetzt, du kennst die Regeln. Einfach das Spielbrett in die Erde kratzen und los geht's. Noch einfacher ist Steine-Mikado, da können auch die kleinen Geschwister mitspielen: Von einem Haufen Steine versucht reihum jeder, so viele wie möglich abzuheben, ohne dass sich ein anderer Stein bewegt oder gar herunterfällt. Wenn doch, dann ist der nächste an der Reihe, und wer zum Schluss die meisten Steine hat, ist Sieger.



Draußen schmeckt es am besten!

## Leckere Rezepte

Ganz viele Pflanzen, Blüten, Knospen, Beeren und Wurzeln sind nicht nur essbar und gesund, sondern sogar richtig lecker. Sammeln und Ernten macht großen Spaß, und von vielen Dingen kannst du dir einen Vorrat mit nach Hause nehmen.

Zusätzlich zu deiner Ernte brauchst du als Zutaten für meine Rezepte Salz, Zucker und Wasser, Brot, eventuell Butter, Milch und Sahne. Und als Küchenausstattung: leere, saubere Flaschen und feuerfeste Töpfe, ohne Aluminium, Antihafbeschichtung oder Plastik, weil das über einem Lagerfeuer schmelzen würde. Wenn du kein Lagerfeuer hast oder deine Eltern dir ihre Töpfe für draußen nicht geben möchten, dann kannst du die Wildkräuter natürlich auch zu Hause auf dem Küchenherd zubereiten. Noch mehr Rezepte findest du bei den Wildkräuterseiten im Buch. Guten Appetit!