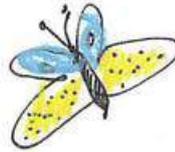




Kräuterwissen.....



## Ihr lieben kleinen und großen Freunde des Gartens,

der Frühling ist da, es grünt und blüht überall und wir dürfen im Moment nur in andere Grünanlagen und auch auf den Balkon. Habt ihr Interesse dort die Natur näher zu entdecken?

Gerade zum Osterfest lädt sie euch ein, sich an und in ihr zu stärken und wer möchte mit ihrer Hilfe gar zu reinigen (Frühjahrskur). Welche Pflanzen, welche Kräuter findet ihr? Zeigt sich „Unkraut“ in den Balkonkästen? Einige Kinder kennen diese bestimmen schon und wissen, ob sie gar essbar sind.

Wer die wilden Grünen pflücken möchte, sollte schauen, dass sie auf einer hundefreien Wiese wachsen. Im Idealfall findet ihr sie vor der Stadt, bei einem Ausflug ins Umland. Bitte pflückt immer nur die Kräuter, die ihr einwandfrei bestimmen könnt und nur soviel, wie ihr benötigt.

Folgende Kräuter eignen sich dafür besonders gut:

Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer oder Sauerklee, Taubnessel, Knoblauchsrauke, Ehrenpreis

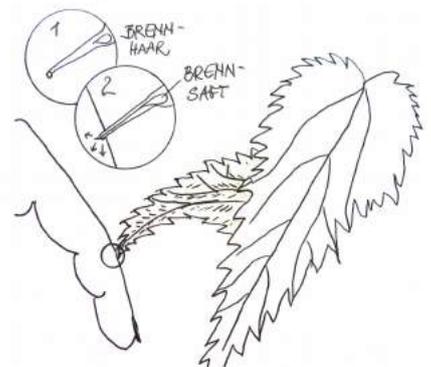
### Nur wie pflückt man die Brennnessel?

Schaut euch doch die Pflanze mal etwas genauer an.

Sowohl am Stängel als auch auf den Blättern werdet ihr kleinere und größere Härchen entdecken. Die kleineren sind harmlos, aber die größeren... Bestimmt seid ihr schon einmal von ihnen gestochen worden.

Die Haare wachsen am Stängel schräg nach oben bzw. an den Blättern vom Stängel aus schräg nach außen. Streift man nun die Brennnessel von unten nach oben, so legen sich die Brennhaare die Pflanze an und stechen nicht mehr. Wenn ihr das mehrmals wiederholt, brechen sie sogar ab und dann könnt ihr die Pflanze unbeschadet pflücken.

Wer nicht ganz so mutig ist, probiert sich an den Blättern. Diese werden von Innen nach Außen gestreift, so dass sich die Haare auch hier an das Blatt anlegen und wir sie nicht in unsere Haut hineinstechen. Pflücken müsst ihr dann mit Handschuhen.



Wem das nicht möglich ist, schaut sich im Balkonkasten und im Supermarkt um. Auch dort findet ihr eine Menge frische Kräuter.

**Traditionell verbindet man sich an Gründonnerstag mit der grünen Kraft. Es gibt Gründonnerstagsuppen (Kräutersuppe) oder Kartoffeln mit Frankfurter Soße (Kräutersoße), die entweder aus 7 oder 9 verschiedenen Kräutern hergestellt werden.**

### **Kräutersuppe (nicht nur zu Gründonnerstag)**

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel und wer mag 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter oder Öl zum Anbraten
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- je eine Handvoll Kräuter (insgesamt 7 Handvoll, wer möchte gern auch 9 Handvoll) zum Beispiel:  
1 Handvoll Brennnessel, 1 Handvoll Giersch, 1 Handvoll Taubnessel, 1 Handvoll Gänseblümchen, 1 Handvoll Löwenzahn, 1 Handvoll Gundelreben, 1 Handvoll Rauke, 1 Handvoll Schnittlauch, 1 Handvoll Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss zum Abschmecken
- Sahne oder Creme fraiche zum Abrunden
- wer die Möglichkeit hat: Blüten zum Garnieren z.B. Gänseblümchen oder Taubnessel

#### Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln und in Butter oder Öl anschwitzen. Anschließend die fein gewürfelte Kartoffeln und eventuell Knoblauch, durch die Knoblauchpresse gedrückt, dazugeben, kurz anbraten und mit der Brühe aufgießen. Ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die fein gehackten Kräuter hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Eventuell einen Schuss Sahne oder e dazu. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Mixstab pürieren. Auf dem Teller noch einen Klecks Sahne oder Schmand in die Mitte setzen und mit ein paar frischen Blüten von Gänseblümchen und Gundermann garnieren.

Guten Appetitt !



**Rote Taubnessel**

**Wer sich mit den wilden Kräutern noch nicht so auskennt, kann sein Wissen an den Kräuternachmittage erweitern, wenn der Garten wieder geöffnet hat.**

**Wir freuen uns auf euch!**

**Bis dahin stellen wir euch gerne immer wieder Informationen zusammen und hängen sie hier aus.**

**Erstellt durch Susanne Petras und den  
Moabiter Ratschlag e.V./ Schulgarten Moabit, Infos Tel. 390812-18,  
[www.moabiter-ratschlag.de](http://www.moabiter-ratschlag.de)**

*Gefördert durch das Bezirksamt Mitte, Abteilung Jugend und ermöglicht durch die Kooperation mit dem Schulamt Mitte von Berlin*

*Unterstützt durch Projekt „Moabit klimafit“ („Moabiter Einrichtungen machen sich fit für Umweltthemen“). Träger ist der Naturwissenschaftliche und Kulturelle Bildungsverbund Moabit.*



**NATURWISSENSCHAFTLICHER  
UND KULTURELLER  
BILDUNGSVERBUND MOABIT**

