

Giersch 3 x 3 beim Giersch bin ich dabei



- Kreis bilden und die Kinder zum gemeinsamen Vormittag einladen
Mit einem Spiel beginnen (Jubelknobel, Magnetfüße oder ganz was Neues)
Freude, Spaß und Begeisterung wecken
- Vorstellung der Vortragenden
- Info über den genauen Ablauf des heutigen Vormittages

Die Lehrer um viele schöne Bilder bitten – wenn möglich auch welche – wo die Kinder nicht zu erkennen sind.

Grenzen und Regeln gemeinsam festlegen:

- Wir vereinbaren gemeinsam unserer Grenzen
- Wir sind achtsam mit der Natur und nehmen nur was wir brauchen
- Wir sind achtsam mit uns selbst, gegenüber unserem Mitschüler, gegenüber unserer Lehrerin und den Vortragenden und besonders achtsam gehen wir mit der Natur um!
- Mit scharfen Werkzeugen wird vorsichtig umgegangen – auch hier gilt – Achtsamkeit!

Wir lernen den Giersch kennen:

Dazu setzen wir uns auf unseren Unterlagen im Kreis auf den Boden

Hat Jeder seinen passenden Platz gefunden? Geht es euch gut?

Dann laden wir euch ein eure Augen zu schließen und mit eurer Hand eine Schüssel zu formen

Es braucht schon eine Portion Mut und viel Aufmerksamkeit seine Augen so lange geschlossen zu halten

Wir sind gespannt, wie es euch dabei geht

Text langsam und besinnlich vorlesen, den Kindern viel Zeit geben – beobachten und nach ihren Bedürfnissen weitermachen

„Mit allen Sinnen“

Ich schließe meine Augen zu, und forme meine Hände zu einer Schüssel
In diese Schüssel wird mir eine Pflanze gelegt

Ich ertaste ein Kraut mit Stängel und vielen Blättern
Aber wenn ich ganz genau hin fühle, spüre ich der Stängel der Pflanze ist nicht
rund er ist dreieckig – wobei eine Seite leicht rundlich zusammenläuft

Dieser dreieckige Stängel verzweigt sich – 3mal

Am Ende seiner Verzweigungen spüre ich die Blätter
Der Rand der Blätter ist nicht glatt am Rand der Blätter sind viele kleine Zacken

Reibe ich die Blätter zwischen meinen Fingern und rieche daran – duftet es
ganz würzig, nach einer Mischung von Karotte und Petersilie

Jetzt öffne ich meine Augen

Ich sehe eine unscheinbare Pflanze – Ein Stängel und viele saftig grüne Blätter
diese Blätter sind aber nicht wild durcheinander – nein – sie sind geordnet

Schaut genau: 3 x 3 beim Giersch bin ich dabei – so lautet ein altes Sprichwort
Ein dreieckiger Stängel, drei Blattpaare und drei einzelne Blätter beim mittleren
Paar. So kann ich den wunderbaren Giersch immer erkennen!



Wir setzen uns zu den Kindern und erzählen Ihnen von diesem Giersch

- Als Wasserkraut von allen Gärtnern gehasst, da er sich mit seinen Ausläufern Unterirdisch im ganzen Garten ausbreiten kann.
- Von den Kräuterechtleuten geliebt – da sein Geschmack viele Gerichte ganz wunderbar verfeinern kann
- Und nicht nur sein Geschmack ist wunderbar – auch seine Inhaltsstoffe sind ganz stark



Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Vitamine C, Vitamin A, Mineralstoffe und Spurenelemente, Eisen, Kalzium und Magnesium, so ist er dem mineralstoffreichen Grünkohl weit überlegen, er besitzt bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe.

Vitamin-C-Gehalt viermal höher als in Zitronen!

Gesundheitliche Wirkung:

Giersch ist ein altes Heilmittel gegen Blasenentzündung, Rheuma, Arthritis, Hexenschuss und Gicht.

Der Giersch gibt Kraft, ist entzündungshemmend und wirkt antibakteriell, er ist verdauungsfördernd und regt unseren Stoffwechsel an.

Auch ist er leicht schmerzlindernd, wundheilend und beruhigend

Innerlich: als Tee bei Erkältungen oder Blasenentzündungen

Äußerlich: heilsame Wickel bei Muskelverspannungen oder als Umschlag bei Sonnenbrand, als Bad bei Rheuma oder Krampfadern

Wo kann ich den Giersch überall finden?

Er mag gerne feuchte und Schattige Plätze – unter Bäumen oder unter Stauden

Er liebt die nährstoffreiche Gartenerde, dort breitet er sich sehr gerne aus

Die Kinder gehen auf Giersch Suche:

Die kleinen Giersch Experten dürfen sich jetzt aufmachen und eine Hand voll oder 5-10 Blätter vom Giersch sammeln

Wir treffen uns am Tisch und sortieren die Giersch Blätter

Es werden 2 Gruppen gebildet und die wilde Werkstatt kann beginnen:

1 Gruppe ist für den Giersch Dipp und das Dipp Gemüse zuständig und eine Gruppe beginnt mit der Suppenwürze



Was kann ich vom Giersch verwenden?

Stängel, Blätter und auch die Blüten – Bild der Blüten herzeigen

Was kann ich aus dem Giersch alles machen?

Wildkräuterküche, Petersilienkartoffeln, Knödel, Salat, Dip, Pesto, Suppenwürze, Limo, Kräutersalz und für Aufstriche



WILDE WERKSTATT:

Rezepte:

Vitamin C Dip

Zutaten: zwei Handvoll Giersch, 2 Becher Sauerrahm, etwas Kräutersalz
Gemüse: 2 Salatgurken, 1 Sack Karotten

Zubehör: Bretter, Messer, Löffel, Schüssel!

Kinder so viel wie möglich selbst machen lassen!
Zeit lassen, Abläufe erklären

Giersch Suppenwürze

Zutaten: **20g Salz**, zwei Handvoll Giersch, etwas Maggikraut, **100g Gemüse**: Karotten, Sellerie, Lauch

Zubehör: Mixer elektrisch oder Tupper Speedy Handmixer, Große Schüssel, Spatel, Bretter und Messer, Löffel, Gläser + Deckel

Natur Schule Pickerl, Etiketten mit Beschreibung

Kräuter, und Gemüse in einem Handmixer zerkleinern, reichlich Salz dazugeben und in ein Glas füllen, Im Kühlschrank aufbewahren und verwenden

Wenn eine Gruppe früher fertig ist Spiele spielen
Jubelknobel, Verstecken mit Abklopfen, Bäume umarmen usw.
Zeit nutzen, um Spiele mit den Kindern auszuprobieren

Abschluss: „Was bin ich“ Spiel

Zettel vorbereiten: mit Begriffen drauf zB Lauch, Gurke, Karotte, Messer, Giersch, Bretter, Vitamin C, Salz, Handmixer usw. - Alles Begriffe mit denen wir Heute zu tun hatten

Einigen Kindern den Zettel auf den Rücken kleben
Diese Kinder dürfen nacheinander in die Mitten kommen und dürfen den Kindern rund herum im Kreis Fragen stellen – bis sie erraten, was sie sind.

Wir nutzen die Gelegenheit und wiederholen gleich den Giersch mit ihnen!
zB. Vitamin C – wo haben wir heute schon vom Vitamin C gehört – usw.

Wenn noch Zeit bleibt – die Kinder fragen – wie es ihnen Heute gegangen ist – was ihnen am meisten gefallen hat. Was sie gerne wieder machen würden usw.