

Der Sonne Licht
durchflutet
des Raumes Weiten.

Der Vögel Lingen durchhallet
der Luft Gefilde.

Der Pflanzen Samen entkeimet
dem Erdenwesen.

Und Menschenseelen erheben
in Dankgefühlen
sich zu den Geistern der Welt.

Rudolf Steiner

Einführung in die Kräuterepoche

Im Juni erreicht die Sonne den höchsten Stand ihrer Jahresbahn. Das ist die Zeit der Sommersonnenwende.

Jetzt ist auch die Zeit der Kräuter gekommen, die in unendlicher Vielfalt im Garten, Feld und Flur blühen.

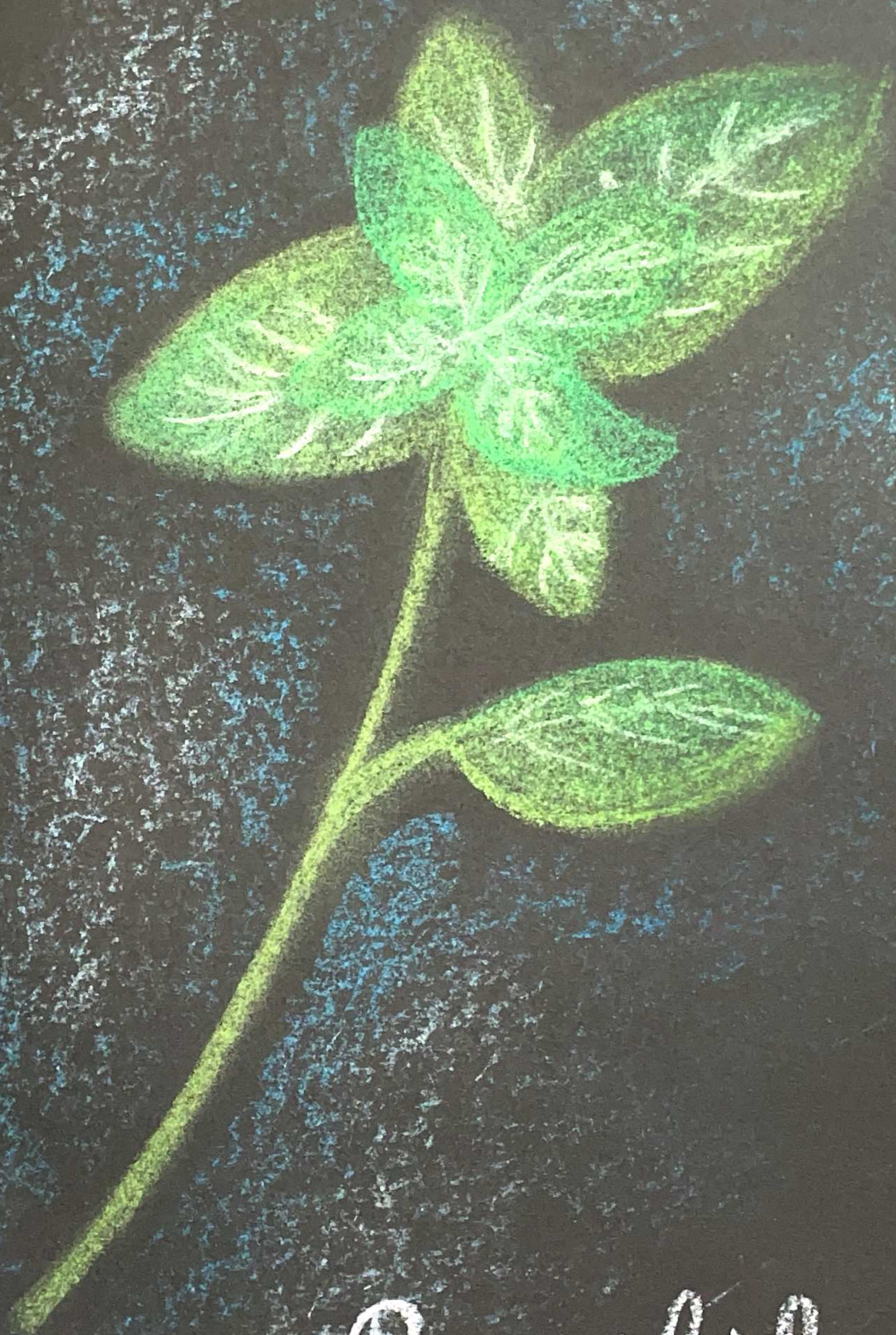
Sie duften stark und locken viele Insekten an.

Kräuter werden von uns Menschen schon seit vielen tausenden Jahren genutzt. Im Mittelalter wurden in Europa die ersten Kräuterbücher gedruckt. Ihre Verfasser waren Mönche oder Nonnen, die noch von der enormen Heilkraft der Kräuter wussten.

Heute sprechen wir in der Regel von Heilkräutern und Küchenkräutern. Viele Kräuter gehören zu beiden Gruppen.

Wenn wir also Kräuter beim Kochen verwenden, tun wir gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit.

Die Heimat vieler Kräuter liegt im Mittelmeerraum. Nur in voller Sonne können die Aromen gebildet werden. Im Garten gedeihen solche Kräuter gut in einer aus Steinen gebauten Kräuterspirale.



Basilikum

Basilikum

- 1) Wie fühlt sich das Kraut an?
weich, pieksig (rot), glatt
- 2) Wie schmeckt es?
bitter, nach Garten, würzig
- 3) Wie riecht es?
nach Erde, blumig
- 4) Wofür können wir es verwenden?
für Pesto
für Tomate Mozzarella

Pesto

1 Bund Basilikum

120 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

60 gr frisch geriebener
Parmesan

Basilikum, Olivenöl und
Knoblauch mit dem Pürierstab
zerkleinern.

Dann die Pinienkerne und den
Käse zufügen und noch einmal
gut durchmischen.

Nach Bedarf salzen.

Mit Nudeln oder Baguette
servieren.



Mintze



Schmittlauch

Kräuter-Quiz

1) Welcher Monat ist der typische Kräutermontat?

Antwort: _____

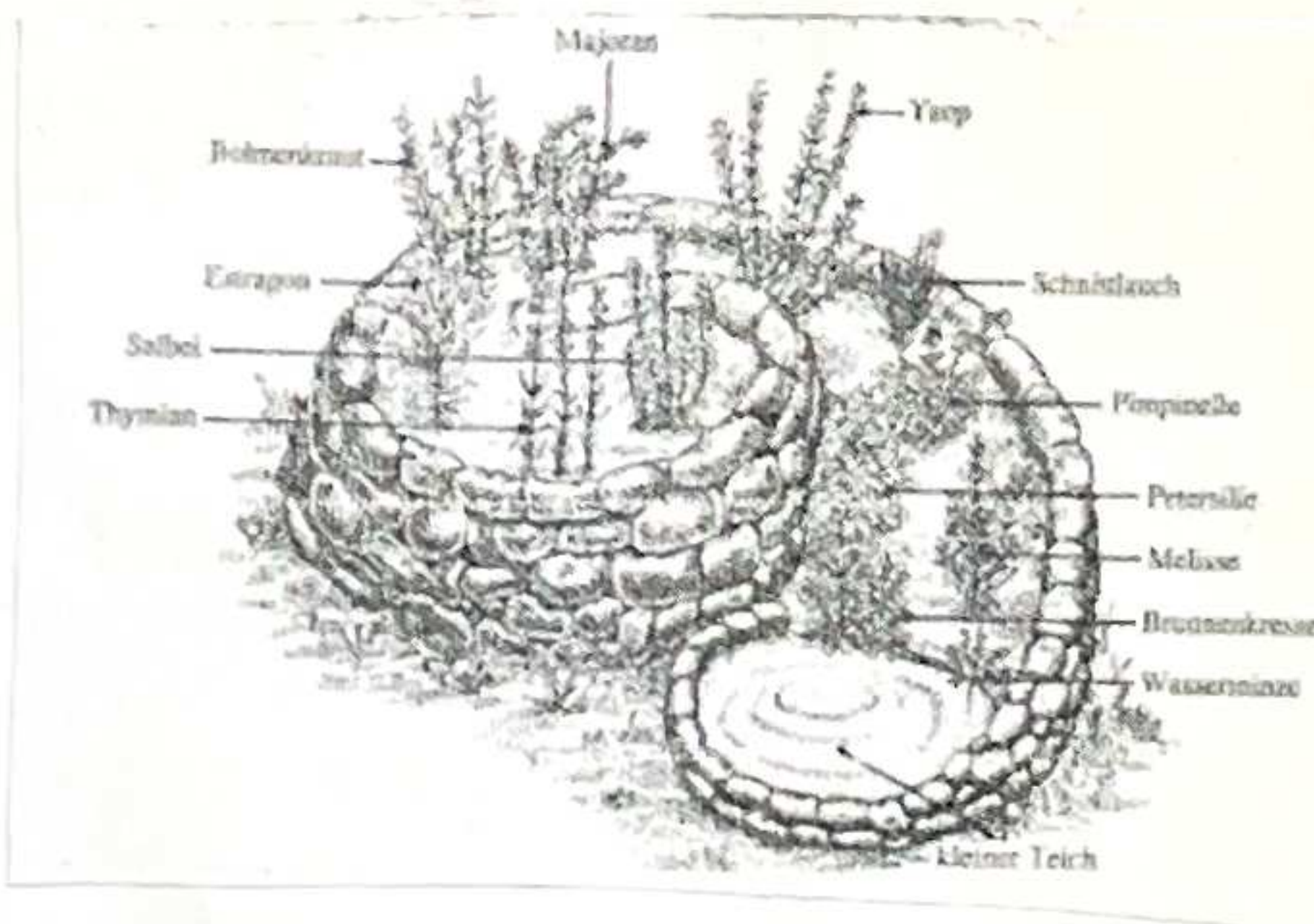
2) In welche Gruppen werden die Kräuter in der Regel eingeteilt?

• K — — — — E — — — — A — — — —

• — E — — — — K — — — — I — — — —

3) Wie heißt das Beet, in dem Kräuter besonders gut wachsen?

Antwort: _____



4) Welches Tier mag Kräuter besonders gern? (Es ist klein, mit Flügeln)

Antwort: _____

5) Welche Kräuter haben wir bisher kennengelernt?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

6) Was haben wir damit hergestellt?
Notiere 3 Dinge:

1. _____

2. _____

3. _____

7) Was hat dir am besten geschmeckt?
Antwort: _____



Lallveii

Schmetterlinge

Schmetterlinge gehören zu den farbenprächtigsten Lebewesen in der Natur. Pünktlich mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling sind sie unterwegs. Neben der Gruppe der Käfer sind Schmetterlinge die zweitreichste Insektengruppe.

Mehr als die Hälfte aller Schmetterlingsarten ist in Deutschland gefährdet. Einige Arten sind sogar schon ausgestorben oder verschollen.

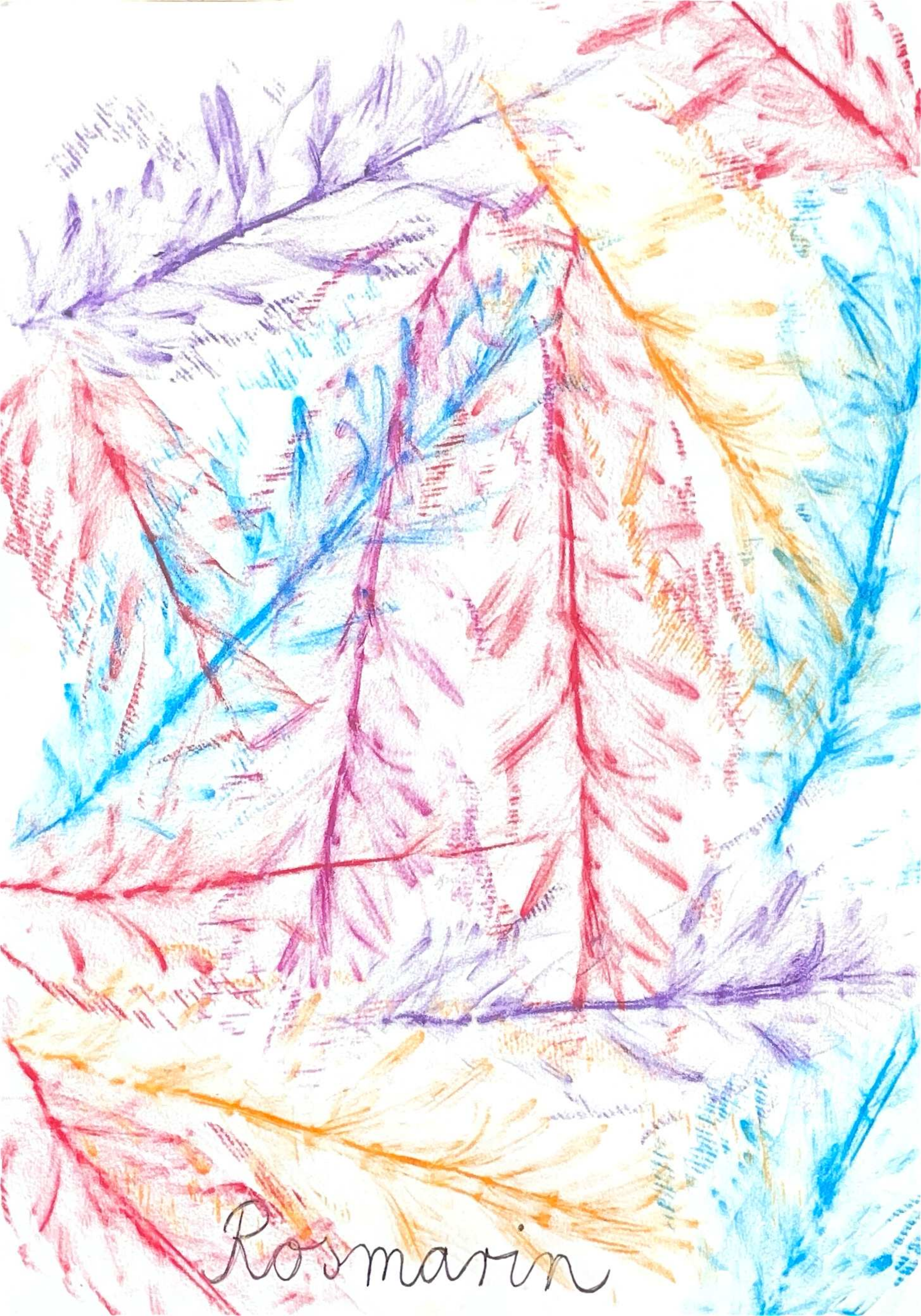
Verantwortlich dafür ist vor allem der Mensch! Er setzt Gifte zur Bekämpfung von Insekten und Unkraut ein und zerstört so die Lebensräume der Schmetterlinge. Raupen, Puppen und Schmetterlinge werden außerdem gerne von Vögeln gefressen.

Es wird daher immer wichtiger,
Schmetterlinge zum Wiederaussetzen
in die Natur zu züchten.

Außerdem sollten im Garten statt
vieler Steine vor allem bunte

Blumen und auch Kräuterpflanzen
wie Lavendel und Salbei gepflanzt
werden.

Die Brennnessel ist die wichtigste
Nahrungsquelle für eine ganze
Reihe heimischer Schmetterlingsraupen.
Deshalb sollten sie auf dem
Grundstück unbedingt wachsen
gelassen werden!



Rosmarin

Kräuter-Quiz II

1) Welche Kräuter sind es?



2) Aus welchem Kraut haben wir Tee gekocht?

Antwort: _ _ _ _ _

3) Welches Kraut haben wir in Öl eingelegt?

Antwort: _ _ _ _ _

4) Welches Kraut möchtest du noch in dieser Epoche kennenlernen?

Antwort: _____

5) Wie viele Eier legt das Schmetterlingsweibchen?

Antwort:

☐ 100

☐ 150

☐ 200

☐ 250

6) Wie viele Raupen schlüpfen nur?

Antwort:

7) Woran liegt das?

Antwort:

8) Dein Tipp, welche Farben die Schmetterlinge haben werden:



Lavendelzucker mit Rosenblüten

150 gr Zucker
einige Lavendelblüten
1 duftende Rose

Die Blüten von Lavendel
und Rose abzupfen, die
Rosenblätter klein schneiden.

Zusammen mit dem Zucker
in einen Messbecher geben und
mit dem Stabmixer fein zerkleinern.

Den Zucker gelegentlich etwas
auflockern. Er passt sehr gut
zu Erdbeeren, Eis und Desserts.