



Kinder entdecken die Natur

Die Natur ist ein Ort zum Spielen und eine wunderbare Quelle für Produkte zum Werken und zum Kochen. Zum Sammeln eignen sich Kräuter, Blüten und Früchte, aber auch Steine, Moos, Holz usw. Daraus entsteht Köstliches zum Essen und zum Spielen und zum Freude haben.

Die 25 saisonalen Koch- und Werkanleitungen eignen sich für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren.

JSBN 978-3-03780-508-4



9 783037 805084

Felix und Lisa in der Natur

Brigitte Speck • Miriam Hüsler • Ursula Koller

Brigitte Speck • Miriam Hüsler • Ursula Koller

Felix und Lisa in der Natur

Kochen • Werken • Erfahren



FO NA

FO NA

Brigitte Speck • Miriam Hüsler • Ursula Koller

Felix und Lisa in der Natur

Kochen • Werken • Erfahren

Übersicht von Rezepten und Werkanleitungen	3
Vorwort	7

Gut zu wissen

Kochen	8
Küchengeräte	10
Werkzeuge	12
Werken	14
Im Freien	16

Kochen und werken

Bärlauch

Omelette mit Bärlauch   	20
Zeichnungen mit Bärlauchduft 	22

Veilchen

Brot mit Quark und Veilchen 	24
Veilcheneiswürfel 	26

Gänseblümchen

Frühlingsalat mit Gänseblümchen  	28
Gänseblümchenkrone 	30

Löwenzahn

Löwenzahnsalat mit Süssmais  	32
Löwenzahnblasrohr-Spiel  	34

Brennnessel

Brennnesseltee  	36
--	----

Günsel

Quark mit Günsel  	38
Blütenmandala im Moosgärtchen 	40

Stecken

Brot am Stecken mit Kräutern und Blumen   	42
Stecken schnitzen / Jndianer-Stecken  	44

Spitzwegerich

- Spitzwegerichsuppe   46
- Spitzwegerichpüppchen    48

Holunderblüten

- Holunderblütensirup    50
- Blütenbad und Blütenduft  52

Lindenblüten

- Lindenblütenbowle mit Erdbeeren   54
- Lindenblüten-Grashalm-Mobile    56

Königskerzenblüten

- Butter mit Königskerzenblüten  58
- Königskerzentraumfänger    60

Himbeeren

- Stängelglace mit Waldhimbeeren   62
- Himbeertäschchen  64

Holunderbeeren

- Holunderbeeren-Kompott zu Naturjoghurt   66
- Holunderbeerenfarbe   68

Maiskolben

- Maiskolben vom Feuer   70
- Maiskolben-Spielfigur    72

Hagebutte

- Hagebuttentee   74
- Hagebuttenkette   76

Haselnuss

- Kakao-Haselnüsse    78
- Haselnüsse wegnehmen / Nimm weg  80

Apfel

- Apfel am Stecken   82
- Apfelfiguren   84

Birne

- Schoko-Birne   86
- Birnenigel / Birnenmäuschen  88

Maroni

- Maroni braten   90
- Schutzauge aus Maroni   92

Baumnuß

- Baumnußbrötchen    94
- Baumnußsschiffchen  96

Schlehen

- Schlehenkonfitüre    98

Blätter

- Blätterkrone   102

Kürbis

- Kürbissuppe   104
- Kürbislicht    106

Sonnenblumenkerne

- Geröstete Sonnenblumenkerne    108
- Vogelfutter    110

Winterkälte

- Wintertee vom Feuer   112
- Eislichter  114

Heisser Stein

- Fladenbrot vom heissen Stein    116
- Kohlestifte    118

Steine

- Steine werfen  120



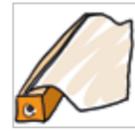
Alufolie



Anzündhilfe



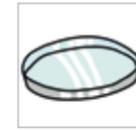
Backblech



Backpapier



Bratpfanne



Pizzablech



Plastikflasche



Plastikgeschirr



Plastiksack



Rucksack



Bratschaufel



Brett



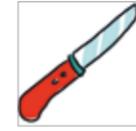
Brotmesser



Dessertschale



Eiswürfelbehälter



Rüstmesser



Sackmesser



Salatbesteck



Salatschleuder



Salatschüssel



Esstlöffel



Feuerpfanne



Gartenhandschuhe



Gaze



Glaceform



Salatsieb



Schale



Schere



Schöpfkelle



Schürze



Glas



Glasflasche



Guetzliförmchen



Grillrost



Grillzange



Schwingbesen



Sieb



Spachtel



Sparschäler



Stabmixer



Kelle



Klarsichtfolie



Knoblauchpresse



Kochtopf



Konfitürenglas



Stoffsack



Streichhölzer



Suppenschale



Tasse



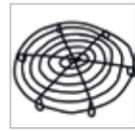
Teelöffel



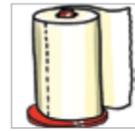
Korb



Krug



Kuchengitter



Küchenpapier



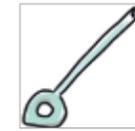
Küchentuch



Teesieb



Teetasse



Teigkelle



Teigschüssel



Teller



Kugelausstecher



Messbecher



Messer



Nussknacker



Pfanne



Topfhandschuhe



Trichter



Waage



Zahnstocher



Zitronenpresse



Ahle



Anzündhilfe



Backpapier



Baumschere



Blechdose



Teelöffel



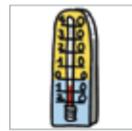
Teesieb



Teigschüssel



Teller



Thermometer



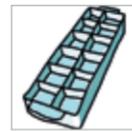
Bleistift



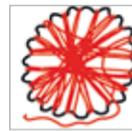
Brett



Esslöffel



Eiswürfel-
behälter



Faden



Tontopf



Waage



Wollknäuel



Wollnadel



Zahnstocher



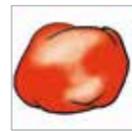
Garn



Garten-
handschuhe



Gummiband



Knetmasse



Kugelausstecher



Zeitungen



Kugelschreiber



Messbecher



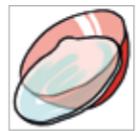
Papier



Pfanne



Pinself



Plastikgeschirr



Plastiksack



Rucksack



Rüstmesser



Sackmesser



Salatschüssel



Schale



Schere



Schnur



Schürze



Stoff



Stoffsack



Streichhölzer



Stricknadel



Teekerze





Wir sind beide gerne in der Natur. Beim Kochen und Werken im Freien haben wir Ideen und Anregungen für dieses Buch gesammelt. Gerne möchten wir euch Erwachsenen und euch Kindern mit Rezepten und Werkanleitungen unsere Freude an der Natur weitergeben.

Das Sammeln von Kräutern, Blumen und Früchten und das Kochen und Werken mit Naturmaterialien öffnet die Augen für die Natur und gibt uns Lebensfreude.

Viel Spass

Brigitte Speck
Miriam Hüsler

Kochen und werken





Sammeln



Küchengeräte



Zutaten

für ca. 10 Omelettes

- 250 g Weissmehl
- ¼ TL Salz
- 5 Eier
- 3 dl Milch
- 2 dl Wasser
- 2–3 Handvoll Bärlauch
- Olivenöl oder Rapsöl, zum Backen



Sammeln

Der Bärlauch wächst im Wald oder am Bach. Im Wald wachsen häufig ganze «Bärlauchteppiche». Bärlauch riecht stark nach Knoblauch. Nimm die Bärlauchblätter in die Hand und zerreibe sie; sie müssen nach Knoblauch riechen, sonst ist es kein Bärlauch. Wenn der Bärlauch erhitzt wird, verliert er viel von seinem Knoblauchgeschmack!!

Brich die Bärlauchblätter mit dem Stiel ab. Achtung: Ziehe die Bärlauchzwiebel nicht aus dem Boden! Fülle die Bärlauchblätter in das Stoffsäckchen.



Zubereitung



- 1 Wasche die Bärlauchblätter. Schneide die Blätter in dünne Streifen.
- 2 Gib das Weissmehl in die Teigschüssel und mische das Salz darunter. Drücke mit den Händen eine Vertiefung in das Weissmehl.
- 3 Schlage die Eier in die kleine Schüssel auf und verrühre sie. Rühre Milch und Wasser unter die Eier.
- 4 Giesse die Eiermasse in die Vertiefung, rühre das Ganze mit dem Schwingbesen oder der Kelle zu einem glatten Teig.
- 5 Lasse den Teig 30 Minuten ruhen.
- 6 Heize den Backofen auf 60°C vor, damit du die gebackenen Omelettes warm stellen kannst.
- 7 Rühre den fein geschnittenen Bärlauch unter den Omeletteteig.
- 8 Backen: Gib wenig Öl in die Bratpfanne. Erhitze das Öl bei mittlerer Temperatur. Gib eine halbe Schöpfkelle Omeletteteig in die Pfanne und lass ihn durch leichtes Bewegen der Pfanne gleichmässig verlaufen.
- 9 Schalte die Temperatur auf mittlere Stufe zurück. Sobald die Unterseite der Omelette gebacken ist, löst sie sich von selbst, dann die Omelette wenden und fertig backen.
- 10 Staple die gebackenen Omelettes auf einem Teller, decke sie mit Alufolie zu und stelle sie sofort in den Backofen.
- 11 Gib für jede weitere Omelette wieder ein wenig Öl in die Bratpfanne.



Sammeln



Arbeitsmaterial

- weisses Papier oder weisse Schreibkarten
- etwa 10 frische Bärlauchblätter



Sammeln

Pflücke frische, saftige Bärlauchblätter. Auch Knospen und Blüten des Bärlauchs können verwendet werden. Nimm einen Plastikbeutel mit. Lege die Bärlauchblätter und die Blüten vorsichtig hinein und schlage das Ende zweimal ein. Wenn ein wenig Luft darin ist, bleiben die Pflanzen frisch, bis du zu Hause bist.



Anleitung



1 Rolle ein Bärlauchblatt längs auf. Knicke es in der Mitte.

2 Halte das Bärlauchblatt wie einen Stift in der Hand.

3 Nimm die weisse Schreibkarte und male mit deinem Bärlauchstift etwas darauf. Knicke das Bärlauchblatt an einer anderen Stelle, so bekommst du neuen Saft. Male, bis dein Bild fertig ist. Rieche daran.

Haltbarkeit

Die Farbe und der Duft verflüchtigen sich nach einer Weile.

Varianten

Teste das Malen auch mit anderen Blättern und Blüten, z.B. mit Veilchen, Gänseblümchen, Günsel, Löwenzahn, Gräsern, Spritzwegerich.





Sammeln



Küchengeräte



Zutaten

für ca. 8 dl
Holunderblütensirup

- 4–6 Holunderblütendolden
- 5 dl Wasser
- 500g Zucker
- 2–3 Zitronen
- 2 kleine Glasflaschen



Sammeln

Schneide 4 bis 6 Holunderblütendolden (je nach Grösse) ab. Fülle sie in das Stoffsäckchen.



Zubereitung



1 Wasche die Holunderblütendolden und schneide die Stiele ab. Gib das Wasser und die Holunderblüten in die Schüssel. Decke die Schüssel zu. Lass die Holunderblüten 2 Tage im Wasser liegen.

2 Wasche die Flaschen mit einem Spülmittel und mit möglichst heissem Wasser. Spüle die Flaschen gut aus und lasse das Wasser abtropfen.

3 Lege das Sieb auf die Pfanne. Giesse das Holunderblütenwasser mit den Blüten in das Sieb. Stelle das Sieb mit den Blüten beiseite.

4 Gib den Zucker zum Holunderblütenwasser.

5 Stelle die Pfanne auf die Kochplatte. Koche den Holunderblütensirup auf, lasse ihn etwa 2 Minuten kochen. Rühre ab und zu mit der Kelle.

6 Stelle die Pfanne zur Seite.

7 Presse die Zitronen aus. Gib den Zitronensaft in die Pfanne. Rühre den Holunderblütensirup.

8 Stecke den Trichter in die Flaschenöffnung. Giesse den Holunderblütensirup vorsichtig in die Flasche.

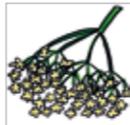
9 Verschliesse die Flasche.

10 Stelle die Flaschen nach dem Abkühlen in den Kühlschrank.

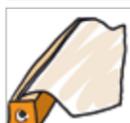
Wichtig

Der Sirup ist für den raschen Verbrauch bestimmt. Er kann im Kühlschrank mindestens einen Monat gelagert werden!

Sammeln

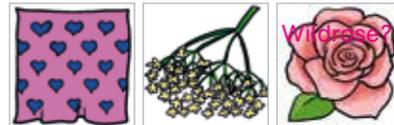


Werkzeuge



Arbeitsmaterial

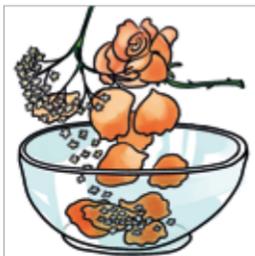
- 1 tellergrosses, dünnes Stück Baumwollstoff
- 3-4 Holunderblütendolden
- 2 fein duftende, gefüllte Rosen (aus dem Garten)



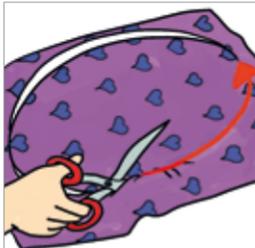
Sammeln

Die Rosenblüten dürfen schon leicht verwelkt sein. So kannst du die Blütenblätter leichter ablösen. Trage die Holunderblütendolden in einem Plastikbeutel nach Hause.

Anleitung

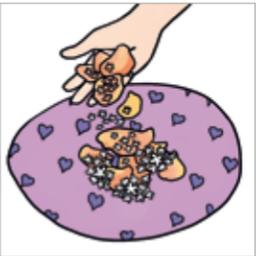
- 

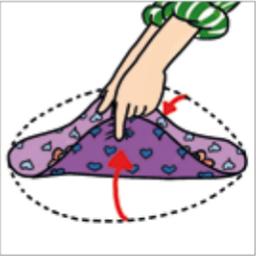
1 Zupfe die Blütenblätter der Rosen und die kleinen Blüten des Holunders vorsichtig ab und lege sie in ein Schüsselchen.
- 

2 Lege den Stoff flach auf den Tisch. Lege einen Teller darauf. Fahre mit dem Kugelschreiber dem Tellerrand entlang. Du bekommst einen Kreis.
- 

3 Schneide den Stoff dem Kreis entlang aus. Du bekommst eine Rondelle.

Blütenbad

- 

4 Lege die Blüten und die Blütenblätter auf die Rückseite der Stoffrondelle.
- 

5 Lege zwei gegenüberliegende Seiten der Stoffrondelle nach oben und führe sie zusammen. Mache das Gleiche mit den zwei restlichen Seiten.

6 Falte die Stoffenden zu einem Beutel und halte diesen mit einer Hand fest. Mit der zweiten Hand wickle die Schnur um das Stoffende und verknote sie. Oder lege das Gummiband so oft um das Stoffende, bis das Säckchen gut verschlossen ist.

7 Das Blütensäckchen kannst du ins Badewasser legen. Es duftet dann wunderbar.

Tipp

Du solltest das Säckchen mit den frischen Blüten am gleichen oder spätestens am nächsten Tag verwenden.

Blütenduft

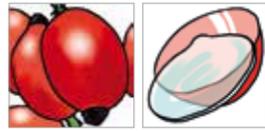
Gleiche Zubereitung wie für «Blütenbad», mit einer Ausnahme:

Verteile die abgezupften Blüten und Blütenblätter auf ein Backtrennpapier und lasse sie an einem trockenen, luftigen Ort 2 bis 3 Tage trocknen.

Das Säckchen kannst du neben dein Kopfkissen oder im Kleiderschrank zwischen die Wäsche legen. Es duftet dann wunderbar.



Sammeln



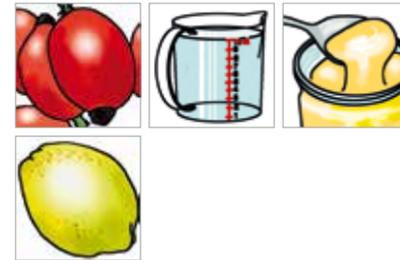
Küchengeräte



Zutaten

für 1 Liter Tee

- 10–15 reife, feste Hagebutten
- 1 Liter Wasser
- 3–4 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone



Sammeln

Pflücke 10 bis 15 feste Hagebuttenfrüchte am Waldrand oder im Garten. Gib die Hagebutten in das Plastikgeschirr. Pflücke die Hagebutten vor dem Frost, nachher werden sie schnell weich!



Zubereitung



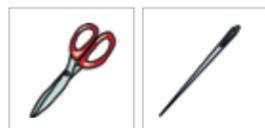
- 1** Schneide die Hagebutten mit dem Küchenmesser in Scheibchen.
- 2** Fülle die Scheibchen in eine Pfanne. Gib 1 Liter Wasser dazu.
- 3** Koche das Wasser auf. Stelle die Temperatur zurück. Lass den Tee 10 Minuten köcheln.
- 4** Schneide die Zitrone in zwei Hälften. Presse die eine Hälfte aus. Aus der anderen Hälfte schneidest du mit dem Rüstmesser dünne Scheiben.
- 5** Lege das Teesieb auf den Krug. Giesse den Tee in den Krug. Im Teesieb werden Kerne und Fruchtfleisch der Hagebutten aufgefangen.
- 6** Gib 3–4 Esslöffel Honig zum Hagebuttentee. Rühre den Tee, bis sich der Honig aufgelöst hat.
- 7** Gib den Zitronensaft dazu.
- 8** Mach einen kleinen Schnitt in die Zitronenscheiben. Stecke auf jede Tasse eine Zitronenscheibe.
- 9** Fülle den Tee in die Tassen.



Sammeln

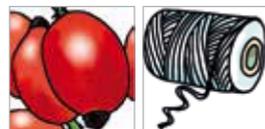


Werkzeuge



Arbeitsmaterial

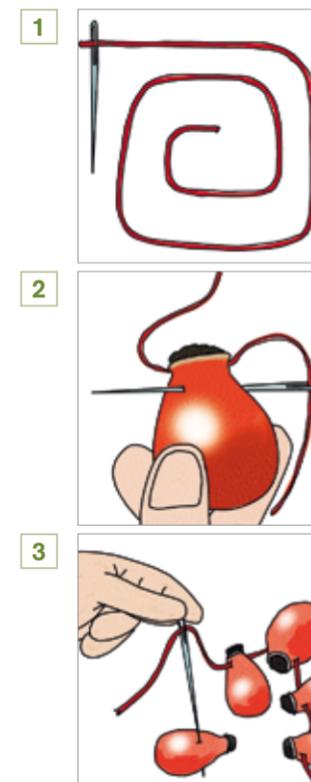
- 35–40 frische, feste Hagebutten
- etwa 1 m Faden (zum Beispiel Baumwollgarn, Zwirnfaden, starker Nähfaden)



Sammeln

Pflücke nur rote, reife und feste Hagebutten. Das sollte vor dem ersten Frost sein. Danach werden die Hagebutten schnell weich und unbrauchbar. Trage sie in einem Plastiksäckchen nach Hause.

Anleitung



- 1 Fädle den Faden in die Wollnadel ein.
- 2 Stich mit der Nadel am spitzen Ende durch die Hagebutte und ziehe den Faden durch. Wichtig: In der Mitte befinden sich viele Kerne, so dass es schwierig ist, die Nadel durchzustechen. Lasse etwa 10 cm Faden frei, damit du am Schluss die Enden verknoten kannst.
- 3 Ziehe alle Hagebutten so auf den Faden.
- 4 Fädle so viele Hagebutten auf, bis die Kette ein gutes Stück länger ist als dein Kopfumfang.
- 5 Verknote die beiden Fadenenden und schneide den Rest ab.

Nun kannst du die Kette anziehen.

Haltbarkeit

Die Hagebutten trocknen mit der Zeit aus und verfärben sich bräunlich. Die Kette kannst du aber weiterhin tragen.





Sammeln



Mitnehmen



Zutaten

- 1 l Wasser (in 1-Liter-Flasche)
- 1 Bio-Orange
- 1 Zimtstange
- 1 Handvoll Tannenzweigspitzen
- Honig, nach Belieben



Sammeln

1 Suche eine kleine Rottanne. Frage deine Eltern, ob es wirklich eine Rottanne ist! Nimm einen kleinen Tannenzweig oder eine Handvoll Tannenzweigspitzen.

2 Suche im Wald einen Stecken zum Rühren.

Feuer

Suche 3 grössere Steine und lege sie so auf den Boden, dass du die Pfanne sicher auf die Steine stellen kannst. Lege das Kleinholz und die Holz-scheite zwischen die Steine. Zünde das Holz an.



Zubereitung



1 Gib das Wasser in den Kochkessel.

2 Schneide die Orangenschale (ohne weisse Haut) mit dem Sackmesser ab.

3 Gib Orangenschale, Zimtstange und Tannenzweigspitzen zum Wasser.

4 Ziehe die Topfhandschuhe an, damit du dich nicht verbrennst! Stelle den Kochkessel auf die Steine. Stell den Bügel des Kochkessels hoch, damit er nicht heiss wird! Lass den Wintertee kochen, bis er eine schöne Farbe hat. Das dauert etwa 5 Minuten.

5 Ziehe die Topfhandschuhe an und nimm den Kochkessel vom Feuer.

6 Nimm den Tee direkt aus dem Kochkessel, indem du die Tasse in den Tee tauchst.

7 Schneide die geschälte Orange bis zur Hälfte mit dem Sackmesser ein. Presse in jede Tasse (von Hand) ein wenig Orangensaft. Du kannst den Tee mit einem Teelöffel Honig süssen.



Sammeln

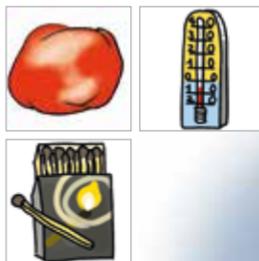


Arbeitsmaterial

- 1 Teelicht
- 2 unterschiedlich grosse Schüsseln
- 3-4 mittelgrosse Kieselsteine



Werkzeuge

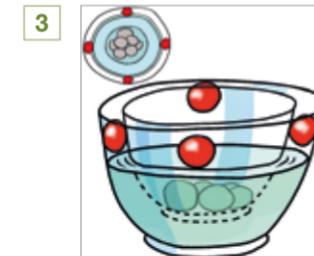


Anleitung

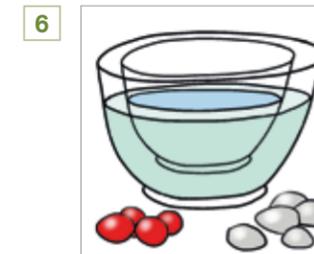


1 Fülle die grössere Schüssel zu etwa einem Drittel mit Wasser.

2 Lege die kleinere Schüssel in die grosse Schüssel auf das Wasser. Fülle so viele Steine in die kleinere Schüssel, bis sie ein wenig sinkt, aber den Boden der grösseren Schüssel nicht berührt. Ideal ist eine Distanz von 1 bis 2 cm.



3 Lege vier Knetkugeln zwischen die beiden Schüsseln, damit der Abstand überall gleich gross bleibt.



4 Wenn im Winter das Thermometer in der Nacht unter null Grad sinkt, stellst du die Schüsseln ins Freie. Oder du stellst die Schüsseln vorsichtig in den Tiefkühler.

5 Nimm die Schüsseln am nächsten Tag wieder aus dem Tiefkühler und lasse sie 5 bis 10 Minuten bei Zimmertemperatur stehen.



6 Nimm zuerst die Steine und die Knetkugeln heraus.

7 Löse zuerst vorsichtig die innere und dann die äussere Schüssel vom Eis.



8 Stelle ein Teelicht in die Eisschale und stelle das Eislicht ins Freie.

Tipp

Wenn es im Freien zu warm ist, schmilzt das Eislicht. Wenn das Eislicht etwas länger halten soll, stellst du es während des Tages in den Tiefkühler.