



# Die Kräuter- und Früchte Tee-Werkstatt für das 3. und 4. Schuljahr

*(in vereinfachter Ausgangsschrift)*



*Sie duften und schmecken -*

*meistens heiß,*

*manchmal kalt*

*und immer gesund!*

*Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchte Tee e.V., Hamburg*



# Inhaltsverzeichnis



Zum Thema Kräuter und Früchte Tee

Werkstattunterricht

Lehrerinfo zu Station 1 ..... Seite 1

Lehrerinfo zu Station 2, 3..... Seite 2

Lehrerinfo zu Station 4, 5, 6, 7... Seite 3

Lehrerinfo zum Abschluss,  
weitere Anregungen ..... Seite 4

Station 1:  
individuelle Trinkmengen ermitteln Seite 5

Station 2:  
gesundes Trinken planen ..... Seite 6

Station 3:  
Teesorten erschnuppern ..... Seite 7

Station 4:  
Kräuter und Früchte zuordnen ... Seite 8

Station 5:  
Teesorten erschmecken ..... Seite 9

Station 6:  
Teetüte nach Anleitung basteln. Seite 10

Station 7:  
Teegeschichte fertig schreiben .... Seite 11

Infokarten 1-4:  
Sachwissen erlesen ..... Seite 12

Infokarten 5-8:  
Sachwissen erlesen ..... Seite 13

Station 8:  
Mit Zutaten experimentieren .. Seite 14

Station 9:  
Tee Quiz lösen..... Seite 15

Vorlese-Geschichte hören ..... Seite 16-18

Rezepte ..... Seite 19





## Zum Thema Kräuter- und Früchte Tee

Immer wieder belegen aktuelle Studien, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für Schüler und Schülerinnen ist. „SchülerInnen, die mindestens 2 Liter täglich trinken, können sich besser konzentrieren und haben bessere Schulnoten“, so die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. im August 2005. Hierbei ist es wichtig, dass regelmäßig und ausreichend getrunken wird. Bei Hitze und sportlicher Betätigung sind sogar 2 bis 3 Liter täglich zu empfehlen. Schon der Verlust von 2% des Wasserhaushaltes beeinträchtigt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, wie in mehreren Tests festgestellt wurde.

Neben Trink- und Mineralwasser empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Kräuter- und Früchte Tees im Rahmen einer gesunden Ernährung. Die geschmackliche Vielfalt, die Kräuter- und Früchte Tees bieten, ist ideal, um das gesunde Trinken zu fördern.

Mit der vorliegenden kleinen Kräuter- und Früchte Tee-Werkstatt möchten wir LehrerInnen und ihre(n) SchülerInnen zu einem Ausflug in die spannende und vielseitige Welt der verschiedenen Sorten einladen.

Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchte Tee e.V.



## Werkstattunterricht

Wir haben das Thema Kräuter- und Früchte Tees im Rahmen des offenen Unterrichts fächerübergreifend für die Grundschule konzipiert. Hierbei haben wir uns bewusst für die vereinfachte Ausgangsschrift entschieden. Die Arbeitsmaterialien können neben dem Regelunterricht im Werkstattunterricht eingesetzt werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Kinder selbstständig mit den Materialien umgehen können.

Viele der Kräuter und Früchte finden sich am Wegesrand oder in den Gärten - oft nicht beachtet oder gar nicht bekannt. So wissen viele Kinder und auch Erwachsene nicht, was man aus den heimischen Pflanzenteilen alles „zaubern“ kann.

Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Anleitung für unsere Kräuter- und Früchte Tee-Werkstatt:



### Station 1 (S. 5) Einführungsaufgabe:

Individuelle Trinkmengen ermitteln

Start eine Woche vor Beginn der Werkstatt

Arbeitsauftrag: Wie viel trinkst du am Tag?

Die SchülerInnen achten eine Woche lang darauf, wie viel sie pro Tag trinken und was sie trinken. Dafür führen sie von





Montag bis Freitag die vorbereitete Tabelle. Hier wird mittels einer Strichliste (ein Glas 0,2 l entspricht einem Strich, eine mittlere Trinkflasche 0,6 l entspricht drei Strichen) das eigene Trinkverhalten überprüft und am Ende errechnet, wie viel tatsächlich jeden Tag getrunken wurde.

Anmerkung: Mindestens 2 Liter (ca. 10 Gläser à 0,2 l) pro Tag Flüssigkeit sollte jedes Kind trinken. Bei Sport und /oder Hitze 2,5 Liter (ca. 13 Gläser).

Material: Tabelle kopieren, evtl. Glas und Trinkflasche zur Anschauung bereithalten.

Nachbesprechung: Analyse der Ergebnisse / Eine Woche später nach Werkstatt-Beginn / Mittels einer Ausstellung im Klassenraum werden die Ergebnisse im Klassenverband verglichen und gemeinsam besprochen.



### Station 2 (S. 6) Einzelaufgabe: Gesundes Trinken

Arbeitsauftrag: Plane einen Tag, an dem du gesund trinkst! Bei dieser Einzelaufgabe sollen die Kinder ein Gefühl für Menge und Qualität der Getränke entwickeln.

Anmerkung: Milch ist ein wertvolles Lebensmittel und eine unserer wichtigsten Calciumquellen. Wichtige Voraussetzung für eine hohe Knochendichte ist eine von Kindheit an ausreichende Calciumzufuhr, da dieser Mineralstoff der wichtigste Baustein unseres Knochens- und Zahngewebes ist. Um



Kalorien zu sparen, kann auch fettarme Milch mit 1,5% Fett verwendet werden. Teilentrahmte Milch enthält ebenso viel Calcium, Vitamin B2 und Vitamin B12 wie Vollmilch. Um den Zucker-gehalt bei Fruchtsäften zu minimieren, sollten Kinder Fruchtsäfte verdünnt trinken. Das spart Kalorien.

Material: Arbeitsblatt kopieren, Buntstifte, eine große Wasserflasche (oder eine Thermoskanne mit Kräuter- oder Früchtetee), ein Glas, ein Becher zum Ermitteln der Mengen.



### Station 3 (S. 7) Tee-Memory: Teesorten „erschnupfern“

Arbeitsauftrag: Suche zwei, die gleich duften! Bei dieser Partneraufgabe werden je zwei Teebeutel der gleichen Sorte (ca. 5 verschiedene) vermischt und in eine Schüssel gelegt. Die Etiketten werden vor dem Spiel abgelöst. Die Kinder müssen immer zwei gleiche Sorten erschnupfern. Hierbei ist das Geruchserlebnis und das Kennenlernen von unterschiedlichen Kräuter- und Früchtetees wesentlich.

Anmerkung: Die Kinder assistieren sich gegenseitig. Um sicherzugehen, dass durch das Beutelpapier die Sorte nicht erkannt wird und andere Sinne ausgeschlossen werden, bitte ein Tuch / Schal als Augenbinde einsetzen.

Material: z.B. 2 Beutel Kamillen-Tee, 2 Beutel Hagebutten-Tee, 2 Beutel Fenchel-Tee, 2 Beutel Früchtetee, 2 Beutel Apfel, alle ohne Etikett, eine Schüssel oder ein Korb, Tuch oder Schal als Augenbinde. Arbeitsauftrag sichtbar bereitstellen.





### Station 4 (S.8) Kräuter und Früchte zuordnen

Arbeitsauftrag: Ordne zu! Bei dieser Station sollen Kinder getrocknete, vollständige Kräuter oder Früchte mit verschiedenen Sinnen kennen lernen und sie mit Zeichnungen der Pflanzen vergleichen und zuordnen.

Material: je 50 g getrocknete Früchte und Kräuter aus gut sortiertem Lebensmittelgeschäft oder Feinkostladen, Reformhaus oder Apotheke in Marmeladengläser füllen. Die Sorte unter das Glas schreiben.



### Station 5 (S. 9) Teesorten „erschmecken“

Arbeitsauftrag: Probiere die verschiedenen Kräuter- und Früchtees!

Hier kann jedes Kind einmal Tea-Taster\* spielen. Vier nummerierte Thermoskannen, gefüllt mit unterschiedlichen Sorten, stehen zum Probieren bereit. Nun wird geschmeckt und vermutet, welche Sorte welche ist.

Anmerkung: \*Tea-Taster sind für den Einkauf, die Qualität und die Mischungen von hundertten von Tee-Sorten verantwortlich. Sie sind echte Sinnesmenschen und prüfen die Kräuter und Früchte auf Beschaffenheit, Aussehen, Duft und Geschmack.

Material: 4 Thermoskannen (nummeriert von 1 bis 4) gefüllt

z.B. mit Fenchel, Pfefferminze, Hagebutte, Apfel oder Himbeere, jede(r) Schüler/In sollte ihren / seinen eigenen Trinkbecher (möglichst Steingut gegen die Hitze des Tees) mitbringen, Arbeitsblatt kopieren.



### Station 6 (S.10) Teetüte basteln

Arbeitsauftrag: Bastele eine Teetüte, gestalte und beschrifte sie!

Anmerkung: Mithilfe der Infokarten können die SchülerInnen mehr über die Geschichte, den Anbau und die Ernte der einzelnen Sorten erfahren. Dieses Wissen können sie bei der Gestaltung der Etiketten der Teetüten praktisch anwenden.

Material: Schere, Kleber, Buntstifte, Füllmaterial für die Teetüten, Arbeitsblatt kopieren.



### Station 7 (S.11) Teegeschichte fertig schreiben

Arbeitsauftrag: Schreibe die Geschichte der Kräutlerhexe Kamilla zu Ende!

Bei dieser Einzelarbeit soll jedes Kind die spannende Geschichte der kleinen Kräutlerhexe verstehen und zu einem guten Ende bringen. Dabei soll das Rätsel um den „verwirrten“ Kräutergarten gelöst werden.

Material: Kopien der Geschichte, Heft und Schreibzeug





### Station 8 (S. 14) Experimentieren mit

getrockneten Früchten und Kräutern

Arbeitsauftrag: Mische deinen eigenen Kräuter- oder Früchte Tee!

Hier können Kinder am besten mithilfe der Lehrkraft oder mit Elternunterstützung aus Gewürzen, getrockneten Früchten und Kräutern eine individuelle Mischung kreieren. Wichtig ist dabei das Ausprobieren - nicht das gelungene Endprodukt!

Material: getrocknete Kräuter und Früchte, wie sie z. B. in Station 4 verwendet werden (Kamille, Pfefferminze, Hagebutte, Fenchel, Lavendel, Brennnessel). Natürlich können Sie auch andere anbieten, z. B. Fliederblüten, Thymian, Rosmarin oder Malve. Zimt, Pfeffer, Nelke, Chili, Zitronengras, Kümmel, Ingwer, Anis, Vanille, Orangen- und Zitronenschale in kleinen Mengen geben den Mischungen neue Geschmacksrichtungen.



### Station 9 (S. 15) TeeQuiz - Erlerntes überprüfen

Arbeitsauftrag: Kreuze die richtigen Antworten an und finde das Lösungswort!

Diese Station kann als Einzel- oder Partnerarbeit gelöst werden. Das Lösungswort lautet Kräuterhexe.

Material: Arbeitsblätter kopieren



### Abschluss: Gemeinsames Teetrinken mit spannender Vorlesegeschichte

Arbeitsauftrag: Probiert verschiedene Teesorten und hört die Geschichte von der Kräuterhexe Camilla!

Z.B. wird im Sitzkreis gemeinsam Kräuter- und Früchte Tee getrunken und die Geschichte der Kräuterhexe Camilla vorgelesen oder die Kinder lesen die Geschichte selbst.

Material: 3 bis 4 Thermoskannen mit verschiedenen Teesorten (dieses Mal vielleicht auch Kräutertee- und Früchte Teemischungen wie Zitronen-Pfefferminze, Rooibos-Jasmin oder Kirsch-Vanille...) werden vorbereitet. Jedes Kind hält seinen Steingut-Becher bereit. Wenn gewünscht auch etwas braunen Zucker oder Honig zum Süßen anbieten.

### Zusätzliche Aufgabe in der Schulküche oder zu Hause

Wenn es bei Ihnen eine Schulküche gibt, dann probieren Sie doch mit den Kindern neue Rezepte mit Kräuter- oder Früchte Tee. Auf Seite 19 finden sie 2 einfache Rezepte. Gemeinsam können hier Kräuter- und Früchte Tees einmal ganz anders verwendet werden. Denn statt eines warmen Getränks lassen sich auch Eiste / Kinderbowle und Fruchtis herstellen. Weitere Kinderrezepte (z.B. Grüner Wackelpeter) sind unter [www.wkf.de](http://www.wkf.de) zu finden.





# Wie viel trinkst du am Tag?



1. Beobachte täglich wie viel du trinkst.
2. Mache pro Glas einen Strich und pro Trinkflasche drei Striche.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |

3. Vergleiche die Ergebnisse und finde heraus wer wenig und wer viel trinkt.





## Plane einen Tag, an dem du gesund trinkst!

1. Du solltest 2 Liter am Tag trinken. Finde heraus, wie viele Gläser das sind!
2. Male die richtige Anzahl an Gläsern aus. Wähle dabei die Getränke abwechslungsreich!

Mineralwasser  
oder Wasser



Kräutertee  
oder  
Früchtetee



Milch oder  
Kakao



Saft oder  
Saftschorle







## Suche 2, die gleich duften!

Wie ihr seht, trägt die kleine Früchte- und Kräuterhexe besondere duftende Ohrhinge.  
Helft der Hexe, alle Paare zu finden!



So geht das Duft-Memory:

1. Ein Partner verbindet dem anderen die Augen.
2. Der andere riecht und findet die Paare.
3. Danach tauscht ihr die Rollen.
4. Welche Teesorten habt ihr erkannt?
5. Mischt die Teebeutel hinterher wieder gut durch.



## Ordne zu! Wechselt euch dabei ab!

1. Runde: Schau dir die getrockneten Kräuter und Früchte genau an.  
Stelle die Gläser auf die passenden Bilder! Die Lösung findest du unter dem Glas.
2. Runde: Versuche nun, die Kräuter und Früchte auch durch Riechen zu benennen. (Augen zu!)

Kamille



Pfefferminze



Hagebutte



Fenchel



Lavendel



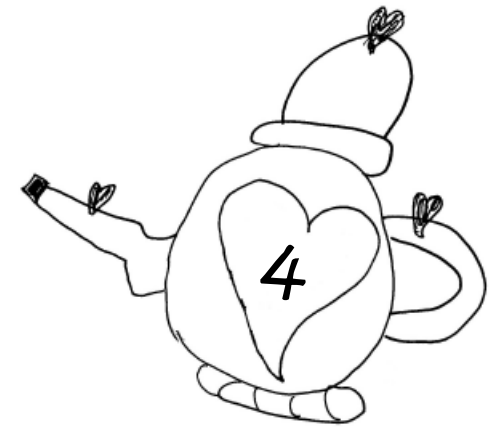
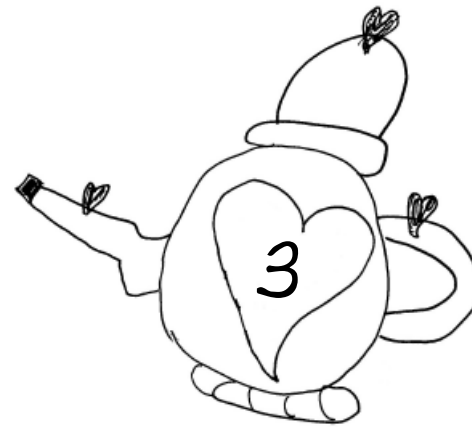
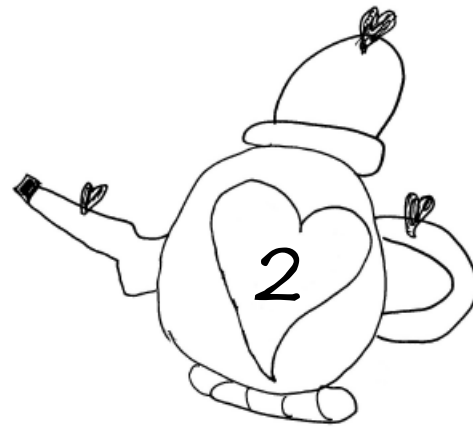
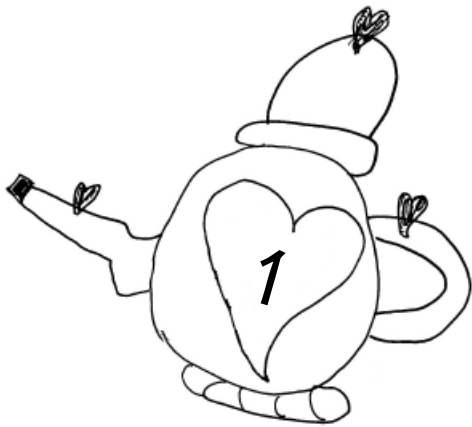
Brennnessel





# Probiere die verschiedenen Früchte- und Kräutertees!

Schreibe die richtige Sorte unter die Kanne!



---

---

---

---

Pfefferminze

Waldbeere

Hagebutte



Apfel

Fenchel

Himbeere

Kamille



|  |             |  |             |  |
|--|-------------|--|-------------|--|
| <br>Wissenswertes<br>über diesen Tee:<br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Rückseite</p> |             | <br>Mein liebster<br>Kräuter- und Früchte Tee:<br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Dieses Bild passt dazu:</p> |             | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">             Klebelasche mit gegenüberliegender Seite von innen verkleben         </div> |
| Klebelasche  | Klebelasche | Klebelasche  | Klebelasche |  |

Station 6 zu zweit schwer

## Gestalte deine Teetüte!

1. Schneide die Tüte entlang der äußersten durchgezogenen Linie aus.
2. Entscheide dich für deine liebste Kräuter- oder Früchte Teesorte und beschrifte die Vorderseite.
3. Finde die Informationen zu deiner Teesorte und schreibe sie auf die Rückseite.
4. Gestalte alle Seiten farbig passend zur Teesorte.
5. Falte erst die Linien mit den Pfeilen und klebe die Tüte. Dann kannst du noch die gestrichelten Linien nach innen falten. Dein(e) Lehrer(in) hilft dir bestimmt ein wenig!
6. Fülle die Tüte mit dem von dir ausgesuchten Tee oder mit anderem Füllmaterial - fertig!

## Was ist passiert?

Wieder einmal kommt Kamilla, die kleine Kräutlerhexe, recht spät von der Zauberschule nach Hause. Sie ist müde und friert. Am Eingang steht wie immer der alte Rasenmäher.

Heute riecht er wunderbar nach frischen Kräutern. Schnell hängt sie ihre Jacke an den einen Griff des Mähers und denkt sich: „Jetzt ein warmes Feuerchen und einen heißen Tee“.

Sie betritt ihr ungewöhnlich aufgeräumtes Häuschen und setzt sich staunend an den Küchentisch, der mit einer großen Vase mit gelb-weißen Blümchen dekoriert ist. Gerade als sie ihren Mini-Drachen „Zündzamba“ um Feuer für den Kamin bitten will, flattert er ihr entgegen und zischt: „Willst du leckeressselbstgemachtes Eiss?“ Über dieses Angebot erstaunt, vergisst Camilla, was sie fragen will. Sie antwortet nur etwas genervt: „Vielleicht später, mir ist kalt. Ich gehe in den Garten und zupfe Kräuter für einen heißen Tee“.

„Wurwarte“ faucht der Drache. Doch die kleine Kräutlerhexe ist flinker und nimmt die Abkürzung durch den Hinterausgang. „Was ist passiert“, ruft sie mit schriller Stimme, als sie sieht, dass kein einziges Blättchen mehr in ihrem Kräutergarten wächst...

Hast du es bemerkt? Schreibe die Geschichte zu Ende!



## Infokarte 1

### Was sind Kräuter- und Früchtetees?

Kräuter- und Früchteees sind getrocknete Pflanzen und Pflanzenteile, die mit heißem Wasser übergossen werden und deren Aufguss dann getrunken wird. Fast immer nimmt man Pflanzenteile wie Blätter, Blüten, Früchte, Beeren, Samen, Wurzeln und Rinden für den Tee. Kräuter- und Früchteees gibt es in vielen Sorten, einige schmecken minzig, andere fruchtig oder würzig. Außerdem kann man sie in Beuteln oder lose in Tüten im Supermarkt oder Teeladen kaufen. Man kann sie heiß aber auch kalt trinken. Kindern und Erwachsenen schmecken und tun sie gut.



## Infokarte 3

### Wo kommt der viele Tee her?

Weil heute immer mehr Menschen gerne Kräuter- und Früchteees trinken wollen, werden große Felder mit verschiedenen Sorten bepflanzt. Das nennt man anbauen. In Deutschland z.B. werden Pfefferminze, Melisse und Kamille angebaut. Viele Sorten kommen aber auch aus dem Osten von Europa und aus Afrika, Asien, Australien und Südamerika.



## Infokarte 2

### Die Geschichte von Kräuter- und Früchteees



Uralte Bücher erzählen davon, dass die Menschen schon sehr früh die Kräfte der Pflanzen erkannten und sie für sich und ihre Tiere nutzten. Medizinmänner und Hexen benutzten sie sogar für magische Zwecke. Man glaubte damals, dass bestimmte Kräuter den Teufel und böse Geister vertreiben würden. Nonnen und Mönche beschäftigten sich besonders viel mit Kräuter- und Früchteees. Sie wollten herausfinden, ob bestimmte Kräuter auch bestimmte Krankheiten heilen können. So bauten sie in den Klostergärten viele verschiedene Kräuter und Früchte an.

## Infokarte 4



### Wie machen wir uns einen Tee?

Weil die Kräuter- und Pflanzenteile immer mit sprudelnd heißem Wasser übergossen werden müssen, darfst du dir nie Tee alleine machen. Es muss immer ein Erwachsener dabei sein. Für eine Tasse oder einen Becher brauchst du ein oder zwei Teelöffel vom losen Tee oder ein bis zwei Teebeutel. Dann brauchst du unbedingt sprudelnd kochendes Wasser zum darüber Gießen. Hier muss ein Erwachsener dir helfen! Beim Aufgießen ganz ganz vorsichtig sein, dass ihr euch nicht verbrüht! So nun 5 bis 10 Minuten warten - man nennt das ziehen lassen. Wenn du magst, kannst du ein wenig braunen Zucker, Honig oder auch Saft dazu tun.



## Infokarte 5

### Pfefferminztee

Eine alte griechische Geschichte (Sage) erzählt davon, dass Minthe die Geliebte von Pluto, dem Gott der Unterwelt, war. Als Plutos Frau eifersüchtig wurde, verwandelte Pluto seine Geliebte in eine duftende Pflanze, die Minze.

Die Pfefferminze kann bis zu einem halben Meter hoch werden. Aus ihren getrockneten Blättern wird Pfefferminztee gemacht. Pfefferminztee schmeckt frisch und etwas kühlend und scharf auf der Zunge. Deshalb heißt sie ja auch PFEFFER-Minze. Die größten Mengen für unseren Pfefferminztee kommen aus dem Osten Europas.



## Infokarte 7

### Hagebuttentee

„Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm, es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um...“ Na wer mag das Männlein sein, dass in diesem Lied besungen wird? Richtig, nicht etwa der Fliegenpilz, sondern die Hagebutte. Mit lateinischem Namen heißt die Hagebutte Rosa Canina. Sie entsteht aus den weißen Blüten der Heckenrose. Rosa heißt übersetzt Rose und Canina heißt soviel wie hundsgelein.



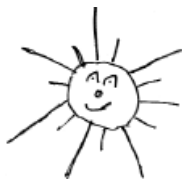
Das bedeutet, dass die Hagebutte fast überall zu finden ist. (Lies auch Infokarte 8!)



## Infokarte 6

### Kamillente

Die Kamille wurde vor vielen hundert Jahren im alten Ägypten als Blume des Sonnengottes verehrt. Das lag wohl daran, dass sie mit den gelben Blütenköpfen und den strahlenförmigen Blütenblättern aussieht wie eine Sonne. In der Vergangenheit gaben die Menschen der Kamille viele verschiedene Namen: Mutterkraut, Mägdeblümlein oder Kummerblume. Kamillente hat einen ganz milden Geschmack. Die Kamille enthält Stoffe, die eine beruhigende krampfstillende Wirkung haben, deshalb hast du bestimmt schon einmal Kamillente getrunken, wenn du Bauchschmerzen hattest. Kamillente tut aber auch bei Husten und Halsschmerzen gut.



## Infokarte 8

### Hagebuttentee

Die Hagebutten, die in unserem Tee sind, stammen hauptsächlich aus Chile, dem Osten Europas und auch aus China. In der Hagebutte ist ganz viel lebenswichtiges Vitamin C enthalten. Sogar zehnmal mehr als in Zitronen.



Aus ihren Borsten innerhalb der roten Frucht lässt sich prima Juckpulver machen, aber viel besser noch ist der Tee, den man aus den Schalen herstellt. Die Schalen der Hagebutte werden getrocknet und als Tee verwendet.



## Mische deinen Kräuter- oder Früchte Tee!

Du hast jetzt viel über Kräuter und Früchte Tees gelernt. Jetzt darfst du experimentieren!

1. Suche dir ein Thema, zu dem du einen Tee erfinden möchtest.

Die Wörter unten helfen dir dabei!

2. Umkreise mindestens 2 Wörter im Teesieb, die zu deinem Thema passen!

3. Finde nun die Zutaten für deinen Tee durch Riechen und Schmecken! Ein Erwachsener hilft dir sicher!

4. Wie soll dein Tee heißen?

Märchen

Hitze

Weihnachten

wärmend beruhigend

fruchtig süß sauer  
harmonisch böse gesund

scharf mild stark

aufregend

kühlend

Hexe

Aufwachen

Traum

Schlaf

Sommer

Hals

Orient

Winter

König







# Finde das richtige Lösungswort!

Um dieses Quiz richtig zu beantworten, musst du die Infokarten lesen.

Wozu wurden früher Kräuter- und Früchtetees benutzt?

- J um Gott zu erschrecken
- K um Menschen und Tiere zu heilen
- L um den Mond anzubeten

Wer baute früher Kräuter im Klostergarten an?

- R Mönche und Nonnen
- S Hexen
- T Pastoren

Was macht ein Tea-Taster (Tee-Tester)?

- Ä er riecht, schaut, schmeckt und fühlt
- Ü er erntet bzw. sammelt Pflanzen und Pflanzenteile
- U er denkt sich neue Teemischungen aus  
(hier sind zwei Antworten richtig)

Was braucht man, um einen leckeren Tee zu machen?

- S eine Hand voll Gemüse
- T sprudelnd kochendes Wasser
- E ein bis zwei Teelöffel Tee oder Teebeutel  
(hier sind zwei Antworten richtig)

Pfefferminztee schmeckt...

- R frisch und kühlend
- S fruchtig und süß
- H etwas scharf  
(hier sind zwei Antworten richtig)

Warum wurde die Kamille von den alten Ägyptern verehrt?

Weil sie aussieht wie

- D ein Stern
- E eine Sonne
- F ein Gänseblümchen

Die Hagebutte ist die Frucht

- X der Heckenrose
- Y der roten Tulpe
- Z des Klatzschmohns

Aus der Schale der Hagebutte macht man

- E Hagebutten Tee
- F Juckpulver
- G Bonbons



Das Lösungswort ist: \_\_\_\_\_





## Kamillas Geheimnisse: Die kleine Kräutlerhexe und die traurige Tasse

In einem großen, dichten Wald, nahe der großen Stadt, lebte die kleine Kräutlerhexe Kamilla in einem alten verlassenen Försterhaus. Kamilla teilte sich ihr schon etwas windschiefes Zuhause mit der Tasse Tatjana und der Kanne Katja. Der Förster hatte die beiden einfach zurückgelassen, da sie schon sehr alt waren und er keine Verwendung mehr für sie hatte.

Tatjana bestand aus dünnem Porzellan und war mit vielen bunten Blumen verziert. Leider hatte sie im Laufe der Jahre einen kleinen Sprung bekommen, der sie ärgerte und missmutig werden ließ. Sie war sehr stolz auf ihr hübsches Muster gewesen und fühlte sich nun furchtbar hässlich. Immer hatte sie schlechte Laune und nichts konnte sie so richtig glücklich machen. Die kugelbauchige Katja, die aus dem gleichen Porzellan stammte, war hingegen immer gut gelaunt. Sie konnte aber auch ein wenig streng sein.

Kamilla musste als eine sehr junge Hexe noch viel lernen, um

eine gute und kluge Kräutlerhexe zu werden. Kräutlerhexen helfen den Tieren und Menschen mit geheimnisvollen Zaubertränken aus Kräutern und Früchten gegen Krankheiten, böse Geister und so manch anderes Übel. So studierte Kamilla tagsüber fleißig und ging nachts in den Wald, um ihre zusammengebrauten Tränke an den Tieren auszuprobieren. Eines Tages fragte Katja: „Ach Kamilla, hast du nicht einen Zaubertrank, der Tatjana helfen kann, wieder fröhlich zu sein?“

Kamilla dachte nach, aber ihr fiel überhaupt nichts dazu ein. Mit betrübter Stimme sagte sie zu Katja: „Oh Katja, meine Bücher sagen nur, wie man Menschen und Tieren helfen kann, aber nicht einer armen traurigen Tasse.“ Katja reckte ihren runden Kannenhals und sah Kamilla mit hochgezogenen Augenbrauen an: „Eine richtig gute Hexe kann jedem helfen. Vor deiner Tür wachsen doch alle möglichen Kräuter und Früchte. Probiere neue Rezepte aus, vielleicht hilft auch eins gegen das Leiden von Tatjana!“ „Du hast Recht, Katja, ich mache mich sofort auf die Suche“, erwiderte Kamilla eingeschüchtert von der strengen Katja. Schnell huschte sie in ihre kleinen braunen Schuhe und die grüne Jacke und verschwand im Wald.





Kamilla war nicht mehr zu bremsen. Sie sammelte jedes Kraut, jede Frucht, die sie im Wald und auf den Feldern finden konnte. Ja, sie kletterte sogar auf Schwindel erregend hohe Bäume und scharrte in der dunklen Erde, um ja keines auszulassen. Und fast wäre sie von einer Kuh gebissen worden, weil sie dem genüsslich kauenden Tier ein selten aussehendes Kräutlein aus dem Maul ziehen wollte. Aus all diesen Schätzen braute Kamilla jede erdenkliche Variation an Zaubergetränken. Sie füllte die Kräuter und Früchte in Katja, goss sie mit sprudelnd kochendem Wasser auf und gab sie dann Tatjana zu trinken. Aber trotz aller Mühe wurde Tatjanas Laune nicht besser. Ganz im Gegenteil - sie schimpfte und fluchte: „Bäh, ist das bitter! Jgää, ist das sauer! Das kann kein Mensch, geschweige denn, eine Tasse trinken! Wollt ihr mich vergiften?“

Kamilla und Katja waren nach Tagen und Wochen der Experimente ratlos. Alles Erdenkliche hatten sie ausprobiert, aber nichts schien zu helfen. Kamilla wollte jedoch nicht aufgeben und so begab sie sich immer weiter weg von dem Försterhaus, um immer neue Kräuter und Früchte zu finden.

Eines Tages lief sie so weit, dass sie die große Stadt erreichte,

wo sie zuvor nur selten gewesen war, da sie ein wenig Angst vor den vielen Menschen hatte. Aber neugierig war sie auch und deshalb ging sie von Straße zu Straße und schaute in die bunten Schaufenster der Geschäfte, die es in der Stadt gab. Plötzlich blieb sie stehen. In dem Schaufenster direkt vor ihrer Nase lagen in hübschen bunten Schalen unzählige verschrumpelte Kräuter und Früchte. „Was ist denn das?“, fragte sich Kamilla.

Sie betrat den Laden und wurde sofort von einem wunderbaren Duft nach verschiedensten Kräutern, Früchten und Gewürzen umhüllt. Kamilla beobachtete die Menschen, die dort die in kleine Tüten verpackten Kräuter, Gewürze und Früchte kauften. Mit dem wenigen Geld, das sie hatte, kaufte sie schließlich auch ein bisschen hiervon, ein bisschen davon, was die Menschen Tee nannten. Kamillentee, Pfefferminztee, Rotbuschtee und lustige Mischungen wie Sommertraum, Winterzauber und Liebesglück hießen die duftenden Leckereien, die Kamilla sich aussuchte. Einige davon waren in kleinen Beutelchen mit einem Faden verpackt.

Wie der Wind brauste sie mit ihrem Einkauf zurück in den Wald. Ein wenig plagte sie auch ein schlechtes Gewissen, da





sie gar nicht so genau wusste, was man mit all den feinen Sachen machen sollte, und über die berauschenden Düfte die traurige Tatjana ganz vergessen hatte. Im Försterhaus verdrückte sie sich gleich in eine stille Ecke, in der sie jedoch schnell von Katja entdeckt wurde. „Wo warst du denn so lange? Und was ist da in den Tüten?“, fragte sie vorwurfsvoll. Kamilla bekam einen roten Kopf und zeigte Katja ihren Einkauf. „Hm, das duftet aber gut. Ist das für Tatjana? Los, lass es uns schnell ausprobieren!“, befahl Katja.

Kamilla verstand nicht sofort, aber dann las sie die Zubereitungsempfehlung auf den Beuteln und brühete sogleich Wasser auf. Den Tee schüttete sie in die wohlighrunzende Katja, goss das sprudelnd kochende Wasser über ihn und schon zog ein köstlicher Duft durch das ganze Haus. Davon angezogen erschien Tatjana bei den beiden, die lachend die Düfte genossen. Etwas beleidigt, dass die zwei sie nicht einweiheten, was sie dort trieben, sagte Tatjana: „Typisch, wenn es etwas gibt, über das man grinsen kann, werde ich nicht geholt.“

Katja antwortete nicht, sondern goss den aromatischen Tee in Tatjana hinein. Tatjana wollte gerade protestieren, dass sie

keine Lust auf weitere eklige Experimente hätte, aber bevor sie etwas sagen konnte, wurde ihr ganz warm, kuschelig und zufrieden zumute. Auch sie fing an zu lächeln. „Nein, wie schön, nein, wie lecker, oh, wie wunderbar!“, sprudelte es aus ihr heraus.

Von da an ging es Tatjana jeden Tag gut, nachdem sie einen köstlichen Tee aus leckeren Kräutern und Früchten genossen hatte. Kamilla war sehr stolz auf sich, weil sie ein Rezept gegen Traurigkeit und schlechte Laune gefunden hatte, das noch nicht in ihrem Hexenbuch stand. Und Katja nannte sie nur noch „gute, kluge Kräutlerhexe Kamilla“.

### Impressum:

Herausgeber: WKF Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchtetee e.V.,  
Sonninstr. 28, 20097 Hamburg, Tel: 040/236016-19,

Fax: 040-236016-10, E-Mail: [wkf@wga-hh.de](mailto:wkf@wga-hh.de), [www.wkf.de](http://www.wkf.de)

Autorinnen: Kirsten Voss, Wiechmann Voss GmbH, Hamburg,

Silvia Bäckner, Buchholz i. d. Nordheide

Illustrationen: Schüler und Schülerinnen der 3. Klasse der  
Waldschule, Buchholz i. d. Nordheide

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
Genehmigung der WKF e.V.

Die Schreibweise der Texte  
folgt der reformierten  
Rechtschreibung.

Unterstützt die Ziele von

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung





## Fruchtiger Eis Tee

Das brauchst du für eine Kanne:

3-4 Esslöffel oder 4-5 Aufgussbeutel von deiner Liebessorte  
 ca. 750 ml Wasser\*  
 evtl. 3-4 Teelöffel Honig

Und so wird's gemacht:

Für diesen leckeren Eis Tee kannst du einfach roten und grünen Kräuter- oder Früchtetee (wählt einfach eure Liebessorte) mithilfe eines Erwachsenen mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit ein wenig Honig oder braunem Zucker süßen. Du kannst den Tee zum Abkühlen auch über Eiswürfel gießen.

\*Wenn du noch ein paar Früchte wie Apfelstückchen, Himbeeren, Erdbeeren oder Orangestückchen hineinlegst, hast du eine tolle Bowle.



## Eis am Stiel

Das brauchst du für 10 Stück:

1 Esslöffel oder 1 - 2 Aufgussbeutel Früchtetee  
 100 g rote Johannisbeeren  
 200 ml roter Johannisbeernektar  
 evtl. 1-2 Teelöffel brauner Zucker

Und so wird's gemacht:

Den Früchtetee mithilfe eines Erwachsenen mit 200 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 6 Minuten ziehen lassen. Dann den Früchtetee abkühlen lassen.

Die Johannisbeeren kannst du mit einer Gabel von den Rispen streifen. Ein paar Johannisbeeren in die Eisförmchen geben. Den kalten Früchtetee mit Johannisbeernektar mischen. Wenn du möchtest, kannst du die Mischung mit Zucker süßen. Dann nur noch die Eisförmchen füllen, Formen verschließen und diese mindestens 4 Stunden in das Gefrierfach legen, bis das Eis gefroren ist.

Mehr Rezepte mit Tee für Kinder findest du unter [www.wkf.de](http://www.wkf.de)

