



NATUR
SCHULE
PINZGAU

Natur Schule Pinzgau

Natur mit allen Sinnen – für alle Kinder



Gemeinnütziger Verein
Mitglieder: 15 Personen

Finanzierung: Leader Projekt, Sponsoren
Mitgliedsbeitrag: 10 gemeinnützige Stunden pro Vereinsjahr

Beginn: Oktober 2023
Projektsumme für 3 Jahre: 230.000,00 Euro
Gesamt für 3 Jahre: 450 Workshops in 50 Klassen

Kontakt: Rosi Meusburger 0664 8338 536
Weitere Infos: Facebook/NaturSchule Pinzgau , Instagram/NaturSchule Pinzgau
www.naturschule-pinzgau.at

Unserer Vision:

- Klima-, Natur- und Umweltschutz wird für die kommenden Generationen einen viel größeren Stellenwert haben, als es bis jetzt der Fall war.
- Heute ist das Wissen über die Natur und die Zusammenhänge in der Natur oft von den älteren Generationen nicht weitergegeben und damit verloren gegangen.
- Mit den „Einfachen Dingen“ in der Natur möchten wir die Kinder abholen. Pflanzen die überall zu finden sind wollen wir mit den Kindern erkunden und verwenden. Mit diesen einfachen Pflanzen wollen wir die Besonderheiten unserer Natur unserer Heimat aufzeigen und in den Kindern verankern.
- Dieses „alte“ Wissen den jungen Generationen wieder nahezubringen, sie für die Natur zu begeistern, ist die Vision der Natur Schule Pinzgau.
- Wir wollen Kinder und Jugendliche stark machen, zu vielfältigen grünen Ideen und Projekten ermutigen und sie dabei unterstützen, selbst aktiv zu werden.
- Wir wollen sie ermuntern, bewusst hinzuschauen, die Natur und ihre Vielfalt wieder wahrzunehmen, sich in der Natur wohlfühlen.



Wer sind wir:

Natur Schule Pinzgau ist ein gemeinnütziger Verein der viele Pinzgauer Naturexperten vereint.

In diesem Verein stärken sich Kräuterpädagogen, TEH Praktiker, Naturpädagogen, Waldpädagogen, NFL Kräuterexperten sowie Baumwärter gegenseitig.

Was machen wir:

Wir erarbeiten gemeinsam unsere Workshops und Naturerlebnisse – unser vielseitiges Interesse und das breite Wissen sowie **die Leidenschaft und Begeisterung für die Natur** ist eine unserer Superkräfte.

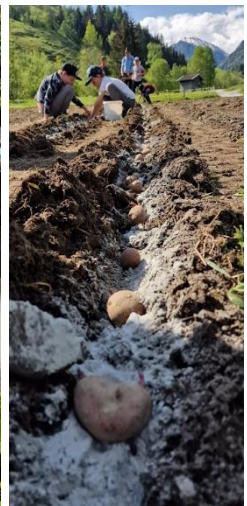
Die Natur mit allen Sinnen erleben – das möchten wir jedem Kind ermöglichen
Wir dürfen in 7 Volksschulen, 1 Sonderschule und 2 Mittelschulen gesamt 50 Klassen betreuen.

Wie machen wir es:

3mal im Schuljahr besuchen wir jede Klasse: Herbst, Frühling und Sommer
Wir gehen mit ihnen in die Natur und lernen, staunen, arbeiten miteinander.

Wir sind immer auf der Suche nach schönen Plätzen in der Natur – die wir gemeinsam mit den Kindern erforschen können und wo wir gemeinsam die verschiedensten Pflanzen und Lebensräume kennen lernen.

Das Schönste an unserer Arbeit ist, dass **alle Kinder dabei sein können** – auch diese, die sonst nie die Gelegenheit hätten. Die vielen begeisterten Kinder, die so gerne lernen und die Natur entdecken, geben uns eine unvergleichliche Energie und Motivation.



„Nur wer die Natur, die Pflanzen, die Bäume, die Tiere und deren Lebensräume kennt, kann diese Wertschätzen und schützen“.

Rosi Meusburger: 0664 8338 536. E-Mail: info@naturschule-pinzgau.at

Die Birke

BETULA



Die Birke erkennen

von der Birke gibt es etwa 40 verschiedene Arten. Es sind schnellwachsende, sommergrüne Laubbäume und zählen zu den Pionierpflanzen. Typisch für die Birke die bis zu 30 Meter hoch werden kann, ist ihre weiße Rinde. Bei uns typisch ist die Sandbirke, auch Hänge- oder Weißbirke genannt.

Symbol für den Frühling

Die Birke galt im Volksglauben als heiliger Baum, der den Frühling symbolisiert. Die Menschen holten im Frühling eine Birke aus dem Wald und stellen sie mitten im Dorf auf - daraus entstand der Brauch des Malbaumaufstellens.

Verwendung

Das Holz wird für Möbel und der Reisig für Besen verwendet. Das Birkenpech aus der Rinde wurde als Klebstoff genutzt. Die Blätter wirken anregend, blutreinigend und entwässernd. Ein Tee hilft daher z.B. bei Nieren- und Blasenentzündungen.



REISIGBESEN

Du brauchst einen festen Stock – sehr gut eignet sich ein Haselnussstock und einen Bündel Birkenreisig. Stecke von hinten den Haselnussstock in das Reisigbündel und umwicke es an zwei Stellen fest mit einer Schnur oder einem Draht. Fertig ist dein Besen!

BIRKENWASSER

Wenn du im Frühling - kurz bevor der Baum seine Blätter bekommt - dein Ohr an den Stamm hältst, kannst du das Birkenwasser von den Wurzeln in die Baumkrone rauschen hören. Oft wird der Stamm angebohrt, um an diesen Birkenensaft zu gelangen. Dieser Saft ist sehr gesund und wird unter anderem für die Herstellung von Haarnasser verwendet.



NATUR SCHULE PINZGAU

info@naturschule-pinzgau.at



Die Fichte

GEWÖHNLICHE FICHTE



Weitere Namen:
Europäische Fichte, Rotfichte

Die Fichte

Wie kann ich sie erkennen?

- Die Nadeln sind stechend spitz, im Querschnitt abgeflacht bis vierkantig.
- Wenn ich eine Nadel abzupfe, geht immer ein brauner, holziger Stiel mit.
- Die Zapfen der Fichte hängen nach unten.
- Die Fichte wirft im Gegensatz zur Tanne immer den ganzen Zapfen ab.

Was kann ich essen?

- Triebspitzen (Wipferl), Nadeln, Blütenknospen, Samen, Harz
- Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Vitamine, Harze, Gerbstoffe
- Wirkung: lindert Husten und Erkältungssymptome, Bäder helfen bei Muskel- und Nervenbeschmerzen, Harz wirkt entzündungshemmend und desinfizierend.



FICHTENNADEL-TEE

Einen bzw. mehrere Fichtenzweige in heißes Wasser geben und 10-15 Minuten ziehen lassen. So entfaltet sich das feine Aroma.

FICHTENNADEL-BUTTER

Zimmerwarme Butter mit fein geschnittenen Fichtennadeln und einer Prise Salz würzen.

FICHTENNADEL-AUFSTRICH

Sauerrahm und Topfen mischen, mit einem Fichtennadel-Salz würzen und genießen.

PECHSALBE

Zutaten: Sonnenblumenöl, Fichtenharz, Bienenwachs

Wirkt unterstützend bei der Wundheilung, bei Entzündungen der Haut oder der Gelenke sowie bei Schwielen an den Händen.
Auf die Brust aufgetragen lindert er Atemwegsinfekte und hilft bei kalten Füßen.



NATUR SCHULE PINZGAU

info@natureschule-pinzgau.at



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Ministerium für
Land- und Forstwirtschaft,
Regional- und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Landwirtschaftliche
Bundesverbände Österreich

LAND
SALZBURG



Entwicklungsprogramm der
Europäischen Union

Der Giersch

AEGOPODIUM PODAGRARIA



Drei, drei, drei
beim Giersch bist du dabei

Der Giersch

drei mal drei

Mit diesem Satz kann man sich den Giersch gut merken und erkennen: er hat einen 3-kantigen Stängel, ein 3-teiliges Blatt und das obere Einzelblatt ist 3-geteilt.

Außerdem riecht und schmeckt er nach einer Mischung aus Karotte und Petersilie.



Standort

Der Giersch gehört zur Familie der Doldenblütler und wächst an feuchten und schattigen Orten, am Waldrand und in lichten Laubwäldern. Er ist eine Zeigerpflanze für stickstoffhaltigen Boden.

Inhaltsstoffe & Verwendung

Er enthält jede Menge Vitamin C und Magnesium sowie weitere Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Kalzium. Blätter, Blüten und Stängel werden vor allem in der Wildkräuter-Küche z.B. für Kräutersalz, Aufstrich oder Salat verwendet. Auch als Suppenwürze passt er wunderbar!

Rezepte

Vitamin C Dip

Zutaten: 1 Becher Sauerrahm, Kräutersalz oder normales Salz, fein geschnittener Giersch

Alle Zutaten vorsichtig verrühren und den Dip auf frischem Brot oder mit Gemüsesticks genießen.



Suppenwürze

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

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

SKRIPT

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 Kräuterfachleuten 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, Schüsserl

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.