**Kräuterworkshop 2014**

**Titel:**

**Kräuterkraft**

**Ausschreibung:**

Gänsefingerkraut, Löwenschwanz und eine alte Hausapotheke – die Kräuterfrau auf Schloss Wildegg verrät bei einem Besuch im Garten alte Heilkräuter-Rezepte und erzählt, wie sich die früheren Schlossbewohnerinnen und –bewohner gesund gehalten haben. Gemeinsam stellen die Kinder eine heilende Salbe und ein Schlafkissen her und auch im Znüni steckt viel Kräuterkraft!

**Stufe:**

1. bis 6. Primar

**Kostüm:**

* Einfaches (Mägdekostüm), Kopftuch
* Korb

**Mitnehmen**

* Essigmutter
* Rosinen/Trockenfrüchte
* Mörser und Zimt
* Riechsalz

**Vorbereitungen**

* Znüni einkaufen und bereitstellen
* Tische/Bänke im Hof aufstellen (lassen)
* Allenfalls Feuer machen
* Tee kochen / Tonkrüge und Zinnbecher bereitstellen
* Salbendöschen/Öl/Wollfett/Pfännli bereitstellen
* Papier/Federn/Tinte bereitstellen
* Znünigeschirr (Messer, Bretter, Schalen etc. bereitstellen)
* Ev. Kräutersträusschen in Mägdezimmer hängen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ort, Dauer** | **Inhalt** | **Material** |
| **10'**  Schlosshof  Dann:  auf der Lindenterrasse, bei Regen in der Scheune | **Einführung/Begrüssung/Schlossgeschichte**  *Führerin in einfachem Kostüm, statt einer Haube trägt sie ein Kopftuch*.  Herzlich willkommen auf Schloss Wildegg! Wollt ihr zu mir? Ich wollte eigentlich grad in den Garten, zum Kräuterpflücken, damit ich eine Kräutersalbe herstellen kann. Eigentlich könntet ihr ja grad mitkommen, dann kann ich euch den schönen Garten zeigen und wie man eine Salbe macht, zeige ich euch grad auch. Äh, äxgüsi, ich habe mich ja noch gar nicht vorgestellt, Anna (*jede Führerin gibt sich einen eigenen Namen*) ist mein Name, ich arbeite seit vielen Jahren als Kräuterfrau auf Schloss Wildegg. Gerne zeige ich euch die Kräuter im Schlossgarten.  Zur Begrüssung gibt’s aber zuerst einen Pfefferminztee (*Tee an die Kinder verteilen – allenfalls sitzend auf der Lindenterasse trinken und erzählen?*). Pfefferminz erfrischt und hilft gegen Kopf- oder Bauchweh!  Lasst uns auf die Lindenterrasse/ in die Scheune gehen, dann erzähle ich euch auch etwas über die Geschichte von Schloss Wildegg und seinen Bewohnerinnen und Bewohnern.  Geschichte Schloss Wildegg:   * Schloss ursprünglich von den Habsburgern gebaut im 13. Jahrhundert * Gebiet wird bernisch * 1483 an die Familie Effinger, Herrschaftsrecht über 2 Dörfer, Jagdrecht, Recht Zehnten zu erheben * Die Effingers gehörten zum Berner Adel, sie waren Patrizier. Adelige Familie, was bedeutet es, adelig zu sein? Keine Könige, keine Königinnen, aber dürfen über Leute regieren (Mitglieder des Grossen Rats Bern und Herrschaftsrecht über Möriken/Holderbank), prächtiges Haus, schöne Kleider, keine körperliche Arbeit, bleiben unter sich, heiraten nur innerhalb des Standes.   **Bernhard und der Garten**  *(allenfalls hier schon in den Garten wechseln)*   * Bernhard lebte um 1700, Zeit Sonnenkönig. Bei seinem Besuch in Versailles bewunderte er die Gärten des Königs. Hat auf der Wildegg einen schönen Nutz- und Lustgarten angelegt. Dieser Garten ist heute wie eine Ausstellung konzipiert. * Schon früher wurden in Gärten viele Kräuter gezogen. Es gab wenig Ärzte und Apotheken, auch wusste man noch viel weniger über Krankheiten und ihre Entstehung als heute. Die Kräuter im Garten hat man gut gepflegt, weil man auf sie als Heilmittel angewiesen war. Es gab Kräuterbücher, in denen man nachschauen konnte, wenn man krank war. Viele Leute wussten aber Bescheid über die Wirkung der Kräuter, weil sie es von ihren Eltern oder Grosseltern gelernt hatten. Frage an die Kinder: Wisst ihr ein Heilkraut, das gegen eine Krankheit wirkt? Von wem wisst ihr es? Grosseltern oder Eltern? Eben! Auch bei den Schlossfrauen gab man die Kenntnisse oft von der Mutter an die Tochter weiter. Man hat aber auch an Zauber geglaubt, wenn man sich sonst nicht zu helfen wusste.   2 Beispiele: - Gegen Kopfweh Urin von einem Knaben auf ein Tuch geben, auf den Kopf legen bis es trocken ist, bei Bedarf wiederholen. - Bei Schlafstörungen Fett von einem Eichhörnchen an die Schläfen streichen (Fell, Ohren und Fett von besonders wachsamen Tieren galten als Beruhigungsmittel, um sorglos schlafen zu können). | Kräutertee  Zinnbecher  Tonkrug  Wasserkocher  Zucker |
| 30'  **Garten** | **Frage an die Kinder: für was kann man Pflanzen (neben der Medizin) sonst noch brauchen**?  Essen, Würzen, Heilmittel, Stoff machen, Stoff färben, Putzen, Giftchüechli gegen Mäuse. Alle diese Nutzungsmöglichkeiten können wir bei den Pflanzen im Schlossgarten sehen.  **Ausgewählte Pflanzen vorstellen**  **Gemüse:**  Ich weise speziell auf folgende Pflanzen hin: **Pfefferkraut** (grad neben der Treppe im Brunnentrog), die Kinder sollen probieren, schmeckt scharf wie Pfeffer.  Erstes Feld rechts: **Spargeln.** **Guter Heinrich**, kann wie Spinat zubereitet werden, speziell sind die Blattunterseiten, sie sind sandig, Kinder die Blätter anfassen lassen. **Kardi** und **Artischocken. Etagenzwiebe**l, sie macht am Stängel oben statt Blüten junge Zwiebeli, mehrere „Stockwerke“, wie Blockwohnung.  **Putzpflanzen:**  **Seifenkraut,** damit kann manWaschmittel oder Shampoo herstellen, **Glaskraut** zum Glasreinigen, **Besenried** zum Herstellen von Besen.  **Weitere Gemüse** zeige ich schwerpunktmässig je nach Saison.  **Giftpflanzen**, Nachtschatten, Eisenhut (diese Pflanzen sind im Garten mit Kreuzen gekennzeichnet), u. a. zum Herstellen von Giftchüechli (diese Chüechli wurden aus Mehl gebacken, mit Giftzusatz) gegen Mäuse.  **Kräuter im Schlossgarten:**   * **Andorn**, Verdauung, Appetitlosigkeit, äusserlich bei Hautschäden. * **Attich**, nur zum Färben gebrauchen, da giftig. * **Baldrian**, Erschöpfung, nervöse Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Nervosität, Prüfungsangst. * **Beinwell** (oder Wallwurz), Blutergüsse, Hautprobleme, Quetschungen, Verstauchungen, Entzündungen. * **Betonie** * **Brennnesse**l, junge Blätter im Frühling gepflückt als Gemüse, Brennessel ist gut für Haut und Haar und hilft bei Rheuma. Aus den Stängel wurde früher Stoff gemacht, gegen Rheuma hat man sich auch mit Brennnesseln auf die schmerzende Stelle geschlagen. * **Diptam,** die Blüten duften sehr gut. * **Eibisch**, gegen Entzündungen in Rachen und Mund, Entzündungen. * **Eisenkraut**, belebend, Fieber, Nerven, macht, dass Kinder leicht lernen. * **Erzengelwurz**, wird für Kräuterschnäpse verwendet. * **Frauenmantel**, Durchfall, Frauenleiden. * **Gänsefingerkraut**, in Milch gekocht bei Krämpfen aller Art, z.B. Husten, Asthma. Frische Blätter im Schuh wirken gegen Blasen. * **Gewürzfenchel**, Salatgewürz. * **Grosser Wiesenknopf** * **Hopfen**, Herz, Magen, Unruhe, Schlafstörungen. Wächst rechtswindend, Widerhäggli zum Festhalten (Kinder tasten lassen, Häggli schneiden fast in Finger) wird bis 6 m hoch. * **Johanniskraut**, Traurigkeit, Verbrennungen, neuralgische und rheumatische Schmerzen. * **Lavendel**, Erschöpfungszustände, Migräne, Nervosität, Schlaflosigkeit. * **Lindenblüten**, Erkältungskrankheiten, Grippe. * **Löwenschwanz** wirkt ähnlich wie Baldrian * **Maggikraut** oder Liebstöckel Magen, Rheuma und Gicht; Milch durch ein Maggikrautröhrli getrunken vertreibt Bauchweh. * **Marienblatt**, ist ein Gewürz. * **Meerrettich**, Antibiotika, Husten, Erkältung, Magen, Darm. * **Melisse**, Migräne, Magen, Unruhe, Haut, Kopfschmerzen. * **Odermennig**, gegen Fieber und zum Gurgeln bei Rachenentzündung, Schauspieler und Sängerinnen nehmen es zum Geschmeidighalten der Stimme. * **Pfefferminz**, Blähungen, Durchfall, Magen, Brechreiz, Kopfweh. * **Rainfarn,** Verdauung, Eingeweidewürmer. * **Ringelblume**, Wunden, Magen-Darm, Quetschungen, Hautleiden. * **Rosmarin,** Kreislaufstörungen, Verdauung, Rheumatische Beschwerden. * **Salbei,** Erkältungskrankheiten, Haar, Haut, Magen, Zahnfleischentzündung. * **Schafgarbe**, innere und äussere Blutungen. * **Schlüsselblume**, gegen Erkältung. * **Schöllkraut**, gegen Warzen (man betupft die Warze mit dem orangen Saft der Pflanze, 3 Wochen lang). * **Sonnenhut,** Grippe, Vorbeugung gegen Infektionen, Wunden**.** * **Spitzwegerich**, Husten, Insektenstiche, Quetschungen, blutende Wunden. * **Süssdolde**, alle Pflanzenteile sind essbar, Blätter werden wie Rhabarber gegessen. * **Thymian,** Erkältungskrankheiten, Angst, Husten, Verdauung. * **Veilchen**, Blüten gegen Husten, Wurzel gegen Zahnweh. * **Wermut,** Magen, Verdauung. * Melissenblätter für Salbe pflücken |  |
| **30-45'**  Lindenterrasse (Bänke und Tische)  Schlechtes Wetter: Scheune | **Auf zum Salbenmachen!**  **Klasse in 2 Gruppen teilen:**  Gruppe 1 macht die Ringelblumen/Melissensalbe  Gruppe 2 schreibt mit Feder und Tinte oder Farbstiften die Salbentöpfli an. Vorher auf Papier üben. Die Schreibgruppe könnte man mit der Lehrperson ins Schloss schicken, z.B. Archiv, dort könnten sie Handschriften anschauen.  Danach Wechsel.  Kleinere Kinder können die einfachere Ringelblumensalbe herstellen.  Wer fertig ist, kann das Znüni vorbereiten.  **Rezepte:**  Basis der Salben ist ein Kräuteröl.  **Kräuteröl:**  Eine Handvoll frische oder getrocknete Kräuter werden mit einem kalt gepressten Oliven- oder Sonnenblumenöl übergossen (die Pflanzen müssen mit Öl bedeckt sein) und in der Sonne 2 – 3 Wochen stehen gelassen. Täglich schütteln. Danach sieben und in dunkeln Gläsern aufbewahren.  **Kräuteröl einfachere Art:** Öl mit Kräutern in eine Pfanne geben und ganz sorgfältig erwärmen, auf niedrigster Stufe eine Stunde ziehen lassen, über Nacht stehen lassen, am Morgen nochmals eine Stunde sorgfältig erhitzen, danach sieben und abfüllen.  Mengenangaben: 6 Esslöffel Öl mit Bienenwachs ergeben ca. 10 Salbentöpfli (ausprobieren)  **Ringelblumensalbe:**  8 Esslöffel Ringelblumenöl im Wasserbad sorgfältig erhitzen, 2 Teelöffel Bienenwachs dazugeben und schmelzen, einige Tropfen ätherisches Rosenöl dazu geben. In Töpfchen abfüllen**.**  **Ringelblumen/Melissensalbe:**  Bei dieser Salbe handelt es sich um eine Einrührcrème mit Wollfett als Emulgator.  Fettphase:  60 g Ringelblumenöl  22.5 g Wollfett  7.5 g Bienenwachs  Die Fettphase im Wasserbad schmelzen.  Wasserphase: Aus frischer Zitronenmelisse oder anderen gemischten Kräutern aus dem Kräutergarten in 60 g Wasser einen starken Kräutertee zubereiten, den Tee zehn Minuten ziehen lassen. Danach absieben.  Die Fettphase aus dem Wasserbad nehmen, leicht abkühlen lassen und die Wasserphase tropfenweise in die Fettphase einrühren (wie beim Zubereiten einer Mayonnaise). So lange rühren, bis beide Phasen gut gemischt und fast erkaltet sind. Einige Tropfen ätherisches Öl dazu geben.  Auf die gleiche Weise lässt sich Ringelblumensalbe zur Schönheitspflege herstellen: Fettphase: Ringelblumenöl, Wollfett, Bienenwachs. Wasserphase: Rosenwasser, Ringelblumentee. | Salbe: Handmixer, Pfännli  Mörser  Löffel  Kräuteröl  Wollfett  Bienenwachs  div. ätherische Öle.  Feuer oder Spritkocher.  Feder  Tinte  Farbstifte  Papier zum Üben  Salbentöpfli. |
| **20'**  Schlosshof, bei schlechtem Wetter Scheune | **Znüni essen**  **Rezepte**  Gemüsestängeli mit Kräuterquark  **Kräuterquark:**  Quark, div. fein geschnittene Kräuter, Salz | Gemüsestängeli (Ruebli, Kohlräbli, Gurke), Quarksauce, Tee, evtl. Brot.  Brettli/Messer/ Rüstgeräte/Brotmesser  Schalen und Teller |
| **Ca. 45 min** | **Beginn Schlossführung**  In den Räumen das Übliche, anbei die Extras: |  |
| **Keller** | Vorräte, die Familie Effinger lebte von der Landwirtschaft, Gemüse bezog man aus dem Schlossgarten. |  |
| **Küche** | Kräuter wurden auch als Gewürz gebraucht. Evtl. “altes“ Rezept mit Kräutern vorlesen Es gab aber auch verschiedene Gewürze, die nicht bei uns wachsen, sondern die von weit her kamen, und die deshalb sehr teuer waren, z.B. Zimt. Zimt im Mörser stampfen. | Mörser mit Zimt oder Pfeffer |
| **Salon** | Die Hausapotheke befand sich in der Wand beim 2. Fenster im Salon. Es war eine Apotheke, die man auch auf Reisen mitnehmen konnte.  Vor dem 19. Jahrhundert standen ausserhalb der Städte oft keine Apotheken zur Verfügung, so dass man einen eigenen Vorrat an Arzneimittel hatte, die der Apotheker individuell zusammenstellte. Diese wurden oft in schmuckvollen Kästen aufbewahrt.  Wenn es eine kleine handliche Apotheke war, konnte man sie auch auf Reisen mitnehmen. Die Reise in der Pferdekutsche war schliesslich oft alles andere als romantisch, sondern anstrengend und gefährlich. Damit man sich wenigstens gegen Floh- und Wanzenstiche oder einen verdorbenen Magen schützen konnte, nahm man die Mittel in der Reiseapotheke mit. Neben dem Allheilmittel Theriak, einigen Mittel gegen Krämpfe und Übelkeit und Vergiftungen, waren oft auch wohlriechende Essenzen und Schönheitswasser mit dabei.  ***Zur Mutter von Sophie***  Tod von Mutter von Sophie, Johanna Katharina Sophie von Graffenried. In der Vase im Hintergrund des Bildes lassen die Blumen ihre Köpfe hängen, das bedeutet, dass sie nicht mehr lebte, als das Bild gemalt wurde. Die Mutter von Sophie bekam Pocken als sie 23 Jahre alt war und starb nach 31 Tagen. Sophie war erst drei Jahre alt. Man glaubte, diese Krankheit sei eine Strafe Gottes. Man konnte Pocken nicht heilen, schon gar nicht mit Heilkräutern. Erst 1796 wurde ein Impfstoff gegen Pocken gefunden. Heute ist diese Krankheit ausgestorben, zum Glück. Der Vater von Sophie hat ein zweites Mal geheiratet, diese Frau starb bei der Geburt des vierten Kindes. Die Geburt bedeutete oft den Tod der Mutter, man konnte bei Komplikationen keinen Kaiserschnitt machen wie heute. Die Väter haben dann meist wieder geheiratet. So wuchsen viele Kinder in „Patchwork – Familien“ auf, wie heute auch.  Riechsalz wegen der engen Korsetts nötig, da viele Frauen ohnmächtig wurden. Am Riechsalz schnüffeln lassen. Früher hatte es Ammoniak drin; das war ungesund. | Riechsalz |
| **Mägdezimmer** | Lavendelsträusschen gegen Ungeziefer, es wurde Pfefferminz auf den Boden gestreut gegen Mäuse. Man hat auch Essig mit Kräutern hergestellt, dafür musste man die Flaschen mit Essig und den Kräutern ein paar Wochen an der Wärme ziehen lassen. Auf der Wildegg standen solche Flaschen auf dem Ofen in der Mägdekammer (Chronik Sophie). | Lavendelsträusschen und andere Kräutersträusschen |
| **Trübelkammer** | Hier wurden Weinbeeren, Aprikosen, Äpfel getrocknet und vielleicht auch Kräuter | Weinbeeren |
| **Estrich,**  **Schlafkissen herstellen** | Ich erkläre den Kindern, dass Kräuter konserviert wurden, damit man auch im Winter Tee und Salben daraus machen konnte. Man hat die Kräuter zuerst getrocknet, dafür wurden sie zu Sträusschen gebunden und im Estrich, der Trübelkammer oder in der Mägdekammer aufgehängt. Oder man legte die Blätter der Kräuter zum Trocknen auf Tüchern im Estrich aus. Nach etwa drei Wochen wurden die trockenen Kräuter in Spanschachteln gefüllt und trocken aufbewahrt, zum Beispiel in einem Schrank.  Schlafkissen: Wir breiten Leintücher auf dem Boden aus (so wird der Estrichboden nicht schmutzig), stellen Dosen mit den Kräutern für das Schlafkissen auf die Tücher. Die Kinder können die getrockneten Kräuter in die Stoffsäckli füllen und sie dann oben zunähen oder mit einem Band zusammenbinden.  Das kleine Schlafkissen kann man auf der Heizung oder dem Ofen wärmen (es wirkt aber auch „ungewärmt) und dann daran riechen, hilft beim Einschlafen.  **Schlafkissen:**  Ein Stoffsäckli mit getrockneten Entspannungskräutern füllen, oben zunähen.  50 g Lavendelblüten  25 g Kamillenblüten  25 g Rosenblüten  2 Essl. Koriandersamen, zerstossen  1 kleine Zimtstange, zerkrümelt  2 Essl. Getrocknetes Iriswurzelpulver | Leintücher  Kräuter  Stoffsäckli  Bänder  Nadeln und Faden  Allenfalls auch Stoffkreise schneiden und mit Bändern zusammenbinden.  Spanschachteln?? |
| **Bibliothek** | Totenkopf auf Türe deutet auf Pest hin, die um 1664 in den Dörfern rund ums Schloss geherrscht hatte. Die Pest wurde durch Flöhe von Ratten übertragen, sie kann aber auch über den Weg Rachen-Nasen Raum mittels Tröpfcheninfektion übertragen werden. Man konnte die Pest nicht heilen, innerhalb weniger Tage starb man daran. Den Pesterreger fand man erst 1894. Ablauf der Pest: (nur als Hintergrundwissen, falls Kinder danach fragen). Infiziert sich das Opfer über die Haut= Beulenpest. Zwischen Ansteckung und Ausbruch nur 48 Stunden. Flohbiss färbt sich schwarz, 2-3 Tage später schwellen die Lymphknoten an. Fieberschübe, unerträgliche Kopfschmerzen, Blutungen unter der Haut. Opfer stirbt an einer Blutvergiftung. Schneller Tod. Noch aggressiver ist die Lungenpest, die durch Tröpfcheninfektion direkt von Mensch zu Mensch übertragen wird. 48 Stunden nach der Ansteckung Herzrasen, Bluthusten, Atemnot. Die Zerstörung des Lungengewebes führt zum Erstickungstod, oft bereits wenige Stunden nach ersten Anzeichen der Erkrankung. Wenn die Pest ausgebrochen war, steckten sich die Menschen gegenseitig an, ganze Familien, halbe Dörfer starben innert kurzer Zeit.  Kräuterbuch Jacobus Teodor Tabernaemontanus (1588) oder Kopien daraus zeigen. | Abbildungen aus Kräuterbüchern |
| 5'  Schlosshof | ***Kräuterkarten verteilen und Verabschiedung im Schlosshof***  Jedes Kind darf sich ein Kärtchen mit einem Heilkraut, das wir im Workshop gebraucht/ verarbeitet haben, nehmen.  Ich frage die Kinder nochmals nach der Heilwirkung und Anwendung von Salbe und Schlafkissen und verabschiede mich | Kärtchen |