

Mi Kischta Gärtle

KLEINER GARTEN GANZ GROSS



Tee Kischta

Im Winter Kräuter aus der Tee Kischta für die Schnupfnasen oder Sommerkräuter für einen eigenen Klassentee? Oder eine gemeinsame Tasse Tee als Ritual beim morgendlichen Ankommen?

Die Tee Kischta bietet Kräuter für den großen Durst, für ein wärmendes Willkommen oder für kleine Wehwehchen, lässt eine lebensnahe, rasche Nutzung zu und macht idealerweise Lust auf mehr Tee.

Welche Pflanzen eignen sich dafür?

- ✓ Zitronenmelisse (Blätter)
- ✓ Ananassalbei (Blätter)
- ✓ Quendel (Blätter)
- ✓ Erdbeeren (getrocknete Früchte und Blätter)
- ✓ Gänseblümchen* (Blüten und Blätter)
- ✓ Lavendel (Blüten und Blätter)
- ✓ Zitronenverbene (Blätter)
- ✓ Gewürzfenchel (Samen für den Tee, Pflanze kann bis zu 180 cm hoch werden)



Alternativen

Ringelblumen*, Kornblumen*, Sonnenblumen* (Blüten fürs Auge)

Rosa Malve, Wilde Malve, Algiermalve (Blüten): Zauberkräuter – färben das Teewasser blau

Für ältere Kinder: Apfelminze (Blätter, Pflanze im Topf eingraben – Pflanze breitet sich gerne aus)

Frühstückstee

2 Erdbeerblätter, 5 Gänseblümchen, ein paar Ringelblumenblüten, 3 Zitronenverbeneblätter, ein paar Gewürzfenchelsamen und 3 Apfelminzeblätter (ab dem Schulalter) frisch aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und angenehm temperiert genießen.

Ruhe vor dem Sturm - Tee

5 Zitronenmelisseblätter, ein paar Lavendelblüten oder Lavendelblätter, 3 Kornblumenblüten aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und angenehm temperiert genießen.

Hinweise: Bei der Herstellung von Teemischungen bitte eigenständig in der Fachliteratur recherchieren und auf die Besonderheiten der Gruppe (Allergien, andere Erkrankungen) eingehen!

*** sehr selten: Kornblütler - Allergie**

Garta tuat guat – Die Vorarlberger Kinder- und Schulgarteninitiative

Eine Kooperation des Vereins für Obst- und Gartenkultur Vorarlberg und der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg
schulgarten@ogv.at, stefan.jarau@ph-vorarlberg.ac.at



ogv OBST- & GARTENKULTUR
VORARLBERG
Pädagogische Hochschule Vorarlberg