

Draussen unterrichten – die Brennnessel

Material für 40 Kinder

alte Bratpfanne, Salz, Öl, 1kg Brot, Butter, Brotmesser, Messer, evtl. Gartenhandschuhe, Scheren, Anzünder, Zündhölzer, Becher, Zucker, Schöpflöffel, Topf, 2 Flaschen Wasser, Holzkelle, Haushaltspapier, Becher



- Einstieg: Film clip und klar: die Brennnessel
- Wir laufen an einen Waldplatz mit Grillstelle wo es Brennnesseln hat.
- Feuer machen. Wasser erhitzen in einem Topf, sobald das Wasser kocht, ein paar Brennnesselblätter in den Topf geben, Zucker, Tee ziehen lassen.
- Geschichte erzählen → Die Mühle am Fluss
- Brennnesseln suchen. Wer sich traut, kann die Brennnesseln so abzupfen, wie es im Film beschrieben wurde.
- Junge Brennnesselblätter suchen, dann werden wir sie in einer alten Bratpfanne etwas rösten mit Salz und Öl.
- Wenn das Wasser kocht, Brennnesselblätter hineingeben, mit Zucker süssen, dann trinken
- Erzählen, wofür man die Brennnessel alles brauchen kann – siehe unten
- Brennnesselsamen suchen, mit einer Schere abschneiden ebenfalls in der Bratpfanne mit wenig Öl und Salz rösten, Brot aufschneiden, mit Butter bestreichen und dann die gerösteten Samen auf die Butter geben.
- Was haben wir über die Brennnessel gelernt?
 - Die Brennhaare knicken ab und das Gift tritt aus.
 - Man kann sie von unten nach oben am Stängel, oder von innen nach aussen absteifen, dann werden die Brennhaare abgeknickt.
 - junge Blätter haben weniger Brennhaare als alte.
 - man kann mit der Brennnessel Tee kochen, die Blätter kann man essen als Salat, Chips oder Gemüse wie Spinat.
 - Die Samen kann man rösten. Sie schmecken nussig
 - wenn man sie in Wasser einlegt, entsteht daraus Brennnesselgülle. Das ist sehr gut als Pflanzendünger und vertreibt Schädlinge.



Ursula Bertsch

Die Mühle am Fluss

Es war einmal eine Müllerfamilie, die lebte in ihrer Mühle an einem kleinen Fluss, und ohne den Fluss hätte es an diesem Platz keine Mühle gegeben. Das Wasser des Flusses trieb das Mühlrad an, und das Mühlrad trieb das Mahlwerk mit den Mühlsteinen an, und die Mühlsteine mahlten das Getreide zu Mehl, so dass die Müllerfamilie immer genügend zu arbeiten und somit auch genügend zu essen hatte. So war es schon lange Zeit gewesen, der Müller hatte die Mühle von seinem Vater übernommen, und der wiederum von seinem Vater. Immer brachte der Fluss das Wasser für die Mühle, im Frühjahr mehr und im Sommer weniger, aber doch stets so viel, dass es ausreichte, um das Mühlrad in Gang zu halten. Und so erschrak der Müller und seine Familie natürlich sehr, als eines Morgens der Fluss plötzlich nur noch ein kleines Rinnsal war, und das, obwohl es in den Wochen zuvor viel geregnet hatte. Das Wasser floss so spärlich, dass das Mühlrad nur noch ganz langsam und mit mühevollen Knarren lief und schon am nächsten Tag stand es völlig still. Da war guter Rat teuer, und der Müller beschloss, am Fluss entlang nach oben zu gehen, so weit, bis er herausfinden würde,

was das Wasser zum Versiegen brachte. Zunächst kam er gut voran, und er lief einfach immer nur flussaufwärts, lief alle Kurven und Windungen ab und kam so allmählich immer höher in die Berge hinein. Der Fluss wurde schmaler, irgendwann war er nur noch ein Bach, und immer häufiger gab es Stellen, an denen das Bachbett mit Ästen und Laub und allerlei Unrat verstopft war, so dass der Müller seine Wanderung unterbrechen musste, um das Bachbett wieder frei zu machen. Das Gelände wurde steiler und der Bach hätte jetzt eigentlich ein richtiger Wildbach sein können, aber er führte einfach zu wenig Wasser mit sich, um an den steilen Hängen rauschend in die Tiefen zu fallen. Immer weiter kletterte der Müller nach oben, da sah er mit einem Mal einen riesigen Felsblock im Wasser liegen, der so groß und mächtig war, dass er das Bachbett fast völlig verstopfte. Der größte Teil des Wassers, das von oben kam, wurde dadurch umgeleitet und hatte sich einen andern Weg gesucht. „Das ist der Übeltäter!“, schimpfte der Müller lauthals und trat mit dem Fuß gegen den Felsblock, aber das hätte er besser nicht tun sollen – der Fels bewegte sich keinen Millimeter, aber der Müller musste jetzt seinen schmerzenden Fuß reiben und fluchte vor sich hin. Da saß er und schimpfte laut und ausdauernd und immer lauter, so lange, bis unter einer knorzigen alten Kiefer ein Zwerg hervorkam und noch lauter rief: „Also, was ist denn das für ein fürchterliches Geschrei!!! Es ist schließlich Mittagszeit und da hat Ruhe zu herrschen hier!!!“, so dass dem Müller der Mund offen stehen blieb vor Staunen. Er hatte nämlich noch niemals einen leibhaftigen Zwerg gesehen, geschweige denn gehört. „Was willst du überhaupt hier?“, beendete dieser gerade seinen Zornesausbruch und wollte sich, ohne eine Antwort auf diese Frage zu erwarten, wieder zurückziehen, da fragte der Müller schnell: „Wo kommt dieser riesige Felsblock her? Er leitet das Wasser um, das wir dringend für unsere Mühle brauchen!“ Das schien den Zwerg jetzt doch zu interessieren. „Uns stört er auch, dieser vermaledeite Fels! Bevor die Riesen hier waren, war dies ein schneller, klarer Wildbach, der so viel Wasser führte, dass er unten zum Fluss wurde! Jetzt hat er keine Kraft mehr, und überall unterwegs staut er sich und wird immer noch langsamer und noch langsamer, und irgendwann wird er vielleicht ganz verschwunden sein! Eine Horde Riesen ist hier durchgezogen, dumme, laute, unverschämte Riesen. Nur so zum Spaß haben sie große Felsbrocken durch die Gegend geworfen, so dass unsereins um sein Leben fürchten musste. Für sie war das alles nur ein Spiel, und dann gingen sie wieder – und jetzt liegt dieser Felsklotz hier im Bachbett, und das Wasser sucht sich einen anderen Weg oder versickert. Wir Zwerge, wir schaffen es nicht, diesen verfluchten Felsen aus dem Weg zu räumen, so gerne wir es täten!“ So viel Kraft hatte allerdings auch der Müller nicht, nicht einmal zusammen mit seiner ganzen Familie. Er würde sich etwas überlegen müssen, und zwar bald, sonst würde der Fluss ganz versiegen und damit wäre auch seine Müllerei am Ende. Den ganzen Weg zurück überlegte er hin und her, aber es wollte und wollte ihm keine Idee kommen. Als er völlig erschöpft wieder zuhause ankam, da war es gerade Abend, und seine Frau erzählte den Kindern ein altes Märchen vor dem Schlafengehen und, müde wie er war, setzte er sich einfach mit dazu. Er war schon fast am Einschlafen, als er etwas hörte von Netzhemdchen aus Brennesseln, die irgendjemand in der Geschichte stricken musste, da wachte er mit einem Ruck schlagartig wieder auf. „Ein Netz aus Brennesselfasern!“, sagte er laut. „Genau, das ist es!“ Und dann erzählte er die Gute-Nacht-Geschichte weiter, er erzählte vom Fluss und von dem Felsbrocken und der Begegnung mit dem Zwerg und von seiner Idee, ein Netz aus Brennesseln zu knüpfen, um damit den Fels wegzubewegen. Gleich am nächsten Tag fingen sie an. Sie würden ein großes und kräftiges Netz brauchen, aber es gab genügend Brennesseln und mit viel Mühe ließen sie sich zu starken Seilen verarbeiten. Als sie genügend beieinander hatten, zogen sie gemeinsam los: Müller, Müllerin und die Kinder, immer am Fluss entlang, bis hoch in die Berge. Oben angekommen, flochten sie ein großes Netz um den Fels herum, mit langen Seilen, um daran zu ziehen. An diesen Seilen zogen sie dann mit ihrem ganzen Gewicht, aber so sehr sie sich mühten, der Fels bewegte sich nicht. Da rief der Müller nach dem Zwerg, und wieder rief er so laut, bis dieser mit grimmigem Blick unter der alten Kiefer hervorkam. „Nun, Müller, was hast du dir überlegt?“ „Wir brauchen euch Zwerge noch dazu“, antwortete der Müller und zeigte ihm das Netz. „Wir zeigen uns nicht gerne euch Menschen“, erwiderte der Zwerg, „...aber...wir brauchen ihn auch, den Fluss. Nun denn, ich werde mein Volk zusammenholen, aber unter einer Bedingung: Du und jeder künftige Müller müssen von jetzt an den

ganzen Fluss so sauber halten, dass er im Fließen nicht behindert wird.“ Dies versprach der Müller gerne und der Zwerg rief sein ganzes Volk zusammen und bis es Abend wurde, waren Hunderte von Zwergen gekommen. Am nächsten Morgen zogen sie alle gemeinsam an den langen Seilen und mit einem mächtigen Ruck bewegte sich der riesige Felsblock und rollte den Berg hinunter und im gleichen Moment schoss das Wasser von oben wieder ins alte Flussbett, so mächtig, dass alle sich schnell in Sicherheit bringen mussten. Nun, vermutlich haben sie noch ein großes Fest gefeiert, an jenem Abend, in jener Nacht, mit Tanz und Gesang und Geschichten, aber Zwerge wollen, dass ihre Welten geheim bleiben, und so sorgten sie dafür, dass die Müllerfamilie alles vergaß und für einen Traum hielt – nur das Versprechen, den Fluss sauber zu halten, das vergaßen sie nie. Und seitdem zieht in jedem Jahr der Müller mit seinen Kindern flussaufwärts, immer im Frühjahr nach der Schneeschmelze, um das Wasser von allem zu befreien, was es am Weiterfließen hindern könnte. Und manchmal, da flechten die Kinder auch kleine Kränze aus Blumen und lassen sie den Fluss hinunterschwimmen, als Geschenk für ihn. Ob sie sich erinnerten, dass es die Brennessel gewesen war, die ihnen damals geholfen hatte, das weiß heute niemand mehr, aber dass die Brennessel eine ganz besonders starke Pflanze ist, das ist wirklich eine uralte und – hoffentlich - überall bekannte Geschichte.... Die Brennessel Vermutlich ist die Brennessel tatsächlich eines unserer bekanntesten wilden Kräuter und wer sie einmal angefasst hat, der kann sie auch nicht mehr verwechseln. Ihre Fähigkeiten und Anwendungsmöglichkeiten sind äußerst vielfältig: Sie ist Nahrungspflanze für Menschen und Futterpflanze für Haustiere, Arznei und Schönheitsmittel, Düngemittel und Pflanzenschutzmittel, Kinderstube und Vorratskammer für viele Schmetterlinge und Insekten ... Also auch eine der Pflanzen, deren genaue Beschreibung mehrere Bücher füllen würde. Hier ein wenig davon: Als Faserpflanze ist die Brennessel heute noch wenig bekannt. Was wir als „Nesselstoff“ kaufen, ist in der Regel Baumwollnessel, doch die ursprünglichen Nesselfasern sind tatsächlich aus der Brennessel gemacht. Heute wird „Brennessel-Nessel“ wieder hergestellt. Als echter Naturstoff kann er mithelfen, die Umwelt zu schützen, da der Anbau von Brennesseln und die Herstellung des „echten Nessel“ deutlich umweltverträglicher sind als die meisten anderen Herstellungsverfahren von Stoffen. Medizinisch gesehen ist die Brennessel eine der Pflanzen, die sich für eine „Frühjahrskur“ eignen. So wie der Müller in der Geschichte im Frühjahr den Fluss frei räumt, so eignet sich die Brennessel dafür, den menschlichen Körper „durchzuspülen“, z.B. zusammen mit Birkenblättern und Löwenzahn, als Tee oder Frischpflanzensaft. Diese durchspülende Wirkung ist auch hilfreich bei rheumatischen Beschwerden und bei Hautproblemen. Brennesseln eignen sich bestens für den Kochtopf, und die Brennesselsuppe –früher ein „Arme-Leute-Essen“ - ist inzwischen in der feinen Gastronomie angekommen. Und, egal in welcher Form die Brennesseln genossen werden, immer verhelfen sie zu einer schöneren Haut und kräftigeren Haaren! Gärtnerinnen und Gärtner kennen und schätzen die „Brennesseljauche“, und vermutlich lieben alle Menschen die Schmetterlinge! Die Raupen von Admiral, Tagpfauenauge und Kleinem Fuchs ernähren sich fast nur von den Blättern der Brennessel – es gibt also ganz viele Gründe, den Brennesseln einen Platz im Garten einzuräumen!