

## Holundersirup

## Lernziele

- ✓ Hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Gruppenverband üben
- ✓ Handwerkliche Fähigkeiten im kreativen Gestalten fördern

## Vorbereitung – Material

- Zutaten für Holundersirup (siehe Anleitung)
- Verschießbare Glasfläschchen
- Glasfarben
- Pinsel
- Karton
- Schere
- Lochmaschine
- Geschenkband

## Schmatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

### Holundersirup: Sommergetränk aus der Natur ...

**Ihr braucht:** (5 Liter)

*30-40 große voll  
aufgeblühte Holunderblüten  
2 Liter Wasser  
3 kg Kristallzucker  
100 g Zitronensäure  
2 unbehandelte Zitronen*

**Material:**

2 große Edelstahltöpfe (1 x mit Deckel) oder ein säurebeständiges Gefäß und einen Topf, Kochlöffel, Messer, 1 Sieb (eventuell 2 verschiedenen feine Siebe), Trichter und Schüttkanne (oder Schöpfer) zum Abfüllen, Schraubverschlussflaschen, Schere zum Schneiden der Hollerblüten

**Zubereitung:**

- > 1 Liter Wasser in einen Edelstahltopf oder eine robuste Glasschüssel geben und die Zitronensäure darin auflösen
- > Hollerblüten und Zitronenscheiben dazugeben, die Blüten unter den Flüssigkeitsspiegel drücken und zudecken
- > über Nacht stehen lassen und mit einem Sieb abseihen
  - > am nächsten Tag in 1 Liter Wasser 3 kg Kristallzucker vollständig auflösen, sodass ein dickflüssiger Sirup entsteht (das gelingt leichter, wenn das Wasser erhitzt und der Zucker unter Rühren darin gelöst wird)
  - > den Zuckersirup und den gründlich abgeseihten Blütensaft sorgfältig mischen und umrühren, in saubere Schraubverschlussflaschen randvoll füllen und gut verschließen
  - > der fertige Sirup kann nach Belieben mit Leitungswasser verdünnt werden (ungefähr 1:7) und begeistert durch seinen erfrischenden „Sommergeschmack“

**Tipp:**

Es empfiehlt sich gründliches Abseihen des Blütenansatzes. Zuerst mit einem gröberen und dann mit einem feineren Sieb, damit nichts im Sirup „schwimmt“.

Die Gefäße müssen ausreichend groß gewählt werden, damit es beim Mischen und Umrühren kein Problem gibt. Nicht nur die 2 Liter Wasser müssen berücksichtigt werden, sondern auch die Zuckermenge, die ebenso nach dem Auflösen ein gewisses Volumen einnimmt.

### ... in farbenfroher Verpackung

**Ihr braucht:**

*Glasmalfarben  
Kartonguadrate  
Pinsel  
Lochmaschine  
Geschenkband  
Glasfläschchen  
mit passenden Korken  
Malschürzen  
oder ein altes T-Shirt*

Jede/r bekommt eine kleine Flasche aus Glas und einen dazu passenden Korken. Mit Glasmalfarben könnt ihr diese nach Belieben gestalten und darin den selbstgemachten Sirup abfüllen. Auf das kleine Kartongärtchen, das sich fantasievoll gestalten lässt, können die Namen der Schüler/innen oder ein Glückwunsch geschrieben werden. Durch ein Loch im Eck wird das Geschenkband befädelt und die Glückwunschkarte an den Flaschenhals gebunden. Fertig ist die süße Überraschung!

*Der Holundersaft  
wäre doch ein tolles  
Geschenk für jemanden,  
der im Sommer  
Geburtstag hat.*

*Den Sirup  
mit Wasser verdünnen,  
in Eisformen gießen und ins  
Gefrierfach stellen. Selbst  
gemachtes Wassereis  
schmeckt köstlich!*



## Würziger Eistee für heiße Köpfe



### Würziger Eistee für heiße Köpfe

#### Ihr braucht:

20-25 frische Pfefferminzblätter  
Wasserkocher  
2 L Wasser  
2 Zitronen  
4 EL Honig  
Zitronenpresse  
Eiswürfelform/-säckchen  
Schneidbrettchen  
Messer  
Krug

Wenn die Köpfe vom vielen Lernen rauchen, ist Erfrischung angesagt. Feine Nasen und geschickte Hände zaubern im Nu ein würziges Getränk für durstige Kehlen.

Vorbereitet werden – z.B. am Ende einer Unterrichtseinheit – die Zitronen-Eiswürfel. 2 Zitronen werden ausgepresst und deren Saft mit ca. ½ Liter Wasser vermischt. Der Zitronensaft wird in Formen bzw. Säckchen gegossen und zum Gefrieren in ein Kühlfach gegeben.

Die eigentliche und anschließende Kocheinheit beginnt mit einem Rätsel: Auf einem weißen Tuch werden 10 verschiedene Kräuter (z.B. Rosmarin, Schnittlauch, Basilikum, Pfefferminze, Majoran, Brennnessel, Petersilie, Lorbeer, Dill, Liebstöckel) vorbereitet. Wer findet – als erste/r – die Pfefferminze?

Im Anschluss daran pflückt jede/r Schüler/in 1 Pfefferminzblatt vom Strauch (Topf / Garten) und schneidet dieses in kleine Stücke, die er/sie in

den gemeinsamen Krug gibt. Durch das Zerschneiden der Blätter können die Öle leichter entweichen, die dem Pfefferminztee sein typisches Aroma verleihen. Gleichzeitig wird das Wasser zum Kochen gebracht. Sobald alle ihre Pfefferminze in den Krug gegeben haben, wird diese mit heißem Wasser übergossen und mit 4 EL Honig gesüßt.

Während der Tee „zieht“ und gleichzeitig langsam auskühlt, wird das Rätsel fortgesetzt. Die Schüler/innen bilden einen Kreis, in dessen Mitte das Leintuch mit den Kräutern gelegt wird. Der/diejenige, welche die Pfefferminze erkannt hat, darf das Spiel beginnen. Nachdem alle anderen ihre Augen geschlossen haben, nimmt er/sie ein Kraut, berührt sacht eine/n Mitschüler/in, hält ihr/ihm die Pflanze unter die Nase und fragt: „Erkennst du mich am Geruch?“. Wer richtig rät, wählt die nächste Pflanze und den/die Mitspieler/in.

Am Ende einer anstrengenden Raterunde gibt es die wohlverdiente Erfrischung, bei der endlich auch die vorbereiteten Zitronen-Eiswürfel zum Einsatz kommen. Während alle mit einem pffigen Trinkspruch auf den Sommer anstoßen, schmelzen die Würfel. Fertig ist der würzige Eistee!

#### Lernziele

- ✓ Kräuterwissen spielend erarbeiten
- ✓ Einfache hauswirtschaftliche Tätigkeiten üben
- ✓ In der Gruppe Erfahrungen und Wissen austauschen
- ✓ Sinne spielerisch aktivieren

#### Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Pfefferminztee (siehe Anleitung)
- 10 frische Kräuter besorgen
- Leintuch vorbereiten
- Becher bereitstellen

#### Schatzi-Kiste: Was ist drin?

- Keine Utensilien für diese Übung

