



AUGUST



KOSTENLOSE MONATSINSPIRATION: WEGWARTE ALS KAFFEEERSATZ?

Der August ist der Erntemonat und wurde im 8. Jh. vor Christus nach römischen Kaiser Augustus benannt. Fast in kaiserlicher Manier säumt mit ihren himmelblauen Blüten die ganz gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*) im Hochsommer die Wegränder. Gehen Sie auf Entdeckungsreise! Diese Pflanze ist als sogenanntes Unkraut fast ausgemerzt worden. Zum Glück nur fast: Sie ist nicht nur eine Augenweide, sie diente bereits im Mittelalter auch als Heilpflanze. Die Kulturformen der Zichorien sind Chicorée, Zuckerhut und Radicchio.

Nach dem letzten Weltkrieg als es kein Kaffee-pulver mehr zu kaufen gab, wurde hierzulande ein Kaffeeersatz aus Zichorienwurzeln und geröstetem Getreide getrunken. Das ist eine koffeinfreie und gesunde Alternative zum Kaffee, die sogar für Kinder bekömmlich ist.

Tipp Nachhaltigkeit: Die Zutaten dieses Getränkes wachsen alle in der Schweiz und es kann selbst hergestellt werden.



© M. Schuppich | adobe.com

Praxisimpuls: Kaffeeersatz selbstgemacht

Zutaten: Je eine Handvoll Löwenzahn- und Zichorienwurzeln (Wegwarte) ausgraben, Erde abklopfen und notfalls vorsichtig waschen.

So gehts: In grobe Stücke schneiden und auf deinem Backblech im Ofen bei 50 Grad eineinhalb Stunden lang trocken. Anschliessend bei 225 Grad 15 Minuten lang rösten (ohne Fett), dabei mehrmals wenden. Abkühlen lassen und mit einer Mühle zu Pulver zermahlen. Für eine Tasse Zichorienkaffee einen Teelöffel Pulver mit brühendem Wasser übergiessen. (Rezept: <https://taz.de/Das-vergessene-Rezept/!5044443/>)

Noch mehr Naturimpulse gibt es 5 x jährlich in unserer Rubrik «Draussen». Lesen Sie spiel-gruppe.ch – Ihre Fachzeitschrift für frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung.

Hier geht es zum Abo: www.spielgruppe.ch, abo@spielgruppe.ch

spielgruppe.ch

SPIELGRUPPENSHP



AUSRÜSTUNG FÜR WALDSPIELGRUPPEN UND ANDERE NATURFANS IM
SPIELGRUPPENSHP BESTELLEN: WWW.SPIELGRUPPENSHP.CH

AKTION AUGUST: 50 heimische Blumen

Art.-Nr. 31-235

CHF 10.-

anstatt CHF 12.50