

Fakten und Volkstum

Gräser bilden sowohl für Menschen als auch Tiere das bedeutendste Nahrungsmittel der Welt. Gräser haben einen hohen Stellenwert, da sie zu allen Jahreszeiten erhältlich sind, obwohl sie im Sommer blühen und am besten gedeihen. Die größte Grassorte ist der Riesenbambus, der bis zu 45 m groß wird.

Ein traditioneller Reim, den Kinder rezitieren, wenn sie Gräser über ihre Freunde werfen:
'Hier ist ein Baum im Sommer (hält den Samen hoch)
hier ist ein Baum im Winter (entfernt den Samen und zeigt den übrig gebliebenen Grashalm)
hier ist ein Blumenstrauß (hält die Samen wie einen Strauß) und hier sind die April-Duschen (wirft die Samen in die Luft)".

Papyrus ist aus der Familie der Seggen, die den Gräsern ähnlich sind. Sie wachsen an den Ufern des Nils, sind aber heute sehr selten. Sie wurden etwa 3 m hoch und die alten Ägypter verwendeten sie zur Herstellung von Papier, Körben, Sandalen, Matten, Seilen, Decken, Tischen, Stühlen, Matratzen, Medizin, Parfüm, Lebensmittel und Kleidung.

Rezept: im Heukasten kochen

Langsames Kochen mit Heu: ein thermischer Heimwerkerkocher

Wenn Sie tagsüber viel zu tun haben und abends zu einem leicht gekochten Essen zurückkehren möchten, ist dies ideal für Outdoor-Abenteuer. Es ist auch eine sehr sparsame Art, Essen zu kochen, da es mit sehr wenig Brennstoff auskommt. Es kann als Mittel zum Kochen von Brei über Nacht nützlich sein, wenn Sie den Brei auf der letzten Glut des Feuers platzieren und dann über Nacht im Heukasten ziehen lassen.

Rezept: im Heukasten kochen

Material:

Heu oder anderes trockenes Fasermaterial, Holz-, Karton- oder Kühlbox, Isoliermaterialien, Gusseisenpfanne, Herd/ Lagerfeuer

Anleitung:

Legen Sie den Kastenboden mit Heu aus. Geben Sie die Zutaten in den Topf und lassen Sie diese einige Minuten kochen. Stellen Sie den Topf dann auf das trockene Heu. Bedecken Sie den Topf mit dem Deckel, geben Sie mehr Heu dazu und schließen Sie die Box.

Lassen Sie alles einen Tag ruhen. Bevor Sie es servieren noch einmal kurz aufkochen lassen.

Spielerische Springboards: GRAS

Rezept: Igel-Brötchen

Körner von Gras wie Reis, Mais und Hirse sind die Quelle für Mehl, die bei der Herstellung von Brot und anderen Nahrungsmitteln verwendet werden. Weizenkörner können mit einer kleinen Handmühle von den Kindern zermahlt werden. Das auf diese Weise hergestellte Mehl kann zum Backen eines kleineren Brotes verwendet werden.

Zutaten:

500 g Brotbackset, Rosinen, Mandelblättchen, Schere

Anleitung:

Formen Sie den Teig zu einem runden Teig, formen Sie eine Nase und lassen Sie ihn aufgehen. Bevor Sie den Igel in den Ofen schieben, schneiden Sie die Stacheln mit einer Schere, geben Sie zwei Rosinenaugen in den Teig und fügen Sie die Mandelblätter hinzu.

Backen Sie im Ofen gemäß den Anweisungen auf der Brotmischungspackung.

Rezept

Es ist auch möglich bestimmte Lebensmittel mit Heu zu kochen. Es soll Fleisch und Gemüse einen erdigen, rauchigen Geschmack verleihen.



Praktische Ideen: Graspuppen

Puppen, Knoten und andere Kreationen wurden aus Maisresten hergestellt.

Material:

Weizenreste von den Feldern, Gräser, Blätter, Schnur, Schere

Anleitung:

Binden Sie alle Stängel mit dem Bast zu einem langen Bündel zusammen. Teilen Sie den Boden des Bündels in zwei Beine. Befestigen Sie die Arme quer zum Bündel und verwenden Sie Blätter und andere Fundstücke zur Herstellung der Haare.

Für die Kleidung können Sie Bast verwenden.

Praktische Ideen: Citronella Kerzen

Zitronen und Zitronengräser haben einen erstaunlichen Duft und können für Kerzen- oder Fackelprojekte verwendet werden, um Insekten fernzuhalten.

Material:

Gläser/ Becher, 50 Tropfen ätherisches Citronella-Öl pro 1 Tasse Wachsspäne oder 3 Tropfen pro Tasse geschmolzenes Wachs, Dochtplatten aus Metall

Anleitung:

Bereiten Sie die Dose vor, indem Sie den Docht auf den Boden kleben oder den metallenen Dochtalter verwenden. Wickeln Sie die Oberseite des Dochtes um einen Bleistift und balancieren Sie ihn auf der Oberseite des Glases, um den Docht aufrecht zu halten. Schmelzen Sie das Wachs in einer hitzebeständigen Schüssel. Lassen Sie das kochende Wasser die Schüssel nicht berühren. Wenn das Wachs geschmolzen ist, fügen Sie das ätherische Öl hinzu. Etwas abkühlen lassen und dann in die vorbereiteten Gläser gießen. Vollständig abkühlen lassen. Entfernen Sie den Docht vom Bleistift und schneiden Sie den überschüssigen Docht ab. Siehe das spielerische Springboard: Mohn, Ideen zum Dekorieren der Gläser.

Spielerische Springboards: GRAS

Praktische Ideen: Stockhöhle

Die Behausung kann drinnen oder draußen gebaut und genutzt werden.

Material:

25 Bambusstöcke, 50 große Büroklammern, Schnur, Heringe, Elektroklebeband/Maskierungsband, Hilfsmitteln wie Stoff, Fallschirm, Blumengirlanden, schwarze Müllbeutel, Lichterketten, Kissen, natürliche Materialien (Blätter,..)

Anleitung:

Wählen Sie eine Stockgröße, die zu Ihrem Raum und Ihren Kindern passt. Zum Beispiel schaffen 1,2 m lange Stöcke eine Höhle mit einem inneren Bodendurchmesser von etwa 2 m.

Stöcke, die 2,4 m lang sind, schaffen eine Höhle für Erwachsene, um drinnen aufzustehen. Sie benötigen etwa 5 Personen, die den Rahmen bilden. Bereiten Sie Ihre Stöcke vor: kleben Sie eine Büroklammer an das Ende jedes Stockes mit dem Isolierband, um eine Schleife zu erzeugen.

Praktische Ideen: Stockhöhle

Nehmen Sie 15 Stöcke und formen Sie 5 flache Dreiecke. Legen Sie die Dreiecke auf den Boden, so dass im Inneren eine Fünfeckform entsteht. Verbinden Sie die sich berührenden Innenecken mit den Büroklammerschleifen. Nehmen Sie 5 weitere Stöcke und halten Sie die Dreiecke an ihren Spitzen aufrecht. Nehmen Sie die Schlaufen wieder und binden Sie mit der Schnur einen Stock zwischen jede der 5 Dreiecksspitzen. Wiederholen Sie dies bis alle Spitzen einen Stock zwischen sich haben. Die Kreation soll nun selbst stehen können! Stellen Sie sich in die Mitte und halten Sie das abgebundene Ende nach oben, öffnen Sie die Stöcke wie einen Regenschirm und binden Sie die Enden von den Stöcken bis zu den Spitzen der Dreiecke zusammen.

Praktische Ideen: Stockhöhle

Die Höhle ist robust aber nicht stark genug, um darauf zu klettern oder zu schwingen. Dekorieren Sie die Höhle mit verschiedenen Materialien wie z.B. Kissen, Stoffe, dunkel Müllbeutel. Diese Aktivität ist eine Adaption des Play Way Trainer-Notizbuchs, das im Rahmen des europäisch finanzierten VIPER-Projekts entwickelt wurde (Universität von Gloucestershire). Sie wurde erstmals im Jahr 2012 veröffentlicht und von PACT Birmingham/Play Ressource Co ausgearbeitet.



Spielerische Springboards: GRAS

Spiele: Wegerich zum Abfeuern

Material:

Suchen und sammeln Sie Wegerich. Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist sehr häufig an Orten wie Feldern, Straßenrändern und Gärten zu finden.

Anleitung:

Suchen Sie sich einen langen Stiel aus. Halten Sie die Pflanze von sich weg, biegen Sie dann das untere Ende des Stiels herum und falten Sie ihn in einer Schlaufe direkt unter der Blüte. Halten Sie die Stängel mit beiden Händen fest und ziehen Sie die Schlaufe nach oben bis zum Blütenhals. Die Stängel sind leicht elastisch, der Stiel sollte direkt unter der Blüte abbrechen und nach vorne katapultiert werden.

Üben Sie, um zu sehen, wie weit man sie abfeuern kann!



Praktische Ideen: Magische Amulette

Ein Bündel an Gräsern in der Kombination mit Federn und anderen Materialien kann für verschiedenste Projekt genutzt werden: Herstellung von Amuletten, die man als magisches Amulett verwenden kann. Ein Team wird gebeten einen großen Stock in den Boden zu stecken und ihn mit Amuletten und anderen Dingen, die sie aus ihrer Umgebung herstellen können, zu schmücken. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Praktische Ideen

Breitblättrige Gräser eignen sich hervorragend für Webprojekte oder größere Bauprojekte unter Verwendung von Bambus oder Stöcken.

<http://colorful-crafts.com/how-to-weave-a-simple-grass-basket/>



Spielerische Springboards: GRAS

Spiele: Spiele beim Grasmähen

Rasenflächen können auf vielfältige Weise gemäht werden. Zum Beispiel in einer Spirale oder einer Reihe von Verbindungsformen. Mit dieser Technik können auch Springspiele wie z.B. Hüftspiele durchgeführt werden. Vergessen Sie nicht, dass es nach dem Mähen viel Spaß macht, das Schnittgut für einen Graskampf zu verwenden, barfuß auf dem neu gemähten Gras zu laufen oder durch das verbleibende lange Gras zu kriechen.

Spiele: Gras-Trompeten

Material:
Grashalm (Größe Ihres Daumens)

Anleitung:
Legen Sie ein Stück Gras zwischen Ihre Daumen und drücken Sie diesen mit beiden Fingerknöcheln zusammen. Ihre Fingernägel zeigen zu Ihnen. Das Gras sollte zwischen den beiden Daumen wirklich straff gespannt sein und Sie sollten den Grashalm in der Mitte der Lücke zwischen Daumen und Fingerknöcheln sehen. Platzieren Sie Ihre Lippen zum Daumen und blasen Sie. Möglicherweise müssen Sie üben, um einen Ton erzeugen zu können. Bewegen Sie Ihre Lippen leicht nach oben und unten. Versuchen Sie es mit verschiedenen Gräsern, um herauszufinden, welches den besten Klang erzeugt.

Spiele: Bull Rush! auf dem Feld

Sie brauchen 2 Mannschaften.
Eine Mannschaft als Verfolger und eine als Läufer. Die Anzahl in jeder Mannschaft variiert je nach Größe des Spielfeldes und der Laufgeschwindigkeit der Verfolger. Spieler*innen starten alle an einem Ende des festgelegten Bereichs. Verfolger*innen stehen in der Mitte des Feldes und der/ die führende Verfolger*in ruft "Bull Rush"! Dieses Ende des Feldes ist nun "unsicher" und alle Läufer*innen müssen versuchen zum entgegengesetzten "sicheren" Ende des Feldes zu laufen. Verfolger*innen müssen versuchen, so viele Läufer*innen wie möglich zu erwischen.

Spiele: Bull Rush!

Material:
Ein großer Außenbereich.
Idealerweise sollte es eine Art Markierung geben an jedem Ende. (eine Linie usw.)

Anleitung:
Dieses Spiel wird am besten auf einer weitläufigen Grasfläche mit viel Platz zum Herumlaufen gespielt. Setzen Sie an beiden Enden des Bereichs und an den Seiten Grenzen. Achten Sie auf Stolperfallen und versuchen Sie diese nach Möglichkeit vom Spielfeld auszuschließen.

Spiele: Bull Rush!

Alle Spieler*innen, die markiert wurden, müssen genau dort stehen bleiben, wo sie gefangen wurden. Sie stehen mit ihren Beinen auseinander. Läufer*innen können andere Teammitglieder befreien, indem sie zwischen die Beine des "eingefrorenen" Läufers kriechen. Wenn sie beim Krabbeln von Verfolger*innen markiert werden, sind sie ebenfalls eingefroren und müssen neben ihnen stehen. Das Spiel endet, wenn alle Läufer*innen eingefroren wurden. Der/Die Gewinner*in ist der/ die letzte Läufer*in, der/ die markiert wurde.