

# Heumilch

EINFACH URGUT.

Urgut blüht es auf den  
Heumilchwiesen!



---

Liebe Eltern,  
dieses Bastel-Kinderbuch widmet  
Ihnen die ARGE Heumilch.

Erfahren Sie gemeinsam mit  
Ihren Kindern, welche Gräser und  
Kräuter auf den Wiesen, Weiden  
und Almen wachsen und warum  
dies für die Heumilchkühe so gut ist.

Außerdem warten einige Bastelideen  
aus der Natur auf Sie. Wir wünschen  
urgute Unterhaltung!



---

**Heumilch**

EINFACH URGUT.

**Urgut blüht es auf den  
Heumilchwiesen!**



*Das Buch gehört*

---

Das Stadtkind Luis verbringt wieder einmal ein paar Tage bei Laura und ihrer Familie, den Heumilchbauern. Hier darf er Kälber streicheln, beim Melken zusehen und auf den Wiesen und im Wald Spaß haben. Die Kinder spielen gerade mit selbst gebastelten Figuren aus Kastanien und Zapfen\*, als ein Schmetterling auf Luis' Hose landet. „Hallo, kleiner Freund, wo kommst du denn her?“, fragt Luis im Scherz.

Laura nutzt die Gelegenheit, um eine ihrer schlaun Antworten zu geben: „Mein Papa sagt, wir sind wie ein Naturschutzgebiet. Heumilchbauern mähen die Wiesen nämlich anders. Gräser und Kräuter wachsen richtig hoch, und es wird nie alles zugleich gemäht. So haben Tiere und Insekten Platz zum Verstecken und finden immer etwas zu fressen. Außerdem gibt es dadurch viel mehr Gräser und Kräuter als anderswo.“ „Aha“, meint Luis etwas gelangweilt.



Laura gibt nicht auf und versucht Luis für die vielen Pflanzen zu begeistern: „Schau, Luis, ich zeig dir, wie man einen hübschen Blumenkranz flechten kann!“ Doch Luis hat einfach kein Interesse – er übt lieber, auf einem Grashalm zu pfeifen. Und tatsächlich, plötzlich ertönt ein lautes „Pfüüüüüt“. Luis freut sich, doch Laura flüstert geheimnisvoll: „Nicht so laut, du weckst die Kräuterfee auf!“ Verstohlen schaut Laura zum Wald hinter ihnen.



— **Grashalm pfeifen** —  
Spanne einen Grashalm der Länge nach zwischen beide Daumen und blase durch das Loch zwischen den Daumenknöcheln.

„Was für eine Kräuterfee?“, fragt Luis nun sehr interessiert. „Mein Bruder hat erzählt, dass sie im Wald herumzaubert“, antwortet Laura. „Gehen wir sie suchen!“, ruft Luis begeistert. Laura zögert erst, doch dann machen sich die beiden neugierig auf den Weg in den Wald.



Da stolpert Luis plötzlich über einen Baumstumpf und schürft sich den Knöchel auf. Laura kommt ihrem Freund zu Hilfe. „Komm, wir gehen runter zum Bach und säubern deine Wunde“, schlägt sie vor und stützt den humpelnden Luis beim Gehen.



— Jahresringe —  
Das Alter eines Baumes kannst du an den Ringen seines Stammes abzählen.

Das kühle Wasser tut richtig gut. Während die Kinder warten, dass der schmerzende Knöchel sich beruhigt, überbrücken sie die Zeit mit einem Spiel: Blätterrennen! Laura und Luis legen gleichzeitig je ein Blatt in den Bach. Das Blatt, das zuerst den Ast erreicht, gewinnt. Plötzlich hören sie ein knacksendes Geräusch.



Erschrocken drehen sie sich um. „Die Kräuterfee!“, rufen beide. Luis will aufspringen, doch sein Knöchel tut immer noch weh. Laura starrt die Frau im Wald mit großen Augen an, bleibt aber tapfer an der Seite ihres verletzten Freundes. Die Kräuterfee kommt auf die beiden zu.



„Hallo, ihr zwei!“, sagt die Frau freundlich. Laura und Luis staunen. Die Kräuterfee wirkt ja total nett. Ist das ein Trick? Sie fragt: „Kann ich euch helfen?“ Laura erzählt ihr aufgeregt von Luis' Sturz und seiner Verletzung. Die Kräuterfee kramt in ihrer Tasche und holt Salbe und Pflaster heraus. „Sie sind doch die Kräuterfee! Können Sie meine Schmerzen nicht einfach wegzaubern?“, platzt es aus Luis heraus. Da schmunzelt die Frau.



### Ringelblumensalbe



Erwärme 200 ml Olivenöl und gib ein bis zwei Handvoll Ringelblumenblüten dazu. Nicht kochen lassen! Nach 20 Minuten abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. In einem zweiten Topf lässt du 35 g Bienenwachs schmelzen. Dann vermischt du beide lauwarmen Öle und lässt sie wieder kalt werden. Jetzt nur noch in braune Gläser abfüllen, und du hast eine tolle Salbe für Wunden.

„Das leider nicht“, antwortet sie ruhig, „aber ich kenne mich mit Kräutern gut aus. Ich kann sogar Heilsalben und Tees aus ihnen machen. Das ist zum Beispiel eine Ringelblumensalbe. Sie wirkt beruhigend auf verletzte Haut.“



„Viele Pflanzen enthalten wichtige Inhaltsstoffe, die Menschen und Tiere brauchen. Kamille zum Beispiel, daraus kann man auch einen Tee machen. Aber es gibt noch viele andere wertvolle Kräuter, die hier wachsen. In meinem Korb habe ich auch Schafgarbe. Kranke Tiere fressen sie gerne, weil sie gegen Magenkrämpfe hilft. Aber jetzt kommt! Ich begleite euch nach Hause und erzähle euch auf dem Heimweg mehr.“

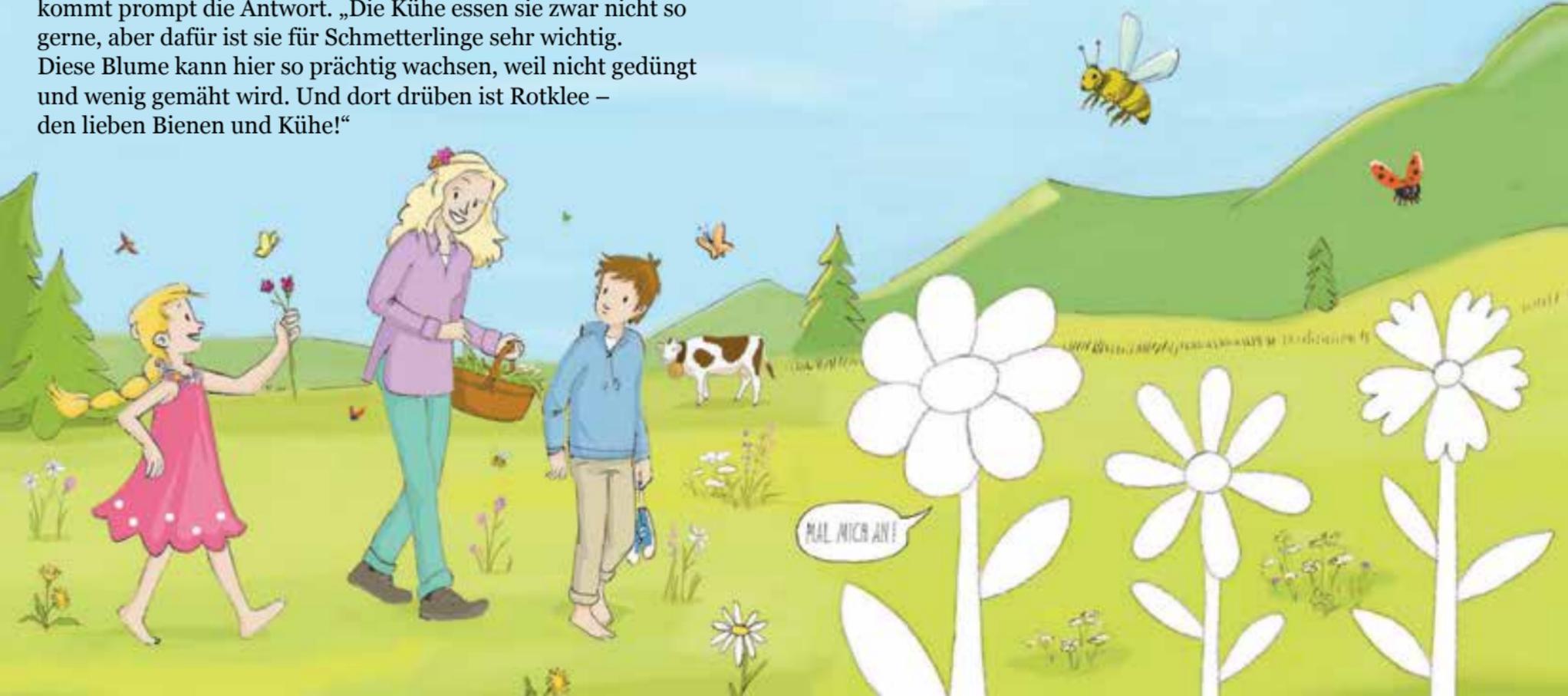


**Zaubertrank**  
gegen  
**Bauchweh**

Übergieße getrocknete  
Kamillenblüten (am  
besten in einem Tee-Ei)  
mit sprudelnd heißem  
Wasser und lasse sie  
einige Minuten ziehen.



„Und was ist das da?“, fragt Laura neugierig und hält der lieben Kräuterfrau eine purpurrote Blume hin. „Eine Kartäusernelke“, kommt prompt die Antwort. „Die Kühe essen sie zwar nicht so gerne, aber dafür ist sie für Schmetterlinge sehr wichtig. Diese Blume kann hier so prächtig wachsen, weil nicht gedüngt und wenig gemäht wird. Und dort drüben ist Rotklee – den lieben Bienen und Kühe!“



„Im Sommer fressen die Heumilchkühe die guten Gräser und Kräuter, im Winter das Heu. Das muss zur richtigen Zeit geschnitten werden, damit alles wieder nachwachsen kann und das Heu die guten Bestandteile der Pflanzen enthält. Das fördert die Gesundheit der Kühe – darum schmeckt die Milch auch so gut!“

Luis und Laura staunen, was die Kräuterfrau alles weiß. Während sie erzählt, pflückt Laura einen bunten Strauß. „Oh wie schön! Und all die guten Stoffe darin fressen die Heumilchkühe: Kohlenhydrate, Eiweiß und Mineralstoffe. Esst ihr auch so gesund?“, fragt die Kräuterfrau und zeigt den Kindern den Löwenzahn, den sie gesammelt hat. „Den könnt ihr übrigens nicht nur essen, ihr könnt euch daraus auch lustigen Schmuck basteln.“ Die drei lachen.



– **Löwenzahnkringel** –

Halbiere oder viertle das Ende eines Löwenzahnstängels der Länge nach und lege ihn ins Wasser. Sofort kringeln sich die Stängel, und du kannst dir den Schmuck hinter das Ohr oder ins Haar stecken.



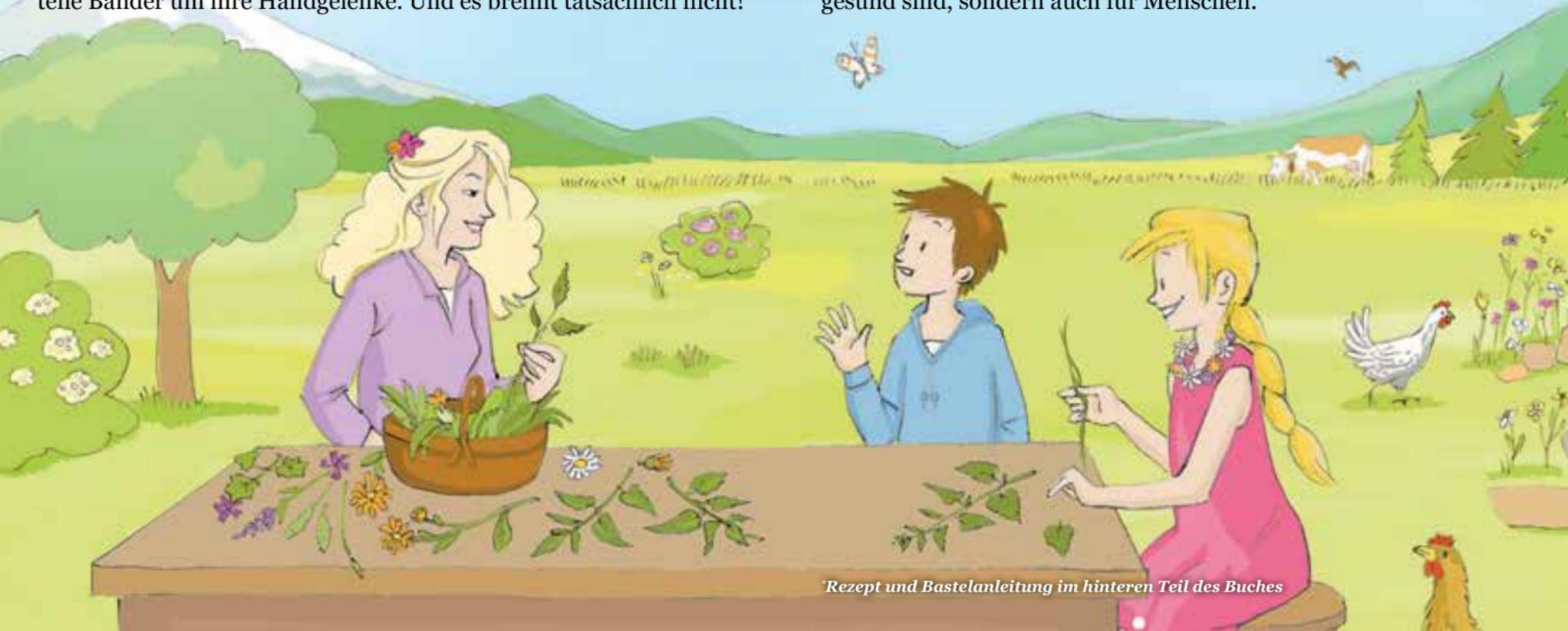
Endlich erreichen die drei das Haus der Heumilchbauernfamilie. Lauras Mutter öffnet die Tür und staunt: „Anna! Was machst du denn hier?“ Anna, die Kräuterfrau, umarmt Lauras Mutter und erzählt ihr die ganze Geschichte.

Lauras Mutter bedankt sich dafür, dass sie Luis verarztet und die beiden nach Hause begleitet hat. Sie bittet sie, noch auf eine Jause zu bleiben. Gerne willigt Frau Anna ein. Auch die Kinder freuen sich. Was für spannende Dinge sie wohl noch zu erzählen hat?



„Jetzt zeige ich euch etwas Tolles: Brennnessel-Freundschaftsbänder!“\*, ruft Frau Anna auch gleich. „Na, das sind wohl eher ‚Feindschaftsbänder‘ – das brennt doch!“, meint Luis. Kurze Zeit später haben die staunenden Kinder jedoch schon wunderschöne, geflochtene Bänder um ihre Handgelenke. Und es brennt tatsächlich nicht!

„Und eurer Mutter geben wir noch ein paar andere Wildkräuter, mit denen kann sie einen köstlichen Salat\* machen.“  
„Aber ich bin doch keine Kuh!“, ruft Laura entrüstet. Lachend erklärt Frau Anna, dass einige Wildkräuter nicht nur für Kühe gesund sind, sondern auch für Menschen.



*Rezept und Bastelanleitung im hinteren Teil des Buches*

Während Frau Anna den Kindern zeigt, wie sie mit Blumen basteln können, erzählt sie: „Diese vielen verschiedenen Pflanzen sind etwas ganz Besonderes. Ohne Heumilchbauern gäbe es hier nichts davon. Zauberhaft, findet ihr nicht?“ Da fragt Laura neugierig: „Apropos zauberhaft – gibt es denn jetzt eine Kräuterfee im Wald?“

„Also ich kann nicht zaubern! Aber wer weiß, was es im Wald gibt, von dem wir nichts wissen“, flüstert Frau Anna geheimnisvoll. Da kommt Lauras Vater herein. „Ich kann euch auf jeden Fall etwas Magisches zeigen! Wir haben die einzige Mähmaschine der Welt, die wie von Zauberhand auf Steilhängen und zwischen Felsen funktioniert.“



### Blumen-Mandala

Sammele, wenn du draußen bist, viele verschiedene Blumen und presse sie zu Hause in einem dicken Buch. Suche dir einen großen Karton. Zeichne in der Mitte einen Kreis auf und klebe die Blätter sternförmig von innen nach außen.

Die Kinder schauen den Heumilchbauern verdutzt an. Er zeigt auf eine Kuh, die im bergigen Gelände graszt. „Hier ist sie: die Hanni!“ Laura rollt mit den Augen. „Ich glaub, der Papa hat in der Nacht wieder bei den Scherzerln im Brotkorb geschlafen ...“ Da müssen alle lachen. „Apropos Brotkorb“, sagt Lauras Mutter, „die Jause ist fertig!“



Bei köstlichem Essen und einem Glas Heumilch schmieden die Kinder bereits Pläne für ihr nächstes Abenteuer auf dem Heumilchbauernhof. Was das wohl sein wird?



— Rezept —

### Wildkräutersalat

Wasche grünen Salat und Blüten von Wildkräutern wie z. B. Sauerampfer, Ringelblumen, Löwenzahn, Stiefmütterchen, Brunnenkresse und Gänseblümchen. Bereite ein beliebiges Dressing zu und gib es über den Salat.

## Kastanientiere & Tannenzapfenzwerge

Du brauchst:



frische  
Kastanien



Tannenzapfen



flüssigen  
Klebstoff



Zahnstocher und  
Streichhölzer

Und nach Belieben:



Eicheln



Wackelaugen



Watte oder Stoffreste

Zusätzlich ein Werkzeug, um die Löcher vorzubohren, z. B. eine Prickelnadel, einen 1-mm-Bohrer oder Ähnliches.

**Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen!**

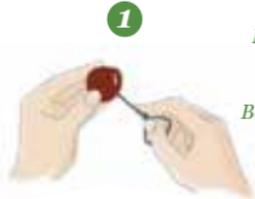
### Anleitung Kastanientierchen

1. Bohre vier Löcher in eine Kastanie und stecke die Zahnstocher als Beine hinein.

2. Bohre ein Loch auf der anderen Seite und stecke ein kurzes Stück Zahnstocher hinein.

3. Bohre ein Loch in eine kleinere Kastanie und stecke sie als Kopf auf das kurze Stück Zahnstocher.

4. Jetzt kannst du noch Wackelaugen und Eicheln aufkleben. Oder was auch immer dir noch einfällt.



1



3



4



2

### Anleitung Tannenzapfenzwerg

1. Male ein Gesicht auf Papier und schneide es aus.

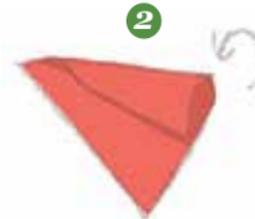
2. Rolle eine Dreiecksmütze aus Papier und klebe sie zusammen.

3. Klebe das Gesicht und die Mütze auf einen Tannenzapfen.

4. Klebe jeweils einen Wattebausch als Bart unter das Gesicht und als Zipfel auf die Mütze.



1



2

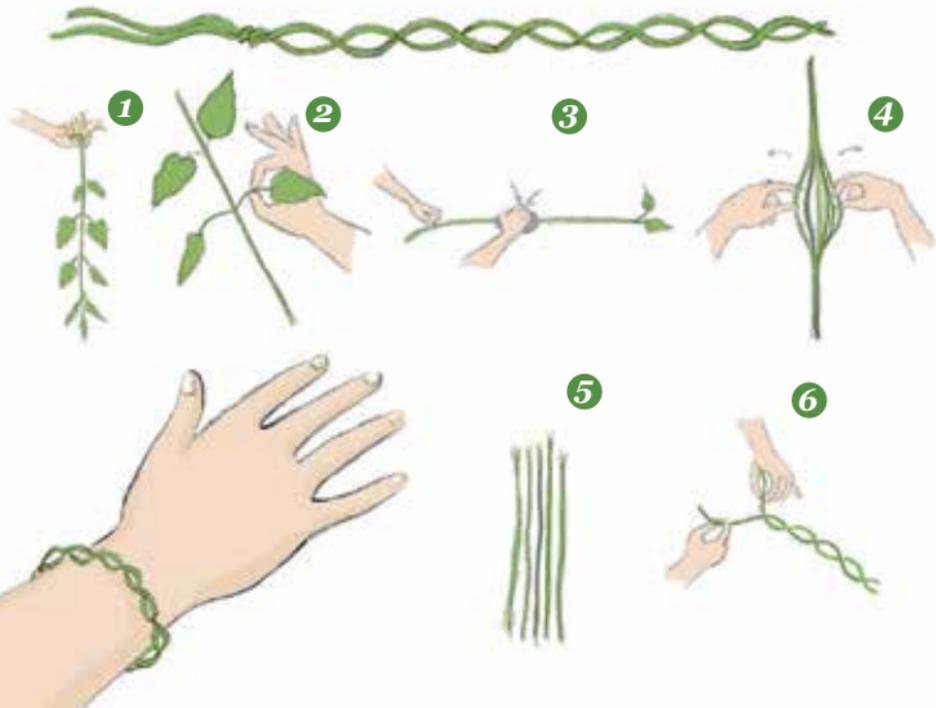


3

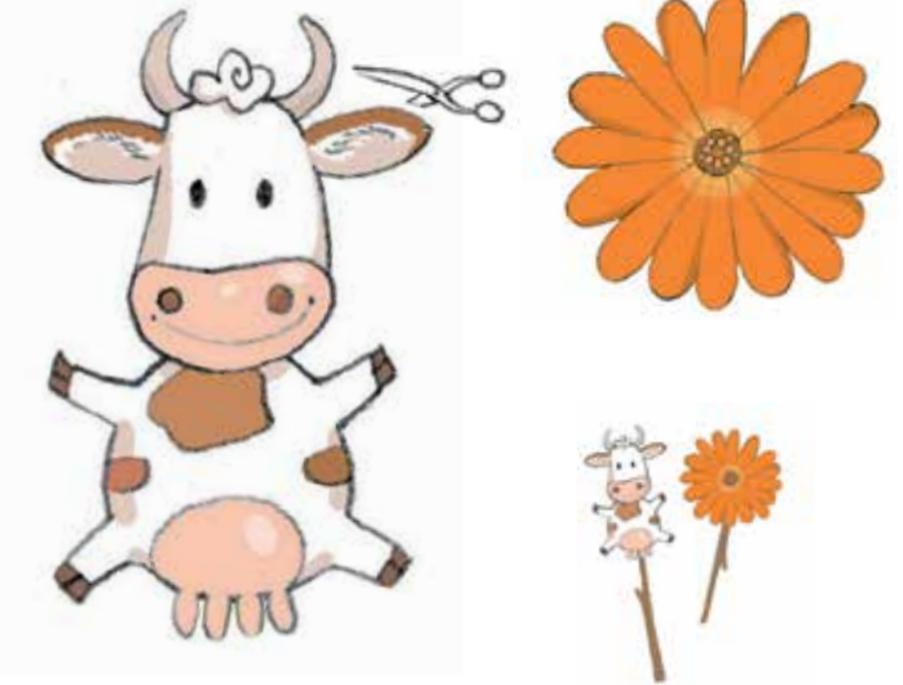
4

## Brennnesselbänder

Brennnesselpflanzen vorsichtig pflücken, Blätter abzupfen (oder in Wuchsrichtung von unten nach oben abstreifen, dann verbrennt man sich nicht!) und Stängel mit einem Stein flachklopfen. Dann die einzelnen Fasern des Stängels abziehen und auflegen. Jetzt Fasern verzwirbeln oder flechten und zusammenbinden.



## Deine Spielfigur

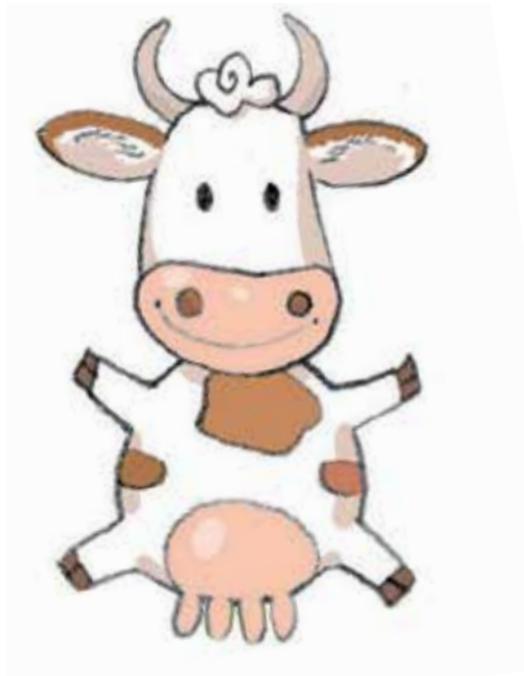


Hier Seite heraustrennen.

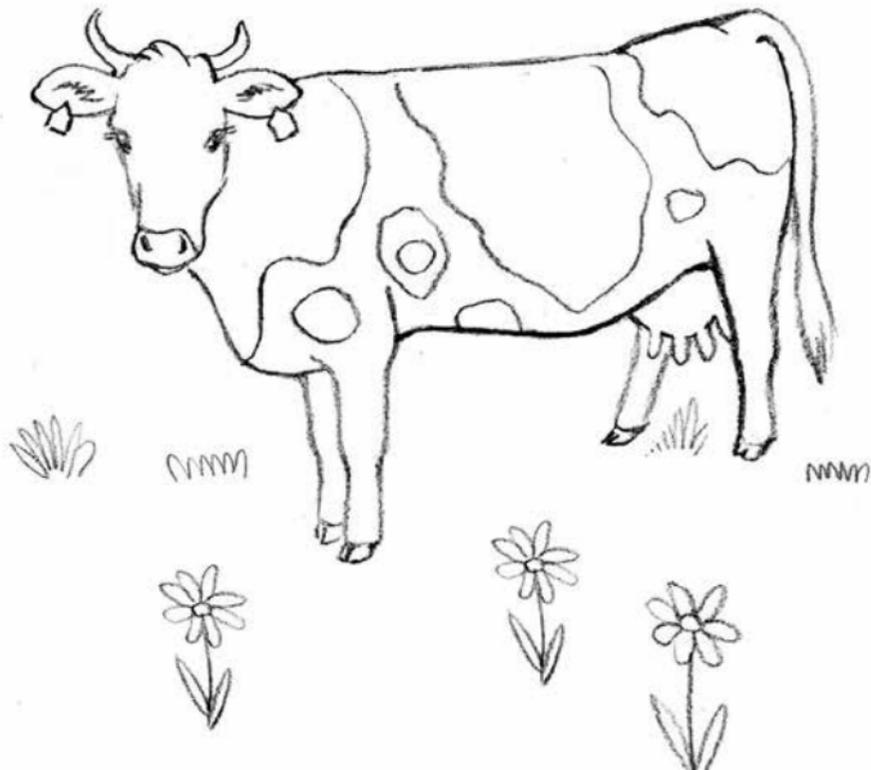
Schneide das Bild aus und klebe es auf einen kleinen Ast.

*Deine Spielfigur*

*Rückseite*



*Dein Ausmalbild*





EINFACH URGUT.



**Herausgeber und Medieninhaber**

ARGE Heumilch

Grabenweg 68

A-6020 Innsbruck

E-Mail: [office@heumilch.at](mailto:office@heumilch.at)

[www.heumilch.at](http://www.heumilch.at)



Verlags- und Herstellungsort: Innsbruck



Heumilch ist mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. –  
garantiert traditionelle Spezialität –  
ausgezeichnet worden.



**PEFC**  
PEFC008-20-369

Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen