

MIT KINDERN DURCHS JAHR

# Frühlingstage

BÄRBEL FREITAG

NATUR ENTDECKEN – SACHEN MACHEN.



HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020  
Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Gestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg  
Umschlagfotos und Fotos im Innenteil: Bärbel Freitag  
Illustrationen: Hannah Rosa Freitag  
Lektorat: Pia Haferkorn, Freiburg

Herstellung: Graspo CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-37901-7

Meiner lieben Großtante Rosa

„Schöne Erinnerungen  
wärmten uns ein Leben lang!“



# Vorwort

Man kann es nicht genau sagen, wann er kommt, der Frühling – ob früher oder später im Jahr – auf einmal ist er da. Mit ihm kommen das Leben, die Freude, die Fülle und die Farben. Er streift durch Wiese, Wald und Feld. Er verzaubert alle Pflanzen, die Tiere und auch uns Menschen.

Ich liebe den Frühling. Er inspiriert mich, er öffnet meine Sinne und mein Herz. Dabei erinnere ich mich an die wunderbaren Frühlingstage meiner Kindheit. Die waren voll von Entdeckerfreude, Tatendrang und Interesse an allem, was um mich herum geschah.

Meine liebe Tante Rosa hat mich von klein auf an ihren alljährlichen Frühlingstätigkeiten teilhaben lassen. Ich durfte zuschauen, mithelfen und bald schon konnte ich das ein oder andere ganz alleine zubereiten.

Seither hüte ich diese unvergesslichen Kindheitserinnerungen wie einen kostbaren Schatz und erwecke sie in jedem Frühling zu neuem Leben. So gibt es bei uns zu Hause jedes Jahr ein „Hollerkücherl-Fest“ im Kreise meiner Familie und Freunde.

In diesem Büchlein sind neben traditionellen Frühlingsritualen auch ganz viele neue kreative Ideen zum Selbermachen beschrieben. Dazu passend gibt es einige Lieder und Verse, die ich mir dazu ausgedacht habe und mit denen Sie hoffentlich viel Freude haben. Auf meiner Website [www.pinselreich.de](http://www.pinselreich.de) haben Sie unter der Rubrik „Meine Lieder“ auch die Möglichkeit, sich diese anzuhören.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern fröhliche und erfüllte Frühlingstage – und viele schöne Erinnerungen an den Zauber dieser ganz besonderen Zeit.



# Inhalt

Palmbuschen . . . . .	6
Gänsefußchen. . . . .	8
Lied: Hinaus auf die Wiese . . . . .	9
Gänseblümchen-Ostereier . . . . .	10
Rezept: Frühlingsquark mit Gänseblümchen . . . . .	12
Gedicht: Gänseblümchen . . . . .	13
Sägemehl-Ostereier . . . . .	14
Rezept: Kartoffelstärke-Kleister . . . . .	15
Kresse-Schiffchen. . . . .	16
Astscheiben-Ostereier . . . . .	18
Lied: Frühlingszeit, Freudenzeit . . . . .	19
Wackelhasen. . . . .	20
Stabhänschen. . . . .	22
Fingerspiel: Mümmel und Hoppel. . . . .	23
Kunterbunte Osternester . . . . .	24
Schnecken-Rennen . . . . .	26



Abzählreime . . . . .	27
Löwenzahnlocken. . . . .	28
Löwenzahn-Riesen-Wiese . . . . .	30
Gedicht: Löwenzahn . . . . .	31
Rezept: Löwenhonig . . . . .	32
Elfengärtlein. . . . .	34
Frühlingsherzen. . . . .	36
Elterngedicht . . . . .	37
Rezept: Großmutters Herzen . . . . .	38
Wickelherzen . . . . .	40
Rezept: Elfenbowle . . . . .	42
Lied: Ich hab Dich so gern . . . . .	43
Wiesenlichter . . . . .	44
Rezept: Hollerkücherl. . . . .	46
Sicherheitshalber . . . . .	48
Danke . . . . .	48



# Palmbuschen

Traditionell werden in den südlichen Regionen unseres Landes Palmbuschen für den Palmsonntag gebunden. Dafür kann Krepppapier oder, wie hier zu sehen, Stoff verwendet werden.

## Material und Werkzeuge:

dünne Äste  
Stoffreste/Federn  
Buchs/Weidenkätzchen  
Wickeldraht/Bast/Bänder  
Schere/Zange

## So gehts:

Stoffstreifen der Länge nach falten und um das Ästchen wickeln, so dass eine „Rose“ entsteht. Mit Draht fixieren. Buchs, Weidenkätzchen oder anderes Grünzeug rundherum anlegen und mit Draht befestigen. Mit Stoff, Bast oder Bändern überwickeln. Weidenkätzchen stehen unter Naturschutz, deshalb nur in der Gärtnerei kaufen!





**Gänsefüßchen** | Warum nicht einmal morgens barfuß durch die feuchte Frühlingswiese gehen? Das erfrischt und ist gesund. Schon Sebastian Kneipp schwor auf die anregende und heilsame Wirkung des „Taulaufens“. Es regt den Kreislauf an, stärkt die Abwehr und macht vor allen Dingen viel Spaß. Aber Achtung: Nur mit warmen Füßen rausgehen, nicht länger als 1-2 Minuten, dann geht's wieder in die warme Stube. Füße trocknen, gleich wieder Socken und Schuhe anziehen und am besten in Bewegung bleiben.

Wer sich zwischen die Zehen Gänseblümchen stecken möchte, muss warten, bis die ersten Sonnenstrahlen auftauchen. Dann wachen die Gänseblümchen auf, denn sie schließen über Nacht ihr Köpfchen.