



# Schulärztlicher Dienst

## Feuer und Flamme beim Herbstausflug

**Blätter in allen Farben, Pilze, Tannenzapfen - der Herbst ist die perfekte Jahreszeit für einen Ausflug in den Wald oder den Park. Nutzen Sie gemeinsam mit Familie und Freunden die verschiedenen Feuerstellen in der Stadt Zürich, sie sind ideal für ungestörtes Spielen, Herumtoben, Faulenzen und natürlich zum Bräteln von Leckereien.**



### Park oder lieber Wald?

Ob Bäckeranlage, China- oder Fritschiwiese oder eben im Wald - in Zürich ist jede Feuerstelle anders. 5 tolle Tipps gibt's unter:

<https://insider.lunchgate.ch/hier-findest-du-zuerichs-beste-grillplaetze>

Auf dem Stadtplan finden Sie alle Feuerstellen auf Wiesen, in Parks und Wäldern der Stadt - da ist sicher auch eine für Sie dabei:

[www.maps.stadt-zuerich.ch](http://www.maps.stadt-zuerich.ch)

Nutzen Sie die Suchbegriffe «Spielplatz» oder «Park und Picknick»

### Leckereien vom Feuer

Voraussetzung für alle Leckereien ist ein gutes Feuer, d.h. viel Glut.

#### Äpfel über dem offenen Feuer:

- ▶ Ca. 1.5cm dicken Stecken suchen und anspitzen
- ▶ Apfel (nicht zu gross) aufspießen und über die Glut halten. Achtung: nicht direkt in die Flammen, der Apfel verkohlt sonst!
- ▶ Wählen Sie selber, wie lange der Apfel gebraten werden soll, je länger umso weicher wird er.

#### Schlangenbrot

- ▶ Ca. 1.5cm dicken Stecken suchen, Rinde am vorderen Ende abschälen und den Ast mit einem Tuch abreiben
- ▶ Eine Handvoll Pizzateig (am besten Vollkorn) zu einer Teigschlinge formen und um den geschälten Astteil wickeln.
- ▶ Schlangenbrot ca. 20cm über die Glut halten und langsam backen.
- ▶ Ab und zu probieren oder schichtweise essen ... lecker...

#### Naturspiele

Der Wald bzw. die Parks bieten viele Spielmöglichkeiten – Klettern, Verstecken, Pfützenspringen, Tannenfussball... weitere Ideen gibt's hier:

#### Blättermemory

- ▶ Eine Person sucht verschiedene Waldgegenstände z.B. Blätter, Tannenzapfen, Hagebutten...
- ▶ Wer findet den Zwilling? Je genauer die Paare zusammenpassen, umso besser
- ▶ Dann: Die gefundenen Sachen ausbreiten und jeder ertastet blind wieder ein Pärchen.

#### Sorge tragen zur Natur

- ▶ **Feuer nur an Feuerstellen machen; Feuer immer beobachten**
- ▶ **Keine Pflanzen / Äste abschneiden oder zerstören**
- ▶ **Waldtiere beobachten, nicht erschrecken oder anfassen**

#### Waldkönig - Waldkönigin

- ▶ Gemeinsam einen Baum als Ziel bestimmen und je 3 Tannenzapfen suchen
- ▶ Nacheinander werfen und versuchen den Baum zu treffen
- ▶ Wer trifft am häufigsten und erobert die Waldkrone?

Varianten: Abstand ändern, mit der anderen Hand werfen, Zwischen den Beinen durchwerfen

#### Herbst zu Hause

Mit gesammelten Materialien aus dem Wald kann man auch gut Basteln: Kastanien-Tiere oder Blättergirlanden schmücken jede Wohnung herbstlich.

