

# Kräuter & Gewürze



Foto: fotolia@robynmac



# Fachinfo Kräuter & Gewürze



Foto: Peter Meyer, aid

## Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze geben Speisen den „letzten Pfiff“: Sie machen das Essen appetitlicher, bekömmlicher, würziger und abwechslungsreicher. Die ätherischen Öle in Kräutern und Gewürzen geben den Speisen eine charakteristische Geschmacksnote.

### Historie

Die günstige Wirkung von Kräutern und Gewürzen auf Gesundheit und Wohlbefinden sind von alters her bekannt. Wie Funde aus der Jungsteinzeit belegen, standen Kümmel und Kerbel schon damals auf dem Speiseplan. Kräuter dienten unseren Vorfahren als Medizin, Zaubermittel und zum Würzen von Speisen. Für letzteres fand man in Ostasien, besonders in China, Hinweise. Arabische Kaufleute waren die ersten, die Gewürze aus Indien in das antike Athen und Rom brachten. Nelken oder Muskatnüsse konnten sich damals allerdings nur die reichsten Bürger leisten. Um 1498, mit der Entdeckung des Seewegs um das Kap der Guten Hoffnung, erlebte der Gewürzhandel seine Blütezeit. Die Römer brachten exotische Gewürze und damit auch die Gartenkultur nach Mitteleuropa. Mönche des Benediktinerordens begründeten die heimische Kräuterkunde, indem sie die ersten Heil- und Würzgärten anlegten und damit den Armen und Kranken halfen.

Kräuter und Gewürze sind kalorienarm und liefern zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch ihre vielen Inhaltsstoffe sind sie eine wertvolle Ergänzung unserer Nahrung. Duft und Geschmack kommen von den ätherischen Ölen.

Im Haushalt werden durchschnittlich 27 verschiedene Kräuter, Gewürze und Gewürzmischungen verwendet. Der größte Anteil an Kräutern und Gewürzen

wird importiert. Nur etwa fünf bis zehn Prozent des hiesigen Bedarfs an Heil- und Gewürzpflanzen stammen aus deutschem Anbau. Kultiviert werden hauptsächlich Pfefferminze, Johanniskraut, Kamille, Sonnenhut, Meerrettich, Dill und Petersilie.

Als **Gewürze** gelten Teile von Pflanzen, die wegen ihres natürlichen Gehalts an Geschmack- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmacksgebende Zutaten bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden. Sie werden gewonnen aus: Blüten, Blättern, Rinde, Stängel oder Wurzeln. Beispiele hierfür sind Safran, Lorbeerblätter, Zimt, Meerrettich. Auch Früchte oder Samen werden als Gewürze benutzt: Senfkörner, Pfeffer, Paprika, Kardamom, Muskat, Nelken.



Foto: Fotolia © Stumpf

**Kräuter** sind frische oder getrocknete Pflanzenteile. Unterschieden werden Heilkräuter, Küchenkräuter und Wildkräuter, eine klare Definition für diese Begriffe gibt es jedoch nicht.

**Salz** wird auch als Würzmittel genutzt, besteht aber aus Mineralien. Durch einen fantasievollen Einsatz und die Kombination von Kräutern und Gewürzen kann Speisesalz gespart werden, was besonders für Menschen mit Bluthochdruck von Bedeutung sein kann.



# Fachinfo Kräuter & Gewürze

## Küchenkräuter

- Kräuter und Gewürze werden eingesetzt:
- zum Würzen (z. B. Estragon)
  - um Speisen bekömmlicher zu machen (z. B. Kümmel)
  - als Vitaminlieferant (z. B. Petersilie)
  - als Unterstützung für die Verdauung von Fett (z. B. Thymian)
  - zum Appetit anregen (z. B. Basilikum)
  - zum Verzieren (z. B. Gänseblümchen)

Um die wertvollen Nährstoffe zu erhalten, sollten frische Kräuter nicht mitgegart, sondern dem Essen kurz vor dem Anrichten zugegeben werden. Am höchsten ist der Gehalt in frisch geernteten Kräutern.

Kräuter und Gewürze können wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung auch gezielt eingesetzt werden. So ist etwa Dill nicht nur ein Geschmacks-träger, sondern beruhigt auch den Magen. Petersilie wirkt entwässernd und Lorbeer regt Appetit und Kreislauf an.

## Heilkräuter

Jedes Kraut, dem eine heilende Wirkung zugesprochen wird, bezeichnet man auch als Heilkraut. Dies gilt sowohl für die innerliche als auch die äußerliche Anwendung. Wir kennen Heilkräuter als Tees, in Salben und Tinkturen. Welche gesundheitliche Wirkung ein Kraut auf den menschlichen Körper hat, liegt am Gehalt und der Zusammensetzung der Wirkstoffe. Diese befinden sich je nach Kräuterart in verschiedenen Pflanzenteilen.

## Wildkräuter

Wildkräuter wachsen in der freien Natur, am Wegesrand und auf der Wiese. Gänseblümchen, Brennnesseln, Löwenzahn und Sauerampfer zählen zu den bekanntesten.



Kraut / Gewürz	Wirkung
Bohnenkraut, Nelken, Oregano, Zimt, schwarzer Pfeffer, Meerrettich, Zwiebeln und Knoblauch	hemmen das Wachstum von Schimmelpilzen (fungizide Wirkung)
Chilischoten	töten Bakterien ab (bakterizide Wirkung)
Dill, Fenchel, Koriander, Anis	beruhigen den Magen
Thymian	beruhigt das Nervensystem und hilft bei Husten und Bronchitis
Lorbeer	regt Appetit und Kreislauf an
Petersilie	entwässert
Kerbel	reinigt das Blut
scharfe Gewürze wie Paprika, Chili, Pfeffer, Senf	fördern die Durchblutung



# Fachinfo Kräuter & Gewürze



Foto: Peter Meyer, aid

## Welches Kraut oder Gewürz wofür?



**Basilikum** zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Gemüsegerichten, Kräuterbutter, Fleisch



**Fenchel:** die Samen für Tee und Backwerk, frisches Grün zum Würzen von Fisch, Salaten, Soßen



**Bärlauch** für Soßen, Pesto, Kräuterquark, Gemüseburger, in Nudeln



**Gartenkresse** für Salate, Rohkost, zu Wurst, Quark, kaltem Fleisch, Eiern, Kartoffeln, als Brotbelag, Grüne Soße



**Dill** zu Salaten, Essig, Mayonnaise, Tomaten, Fischgerichten, Quark, Rohkost, Dillsuppe



**Estragon** zu Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuternessig, Kräuterbutter, zum Einlegen von Gurken, als Tee



**Kamille** für Tee, Umschläge

Bildnachweise siehe Seite 9

# Fachinfo Kräuter & Gewürze



**Knoblauch** zu Fleisch, Wurst, Fisch, Suppen, Soßen, Gemüse, Salaten (roh oder gekocht), Kräuterbutter



**Liebstockel** zum Würzen von Suppen, Eintopf, Soßen, Fleischspeisen (mitkochen)



**Majoran** zu Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Rohkost



**Minze** zu Gemüsegerichten, Süßspeisen, als Tee



**Muskat** zu Rosen- oder Blumenkohl, Spinat, Kartoffelgerichten, Kohlrabi



**Nelken** zu Rotkohl, in Lebkuchen, für Marinaden, Soßen, Fleischgerichte



**Oregano** als Würze zu Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza (stets mitkochen bzw. mitbacken)



**Petersilie** zu Suppen, Soßen, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße



**Pfeffer** zu Fleisch- und Gemüsegerichten, Salaten, Soßen



**Rosmarin** zu Fleisch-, Fisch-, Grill-, Kartoffel- und Gemüsegerichten, auch für Kräutertee und Kräuterschnaps



**Salbei** zum Würzen von Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Quark, Tomatensalat, Tee



**Schnittlauch** zu Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffelgerichten, als Butterbrotbelag



**Thymian** zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen (mitkochen), Tee



**Zimt** zu Süßspeisen, für Gebäck und Getränke (Tee, Kaffee, Kakao und Glühwein)

Bildnachweise siehe Seite 9



# Fachinfo Kräuter & Gewürze

## Kräuter und Gewürze können vielfältig kombiniert werden

Früher wurde klar festgelegt, welche Kräuter und Gewürze zu den einzelnen Speisen passen. Doch durch den Einfluss der italienischen, griechischen, türkischen, russischen und asiatischen Küche sowie durch die zunehmende Globalisierung kommen immer mehr neue und interessante aromatische Gerichte auf unseren Tisch. Um die Neugierde der Schülerinnen und Schüler zu wecken, sollten diese motiviert werden, frei zu experimentieren.

## Diese Kräuter können gut miteinander kombiniert werden:

- Kresse, Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse
- Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano
- Knoblauch passt bestens zu allen salzigen Gerichten und als Beigabe zu mediterranen Kräutermischungen.

## In der kreativen Küche werden neue Kombinationen ausprobiert:

- Nudeln mit Bärlauchsoße
- Spargel mit Basilikum oder Estragon und abgeriebener Zitronenschale
- Ratatouille mit Rosmarin und Knoblauch
- Möhren mit Minze
- Chickenwings mariniert mit Chili und Rosmarin
- Salatsoße mit Balsamico-Essig und Senf

### Tipp:

Diese Blüten können gegessen werden: Löwenzahn, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Malven, Rosen (ungespritzt)

Achtung: Beim Sammeln von Kräutern und Blüten darauf achten, dass keine Hunde oder Katzen den Ort als Toilette benutzen. Kräuter und Blüten vor dem Verzehr immer gut waschen.

## Zerkleinern von Kräutern

Um Kräuter zu zerkleinern, benötigt man ein scharfes Messer und am besten ein Schneidebrett aus Kunststoff, da Holz leicht den Geschmack der Kräuter annimmt.

### Tipps:

- Schnittlauch und Kresse lassen sich gut mit einer Schere schneiden.
- Gewürze und Kräuter können im Mörser besonders fein zerkleinert werden.
- Zur Bindung austretender ätherischer Öle sollte beim Verarbeiten ein kleiner Schuss Öl zugegeben werden.
- Die Reinigung des Brettes sollte zunächst mit kaltem Wasser und Spülmittel erfolgen. So lassen sich die Farbstoffe besser vom Brett entfernen!



Foto: Fotolia©BVDC

## Haltbarkeit von getrockneten Kräutern und Gewürzen

Zum Lagern von getrockneten Kräutern und Gewürzen eignen sich fest schließende Behälter, um den Inhalt vor Licht und Luft zu schützen. Auf diese Weise bleiben das Aroma, die Farbe und die Würzkraft am besten erhalten. Da Schimmelpilze in Gewürzen Giftstoffe (Aflatoxine) produzieren können, sollte das Eindringen von Feuchtigkeit in die Behälter vermieden werden. Kräuter und Gewürze sind unterschiedlich lang haltbar:

- Gemahlene Gewürze halten nur begrenzt. Muskat, Paprika oder Curry sollten nicht länger als zwölf Monate aufbewahrt werden.
- Unzerkleinerte Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Muskatnuss oder Zimtstangen halten sich bis zu fünf Jahre.
- Anis, Koriander und Nelken sind bis zu zwei Jahre haltbar.
- Getrocknete Kräuter sollten im Laufe eines Jahres verbraucht werden.
- Generell gilt: Beim Lagern auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten!

## Reif für den Teller

Kurz bevor die Kräuter blühen, ist der beste Erntezeitpunkt. Dann besitzen sie den höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen. Wenn die Kräuter blühen, können sie zwar auch gegessen werden, allerdings haben dann viele Blätter ihr Aroma schon verloren.

Da Kräuter sehr empfindlich sind, empfiehlt es sich, frische Kräuter möglichst rasch nach Kauf oder Ernte zu verarbeiten, weil jede Art der Konservierung die Würzkraft und den Geschmack verringert. Auch werden die Haltbarkeit und das Aroma durch starke Gerüche, Hitze und Küchendämpfe beeinträchtigt.

## Aufbewahrung von frischen Kräutern

FrISCHE Kräuter, die nicht sofort verwendet werden, können in einem feuchten Tuch eingewickelt oder nass in einem Plastikbeutel im Kühlschrank gelagert werden. Ein frisches Bund Kräuter wird wie Schnittblumen behandelt. Um einige Tage frisch zu bleiben, werden die Enden abgeschnitten, das Gummiband gelöst und die Kräuter in Wasser gestellt. Es ist auch möglich, die frischen Kräuter zu zerkleinern und einzufrieren.

Auf diese Weise kann ein Vorrat für den Winter angelegt werden.



Foto: Fotolia©Tomboy

## Kräuteröle selbst herstellen

Für das Herstellen von guten Kräuterölen eignen sich hochwertige Pflanzenöle, wie Rapsöl, Weizenkeimöl oder Olivenöl. Dabei haben kaltgepresste Öle den charakteristischen Geschmack der jeweiligen Pflanzenart, raffinierte Öle sind geschmacksneutral. Als Faustregel für die Kräutermenge gilt: Auf einen Liter Öl kommt eine Handvoll Kräuter, zum Beispiel frischer Thymian, Rosmarin, Knoblauch, und für die Schärfe eine kleine Chilischote sowie ein paar Pfefferkörner. Für die Herstellung des Öls müssen die Kräuter ganz trocken sein. Nach dem Waschen mit Küchenpapier trocken tupfen und danach an der Luft trocknen lassen. Je nach Wunsch können sie im Ganzen oder geschnitten ins Öl gegeben werden. Empfehlenswert ist die Zugabe von einer Prise Salz, um vorhandene Feuchtigkeit zu binden. Danach muss das Öl zwei bis drei Wochen an einem dunklen Ort ziehen, damit der Geschmack der Kräuter und Gewürze ins Öl übergeht. Mit der gleichen Verfahrensweise können auch Kräuter in Essig eingelegt werden.

Kaltgepresste Öle können beispielsweise für Salate oder Gemüse genutzt werden.

Raffinierte Öle eignen sich wegen des hohen Rauchpunktes besonders zum Anbraten von Fleisch oder Gemüse.

**Tipp:** Beim Kochen sollen Fette und Öle generell nicht so weit erhitzt werden, dass sie zu rauchen anfangen, da sonst Acrolein, eine gesundheitsschädigende Substanz, entsteht.



# Fachinfo Kräuter & Gewürze

## Kräuter von der Fensterbank

Fast alle Kräuter lassen sich problemlos zu Hause ziehen: im Garten, auf der Terrasse, dem Balkon und sogar auf der Fensterbank. So hat man sie immer frisch zur Hand.

Für die eigene Zucht reicht bei Kresse schon ein kleines Gefäß, Samen und etwas Watte. Das eigene Kressebeet entsteht innerhalb weniger Tage. Einfach die Watte ins Gefäß legen und die Kressesamen mit einigem Abstand auf der Watte verteilen und mit Wasser anfeuchten. Die Samen dürfen weder austrocknen noch unter Wasser stehen (sehr gut eignen sich auch Anzuchtschalen mit Siebeinsatz).



Foto: Fotolia©I.Fischer



# Fachinfo Kräuter & Gewürze

## Literatur

Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten  
Heft, aid infodienst  
15. Auflage 2015, Bestell-Nr.: 1192  
[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

Heil- und Gewürzpflanzen  
Poster, aid infodienst  
3. Auflage 2013, Bestell-Nr. 3634  
[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

Küchenkräuter und Gewürze  
Heft, aid infodienst  
6. Auflage 2015, Bestell-Nr. 1372  
[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

Küchenkräuter und Gewürze  
Poster, aid infodienst  
5. Auflage 2014, Bestell-Nr. 3757  
[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

## Links

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de)  
[www.lebensmittellexikon.de](http://www.lebensmittellexikon.de)

## Bildnachweise von Seite 4 und 5:

<b>Basilikum:</b>	Fotolia © Tomboy
<b>Bärlauch:</b>	Fotolia © Xenia1972
<b>Dill:</b>	Fotolia © Tomboy
<b>Estragon:</b>	Fotolia © blende40
<b>Fenchel:</b>	Fotolia © D.Fabri
<b>Gartenkresse:</b>	Peter Meyer, aid
<b>Kamille:</b>	Fotolia © emmi
<b>Knoblauch:</b>	Fotolia © G. Szlowieniec
<b>Liebstockel:</b>	Fotolia © C. Jung
<b>Majoran:</b>	Fotolia © mathHilda
<b>Minze:</b>	Fotolia © hyoya Fotolia c MacJac
<b>Nelken:</b>	Fotolia © saurebeere
<b>Oregano:</b>	Fotolia © GiGiZ
<b>Petersilie:</b>	Fotolia © U. Hering
<b>Pfeffer:</b>	Fotolia © M. Langer
<b>Rosmarin:</b>	Fotolia © Tomboy
<b>Salbei:</b>	Fotolia © Tomboy
<b>Schnittlauch:</b>	Fotolia © ostromec
<b>Thymian:</b>	Fotolia © Tomboy
<b>Zimt:</b>	Peter Meyer, aid



Foto: Fotolia © H.Patschull





# Arbeitsmaterialien und -hilfen

## Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- können Kräuter und Gewürze mit allen Sinnen wahrnehmen
- erkennen verschiedene Kräuter und Gewürze und können diese unterscheiden
- kennen die Verwendungszwecke verschiedener Kräuter und Gewürze

Aktivitäten

S. 12

Arbeitsblätter mit methodisch-didaktischen Hinweisen

- Geschmacksdetektive: Frische Kräuter S. 13
- Schnupperkönig: Getrocknete Kräuter und Gewürze S. 15
- Kräutersteckbrief S. 17
- Im Kräuterbeet S. 19

Schülerinfo

S. 21

Rezepte – methodisch-didaktische Hinweise

- PhiLs Kräuterquark S. 23
- Pesto Spezial S. 25
- Kräuterbrot im Blumentopf S. 26
- S. 27



Foto: HMKLV



# Aktivitäten

Zeit	Inhalt	Material/Methode
10 min	<b>Vorstellung des Themas „Kräuter &amp; Gewürze“</b> Klassengespräch <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Welche Kräuter und Gewürze kennt ihr?</li> <li>■ Was ist der Unterschied zwischen Kräutern und Gewürzen?</li> </ul>	Klassengespräch
45 min	Die Schülerinnen und Schüler bereiten verschiedene Gerichte zu und decken den Tisch.	Rezepte <ul style="list-style-type: none"> <li>● PhiLs Kräuterquark</li> <li>● Pesto Spezial</li> <li>● Kräuterbrot</li> </ul> Checklisten „Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte“
15 min	Gemeinsamer Verzehr der Gerichte, dabei Klassengespräch über die Historie der Kräuter und Gewürze.	
15 min	Abspülen und aufräumen.	Checkliste „Spülregeln“
30 min	Aktivität 1: Schülerinnen und Schüler lernen frische Kräuter kennen, indem sie diese riechen und schmecken. Hinweis: Ggf. die Seiten 4 bis 6 („Welches Kraut oder Gewürz wofür?“) kopieren und verteilen.	„Geschmacksdetektive: Frische Kräuter“ (Arbeitsblatt 1)
30 min	Aktivität 2: Schülerinnen und Schüler lernen Kräuter und Gewürze kennen und assoziieren verschiedene Vorstellungen mit dem Geruch.	„Schnupperkönig: Getrocknete Kräuter und Gewürze“ (Arbeitsblatt 2)
15 min	Aktivität 3: Schülerinnen und Schüler beschreiben Kräuter und beschäftigen sich mit dem Verwendungszweck. Unterstützend kann die Schülerinfo Kräuter und Gewürze verteilt werden.	„Kräutersteckbrief“ (Arbeitsblatt 3) Schülerinfo
5 min	Verteilen von Arbeitsblatt 4 als Hausaufgabe, der Schülerinfo und der Rezepte. Hinweis auf den nächsten Baustein.	„Im Kräuterbeet“ (Arbeitsblatt 4) Rezeptkopien Schülerinfo

Die Aktivitäten sind Vorschläge und frei kombinierbar. Bei den Zeiten handelt es sich um Zirka-Angaben.



# 1. Arbeitsblatt Kräuter & Gewürze



## Geschmacksdetektive: Frische Kräuter

- Suche dir einen Partner oder eine Partnerin und untersucht gemeinsam die verschiedenen Kräuter.
- Schau dir die Kräuter zunächst genau an und skizziere sie in der Tabelle.
- Die Riechprobe: Nimm nun ein Blatt des Krautes zwischen die Finger, reibe es und rieche daran. Beschreibe den Geruch, z. B. säuerlich, stechend, würzig, frisch, modrig, blumig.
- Die Geschmacksprobe: Schneide je ein Blatt der Kräuter klein und probiere es. Beschreibe den Geschmack, z. B. süß, bitter, scharf, würzig, mild, nussig, sauer.
- Wie heißen die Kräuter? Trage ihre Namen in die Tabelle ein.
- Welches ist dein Lieblingskraut? Kreuze es an.
- Fertige eine kleine Skizze der einzelnen Kräuter an.

	Kraut 1	Kraut 2	Kraut 3	Kraut 4
So sieht das Kraut aus:				
So riecht das Kraut:				
So schmeckt das Kraut:				
So heißt das Kraut:				
Das ist mein Lieblingskraut:				





## „Geschmacksdetektive: Frische Kräuter“

### Methodisch-didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 1

#### Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen verschiedene Kräuter
- können den Geruch und Geschmack der Kräuter mit allen Sinnen erfassen und beschreiben

#### Material

- Arbeitsblatt 1
- fünf verschiedene frische Kräuter: z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Salbei, Rosmarin, Kresse, Dill
- pro Schülerpaar ein Schneidebrett und ein Gemüsemesser

#### Vorbereitung

Verteilen Sie die Kräuter als kleine Sträuße an die Schülerinnen und Schüler

#### Zeitaufwand

15 Minuten

#### Hinweise

Zeigen Sie den Kindern, wie man bei den Kräutern „richtig riecht“. Zerreiben Sie dazu die Blätter zwischen Daumen und Zeigefinger und riechen Sie dann an den Kräutern. So nimmt man das Aroma am intensivsten wahr.

Um den Kindern ein kleines Kräuter-Lexikon an die Hand zu geben, können Sie die Seiten 4 bis 6 „Welches Kraut oder Gewürz wofür?“ aus der Fachinfo kopieren und verteilen.



## 2. Arbeitsblatt Kräuter & Gewürze



### Schnupperkönig: Getrocknete Kräuter & Gewürze

- Suche dir einen Partner oder eine Partnerin und untersucht gemeinsam die verschiedenen zerkleinerten Kräuter und Gewürze.
- Die Riechprobe: Wonach riechen die Kräuter und Gewürze. Beschreibe den Geruch, z. B. säuerlich, stechend, scharf, würzig, frisch, modrig, blumig.
- Woran erinnert dich der Geruch? Welche Vorstellungen werden geweckt? Zum Beispiel an den Orient oder den Urlaub in Italien.
- Um welches Kraut oder Gewürz handelt es sich?
- Was magst du am liebsten?
- Wozu passen die einzelnen Kräuter und Gewürze?

	Probe 1	Probe 2	Probe 3	Probe 4	Probe 5
Danach riecht es:					
Daran erinnert mich der Geruch:					
So heißt es:					
So heißt das Kraut:					
Das mag ich am liebsten:					
Dazu passt es:					





## „Schnupperkönig: Getrocknete Kräuter und Gewürze“ Methodisch-didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 2

### Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen verschiedene Kräuter und Gewürze
- können die Gerüche von Kräutern und Gewürzen beschreiben
- kennen verschiedene Verwendungsmöglichkeiten für Kräuter und Gewürze

### Material

- Arbeitsblatt 2
- stark zerkleinerte, intensiv riechende Kräuter wie Oregano, Majoran, Liebstöckel, Zwiebeln und Knoblauch in kleinen Schalen
- Gewürze mit schweren Aromen wie Zimt, Kümmel, Muskat, Nelken oder Curry in Gläsern mit kleinen „Riechlöchern“

### Zeitaufwand

15 Minuten plus 30 Minuten Vorbereitungszeit

### Vorbereitung

Zerkleinern Sie die gewählten Kräuter sehr stark, damit diese optisch nicht mehr erkannt werden, sondern nur noch durch den Geruch.

Füllen Sie Gewürze in kleine Gläser mit Löchern im Deckel oder Gewürzdosen oder Gewürzsäckchen ab.

### Hinweise

Lassen Sie die Kinder ihre Eindrücke beschreiben. Woran erinnert ein bestimmter Geruch? An eine bestimmte Jahreszeit wie Weihnachten? An ein bestimmtes Land wie z. B. Italien? Oder an den Orient?



### 3. Arbeitsblatt Kräuter & Gewürze



#### Kräuter-Steckbrief

Benenne die Kräuter, die du auf den Bildern erkennst. Zähle auf, zu welchen Gerichten das jeweilige Kraut passt. Nenne mindestens drei Gerichte.



Das ist \_\_\_\_\_

Sie passt zu \_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_



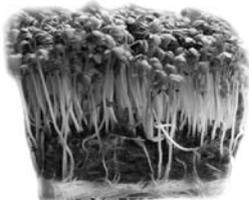
Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

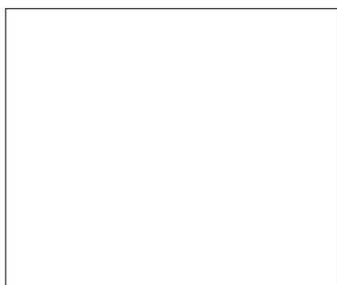
Sie passt zu \_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_

Du kannst mit den Kräutern auch experimentieren und immer neu ausprobieren, wie ein Gericht mit unterschiedlichen Kräutern schmeckt.

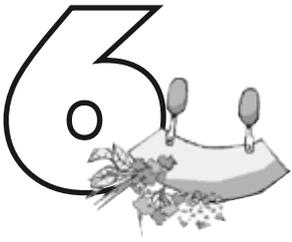


2. Ergänze den Steckbrief um ein Kraut deiner Wahl.

Das ist \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ passt zu \_\_\_\_\_





## „Kräuter-Steckbrief“

### Methodisch-didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 3

#### Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen verschiedene Kräuter
- kennen den Verwendungszweck der Kräuter
- haben Kenntnisse darüber, dass man mit Kräutern experimentieren kann, um neue Geschmackserlebnisse zu erhalten

#### Material

- Arbeitsblatt 3

#### Zeitaufwand

10 Minuten

#### Hinweise

Das Arbeitsblatt kann sowohl in Einzel-, als auch in Partner- oder Gruppenarbeit gelöst werden.



# 4. Arbeitsblatt Kräuter & Gewürze



## Im Kräuterbeet

Hier haben sich Kräuter und Gewürze versteckt.  
 Sie liegen waagrecht und senkrecht.

N	E	L	K	E	N	E	T	Z	O	R	E	G	A	N	O	O	C	H	I	L	I	D	V	P
A	S	S	E	F	G	J	P	E	T	E	R	S	I	L	I	E	K	L	U	O	B	C	H	K
R	T	T	R	T	J	U	T	R	R	R	R	E	D	B	N	M	C	D	S	R	W	I	T	P
S	R	E	B	T	B	A	S	I	L	I	K	U	M	E	D	S	Y	A	D	B	T	F	U	A
B	A	B	E	D	F	G	H	H	F	D	D	S	A	H	S	B	V	C	X	E	M	C	L	P
F	G	T	L	I	E	B	S	T	O	E	C	K	E	L	T	G	G	P	F	E	F	F	E	R
G	O	D	S	R	D	V	B	B	N	U	E	D	S	H	G	F	R	F	R	T	D	Z	I	
R	N	Z	M	A	J	O	R	A	N	V	R	T	F	M	I	N	Z	E	Z	K	F	R	M	K
F	G	H	J	F	D	S	E	F	H	J	R	Z	H	F	D	X	S	K	S	B	C	P	S	A
B	A	E	R	L	A	U	C	H	C	V	Y	R	D	K	R	E	S	S	E	X	Y	S	B	X
V	U	X	K	Z	Q	H	B	V	H	X	D	R	S	Z	U	I	J	H	C	P	D	I	L	L
D	M	U	S	K	A	T	D	H	F	P	Y	R	H	U	S	S	I	E	G	A	R	L	I	C
E	E	D	F	G	B	F	L	D	S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H	P	X	B	Q
U	S	Z	I	M	T	F	D	S	E	D	X	I	S	A	D	S	X	S	B	S	A	L	Z	F

Du findest hier 20 Kräuter und Gewürze!





## „Im Kräuterbeet“

Methodisch-didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 4

### Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- haben Kenntnisse rund um Kräuter und Gewürze

### Material

- Arbeitsblatt 4

### Zeitaufwand

10 Minuten

### Hinweise

Dieses Arbeitsblatt kann als Hausaufgabe gegeben oder während der Unterrichtsstunde gelöst werden, falls noch Zeit ist.

### Lösung

N	E	L	K	E	N			O	R	E	G	A	N	O	C	H	I	L	I				
	S	E				P	E	T	E	R	S	I	L	I	E		O						
	T	R														R					P		
	R	B		B	A	S	I	L	I	K	U	M				B					A		
	A	E														E					P		
	G	L	I	E	B	S	T	O	E	C	K	E	L			P	F	E	F	F	E	R	
	O									U						R					I		
	N	M	A	J	O	R	A	N		R		M	I	N	Z	E					K		
										R												A	
	B	A	E	R	L	A	U	C	H		Y		K	R	E	S	S	E					
		M	U	S	K	A	T																
												S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H
		Z	I	M	T															S	A	L	Z



# Schülerinfo Kräuter & Gewürze



Kräuter und Gewürze geben Speisen den „letzten Pfiff“: Sie machen ein Essen appetitlicher, bekömmlicher, würziger und abwechslungsreicher. Es bekommt so eine eigene Geschmacksnote.

**Gewürze** sind die Teile von Pflanzen, die wegen ihres natürlichen Gehalts an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmacksgebende Zutaten bei der Zubereitung von Speisen

verwendet werden. Sie werden gewonnen aus Blüten, Blättern, Rinde, Stängel oder Wurzeln, z. B. Zimt. Auch Früchte oder Samen werden als Gewürze benutzt wie z. B. Pfeffer, Paprika, Muskat, Nelken.

**Kräuter** unterscheidet man in Küchenkräuter, Heilkräuter und Wildkräuter.

## Welches Kraut oder Gewürz wofür?

**Basilikum** zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Gemüsegerichten, Kräuterbutter, Fleisch

**Bärlauch** für Soßen, Pesto, Kräuterquark, Gemüseburger, in Nudeln

**Brennnessel** für Salat, Suppe, Tee

**Dill** zu Salaten, Essig, Mayonnaisen, Tomaten, Fischgerichten, Quark, Rohkost, Dillsuppe

**Estragon** zu Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuteressig, Kräuterwein, Kräuterbutter, zum Einlegen von Gurken, als Tee

**Fenchel**: die Samen für Tee und Gebäck, frisches Grün zum Würzen von Fisch, Salaten, Soßen

**Gartenkresse** für Salate, Rohkost, Grüne Soße, zu Wurst, Quark, kaltem Fleisch, Eiern, Kartoffeln, als Brotbelag

**Kamille** für Tee, Umschläge, Bäder, Kräuterkissen, zum Inhalieren

**Kerbel** für Suppen, Kräuterbutter, Tomaten, Käse, Rohkost, Omelett, Grüne Soße

**Knoblauch** zu Fleisch, Wurst, Fisch, Suppen, Soßen, Gemüse, Salaten, Kräuterbutter

**Liebstöckel** zum Würzen von Suppen, Eintopf, Soßen, Fleischspeisen (mitkochen)

**Majoran** zu Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Rohkost

**Minze** zu Gemüsegerichten, Süßspeisen, als Tee

**Muskat** zu Rosen- oder Blumenkohl, Spinat, Kartoffelgerichte, Kohlrabi

**Nelken** zu Rotkohl, in Lebkuchen, für Marinaden, Soßen, Fleischgerichte

**Oregano** zu Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza (immer mitkochen bzw. mitbacken)





## Schülerinfo Kräuter & Gewürze

### Welches Kraut oder Gewürz wofür?

**Petersilie** zu Suppen, Soßen, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße

**Pfeffer** zu Fleisch- und Gemüsegerichten, Salaten, Soßen

**Pimpinelle** für Salatsoßen, Grüne Soße, Fischgerichte

**Rosmarin:** zu Fleisch-, Fisch-, Grill-, Kartoffel- und Gemüsegerichten, auch für Kräutertee

**Salbei** zum Würzen von Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Quark, Tomatensalat, Tee

**Sauerampfer** für Grüne Soße, Salatsoße oder Suppe

**Schnittlauch** zu Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffelgerichten, als Brotbelag

**Thymian:** junge Triebe zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen (mitkochen), Tee

**Zimt** zu Süßspeisen, für Gebäck, Tee, und Kakao



### Kräuter von der Fensterbank

Fast alle Kräuter kannst du zu Hause selber ziehen: im Garten, auf der Terrasse, dem Balkon und sogar auf deiner Fensterbank. Für die eigene Zucht reichen bei Kresse schon ein kleines Gefäß, Samen und etwas Watte. Das eigene Kressebeet entsteht innerhalb weniger Tage. Einfach die Watte ins Gefäß legen, die Kressesamen mit einigem Abstand auf der Watte verteilen und mit Wasser anfeuchten. Die Samen dürfen weder austrocknen noch unter Wasser stehen.



## Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte

### Ablauf des Werkstattlelementes „Kochen“

1. Wählen Sie die Rezepte aus, die Sie mit den Kindern zubereiten möchten. Sollte Ihnen keine Küche zur Verfügung stehen, gibt es im Baustein „**Kräuter & Gewürze**“ als Rezepte für den Klassenraum: PhiLs Kräuterquark und Pesto Spezial
2. Stellen Sie die Speisen, die zubereitet werden sollen, vor:
  - **PhiLs Kräuterquark**
  - **Pesto Spezial**
  - **Kräuterbrot im Blumentopf**
3. Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in kleine Gruppen ein.
4. Verteilen Sie die Rezepte in den Gruppen.
5. Die Schülerinnen und Schüler lesen gemeinsam in Gruppenarbeit oder im Klassenverband die Rezepte durch, eventuelle Fragen werden sofort geklärt.
6. Die Schülerinnen und Schüler machen sich küchenfertig und richten ihren Arbeitsplatz ein.
7. Die Schülerinnen und Schüler bereiten möglichst selbstständig die Speisen zu.
8. Die Schülerinnen und Schüler decken gemeinsam den Tisch.
9. Als Thema für das Tischgespräch bei der gemeinsamen Mahlzeit empfiehlt es sich, die „Geschichte der Kräuter und Gewürze“ aufzugreifen.
10. Aufräumen und abspülen.



# 6

## Rezepte

### Bei den Rezepten bitte Folgendes beachten:

#### **Rezept 1: PhiLs Kräuterquark und Kräuterbrot**

Bei der Umsetzung dieser Rezepte geht es auch um die Kreativität der Kinder. Motivieren Sie diese daher, die verschiedensten Kombinationsmöglichkeiten an Kräutern auszuprobieren. Wenn mehrere Gruppen das gleiche Rezept zubereiten, können die verschiedenen Kräuterquarks und Kräuterbrote verkostet und die geschmacklichen Unterschiede gefunden werden. Wer kann alle Kräuter herausschmecken? Machen Sie die Kinder bitte darauf aufmerksam, dass Kräuter und Gewürze zunächst sparsam verwendet werden sollten, da sie sehr geschmacksintensiv sind. Regelmäßiges Abschmecken ist wichtig.

#### **Rezept 2: Pesto Spezial**

Wenn Sie mit den Kindern das Pesto zubereiten möchten, bietet es sich an, dazu Nudeln zu kochen. Ggf. können Sie diese auch bereits zu Hause vorbereiten und in der Werkstattstunde nur noch aufwärmen. Alternativ kann auch Brot mit Pesto bestrichen werden.



Name ..... Klasse .....

Datum .....



## Rezept 1

### Phil's Kräuterquark

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 250 g Magerquark
- 1 kleiner Becher Jogurt
- 1 bis 2 EL Milch
- 1/2 Hand voll Kräuter:  
z. B. Schnittlauch, Petersilie,  
Kresse, Dill, Basilikum, Estragon,  
Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Kapuzinerkresse oder  
Schnittlauchblüten

Du brauchst noch:

- Esstöffel
- große Schüssel
- Gemüsemesser
- Schneidebrettchen
- Rührlöffel
- Küchenkrepp

In den Kräuterquark  
kannst du die Kräuter mischen, auf  
die du Lust hast. Deiner Phantasie sind  
keine Grenzen gesetzt. Dosiere  
die Kräuter aber vorsichtig  
und schmecke den Quark  
immer wieder ab.

#### So geht's:



Den Quark mit dem Jogurt und der Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren.



Die Kräuter waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, klein hacken und unter den Quark rühren.



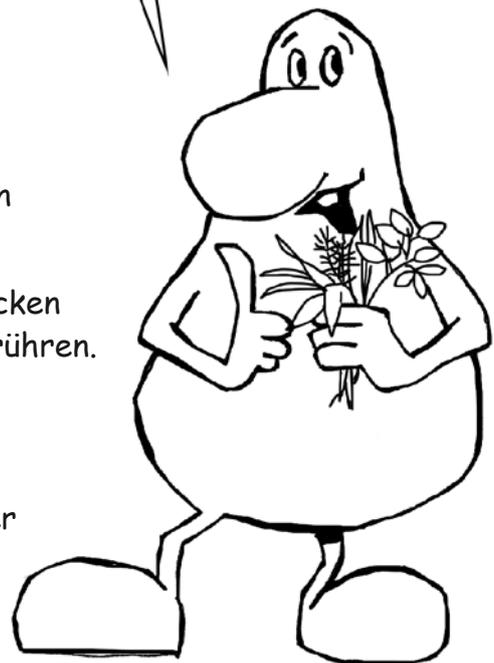
Den Quark mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Den Kräuterquark mit Kapuzinerkresse oder Schnittlauchblüten dekorieren.



Kräuterquark schmeckt besonders gut zu Vollkornbaguette, Pellkartoffeln, Grillgemüse oder zum Kräuterbrot von S. 27.



Name ..... Klasse .....

Datum .....



## Rezept 2

### Pesto Spezial

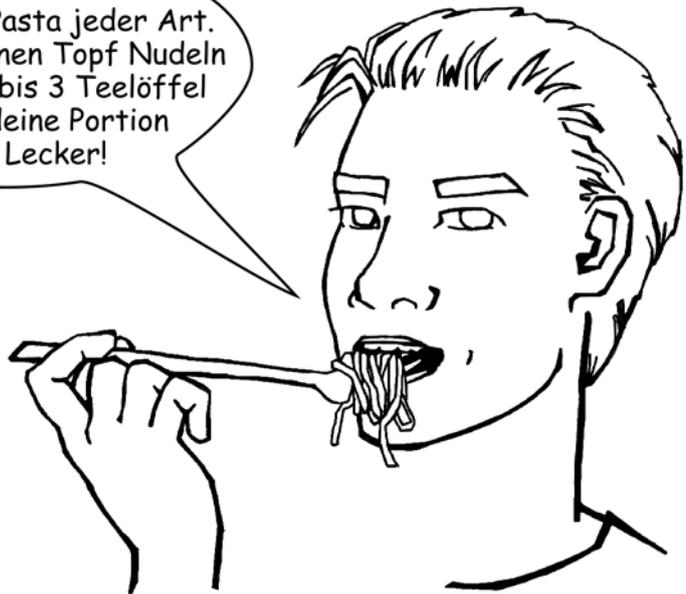
Zutaten (für 6 Personen):

- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Basilikum, frisch
- 1 EL geriebener Hartkäse
- 1 EL Sonnenblumen,  
Walnuss- oder Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer
- 120 ml Olivenöl

Du brauchst noch:

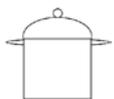
- Gemüsemesser
- Schneidebrett
- Pürierstab
- hohe Rührschüssel
- Glas mit Drehverschluss  
(z. B. Marmeladenglas)

Das Pesto schmeckt  
supertoll mit Pasta jeder Art.  
Also einfach einen Topf Nudeln  
kochen und 2 bis 3 Teelöffel  
Pesto auf deine Portion  
geben. Lecker!



So geht's:

-  Die Knoblauchzehen schälen, putzen und klein schneiden.
-  Basilikum waschen und die Blätter vom Strunk entfernen und trocken tupfen.
-  Alle Zutaten in eine Pürierschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
-  Das Öl langsam dazugeben, bis es eine cremige Konsistenz hat.
-  Das Ganze in ein verschließbares Glas füllen und mit ein wenig Olivenöl begießen, damit es sich länger hält.





## Rezept 3

### Kräuterbrot im Blumentopf

Zutaten (für ein kleines Brot):

- 2 Tassen Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Tasse Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Hand voll frischer Kräuter (Oregano, Schnittlauch, Salbei usw.)
- 1 Zweig Rosmarin zum Verzieren
- Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Du brauchst noch:

- Gemüsemesser
- Schneidebrett
- Rührschüssel
- Rührgerät oder Schneebesen
- Brotform, Kastenform oder neuen roten Ton-Blumentopf
- Tasse
- Küchenkrepp
- Holzspieß

Das Kräuterbrot im Blumentopf ist übrigens ein tolles Geschenk!

Kombiniere die Kräuter nach deinen eigenen Ideen. Dann schmeckt das Kräuterbrot immer wieder anders.



So geht's:



Mehl, Backpulver, Milch und Salz in einer Schüssel gut verrühren.



Kräuter waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und klein hacken.



Kräuter unter den Teig mischen.



Teig in eine kleine eingefettete Brotform oder einen sauberen Ton-Blumentopf (Durchmesser ca. 14 cm) füllen. Den Ton-Blumentopf vor dem Befüllen gut wässern.



Mit dem Rosmarinzweig verzieren und im Ofen bei 180°C (Heißluft) 35 Minuten backen. Mache die Garprobe mit einem Holzspieß. Das Brot ist fertig, wenn der Teig nicht am Holzspieß kleben bleibt.



Das Brot schmeckt zum Beispiel sehr gut mit Frischkäse oder mit Kräuterquark. Das Rezept PhiLs Kräuterquark ist auf S. 25.



