



WERKSTATT ERNÄHRUNG

6. KRÄUTER UND GEWÜRZE

Kräuter & 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 Hinweise in Ostasien, besonders in China. 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 1497, 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 viele verschiedene Kräuter, Gewürze und Gewürzmischungen verwendet. Der größte Anteil an Kräutern und Gewürzen wird importiert.

Nur ein kleiner Anteil des hiesigen Bedarfs an Heil- und Gewürzpflanzen stammen aus deutschem Anbau. Kultiviert werden Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kamille, Kresse und Dill, aber auch mediterrane Kräuter wie Salbei, Rosmarin oder das kälteempfindliche Basilikum.

Als **Gewürze** gelten 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, Stängeln oder Wurzeln.

Beispiele hierfür sind Safran, Lorbeerblätter, Zimt und Meerrettich. Auch Früchte oder Samen werden als Gewürze benutzt: Senfkörner, Pfeffer, Paprika Kardamom, Muskat, Nelken etc.

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

Salz

Salz wird auch als Würzmittel genutzt. Da es aus Mineralien besteht, gehört es streng genommen nicht zu den Gewürzen. Durch einen fantasievollen Einsatz und die Kombination von Kräutern und Gewürzen, kann Speisesalz gespart werden. Das kann besonders für Menschen mit Bluthochdruck wichtig sein.

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 werden, 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 Geschmacksträger, sondern beruhigt auch den Magen, Petersilie wirkt entwässernd und Lorbeer regt den Appetit und Kreislauf an.

Heilkräuter

Jedes Kraut, dem eine heilende Wirkung zugesprochen wird, bezeichnet man 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

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 und 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



Kamille für Tee, Umschläge



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



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



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



Pfeffer zu Fleisch- und Gemüsegerichten, Salaten, Soßen



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



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



Minze zu Gemüsegerichten, Süßspeisen, als Tee



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



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



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



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



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



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



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



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

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 den 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, 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, Malve, Primel, Veilchen, Ringelblume, Rosen (unge-spritzt)

Achtung: Beim Sammeln von Kräutern und Blüten sollte eine fachkundige Person dabei sein. Außerdem sollte darauf geachtet werden, 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!



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 lange haltbar:

- Gemahlene Gewürze halten nur begrenzt. Muskatnuss, 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 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 – jede Art der Konservierung verringert die Würzkraft und den Geschmack. 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 eingewickelt in einem feuchten Tuch oder nass in einem Plastikbeutel im Kühlschrank gelagert werden. Ein frisches Bündel 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.



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 kommen 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 beispielweise 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 beginnen, da sonst Acrolein, eine gesundheitsschädigende Substanz, entsteht.

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 reichen bei Kresse schon ein kleines Gefäß, Samen und etwas Watte. Das eigene Kressebeet entsteht innerhalb weniger Tage. Einfach die Watte in das Gefäß legen, 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).

Regional und saisonal

Grüne Soße – ein Klassiker in Hessen

Die „Grüne Soße“ ist eine hessische Spezialität mit verschiedenen Kräutern, die traditionell mit Kartoffeln und Eiern serviert wird. Welche Kräuter in die grüne Soße gehören, ist von Region zu Region verschieden, aber sieben müssen es immer sein.



Seit 2016 steht die „Frankfurter Grüne Soße“ bzw. „Frankfurter Grie Soß“ EU-weit unter besonderem Schutz und darf daher den Zusatz „g.g.A“ (geschützte geografische Angabe, s. Symbol) tragen. So müssen alle Kräuter, die in Gebinderollen angeboten werden, aus Frankfurt oder bestimmten umliegenden Gemeinden kommen. Die Petersilie bildet da eine Ausnahme: Unter bestimmten Bedingungen darf sie aus anderen Regionen hinzugekauft werden.

Quelle: modifiziert, VerbraucherFenster Hessen, HMLU



Literatur

BZfE (ehem. aid infodienst):
Heil- und Gewürzpflanzen.
Poster, 3. Auflage 2013

BZfE (ehem. aid infodienst):
Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten.
Heft, 15. Auflage 2015

BZfE (ehem. aid infodienst):
Küchenkräuter und Gewürze.
Poster, 5. Auflage 2014

BZfE (ehem. aid infodienst):
Küchenkräuter und Gewürze.
Heft, 6. Auflage 2015

BZfE: Kräuter: Gesund essen.
www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kraeuter/kraeuter-gesund-essen

HMLU: Grüne Soße - ein Klassiker.
www.verbraucherfenster.hessen.de/ernaehrung/essen-trinken/gruene-sosse-eine-hessische-spezialitaet

i.m.a.: Küchenkräuter - Kleine Kunde vom Sammeln,
Anbauen und Genießen.
https://www.ima-agrar.de/index.php?option=com_mtree&task=att_download&link_id=282&cf_id=24

Links

www.kraeuter-buch.de

www.pflanzenbestimmung.info/kraeuter/



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

Inhalt

Aktivitäten

Seite 12

Arbeitsblätter mit methodisch-didaktischen Hinweisen

Arbeitsblatt 1 – Geschmacksdetektive: Frische Kräuter

Seite 13

Arbeitsblatt 2 – Schnupperkönig: Getrocknete Kräuter und Gewürze

Seite 15

Arbeitsblatt 3 – Kräutersteckbrief

Seite 17

Arbeitsblatt 4 – Im Kräuterbeet

Seite 19

Schülerinfo

Seite 21

Rezepte - methodisch-didaktische Hinweise

Seite 23

Rezept 1 – Leos Kräuterquark

Seite 25

Rezept 2 – Pesto Spezial

Seite 26

Rezept 3 – Kräuterbrot im Blumentopf

Seite 27

Aktivitäten

Zeit	Inhalt	Material/Methode
10 min	Vorstellung des Themas „Kräuter & Gewürze“ Klassengespräch - Welche Kräuter und Gewürze kennt ihr? - Was ist der Unterschied zwischen Kräutern und Gewürzen?	Klassengespräch
45 min	Die Schülerinnen und Schüler bereiten verschiedene Gerichte zu und decken den Tisch.	Rezepte - Leos Kräuterquark - Pesto Spezial - Kräuterbrot Checklisten „Methodisch-didaktische Hinweis 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 Gewürze kennen und assoziieren verschiedene Vorstellungen mit dem Geruch. Hinweis: Ggf. die Seiten 4 und 5 („Welches Kraut und Gewürz wofür?“) kopieren und verteilen.	„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 (S. 21 und 22) 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

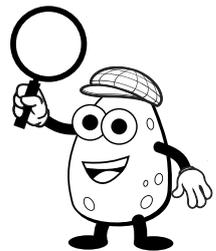
Die Aktivitäten sind Vorschläge und frei kombinierbar. Bei den Zeitangaben handelt es sich um Circa-Angaben.

Name Klasse Datum

Geschmacksdetektive: Frische Kräuter

- Suche dir eine Partnerin oder einen Partner 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.

Wenn du die Kräuter zwischen den Fingern zerreibst, nimmst du das Aroma besonders gut wahr.



	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

Mögliche Aktivität

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 5 „Welches Kraut oder Gewürz wofür?“ aus diesem Baustein kopieren und verteilen.



Im Frühjahr können Sie für die Durchführung dieses Arbeitsblattes einen Kräuterbund „Grüne Soße“ kaufen, denn mit der hessischen Spezialität (s. Fachinfo, S. 8 in diesem Baustein), haben Sie gleich sieben Kräuter auf einen Streich.

Zusätzlich lohnt es sich, ggf. einen Blick auf die Verpackung zu werfen:

Woher kommen die einzelnen Kräuter? (Die Herkunft kann sehr verschieden sein, außer bei der „Frankfurter Grünen Soße“.)

Gibt es Familienrezepte der „Grünen Soße“? Welche weiteren Zutaten gehören ins Familienrezept? Welche anderen Rezepte kennen die Schülerinnen und Schüler, deren Hauptbestandteil Kräuter bilden (z. B. Petersiliensalat, Pesto ...)?

Name Klasse Datum

Schnupperkönig: Getrocknete Kräuter und Gewürze

- Suche dir eine Partnerin oder einen Partner 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? Verbindest du mit dem Geruch irgendwelche Erinnerungen z. B. an eine Jahreszeit, an bestimmte Orte oder Feste?
- Um welches Kraut oder Gewürz handelt es sich?
- Was magst du am liebsten? (Vergib Sternchen von 1 bis 5; 5 = mag ich 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:					
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“

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.

Zeitaufwand

15 Minuten plus 30 Minuten Vorbereitungszeit

Mögliche Aktivität

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ihre Eindrücke beschreiben. Woran erinnert ein bestimmter Geruch? An eine bestimmte Jahreszeit? An bestimmte (Urlaubs-)Orte oder Feste?

Name Klasse Datum

Kräuter-Steckbrief

Benenne die Kräuter, die du auf den Bildern erkennst.

Zähle auf, zu welchen Gerichten das jeweilige Kraut passt. Nenne jeweils mindestens ein Gericht.



Das ist

Sie passt zu



Das ist

Er passt zu



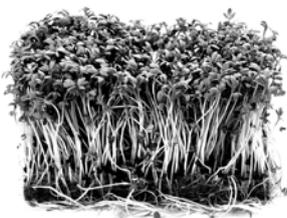
Das ist

Er passt zu



Das ist

Er passt zu



Das ist

Sie passt zu



Das ist

Er passt zu



2. Ergänze den Steckbrief um ein Kraut deiner Wahl:

Das ist

und 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.

Lösung

Petersilie
Dill
Schnittlauch
Rosmarin
Kresse
Basilikum

Name Klasse Datum

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	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	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



„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

Das 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

Name Klasse Datum

Schülerinfo Kräuter und Gewürze Teil 1

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 Gehalts an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmacksgebende Zutaten bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden. Sie werden gewonnen aus Blüten (z. B. Safran), Blättern (z. B. Lorbeerblätter),

Rinde (z. B. Zimt), Stängel oder Wurzel (z. B. Meerrettich). Auch Früchte oder Samen werden als Gewürze benutzt wie z. B. Paprika, Pfeffer, Muskat oder Nelken.

Kräuter unterscheidet man in

- Küchenkräuter (z. B. Schnittlauch, Kresse)
- Heilkräuter (z. B. Pfefferminze, Kamille)
- Wildkräuter (z. B. Brennnessel, Löwenzahn)

Welches Kraut oder Gewürz wofür?

Eine kleine Auswahl der vielfältigen Möglichkeiten:

Basilikum:

Pesto Kräutersoßen, Tomatensoße, Kräuterbutter, Linsen, Fleisch

Bärlauch:

Pesto, Nudelsonnen, Kräuterquark, Butter, Gemüseburger

Brennnessel:

als Gemüse (wie Spinat), Suppe, Tee

Estragon:

Geflügel, Fisch, Kräutersoßen, Essig

Fenchel:

- Samen für Tee und Gebäck
- frisches Grün zum Würzen von Fisch, Gemüse

Gartenkresse:

Grüne Soße, Salate, Quark, zu Eiern, zu Kartoffeln, als Brotbelag

Kamille:

Tee

Kerbel:

Grüne Soße, Omelett, Erbsen, Suppen und Soßen

Liebstöckel (Maggikraut):

Eintöpfe, Fleischgerichte

Majoran:

Eintöpfe, Kartoffeln, deftige Gemüse- und Fleischgerichte, Thüringer Bratwurst

Minze:

Gemüsegerichte, Süßspeisen, Tee

Muskat:

Spinat, Blumenkohl, Kohlrabi, Kartoffelgerichte, Rosenkohl, Wirsing

Nelken:

Rotkohl, Wildgerichte, Lebkuchen

Oregano:

Pizza, Tomatensoße, mediterrane Gerichte

Name Klasse Datum

Schülerinfo Kräuter und Gewürze Teil 2

Welches Kraut oder Gewürz wofür?

Petersilie:

Grüne Soße, Suppen, Gemüse, Kartoffeln, Bulgur, Salat, Bohnen

Pfeffer:

Fleisch- und Gemüsegerichte

Pimpinelle:

Grüne Soße, Salatsoßen, Fischgerichte

Rosmarin:

Fleischgerichte, Kartoffel- und Gemüsegerichte, Tee

Salbei:

Fleisch- und Fischgerichte, Eintöpfe, Nudelgerichte

Sauerampfer:

Frankfurter Grüne Soße, Salat, Suppe

Schnittlauch:

Frankfurter Grüne Soße, Kartoffel- und Eiergerichte, Salat, Kräuterquark

Thymian:

Fleisch- und Gemüsegerichte, Bohnen, Kartoffelgerichte, Tee

Zimt:

Süßspeisen, Gebäck, Kakao, Currys

Kräuter und Gewürze werden gerne miteinander kombiniert. Bekannte Mischungen sind z. B.:

Kräuter der Provence:

Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut, Thymian

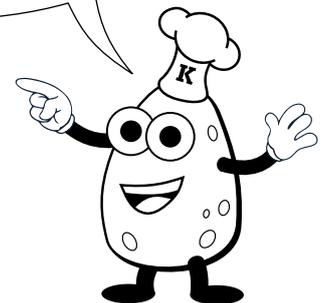
Lebkuchengewürz:

Zimt, Nelke, Piment, Anis, Muskatnuss, Ingwer, Kardamom

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.

Die „Grüne Soße“ (oder auch „Grie Soß“) ist eine Spezialität in Hessen. Weißt du wie viele Kräuter hineingehören und welche? Kennst du eine Rezept dieser Kräutersoße?



Rezepte

Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte

Ablauf des Werkstattlelementes „Kochen“

1. Wählen Sie das Rezept / die Rezepte aus, die Sie mit den Kindern zubereiten möchten. Sollte Ihnen keine Küche zur Verfügung stehen, gibt es im Baustein „Kräuter und Gewürze“ als Rezepte für den Klassenraum:
Leos Kräuterquark und Pesto Spezial
2. Stellen Sie die Speisen, die zubereitet werden sollen, vor:
 - Leos 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. Möglichst selbstständig bereiten sie die Speisen zu.
8. Die Schülerinnen und Schüler decken gemeinsam den Tisch.
9. Bei der gemeinsamen Mahlzeit können Sie die Schülerinnen und Schüler fragen, welche Kräuter und Gewürze sie von zu Hause kennen und in welchen Gerichten diese verwendet werden.
10. Aufräumen und abspülen.

Rezepte

Bei den Rezepten bitte Folgendes beachten:

Rezept 1: Leos Kräuterquark und

Rezept 3: Kräuterbrot im Blumentopf

Bei der Umsetzung dieser Rezepte geht es auch um die Kreativität der Schülerinnen und Schüler. Motivieren Sie diese, die verschiedensten Kombinationsmöglichkeiten an Kräutern auszuprobieren. Wenn mehrere Gruppen das gleiche Rezept zubereiten, können die verschiedensten Kräuterquarks und Kräuterbrote verkostet und die geschmacklichen Unterschiede festgestellt werden. Wer kann alle Kräuter herauschmecken? Machen Sie die Schülerinnen und Schüler bitte darauf aufmerksam, dass Kräuter und Gewürze zunächst sparsam verwendet werden sollten, da sie sehr geschmacksintensiv sein können. Mehrmaliges Abschmecken ist empfehlenswert. Wenn es beide Speisen in einer Werkstattstunde geben soll, lassen Sie erst die Kräuterbrote zubereiten. Während das Brot im Ofen ist, wird der Kräuterquark zubereitet.

Leos Kräuterquark kann auch mit Mineralwasser statt mit Milch cremig gerührt werden. Wird in dieser Werkstattstunde kein Kräuterbrot gebacken, gibt es alternativ Rohkost oder Brot/Baguette zum Kräuterquark. Um beim Kräuterbrot die Backzeit zu verkürzen, können Sie auch kleinere Blumentöpfe verwenden. Achten Sie darauf, dass die Blumentöpfe vorher „gewässert“ werden, denn sonst könnte das Kräuterbrot trocken werden. Wird in dieser Werkstattstunde kein Kräuterquark zubereitet, werden die Brote einfach mit Butter bestrichen.



Der Blumentopf aus Ton kann auch durch ein Einmachglas (Sturzglas, ca. 500 ml) ersetzt werden. Das Glas dazu einfetten und mit Mehl bestäuben. Backtemperatur und -zeit bleiben gleich.

Rezept 2: Pesto Spezial

Auch beim Pesto kann es kreativ zugehen. Welche Kräuter eignen sich noch für ein Pesto? Hier bieten sich auch Wildkräuter an, wie Bärlauch und Giersch. Werden Kerne zuvor in einer Pfanne (ohne Fett) leicht angeröstet, geben diese dem Pesto ein besonderes Aroma. Achten Sie beim Rösten darauf, dass die Kerne nicht anbrennen. Sie können die Kerne auch schon geröstet mitbringen.

Beim klassischen Pesto werden Pinienkerne verwendet. Sonnenblumenkerne sind jedoch deutlich günstiger.

Wenn Sie mit den Schülerinnen und Schülern das Pesto zubereiten möchten, bietet es sich an, dazu Nudeln zu kochen. Ggf. können Sie oder auch Schülerinnen/Schüler diese bereits zu Hause vorbereiten. In der Werkstattstunde werden die gekochten Nudeln nur noch aufgewärmt. Eine unkomplizierte Möglichkeit ist es, einen Wasserkocher und ein größeres Sieb mitzubringen. Die Nudeln werden dann im Sieb mit heißem Wasser übergossen. Alternativ kann auch Brot oder Baguette mit Pesto bestrichen werden.



Grüne Blätter - zu gut für die Tonne!

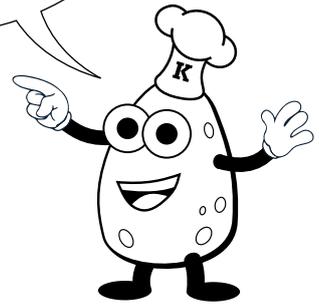
Aus den Blättern von Radieschen, Rote Beten und Karotten (auch gemischt) lässt sich ebenfalls ein leckeres Pesto herstellen. Für die Zubereitung aus Gemüseblättern sollte man zu Bio-Ware greifen, da diese weniger unerwünschte Inhaltsstoffe enthalten.

Name Klasse Datum

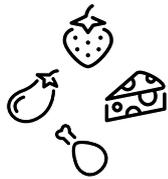
Leos Kräuterquark



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



Zutaten (für 4 bis 6 Personen):



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

Du brauchst noch:



- Esslöffel
- große Schüssel
- Gemüsemesser
- Schneidebrettchen
- Rührlöffel

So geht's:



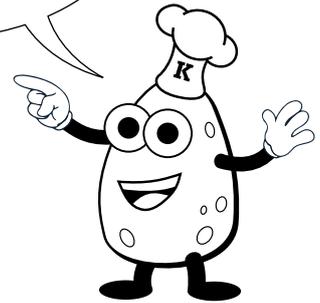
- Den Quark mit dem Jogurt und der Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Die Kräuter waschen, trocken tupfen, klein hacken und unter den Quark rühren.
- Den Quark mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Kräuterquark mit Kapuzinerkresse oder Schnittlauchblüten dekorieren.
- Kräuterquark schmeckt besonders gut zu Vollkornbaguette, Pellkartoffeln, Grillgemüse oder zum Kräuterbrot von S. 27.

Name Klasse Datum

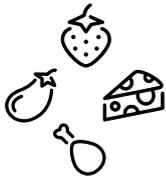
Pesto Spezial



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!



Zutaten (für 6 Personen):



- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Basilikum, frisch
- 1 EL geriebener Hartkäse, z. B. Parmesan, Pecorino
- 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)

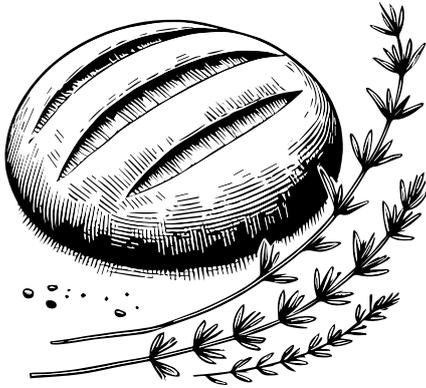
So geht's:



- Die Knoblauchzehen schälen, putzen und klein schneiden.
- Basilikum waschen, die Blätter vom Strunk entfernen und trocken tupfen.
- Alle Zutaten in die hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Nach und nach Olivenöl zugeben, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat.
- Das Ganze in ein verschließbares Glas füllen und mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken, damit es sich länger hält.

Name Klasse Datum

Kräuterbrot im Blumentopf



Zutaten (für ein kleines Brot):



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

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

Du brauchst noch:



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

So geht's:



- Mehl, Backpulver, Milch und Salz in einer Schüssel gut verrühren. Kräuter waschen, 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 Rosmarinweig verziern und im Ofen bei 180° C (Heißluft) 35 Minuten backen. Mach 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 Kräuterquark. Das Rezept für Leos Kräuterquark steht auf S. 25.



**landwirtschaft.
hessen.de**

Herausgeber:

Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und
Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

Mainzer Straße 80
65189 Wiesbaden

www.landwirtschaft.hessen.de

Gestaltung:

Pi Design Group, pi-design.de

Erscheinungsdatum:

Januar 2025

ISBN:

978-3-89274-456-6

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie Wahlen zum Europaparlament. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.