



# Küchenkräuter

## Kleine Kunde vom Sammeln, Anbauen und Genießen

Kräuter gibt es in einer Vielzahl an Arten und Sorten. Mit ihrem charakteristischen Aroma sprechen sie den Geschmacks- und Geruchssinn direkt an. So schulen sie die sinnliche Wahrnehmung, sorgen für Farbe, Genuss und Abwechslung beim Kochen und Essen und fördern die Gesundheit. Viele Küchenkräuter lassen sich ohne viel Aufwand leicht selber anbauen.

### Sachinformation:

#### Was sind Kräuter?

Kräuter sind frische oder getrocknete, essbare Pflanzenteile, die dank ihrer natürlichen Inhaltsstoffe Lebensmittel Geschmack und Geruch verleihen. Meist handelt es sich bei diesen Pflanzenteilen um Blätter (z.B. Basilikum, Schnittlauch), Blüten (z.B. Lavendel) oder Sprosse (z.B. Dill). Nach ihrer Verwendung unterscheidet man Küchen- und Heilkräuter. Küchenkräuter werden frisch, getrocknet oder gefroren für die Zubereitung oder Dekoration von Speisen verwendet. Die Lebensmittelindustrie nutzt sie für viele verarbeitete Produkte wie Brotaufstriche und Fertigsalate. Werden Kräuter dagegen in Tees, Aufgüssen, Salben oder Bonbons wegen ihrer speziellen Heilwirkungen eingesetzt, spricht man von Heilkräutern (z.B. Pfefferminztee, Salbeibonbon).

#### Kräuter erfreuen Nase, Mund und Magen

Kräuter enthalten ätherische Öle, das sind flüchtige sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu gesellen sich je nach Sorte Bitter-, Farb- und Gerbstoffe sowie Alkaloide,

Harze und Glykoside. Oft enthält ein Küchenkraut Hunderte verschiedener Einzelkomponenten. Diese Stoffe schützen die Pflanze vor Fraßfeinden wie Schnecken und Vögeln oder locken Insekten als Bestäuber an. Für den Menschen macht ihre einzigartige Kombination das Aroma aus und wirkt auf den Körper.

Schon beim Schneiden, Rupfen oder Hacken von frischen Kräutern entfaltet sich in der Küche ein wunderbarer Duft, der die Sinne und den Appetit anregt. Besonders Lebensmittel wie Fisch, Gemüse oder Getreide profitieren von passenden Kräuterezutaten. Viele Gerichte erhalten ihren typischen Geschmack erst durch spezielle Kräuter wie z.B. Frankfurter Grüne Soße aus sieben Kräutern, Pesto mit Basilikum, Dill-Gurken oder Maibowle mit Waldmeister.

Viele Kräuter sind außerdem wohltuend. Sie machen schwer verdauliche Speisen wie Kohl oder Hülsenfrüchte leichter bekömmlich, beruhigen den Magen oder schützen vor Blähungen. Wer viele Küchenkräuter verwendet, kann beim Würzen außerdem Salz einsparen.

### Lernziele und Kompetenzen:

- Die Schülerinnen und Schüler
  - erfahren, warum Küchenkräuter für Genuss und Gesundheit wichtig sind
  - untersuchen und beschreiben Aussehen, Geruch und Geschmack von Küchenkräutern
  - ziehen selber Küchenkräuter aus Samen.

**Fach:** Sachkunde- und Heimatunterricht

### Küchenkräuter für jeden Geschmack

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kresse, Rosmarin, Zitronenmelisse – das sind beliebte Kräuter, die man heute im Supermarkt, Gemüsehandel oder auf dem Markt rund ums Jahr kaufen kann.

Die typisch deutschen Kräuter **Petersilie** und **Schnittlauch** sehen ganz unterschiedlich aus, haben aber einige Gemeinsamkeiten: Beide enthalten viel Vitamin C und werden am besten frisch verwendet und nicht mitgekocht, z.B. in kalten Dressings oder Dips, auf Butterbrot, in Kartoffel-, Eier- oder Gemüsegereichten. Beide Kräuter sind recht robust und lassen sich gut im Garten kultivieren. Die kugeligen, blau-lila Schnittlauchblüten eignen sich zudem als essbare Dekoration.

Duft und Geschmack von Rosmarin und **Basilikum** erinnern an südeuropäische Gerichte: Tomaten mit Mozzarella und Basilikum oder Nudeln mit Pesto sind beliebte italienische Rezepte. Im Garten oder auf dem Balkon gehört das empfindliche Kraut an die wärmste Stelle. Im



### Link- und Literaturtipps:

- Onlinematerial „Station Schnittlauch“ zu Heft 13 unter [www.ima-lehrermagazin.de](http://www.ima-lehrermagazin.de)
- Poster „Küchenkräuter“ vom aid-infodienst unter [www.shop.aid.de](http://www.shop.aid.de)
- Buch „Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger“ (KOSMOS-Verlag)
- Umfassendes Onlinelexikon unter [gernot-katzers-spice-pages.com/germ](http://gernot-katzers-spice-pages.com/germ)



Wenn es in schattigen Laubwäldern nach Knoblauch duftet, wächst dort **Bärlauch**, dessen Blätter dem giftigen Maiglöckchen sehr ähneln. Beim Zerreiben duften sie aber so stark nach Knoblauch, dass sie deutlich zu unterscheiden sind. Intensiven Knoblauchduft verströmen auch die Blätter der **Knoblauchsrauke**, die häufig an Wald- und Wegrändern zu finden ist – vielleicht sogar am Rande des Schulhofes.

Gegensatz zu vielen anderen Kräutern schmecken die nadelartigen Blättchen vom **Rosmarin** getrocknet kräftiger als frisch. Sie passen z.B. zu mediterranen Eintöpfen oder zu im Backofen gegarten Kartoffeln. Besonders interessant für Kinder sind Kresse und Zitronenmelisse. **Kresse** lässt sich sogar im Winter in der Küche auf ein wenig feuchter Watte aus Samen ziehen. Nach wenigen Tagen können die zarten Keimlinge geerntet und auf Butterbrot oder Salat genossen werden. **Zitronenmelisse** ist eine winterfeste Staude – gut zu erkennen an ihrem zitronenartigen Duft. Sie macht sich im Garten oft durch unterirdische Ausläufer „selbstständig“.



Die frischen Blätter passen gut zu süßen Speisen und Getränken wie Obstsalaten, Eis(tee) oder Smoothies. Dass auch Bienen von ihrem Duft angelockt werden, verrät der lateinische Ursprung ihres Namens „melissa“ = „Bienenblatt“.



Ein unverwechselbares Aroma haben **Liebstöckel** und **Waldmeister**. **Liebstöckel** duftet und schmeckt intensiv und würzig („Maggi-kraut“). Schon ein Teil eines frischen Blättchens oder eine Messerspitze getrocknetes Kraut reicht z.B. zum Würzen einer Fleischbrühe. Den typischen Geschmack von **Waldmeister** kennen viele Kinder vom Wackelpudding. Im April/Mai wächst Waldmeister in schattigen Buchenwäldern. Sein unverwechselbarer Geruch entsteht erst, wenn er welk wird. Um Obst kompott, Säfte und Limonaden zu aromatisieren,



reicht es aus, einige Waldmeisterblätter wenige Minuten darin ziehen zu lassen. Darüber hinaus gibt es noch unzählige weitere Küchenkräuter. In vielen Rezepten tauchen z.B. Lorbeer, Majoran, Dill, Oregano, Thymian und Estragon auf. Nicht mehr ganz so geläufig oder teilweise wieder entdeckt sind manche traditionellen Sorten wie Beifuß, Borretsch, Bohnenkraut, Kerbel, Pimpinelle, Sauerampfer oder Wermut.

### Kräuter selber ziehen ...

Je nach Sorte werden die Samen in kleinen Schalen oder Töpfen im Haus auf der Fensterbank vorgezogen oder direkt ins Freiland gesät. Eine gute Orientierung gibt die Anleitung auf der Samenpackung. Spätestens nach dem letzten Frost – meist Mitte Mai – können alle Pflanzen nach draußen.

### ... oder sammeln

Sehr spannend ist ein Kräuterspaziergang zur Suche nach essbaren Wildkräutern. Zusammen mit einem Kräuterexperten oder mit einem guten Bestimmungsbuch in der Hand sammelt und probiert man natürlich nur das, was zweifelsfrei bestimmbar ist. Tabu sind dabei gedüngte oder gespritzte Felder und Wiesen, Wegränder stark befahrener Straßen oder Naturschutzgebiete.



Kinderleicht zu erkennen ist **Löwenzahn**, dessen junge Blätter gut zum Salat passen. Gut für Anfänger eignet sich auch die **Brennnessel**, denn sie hat keine gefährlichen Doppelgänger und ist leicht zu finden. Sie schmeckt am besten als Gemüse ähnlich Spinat oder gebacken in Brot. Eine erfrischende Knaberei ist **Sauerampfer**, der vor allem auf Wiesen wächst.



### Essbare Blüten

Ein besonderer Hingucker sind genießbare Blüten. Die essbare Dekoration verblüht gar durch ihren Geschmack. Der kann je nach Art süßlich, bitter oder scharf sein. Eher pikant bis scharf schmecken z.B. die Blüten von Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Löwenzahn, Senf, Borretsch, Schnittlauch oder Bärlauch. Veilchen, Tagetes, Stiefmütterchen und Gartenrosen passen besser zu Fruchtigem und Süßem wie Bowlen und Gelees.



### Methodisch-didaktische Anregungen:

Überlegen Sie zu Beginn der Stunde gemeinsam, welche Kräuter die Kinder bereits kennen und wie ihnen diese schmecken. Wo sind den Kindern diese Kräuter bisher begegnet (Garten, Supermarkt, bestimmte Speisen, Bonbons etc.)?

Im nächsten Schritt kommen einige mitgebrachte Topfkräuter (oder Bundware) ins Spiel. Wer weiß, um welche Kräuter es sich jeweils handelt und wie sie schmecken? Wurden alle Kräuter identifiziert, untersuchen die Kinder die verschiedenen Kräuter in Gruppenarbeit genauer (Betrachten, Zerreiben, Riechen und Schmecken). Auf einem Poster oder Arbeitsblatt beschreibt jede Gruppe Aussehen, Geruch und Geschmack möglichst treffend mit Worten und Zeichnungen.

Brauchen die Kinder Hilfe, stellt die Lehrkraft eine Auswahl an Beschreibungen zur Verfügung (scharf, frisch, pfeffrig, bitter, süßlich, lieblich, zitronig, nach Eukalyptus, knoblauchartig etc.).

Abschließend stellt ein Kind jeder Gruppe der gesamten Klasse das untersuchte Küchenkraut vor.

**Arbeitsblatt 1** enthält sechs Fotos und sechs zugehörige Steckbriefe zu den besprochenen Kräutern, die die Kinder (als Hausaufgabe) zuordnen sollen.

**Arbeitsblatt 2** bietet eine Anleitung zum Kräuterziehen zu Hause oder im Klassenzimmer. Zusätzlich können die Kinder mithilfe der **Rezeptkarte** (Seite 27/28) immer wieder unterschiedliche Salatsößen mit Kräutern zubereiten.

# Kräutersteckbriefe

## Aufgabe:

Lies dir die Steckbriefe zu den verschiedenen Kräutern genau durch. Welcher Steckbrief gehört zu welchem Bild? Trage die Nummer im entsprechenden Kästchen auf dem Foto ein. Wie heißt das Küchenkraut?

<p>1. Ich bin mit dem Knoblauch verwandt und passe gut zu herzhaften Gerichten. Du kannst mich mit einer sauberen Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Wer bin ich? _____</p>	<p>2. Ich bin die Nummer 1 in Deutschland. Alle mögen mich. Außerdem sehe ich schön aus. Meine Blätter sind manchmal kraus, manchmal glatt. Wie heiße ich? _____</p>
<p>3. Meine Heimat ist in Italien. Dort isst man mich oft mit Tomaten und Nudeln. Weil ich so beliebt bin, kannst du mich frisch fast in jedem Supermarkt kaufen. Kennst du meinen Namen? _____</p>	<p>4. Meine Blätter sehen so ähnlich wie Tannennadeln aus. Du kannst sie frisch verwenden oder auch trocknen. Damit machst du dann z.B. leckere Backofenkartoffeln. Wie ist mein Name? _____</p>
<p>5. Ich wachse sogar auf ein wenig Watte aus einem Samenkorn. Wenn du mich gut feucht hältst, kannst du mich schon nach ein paar Tagen auf dein Butterbrot streuen. Weißt du, wie ich heiße? _____</p>	<p>6. Ein Teil meines Namens kommt aus dem Lateinischen und hat mit Bienen zu tun. Der andere Teil beschreibt, wie ich schmecke. Deshalb passe ich gut zu fruchtigen Speisen. Wie lautet mein Name? _____</p>













# Kräuter ziehen

## Du brauchst:

- saubere Topfuntersetzer, Blumentöpfe oder spezielle Saatkisten
- Anzuchterde (gibt es im Supermarkt, Baumarkt oder beim Gärtner)
- Samen, z.B. für Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Basilikum
- eine Sprühflasche
- Wasser

## So geht's:

1. Befülle die Saatkiste oder den Topfuntersetzer locker mit Erde. Streiche die Erde glatt und drücke sie leicht an.
2. Befeuchte die Erde gut mit der Sprühflasche.
3. Damit du die Kräuter später nicht verwechselst, bastele für jedes ein kleines Schild mit dem Kräuternamen. Bringe es an dem Gefäß an.
4. Streue nun die Samen aus der Packung vorsichtig auf die Erde. Sie sollen nicht zu dicht nebeneinander liegen, damit sie genug Platz zum Wachsen haben.
5. Verteile eine dünne Schicht Erde auf den Samen. Sie sollte in etwa so dick sein wie die darunter liegenden Samenkörner.
6. Besprühe das Ganze zum Schluss noch einmal vorsichtig mit Wasser.
7. Stelle das Gefäß an einen hellen Platz in einem Raum, der mindestens 16 Grad Celsius warm ist.
8. Überprüfe täglich, ob dein Beet noch feucht genug ist. Wenn nicht, besprühe die keimenden Samen vorsichtig mit der Sprühflasche.

