

Sehr geehrte\*r Frau\*Herr \_\_\_\_\_

In diesem Bildungspaket greifen wir das Thema „Frühling“ noch einmal auf. Im Frühling wachsen die ersten Kräuter. Verwenden Sie Kräuter zum Kochen? Wenn ja, kaufen Sie Kräuter lieber in Supermärkten oder auf Wochenmärkten bzw. Bauernmärkten? Oder pflanzen Sie Kräuter sogar selbst an?

Was sind Kräuter? Kräuter sind Pflanzen oder Pflanzenteile. Je nach Inhaltsstoff werden Kräuter oft als Gewürze oder Heilkräuter verwendet. Denn Kräuter verfeinern nicht nur das Essen, sondern helfen auch bei Erkältungen oder Schnupfen (die guten alten Hausmittel ☺). Die Inhaltsstoffe von Kräutern können ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Alkaloide und Gerbstoffe sein.

*Kurze Begriffserläuterung:*

- Ätherische Öle = Für das Aroma der Gewürze sind die ätherischen Öle verantwortlich. Es sind leicht, duftende pflanzliche Öle.
- Bitterstoffe = Bitterstoffe bewirken, dass Kräuter bitter schmecken.
- Flavonoide = Flavonoide sind für die Färbung der Pflanzen verantwortlich. Sie schützen Pflanzen vor schädlichen Umwelteinflüssen.
- Alkaloide = Alkaloide enthalten Stickstoff. Sie sind zum Beispiel in Kartoffeln, Tomaten oder in Kaffee enthalten.
- Gerbstoffe = Gerbstoffe verhindern Fäulnis- und Abbauprozesse.

Viele Fachleute gehen davon aus, dass Kräuter schon sehr lange benutzt werden. Vor allem um die Mahlzeiten abwechslungsreicher zu machen. Durch die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass Kräuter nicht nur gesund bzw. essbar sind. Sie können auch giftig und gesundheitschädlich sein.

In den beiden Arbeitsblättern bekommen Sie eine Übersicht über die Kräuter und ihre Verwendung.

Quelle: <https://www.kiknet-ricola.org/>

Bitte denken Sie daran, uns den Reflexionsbogen zukommen zu lassen.

Vielen Dank!



Mit freundlichen Grüßen

*Alexandra Niedermeier und Laura Brosi*

(Bildungsbegleiterin Ebersberger Werkstätten)

## Wildkräuter

Alle Kräuter kann man in der Natur finden, doch nicht alle sind essbar und genießbar. Daher finden Sie hier eine Auflistung über einige essbare Wildkräuter. Pflücken Sie im Wald nur Kräuter, die Sie kennen und die genießbar sind.

- **Löwenzahn:** man findet ihn auf nährstoffreichen Wiesen. Wir kennen ihn auch als Pusteblume. Die flugfähigen Samen werden durch den Wind verbreitet. Der Milchsaft im Stängel des Löwenzahns macht Flecken auf der Haut und der Kleidung. In der Hausmannsmedizin wirkt die Pflanze bei Leber- und Gallenbeschwerden. Durch die Bitterstoffe unterstützt der Löwenzahn die Verdauung. Man kann alle Bestandteile der Pflanze verwenden, z.B. können die Blüten und Blätter für Salat, Gemüse oder Tees verarbeitet werden.



- **Brennessel:** sie kommt in nährstoffreichen und feuchten Gebieten wie in Auenwäldern oder an Ufern vor. Wenn man unbedacht in eine Brennessel fasst oder steigt, brennt und juckt die betroffene Hautstelle. Dafür sind die Brennhaare auf den Blättern verantwortlich, die das Nesselgift ausschütten. Die Brennesselblätter können zu Tee verarbeitet werden. Sie eignen sich auch für Gemüse und Aufläufe.



- **Gänseblümchen:** man findet es oft auf Wiesen und Weiden sowie an Wegrändern. Das Pflänzchen blüht von den ersten Frühlingstagen bis in den späten Herbst hinein. In der Medizin kann man es bei Magen-, Leber- und Gallenbeschwerden verwenden. Oft dient das Gänseblümchen als Dekoration für Speisen. Die Blüten und Blätter eignen sich frisch oder getrocknet als Tee, aber auch für Salate und Süßspeisen.



## Küchenkräuter

Kräuter sind die Geheimzutaten der meisten Gerichte. Viele kennen sie und haben sie schon einmal selbst im Gericht verwendet oder gegessen: z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kresse.

- *Petersilie*: Kaum ein anderes Kraut passt geschmacklich zu so vielen Gerichten. Petersilie gibt es in zwei Formen: glatt und kraus. Die glatte Petersilie ist geschmacklich intensiver als die krause Petersilie. Sie wird nicht nur zum Verfeinern hergenommen, sondern auch zum Dekorieren von Tellern oder Suppen.



- *Schnittlauch*: Schnittlauch schmeckt leicht scharf (zwiebelähnlicher Geschmack). Häufig wird er zum Verfeinern von Dips/Soßen und Kräuterbutter verwendet. Schnittlauch ist reich an Vitamin C und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

- *Kresse*: Kresse erinnert geschmacklich sehr an Meerrettich. Kresse können Sie ganz leicht selbst z.B. auf der Fensterbank anpflanzen. Kresse ist beliebt auf Brotaufstrichen.



- *Dill*: Dill wurde schon sehr früh als Küchenkraut verwendet. Dill wird auch als Gurkenkraut bezeichnet. Da er häufig zum Würzen von Gurken benutzt wird. Dill schmeckt am besten frisch und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Die Erntezeit ist im Frühsommer.



## So bauen Sie Kresse an

1. Nehmen Sie eine kleine Schale, einen Blumentopf oder einen kleinen Teller.
2. Streuen Sie feine Erde darauf oder legen sie Küchenpapier, Tempo-Taschentücher oder auch Watte hinein, einige Lagen Toilettenpapier gehen auch.
3. Feuchten Sie die Erde oder das Papier mit Wasser an. Alles soll feucht sein aber keine Lache bilden.
4. Streuen sie gleichmäßig verteilt den Samen der Kresse darauf.
5. Stellen sie Ihre Kresse auf ein Fensterbrett, sie mag es warm und hell
6. Den Samen immer feucht halten (das geht besonders gut mit einer Sprühflasche) aber nicht alles ertränken!

Nach ca. einer Woche können Sie die Kresse mit der Schere abschneiden und auf einem Butterbrot genießen. Kresse ist sehr gesund und enthält viel Vitamin C.

Der Kresse Samen liegt hier bei:

# Quiz



## 1. ABC-Sammlung

Gesucht werden Kräuter mit den Anfangsbuchstaben des Alphabets.

B =

D =

E =

F =

L =

M =

P =

O =

R =

## 2. Gerichte

Schreiben Sie zu jedem Kraut ein Gericht, wo dies am besten dazu passen würde.

Petersilie =

Dill =

Bärlauch =

## Lösungen:

1. zum Beispiel: B = Basilikum, D = Dill, E = Estragon, F = Fenchel, L = Lavendel,

M = Minze, P = Petersilie, O = Oregano, R = Rosmarin

2. Petersilie = Nudeln mit Pesto, Dill = Fisch, Bärlauch = Butterbrot mit Salz

## REFLEXIONSBOGEN

### Auswertung Bildungspaket 33

Hier haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre Rückmeldung zum Bildungspaket 33 mitzuteilen!

Bitte geben Sie den ausgefüllten Reflexionsbogen in Ihrer Anwesenheitswoche ab.

Rückmeldung durch die*den Teilnehmer*in	JA	TEILWEISE	NEIN	Anmerkungen/ offene Fragen
War das Anschreiben (die schriftlichen Informationen) verständlich?				
Verwenden Sie Kräuter beim Kochen?				
Würden Sie gerne eigene Kräuter pflanzen?				
	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Passt schon</b>	<b>Interessiert mich nicht</b>
Wie würden Sie das Bildungspaket insgesamt bewerten? Kreuzen Sie an!				

### Platz für Notizen zum Thema „Kräuter“:

---



---



---



---

Rückseite verwenden →

**Name:** \_\_\_\_\_