

Kräuterschnecke

Um viele verschiedene Kräuter auf relativ kleinem Raum wachsen zu lassen, lohnt sich das Anlegen einer Kräuterspirale oder auch Kräuterschnecke. Hier können Pflanzen, die es lieber etwas trockner mögen, wie Rosmarin und Lavendel, gemeinsam mit Pflanzen, die eine feuchte Erde bevorzugen wie Basilikum und Pfefferminze, angebaut werden. Dabei wird ein Kräuterbeet schneckenförmig zur Mitte hin erhöht angelegt.



Los geht's:

Zuerst der geeignete Platz! Die meisten Kräuter lieben die Sonne. Das Beet sollte also nicht an einem schattigen Plätzchen stehen. Ob Steine oder eine fertige Holzform das Beet umranden soll, kannst du selbst entscheiden. Ganz oben muss die Erde zur Hälfte mit Sand gemischt werden. Hier kommen die Pflanzen hin, die es trocken mögen.



In die mittleren bis unteren Bereiche kommt weniger bis gar kein Sand dazu. Dafür kann ganz unten der Boden mit Komposterde vermischt werden. Hier gedeihen die Pflanzen, die zum Wachsen viele Nährstoffe benötigen. Gartenprofis können die Schnecke am untersten Ende um einen kleinen Teich erweitern.



Im oberen Bereich kannst du nun Rosmarin, Lavendel, Thymian oder Majoran setzen. In der Mitte fühlen sich Zitronenmelisse, Petersilie und Kapuzinerkresse wohl. Ganz unten pflanzt du am besten Küchenkräuter, wie Schnittlauch, Petersilie und Minze. Die beste Zeit zum Bepflanzen der Schnecke ist im Frühling.



Senf

Senf wird aus geschroteten Senfkörnern hergestellt, welche mit Wasser, Essig, Salz und anderen Gewürzen gemischt werden. Gelbe Senfkörner sind nicht so scharf und werden vor allem für milden Senf genutzt. Die braune Sorte ist wesentlich schärfer. Bei mittelscharfen Senf wird eine Mischung aus beiden Sorten genutzt. In einigen Regionen Deutschlands wird der Senf übrigens Mostrich genannt.



Redewendung: „Seinen Senf dazu geben.“

Schon im 17. Jahrhundert wurde Senf gegessen. Damals war der scharfe Dip aber noch sehr teuer und ein Zeichen für Wohlstand. Wollte ein Gastgeber besonders mit seinem Reichtum prahlen, ließ er zu jedem Gericht Senf servieren – ganz egal ob es geschmacklich dazu passte oder nicht. Auch manche Wirte reichten Senf ungefragt gerne dazu, damit das Essen kostbarer wirkte. Die Gäste wurden nicht gefragt, ob sie Senf dazu haben wollen. Und so ungefragt wie damals der Senf mit auf dem Teller landete, genauso ungefragt teilen manche Menschen gerne ihre Meinung und Ansichten, ob du sie hören willst oder nicht. Die Person gibt eben ihren Senf dazu!



Kennst du dich gut aus mit Kräutern und Gewürzen? Dann verbinde die Namen der unten aufgeführten Beispiele mit den dazugehörigen Bildausschnitten.

Dill	Paprika	Lorbeer
		
Chili	Basilikum	
		
Knoblauch	Pfefferminze	Sternanis
		



Heft C

Kräuter und Gewürze



Kräuter und Gewürze sind eine tolle Sache: Sie geben Speisen und Getränken einen Extra-Kick und runden viele Gerichte erst so richtig ab. Ob im Salatdressing, zum Aufpeppen von Soßen und auch im Tee – Einsatzmöglichkeiten und Geschmacksrichtungen gibt es unzählige!

Kräuter und Gewürze verleihen Lebensmitteln durch ihre Inhaltsstoffe einen besonderen Geschmack und Geruch. Viele Gewürze sind gut für die Verdauung oder hemmen Entzündungen. Für den Geschmack verantwortlich sind vor allem ätherische Öle und die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Durch den Einsatz von Kräutern können wir in der Küche auch Salz einsparen. Das ist gut für unsere Gesundheit.

Gewürz oder Kraut?

Im Alltag unterscheiden wir Kräuter und Gewürze. Tatsächlich zählen Kräuter als Unterart zu den Gewürzen. Meist ist mit dem Begriff Kräuter aber eher der oberirdische und unverholzte Teil einer Pflanze gemeint, wie Blüten, Blätter oder Stängel. Kräuter werden zudem eher frisch eingesetzt. Gewürze werden meist getrocknet und teilweise gemahlen verwendet. Würzmittel sind oft Samen oder Wurzeln einer Pflanze. Beispiele sind hier Senf- oder Pfefferkörner, Ingwer oder Anis. Salz gewinnen wir nicht aus Pflanzenteilen, sodass es streng genommen nicht

zu den Gewürzen und Kräutern zählt. Dennoch ist es für uns das wichtigste Würzmittel, sollte aber nur sparsam verwendet werden.



Zum Würzen und Heilen werden unterschiedliche Teile der Pflanze genutzt. Kannst du noch mehr Beispiele finden? Recherchiere im Internet, in Büchern oder forsche zu Hause nach!

Pflanzenteil	Beispiele	weitere Beispiele
Wurzeln und Zwiebeln	Meerrettich, Kurkuma	
Blätter und Stiele	Minze, Pimpinelle	
Blüten	Kapuzinerkresse, Borretsch	
Samen	Kümmel, Fenchel	
Früchte (getrocknet)	Paprika, Piment	



Kräuter sind energiearm und enthalten zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie schmecken toll im Quark, in Soßen oder Aufstrichen. Unterschieden werden sie unter anderem in Heil- und Küchenkräuter. Heilkräuter werden schon seit vielen hundert Jahren genutzt, um verschiedene Beschwerden zu lindern. Wir begegnen ihnen zum Beispiel in Form von Tee, Salbe oder Badezusatz. Bekannte Heilkräuter sind Kamille, Johanniskraut und Ringelblume. Küchenkräuter werden zum Würzen und Dekorieren von Speisen verwendet. Sie können auch helfen, Essen bekömmlicher zu machen, wie zum Beispiel der Kümmel. Kräuter können also oft beides gleichzeitig sein.

Der Saale-Orla-Kreis, das Altenburger Land und das Erfurter Becken zählen in Thüringen und Deutschlandweit zu den Hauptanbaubereichen von Heilpflanzen.



Im Suchrätsel haben sich 14 Wörter versteckt. Kannst du alle Gewürze und Kräuter finden?

- PFEFFER
- INGWER
- DILL
- MUSKAT
- KNOBLAUCH
- CURRY
- SCHNITTLAUCH
- KRESSE
- KORIANDER
- LORBEER
- ZIMT
- PAPRIKA
- KUEMMEL
- ANIS

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

Aufgepasst: Hausaufgabe!

Suche dir eines der im Kreuzworträtsel gesuchten Gewürze oder Kräuter aus und informiere dich über diese Pflanze! Woher stammt die Pflanze ursprünglich oder wächst sie hier bei uns? Welchen Teil nutzen wir als Gewürz? In welchen Gerichten nutzen wir das Gewürz und welches davon isst du am liebsten?

Feine Kräuter, wie Schnittlauch oder Petersilie mögen es nicht heiß. Deshalb sollten sie erst kurz vor dem Servieren ins Essen gegeben werden. Damit ihr Aroma erhalten bleibt, schneidest du sie am besten auch erst kurz davor. Festere Kräuter, wie Rosmarin, Lorbeer oder Thymian, können dagegen auch länger mit im Topf garen.



Natürlich gibt es Kräuter nicht nur im Supermarkt zu kaufen. Wachsen die Pflanzen, die wir nutzen, in der freien Natur, sprechen wir von Wildkräutern. Vor allem Bärlauch und Waldmeister sind beliebte Arten, welche gesammelt werden. Aber Vorsicht! Viele Pflanzen können sich im Aussehen ähneln. Daher sollten nur Kräuter gesammelt werden, die du genau kennst und keinen giftigen „Doppelgänger“ haben. Zum Verwecheln ähnlich sehen sich beispielsweise der aromatische Bärlauch und das sehr giftige Maiglöckchen. Auch an Straßenrändern oder aus Naturschutzgebieten

sollten keine Pflanzen mitgenommen werden. Sammele nie ohne die Begleitung von Erwachsenen Kräuter in der Natur und wasche diese immer sehr gründlich ab.

Wusstest du schon,

das teuerste Gewürz ist der Safran. Preislich in sich haben es auch echte Vanille und Kardamom. In früheren Zeiten gehörten Zimt und Pfeffer zu den Kostbarkeiten und wurden mit Gold aufgewogen.

Rezept: Kräuterbrote

Du brauchst:

- Bratscheiben
- Butter oder Frischkäse
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- Kresse
- Brettchen
- Messer, Wiegemesser oder Kräuterschere
- 1 großer, flacher Teller

Los geht's:

Wasche die Kräuter gründlich mit Wasser ab und schüttele oder tupfe sie vorsichtig trocken. Jetzt kannst du sie klein schneiden. Besonders gut eignet sich dafür ein Wiegemesser oder auch



eine Kräuterschere. Mische die geschnittenen Kräuter gut miteinander und gib sie auf einen großen, flachen Teller. Bestreiche nun die Bratscheiben dünn mit Butter oder Frischkäse und drücke die Scheiben mit der Butter-/Frischkäsesseite auf den Kräutermix.

Rezept: Kräutersalz

Du brauchst:

- 100 g Salz
- 10 g frische Kräuter
- Brettchen und Messer
- 1 Schüssel
- 1 Schraubglas
- eventuell einen kleinen Trichter



Los geht's:

Zuerst solltest du das Schraubglas und den Deckel gründlich mit warmen Wasser ausspülen und abtrocknen. Wasche die Kräuter gründlich mit Wasser ab und schüttele oder tupfe sie vorsichtig trocken. Löse die Blätter ab und hacke diese schön klein. Gib das Salz in die Schüssel und vermenge sie mit den kleingeschnittenen Kräutern. Fülle die Mischung nun in die sauberen Schraubgläser. Hierzu kannst du auch gerne einen kleinen Trichter nehmen, damit nichts danebengeht. Schraube den Deckel fest drauf und lasse die Mischung

mindestens einen Tag durchziehen. Deiner Kreativität und Experimentierfreude mit verschiedenen Geschmäckern sind keine Grenzen gesetzt und das Kräutersalz ist zudem ein klasse Präsent zum Verschenken!

Besonders gut geeignet sind Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano. Auch Pfeffer, getrocknete Tomaten oder geriebene Zitronenschale können tolle Gewürzmischungen ergeben.

Experiment: Kräuterbeet

Um immer frische Kräuter ernten zu können, kannst du dir zu Hause oder gemeinsam mit deiner Klasse ein Kräuterbeet anlegen. Überlege dir, ob du jedes Kraut einzeln in einem Topf oder als Hoch- oder Bodenbeet im Schulgarten mit deiner Klasse anlegen möchtest. Besonders pflegeleicht für Kräuter-Neulinge ist Kresse. Die braucht nämlich nicht mal Erde!

Du brauchst:

- 1 Päckchen Kressesamen
- 1 großer, flacher Teller
- Zellstofftuch, z. B. Küchenrolle
- Wasser

Los geht's:

Lege das Zellstofftuch über den Teller, sodass seine Oberfläche bedeckt ist. Anschließend feuchtest du es mit etwas Wasser an. Streue nun die Kressesamen auf den Teller und wässere es anschließend. Stelle den Teller ans Fenster und halte ihn stets leicht feucht. Schon am nächsten Tag kannst du die keimenden Samen beobachten. Nach ungefähr einer Woche ist die Kresse so hoch gewachsen, dass du sie ernten kannst. Nimm dazu am besten eine Schere.



Kräuterbeete bieten nicht nur dir was zum Naschen. Auch Bienen und anderen Insekten kann ein Kräuterbeet als Nahrung und Lebensraum dienen.

