

**Förderung des Lübecker Schulgartens e.V.**

**Unterrichtspaket**

# **Kräuter**

Verfasser: Monika Schröder und Dagmar Schwarz, Kaland-Schule

Geeignet für Schulklassen der 1. bis 4. Jahrgangsstufe

Empfohlene Besuchszeit im Lübecker Schulgarten: April bis Oktober

1. Auflage April 2015

Hinweis:

Das Unterrichtspaket wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der Verein keine Gewähr übernehmen.

**Förderung des Lübecker Schulgartens e.V.**

Wakenitzstr. 73, 23564 Lübeck

Tel. 0451 / 5 80 86-0 [info@luebecker-schulgarten.de](mailto:info@luebecker-schulgarten.de)

©Förderung des Lübecker Schulgartens e.V.

# Kräuter

## Inhaltsverzeichnis

## Seite

1. Kräuter	2
2. Kräuterbeet oder -kübel	3
3. Kräuterernte	4
4. Kräuter	5
4.1. Schnittlauch	5
4.2. Petersilie	6
4.3. Basilikum	7
4.4. Thymian	8
4.5. Majoran	9
4.6. Salbei	10
4.7. Rosmarin	11
4.8. Liebstöckel	12
4.9. Dill	13
4.10. Zitronenmelisse	14
4.11. Pfefferminze	15
4.12. Oregano	16
4.13. Lavendel	17
4.14. Estragon	18
4.15. Fenchel	19
4.16. Kapuzinerkresse	20
5. Besondere Kräutermischungen	21
6. Herbarium	22
7. Rezepte	23
7.1. Blütenbutter	23
7.2. Kräuterdip	24
7.3. Steakkräuterbutter	25
7.4. Kräutersalz	26
8. Kräuterdüfte	27
8.1. Lavendelkissen	26
8.2. Ratespiel der Düfte	28
9. Quiz	29
Lösungen	30
10. Quellenangaben	31

# 1. Kräuter



Kräuter sind Pflanzen, deren Kraut wir für die Küche nutzen. Sie verfeinern Speisen und machen sie bekömmlicher. Manche Würzkräuter gibt es schon seit mehreren 1000 Jahren und der Mensch hat sie ganz unterschiedlich verwendet. Sie wurden zu Heilzwecken eingesetzt und dienten ebenfalls für viele Brauchtümer. Ihnen wurden Kräfte zugesprochen, die z.B. Dämonen vertrieben, vor Verletzungen bewahrten oder der Liebe nachhelfen sollten. Zuerst wurden die wildwachsenden Pflanzen gesammelt bis sie von dem Menschen kultiviert wurden. Besonders in Klostergärten wurden viele Kräuter angepflanzt, um sie hauptsächlich für die Heilung der Kranken zu nutzen. Aber auch in den Bauerngärten hatten sie ihren besonderen Platz.

Im milden Süden haben viele Kräuter ihren Ursprung. Das Klima dort mit viel Sonne und die Bodenverhältnisse haben einen großen Einfluss auf ihr Aroma. Je nach Land werden unterschiedliche Kräuter angepflanzt und zum Würzen der Speisen genutzt. So kennen wir Oregano als typisches Pizzagewürz oder zu Tomaten. Dies ergibt sich auch aus der Nähe zu den angebautem Gemüsesorten.

Lange Zeit waren Würzkräuter in Vergessenheit geraten. Heute erfreuen sie sich wieder einer großen Beliebtheit. Sie werden wieder vielfältig genutzt. Ein großer Vorteil ist natürlich, dass sie das ganze Jahr für die Küche verfügbar sind und in vielen Lebensmittelgeschäften und Gemüseläden angeboten werden.

## 2. Kräuterbeet oder -kübel

Zum Anlegen eines Kräuterbeetes müssen einige Dinge im Voraus beachtet werden. Sollen die Pflanzen in einen großen Kübel gesetzt werden, ist es am besten ein Gefäß aus Holz oder Ton zu nehmen. Das Pflanzgefäß sollte über ausreichend Abzuglöcher verfügen um Staunässe zu vermeiden. Zusätzlich sollten Tonscherben oder eine Schicht Kies auf den Boden gegeben werden. Darüber kommt sandige Gartenerde. Je tiefer das Gefäß ist, desto besser wachsen die Pflanzen und bilden mehr Blätter. Um vor Austrocknung zu schützen können Kieselsteine auf die Erde gegeben werden. Alle Kräuter gedeihen dann problemlos in Pflanzgefäßen.

Nun muss genau überlegt werden welche Kräuter gepflanzt werden sollen. Es gibt Würzkräuter, die viel Platz brauchen, weil sie schnell wachsen und wuchern. Dies sind Liebstöckel, Melisse, Salbei, Estragon und Minze. Diese Pflanzen sollten besser einzeln in Töpfen stehen. Andere Kräuter wiederum vertragen sich nicht. So sollten folgende Pflanzen nicht zusammen gepflanzt werden, da sie sich beim Wachsen in die Quere kommen: Pfefferminze und Kamille, Basilikum und Melisse, Estragon und Dill, Fenchel und Koriander, Kümmel, Dill, Petersiele und Minze. Doch gibt es auch Kombinationen die gut zusammen gedeihen.

Diese Kräuter vertragen sich gut:

Petersilie, Dill Kresse, Majoran, Kerbel

Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, (Salbei, Estragon, Zitronenmelisse)

Natürlich muss ebenfalls darauf geachtet werden, ob die Pflanzen viel Sonne brauchen (Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei) oder besser im Halbschatten stehen (Minze, Kerbel, Schnittlauch). Einige Pflanzen bevorzugen feuchte Erde, andere möchten ein bisschen geschützt stehen.

Sollen die Kräuter in einem Beet gepflanzt werden, steht ihnen mehr Platz zu Verfügung.

Im Garten können die meisten Kräuter ab Mitte Mai ausgesät werden oder sie werden auf der Fensterbank in keinen Pflanzschalen vorgezogen. Die kleinen Samen werden locker auf die Erde gestreut und feucht gehalten. Wenn zu viele Samen keimen, müssen die Pflanzen vereinzelt werden. Sind die Kräuter kräftig genug, können sie ins Freie gepflanzt werden. Regelmäßig müssen nun die Pflanzen nach Schädlingen (Blattläusen, Schnecken, Raupen) abgesucht werden, damit die Kräuter gut gedeihen können.

### 3. Kräuternernte

Kräuter zum Kochen werden natürlich am besten frisch verwendet. Sie werden am Ende der Kochzeit hinzugegeben, denn ein langes Kochen zerstört die Aromen. Der optimale Zeitpunkt Kräuter zu schneiden ist morgens, wenn der Tau schon getrocknet ist. Zu dieser Stunde sind die Pflanzen besonders frisch. Für einige Zeit können diese Kräuter in einem Wasserglas stehend aufgehoben werden. Aber nicht alle Kräuter halten sich lange. So können die Pflanzen auch zu anderen Zeiten je nach Bedarf geerntet werden.

Bei der Ernte sollten auf jeden Fall nie mehr als ein Zehntel der Triebe und Blätter auf einmal geschnitten werden, sonst könnte die Pflanze eingehen. Nur die unversehrten Blätter werden gepflückt. Alle Blätter mit Stellen oder die kümmerlich und welk sind, verwendet man nicht. Je regelmäßiger geerntet wird, desto besser wächst die Pflanze. Besondere mehrjährige Pflanzen werden von Jahr zu Jahr kräftiger.

Das beste Aroma haben Kräuter allerdings wenn sie kurz vor der Blüte stehen. Alle Inhaltsstoffe haben sich in den Blätter gesammelt. Die Blüten nehmen ihnen diese Kraft und sollten deshalb von Zeit zu Zeit abgeschnitten werden. Bei einigen Kräutern können die Blüten auch verwertet werden.

Mehrjährige Pflanzen wie Salbei, Thymian und Rosmarin werden zum Winter zurück geschnitten. Jedoch sollten sie nicht zu stark geschnitten werden, damit sie im Frühjahr neu austreiben können.

Bei Pflanzen, die jedes Jahr neu ausgesät werden müssen, können einige Blüten zum Heranreifen der Samen stehen gelassen werden, damit neue Saat gesammelt werden kann.

Um Kräuter zum Kochen auch im Winter benutzen zu können, werden die geernteten Zweige getrocknet. Hierzu werden kleinere Sträuße locker zusammen gebunden und an einem warmen, schattigen Ort aufgehängt. Nach dem Trocknen werden die Blätter vorsichtig vom Zweig gelöst und zum Aufbewahren in dunkle Schraubgläser erfüllt. So bleibt ihr Aroma erhalten. Die Kräuter müssen richtig trocken sein, sonst bildet sich Schimmel.

## 4.1. Schnittlauch



**Name:** Dieses Kraut wird „frisch geschnitten“, daher ist der Name eine Ableitung von der Art der Verwendung.

**Herkunft:** Die Lauchpflanze kommt aus Zentralasien. Sie ist verwandt mit dem Knoblauch und der Zwiebel.

**Pflanze:** Der Schnittlauch ist eine mehrjährige Pflanze, die viel Platz und frische Luft benötigt. Sie liebt feuchte Erde und benötigt ein Plätzchen im Halbschatten. Die Blätter sind röhrenförmig und wachsen nach dem Schneiden stets nach. Im Sommer bilden sich helllila Blüten, die auch gegessen werden können. Sie schmecken jedoch schärfer als die Blätter.

### **Würzkombinationen in der Küche:**

Petersilie, Estragon, Kerbel

**Gesundheit:** Schnittlauch ist eine wahre Vitaminbombe. Dieses Kraut enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.



## 4.2. Petersilie



**Name:** Dieses Kraut nannten die alten Griechen „*petroselinon*“, dies bedeutet Sellerie, der auf Felsen wächst.

**Herkunft:** Schon in der Antike war Petersilie bei den Griechen bekannt.

**Pflanze:** Von der Petersilie gibt es ca. 30 verschiedene Kulturformen. Drei Sorten finden in der Küche Verwendung. Es gibt die glatte und die krause Petersilie und die Wurzelpetersilie, die als Gemüse verwendet wird. Die glatte Petersilie hat flache, gefiederte Blätter, die ein helleres Grün haben als die krause Form. Der Geschmack ist herzhaft und sehr intensiv. Die krause Petersilie hat gekräuselte Blätter und ist milder.

Petersilie ist eine ein bis zweijährige frostfeste Pflanze. Der Boden sollte mäßig feucht gehalten werden und der Standort in der Sonne liegen.

### **Würzkombination in der Küche:**

Petersilie unterdrückt in einem Gericht andere Aromen nicht und kann daher vielseitig verwendet werden.

**Gesundheit:** Petersilie enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. (Bereits 10 g Petersilie deckt den Tagesbedarf.)

Petersilie stärkt durch das Vitamin A den Aufbau von Knochen und Nerven. Es fördert den Abbau von Stress.

Petersilie ist entwässernd und entgiftend. Das Kraut regt den Stoffwechsel an.

## 4.3. Basilikum



**Name:** Der Name kommt von dem altgriechischen Wort „*basileus*“ = König oder von dem griechischen Wort „*basilikon*“ = königlich.

**Herkunft:** Es wird vermutet, dass dieses Kraut schon seit 3000 Jahren in Indien im Gebrauch ist.

**Pflanze:** Ca. 60 Sorten kennt man von dieser Kräuterpflanze. Es gibt grünes und auch rotes Basilikum und alle Pflanzen haben einen unterschiedlichen Geschmack. Basilikum ist einjährig und nicht frosthaltig. Sie liebt einen hellen, warmen Standort, denn die Intensität der Sonne gibt dem Kraut sein würziges Aroma. Sie benötigt viel Wasser und blüht im Sommer. Geerntet werden die kräftig grünen Blätter.

### **Würzkomination in der Küche:**

Petersilie, Rosmarin, Oregano, Thymian, Salbei, Safran

**Gesundheit:** Im Magen-Darm-Trakt kann Basilikum bei leichten Krämpfen helfen.

Durch die Zusammensetzung der Duftstoffe wirkt Basilikum belebend und konzentrationsfördernd.

Die enthaltenen Karotinoide bieten einen inneren Schutz für die Augen gegen die UV-Strahlungen der Sonne.



## 4.4. Thymian



**Name:** Der Name kommt von dem altgriechischen Wort „*thymos*“ = Rauch. Der getrocknete Thymian schmeckt intensiv rauchig, erdig und holzig.

**Herkunft:** Die Heimat des Thymians ist der Mittelmeerraum.

**Pflanze:** Es gibt ca. 100 verschiedene Arten des Thymians. Die Pflanze hat kleine, würzige Blätter und Blüten, die während der Blütezeit geerntet werden. Zum Trocknen werden die zusammengebundenen Stängel an einem luftigen, schattigen Ort aufgehängt. Beim Thymian verstärkt sich das Aroma durch die Trocknung. Der Gartenthymian ist winterhart. Die Pflanze benötigt einen nährstoffarmen Boden, liebt es eher trocken, braucht aber viel Wasser und Sonne. Geschmacklich gibt es Unterschiede zwischen Sommer- und Winterthymian.

### **Würze in der Küche:**

Thymian macht fette und schwere Gerichte leichter verdaulich.

**Gesundheit:** Thymian ist ein hochwirksames Erkältungskraut. Es wirkt desinfizierend, antibakteriell und entzündungshemmend sowie schleimlösend, durchblutungsfördernd und entkrampfend.

Thymian stärkt das Immunsystem

## 4.5. Majoran



**Name:** Majoran ist eng verwandt mit Oregano und heißt deshalb auch botanisch *Oreganum majorana*.

**Herkunft:** Die Pflanze stammt aus Südeuropa und Nordafrika.

**Pflanze:** Majoran ist ein einjähriges Würzkräut. Da die Samen eine lange Keimzeit haben, empfiehlt sich ein Vorziehen auf der Fensterbank. Die Pflanze braucht einen sonnigen, windgeschützten Ort und einen nährstoffreichen Boden. Sie kann bis zu 50 cm hoch werden. An den vierkantigen Stängeln wachsen weiche, fein behaarte, grüne Blätter, bei manchen Sorten sind sie auch gesprenkelte. Zur Blütezeit bilden sich kleine weiße oder rosa Blüten. Die Stängel werden vor oder zu Beginn der Blüte geschnitten und an einem warmen schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Das feine milde Aroma geht durch die Trocknung nicht verloren.

### **Würze in der Küche:**

Majoran ist besonders gut zu kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Bohnen, Linsen, Erbsen.

**Gesundheit:** Majoran enthält viele Bitter- und Gerbstoffe, die den Fettstoffwechsel unterstützen. Sie regen die Magensaftproduktion an und lindern das Völlegefühl.

## 4.6. Salbei



**Name:** Der Name leitet sich von dem lateinischen Verb „salvere“ = gesund sein, sich wohlfühlen ab.

**Herkunft:** In der Antike wurde Salbei schon von den Römern, Griechen und Ägyptern angebaut.

**Pflanze:** Weltweit gibt es ca. 750 Salbeisorten. Dieser Halbstrauch kann bis zu einen Meter hoch wachsen. Er liebt es sonnig bis leicht schattig. Die Blätter sind lang und schmal. Im Frühjahr sind sie erst graugrün und im Herbst werden sie silbrig. Ab Juli bilden sich oben an den Stängeln blaue, rosa oder hellviolette Blüten. Das Aroma des Salbeis wird durch die Trocknung intensiver.

### **Würzkombination in der Küche:**

Rosmarin, Thymian, Oregano, Petersilie, Lorbeer

**Gesundheit:** Salbei ist ein Kraut für alles - fast ein Allheilmittel. Besonders bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum ist er sehr hilfreich. Salbeitee lindert Husten und Halsschmerzen durch seine antibakteriellen Stoffe. Tee lindert kleine Magenbeschwerden. Salbei reguliert die Produktion der Schweißdrüsen und ist ausgleichend für den Stoffwechsel.

## 4.7. Rosmarin



**Name:** Der Name bedeutet „Meerestau“ oder „Tau des Meeres“ und kommt aus der lateinischen Sprache.

**Herkunft:** Die Pflanze stammt aus dem Mittelmeerraum und ist eines der ältesten angebauten Kräuter.

**Pflanze:** Der Rosmarin ist eine immergrüne Pflanze mit schmalen, langen fast nadelähnlichen Blättern. Von März bis Mai blüht er hellblau. Sein Aroma ist herb würzig und verstärkt sich beim Trocknen. Die Pflanze ist nur bedingt frostfest und gedeiht auf sandigem Boden. Sie braucht viel Wärme und Sonne und wenig Wasser.

### **Würzkombination in der Küche:**

Rosmarin wird bei langer Garzeit bitter. Kombinationen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- oder Orangenschale

**Gesundheit:** Rosmarin stärkt und beruhigt die Nerven. Er fördert die Durchblutung und unterstützt den Magen-Darm-Trakt.



## 4.8. Liebstöckel



**Name:** Im Mittelalter hieß diese Kraut *Ligurischer Eppich*. Eppich ist eine altdeutsche Bezeichnung für Sellerie, mit dem Liebstöckel verwandt ist. Die Pflanze wird auch Maggikraut genannt.

**Herkunft:** Ursprünglich kommt Liebstöckel aus dem zentral- und kleinasiatischen Raum.

**Pflanze:** Liebstöckel erinnert im Aussehen an Sellerie. Die Pflanze ist mehrjährig und winterhart. Sie sollte im Halbschatten auf einem nährstoffreichen Boden stehen. Der Wuchs erfolgt schnell und kann bis zu 1 Meter hoch werden. Der Liebstöckel wird zu einer stattlichen Staude, die im Sommer kompakte blassgelbe Blüten hat. Im Herbst wird die Pflanze bis zum Wurzelballen zurück geschnitten.

### **Würze in der Küche:**

Liebstöckel hat einen intensiven Geschmack und sollte sparsam verwendet werden, damit er nicht andere Gewürze überdeckt.

**Gesundheit:** Liebstöckel ist harntreibend und entwässernd, daher wird er als Tee bei Blasenentzündungen getrunken.



## 4.9. Dill



**Name:** Dill, ein typisches Kraut zum Gurken einkochen, wird auch Gurkenkraut genannt.

**Herkunft:** Bereits um 3000 vor Christi war Dill bekannt. Seine Herkunft liegt im mediterranen Orient.

**Pflanze:** Dill ist eine einjährige Pflanze. Sie stellt keine hohen Ansprüche an den Boden und kann an einem sonnigen Plätzchen bis zu 80 cm hoch werden. Die Wurzeln werden sehr lang und die Pflanze benötigt viel Platz zum Wachsen. Dieses Küchenkraut duftet sehr stark. Die Blätter sind dünn und weich wie Fäden. Vor der Blüte im Sommer sammeln sich in den Blattspitzen alle Duft- und Geschmacksstoffe. Auch die Blüten und Samen werden zum Würzen verwendet. Die Samen sind milder und süßlicher als das Kraut.

### **Würze in der Küche:**

Dill muss stets frisch verwendet werden, da er sehr schnell welkt.

**Gesundheit:** Als Tee nutzt man Dill gegen Blähungen.

## 4.10. Zitronenmelisse



**Name:** Die Altgriechen nannten das Kraut „Melisso phylon“ = Bienenblatt, weil sein Duft die Bienen anzog.

**Herkunft:** Schon vor 3000 Jahren gab es das Wort Melisse und somit auch die Pflanze.

**Pflanze:** Zitronenmelisse ist eine winterharte mehrjährige Pflanze. Sie bevorzugt ein schattiges Plätzchen, gedeiht aber auch gut in der Sonne. Ihr Wachstum ist zügig und als Kübelpflanze muss sie oft umgetopft werden. Im Herbst wird das Kraut bis auf die Wurzelballen zurückgeschnitten. In der Küche verwendet man die frischen Blätter, die zerrieben stark nach Zitrone duften.

### **Würze in der Küche:**

Zitronenmelisse eignet sich besonders gut als Würze für Früchte und Nachspeisen.

**Gesundheit:** Dieses Kraut hilft bei nervös bedingten Herzstörungen oder Erschöpfungszuständen. Zitronenmelisse stärkt die Immunabwehr und eignet sich bei nervösem Reizmagen.



## 4.11. Pfefferminze



**Name:** Der Name leitet sich von dem lateinischen Wort „menta“ ab

**Herkunft:** Es gibt viele verschiedene Minzearten, die schon in der Antike vorhanden wuchsen und sich stets neu kreuzten.

**Pflanze:** Alle Minzearten riechen und schmecken unterschiedlich. Als sich die Grüne Minze mit der Wasserminze kreuzte, entstand die Pfefferminze ganz zufällig. Sie hat einen erfrischenden Geschmack. Die Pflanze ist eine mehrjährige frostharte Staude, die einen humusreichen Boden benötigt. Sie liebt es sonnig bis halbschattig und verbreitet sich schnell. Ab Juni blüht die Minze. An den Spitzen der Triebe entstehen kleine weißrosa Blüten, die ähnlich wie Ähren aussehen.

### **Würzkombination in der Küche:**

Basilikum, Estragon, Thymian

**Gesundheit:** Pfefferminze als Tee ist ein Hausmittel gegen Husten und Heiserkeit. Er hilft auch bei leichten Magenreizungen und Kopfschmerzen.

## 4.12. Oregano



**Name:** Abgeleitet aus den Griechischen bedeutet Oregano = Freude der Berge.

**Herkunft:** Seit 500 Jahren wächst Oregano im mediterranen Süden.

**Pflanze:** Oregano ist mit Majoran verwandt und wird oft auch wilder Majoran genannt. Sein Aroma ist jedoch pfeffriger und herber. Es gibt ca. 30 Oreganoarten. Die Pflanze ist eine mehrjährige Staude, die ein sonniges, windgeschütztes Plätzchen bevorzugt und einen lockeren nährstoffreichen Boden braucht. Dort kann sie bis zu 50 cm groß werden. Die Blätter sind weich und fein behaart. Sie sind grün aber auch gesprenkelt. Die Blüten sind weiß oder rosa. Die Intensität der Sonne hat einen starken Einfluss auf das Aroma.

**Würze in der Küche:**

Harmoniert mit Ingwer, Knoblauch, Zitronen- und Orangenschale.

**Gesundheit:** Oregano hat antibakterielle und desinfizierende Eigenschaften und wird als Aufgüsse bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt.



## 4.13. Lavendel



**Name:** Lavendel wurde abgeleitet aus dem lateinischen Verb „lavare“ = waschen, denn er wurde bei den Römern als Badezusatz verwendet.

**Herkunft:** Vermutlich stammt der Lavendel aus dem westlichen Mittelmeerraum.

**Pflanze:** Lavendel ist eine mehrjährige Pflanze, die nur mäßig frosthart ist. Als Halbstrauch wird sie bis zu 1 Meter hoch. Die Blätter sind wie kleine Lanzetten und im Sommer bilden sich als Scheinähren kleine helllila Blüten. Verwendet werden die Blüten, die geerntet werden, kurz bevor sie voll ausgebildet sind.

### **Würzkomination in der Küche:**

Basilikum, Bohnenkraut, Estragon

**Gesundheit:** Lavendelkissen mit den Blüten sorgen für Entspannung und helfen bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen.



## 4.14. Estragon



**Name:** Die alten Griechen nannten das Kraut „drakos“ = Schlange, Drache. Im Arabischen wurde daraus „tarkhun“ und im Deutschen später zu „drakon“ und „Drakonkraut“

**Herkunft:** Seine Heimat hat der Estragon in der Steppenlandschaft in Sibirien.

**Pflanze:** Estragon ist eines der wichtigsten Kräuter in der französischen Küche. Sein Aroma ist bittersüß und leicht pfeffrig. Der echte (französische) Estragon ist schwer zu kultivieren. Der Anbau des russischen Krautes ist leichter, aber er ist nicht so würzig sondern eher bitterer. Dieses Würzkräuter ist eine mehrjährige Pflanze, die einen warmen Platz mit viel Sonne benötigt. Sie braucht viel Wasser aber keinen zu feuchten Boden. Die Blätter sind schmal und lang. Zwischen Mai und Juni entstehen kleine grüne Blüten, die kugelartig aussehen.

### **Würzkombination in der Küche:**

Petersilie, Dill

**Gesundheit:** Estragon unterstützt die Verdauung und hilft als Tee gegen Zahnschmerzen.

## 4.15. Fenchel



**Name:** Fenchel ist auch unter dem volkstümlichen Namen Brotsamen bekannt.

**Herkunft:** Die Heimat des Fenchels ist der Mittelmeerraum und der Vordere Orient

**Pflanze:** Fenchel ist eine zweijährige Pflanze. Sie ist winterhart und wird bis zu 2 Meter groß. Er hat glatte blau gestreifte Stängel, an denen die Blätter wachsen. Die Blätter sind dünn wie Fäden. Ab Juli hat die Pflanze kleine gelbe Blüten, in denen die Samen bis in den September reifen.

**Würzkombination in der Küche:**

Petersilie, Oregano, Salbei, Thymian

**Gesundheit:** Hauptsächlich kennen wir den Fencheltee, der bei Erkältungskrankheiten und Magenbeschwerden getrunken wird. Fenchel ist entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend.

## 4.16. Kapuzinerkresse



**Name:** Die Blüten haben an ihrer Rückseite einen Sporn, der an die Kapuzen von Mönchskutten erinnert. Daher hat die Pflanze ihren Namen.

**Herkunft:** Der Ursprung der Kapuzinerkresse liegt in Süd- und Mittelamerika.

**Pflanze:** Die Pflanze stellt keine allzu hohen Ansprüche. Sie hat gerne nährstoffreichen Boden und wächst in der Sonne genauso wie im Schatten. Auffallend sind die fast kreisrunden Blätter. Sie sind wie Lotusblätter und weisen den Schmutz ab. Bei Tau und Regen wird der Staub abgespült. Von Juni bis Oktober blüht die Kapuzinerkresse mit fünf Zentimeter großen Blüten in orangen, roten oder gelben Farbtönen. Geerntet werden Blätter und Blüten. Der Geschmack ist leicht scharf.

### **Würze in der Küche:**

Besonders die Blüten werden zu dekorativen Zwecken verwendet und können verzehrt werden.

**Gesundheit:** Kapuzinerkresse ist schleimlösend und daher gut gegen Husten und Bronchitis. Durch die antibakteriellen Eigenschaften hilft sie ebenso bei Hals- und Rachenerkrankungen.

## 5. Besondere Kräutermischungen

### **Kräuter der Provence** (Herbes de Provence)

Oregano, Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Rosmarin

Diese Mischung ist eine gebräuchliche Zusammenstellung in Frankreich, die jedoch auch variieren kann. In der deutschen Mischung sind Lavendelblüten enthalten, die ursprünglich nicht dazu gehören.

### **Fines Herbes** (feine Kräuter)

Petersilie Kerbel, Schnittlauch, Estragon

Eine weitere Klassische Kräutermischung aus Frankreich. Sie kann frisch oder getrocknet zu gleichen Teilen gemischt werden.

### **Bouquet garni** (Kräuterstrauß)

Traditionell: 3 Petersilienstängel  
1 kleiner Thymianzweig  
1 kleines Lorbeerblatt

Die Kräuter werden mit Küchengarn zusammen gebunden und beim Kochen zur Abgabe der Aromen Ziehen.

Bei getrockneten Kräutern werden die Zutaten zu gleichen Teilen in einen Teefilter oder Baumwollstoffsäckchen gegeben und zugebunden. Ebenfalls zum Würzen zu den kochenden Speisen hineingeben und später herausnehmen.

Der Würzstrauß kann ganz nach Belieben dem Gericht angepasst werden. Es kommt ganz darauf an, welche Kräuter mit dem Nahrungsmittel am besten harmonieren und es geschmacklich ergänzen.

## 6. Herbarium

Das Wort Herbarium leitet sich von dem lateinischen Wort „herba“ = Kraut ab. Es ist eine Sammlung getrockneter Pflanzen und Pflanzenteile. Informationen dazu werden notiert und eventuell kleine Zeichnungen beigelegt.

1. Kräuter und deren Blüten sammeln und pressen. Falls keine Blätterpresse zur Verfügung steht, können die Pflanzen zwischen Küchenpapier in dicken alten Katalogen oder Telefonbüchern gepresst werden. Je schwerer desto besser. Die Trockenzeit richtet sich nach der Dicke der Pflanzenteile.

2. Blätter und Besonderheiten der Pflanze mit Buntstiften abzeichnen oder fotografieren.

3. Informationen zu den Kräutern recherchieren. (Name, Verwendung, Wachstum)

4. Getrocknete Pflanzen auf ein weißes Blatt kleben und in eine Klarsichthülle stecken.

5. Alle Informationen zur getrockneten Pflanze sauber aufschreiben und in die gleiche Klarsichthülle stecken.

6. Eine Mappe mit dem Namen des Sammlers gestalten. Das Inhaltsverzeichnis nicht vergessen.



## 7. Rezepte

### 7.1. Blütenbutter

- 7.1.1.       Zutaten:     125 g weiche Butter  
                              5 Kapuzinerkresseblüten  
                              5 Kapuzinerkresseblätter  
                              1 Messerspitze Curry  
                              etwas Salz

Kapuzinerkresseblüten und –blätter waschen, fein hacken, zu der Butter geben und verrühren. Mit Curry und Salz abschmecken.

- 7.1.2.       Zutaten:     125 g weiche Butter  
                              ½ Tasse Schnittlauchblüten und Basilikumblätter  
                              1 Messerspitze Cayennepfeffer  
                              etwas Salz

Schnittlauchblüten und Basilikumblätter waschen, fein hacken, zu der Butter geben und verrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Diese Butter schmeckt lecker zu Grillgerichten.

## 7.2. Kräuterdip

Zutaten:     200 g Frischkäse  
              1 Becher Naturjoghurt  
              ½ Becher Sahne  
              1 Messerspitze Meerrettich  
              gehackte Kapuzinerkresse  
              Petersilie

Frischkäse, Naturjoghurt, Sahne und Meerrettich verrühren. Mit Salz nachwürzen und die gehackten Kräuter darunter mischen.

Dieser Dip schmeckt auch gut zu Pellkartoffeln.

## 7.3. Steakkräuterbutter

Zutaten:      125 g weiche Butter  
                  1-2 Knoblauchzehen  
                  1 mittelgroße Zwiebel  
                  2 Esslöffel Schnittlauch  
                  2 Esslöffel Petersilie  
                  1 Teelöffel Estragon  
                  1 Teelöffel Thymian  
                  Salz, Pfeffer  
                  1 Teelöffel Paprika, edelsüß  
                  eventuell Brühe (Pulver)

Die weiche Butter cremig rühren. Die gewaschenen und kleingeschnittenen Kräuter unter die Butter mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Steakbutter auf einer Alufolie zu einer Wurst formen und in den Gefrierschrank geben und erstarren lassen. Zum Anrichten die gefrorene Butter in dünne Scheiben schneiden.

Die Steakbutter passt am besten zu einem saftigen Rindersteak.

## 7.4. Kräutersalz

Zutaten: 100 g naturbelassenes Meer- oder Steinsalz

je 1 Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut, Oregano, Majoran, Rosmarin  
und Thymian

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Dieses Salz passt sehr gut zu Gemüse und Salaten.



## 8. Kräuterdüfte

### 8.1. Lavendelkissen

Material:     Baumwollstoff ca. 25 x 25 cm  
                  Nähnadel, Nähgarn, Stecknadeln  
                  ca. 50 g getrocknete Lavendelblüten

Den Baumwollstoff links auf links zusammenlegen und mit Stecknadeln fixieren. Einen Faden in die Nähnadel fädeln und mit der Hand das Kissen zusammen nähen. Eine kleine Öffnung zum Wenden lassen (ca. 5-6 cm). Stecknadeln entfernen und das Kissen wenden. Anschließend mit den Lavendelblüten füllen. Die Öffnung nun mit der Hand zunähen. Dafür den Saum nach innen legen und mit kleinen Stichen das Loch schließen.

## 8.1 Ratespiel der Düfte

Material: Tuch  
verschiedene frische Kräuter

Partnerspiel:

Ein Kind bekommt die Augen verbunden. Das andere Kind nimmt ein Würzkräut und reicht es an seinen Partner. Dieser muss am Geruch erraten, welches Kraut er in den Händen hält. Wenn das Kräuterblatt zwischen den Finger gerieben wird, entfalten sich die Aromastoffe besser. So fällt das Bestimmen leichter.

Nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt.

## 9. Quiz

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

In diesem Gitter haben sich 17 Kräuter versteckt. Entdecke sie und markiere die Buchstaben farbig, damit sie lesbar sind.

Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian, Majoran, Salbei, Rosmarin, Liebstöckel, Dill, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Oregano, Lavendel, Estragon, Fenchel, Kapuzinerkresse, Minze

Auch ein paar weitere Wörter rund um das Schulgartenprojekt haben sich dazu gemogelt.

Dipp, Keim, Butter, Steak, Kissen, Rose, Stiefel, Kuebel, Besuch, Beet, Herbarium, Tee, Lupe, Baum, Blueten

# Quiz-Lösung

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



# 10. Quellenangaben

## Bücher

„Meine Küche der Gewürze“ v. Alfons Schubeck  
Verlag: Zabert Sandmann

„Kräuter, Gewürze und Essenzen“ v. Elisabeth Lambert Ortiz  
Verlag: Coventgarden

„ABC für kleine Gärtner“ v. Christa Spangenberg  
Verlag: Ellermann

„Kochen für Gäste und Feste“ v. Allgäuer Landfrauen  
Verlag: AVA Verlag Allgäu GmbH

## Internet

[www.heilkaeuter.de](http://www.heilkaeuter.de)

## Bilder

Anke Cosmus: Seite 5, 8, 13, 15, 16, 19

Heidi Schröder: Seite 17

Monika Schröder: Seite 2, 6, 7, 10

Dagmar Schwarz: Seite 1, 9, 11, 14

Wolfgang Springer: Seite 12, 18