

	<b>Kräuter und Gewürze</b>	Datum:
---	----------------------------	--------

### Was sind überhaupt Kräuter?

Als Kräuter werden die oberhalb der Erde wachsenden Pflanzenteile bezeichnet, die wegen der enthaltenen Geschmacks- und Geruchsstoffe als würzende Zutat bei der Zubereitung von Speisen und Getränken verwendet werden. Kräuter sind frische Blätter, Blüten oder Teile davon. Kräuter werden untergliedert in Küchenkräuter und Heilkräuter.




- **Küchenkräuter** heißen all diejenigen Kräuter, die man zum Würzen, Dekorieren und zur bekömmlicheren Zubereitung von Speisen verwendet.
- **Heilkräuter** sollen Krankheiten heilen - durch ihre innere oder äußere Anwendung etwa in Form von Salben, Tees, Tinkturen.

Viele Kräuter spielen sowohl als Küchen- als auch Heilkraut eine Rolle. So wirkt Salbei als Tee gegen Halsschmerzen und ist gleichzeitig ein beliebtes Küchenkraut.

### Warum Kräuter verwenden?

Für das Würzen von Speisen gibt es viel mehr Möglichkeiten als die Verwendung von Salz. Kräuter sind nicht nur besonders schmackhaft, sondern auch viel gesundheitsförderlicher.

Kräuter geben vielen Speisen erst die besondere Würze und machen Lebensmittel appetitlicher, abwechslungsreicher und bekömmlicher. Durch die Wirkung ihrer besonderen Inhaltsstoffe - wie z.B. ätherische Öle, Vitamine, Mineralstoffe und andere - steigern sie das allgemeine Wohlbefinden und leisten einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.

	<b>Kräuter einkaufen und aufbewahren</b>	Datum:
---	--	--------

### **Kräuter einkaufen**

Im Handel werden Kräuter in vielen verschiedenen Varianten angeboten: im Topf oder als Bundware, in Plastikbehältern eingeschweißt, getrocknet sowie tiefgefroren, ganz oder zerkleinert. Gängige Kräuter wie Basilikum, Dill, Gartenkresse, Kerbel, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch und Thymian gibt es meist im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. In Gartencentern sind neben den Samen auch Kräuterpflanzen erhältlich.

Achte beim Einkauf von frischen Kräutern auf kraftvolle Stiele und Blätter ohne gelbe oder trockene Stellen. Wenn du dir nicht sicher bist, mach die Schüttelprobe. Sollten dabei viele Blätter abfallen, sind die Kräuter nicht empfehlenswert. Vertrau auch deiner Nase und riech an den Kräutern, sie sollten frisch und intensiv riechen.

### **Kräuter aufbewahren**

So wichtig wie die gute Qualität beim Kräuterkauf ist auch die richtige Aufbewahrung. Kräuter im Topf solltest du immer mit einer Schere abschneiden. Zudem sollten sie nicht über die Hälfte abgeerntet werden, weil die Kräuter zwischendurch die Möglichkeit brauchen nachzuwachsen, sonst gehen sie ein.

Kräuter als Bundware sollten an den Stielenden noch einmal nachgeschnitten werden. Am besten bleiben Kräuter frisch, wenn sie in einem Glas mit Wasser in den Kühlschrank gestellt werden. Sie können aber auch in einer Plastikdose oder einem Plastikbeutel in den Kühlschrank gelegt werden. Kräuterbündel sollten möglichst kurz gelagert werden, da sie schnell ihre besonderen Inhaltsstoffe verlieren.

### **Kräuter haltbar machen**

Um Kräuter über einen längeren Zeitraum haltbar zu machen, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Konservierung, darunter Methoden wie

- Tiefkühlen,
- Trocknen oder
- Einlegen (in Salz, Essig oder Öl).

**Aufgabe 1:** Was sollte man beim Einkauf und bei der Lagerung von Kräutern beachten?

**Aufgabe 2:** Kennst du weitere Konservierungsmethoden?

Kräuter	Praktische Tipps	Gesundheitsförderliche Wirkung	Verwendung für	Harmonisiert mit
 Basilikum	Basilikum verliert durch Hacken oder Garen an Aroma. Daher sollten die Blätter möglichst ganz oder gezupft nur kurz erwärmt werden.	Hat eine appetitanregende, magenberuhigende verdauungs- und stoffwechselfördernde Wirkung.	Tomatengerichte, Pesto, Pastagerichte, Fleisch, Fisch	Majoran Oregano Petersilie Rosmarin Schnittlauch Thymian
 Bohnenkraut	Es hat eine starke Würzkraft, daher sparsam dosieren. Um sein Aroma zu entfalten, muss Bohnenkraut mitgegart werden. Passt besonders gut zu Speisen mit Hülsenfrüchten, da es Blähungen verringert.	Es wirkt appetitanregend, ist schleimlösend und lindert Husten. Zudem ist es verdauungsfördernd und hilft gegen Blähungen.	Bohnen-, Erbsen- und Linsengerichte, Fleisch- und Fischspeisen, Gemüse, Soßen, Suppen, Sauerkraut	Majoran Oregano Rosmarin Salbei Thymian
 Dill	Erst kurz vor der Verwendung waschen, die Dillspitzen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Dill verträgt keine große Hitze, deshalb nicht garen, sondern frisch über das fertige Gericht streuen.	Er wirkt beruhigend und wohltuend auf Magen und Darm.	Quark, Salate (besonders Gurkensalat), Fisch, Soßen, Kartoffelgerichte, Gewürzgerichte	Petersilie
 Majoran	Majoran nur in geringen Mengen verwenden, da er sehr intensiv würzt. Erst am Ende der Garzeit zur Speise geben. Wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung ist er besonders bei fettigen Speisen sinnvoll.	Hat eine appetitanregende Wirkung und hilft bei einer trägen Verdauung und bei Blähungen.	Schweinefleisch, Gänsebraten, Eintöpfe, Hülsenfrüchte	Basilikum Bohnenkraut Petersilie Rosmarin Salbei Thymian (verträgt sich nicht gut mit Oregano)
 Oregano	Oregano braucht Hitze, um sein volles Aroma zu entfalten. Daher sollte es spätestens 15 Minuten vor dem Ende der Garzeit in die Speise gegeben werden. Vorsichtig dosieren, es hat ein intensives Aroma.	Wirkt magenstärkend und verdauungsfördernd. Wird auch als schleimlösendes Hustenmittel eingesetzt.	Kartoffelsuppen, Pizza, Tomatengerichte, Pastasoußen, Kräuterbutter, Lamm- und Schweinefleisch, Gemüse, Schafkäse	Basilikum Bohnenkraut Petersilie Rosmarin Thymian (verträgt sich nicht gut mit Majoran)
 Krause Petersilie	Krause Petersilie verliert beim Garen Aroma und Vitamine und sollte daher am besten frisch verwendet werden.	Ist appetitanregend und verdauungsfördernd. In der Volksmedizin auch als Mittel gegen Blähungen und bei Blasenleiden bekannt.	Quark, Suppen, Kartoffeln, Dekoration	Basilikum Dill Majoran Oregano Pfefferminze Schnittlauch Thymian
 Pfefferminze	Zum Würzen oder Garnieren werden nur die Blätter verwendet.	Wird bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich eingesetzt, es wirkt beruhigend, krampflösend und schmerzlindernd. Äußerlich angewendet hilft Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen.	Lamm und orientalische Gerichte, Salate, Desserts, Kalt- oder Heißgetränke, Garnitur	Petersilie (wird wegen des starken Eigengeschmacks meist nicht kombiniert)
 Rosmarin	Rosmarin hat ein kräftiges Aroma und wird in der Küche sparsam verwendet. Es entwickelt seine Würzkraft erst durch Hitze. Kleine Zweige in der Speise mit garen und vor dem Servieren wieder entfernen.	Wirkt wohltuend bei Atemwegsinfektionen und Verdauungsbeschwerden. Wird in der Aromatherapie bei Erschöpfung und zur Beruhigung der Nerven eingesetzt.	Geflügel, Wild, Fisch, Soßen, Kartoffel- und Gemüsegerichte	Basilikum Bohnenkraut Majoran Oregano Salbei Thymian
 Salbei	Das volle Aroma entfaltet sich erst bei Hitze, so sollten die frischen Salbeiblätter einige Zeit mitgaren. Salbei wird in kleinen Mengen verwendet, da es eine starke Würzkraft hat.	Lindert Halsschmerzen und hilft bei Schweißausbrüchen und Zahnfleischentzündungen.	Fleisch-, Fisch- und Lebergerichte, Gemüsegerichte, Suppen, Tee	Bohnenkraut Majoran Rosmarin Thymian
 Schnittlauch	Schnittlauch verträgt keine Hitze, daher möglichst frisch verwenden und erst zum Schluss über das Gericht streuen. Nicht hacken, sondern mit einer Küchenschere oder einem scharfen Messer zu Röllchen schneiden.	Wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.	Quark, Kräuterbutter, Fisch, Salate, Dekoration	Basilikum Petersilie
 Thymian	Das kräftige Aroma entwickelt sich gut beim Garen. Wegen der starken Würzkraft wird Thymian sparsam verwendet. Für einen milderer Geschmack kann der Zweig auch im Ganzen mit gegart und wieder entnommen werden.	Hat eine verdauungsfördernde sowie schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung, z. B. bei Halsschmerzen.	Fleisch, Fisch, Schalentiere, Gemüse, Eintöpfe und Suppen	Basilikum Bohnenkraut Majoran Oregano Petersilie Rosmarin Salbei



## Kräuter - Steckbrief

Datum: \_\_\_\_\_

Benenne die Kräuter, die du auf den Bildern erkennst. Zähle auf, zu welchen Gerichten das jeweilige Kraut passt.



Das ist \_\_\_\_\_

Sie passt zu \_\_\_\_\_

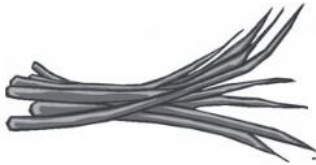
\_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_

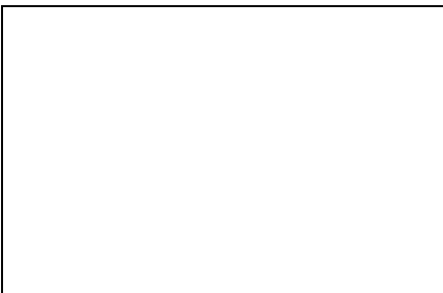
\_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

Er passt zu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Das ist \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ passt zu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_