FlorAtrium

Kräutervielfalt nutzen

Informationen, Unterrichtsmaterial und Rezepte

Ein Projekt des
Landesverbandes der
Gartenfreunde Bremen e.V.

Lernort Kräutergarten

Ein Projekt des Landesverbandes der Gartenfreunde Bremen e.V.

Kräuterwissen im Wandel der Zeit

Kräuter üben eine besondere Faszination auf Kinder, aber auch Erwachsene aus. Es ranken sich unzählige Mythen und Geschichten um Heil- und Gewürzkräuter und deren Verwendung. Das Wissen um die Wirkung von Kräutern ist uralt und wurde über Generationen weitergegeben. Es lässt sich nachweisen, dass schon in der Steinzeit die Menschen ihre Nahrung vor dem Genuss in Kräutern einwickelten. Sagenumwoben ist das uralte Kräuterwissen der Druiden, die wegen ihrer angeblichen Zauberkräfte bei den Kelten hochgeachtet waren. In früheren Zeiten waren Heilkräuter die wichtigsten Heilmittel, die man kannte. Während die Druiden ihr Wissen geheim hielten und es vom Lehrer auf den Schüler nur mündlich überliefert wurde, entwickelte sich etwa zeitgleich in der Antike das medizinische Wissen stark weiter. Als Begründer der Medizin als Wissenschaft gilt der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates (460-370 v.Chr.), der die Selbstheilungskräfte durch Heilkräuter und bestimmte Nahrungsmittel zu stärken versuchte. Die hippokratischen Schriften sind die ältesten überlieferten Aufzeichnungen und bezogen ihrerseits Wissen aus dem alten Ägypten und babylonischen Schriften ein.

Vom Kloster- in den Bauerngarten

In Europa waren es vor allem Mönche in den Klöstern, die Kräuter anpflanzten, sammelten und deren Verwendung beschrieben. Im Austausch mit der Landbevölkerung gelangten die Kräuter schon bald in die Bauerngärten und bereicherten diese. Die Bewirtschaftung der Gärten war im Mittelalter Frauensache, ebenso wie die Gesundheit der Frauen und die Geburtshilfe. Daraus ergab sich fast zwangsläufig, dass es viele heilkundige Frauen gab, die als Kräuterfrau und Hebamme ihr Wissen zum Wohle der Gesundheit der Frauen einsetzten. Dieses Wissen wurde von der Mutter auf die Tochter vererbt und so entstanden über Generationen Familienrezepte und –geheimnisse, die oftmals mit schwarzer Magie in Verbindung gebracht wurden. Da die einfache Dorfbevölkerung es sich im Mittelalter nicht leisten konnte zu den wenigen studierten Ärzten oder Badern zu gehen, übten die Kräuterfrauen trotz Hexenverfolgung ihre Kunst im Verborgenen aus.

Hildegard von Bingen: Nonne und Heilkundige

Eine der wichtigsten Vertreterinnen der Naturheilkunde und Mystikerinnen ihrer Zeit war die Nonne und Benedektinerin Hildegard von Bingen, die in der Mitte des 12. Jahrhunderts lebte. Als Nonne blieb sie von der Verfolgung verschont und entwickelte eine ganzheitliche Lebensauffassung, nach der eine Heilung nicht nur vom Glauben sondern auch von der Natur aus gehen kann. Ihr umfangreiches Kräuterwissen hat sie in zahlreichen Schriften und Rezepten überliefert, nicht wenige davon finden sich in der aktuellen Literatur wieder (Költringer 2013).

Kräuter im Schulgarten

Kräuterzauber und Kräuterwissen gehen heute immer mehr verloren, haben aber nichts von ihrer Anziehungskraft eingebüßt. Mit der folgenden Unterrichtsmappe möchten wir dazu ermutigen, gemeinsam mit den Kindern altes Wissen zurückzuerobern und die Kräutervielfalt wieder zu nutzen. Dies ist auch für Schulen ohne eigenen Schulgarten attraktiv, da der Anbau von Kräutern nur wenig Platz erfordert und mit einem relativ geringen Zeitaufwand

machbar ist. Da die meisten Gartenkräuter aus dem mediterranen Raum stammen, überstehen sie auch gut einmal die Schulferien ohne regelmäßige Bewässerung. Zusätzlich können wir einheimische Wildkräuter sammeln und dadurch sowohl unsere Pflanzenkenntnisse als auch die der Kinder verbessern.

Für eine bessere Übersicht werden die Kräuter im Folgenden in die Gruppen der Gewürz-, Heil-, und Wildkräuter eingeteilt, wobei es immer Überschneidungen gibt, da z.B. viele Gewürzkräuter gleichzeitig heilende Eigenschaften haben. Einen besonderen Stellenwert haben die Rezepte für Haus und Küche erhalten, da die Schüler/innen hier im tätigen Nachvollzug die Vielfalt der Eigenschaften am besten begreifen können.

Viele der Rezepte und Vorschläge wurden im Lehr- und Erlebnisgarten des FlorAtriums mit Schulklassen ausprobiert, einige davon im Rahmen des von der BINGO-Umweltlotterie von 2015-17 geförderten Projektes **„Schulgarteninitiative Bremen“**. Wir bedanken uns für diese Unterstützung und hoffen, dass viele Schulen von unseren Vorschlägen profitieren können.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.gartenfreunde-bremen.de

Kräuter im Unterricht: Methodische Hinweise

Gewürz- und Heilkräuter – sie weisen so viele erstaunliche und interessante Aspekte auf, die uns zu einer intensiveren Beschäftigung im Unterricht auffordern. In der Küche begegnen uns Kräuter als alltägliche und nicht weg zudenkende Bereicherung unserer Nahrung und sind somit Teil der unmittelbaren Lebenswirklichkeit der Kinder.

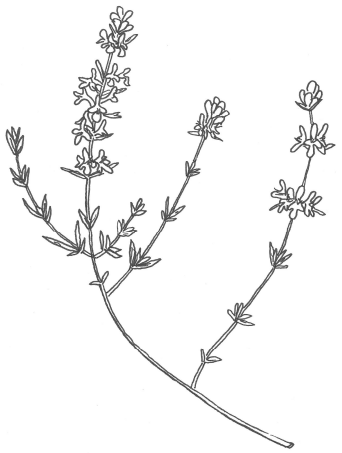
Von der Erfahrungswelt der Kinder ausgehend, lassen sich die unterschiedlichsten Themen wie die spannende Geschichte des Kräuterwissens, die Anwendung in der Volksmedizin, Inhaltsstoffe, Anzucht und Pflege von Kräutern etc. im Unterricht aufgreifen und auch fächerübergreifend bearbeiten. Kinder begreifen vor allem im selbsttätigen Nachvollzug Naturkreisläufe und entwickeln ein erstes Verständnis für naturwissenschaftliche Zusammenhänge.

Der Anbau, die Ernte und direkte Verwendung in einfachen Rezepten sollten im Vordergrund stehen. So wird das erste selbst hergestellte Kräuteröl oder die Ringelblumensalbe zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Kinder. Viele dieser Produkte lassen sich auch sehr gut in einer Schülerfirma oder auf dem Schulfest verkaufen. Am besten zusammen mit einem Rezept zum Nachmachen: so kann altes Kräuterwissen wiederbelebt werden.

Ziel des Kräuterprojektes ist es, dass die Schüler/innen

- **den Anbau ein- und mehrjähriger Kräuter** aus eigener Erfahrung kennen lernen und ihre Eindrücke wiedergeben können
- **giftige von ungiftigen Kräutern unterscheiden** und eine sichere Handhabung kennen lernen (Gift- und Heilkräuter)
- **Kräuter richtig ernten, trocknen** und aufbewahren
- **die Bedeutung von Arznei- und Heilpflanzen** für unsere Gesundheit und in der Volksmedizin kennen lernen
- **einfache Rezepte mit Kräutern zubereiten** und deren Verwendung in der Küche als Bereicherung erfahren und wertschätzen
- **erlerntes Kräuterwissen** an die eigene Familie und andere Personen **weitergeben** und damit zum Erhalt eines jahrhundertealten Wissensschatz beitragen

In der Mappe finden sich **kopierfähige Informationen und Arbeitsblätter**, welche für den Unterricht genutzt werden dürfen. Die Rezepte wurden sorgfältig ausgewählt und erprobt. Trotzdem schließt die Autorin jegliche Haftung in Zusammenhang mit der Zubereitung der Rezepte aus. Bevor Sie mit Kindern Kräuter ernten und verarbeiten, sollten Sie nach Allergien fragen. Akute Erkrankungen sollten nie ohne Konsultation eines Arztes und der Eltern in Eigenregie kuriert werden.



Literatur

Verwendete Literatur

Aid-Infodienst (2015): GartenKinder. Bonn, ISBN: 978-3-8308-1171-8.

Beiser, Rudi (2014): Unsere essbaren Wildpflanzen. Franckh-Kosmos-Verlag, Stuttgart, ISBN: 978-3-440-13605-8.

Költringer, Claudia (2013): Altes Kräuterwissen wieder entdeckt. BLV Buchverlag, München, ISBN: 978-3-8354-1001-5.

Kreuter, Marie-Luise (2004): Der Bio-Garten. BLV-Verlag, München, ISBN: 3-405-16674-8. Neuste überarb. Auflage 2016.

Martina, Rusch (2004): Der Kräutergarten in der Kita. Don Bosco-Verlag, München, ISBN 3-7698-1443-6.

Treben, Maria (2014): Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Ennsthaler Verlag, Steyer, ISBN: 978-3-85068-090-5.

Pahlow, Mannfried (1999): Das große Buch der Heilpflanzen. Gesund durch die Heilkräfte der Natur. Bechtermünzverlag, ISBN: 3-8289-1839-5.

Internetquellen

1* Lexikon: Lebensmittel: Kräuter. Verfügbar unter: https://www.lebensmittellexikon.de/k0000230.php

2* Offizielle Liste giftiger Pflanzenarten. Verfügbar unter: https://www.giz-nord.de/cms/

3* Ringelblume. Verfügbar unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Ringelblume

Copyright Landesverband der Gartenfreunde Bremen e.V.(2016), Autorin der vorliegenden Texte: Dr. Sylke Brünn (Diplom Biologin). Fotos: S. Brünn, Zeichnungen: S. 7, Maya Dumal, alle weiteren Zeichnungen Linda Brünn ©. Eine Bereitstellung im Internet oder digitale Weitergabe auch in Auszügen ist nicht erlaubt. Für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch wird ein Vervielfältigungsrecht durch Fotokopien eingeräumt.

Kräuter sind…

…Pflanzen, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe der Verbesserung unseres Essens (Gewürzkräuter) oder unserer Gesundheit (Heilkräuter) dienen.

Meist werden die oberirdischen, unverholzten Teile der Pflanze verwendet (ganzes Kraut). Der Begriff leitet sich also aus der Nutzung ab und ist, ähnlich wie die Oberbegriffe Obst und Gemüse, nicht botanisch definiert. Die Übergänge zwischen Heil- und Gewürzkräutern sind deshalb oftmals fließend. Viele der Kräuter haben einen besonders hohen Gehalt an **ätherischen Ölen**, durch die sie einen unverwechselbaren Duft bekommen, unser Essen bekömmlicher machen und sich positiv auf Krankheitsverläufe auswirken (vgl. www.lebens-mittellexkion.de).

Duftende Öle

Die ätherischen Öle (Duftöle) werden in der Pflanze in besonderen „Ölbehältern“ wie Ölzellen oder –gängen abgelagert. Streichen wir zufällig oder gewollt über die Blätter dieser Kräuter, werden die leicht flüchtigen Duftöle daraus freigesetzt und erfüllen die Luft um uns herum. Ätherische Öle sind nicht in Wasser löslich und kommen in fast allen Pflanzen in unterschiedlicher Menge vor.

Einen besonders hohen Gehalt an ätherischen Ölen von 0,1-10% weisen Lippenblütengewächse, aber auch Doldenblütler und Korbblütler auf (z.B. Lavendel, Rosmarin, Pfefferminze; Kamille, Süßdolde, Dill, Arnika, Ringelblume). Außer zum Würzen werden einige der Kräuter mit ätherischen Ölen in der Volksmedizin zur Desinfizierung von Wunden und in Salben eingesetzt, wo sie bis heute gute Dienste leisten.

Bitterstoffe & Co.

Andere Inhaltsstoffe von Kräutern wie die **Bitterstoffe** fallen uns erst beim Genuss der Blätter auf. Die sogenannten Bitterstoffdrogen regen unsere Magensaftproduktion an und wirken allgemein verdauungsfördernd und ausgleichend auf den Organismus. Hierzu zählen Wermut, Eberraute und auch viele Wildkräuter wie Löwenzahn oder Schafgarbe.

Für die Nutzung von Kräutern in der Naturheilkunde spielen eine ganze Reihe weiterer Stoffe eine wichtige Rolle wie z.B. **schleimlösende Stoffe** die bei hartnäckigem Husten und Lungenerkrankungen eine wichtige Rolle spielen. Enthalten sind sie z.B. in Stockrose, Eibisch, Lungenkraut oder Huflattich.

Heilgifte

Fast immer sind in Kräutern und hier insbesondere den Heilkräutern mehrere Wirkstoffgruppen vorhanden. Wichtige arzneilich bedeutsame Wirkstoffe sind die **Glykoside** und **Alkaloide**. Diese oftmals stark wirksamen Verbindungen werden auch als „**Heilgifte“** bezeichnet und müssen genau dosiert werden, um keine Vergiftung zu verursachen. **Sie eignen sich nicht zur Eigenbehandlung**, werden aber häufig pharmazeutisch genutzt und spielen hier eine wichtige Rolle. Vielen bekannt sind sicherlich die herzwirksamen Glykoside des Fingerhuts, die in verschiedenen Herzmedikamenten vorhanden sind. Weitere arzneilich genutzte Alkaloide sind das Atropin der Tollkirsche, das Morphin des Schlafmohns oder das Colchizin der Herbstzeitlosen.

Giftpflanzen

Der Eisenhut (*Aconitum napellus*) gehört zu den stärksten **Giftpflanzen** in unseren Breiten und gelangt wegen der starken Giftwirkung des Alkaloids Aconitin außer in der Homöopathie nicht zur Anwendung. Im Mittelalter war er Bestandteil der sogenannten „Flugsalben“, die den Nutzer in einen rauschartigen Zustand versetzten und nach dem Auftragen ein Kribbeln auf der Haut verursachten. Dieses ist ein typisches Symptom einer Eisenhutvergiftung! Neben Eisenhut wurden angeblich Bilsenkraut, Schwarzer Nachtschatten, Schierling, Tollkirsche, Stechapfel und Schlafmohn in der Salbe verwendet. Eine tödliche Mischung, denen auch schon Forscher zum Opfer gefallen sind, die das Geheimnis dieser in der Walpurgisnacht verwendeten Salben im Selbstexperiment entschlüsseln wollten. Da der Gehalt an Giftstoffen in den Kräutern je nach Erntezeitpunkt, Pflanzenteil, Standort etc. stark schwanken kann, ist das Risiko sich tödlich zu vergiften nicht kalkulierbar.

Vor Missbrauch warnen

In einem Kräutergarten und insbesondere Schulgarten, in dem Kinder freien Zugang haben, sollten die **oben genannten** Giftpflanzen auf keinen Fall angepflanzt werden. Diese verhindert eine Verwechslung und versehentliche Vergiftung ebenso wie gewagte Experimente. Sie sollten insbesondere Jugendliche vor diversen Internetseiten warnen, die zu gefährlichen Selbstversuchen und Missbrauch von psychoaktiven Pflanzendrogen auffordern und die Folgen verharmlosen.

Giftnotruf

Weitere Informationen stellt die **Giftnotrufzentrale-Nord** auf seiner Internetseite zur Verfügung, u.a. eine offizielle Liste giftiger Pflanzenarten, die auch bei Aufnahme geringer Mengen an Pflanzenmaterial mittelschwere bis schwere Vergiftungen verursachen können (vgl. www.giz-nord.de). Meiner Meinung nach, ist es nicht möglich, alle Pflanzen auf dieser Liste rund um Kitas und Schulen zu vermeiden und auch nicht sinnvoll. Auf der Liste stehen Kartoffeln ebenso wie Feuerbohnen und sollten danach in einem Schulgarten nicht angebaut werden!

Der beste Schutz vor Vergiftungen ist und bleibt die Kenntnis der verschiedenen Pflanzenarten und das Wissen um ihre Nutzung. Letztendlich lassen sich niemals alle Giftpflanzen aus der Umgebung spielender Kinder verbannen. Deshalb ist es wichtig, Kindern die Unterschiede zwischen essbaren und giftigen Pflanzenarten aufzuzeigen und nur Pflanzen zu nutzen, die sicher erkannt werden. Kinder sollten niemals alleine Pflanzen sammeln und verwerten, sondern dieses immer in Begleitung eines Erwachsenen tun. Mit den Jahren wachsen Sicherheit und Artenkenntnis und damit auch die Möglichkeiten altes Kräuterwissen wieder mit neuem Leben zu erfüllen und an die nächste Generation weiterzugeben.

Eisenhut: Schön, aber gefährlich

Die giftigste Pflanze Mitteleuropas

Eisenhut (*Aconitum napellus*) ist eine häufig angepflanzte Gartenstaude, aus der Familie der **Hahnenfußgewächse**, die aufgrund der starken Giftwirkung nicht in einem Schulgarten angepflanzt werden sollte. Die Giftwirkung tritt schon nach wenigen Minuten ein und kann innerhalb von 20 Minuten zum Tode führen.

Erste Anzeichen einer Vergiftung sind ein Brennen im Mund und Kribbeln am ganzen Körper. Es folgen verstärkter Speichelfluss, Erbrechen, Durchfall und ein Absterben der Gliedmaßen. Schließlich flacht die Atmung ab und es kommt zu einem Kollaps. Da das giftige **Alkaloid Aconitin** auch über die Haut aufgenommen wird, sind beim Umpflanzen und einem Rückschnitt der Staude unbedingt Handschuhe zu tragen (Pahlow 1999).

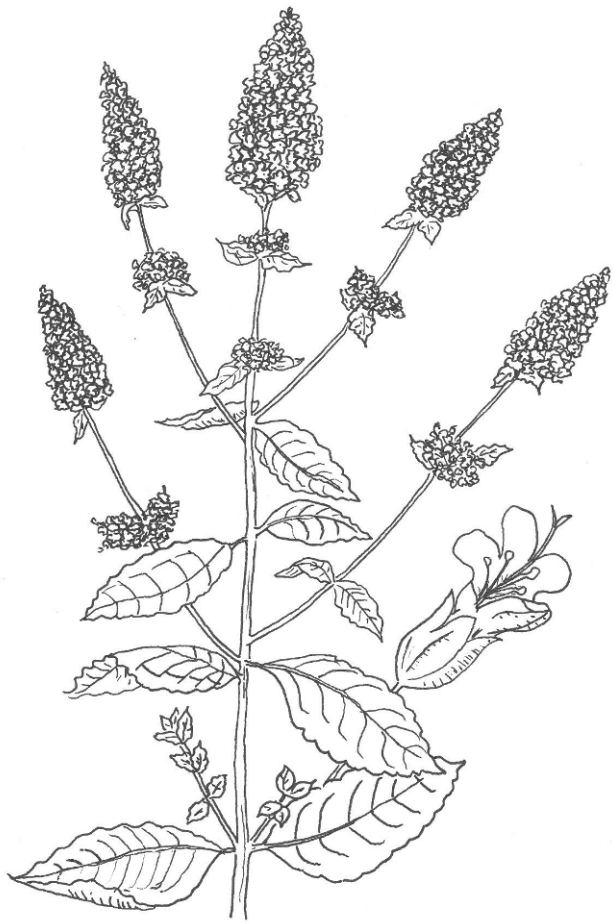
Schon bei den ersten Vergiftungssymptomen muss sofort ein Notarzt gerufen werden.
Giftnotrufzentrale Göttingen: 0551-19240
www.giz-nord.de

Kräuter für den Schulgarten

Gewürz- und Duftkräuter…

…im Schulgarten lassen sich vielfältig verwenden und bereichern durch ihren hohen Gehalt an ätherischen Ölen den Kräutergarten mit ihren Duftaromen. Die Neugierde der SchülerInnen kann durch einfache Sinnesübungen geweckt und so ein erster Zugang zu dem Thema „Kräutervielfalt“ geweckt werden.

In der folgenden Tabelle finden Sie Vorschläge für die Anpflanzung von pflegeleichten, mehrjährigen Kräutern, die winterhart sind und die Basis für einen Kräutergarten bilden können. Der Standort für die Anpflanzung sollte sonnig sein, da die meisten genannten Kräuter aus dem mediterranen Raum stammen. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Süßdolde und Liebstöckel wachsen auch gerne im Halbschatten. Als einzige einjährige Arten wurden Kapuzinerkresse und Ringelblume mit aufgenommen, da sie sich sehr vielfältige verwenden lassen und mit ihren gelborangen Blüten den Garten bereichern. Auf den Seiten 10-25 finden Sie Unterrichtsvorschläge, Schüleraktionen und Rezepte zur Nutzung der vorgeschlagenen Kräuter.



Den Menthol-Geruch der Pfefferminze
kennen SchülerInnen vom Kaugummi. Es gibt viele verschiedene Minzearten. Schokoladen- oder Erdbeerminze faszinieren durch ihren besonderen Duft, der an Schokolade bzw. Erdbeeren erinnert.

10 Gewürz-und Duftkräuter für den Schulgarten

Gewürzpflanze	Ernte	Wirkstoffe	Verwendung
Oregano *Origanum vulgare* „Pizzakraut“	Ganzes Kraut zur Blütezeit	Ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe	Beliebt auf Pizza, in Tomatensauce, in Kräutersalz, u. -butter, in Gerichten mit Hülsen-früchten gegen Blähungen
Rosmarin *Rosmarinus officinalus*	Ernte der jungen Blätter vor der Blüte, unter 35 °C trocknen	Ätherisches Öl, Harze, Gerb- und Bitterstoffe	Als Rosmarinöl und in Kräutersalz, zum Würzen von Speisen, z.B. Blechkartoffeln
Pfeffer- oder Schokominze *Mentha x piperita*	Ernte der Blätter und Blüten, unter 35 °C trocknen	Ätherisches Öl (Menthol) Gerb- und Bitterstoffe	Als erfrischender Tee, in Quarkspeisen, Salat, Tsatsiki, macht Speisen bekömmlicher und wirkt als Tee gegen Übelkeit
Zitronenmelisse *Melissa officinalis*	Ernte der Blätter vor der Blüte, , unter 40°C trocknen	Melissenöl, Gerb- und Bitterstoffe	Sehr guter Einschlaftee für Kinder, wirkt beruhigend, frischer Geschmack in Salaten, Rohkost, Quarkspeisen, in Kräuteressig
Pimpinelle oder **Kleiner Wiesenknopf** *Sanguisorba minor*	Nur frische, junge Blätter verwenden, junge Blüten gedünstet	Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine, Cumarine	Passt gut in Kräuterbutter, –quark, Dips und Eierspeisen, auch in grüner Soße enthalten, aromatisch durch Cumarine
Süßdolde *Myrrhis odorata*	Jungen Blätter und reife Früchte	Ätherisches Öl (Anethol), Flavonoide	Anisähnlicher süßer Geschmack, in Frucht- und Quarkspeisen, Salaten, Früchte zum Würzen von Gebäck
Liebstöckel *Levisticum officinale*	Junge Blätter und reife Früchte als Gewürz, auch getrocknet	Ätherisches Öl, Furocumarine (Umbelliferon)	früher Bestandteil des Suppengrüns für Eintöpfe etc., muss mitgekocht werden, sehr würzig
Eberraute *Artemisia abrotanum* „Colastrauch“	nur Blätter als Duftkraut, Duft erinnert an Coca Cola	Bitterstoffe (Absinthin), ätherische Öle (Thujon, Thujol), Gerbstoffe	Bitte nur als Duftkraut im Schulgarten verwenden, weil es aufgrund seiner giftigen Inhaltsstoffe überdosiert werden kann
Schnittlauch *Allium schoenoprasum*	Frisch geerntete Blätter und Blüten	Ätherische Öle, flüchtige Schwefel-verbindungen, viel Vitamin-C	Blätter für Kräuterbutter und –aufstriche, in Salaten etc., Blüten zur Dekoration und in Kräuteressig
Kapuzinerkresse *Tropaeolum majus*	Junge, frische Blätter und Blüten	Senföle mit antibiotischer Wirkung, auch gegen Viren und Sprosspilze	Blüten als Kapernersatz, in Kräuteressig, Blätter und Blüten frisch in Salaten und zur Dekoration

Schüleraktion: Kräuter und ihre Düfte erkunden

Ziel: Sinnliche Wahrnehmung fördern, Neugierde wecken, verschiedene Duftöle kennen lernen, Ausdrucksfähigkeit fördern

Material: 10 Tastbeutel mit verschiedenen Kräutern, 10 flache Schalen oder Teller

---

1. Die Lehrkraft befüllt im Vorfeld die **Tastbeutel mit zehn möglichst verschiedenen Gewürz- und Duftkräutern**, welche die Bandbreite die Kräutervielfalt widerspiegeln (vgl. vorherige Seite: Oregano, Rosmarin, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Pimpinelle, Süßdolde, Liebstöckel, Eberraute, Schnittlauch, Kapuzinerkresse).
2. Die Kinder bekommen nun jeweils zu zweit einen Beutel und sollen als erstes die **Pflanze mit den Händen vorsichtig ertasten und auch den Geruch, den die Kräuter verströmen wahrnehmen**. Wir erklären, dass jedes Kraut Duftöle besitzt, die in besonderen „Ölbehältern“ der Blätter abgelagert werden. Durch sanftes Streichen über die Blätter setzen wir diese leicht flüchtigen Duftöle frei und können sie in der Luft und auch an unseren Händen wahrnehmen.
3. Nun fordern wir die SchülerInnen auf, **ihre Pflanze vorzustellen**, z.B. so:
   „Unser Kraut hat feste nadelförmige Blätter. Der Geruch ist stark und angenehm. Ich kenne den Geruch, meine Mutter benutzt es manchmal. Vielleicht ist es….Rosmarin.“

   „Unsere Pflanze hat glatte Blätter mit einem gezähnten Rand. Den Geruch kenne ich vom Kaugummi…es könnte Pfefferminze sein.“

   Dann darf die Gruppe ihre Pflanze in eine Schale auslehren und ihre Vermutung überprüfen. Wir erklären anschließend kurz, wofür die Pflanze verwendet wird. Dabei führen wir nach und nach die Oberbegriffe Gewürz- und Duftkräuter sowie Heilkräuter ein (definiert durch Verwendung). Anschließend geben alle Gruppen ihre Fotoschalen mit den Kräutern im Kreis herum, sodass jede/r die Verschiedenartigkeit der Kräuter und ihre Düfte wahrnehmen kann.
4. Zum Abschluss bekommen die Gruppen **den Auftrag ihre Pflanze im Schulgarten bzw. Kräuterbeet zu suchen**. Dieses schult die Beobachtungsgabe und führt die Schüler/innen an das Erkennen verschiedener Pflanzenarten heran.

Schüleraktion: Kräutertee zubereiten

Ziel: Ernte und Verwendung von Kräutern kennen lernen, Geschmacksvielfalt erfahren, Teemischungen herstellen

Material: 2 Wasserkocher, Teebecher und Teelöffel, evtl. Teesieb

---

1. Wir erzählen den Schüler/innen, dass wir heute **Kräutertee aus frisch geernteten Pflanzen** zubereiten wollen. Gemeinsam überlegen wir, was dazu benötigt und wie Kräutertee aufgebrüht wird. Zu den Vorüberlegungen sollte auch gehören, wie die Pflanzen möglichst schonend beerntet werden können.
2. Nun gehen die Schüler/innen durch das Kräuterbeet, schnuppern an den Pflanzen und wiederholen die Namen der Kräuter.

   Als grundsätzliche Regel vermitteln wir dabei den Kindern, dass nur was ihnen an Kräutern bekannt ist, auch verwendet werden darf.
3. Die SchülerInnen dürfen sich nun entscheiden, was sie pflücken möchten und ernten jeweils zwei Stängel mit Blättern für ihre Teetasse. Von den zehn Kräutern eigenen sich fünf für Teezubereitungen (Oregano, Rosmarin, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Süßdolde).
   Entscheiden sich SchülerInnen für eines der anderen fünf Kräuter, erklären wir ihnen, warum wir sie dafür nicht nutzen können (Gefahr der Überdosierung beim Colastrauch , zu würzig sind Liebstöckel, Kapuzinerkresse, Pimpinelle, Schnittlauch). Es sind auch Mischungen möglich, falls experimentierfreudige Kinder dabei sein sollten.
4. Anschließend zupfen alle Kinder die Blätter ab und zerkleinern diese noch etwas. **Die Kräuter mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.** Danach die Blätter einfach mit einem Teelöffel herausnehmen. Am besten ungesüßt oder mit etwas Honig trinken.

Schüleraktion: Einjährige Kräuter aussäen

Ziel: Aussaat und Anbau einjähriger Kräuter kennen lernen

Material: Samen von Kapuzinerkresse und Ringelblumen, Blumentöpfe, Pflanzkellen, Erde, Namensetiketten, Bleistifte

---

Wir säen mit den Kindern **Kapuzinerkresse** und/oder **Ringelblumen** in Töpfen aus. Die Samen dieser beiden Arten sind relativ groß und einfach zu handhaben. Beste Saatzeit ist April-Mai.

1. Für die Aussaat füllen wir eine Schubkarre mit Komposterde und legen kleine Blumentöpfe, Etiketten und Handkellen bereit.
2. Jedes Kind bekommt einen Topf, in den es jeweils drei Samen flach auslegt und mit ca. 1 cm Erde bedeckt werden. Anschließend stecken die Kinder ihr Namensetikett in den Topf und gießen die Samen an. Hell aufstellen und leicht feucht halten.
3. Die Samen keimen nach ca. 14 Tagen recht zuverlässig. Nach weiteren 14 Tagen sind die Pflanzen gut verwurzelt und können in den Schulgarten oder in einen größeren Pflanzkübel umgesetzt werden. Schön ist es, wenn jedes Kind jeweils zwei Töpfe einsäen kann und einen davon nach vier Wochen mit nach Hause nehmen darf.

Die beiden Arten versamen sich recht gut von selbst wieder, sodass der Schulgarten langfristig durch diese beiden wunderhübsch und lang blühenden Kräuter verschönert wird. Für Folgeaussaaten können im Spätsommer auch Samen geerntet und in einem Briefumschlag aufgehoben werden. So lernen die Kinder den Kreislauf einjähriger Pflanzenarten im Jahresverlauf kennen. Ein Vergleich mit den ausdauernden Kräutern verdeutlicht die Unterschiede noch einmal.

Die Blüten der Ringelblumen (*Calendula officinalis*) sind übrigens essbar und eigenen sich zur Dekoration von Salaten und zum Einfärben von Butter oder Reis (Safranersatz). Die Ringelblume ist außerdem eine bekannte Heilpflanze, die zu der Familie der Korbblütler gehört. Aus ihren Zungenblüten lässt sich eine Salbe herstellen, welche die Wundheilung beschleunigt und die Haut geschmeidig hält. Dieses liegt an den Flavonoiden und den ätherischen Ölen, welche die Wundheilung fördern (Rezept auf Seite 17). Die gelbe Farbe stammt von den Carotinoiden in den Blüten.

Ringelblume: Zum Vorlesen
Was kann die Pflanze von sich erzählen?

Hallo! Darf ich mich kurz vorstellen? Mein Name ist *Calendula officinalis*, bekannt als Ringelblume. Wo ich herkomme, weiß ich selbst nicht mehr so genau. Zu lange ist es schon her, als ich vermutlich von Kreuzfahrern und Händlern vor 1000 Jahren mit nach Europa gebracht wurde. Wie man sich erzählt, haben mich schon die Menschen im alten Ägypten hoch geschätzt.

Wer mich nicht kennt, dem will ich kurz beschreiben, wie ich aussehe. Ich habe einen kantigen, verzweigten Stängel, an dem saftig grüne Blätter mit feinen Haaren sitzen. Im Juni bilde ich wie von Zauberhand viele Blütenknospen, die sich zu wunderschönen orangen oder gelben Blüten öffnen. Wie ein Körbchen sehen die Blüten aus, weswegen ich auch zur Familie der Korbblütler zähle. Die langen Strahlenblüten sind orange oder gelb. Sie sitzen am Rand des so genannten „Körbchens“. In der Mitte findet ihr grüne oder braune Röhrenblüten. Vor allem meine Heilkraft macht mich bei den Menschen sehr beliebt. Meine Zungenblüten werden zu Salben, Öl und Tee verarbeitet. Auch als Salatdekoration werden sie gerne verwendet. Wer mit Wunden, Verbrennungen oder rauen Händen zu kämpfen hat, der sollte immer eine Ringelblumensalbe im Haus haben.

Wenn meine Blüten vergehen, entstehen viele Samen. Und wer genau hinsieht, dem fällt auf, dass ich eine richtige Zauberkünstlerin bin. Nicht nur eine Samenform, sondern gleich drei bringe ich hervor. Da gibt es Larven-, Haken- und Kahnfrüchte. Larvenfrüchte sind kleine Ringel und werden von Ameisen verschleppt. Hakenfrüchte sind borstig und haben breite Segelflügel, um vom Wind verfrachtet zu werden und Kahnfüchte dienen der Verbreitung durch größere Tiere, indem sie sich mit ihren Stacheln im Fell der Tiere verfangen. Vielleicht säst du meine Samen ab Ende April bei dir im Garten aus? Du kannst auch kleine Jungpflanzen ab März auf der Fensterbank vorziehen, dann blühe ich schon im Juni für dich!

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung aus Rusch, Martina (2004): Der Kräutergarten in der Kita, Don Bosco Verlag München, S. 101-102, Text leicht verändert.

Ringelblume

Zum Ausmalen

Kräuterquiz: Was weißt du über die Ringelblume?

Ringelblumen gibt es in Europa schon seit mehr als

☐ 100 Jahren

☐ 1000 Jahren.

Die Früchte der Ringelblumen sind

☐ klein und rund

☐ ringel-, haken- oder kahnförmig.

In der Volksmedizin wird die Pflanze seit langem als Salbe gegen Wunden, Verbrennungen und raue Hände verarbeitet. Dazu verwendet man die

☐ Zungenblüten

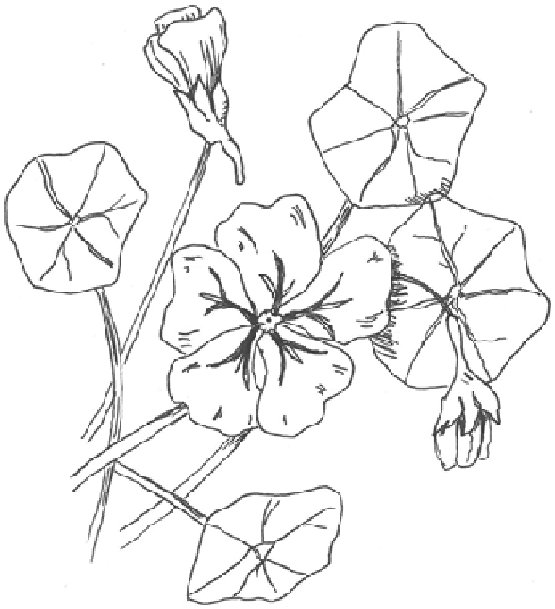
☐ Blätter.

Kapuzinerkresse: Zum Vorlesen
Was kann die Pflanze von sich erzählen?

Über 300 Jahre bin ich jetzt schon in Europa. Genau genommen waren es die Spanier, die mich auf einer ihren langen Schifffahrten aus Südamerika mitbrachten. Als die Europäer das erste Mal meine Blüten sahen, bekam ich den Namen „Die blutrote Blume aus Peru“. Dies habe ich meinen leuchtenden Farben zu verdanken.

Gehegt und gepflegt wurde ich neben vielen wertvollen andern Gewächsen in den Klostergärten der Mönche. Dort bekam ich einen neuen Namen. „Kapuzinerkresse“ wurde ich getauft. Das kommt daher, dass meine Blätter sehr lecker nach Kresse schmecken und meine Blüten einen Sporn haben, der an die Kapuze der Kapuzinermönche erinnert. Der Wortteil „Kapuziner“ kommt also von den Mönchen und das Wort „Kresse“ kommt vom Geschmack.

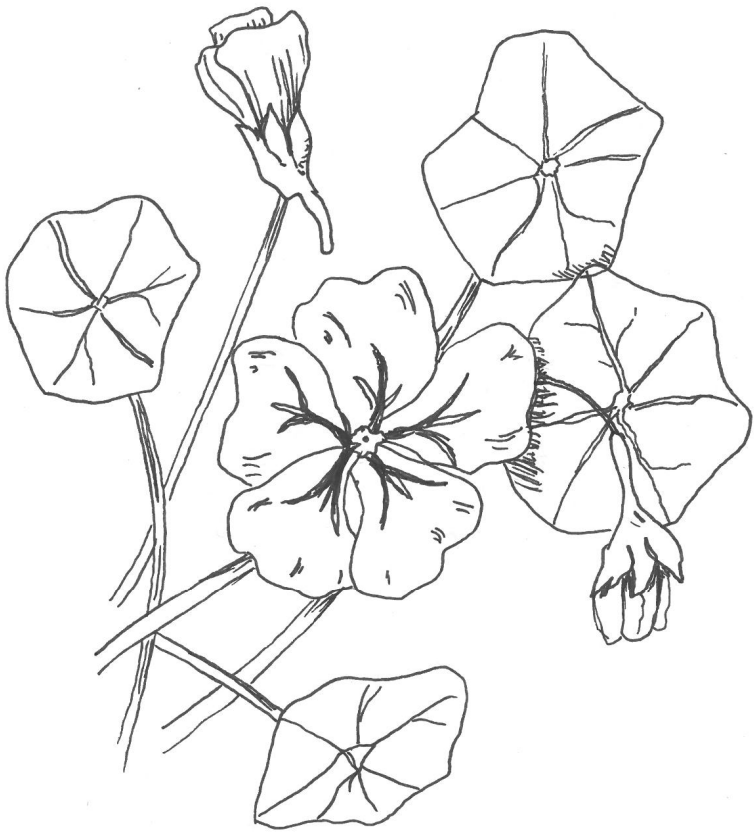
Mit botanischem Namen heiße ich *Tropaeulum majus*, was so viel bedeutet wie „großes Kampfschild“. Willst du wissen, woher dieser Name kommt? Dann schau dir einfach die Form meiner Blätter an! Jetzt weißt du, wie ich heiße und woher ich komme, aber du weißt noch nicht, wofür du mich verwenden kannst. Das werde ich dir gleich verraten. Ich kann heilen und die Menschen sagen, ich hätte Zauberkräfte. Für den Magen bin ich gut und die peruanischen Indianer verwendeten meine Blätter für schlecht heilende Wunden. Dazu wurde das zerquetschte Grün auf die Verletzung gelegt. Mittlerweile weiß man sogar, dass meine Blätter wie ein Antibiotikum wirken. Auch meine Blüten sehen nicht nur schön aus, du kannst sie ebenfalls essen und damit kunterbunte Sommersalate zubereiten. Oder du legst einige Blütenknospen in Essig ein und verwendest sie als Kapernersatz. Probiere es demnächst einfach aus!



Quelle: Mit freundlicher Genehmigung aus Rusch, Martina (2004): Der Kräutergarten in der Kita, Don Bosco Verlag München, S. 92-93, Text leicht verändert.

Kapuzinerkresse

Zum Ausmalen



Kräuterquiz: Was weißt du über die Kapuzinerkresse?

Die Heimat der Kapuzinerkresse ist nicht Europa. Die Pflanze wurde vor ca. 300 Jahren von den Spaniern aus

☐ Südafrika

☐ Südamerika mitgebracht.

Die Blätter der Kapuzinerkresse sehen aus wie

☐ ein großes Kampfschild

☐ ein Teller.

Die peruanischen Indianer benutzten meine Blätter zur Heilung von

☐ Nasenbluten

☐ schlecht heilenden Wunden.

Schüleraktion: Ringelblumensalbe herstellen

Ziel: Bedeutung von Heilkräutern für unsere Gesundheit kennen lernen, Herstellung und Anwendung eines einfachen, traditionellen Rezeptes aus der Volksmedizin

Material: 2 Kochplatten und Töpfe, 2 Siebe und Messbecher, Salbendöschen, Etiketten

Zutaten:

30-50 g Ringelblumenblüten (eine Handvoll)
250 ml kalt gepresstes Olivenöl
25-30 g Bienenwachs

6 Salbendöschen mit jeweils 50 ml Volumen vom Apotheker oder dunkle Glasbehälter,
Zutaten entsprechend der Schülerzahl multiplizieren,
Schüler in zwei Gruppen aufteilen.

Herstellung:

1. An einem sonnigen Tag bei einem Gartenrundgang die Blüten der Ringelblume sammeln. Insekten abschütteln und die Zungenblüten von den SchülerInnen herauszupfen lassen. In einen Topf geben und mit 250 ml Olivenöl übergießen.
2. Unter ständigem Rühren 30 Minuten lang auf maximal 70°C erwärmen. Die Inhaltsstoffe lösen sich so im Öl ohne zerstört zu werden. In der Zwischenzeit die Etiketten gestalten.
3. Das Auszugsöl durch ein Sieb mit einem Leinentuch oder einer Nylonstrumpfhose geben und zurück in den Topf füllen.
4. Anschließend ca. 25 g gereinigten Bienenwachs kleinschneiden, nach und nach dazugeben und schmelzen lassen. Das Bienenwachs wirkt als Emulgator, falls die Salbe zu fest wird, beim nächsten Mal weniger dazugeben.
5. Den Topf vom Herd nehmen und die noch flüssige Salbe in die Döschen füllen. Erst wenn die Salbe erkaltet ist, den Deckel aufschrauben, weil sich sonst Kondenswasser bildet. Die Salbe ist ein halbes bis ein Jahr haltbar.

Wirkung:

Ringelblumensalbe wirkt ähnlich wie Arnika wundheilend, entzündungshemmend und abschwellend. Sie wird in der Volksmedizin äußerlich zur Behandlung von trockener, entzündeter Haut, Ausschlägen, Abschürfungen, Insektenstichen und leichten Wunden eingesetzt. Auch bei schmerzenden Gelenken und Muskeln hilft die Salbe sehr gut. Die Salbe darf nicht auf offene Wunden aufgebracht werden, hierfür werden Umschläge mit einer Abkochung aus Ringelblüten verwendet.

Hinweis: Manche Menschen reagieren allergisch auf Korbblütler. Allergien gegen Calendula sind allerdings sehr selten, da sie keine Sesquiterpenlactone (vgl. 3*) enthalten. Trotzdem bitte erst vorsichtig ausprobieren, falls eine Korbblütlerallergie vorliegen sollte.

Schüleraktion: Kräutersalz herstellen

Ziel: Ernte und Trocknung von Kräutern kennen lernen, einfaches Rezept für die Herstellung von Kräutersalz ausprobieren

Material: schattiger, luftiger Ort zum Trocknen der Kräuter, Teller oder kleine Schlüsseln zum Abstreifen der Kräuter, 1-2 Mörser, 2 Packungen Meersalz mit je 500 g, kleine Schraubgläser (50 ml), Etiketten

---

Selbstgemachte Kräutermischungen zum Würzen haben ein besonders intensives Aroma und enthalten im Gegensatz zu vielen Fertigmischungen keine Zusatzstoffe. Um die Aromen und Inhaltsstoffe bei der Ernte zu erhalten, sollten einige Dinge beachtet werden.

1. **Gesammelt wird grundsätzlich nur, wenn die Pflanzen trocken sind**, also nicht bei Regen, Nebel oder wenn die Pflanzen durch Morgentau noch feucht sind. Den höchsten Gehalt an Wirkstoffen haben die Pflanzen am späten Vormittag. Es werden nur saubere Pflanzen gesammelt, vor dem Trocknen werden sie nicht gewaschen!
2. **Der Zeitpunkt der Ernte hängt von der Pflanzenart und dem Pflanzenteil ab** (vgl. S. 9). Blätter sollten noch jung aber voll entfaltet gepflückt werden. Man erntet dafür ganze Stängel und nicht einzelne Blätter, da die Pflanze dann wieder besser austreiben kann. Das ganze Kraut, also alle oberirdischen Pflanzenteile werden zu Beginn der Blütezeit geerntet (z.B. Thymian, Oregano).
3. **Das Trocknen der Gewürzkräuter dient der Konservierung** und muss direkt nach der Ernte schnell und schonend geschehen. Richtig ist dafür ein schattiger, luftiger Platz, am besten auf flachen Sieben oder aber in Büscheln zusammengebunden und kopfüber aufgehängt. Beim Trocknen in einem Dörrapparat sollte die Temperatur 35 °C nicht überschreiten. Knistern die Pflanzen beim Zusammendrücken, sind sie trocken genug.
4. Nach dem Trocknen können die SchülerInnen die Blätter von den Stängeln in kleine Schüsseln streifen (abrebeln). Nun werden die Kräuter mit Meersalz vermischt und in einem Mörser staubfein gerieben. In saubere Gläser füllen und mit kreativ gestalteten Etiketten bekleben. Gut schmecken z.B. Rosmarin, Thymian und Oregano zusammen. Die Kräuter ersetzen einen Teil des Salzes, wodurch der Salzgehalt der Speisen gesenkt wird.

Rezepte

Mediterranes Kräutersalz
100 g Meersalz
10 g Rosmarin
20 g Oregano
20 g Thymian

Gewürzsalz
50 g Meersalz
20 g Liebstöckel
20 g Petersilie
20g Thymian

Schüleraktion: Kräuterküche

Ziel: Rezepte zur Nutzung von frischen Kräutern ausprobieren, Bereicherung unseres Essens durch Kräuter erfahren, Erfahrungen an andere weitergeben

Material: je nach Rezept Bretter, Messer, Glasbehälter für Essig/Öl/Kräutersalz, Schüsseln sowie die jeweiligen Zutaten

---

Frische oder getrocknete Kräuter können durch ihre verschiedenen Geschmacksaromen unser Essen bereichern und so für mehr Vielfalt in der Küche sorgen. Da die meisten Kräuter zusätzlich Speisen verträglicher machen und den Einsatz von Kochsalz verringern, tragen sie außerdem zu einer gesünderen Ernährung bei. Leider wird im Gegensatz zur gehobenen Gastronomie im eigenen Haushalt eher selten zu Kräutern gegriffen. Oftmals fehlt die Erfahrung, welche gerade frischen Kräuter, wofür verwendet werden können. Welche Kräuter passen in die Salatsoße, was schmeckt in Kräuterdips und wie stelle ich Kräuteröle her? Werden die Rezepte zusammen mit weiteren saisonalen Gartengerichten zubereitet, erleben SchülerInnen wie eine nachhaltige Ernährung aus der Region aussehen kann.

Im Folgenden sind eine Reihe von einfachen Rezepten zusammengestellt worden, die sich auch zur Zubereitung mit einer ganzen Schulklasse gut eigenen. Es ist ratsam die Klasse in vier Gruppen von 5-6 Schüler/innen einzuteilen, die jeweils ein Rezept herstellen. Den Abschluss bildet dann das gemeinsame Essen, entweder mit der Klasse oder vielleicht auch mit den Eltern.

Einige der Produkte sind länger haltbar und können auch **im Rahmen einer Schülerfirma oder bei einem Schulfest zum Verkauf angeboten werden**. Gute Erfahrungen damit hat die Grundschule an der Augsburger Straße gesammelt, deren Schülerfirma „Augsburger Gartenküche“ von Kräutersirup über –salz, -essig und -öl bis zu weiteren Produkten aus dem Garten wie Marmeladen etc. eine breite Palette zum Verkauf anbietet. Im April 2015 hat sie dafür eine Auszeichnung als Schülerfirma mit besonderer Innovation für nachhaltige Entwicklung erhalten.

Mehr Informationen und Anregungen dazu unter
www.012.schule.bremen.de/schuelerfirma.html.

REZEPTE MIT KRÄUTERN

KRÄUTERBUTTER UND KRÄUTERQUARK

250 g Butter oder 500 g Quark

etwas Salz

je ein Esslöffel folgender fein gehackter Kräuter:

Oregano

Schnittlauch

Pimpinelle

außerdem je drei Stängel

Pfefferminze

Zitronenmelisse

Süßdolde

Alles gut vermengen und mit Salz abschmecken. Je nachdem, ob die Kräuter mit der Butter oder dem Quark zubereitet werden, kommen unterschiedliche Aromen zur Geltung. Ein Vergleich ist spannend!

BASILIKUM-SCHAFSKÄSE-AUFSTRICH

1 Paket Schafskäse

50 ml Olivenöl

1 Handvoll klein geschnittenes Basilikum

1-2 TL Schnittlauch

OREGANO-SCHAFSKÄSE-AUFSTRICH

1 Paket Schafskäse

½ Becher Creme fraiche

2 EL Oregano

2 EL Thymian

1 Knoblauchzehe

Schafskäse zerkrümeln und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit leichten Vollkornmisch- oder auch Fladenbrot vom Bäcker werden die Aufstriche zu einer leckeren Zwischenmahlzeit für die ganze Schulklasse.

RINGELBLUMEN-BUTTER

Die Blüten der Ringelblumen wurden bei den Persern und Griechen als Safranersatz zum Färben von Butter, Reis und Suppen verwendet.

250 g Butter

1 EL Zungenblüten der Ringelblume

Etwas Zitronensaft

125 g Sauerrahm

Salz, Curry zum Abschmecken

Die weiche Butter mit den Blüten und den restlichen Zutaten gut vermengen, zum Schluss mit einigen Blütenblättern verzieren.

GRÜNE SOßE

Der kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) ist unverzichtbarer Bestandteil der im hessischen Raum bekannten Frankfurter Grünen Soße.

200 g Schmand

2 TL Dijonsenf

optional 3 kleingeschnittene harte Eier

Salz, Pfeffer, alles vermengen und je

50 g Pimpinelle, Sauerampfer, Giersch,
Petersilie, Kresse und Schnittlauch klein geschnitten dazugeben.

Passt sehr gut zu Pellkartoffeln, vielleicht frisch aus dem Schulgarten geerntet?

AFTER-EIGHT-QUARKSPEISE MIT PFEFFER- ODER SCHOKOMINZE

500 g Magerquark

100 ml flüssige Sahne

3 EL sehr fein geschnittene Pfeffer- oder Schokominze

1 EL (Akazien)-Honig oder Zucker

3 EL geriebene Zartbitterschokolade

KRÄUTER-LIMONADE

DURSTLÖSCHER FÜR HEIßE SOMMERTAGE

1 Liter Mineralwasser

½ Liter Apfelsaft

1 unbehandelte Zitrone

5 Stängel Zitronenmelisse oder

5 Stängel Pfefferminze oder

5 Stängel Giersch / 2 Stängel Zitronenmelisse

Ein durstlöschender Erfrischungstrunk mit Kräutern lässt sich ganz einfach aus einigen Stängeln Zitronenmelissse oder Pfefferminze zubereiten. Die Triebe abspülen, einige Blätter leicht anquetschen und in einen Krug mit frischem Mineralwasser füllen. Mit Zitronenscheiben ergänzen und ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Statt in Wasser können die Kräuter auch in Apfelsaft und Mineralwasser im Verhältnis 2:1 ziehen. Das Mineralwasser dann erst zum Schluss dazugeben.

Wer zu viel Giersch im Garten hat, kann sich aus 5 Stängeln Giersch und zwei Stängeln Zitronenmelisse wie oben beschrieben eine Giersch-Limonade herstellen.

PFEFFERMINZSIRUP

10 Stängel Pfefferminze

1 Liter Wasser

25 g Zitronensäure

500g Zucker

Dieses Grundrezept eignet sich auch für Holunderblüten-, Rosen- oder Lavendelsirup.

1 Liter kaltes Wasser mit der Zitronensäure in eine Schüssel geben und die sauberen Pfefferminzstängel 24 Std. darin ziehen lassen. Einige Blätter klein schneiden, um den Geschmack zu intensivieren.

Dann alles durch ein Tuch abseihen und mit dem Zucker ca. 5-10 Minuten auf 70 bis 80 °C erhitzen bis der Zucker sich vollständig gelöst hat.

Noch heiß in saubere Flaschen füllen und diese für 5 Minuten auf den Kopf stellen. Der Sirup hält mindestens sechs Monate und schmeckt sehr gut in kaltem Mineralwasser. Auch in Sekt oder in einer Mischung aus Mineralwasser, Sekt und Weißwein sehr lecker (nur für Lehrkräfte ☺).

Grüne Smoothies – gesund durch Bitterstoffe

Schon Hildegard von Bingen wendete bei ihren Therapien im Mittelalter bitterstoffhaltige Kräuter an, um die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Bitterstoffe wirken sich auf mehrfacher Weise gesundheitsfördernd auf den Organismus aus.

Bitterstoffe

• schaffen eine gesunde Darmflora,
• mobilisieren die Abwehrkräfte, stärken das Immunsystem,
• schützen vor Bluthochdruck,
• sind Anti-Aging-Mittel (antioxidativ).

Bitterstoffe helfen auch beim Abnehmen: Sie dämpfen den Heißhunger auf Süßes und unterstützen die Verdauung, vor allem die Fettverdauung. Zudem machen Bitterstoffe satt, weil die Geschmacksnerven empfindsamer werden.

Lebensmittel, die Bitterstoffe enthalten sind:

• Gemüse: Rucola, Endivien, Chicoree, Radicchio, Spinat, Feldsalat
• Zitrusfrüchte: Grapefruits, Orangen, Zitronen, Limetten
• Getreide: Amaranth, Hirse
• Gewürze: Ingwer, Pfeffer, Kardamom
• Kräuter: Thymian, Majoran, Oregano, Sauerampfer, Salbei und viele Wildkräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Gartenmelde, Vogelmiere oder Brennnessel

Die Nährstoffe in grünen Blättern sind häufig in viel höherer Konzentration enthalten als im eigentlichen Gemüse. Auch der Chlorophyllgehalt ist in dunkelgrünen Blättern besonders hoch. Chlorophyll ist blutbildend, wirkt stark basisch und entzündungshemmend, damit unterstützt es die Entgiftung des Körpers.

Grüne Smoothies – lecker und gesund

Als Faustregel bei der Zubereitung von grünen Smoothies gilt:
Eine Hälfte Blattgemüse mit einer Hälfte Obst mixen, etwas Wasser oder Saft dazugeben – und fertig ist eine komplette, nährstoffreiche Mahlzeit.

Ein Mixer zerkleinert die wertvollen Inhaltsstoffe viel besser, als wenn sie einfach gekaut werden. Damit ist das Grün besser verdaulich.

Gut geeignet für grüne Smoothies sind zum Beispiel Salat, Gurken, Spinat, Feldsalat, rote Bete sowie viele Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Weiße Melde, Giersch, Gänseblümchen oder Sauerampfer. Wegen der hohen Nährstoffdichte der Blätter können diese zwar manchmal etwas bitter schmecken. Der Bittergeschmack lässt sich aber durch die Zugabe von Obst, Trockenfrüchten, Honig, Agavendicksaft oder Mandelmus mildern.

REZEPTE FÜR GRÜNE SMOOTHIES

Material: 2 Standmixer, Bretter, Messer, Gläser und jeweilige Zutaten

SPINAT-SMOOTHIE

150 Gramm Spinat
2 Bananen
150 Milliliter frisch gepresster Orangensaft
1 EL Mandelmus
nach Geschmack: 1 Stück frischer Ingwer

WILDKRÄUTER-SMOOTHIE

50-100 Gramm gemischte Kräuter
(z.B. Weiße Melde, Löwenzahn, Giersch, Sauerampfer, Vogelmiere)

2 Bananen und 150 ml Orangensaft **oder**
2 Äpfel und 2 Birnen
1 EL Zitronensaft
1 EL Mandelmus
1 Stück Ingwer

ROTE-BETE-BLÄTTER SMOOTHIE

200 ml Wasser
150 g Trauben
5 Rote Bete-Blätter
1 Birne
1 Banane

FELDSALAT-SMOOTHIE

1 Handvoll Feldsalat
1-2 Bananen
½ Karotte
150 ml Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 Stück Ingwer (wer mag)
½ TL Sonnenblumenöl
etwas Agavendicksaft

KRÄUTERÖLE UND KRÄUTERESSIG

MEDITERRANES KRÄUTERÖL ODER -ESSIG

250 ml Olivenöl oder 250 ml Rotweinessig

1 Stängel Rosmarin

1 Stängel Thymian

1 Stängel Oregano

1 Knoblauchzehe oder Chilischote

Zubereitung:
Für die Herstellung von Kräuteröl oder -essig eigenen sich am besten weithalsige Flaschen oder Gläser mit Schraubverschluss. Die Kräuter und die geschälte Knoblauchzehe in die Flasche geben und mit Öl bzw. Essig auffüllen. Die Pflanzenteile müssen ganz mit Öl bedeckt sein. 1-2 Wochen an einem hellen Ort ziehen lassen und ab und zu schütteln. Danach abseihen und zurück in die gereinigte Flasche füllen. Zur Dekoration kann ein Zweig Rosmarin dazu gegeben werden.

ESTRAGON-ESSIG

250 ml Weißweinessig und 3 Stängel Estragon

1 Knoblauchzehe oder Schnittlauchblüten (verleihen dem Essig eine leicht lila Farbe)

Zwei Wochen ziehen lassen, abseihen und in eine saubere Flasche füllen.

KAPUZINERKRESSEBLÜTEN-ESSIG

250 ml Weißweinessig und 5 Kapuzinerkresseblüten

Einige saubere Blüten für eine Woche in Weinessig einlegen. Der Essig nimmt die orange Farbe der Blüten an und schmeckt sehr gut zu Salaten. Außerdem ist er sehr gesund, da er eine antibakterielle Wirkung hat.

ROSENBLÜTEN-HIMBEER-ESSIG

250 ml Rotweinessig

2 EL frische Himbeeren

2 EL frische Rosenblüten

1 Rosmarinzweig

1 EL Zucker rundet den Essig ab

Die Zutaten in eine Flasche füllen und zwei Wochen ziehen lassen. Den Zucker falls dieser gewünscht wird, vorher mit etwas Essig aufkochen, erkalten lassen und dazu geben. Nach 1-2 Wochen durch einen Kaffeefilter abseihen und in dekorative, helle Flaschen füllen. Der Essig hat eine rosa Farbe.