

Name:

Klasse:

Datum:

Kräuter

Ergänzung zum Kochvideo

„Nachhaltig snacken mit saisonalen-regionalen Bio-Kräutern“

Nachdem du dir das Kochvideo „Nachhaltig snacken mit saisonalen-regionalen Bio-Kräutern“ angeschaut hast, weißt du schon jede Menge über Kräuter.



Jetzt kannst du dein Kräuter-Wissen noch vertiefen.

Hier findest du das Video:

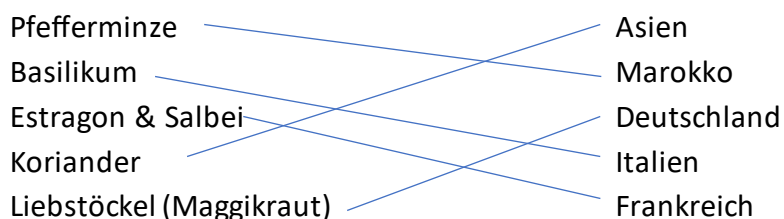
<https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>



1. **Nenne** drei Gerichte, in denen viele Kräuter vorkommen und **schreibe** die darin enthaltenen Kräuter **auf**.

- Frankfurter Grüne Soße (Estragon, Dill, Zitronenmelisse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch)
- Tabbouleh (Petersilie und Minze)
- Grünes Pesto alla Genovese (Basilikum)
- Wilde Kräutersuppe (Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Bärlauch)
- Kräuterquark (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kresse, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle,...)
- Salat mit Joghurtkräuterdressing (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kresse, u.v.m.)
- Kräuterquark (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kresse, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle,...)
- Italienische Tomatensoße (Thymian, Rosmarin, Majoran, Basilikum, Oregano, Petersilie, Liebstöckel und Estragon)
- Fisch mit Dill (Dill)

2. Gerichte aus verschiedenen Ländern bzw. Regionen werden besonders mit bestimmten Kräutern assoziiert. **Verbinde** sie miteinander.



3. Kreuze an, ob die Aussage wahr oder falsch ist und korrigiere die Fehler.

Aussagen:	wahr	falsch
<ul style="list-style-type: none"> In vielen Kulturen haben bestimmte Kräuter eine lange Tradition in der Zubereitung von Heiltee oder als Hausmittel. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> Pfefferminze wird in Zahnpasta verwendet, da sie antibakteriell wirkt, der Geschmack mit Reinheit verbunden wird und ein frisches und sauberes Gefühl gibt. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> Im grünen Pesto Genovese sind viele Kräuter enthalten. Eine Hauptzutat ist Schnittlauch <u>Basilikum</u>. 		X
<ul style="list-style-type: none"> Kräuter sind gesund. Sie verleihen Speisen Geschmack, enthalten dabei aber keine <u>auch viele</u> Vitamine und Mineralstoffe. 		X
<ul style="list-style-type: none"> Mit Kräutern kann man Gerichte kreativ verfeinern und neue Geschmäcker entdecken. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> Einige Kräuter wie z. B. Salbei, Pfefferminze und Anis verhindern <u>fördern</u> die Verdauung und führen zu <u>verhindern</u> Magenbeschwerden. 		X
<ul style="list-style-type: none"> Die Römer streuten früher Thymianzweige in ihre Getreidevorräte, da Thymian antibakteriell wirkt und somit Fäulnis und schädliche Pilze verhindert. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> Einige moderne Medikamente basieren auf Wirkstoffen, die ursprünglich aus Kräutern gewonnen wurden. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> Durch die Verwendung von Kräutern im Essen kann man Salz reduzieren, was gesundheitsförderlicher ist und den Blutdruck senken kann. 	X	

4. Lies dir die Steckbriefe zu den Kräutern durch. Finde das passende Foto zu den Kräutern. Schreib die richtige Nummer auf. Unterstreiche diejenigen Kräuter, die du bereits einmal gegessen hast.



Rosmarin

11

- Duft: würzig und harzig
- Geschmack: bitter und leicht pfeffrig
- Aussehen: nadelförmige Blätter, dunkelgrün
- Charakteristik: kräftiges Aroma, das beim Kochen nicht verloren geht
- Passend zu: Fleischgerichten, Kartoffeln und mediterranen Gerichten

Thymian

2

- Duft: erdig und leicht zitronig
- Geschmack: mild, leicht pfeffrig
- Aussehen: kleine, ovale Blätter, dunkelgrün
- Charakteristik: vielseitig und intensiv, ideal zum Kochen
- Passend zu: Suppen, Eintöpfen, Fleisch- und Gemüsegerichten

Majoran

10

- Duft: leicht süßlich und würzig
- Geschmack: mild und leicht pfeffrig
- Aussehen: kleine, ovale Blätter, graugrün
- Charakteristik: sanfter als Oregano, aber ähnlich im Geschmack
- Passend zu: Wurstwaren, Fleischgerichten und herzhaften Speisen

Dill

13

- Duft: frisch und süßlich
- Geschmack: leicht bitter, anisartig
- Aussehen: feine, gefiederte Blätter, grün
- Charakteristik: delikates Aroma, verliert beim Kochen an Intensität
- Passend zu: Fischgerichten, Salaten und Gurken

Basilikum

1

- Duft: süßlich und würzig
- Geschmack: frisch und pfeffrig
- Aussehen: große, glänzende Blätter, grün oder violett
- Charakteristik: intensives Aroma, wird roh oder zum Schluss hinzugefügt
- Passend zu: Tomatengerichten, Pesto, Salaten

Schnittlauch

14

- Duft: zwiebelartig, mild
- Geschmack: mild und leicht scharf
- Aussehen: dünne, röhrenförmige Blätter, grün
- Charakteristik: verliert beim Kochen an Intensität, besser frisch
- Passend zu: Salaten, Suppen, Eierspeisen, Dips

Petersilie

12

- Duft: frisch und leicht süßlich
- Geschmack: mild und leicht pfeffrig
- Aussehen: krause oder glatte Blätter, grün
- Charakteristik: vielseitig, sowohl als Gewürz als auch als essbare Dekoration
- Passend zu: Suppen, Eintöpfen, Fisch- und Fleischgerichten, Salate

Salbei

5

- Duft: herb und kampferartig
- Geschmack: bitter und leicht pfeffrig
- Aussehen: weiche, graugrüne Blätter
- Charakteristik: starkes Aroma, sparsam verwenden
- Passend zu: Fleischgerichten, Pasta und Geflügel

Zitronenmelisse

8

- Duft: frisch, zitronig
- Geschmack: leicht süßlich, zitronig
- Aussehen: weiche, leicht behaarte Blätter, grün
- Charakteristik: mildes, erfrischendes Aroma.
- Passend zu: Tee, Getränken, Desserts, Salaten

Kresse

7

- Duft: leicht scharf und würzig.
- Geschmack: scharf und pfeffrig.
- Aussehen: kleine, runde Blätter, grün
- Charakteristik: rasch wachsend, am besten frisch verwenden
- Passend zu: Salaten, Sandwiches, Dips, als essbare Dekoration

Lorbeer

3

- Duft: herb und würzig
- Geschmack: bitter und leicht pfeffrig
- Aussehen: dicke, ledrige Blätter, dunkelgrün
- Charakteristik: intensives Aroma, wird meist getrocknet verwendet
- Passend zu: Suppen, Eintöpfen, Fleischgerichten

Pfefferminze

4

- Duft: frisch und minzig
- Geschmack: kühlend und erfrischend
- Aussehen: runde, gezackte Blätter, grün
- Charakteristik: erfrischendes Aroma, vielseitig einsetzbar
- Passend zu: Tee, Getränken, Desserts, Salaten

Koriander

9

- Duft: frisch und würzig, mit einem herb-süßlichen Aroma
- Geschmack: intensiv, leicht scharf, oft als „seifig“ empfunden
- Aussehen: kleine, gefiederte Blätter, grün; ähnliche Form wie glatte Petersilie
- Charakteristik: starkes Aroma, sowohl Blätter als auch Samen essbar
- Passend zu: asiatischen Gerichten, Currys, Salaten, Fleischgerichten

Oregano

6

- Duft: würzig und leicht bitter
- Geschmack: stark und leicht scharf
- Aussehen: kleine, ovale Blätter, grün
- Charakteristik: intensives Aroma, wird oft getrocknet verwendet
- Passend zu: Pizza, Pasta, mediterranen Gerichten

Tipp: Weitere Informationen zum Thema gibt es auf den Seiten des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) über die Suche „Kräuter“: <https://www.bzfe.de/>



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages