

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Birne-Rosmarin-Smoothie (ca. 20 Probierportionen à 80 ml)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
700 g	Birnen	○ waschen, vierteln, Kerngehäuse und Stiel entfernen
1 Zweig	Rosmarin	○ waschen, zupfen und fein hacken
1.000 g	Joghurt (1,5 %)	○ zusammen mit Birnen und Rosmarin im Standmixer fein pürieren
2 EL	Zitronensaft	○ zum Schluss zugeben und nur kurz mixen
150 g	Birnen	○ waschen, vierteln, Kerngehäuse und Stiel entfernen
2 EL	Leinsamen, geschrotet	○ und anschließend in Spalten schneiden
2 EL	Olivenöl	○ Smoothie-Portionen mit diesen Zutaten dekorieren

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Birnen:** Je nach Saison Äpfel oder Erdbeeren verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Gemüse-Pommes

mit Basilikum-Pesto

(ca. 25 Probierportionen à 80 g)



Gemüse-Pommes:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1,2 kg	Pastinaken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse waschen, bei Pastinaken und Karotten Enden abschneiden ○ Pastinaken und Rote Bete schälen ○ alles in ca. 5 cm lange Stifte schneiden
1,2 kg	Karotten	
1,2 kg	Rote Bete	
½ Bund	Thymian	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kräuter waschen, Thymian zupfen und Petersilie fein hacken (Petersilie erst nach dem Backen einsetzen)
1 Bund	Petersilie	
10 EL	Dinkelvollkornmehl	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zutaten zusammen mit dem Thymian zum Gemüse geben und alles gut vermengen
10 EL	Rapsöl	
3 TL	Jodsalz	

Gemüse-Pommes im vorgeheizten im Ofen bei 210° C Ober-/Unterhitze (190° C Umluft) ca. 20-25 Minuten goldbraun backen und vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Basilikum-Pesto:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
6 EL	Pinien- oder Sonnenblumenkerne	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten
3 Bund	Basilikum	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen und Blätter abzupfen
3	Knoblauchzehen	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen und grob hacken ○ zusammen mit Basilikum und Kernen im Mixer fein pürieren
150 g	Hartkäse	<ul style="list-style-type: none"> ○ fein reiben und zusammen mit dem Öl per Hand unterrühren
375 ml	Olivenöl	
evtl. Prise	Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ nach Geschmack einsetzen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten, Pastinaken und Rote Bete:** Je nach Saison Zucchini, Kürbis, Knollensellerie, Kohlrabi, grünen Spargel oder Fenchel verwenden.
- **Statt Basilikum:** Je nach Saison Pesto mit Rucola oder Petersilie herstellen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Karotte-Salbei-Hirseschnitte

(ca. ¾ Blech, ca. 25 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
100 g	Zwiebeln	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
400 g	Karotten	○ waschen, Enden abschneiden und in kleine Würfel schneiden
600 g	Hirse	○ in einem Sieb heiß abwaschen
1 EL 1,2 L	Rapsöl Gemüsebrühe	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen ○ Karotten zugeben und kurz mit anschwitzen ○ Hirse zugeben und mit Brühe aufgießen ○ aufkochen lassen und 5 Minuten köcheln
Prise Prise Prise	Muskat Jodsalz Pfeffer	○ Hirse würzen ○ Herd ausschalten und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis die Hirse weich ist
½ Bund 1 Bund	Salbei Kerbel	○ Kräuter waschen, Blätter zupfen und fein hacken
6	Eier	○ verquirlen und mit den Kräutern verrühren ○ noch warme Hirse zugeben und alles gut vermengen ○ Masse gleichmäßig (ca. 3 cm Höhe) auf ein gefettetes Backblech streichen
150 g 1 EL	Sprossen Olivenöl	○ waschen und mit Öl marinieren

Hirse im vorgeheizten Backofen bei 220° C Ober-/Unterhitze (200° C Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen, in Dreiecke schneiden und mit den Sprossen garnieren.

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten:** Je nach Saison Kürbis, Zucchini, Pastinake oder Steckrübe verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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**.

Gericht 1: _____

Kräuter: _____

Gericht 2: _____

Kräuter: _____

Gericht 3: _____

Kräuter: _____

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

Pfefferminze

Basilikum

Estragon & Salbei

Koriander

Liebstöckel (Maggikraut)

Asien

Marokko

Deutschland

Italien

Frankreich

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

Aussagen:	wahr	falsch
• In vielen Kulturen haben bestimmte Kräuter eine lange Tradition in der Zubereitung von Heiltee oder als Hausmittel.		
• Pfefferminze wird in Zahnpasta verwendet, da sie antibakteriell wirkt, der Geschmack mit Reinheit verbunden wird und ein frisches und sauberes Gefühl gibt.		
• Im grünen Pesto Genovese sind viele Kräuter enthalten. Eine Hauptzutat ist Schnittlauch.		
• Kräuter sind gesund. Sie verleihen Speisen Geschmack, enthalten dabei aber keine Vitamine und Mineralstoffe.		
• Mit Kräutern kann man Gerichte kreativ verfeinern und neue Geschmäcker entdecken.		
• Einige Kräuter wie z. B. Salbei, Pfefferminze und Anis verhindern die Verdauung und führen zu Magenbeschwerden.		
• Die Römer streuten früher Thymianzweige in ihre Getreidevorräte, da Thymian antibakteriell wirkt und somit Fäulnis und schädliche Pilze verhindert.		
• Einige moderne Medikamente basieren auf Wirkstoffen, die ursprünglich aus Kräutern gewonnen wurden.		
• Durch die Verwendung von Kräutern im Essen kann man Salz reduzieren, was gesundheitsförderlicher ist und den Blutdruck senken kann.		

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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

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



Kresse

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

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:

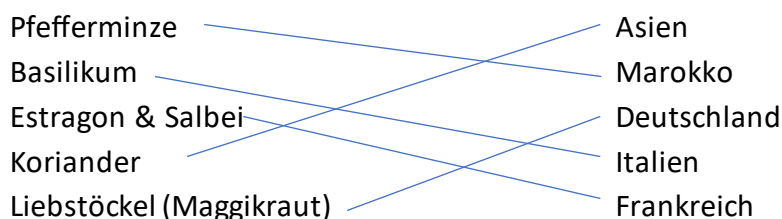
<https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>



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 (Brennessel, 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 Basilikum. 		X
<ul style="list-style-type: none"> Kräuter sind gesund. Sie verleihen Speisen Geschmack, enthalten dabei aber keine auch viele 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 fördern die Verdauung und führen zu verhindern 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

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, insbesondere das zu Pflanzen, noch vertiefen.

Hier findest du das Video:

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



1. Lies den Text und die Beschreibung der verschiedenen Kräuter aufmerksam durch.

Eine Kräuterspirale – aufgrund ihrer Form auch Schnecke genannt – ist eine wunderbare Möglichkeit, verschiedene Kräuter effizient und platzsparend anzubauen. Sie nutzt die Höhe, um ein Mikroklima zu schaffen, das verschiedenen Kräutern mit unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird. Dadurch kann eine große Vielfalt an Kräutern auf kleinstem Raum angebaut und der Garten belebt werden. Die angebauten Kräuter sind nicht nur für verschiedene Gerichte und Getränke gut, sondern locken auch jede Menge Insekten an. Der höchste und damit trockenste Bereich der Kräuterschnecke ist in der Mitte und geht dann spiralförmig weiter nach unten in den feuchtesten Bereich.

Verschiedene Pflanzen haben unterschiedliche Bedürfnisse was Sonnen- und Wasserbedarf betrifft. Hier lernst du sie für 14 verschiedene Kräuter kennen:

Rosmarin

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, da trockenheitsresistent

Thymian

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, liebt trockene Bedingungen

Majoran

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, braucht moderate Feuchtigkeit

Dill

Wasserbedarf: mäßig bis viel
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: unterer Bereich, mag feuchte Bedingungen

Basilikum

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer bis unterer Bereich, braucht regelmäßige Feuchtigkeit

Schnittlauch

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne bis Halbschatten
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, gut in feuchteren Zonen

Petersilie

Wasserbedarf: mäßig bis viel
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer bis unterer Bereich, mag feuchte Bedingungen

Salbei

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, bevorzugt trockene Böden

Zitronenmelisse

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, verträgt moderate Feuchtigkeit

Kresse

Wasserbedarf: viel
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: unterer Bereich, braucht feuchte Bedingungen – idealer noch drinnen in Küche

Lorbeer

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer bis mittlerer Bereich, gut drainierter Boden

Pfefferminze

Wasserbedarf: viel
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: unterer Bereich, liebt feuchte und kühle Plätze

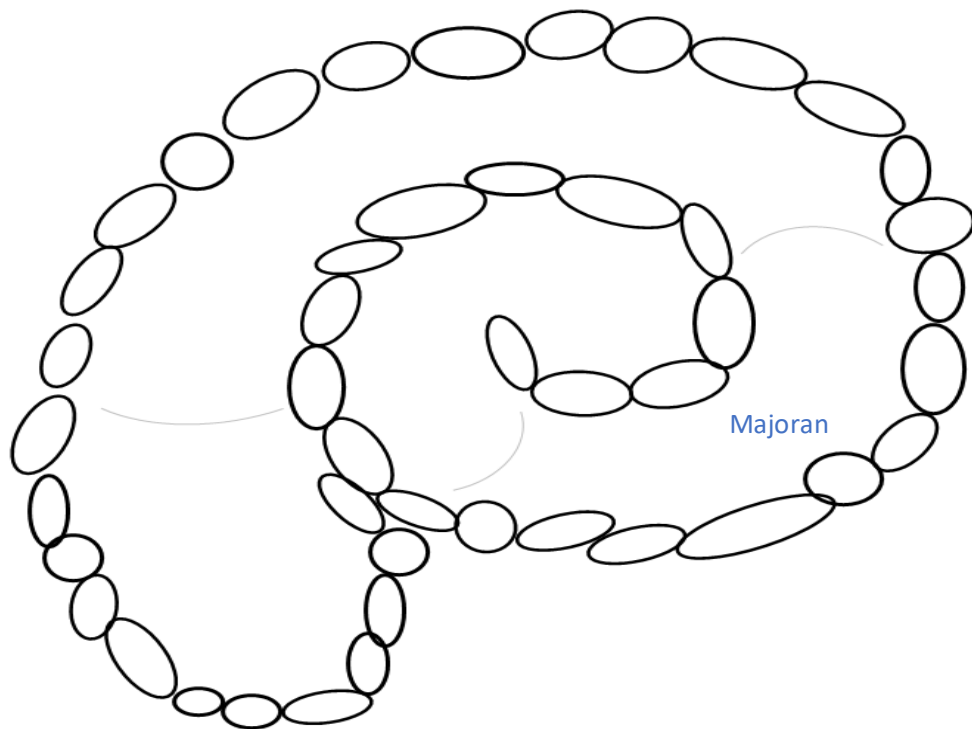
Koriander

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne bis Halbschatten
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, gut in feuchteren Zonen

Oregano

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, braucht wenig Wasser

2. **Plane** auf Grundlage der oben stehenden Informationen eine Kräuterspirale und **schreibe** die Kräuter an die Stelle, wo sie am besten wachsen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



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, insbesondere das zu Pflanzen, noch vertiefen.

Hier findest du das Video:

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



1. Lies den Text und die Beschreibung der verschiedenen Kräuter aufmerksam durch.

Eine Kräuterspirale – aufgrund ihrer Form auch Schnecke genannt – ist eine wunderbare Möglichkeit, verschiedene Kräuter effizient und platzsparend anzubauen. Sie nutzt die Höhe, um ein Mikroklima zu schaffen, das verschiedenen Kräutern mit unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird. Dadurch kann eine große Vielfalt an Kräutern auf kleinstem Raum angebaut und der Garten belebt werden. Die angebauten Kräuter sind nicht nur für verschiedene Gerichte und Getränke gut, sondern locken auch jede Menge Insekten an. Der höchste und damit trockenste Bereich der Kräuterschnecke ist in der Mitte und geht dann spiralförmig weiter nach unten in den feuchtesten Bereich.

Verschiedene Pflanzen haben unterschiedliche Bedürfnisse was Sonnen- und Wasserbedarf betrifft. Hier lernst du sie für 14 verschiedene Kräuter kennen:

Rosmarin

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, da trockenheitsresistent

Thymian

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, liebt trockene Bedingungen

Majoran

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, braucht moderate Feuchtigkeit

Dill

Wasserbedarf: mäßig bis viel
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: unterer Bereich, mag feuchte Bedingungen

Basilikum

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer bis unterer Bereich, braucht regelmäßige Feuchtigkeit

Schnittlauch

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne bis Halbschatten
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, gut in feuchteren Zonen

Petersilie

Wasserbedarf: mäßig bis viel
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer bis unterer Bereich, mag feuchte Bedingungen

Salbei

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, bevorzugt trockene Böden

Zitronenmelisse

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, verträgt moderate Feuchtigkeit

Kresse

Wasserbedarf: viel
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: unterer Bereich, braucht feuchte Bedingungen – idealer noch drinnen in Küche

Lorbeer

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer bis mittlerer Bereich, gut drainierter Boden

Pfefferminze

Wasserbedarf: viel
Sonnenbedarf: Halbschatten bis volle Sonne
Kräuterspirale: unterer Bereich, liebt feuchte und kühle Plätze

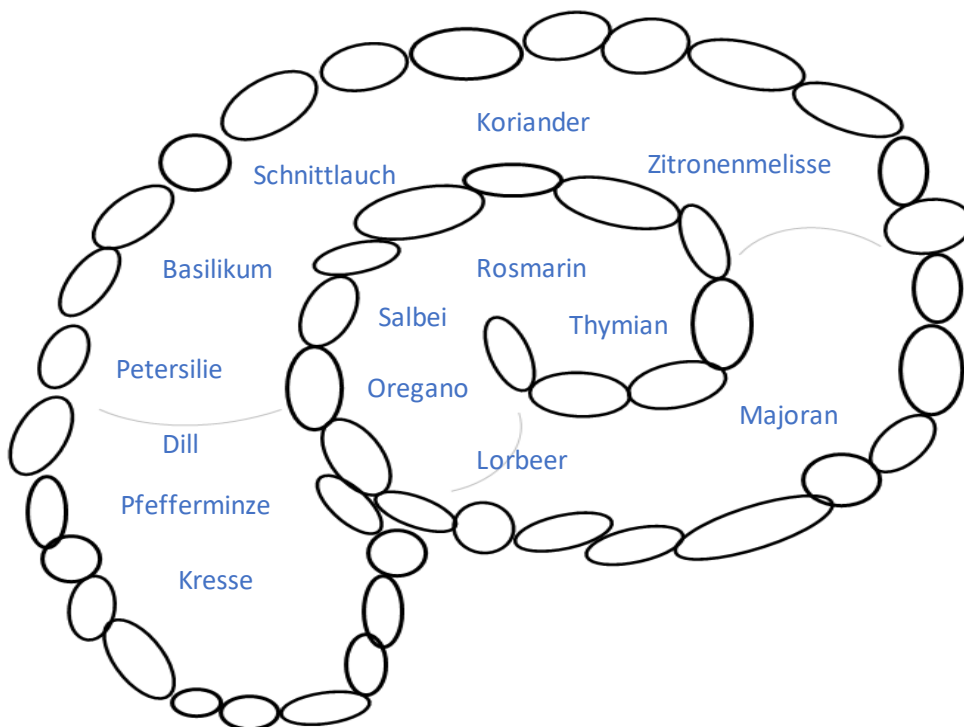
Koriander

Wasserbedarf: mäßig
Sonnenbedarf: volle Sonne bis Halbschatten
Kräuterspirale: mittlerer Bereich, gut in feuchteren Zonen

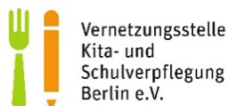
Oregano

Wasserbedarf: wenig
Sonnenbedarf: volle Sonne
Kräuterspirale: oberer Bereich, braucht wenig Wasser

2. **Plane** auf Grundlage der oben stehenden Informationen eine Kräuterspirale und **schreibe** die Kräuter an die Stelle, wo sie am besten wachsen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages