

Inhalt



	<u>Seite</u>
Vorwort: Gemüse und Kräuter möglichst frisch	4
1 Gemüse und Kräuter – was sind das für Pflanzen?	5–6
2 Kurzer Gemüse- und Gartenkräuterüberblick	7–12
3 Sind Speisepilze Gemüsepflanzen?	13–15
Rezept 1: Gebratene Schopftintlinge	
Rezept 2: „Pilz-Kalbschnitzel“	
4 Platz dafür ist überall	16–17
5 Gratis aus der Natur (Wildkräuter)	18–19
Rezept: „Guter-Heinrich-Gemüse“	
6 Kurzer Wildkräuterüberblick	20–23
Rezept: Brotaufstrich aus Löwenzahlblüten	
7 Reich an Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen	24–28
8 Verarbeitung von Gemüse und Kräutern in der Küche	29–35
Rezept 1: Tomatensalat „Quer-Kräuterbeet“	
Rezept 2: „Gärtnerstolz“	
Rezept 3: Smoothie `Grüner Heinrich`	
Rezept 4: `Grüner Heinrich` Smoothie mit Zitronenmelisse	
Rezept 5: Bärlauch-Pesto	
Rezept 6: Sauerampfer-Pesto	
Rezept 7: Schüttelgurken	
9 Die Augen „essen“ mit	36–38
Rezept 1: Drei Fischbrötchen	
Rezept 2: Garnitur-Fliegenpilz	
10 Kräuter als Basis für Getränke	39–41
Rezept 1: Frühlingsskur-Teemischung	
Rezept 2: Wohlfühltee	
Rezept 3: Pfefferminz-Zitronen-Eistee	
11 Bitte gelegentlich bitter	42
Lösungen	43–48

Vorwort

Gemüse und Kräuter möglichst frisch – mehrmals pro Woche auf den Tisch

Zusammen mit Obst gehören Gemüse und (frische) Kräuter zweifelsfrei zu jenen Nahrungsmitteln, die der Gesundheit besonders zuträglich sind. Allerdings steht vor allem Gemüse bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht besonders hoch im Kurs. In diesem Unterrichtsmaterial wird zwar keine Ursachenanalyse betrieben, aber dafür eine breite Palette an Gemüsearten und Kräutern vorgestellt.

In Form von Aufgaben, Mitmachbeispielen und Rezepten zum Nachkochen erfolgt eine spezielle Sensibilisierung der Schüler für diese Thematik. Dabei wird auch erläutert, wie man mit Kräutern und Gemüse Speisen so garnieren kann, dass fast kleine Kunstwerke entstehen. Die in diesem Zusammenhang durchgeführten Übungen tragen zur Förderung der individuellen Kreativität bei, zumal beim Garnieren der Fantasie kaum Grenzen gesetzt sind.

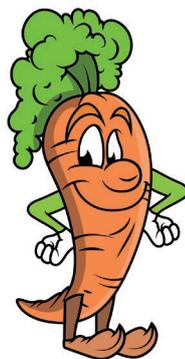
Darüber hinaus lernen die Schüler* nicht nur die Bedeutung von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen kennen, sondern auch, wie man diese bis zum Endverbrauch weitgehend erhält.

Bei den Verwendungsmöglichkeiten von Gemüse und Kräutern fanden Speisen und Getränke, die zurzeit „in“ sind, wie etwa Smoothies und Pestos, besondere Berücksichtigung.

Ebenso wurden ökonomische Aspekte des Gemüse- und Kräuteranbaus sowie des Sammelns von Wildkräutern nicht außer Acht gelassen. Die Schüler lernen auf diese Weise, vorhandene Gratisfaktoren der Natur zu nutzen.

Gleichzeitig enthält dieses Buch Anregungen und Vorschläge für diejenigen, die keinen eigenen Garten besitzen, aber trotzdem einige Kräuter für den Eigenbedarf anbauen möchten. Abgerundet wird das Ganze durch einen Überblick, wie sich Kräuter zur Zubereitung von durstlöschenden und heilenden Tees verwenden lassen.

Viel Spaß mit Gemüse und Kräutern wünschen der Kohl-Verlag und



Axel Gutjahr

* Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form Schüler bzw. Lehrer usw. verwendet. Gemeint sind damit selbstverständlich auch die weiblichen Personen.

1 Gemüse und Kräuter – was sind das für Pflanzen?

Wie würdest du den Begriff „Gemüse“ erklären?

Vielleicht so? Es handelt sich dabei um Pflanzen, von denen verschiedene Teile in rohem oder gegartem Zustand dem Menschen als Nahrung dienen.

Klingt zwar gut, aber wo ist die Abgrenzung zum Obst? Bekanntlich kann dieses ebenfalls im rohen oder gegarten Zustand (beispielsweise in Form von Kompott) vom Menschen verzehrt werden.



Eine bessere Abgrenzung zwischen Obst und Gemüse, welche aus dem Gartenbau stammt, lautet:

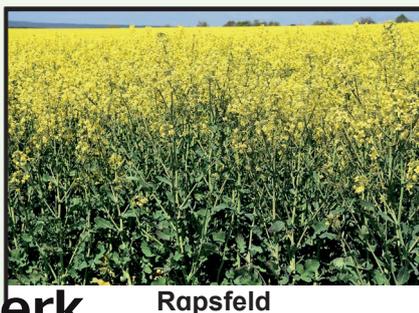
Beim Kulturgemüse handelt es sich um gärtnerisch angebaute, nicht verholzende krautige Pflanzen, die weitestgehend der menschlichen Ernährung dienen. Dagegen versteht man unter Obst die Früchte von Gehölzen, beispielsweise von Apfelbäumen und Johannisbeersträuchern.

Zahlreiche Gemüsearten, wie etwa Bohnen, Kohl und Gurken, werden aber nicht nur in Gärten, sondern auch oft auf Feldern angebaut. Allerdings bestehen zwischen den auf Feldern und in Gärten angebauten Gemüsearten keine Unterschiede, außer dass die einen als Feld- und die anderen als Gartengemüse bezeichnet werden.

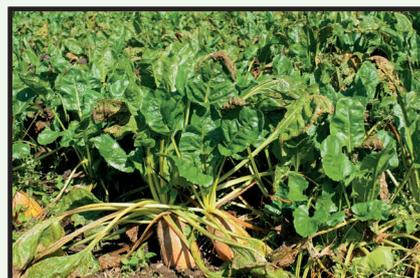


Als Feldgemüse angebauter Kohl

Die Mehrzahl der Feldpflanzen, auch Ackerpflanzen genannt, unterscheidet sich vom Feldgemüse dadurch, dass sie entweder nicht oder nur teilweise der menschlichen Ernährung dienen. Das ist beispielsweise beim Getreide und Raps sowie Futterrüben und -möhren der Fall.



Rapsfeld



1 Gemüse und Kräuter – was sind das für Pflanzen?

Kräuter, auch als Garten- oder Küchenkräuter bezeichnet, kann man folgendermaßen definieren:

Es handelt sich vorwiegend um nicht verholzende, sehr aromatisch schmeckende Pflanzen. Diese werden zumeist in geringeren Mengen verwendet, um Speisen und/oder Flüssigkeiten (wie etwa Wasser, das man mit bestimmten Kräutern zu Tee veredeln kann) geschmacklich zu verbessern.



Rotes und Grünes Basilikum gehören zu den häufig angebauten Gartenkräutern.

Einige Gartenkräuter lassen sich nicht nur als Würzpflanzen, sondern auch als Gemüse verwenden. Ein Beispiel hierfür ist der Bärlauch. Indem einige seiner Blätter feingehackt werden, kann man einerseits einem Salat einen delikaten Knoblauchgeschmack verleihen. Andererseits besteht auch die Möglichkeit, eine größere Menge dieser Blätter zu garen, um ein leckeres Gemüse daraus zu bereiten.



Bärlauch



Aufgabe 1:

Kennst du noch eine Gartenpflanze, die sich in der Küche sowohl zur geschmacklichen Aufwertung von Speisen verwenden lässt und ebenso zur Zubereitung eines Gemüses oder einer Gemüsemischung genutzt werden kann?

(Kleiner Tipp: Von ihr lassen sich sowohl die Blätter als auch der verdickte Fruchtkörper nutzen).

Auberginen			Blumenkohl
Buschbohnen			Chinakohl
Erbsen			Gurken
Knoblauch			Knollensellerie
Kopfsalat			Küchenzwiebeln
Kürbis			Mais



6 Kurzer Wildkräuterüberblick

Vielleicht möchtest du einen leckeren Brotaufstrich aus Löwenzahnblüten zubereiten, der geschmacklich an Honig erinnert. Nachfolgend findest du dafür ein Rezept.

Rezept: Brotaufstrich aus Löwenzahnblüten

- Zutaten:**
- 2 l Löwenzahnblüten
(dafür zweimal einen 1-Liter-Messbecher Blüten sammeln)
 - 1 l Wasser
 - 600 g Gelierzucker 3:1
 - frisch gepressten Saft einer Zitrone
 - frisch gepressten Saft einer Apfelsine



Brotaufstrich aus Löwenzahnblüten

Zubereitung:

Besonders schmackhaft wird dieser Brotaufstrich, wenn du nur die gelben Zungenblüten verwendest, die dafür aus den grünen Blütenkelchen gezupft werden müssen. Die Blüten kochst du mit dem Liter Wasser und lässt diesen Ansatz anschließend 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dann wird der Ansatz vom Herd genommen und muss mindestens 12 Stunden „ziehen“. Danach gießt du den Ansatz durch ein sauberes Leinen- oder Baumwolltuch und fängst die Flüssigkeit auf. Um möglichst viel Flüssigkeit und „Blütengeschmack“ zu gewinnen, wringst du das Tuch noch aus. Die aufgefangene Flüssigkeit wird mit dem Gelierzucker sowie dem Saft der Zitrone und der Apfelsine in einen Topf gegeben und unter Rühren 2-3 Minuten aufgekocht. Fertig ist der Brotaufstrich. Sobald dieser abgekühlt ist, steht dem Verzehr nichts mehr im Wege.

Gelegentlich erfolgt eine Verwechslung der Blüten des Löwenzahns mit denen des Huflattichs. Bei letzterem sind allerdings die Blütenstängel deutlich gedrungener und mit großen rötlichgrünen Schuppen besetzt.



Huflattichblüten

Die meisten Gemüsepflanzen und (Wild)kräuter weisen vor allem im frischen Zustand sehr hohe Gehalte an Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen auf.

Im Alltag wird berechtigterweise viel über die positiven, gesundheitsfördernden Eigenschaften und den sich daraus ergebenden hohen Stellenwert gesprochen, den Vitamine für die menschliche Ernährung haben.



Aber was genau sind **Vitamine**? Dabei handelt es sich um organische Verbindungen, welche dem menschlichen Körper nicht zum Energiegewinn dienen, sondern andere lebensnotwendige Funktionen erfüllen. Konkret werden diese Funktionen von den Vitaminen A, C, D, E und K sowie dem Vitamin-B-Komplex erfüllt, der die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉ und B₁₂ umfasst. Wenn Vitamine in Reinform vorliegen, unterscheidet man zwischen wasser- und fettlöslichen.



Aufgabe 1: *Ermittle mit Hilfe des Internets, welche Vitamine wasser- und welche fettlöslich sind.*

wasserlösliche Vitamine	fettlösliche Vitamine
✎	

Allerdings ist der menschliche Körper nicht in der Lage, Vitamine in ausreichenden Mengen selbst zu synthetisieren. Stattdessen müssen diese oder zumindest ihre Vorstufen (die dann der Körper zu wirksamen Vitaminen umwandelt) mit der Nahrung aufgenommen werden. Diese Vorstufen werden als Provitamine bezeichnet.



Aufgabe 2: *Ermittle für jede der folgenden Vitamine beziehungsweise Vitaminvorstufen mindestens ein Nahrungsmittel, in dem diese reichlich enthalten sind.*

Vitamin/Provitamin	reichlich enthalten in
Provitamin A	✎
Vitamin D	
Vitamin E	
Vitamin K	
Vitamine aus dem B-Komplex	



8 Verarbeitung von Gemüse und Kräutern in der Küche

Nachfolgend ein Rezept für eine leckere Tomatensuppe namens „Gärtnerstolz“, die sich genau wie der Tomatensalat recht einfach zubereiten lässt. Eine nach diesem Rezept zubereitete Suppe eignet sich entweder als Vorspeise für 6 Personen oder als Hauptmahlzeit für 2 Personen.

Rezept 2: Tomatensuppe „Gärtnerstolz“

- Zutaten:
- 1 kg sonnengereifte Tomaten (einer rotfruchtigen Sorte)
 - 2 Küchenzwiebeln
 - 2 große Möhren
 - 4 EL Olivenöl
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1l Gemüsebrühe
 - 4 EL frisches, kleingehacktes Basilikum
 - 4 EL in Röllchen zerkleinerter Schnittlauch
 - 200 ml süße Sahne
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen, Möhren putzen und beides in kleine Würfel schneiden. Danach zusammen mit dem Öl in einen Topf geben und fünf Minuten andünsten. Dann das Tomatenmark sowie die Tomaten weitere 3 Minuten mitdünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Sahne hinzufügen, danach die Suppe mit dem Passierstab pürieren und durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Abschließend das Basilikum sowie den Schnittlauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe servieren.

Tipps: Statt des Schnittlauchs kannst du auch 2, in kleine Würfel geschnittene Knoblauchzehen verwenden. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, die Suppe mit einer hellen Mehlschwitze stärker anzudicken oder in diese gekochten Reis zu geben.



Tomatensuppe „Gärtnerstolz“