

Geschmackssache – Kräuter und Gewürze von Zuhause und aus der Welt



Aus Indien kommt fast die Hälfte der weltweit gehandelten Gewürze. Typisch indische Gewürze sind beispielsweise Kardamom oder Kurkuma.

Hintergrund

Gutes Essen braucht Würze! Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin und Zimt geben auf dem Teller Geschmack. Doch meist nutzen wir nur wenige Kräuter und Gewürze, wir haben uns an den Geschmack der industriell hergestellten Produkte gewöhnt.

Dabei schmecken Gewürze nicht nur gut, sondern stärken auch die Gesundheit. Die in den Gewürzen enthaltenen, sogenannten sekundären Pflanzenstoffe sind schon in winzigen Mengen wirksam und halten die Feinde der Pflanzen wie Insekten, Bakterien, Pilze und Viren in Schach. Das Gleiche tun

sie auch im Körper des Menschen und stärken so das körpereigene Abwehrsystem.

Oft werden Kräuter und Gewürze aus dem Gefrierfach oder getrocknet verwendet. Doch Kräuter selbst anzubauen (im Garten, auf dem Balkon, auf der Fensterbank) macht nicht nur Spaß, sondern schont auch das Klima, weil lange Transportwege vermieden werden. Zu erleben, wieviel Mühe im Anbau steckt, steigert den Wert der Lebensmittel für uns. Kinder motiviert der eigene Anbau häufig, auch selbst Kräuter zu essen.



Lernziel

Kinder lernen Kräuter und Gewürze spielerisch als Bestandteil vielfältiger und gesunder Ernährung kennen.

Exotische Gewürze werden aus tropischen Regionen importiert, besonders aus Indien. Die Gewürzbauern stehen dabei vor ähnlichen Schwierigkeiten wie Kaffee- oder Kakaobauern: schwankende Weltmarktpreise, keine existenzsichernden Einkommen. Fair gehandelte Gewürze bieten eine nachhaltige Alternative.

Praxis / Idee

Kräuter selbst anbauen

Am besten lassen sich Kräuter im Frühling ziehen oder pflanzen. Sie können direkt ausgesät oder als bereits fertige Topfpflanzen gekauft und ins eigene Beet oder in Töpfe gesetzt werden. Kresse lässt sich auch auf der Fensterbank ziehen. Auch viele andere Kräutersamen keimen auf der Fensterbank, allerdings besser in der Erde. Die Pflanzen müssen dann später umgepflanzt werden.

Die Samen oder Pflanzen finden Sie in Gärtnereien und in Gartenbauabteilungen gut sortierter Baumärkte. Hilfreiche Tipps dazu, welche Kräuter man wie pflanzen kann, gibt es unter anderem auf → www.chefkoch.de unter dem Stichwort „Kräuter pflanzen“ oder unter → www.fitkid-aktion.de, Stichwort „Kräuteranbau“.

In der Kita oder Schule können Sie die Kräuter direkt in Beete im Außengelände säen oder in größere Gefäße im Garten.



Gewürze wurden schon in der Steinzeit genutzt, um den Geschmack des Essens zu verfeinern.

Kräuter kennenlernen

Die Kinder sitzen im Kreis und nennen ihre Lieblingsspeise. Bunte Bilder von Nahrungsmitteln oder fertigen Speisen können dabei helfen (die Kinder nehmen die Bilder in die Hand). Fragen Sie die Kinder, warum ihnen das Essen so gut schmeckt und ob sie wissen, welche Kräuter beziehungsweise Gewürze in dem Essen sind. Die pädagogischen Fachkräfte zeigen nun verschiedene Kräuter, je nach Jahreszeit – im Frühling zum Beispiel Basilikum, Schnittlauch, Kresse ... Die Kinder dürfen die Kräuter berühren und an ihnen riechen. Wie fühlt sich das an? Wie riecht es? Welche kennen sie?

Die Kinder dürfen nun einen Teil der Kräuter ernten und kleinschneiden. Sie füllen sie in Film Dosen, jeweils ein Kraut in zwei Dosen. Der Inhalt einer Dose wird mit Watte abgedeckt. Jetzt werden die Dosen durcheinander gemischt. Die Kinder nehmen eine Dose mit abgedecktem Inhalt und schnuppern daran. Finden sie das Gegenstück?

Nach der Duft- kommt die Geschmacksprobe: Wie schmecken die Kräuter? Süß, bitter, säuerlich, scharf ...?

Geschmackssache – Kräuter und Gewürze von Zuhause und aus der Welt

1. Welches Kraut passt zu welchem Essen?

Wieder liegen in der Mitte des Stuhlkreises Bilder mit Speisen. Die Kinder dürfen jetzt die Kräuter den Speisen zuordnen: Welches Kraut passt, nach der Duft- und Kostprobe, zu welchem Essen?

Es können auch gekochte Kartoffeln oder Quark mit verschiedenen Kräutern ausprobiert werden. Welche Variante schmeckt besonders gut?

Kräuter schmecken nicht nur, sie haben auch viele Bestandteile, die für den Körper gesund sind! Ein Spiel zeigt, wie unser Körper Krankheiten abwehrt: Die Kinder stehen in einer Reihe und die Erzieher und Erzieherinnen versuchen, weiche Bälle durch die Reihe zu werfen, um die Wand zu treffen. Die Kinder dürfen die Bälle mit Händen und Füßen abwehren, aber dabei nicht ihren Platz verlassen. Nicht immer hält die Barriere. Die pädagogischen Fachkräfte erklären den Kindern, dass auch unser Körper Bestandteile enthält, die Krankheiten (Bälle) abwehren. Dafür benötigen wir aber eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Kräuter sind auch sehr gesund und helfen dem Körper.

2. Kräuter anbauen

Jetzt säen oder pflanzen die Kinder die Kräuter selbst aus. Dabei lernen sie, dass die richtige Erde, das Wässern, Wärme etc. wichtig sind und dass sie nun für einige Wochen die Samen und Pflanzen pflegen müssen.

Zwischen Saat und Ernte liegt ein längerer Zeitraum. In dieser Zeit können die Kinder erfahren, woher andere Gewürze kommen.

Aktionsmöglichkeit a)

Sag mir, wo der Pfeffer wächst

Viele Gewürze wie Pfeffer, Vanille, Zimt, Muskat, Nelken, Anis, Ingwer oder Kurkuma kommen aus tropischen Regionen. Indien ist mit jährlich 200.000 Tonnen Gewürzen der weltweit wichtigste Gewürzproduzent. Das ist knapp die Hälfte der weltweiten Produktion.

Mit einem Geruchsspiel erraten die Kinder exotische Gewürze. Sie riechen an ihnen und überlegen, welches Gewürz es sein kann. Wissen sie auch, für welches Essen welches Gewürz verwendet wird (zum Beispiel Zimt: Milchreis, Apfelkuchen; Nelken, Anis: Pfefferkuchen, Pflaumenmus; Pfeffer: Wurst etc.)?



Selbst Kräuter anzupflanzen – auf dem Balkon, im Blumentopf, in der Küche oder im Gartenbeet – macht Spaß und schützt nebenbei das Klima.



Früher waren besonders exotische Gewürze teure Luxusgüter. In deutschen Küchen wurde das Essen vor allem mit Kräutern wie Majoran verfeinert, den man aus Klostergärten kannte.

Aktionsmöglichkeit b)

Prima Klima

Die Kinder lernen, wie wichtig es ist, Nahrungsmittel nicht um die halbe Welt zu transportieren. Dabei dürfen sie auf einer großen Weltkarte mit Spielzeugautos, -schiffen und -flugzeugen Transportwege von Kräutern, die beispielsweise aus Indien oder dem Mittelmeerraum importiert werden, nachstellen. Große Mengen an Auspuffgasen entstehen. Diese werden – je nach Entfernung – durch Watte dargestellt, die zunächst in einem Topf gesammelt wird. Nach einiger Zeit nehmen die Kinder die Watte und verteilen sie über der Weltkarte. Ganz schön viele Auspuffgase sind das, die unsere Welt da verpesten! Diese Gase stinken und lassen die Erde zu warm werden. Das ist nicht gut. Besser ist es, Kräuter selbst zu ziehen oder sie vom Bauern nebenan zu kaufen.

3. Kräuter ernten und verarbeiten

Bald ist es soweit: Die Kräuter sind erntereif! Die Kinder lernen, die Blättchen vorsichtig abzuschneiden. Dann müssen die Kräuter gewaschen und abgetupft werden.

Jetzt können sie Speisen zubereiten und mit den Kräutern verfeinern. Besonders eignet sich dazu Kräuterquark, den man zu Ofen- oder Folienkartoffeln essen kann oder als Dip zu rohem Gemüse. Auch Kräuterpesto für Nudeln ist gut geeignet.