



KRÄUTER



IM GEMEINSCHAFTSGARTEN NATUR ENTDECKEN

Als Gemeinschaftsgarten »NeuLand« haben wir erlebt, wie viel Spaß Kindern das Gärtnern macht. Gerade in der Stadt haben sie kaum die Möglichkeit, Tiere und Pflanzen in einer solchen Vielfalt zu erleben wie hier im NeuLand-Garten mitten in Köln. Wir wollen Kindern ermöglichen, unseren Garten mit allen Sinnen zu erfahren, wollen sie zum Experimentieren, Probieren, Spielen, Erleben, Selbermachen und Staunen einladen. Denn NeuLand ist ein öffentlicher Raum, an dem ökologische Lebensmittelherstellung erlebt, Umweltzusammenhänge begriffen, klimabewusstes Handeln erlernt und das Bewusstsein für die Natur geschärft werden können. Um dies zu fördern, haben wir mit Unterstützung der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW und der Anstiftung 12 Umweltbildungsmodule ähnlich den Museumskisten zusammengestellt, mit denen Gruppen im NeuLand-Garten weitgehend selbständig arbeiten können.

Die NeuLand-Bildungsmodule stehen unter Commons-Lizenz. Das heißt, es ist erlaubt, sie zum Zweck der nicht-kommerziellen Umweltbildungsarbeit mit Kindern zu nutzen, zu vervielfältigen, zu verändern und weiterzuentwickeln.

DIE 12 UMWELTBILDUNGSMODULE

- Die Bildungsmodule richten sich an Lehrkräfte/Gruppenleitungen, die mit Kindern der Primarstufe (3./4. Klasse) im NeuLand-Garten arbeiten möchten. Sie lassen sich aber auch modifiziert mit jüngeren oder älteren Kindern umsetzen.
- Alle Bildungsmodule sind auf einen 3- bis 3,5-stündigen Aufenthalt im Garten ausgelegt.
- Alle Bildungsmodule sind sinnlich, interaktiv, spielerisch und binden die vielfältigen Möglichkeiten des Gemeinschaftsgartens ein.
- Auf der Basis von fundiertem Wissen geben wir Ihnen hier Materialien zum Anfassen an die Hand wie Steckbriefe, Rallyes, laminierte Texte, Spiele, Experimentieranleitungen.
- Das Material ist so vielfältig, umfangreich, dass Sie Themen zusätzlich in der Schule weiterbearbeiten können.
- Abwechslung zwischen drei Kleingruppen + Großgruppe, genug Bewegung, Pausen strukturieren den Ablauf.
- Die Module können auch von interessierten Laien genutzt werden.
- Nachhaltiges Wirtschaften und ökologischer, umweltbewusster Anbau sind Leitideen aller Module.

MODUL-THEMEN	
1. Wärmeliebende Fruchtgemüse: Tomate/Aubergine/Paprika	Juli – Oktober
2. Hülsen- und Schotenfrüchte: Bohne/Erbse/Senf	April – Oktober
3. Wurzel- und Knollengemüse: Möhre/Radieschen/Rote Bete/Kartoffel	April – Oktober
4. Knollengemüse: Kartoffel/Topinambur	April – Oktober
5. Blattgemüse: Salat/Kohl	April – Oktober
6. Kürbisfrüchte: Kürbis/Gurke/Zucchini	April – Oktober
7. Kräuter	März – November
8. Saatgut/Pflanzenvermehrung	April – Oktober
9. Bienen	Mai – November
10. Kribbelkrabbel – Insekten, Kriechtiere, Kompostbewohner	April – Oktober
11. Ernährung/Klima	April – Oktober
12. Mitbestimmung und Stadtentwicklung	März – November
13. Pflanzkistenbau	März – November
14. Pflanzenkunde, Werkzeugkunde, Gärtnerische Techniken	Materialsammlung, ohne Anleitung

AUFBAU DER MODULE

Unsere Module sind in fünf Teile gegliedert:

1. ABLAUF

Hier ist der optimale Ablauf des Moduls festgehalten. Sie erfahren darin, wann in Klein- oder Großgruppe gearbeitet werden sollte und wie viel Zeit für den jeweiligen Themenbereich angesetzt ist. Sie erfahren, was Sie vorab besorgen sollten (Einkaufszettel) und welches Material für die Arbeitsaufträge notwendig ist.

2. ARBEITSBLÄTTER & BILDER

Die Arbeitsblätter und Bilder sind eine Zusammenstellung von Arbeitsmaterial, das im Laufe eines Moduls eingesetzt werden kann. Dazu zählen z.B. Illustrationen, aber auch Formulare für Gemüsesteckbriefe oder Geschmackstabellen, die die Kinder ausfüllen können.

3. FACHWISSEN & BILDТАFELN

Dabei handelt es sich um eine Zusammenstellung von Hintergrundwissen für Lehrkräfte und Gruppenleiter sowie Pflanzentafeln in laminiertes Form. Diese können Sie bei Bedarf auch während der Durchführung eines Moduls für die Arbeit mit den Kindern verwenden.

4. SPIELERISCH-SINNLICHES ERLEBEN

Hier finden Sie eine Ideensammlung für sinnliche Umsetzungselemente des Moduls. Sie können sie mit den Kindern während der Modul-Durchführung im Garten und darüber hinaus auch in der Schule/in der Gruppe/ AG umsetzen:

- Gärtnern
- Essen/Kochen/ Probieren/Sinne · Spielen
- Basteln
- Experimentieren
- Erzählung/Märchen/Witze · Tipps
- Wusstet ihr...?

5. QUELLEN/LINKS/LITERATUREMPFEHLUNGEN

Weiterführende Informationen im Internet, Buchtipps und mehr Tipps für sie

- Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass es intensiver und lehrreicher ist, die Klasse zu einzelnen Themen in Kleingruppen arbeiten zu lassen (je etwa 8 Kinder). Sie sollten daher von mindestens zwei weiteren Aufsichtspersonen, z.B. Eltern, begleitet werden.

Sie kennen ihre Gruppe besser als wir, deshalb ist viel eigenverantwortliches Arbeiten gefragt. Die Fachinfos sind für die Kinder meist zu umfangreich. Wir gehen davon aus, dass Sie das für Ihren Klassenunterricht/Ihre Gruppenarbeit Wichtige herausuchen und vermitteln. Ebenso entscheiden Sie, wie die Gruppen sich zusammensetzen und ob die Pause vor oder nach dem 2. Teil gemacht wird.

Nutzen Sie den Einkaufszettel, der den Modulen beiliegt, denn manchmal werden Dinge werden für die optimale Durchführung von Modulen benötigt, die nicht immer im NeuLand-Garten vorrätig sind.

HINTERGRUND FÜR KINDER UND ERWACHSENE:

WAS IST NEULAND?

Der NeuLand Gemeinschaftsgarten bringt ein Stück Landleben nach Köln. Hier kannst du im Austausch mit anderen lernen, wie Anbau und Selbstversorgung funktionieren – mitten in der Stadt. Tomaten ziehen, Feldsalat säen, Erdbeeren zupfen und Grünkohl ernten – das alles bringen sich die Gärtnerinnen und Gärtner hier gegenseitig bei.

VIelfALT UND ÖKOLOGISCHER ANBAU

Im NeuLand-Garten findest du lila Kartoffeln, grüne Erdbeeren, rote Möhren und Zebratomaten. Hier wachsen viele unterschiedliche Gemüsesorten, die du im Supermarkt nicht findest. Einige schmecken ungewohnt, einige sind selten geworden. Wenn du auf die Beschriftung achtest, kannst du Spannendes und Ungewöhnliches entdecken. Probiere die unterschiedlichen Kräuter und Wildkräuter! Alles im NeuLand-Garten wird ökologisch angebaut, das heißt: Hier werden keine giftigen oder umweltschädlichen Dünge- oder Pflanzenschutzmittel eingesetzt.

GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Viele Arbeiten, die im Garten anfallen, werden gemeinschaftlich durchgeführt, z.B. den Bau von Pflanzkisten, das Vorziehen, die Pflege des Geländes, der Aufbau der Wasser-Infrastruktur. Nicht nur die Arbeit, auch das gärtnerische, ökologische und handwerkliche Wissen wird geteilt. Durch den Austausch mit anderen entsteht eine Art »gelebtes Wikipedia«- und jeder kann dazu gehören.

MOBILITÄT

Gepflanzt wird in bewegliche Kästen, Kübel, Säcke, nicht in die Erde, wie in den meisten anderen Gärten. Wie überhaupt alles grundsätzlich transportabel ist – vom Gartencafé bis zum Toilettenhäuschen. Denn eines Tages wird das Gelände, auf dem NeuLand jetzt ist, bebaut.

ALLMENDE- UND INDIVIDUALBEETE: ROTE UND GRÜNE SCHILDER

NeuLand ist ein öffentlicher Garten, bei dem jeder kostenlos mitmachen kann. Deshalb sind die Pflanzkisten mehrheitlich »Allmende«-Beete. Das bedeutet: Sie sind für die Gemeinschaft und für Besucher da, werden gemeinsam bepflanzt, gepflegt, abgeerntet. Du erkennst diese Beete an den grünen Schildern. Manche Gruppen (zum Beispiel Schulklassen), die regelmäßig bei uns gärtnern, haben bestimmte Beete und kümmern sich um diese. Auch einzelne Personen oder Gruppen, z.B. Familien, können Verantwortung für eine »Beetinsel« von zwei bis sechs Pflanzkisten übernehmen. Davon können sie etwa die Hälfte selbst bepflanzen und abernten (Individualbeete). Die anderen pflegen sie federführend mit der und für die Gemeinschaft – so dass alle etwas davon haben (Allmendebeete). Pro Individualbeet zahlt man im Moment 24,-/Jahr und trägt damit du zu den laufenden Kosten des Gemeinschaftsgartens bei. Die Individualbeete erkennt man an den roten Schildern.

MACH EINFACH!

Alte Tomatensorten anbauen, neue Kartoffelsorten züchten, Bewässerungssysteme entwickeln. Wenn man solche Ideen hat, kann man sie bei NeuLand in einem eigenen Projekt erproben – und die Arbeit und/oder das Ergebnis mit anderen teilen.

WORKSHOPS

In Workshops kann man Wissen vertiefen und weiterentwickeln (Imkern, Kartoffelanbau, Mulchen) – jemand, der etwas besonders gut kann oder weiß, zeigt es anderen kostenlos. Experten ergänzen in Vorträgen und Kursen das Angebot.

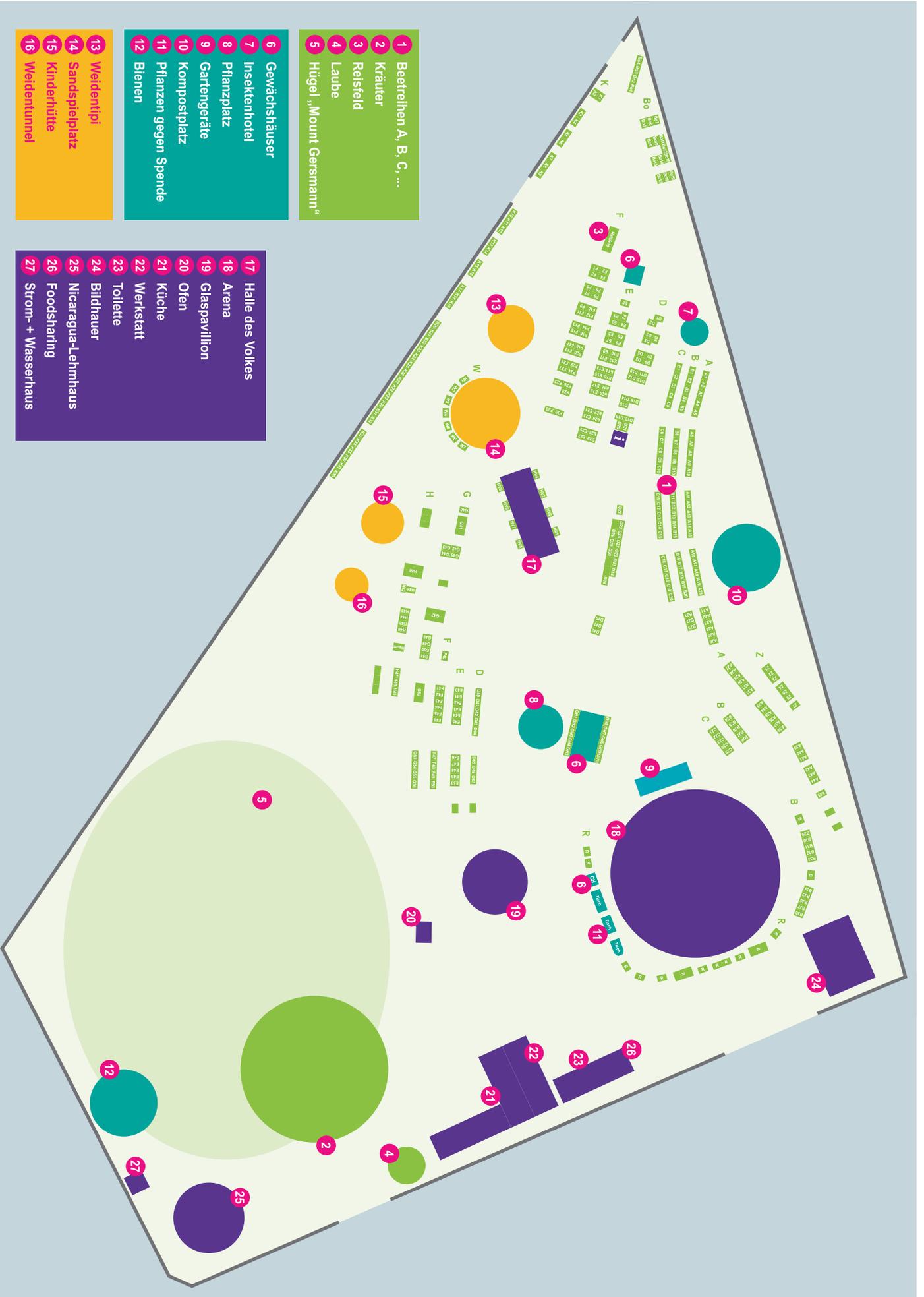
Der Gemeinschaftsgarten NeuLand ist ein ökologisches Landwirtschaftsprojekt in der Stadt. Ziel ist es, durch praktisches Handeln die Diskussion über Themen der ökologischen Landwirtschaft, des Umwelt- und Klimaschutzes und des nachhaltigen Umgangs mit Ressourcen (Wasser, Erde, Energie etc.) anzuregen, Wissen wachsen zu lassen und Menschen auf gute Ideen zu bringen, wie Natur und Klima weniger belastet werden.

INTERKULTUR, INTERGENERATION, INKLUSION

NeuLand ist für alle da, egal woher sie kommen und wer sie sind. Gärtnern kann Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Generationen zusammenbringen und ermöglicht die Integration von Behinderten und Nicht-Behinderten. Neben dem Betrieb des Gartens und der Wissensvermittlung sieht der Verein Kölner NeuLand das als seine Aufgabe.

ZUKUNFT

Der gesamte Stadtteil rund um NeuLand wird sich in den kommenden Jahren massiv verändern. Die Stadt Köln hat beschlossen, das riesige Gebiet rund um NeuLand und den Großmarkt bis hin zur Uni »zu entwickeln«. Das bedeutet, dass ein neuer Stadtteil entsteht. Viele Gebäude werden abgerissen, neue gebaut werden. Der Stadtteil soll »Parkstadt Süd« heißen und Wohn- und Geschäftsräume für tausende Menschen bieten. Mittendrin soll der »Innere Grüngürtel« bis zum Rhein verlängert werden – ein riesiger Park wird gestaltet. NeuLand wird umziehen und künftig einen Platz in diesem oder am Rande dieses Parks finden. Dafür setzt sich der Kölner NeuLand e.V. ein. Bürger gestalten ihre Stadt: Zwischen den Kölner Stadtteilen Südstadt und Bayenthal bauen sie auf einer ehemaligen Industriebrache einen mobilen Gemeinschaftsgarten auf. Komm vorbei, mach mit!



ABLAUF

	THEMA	INHALT	ZEIT	ZEIT
1.	Einführung	Gesamtgruppe: Einführung in den NeuLand-Garten und das Thema, Abfrage des Wissensstands: Welche Kräuter kennt ihr? Trinkt ihr Tee? Welche Kräuter gibt es als Gewürz?	15 Min.	0:15
2.	„Einkauf“ im Garten	<p>Kleingruppenarbeit:</p> <p>AB K1: Rallye durch den Garten</p> <p>Zunächst sollte den Kids das Wort Rallye erklärt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie eine Schnipseljagd oder Schatzsuche. Die nach und nach über die Kistennummer und das Kraut gefundenen Buchstaben führen zu einem Lösungswort. • Hinweis: Eine Rallye macht den Kids viel Spaß, braucht aber auch Kontrolle. Spätestens zwei Tage vorher kontrollieren: Sind alle Kräuter noch an Ort und Stelle, was muss ich nachpflanzen, wo fehlt das Schild? • Mit viel Probieren lernen die Kids den Gemeinschaftsgarten und das Kistensystem (Beetnummern) kennen. • Aufgaben während der Rallye: • jedes Kind pflückt 1-2 Blätter von jedem Kraut ab (für das Kräuterbild später). Jede Gruppe sammeln ihr Kräuter in einem Körbchen/Sieb • jedes Blatt beschriften mit Klebeband (Wiedererkennung) 	30 Min.	0:45
3.	Ess- und Spiel-pause		30 Min.	1:15

4.	Wissensvermittlung	<p>Gesamtgruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammentragen der Ergebnisse, • Anschauen und Besprechen der Steckbriefe, Zuordnung zu den Namen, Aussehen • Fachwissen (Steckbrief, Historie) • AB K2: Kräuter erraten • AB K3: Riechspiel • AB K4: Probieren und in die Geschmackstabelle eintragen • ggf. Geschichte vorlesen: Die Kräuterhexe (Spielerisch-sinnliches Erleben) 	30 Min.	1:45
5.	Praktisches Arbeiten	<p>Kleingruppenarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kreativ: Kräuterbilder machen (AB K5) • gärtnerisch: Kräuter einsäen (AB K6) • kulinarisch: Kräutersammeln und Kräuterquark zubereiten, dazu gibt's Brötchen (AB K7) <p>ACHTUNG: Auf Einkaufszettel achten!</p>	45-60 Min.	2:30-2:45
6.	Gemeinsames Essen und Abschlussreflexion	<p>Gemeinsam Essen, dazu: Geschichte (s. spielerisch-sinnliches Erleben)</p> <p>Abschlussrunde: Was nehmt ihr mit? Was hat euch am Besten gefallen?</p>	45 Min.	3:15-3:30



EINKAUFSZETTEL

RALLYE

- Körbchen/Küchensiebe zum Einsammeln (je nach Gruppenmenge)
- Klebeband (zur Beschriftung)
- Eddingstifte

BASTELN

- Durchsichtige Klebefolie/ Buchbindefolie* A4, je ein Blatt pro Kind
- Transparentpapier A4, je ein Blatt pro Kind
- Klebeband zur Beschriftung der Kräuter
- Eddingstifte

* erhältlich z.B.. bei Labbé

GÄRTNERISCH

- Verschiedene Kräutersamen
- Alte Joghurtbecher oder Pflanztöpfchen aus dem NeuLand-Garten
- alte Eisstiele oder Joghurt/Quarkbecher
- Eddingstifte zum Beschriften

KULINARISCH

- 1 Brötchen/Kind
- 3Packungen Quark, je 500 gr
- 1 Pckg Sahne
- Salz
- Schüssel
- Rührlöffel
- Teller

KRÄUTER-RALLYE

Was wächst in der Kiste mit der Nummer ...?

Macht euch auf die Suche im Garten, findet die richtigen Kisten, Kräuter und das Lösungswort heraus!

KISTENNUMMER	HIER WÄCHST DAS KRAUT / GEWÜRZ:	NOTIERE DEN...	
E 15		4. Buchstaben	
F 27		3. Buchstaben	
E 11, links		3. Buchstaben	
D 41		3. Buchstaben	
A 4 hinten links		vorletzten Buchstaben	
D 8		vorletzten Buchstaben	
E 6 links		1. Buchstaben	
D 6		2. Buchstaben	
F 29		6. Buchstaben	
D 15 rechts/ F28		6. Buchstaben	
A 6		vorletzten Buchstaben	
E25 links		1. Buchstaben	
D9		3. Buchstaben	
D13 links hinten		2. Buchstaben	
D 15 links		3. Buchstaben	
D 11		3. Buchstaben	
D 13 links vorne		letzten Buchstaben	

LÖSUNG:



KRÄUTER-RALLYE

Lösungen

KISTENNUMMER	HIER WÄCHST DAS KRAUT / GEWÜRZ:	NOTIERE DEN...	
E 15	Koriander <u>e</u>	4. Buchstaben	e
F 27	Lorbeer <u>e</u>	3. Buchstaben	r
E 11, links	Ros <u>m</u> arin	3. Buchstaben	s
D 41	Pe <u>t</u> ersilie	3. Buchstaben	t
A 4 hinten links	Sal <u>b</u> e	vorletzten Buchstaben	e
D 8	Zitronenmelis <u>s</u> e	vorletzten Buchstaben	s
E 6 links	<u>C</u> amille	1. Buchstaben	c
D 6	Th <u>y</u> mian	2. Buchstaben	h
F 29	Majoran <u>a</u>	6. Buchstaben	a
D 15 rechts/ F28	Liebstö <u>c</u> kel	6. Buchstaben	t
A 6	Katzen (Pfeffer)min <u>z</u> e	vorletzten Buchstaben	z
E25 links	<u>S</u> auerampfer	1. Buchstaben	s
D9	Schnittl <u>a</u> uch	3. Buchstaben	u
D13 links hinten	Schafg <u>a</u> rbe	2. Buchstaben	c
D 15 links	Bo <u>h</u> nenkraut	3. Buchstaben	h
D 11	Oregan <u>e</u>	3. Buchstaben	e
D 13 links vorne	Waldmeis <u>t</u> er	letzten Buchstaben	r

LÖSUNG: Erste Schatzsucher

AB K2 - KRÄUTER ERRATEN

...das duftet gut und blüht toll lila	Lavendel
...das ersetzt eine Gewürzmischung und ist indisch	Currykraut
...das kommt in Italien/Frankreich an den Braten	Rosmarin
...das ersetzt Zucker	Stevia
...das benutzen die Deutschen oft zu Kartoffeln	Petersilie
...das ist gut bei Halsschmerzen	Salbei
...davon gibt es herrlichen Tee und es duftet nach Zitrone	Verbene
... typisch italienisch - das ist auf eurer Pizza..	Oregano
... das macht man in Suppen und es heißt auch „Maggikraut“	Liebstockel
...das schmeckt nach scharfem Kaugummi	Minze
... etwas herb - gibt Bohnen die richtige Würze	Bohnenkraut
... duftet nach Zitrone	Zitronenmelisse
... wird in der asiatischen Küche benutzt und ist nicht jedermanns Sache	Koriander
... kennt ihr vom Wackelpudding und der sauren Brause	Waldmeister
... besonders lecker mit Quark	Schnittlauch
... wächst auf vielen Wiesen, ist schön sauer	Sauerampfer
... ein „Muss“ zu Tomaten und Mozzarella ...	Basilikum

RIECHSPIEL MIT VERBUNDENEN AUGEN

Ordne den richtigen Namen zu!

NR.	NAME	WIE RIECHT ES?
	Koriander	
	Paprika	
	Basilikum	
	Pfefferminze	
	Oregano/ Pizzagewürz	
	Schnittlauch	
	Petersilie	
	Liebstockel/ Maggikraut	

KRÄUTER-FOLIEN-BILDER

Je Kind benötigt man Buchbindefolie und Transparentpapier als Hintergrund (s. Einkaufszettel)

DIE FOLIE der Buchbindefolie wird halb abgezogen und mit der Klebeseite nach oben hochkant am Tisch mit etwas Tesa/Krepp befestigt. Wir ziehen nur eine Hälfte der Folie ab, damit die Kinder beim Arbeiten nicht mit den Händen festkleben. Wir haben nun eine Folie, auf der etwas festkleben kann.

DIE GESAMMELTEN KRÄUTER werden einzeln und dünn (sonst bildet die Folie hinterher Hubbel) falsch herum auf die Folie geklebt (unten andere Seite ist die Sichtseite).

WENN DIE erste Hälfte fertig ist, wird sie mit dem Transparentpapier (am besten vorher halbiert) abgeklebt. Das Bild wird umgedreht und dieselbe Prozedur beginnt.

Wenn beide Seiten fertig sind, werden auf der Folie (nicht klebende Außenseite) die Kräuter mit Folienstift/Edding, beschriftet, damit ihr wisst, welches Kraut welches ist! Ihr werdet euch wundern, wie lange so ein Bild hält!

TIPP: Ringelblume- und Kapuzinerkresseblüten aus der Kräuterrallye könnt ihr mit in euer Bild kleben, dann gibt es noch einmal ein paar farbige Kleckse!

!!!!Beides könnt ihr auch essen. Wer kann sich denken, wie Ringelblumen ihren Namen bekommen haben? Dazu müsst ihr euch die Samen angucken ...!!!!

ANLEITUNG ZUM KRÄUTERZIEHEN

Das Beste: Ihr könnt leicht selbst Kräuter anpflanzen. Für Kräuter braucht man nicht unbedingt einen Garten, denn viele Kräuter fühlen sich auch auf dem Balkon oder der Fensterbank sehr wohl. Sie sind meist keine anspruchsvollen Gewächse.

Ihr braucht:

- Kräutersamen
- Erde (könnt ihr euch neben dem NeuLand-Gewächshaus holen – unbedingt sieben!)
- Ein Gefäß mit einem Loch unten (z.B. Blumentopf, aufgeschnittene Milchtüte, Joghurtbecher)
- Einen Stift
- Etwas zum Beschriften, damit ihr wisst, was da wächst, z.B. einen Eisstiel aus Holz, einen in Streifen zerschnittenen Joghurtbecher

Die Samen von Kräutern mögen es nicht zu warm und nicht zu kalt: Sie keimen am besten bei einer Temperatur von 18-24 °C. Je nach Art brauchen die Samen zum Keimen Licht oder Dunkelheit.

Lichtkeimer bedeckt man nicht mit Erde, sondern drückt sie nur leicht an, Dunkelkeimer bekommen ein wenig Erde übergeworfen. Achtet auf das, was auf der Samenpackung steht.

Von nun an sollten sie immer feucht gehalten werden, damit sie keimen können – das geht zum Beispiel, indem man nach dem ersten Anfeuchten/vorsichtigen Gießen eine Klarsichtfolie über den Blumentopf spannt.

Dann heißt es: Warten! Und nach ein paar Tagen oder Wochen könnt ihr die kleinen Pflänzchen vielleicht vereinzeln und in andere Töpfe umpflanzen. Immer wieder gießen, aber nicht zu viel!



REZEPT KRÄUTERQUARK

Kräuterquark zuzubereiten ist kinderleicht!

- Eine Handvoll gemischter Kräuter aus dem Garten
- 3 Packungen Quark (je 500 Gramm)
- 1 Pckg. Sahne
- für jedes Kind ein Brötchen

Quark und Sahne verrührt ihr in einer Schüssel. Dann hackt ihr die Kräuter und gebt sie dazu. Rumrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Vielleicht ein Bild

Füllt den Kräuterquark dann in eure Brötchen (mit dem Löffel oder Messer) und lasst es euch schmecken!



Kleiner Kräutergarten

Kräuter riechen nicht nur gut und sehen schön aus, sie schmecken auch noch lecker und sind gesund. Viele Kräuter werden zum Würzen oder für Tees verwendet und manche Kräuter haben sogar eine heilende Wirkung.

Für Kräuter braucht man nicht unbedingt einen Garten, denn viele Kräuter fühlen sich auch auf dem Balkon oder der Fensterbank sehr wohl.



In der Petersilie sind sehr viele Vitamine und sie schmeckt zu fast allen Gerichten. Sie ist eine zweijährige Pflanze. Petersilie kannst du ab März im Freien säen und nach ungefähr drei Monaten immer wieder ernten. Aber nicht zu ungeduldig sein: Sie sollte mindestens zehn Zentimeter hoch sein, wenn du sie das erste Mal erntest.



Was hat halmförmige, röhrenartige Blätter und riecht nach Zwiebel? Genau, der Schnittlauch. Er schmeckt sehr gut auf einem Butterbrot oder im Kräuterquark. Du kannst ihn fast das ganze Jahr von März bis Oktober ernten. Am besten trennst du dafür die Halme mit einer Schere oder einem scharfen Messer dicht über der Erde ab.



Die Blüten der Kapuzinerkresse sehen besonders hübsch aus. Von Juni bis Ende Oktober leuchten sie nämlich in Gelb, Orange bis Feuerrot! Die jungen Blätter und Blüten kannst du essen. Sie eignen sich gut im Salat oder als Dekoration in der Suppe. Zuviel solltest du allerdings nicht davon verdrücken, sonst könnte es Bauchweh geben.



Basilikum säst du am besten in einem Blumentopf, damit die Schnecken nicht drankommen. Das Basilikum kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, deswegen liebt es Sonne und Wärme. Besonders gut schmeckt es zu Tomaten oder im Salat.



Beim Dill kannst du sowohl die Blätter als auch die Samen zum Würzen verwenden. Hervorragend passt Dill zu Fisch oder Gurkensalat. Übrigens ist es ganz leicht, aus einer Dillpflanze mehrere zu machen. Wenn die Samen reif sind, kannst du sie nämlich ganz leicht lösen und abnehmen. Dann musst du sie nur noch bis zur nächsten Aussaat im März oder Juni an einem trockenen Platz aufbewahren.



Verschiedene Kräuter, deren Standortansprüche und Verwendungsmöglichkeiten:

Kräuter:	Standortansprüche:	Verwendungsbeispiele:
Rosmarin	Sonnig, durchlässiger & leichter Boden, frostempfindlich.	Zweige m. Blättern zu Fisch, Braten Marinaden & Eintöpfen, vor dem Essen entfernen!
Ysop	Sonniger, lockerer durchlässiger Boden.	Geschmacksintensiv, Blätter zu Salat, bei Magen Darm Beschwerden & als Erkältungstee.
Lavendel	Warmer Standort, trockener, kalkhaltiger & nährstoffarmer Boden.	Zum würzen von Essig & Öl, Blüten als Duftspender.
Oregano	Warmer, trockener, sonniger Standort & lockerer Boden.	Blätter frisch & getrocknet zu gegrilltem Fleisch, Gemüse & Saucen.
Thymian	Sonnig, trockener nicht zu nährstoffarmer Standort.	Blätter zu gebratenem und gegrilltem Fleisch & Gemüse.
Kapuzinerkresse	Sonnig, trockener Standort, lockerer, Nährstoffarmer Boden.	Blätter als Salat, Gemüse & getrocknet als Würzkräuter.
Salbei	Sonniger, auf kalkreichen & lockerem Boden.	Getrocknete Blätter passen gut zu fettreichen Speisen.
Basilikum	Sonniger, geschützter, trockener Standort, auf lockeren humusreichen Boden.	Frische Blätter & Triebspitzen zu Salat & als Gewürz.
Bohnenkraut	Wärmeliebend, auf nährstoffreichen Boden.	Zu Suppen, Bohnen & gekochtem Gemüse.
Majoran	Wärmeliebend & sehr frostempfindlich.	Zu Kartoffeln, Tomaten, Erbsen, Bohnen, Fleisch, Suppen, Salaten, Intensiver Geschmack.
Estragon	Sonniger, auf sehr lockeren Boden, wenig empfindlich.	Zu Saucen, Salaten, Ragouts, Ei- & Fischgerichten.
Petersilie	Erträgt wenn feucht gehalten, Pralle Sonne & Schatten	Zu Saucen, Ei-, und Fischgerichten, enthält Vitamin C.
Melisse	Sonniger, geschützter Standort.	Blätter frisch oder Getrocknet in Salaten, Saucen & als Tee.
Minze	Sowohl in der Sonne und auch im Schatten auf feuchtem Boden.	Zu Ente, Lamm, Gemüse & als Tee.
Schnittlauch	Etwas Sonne & nährstoffreicher, feuchter Boden.	Zum würzen von Frischkäse, Salaten, Suppen & Saucen.
Brunnenkresse	Halbschattig, auf feuchten humosen Boden, direkt im & am (sauberen) Wasser.	Zum würzen von Suppen, Salaten, Kräuterquark, Remouladen, Fisch- & Eiergerichten.

GEWÜRZKRÄUTER UND HEILKRÄUTER

Basilikum - Dill - Kapuzinerkresse - Minze - Oregano - Petersilie - Rosmarin
Thymian - Salbei-Schnittlauch - Zitronenmelisse

Kräuter kann man nicht nur zum Würzen brauchen und sie schmecken, sie riechen auch gut und sehen schön aus. Vielen sagt man darüber hinaus auch noch eine heilende Wirkung nach.

Es ist noch gar nicht so lange her, da haben z.B. unsere Großmütter Kräuter und Gewürze noch selbst angebaut, dann gesammelt und schließlich geerntet. Daraus stellten sie dann zum Beispiel Tees her, um Krankheiten zu kurieren oder nutzten sie zum Würzen von Speisen.

Dabei muss man unterscheiden, was man als Heilkraut nutzt: die Wurzel (Ingwer), den Stiel, das Blatt (Beinwell), die Blüte (Safran), Samen (Ringelblume, Muskat, Senf). Es gibt eine große Sorte von Kräutern, bei denen alles benutzt wird: die Doldenblütengewürze (Umbelliferen). Zu ihnen gehören: Anis, Kümmel, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Dill und Sellerie.

Kräuterprodukte man heutzutage in der Apotheke, der Drogerie oder in einem Reformhaus fertig kaufen, manches war völlig unbekannt geworden, weil die Industrie neue Medikamente entwickelt hat – aber heute entdeckt man altes Heilwissen und Kräuter wieder, auch für Medikamente. Heilkräuter waren für eine lange Zeit das Einzige, das der Mensch gegen Krankheiten und bei Wunden und Verletzungen einsetzen konnte. Ob man nun frische Heilkräuter verwendet oder vorgefertigte Präparate aus der Apotheke, so sollte man in jedem Fall um die Wirkung und auch die Nebenwirkungen wissen.

Man unterscheidet zwischen ein- und zweijährigen und ausdauernden Kräutern:

einjährig	zweijährig	ausdauernd
Basilikum	Kümmel	Bohnenkraut
Dill	Petersilie	Bärlauch
Kamille		Estragon
Kapuzinerkresse		Fenchel
Koriander		Salbei
Majoran		Rosmarin
Portulak		Melisse
Senf		Oregano
		Thymian
		Schnittlauch
		Sauerampfer
		Liebstockel
		Verbene (bei über 5 °C)

BASILIKUM

(Ocimum basilikum)

Lippenblütler

Der Basilikum kommt ursprünglich aus Indien und ist wie die Petersilie eins der beliebtesten Küchenkräuter auf der ganzen Welt. Basilikum ist reich an Vitamin A und C und Kalzium und Eisen. Besonders bekannt ist Basilikum von der Pizza Margherita und auch im italienischen Pesto ist er der Hauptbestandteil.

KÜCHE: Basilikum wird in Salaten, und Soßen, mit Fisch oder Meeresfrüchten verwendet. Erpasst sehr gut zu Tomaten(Tomaten-Mozzarella-Salat).

Wenn man mit Basilikum kocht , sollte man darauf achten, dass er erst kurz vor dem Servieren zum Essen gibt, weil es sonst sein ganzes Aroma verliert. Also lieber ganz zum Schluss in den Topf geben!

HEILKUNDE: In der Heilkunde hilft Basilikum bei Magen-Darm-Beschwerden, bei Stimmungstiefs und bei Erkältung. Hier wird er als Tee benutzt. Frische Basilikumblätter auf Insektenstichen wirken schmerzlindernd.

BOTANIK: Er hat weiche hellgrüne Stängel und weiche, ledrige grüne Blätter und wird ungefähr 40 – 50 cm hoch. Es gibt auch Sorten, die dunkelrot oder violett sind. Basilikum ist einjährig und muss in jedem Frühjahr neu gesät werden. Ab Mai kann man die Samen im Gewächshaus oder auf der Fensterbank säen. Die Samen sind Lichtkeimer, sie dürfen nicht mit Erde bedeckt werden. Er braucht viel Sonne und einen feuchten, wasserdurchlässigen Boden.

ERNTE: Die Blätter kann man das ganze Jahr über ernten, man zwackt einfach die menge, die man braucht, direkt von der Pflanze ab. Am besten vor der Blüte, da sonst der Geschmack nicht mehr so gut ist. Man kann ihn gut das ganze Jahr im Blumentopf in der Küche halten.

Zur Aufbewahrung kann man Basilikumöl machen oder die Blätter einfrieren.

NACHBARSCHAFT IM GARTEN: Ein Topf mit Basilikum in der Küche hält Fliegen fern. Wenn man ihn im Beet zu anderen Pflanzen setzt, hält er Blattläuse, Milben davon ab, den anderen Pflanzen zu schaden.





DILL

(Apiaceae)

Doldenblütler

Schon im Alten Ägypten wurde Dill als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Heute zählt er in Europa zu den meist angebauten Kräutern. Die Blüten sind eine Pracht - und eine beliebte Insektenweide.

KÜCHE: Dill ist besonders beliebt in Gurkensalaten, Salatdressings, zu Fisch, in Kräuterquark oder sauren Konserven. Durch seinen hohen Gehalt an (ätherischen) Ölen schmeckt er frisch und intensiv. Gut ist die Kombination mit Senf. Auch die Samen mit ihrem kümmelähnlichen Geschmack können verwendet werden (z.B. zum Einlegen saurer Gurken oder Herstellung von Kräuteressig).

HEILWIRKUNG: Wirkt beruhigend, entkrampfend und wärmend.

BOTANISCHES: Dill mag Sonne, braucht aber trotzdem gleichmäßige Feuchtigkeit. Man sollte ihn mit Kompost versorgen und die Erde um ihn herum mit Mulch bedecken. Da Dill nicht mehrjährig ist, muss er jedes Jahr neu gesät werden (ab April), das Saatgut kann man aber leicht selbst gewinnen. Eine Mischkultur mit Gurken, Möhren, Kohl, Salat oder Zwiebeln wirkt sich positiv auf das Gemüse aus.

ERNTE: Die zarten Blätter können den ganzen Sommer über frisch gepflückt werden. Einfrieren ist möglich, die Blätter verlieren jedoch Aroma.



KAPUZINERKRESSE

(Tropaeolum)

Kreuzblütler

BOTANISCHES: Die Kapuzinerkresse kommt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika, ist heute aber sehr verbreitet. Da sie frostempfindlich ist, kann sie im März vorgezogen werden, damit sie früher blüht. Ab Mai kann man sie direkt in den Garten säen. Kapuzinerkresse mag humose Erde mit Kompost, aber nicht zu starken Dünger, sonst blüht sie weniger. Auf den Blättern der Kapuzinerkresse kann man bei Regen den Lotuseffekt beobachten: Wasser perlt von ihnen ab. Oft sät sie sich im folgenden Jahr selbst aus.

KÜCHE: Die schönen Blätter und bunten Blüten der üppig wachsenden Pflanze sind vielseitig verwendbar. Vor allem frisch im Salat schmecken sie gut, aber auch in Pesto oder Soßen, auf Brot oder klein gehackt als würzige Zutat in Dips. Sie schmeckt senfig-scharf und intensiv. Ihre Knospen können als „falsche Kapern“ in Essig eingelegt werden.

HEILWIRKUNG: Die große Kapuzinerkresse ist Arzneipflanze des Jahres 2013. Ihre Senföle wirken gegen bestimmte Bakterien, Viren und Hefepilze. Somit wird sie unter anderem bei Verdauungsstörungen, Blaseninfektionen oder Atemwegsinfekten eingesetzt, außerdem zur Verbesserung der Wundheilung und gegen Schmerzen. Außerdem enthält sie viele Vitamine und wirkt kräftigend und leicht abführend. Bei Pflanzen wirkt sie gegen Raupen, Schnecken, Ameisen und Mäuse.

ERNTE: Die Blätter, Blüten und Knospen können im Sommer und Herbst laufend geerntet werden, schmecken aber am besten frisch. Sie lassen sich tiefkühlen oder einlegen.



MINZE

(Mentha)

Lippenblütler

Es gibt mehr als 25 Minzarten. Die meisten von ihnen wachsen auf der Nordhalbkugel in gemäßigten Klimazonen. Weil Minze voller ätherischer Öle steckt, duftet sie meist stark. Es gibt Minzsorten, die nicht nur nach Pfefferminze riechen: z.B. Schokoladneminze, Zitronenminze, Erdbeermintze, Basilikumminze, Apfelminze.

KÜCHE: Den Geschmack von Minze kennt jeder - in Kaugummi, Zahnpasta, Bonbon, Tee, Eis, Cocktails und in vielen Gerichten ist die Pflanze sehr beliebt. Es gibt mindestens 30 Arten und viele Mischarten. Dabei kann man grundsätzlich unterscheiden zwischen Edelminzen (hoher Mentholgehalt = typischer Pfefferminzgeschmack) und Fruchtminzen (fruchtig-süße Noten, zum Beispiel Apfel- oder Erdbeermintze). Sie sehen alle etwas unterschiedlich aus, aber spätestens beim Riechen sind sie unschwer als Minzen zu erkennen.

HEILWIRKUNG: Gut bei Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen oder Krämpfen. Wirkt generell krampflösend und wärmend.

BOTANISCHES: Minzen sind sehr wuchsfreudig und werden (je nach Art) bis zu 1 Meter hoch. Sie mögen feuchte, humose Erde und lichten Schatten und vermehren sich durch Wurzelausläufer. Will man nicht riskieren, dass sie alles andere überwuchert, pflanzt man sie in einem Kübel in die Erde. Sie zählen zur Familie der Lippenblütler wie viele andere beliebte Kräuter auch.

ERNTE: Minze kann reichlich beerntet werden, da sie rasch nachwächst. Eine Haupternte kann im Juli vor der Blüte erfolgen - dazu das Kraut über dem Boden abschneiden. Minze kann getrocknet und eingefroren werden.



OREGANO

Origamum Vulgare

Lippenblütler

Oregano kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, hat sich aber längst in ganz Europa ausgebreitet und wächst in vielen Gärten auch bei uns. Oregano mag es warm, nicht feucht.

KÜCHE: Aus der mediterranen und mexikanischen Küche ist er kaum wegzudenken. Pizza, Chili con Carne, Tomatengerichte, Gemüseaufläufe und Omeletts profitieren von seinem intensiven würzigen Geschmack. Bei uns wird er meist getrocknet und gerebelt oder in Mischungen wie z.B. Pizzagewürz verwendet.

HEILWIRKUNG: Hilft gegen Atemwegserkrankungen, Verdauungsbeschwerden und Magen-Darm-Beschwerden.

BOTANISCHES: Ist auch unter dem Namen Staudenmajoran oder Dost bekannt. Da es aus dem Mittelmeerraum kommt, mag es warme, eher trockene und sonnige Standorte mit durchlässiger und magerer Erde. Auch bei uns wächst er teilweise wild. Vermehrung ist durch Wurzelaufläufer ziemlich leicht und einmal im Garten angesiedelt breitet Oregano sich schnell aus. Er blüht hübsch (rosa - lila) und ist eine gute Bienenweide. Er gehört zur Familie der Lippenblütler.

ERNTE: Am besten ist es, ganze Stengel über dem Boden abzuschneiden. Auch Blüten können verzehrt werden. Zum Trocknen kopfüber aufhängen.



PETERSILIE

(*Petroselinum crispum*)

Doldengewächs

Die Petersilie kommt aus Südeuropa, wächst inzwischen ohne Probleme in ganz Europa.

Es gibt drei Sorten Petersilie: Die krause Petersilie und die glattblättrige Petersilie gehören zu den beliebtesten Küchenkräutern. Dann gibt es noch die seltener verwendete Wurzelpetersilie, bei der, wie der Name schon sagt, die Wurzel vor allem zum Kochen von Suppen gebraucht wird. Sie alle haben viel Vitamin A, C, E und Eisen und Kalzium und sind daher sehr gesund.

KÜCHE: In der Küche könnt ihr die Petersilie verwenden für: Salate, Suppen, Fisch, Kartoffeln, in Soßen oder fein gehackt in Dips und Aufstrichen. Kleine Petersilienäste werden oft als Dekoration benutzt.

HEILKUNDE: In der Heilkunde benutzt man die Petersilie als Tee gegen Nieren- und Blasenbeschwerden. Wenn man die Blätter kaut, hilft das gegen Mundgeruch.

BOTANIK: Petersilie ist zweijährig, das heißt, sie übersteht einen Winter und man kann sie zwei Jahre hintereinander ernten, dann muss man wieder neu säen. Besser ist es jedoch, jedes Jahr neu zu säen. Alle Sorten brauchen viel Sonne und müssen gut gegossen werden.

Ab dem Frühjahr bis in den Spätsommer hinein kann man Petersilie aussäen. Die Samen brauchen manchmal recht lange zum Keimen, bis zu sechs Wochen. Also habt Geduld. Man kann Petersilie auch sehr gut drinnen aufziehen.

ERNTE: Wenn die Stängel mindestens zehn Zentimeter hoch sind, kann man sie das ganze Jahr über ernten, indem ihr einfach immer ein paar Blätter abschneidet. Man kann Petersilie gut für längere Zeit aufbewahren, indem man sie trocknet oder einfriert.



ROSMARIN

(Rosmarinus officinalis)

Lippenblütler

Der Name kommt vom lateinischen *ros marinus* und bedeutet „Tau (ros) des Meeres (marinus)“, also „Meertau“. Eine der häufigen Begründungen dafür ist, dass Rosmarinsträucher oft an den Küsten des Mittelmeeres wachsen. Nachts sammelt sich Tau in ihren Blüten und an den nadelförmigen, stark duftenden Blättern.

KÜCHE: In der mediterranen Küche ist Rosmarin ein „Muß“. Vor allem in Italien und der Provence ist er ein wichtiges Gewürz und ist wichtiger Bestandteil der Provence-Kräutermischung. Er gilt zudem als klassisches Grillgewürz und harmoniert unter anderem mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Kartoffeln und Teigwaren.

Auch für Süßspeisen findet das Blatt oder der Rosmarinhonig Anwendung. Apfelgelee lässt sich beispielsweise mit Rosmarin aromatisieren. In Kräuterbutter wird Rosmarin häufig verwendet. Rosmarin wird oder wurde zeitweilig auch als Bitterstoff im Bier verwendet.

HEILKUNDE: Schon im 1. Jahrhundert im alten Rom die Heilkraft des Rosmarins gelobt. Im Mittelalter bescheinigte man ihm dann endgültig folgende Wirkungen:

- Gegen Zahnschmerzen. Den Saft aus der Wurzel auf die schmerzenden Zähne einwirken lassen.
- Gegen Ermattung (*ad languentes*). Das Kraut mit Öl zerstoßen äußerlich einreiben, wirkt anregend.
- Gegen juckenden Grind (*prurigo*). Den aus dem zerstoßenen Kraut gewonnenen Saft mit altem Wein und heißem Wasser drei Tage lang trinken.
- Gegen Schmerzen der Leber und der Eingeweide. Ein Bund Rosmarinkraut in Wasser einlegen, dazu ein wenig *Amomum* oder *Spica nardi*, zwei Datteln und einen kleinen Kelch Weinraute, kochen lassen und die Flüssigkeiten zu den Mahlzeiten trinken und mehr...

Rosmarinöl hat eine stark antiseptische Wirkung, das heißt: er desinfiziert und wirkt entzündungshemmend. Als Tee hat er eine antimykotische Wirkung auf verschiedene Schadpilze und kann somit als haus-eigenes Pflanzenschutz- bzw. -stärkungsmittel eingesetzt werden.

ERNTE: Blätter abzupfen oder Zweige abschneiden.



ECHTER THYMIAN

(Thymus vulgaris)

Lippenblütler

BOTANISCHES: Da Thymian eigentlich auf kargen Böden im Mittelmeerraum wächst, braucht er einen sonnigen, trockenen Platz. Er mag sandigen und auch steinigen Boden und braucht nicht gedüngt zu werden. Im Winter bleibt das buschig wachsende Kraut grün, sollte im Frühling aber leicht zurückgeschnitten werden – aber nicht an schon verholzten Stängeln!

KÜCHE: Der Echte Thymian ist ein wichtiges Küchenkraut. Man kann ihn frisch, aber auch getrocknet verwenden, z.B. in Suppen, Eintöpfen, zu Fisch, Fleisch oder in Würsten. Thymian kann zur Herstellung von Kräutersalz oder Kräuteröl verwendet werden. Seine Blüten sind bei Bienen sehr beliebt. Auf einer Thymianfläche von einem Hektar (100x100 Meter) Hektar können Bienen Nektar für 125 bis 185 Kilo Honig sammeln!

HEILWIRKUNG: Der echte Thymian ist die Arzneipflanze des Jahres 2006. Weil er reich an ätherischem Thymianöl ist, wirkt er gegen Krankheiten der oberen Luftwege, bei Bronchitis und Keuchhusten. Bei Husten Thymiantee zu trinken, kann die Heilung unterstützen! Ätherisches Thymianöl wirkt nachweislich antibakteriell und antiviral und wird sogar von Imkern gegen Bienenparasiten eingesetzt. Auch bei Pflanzen ist er gut gegen Schädlinge wie Läuse.

ERNTE: Frische Zweige können den ganzen Sommer über gepflückt werden. Größere Mengen zum Trocknen schneidet man man besten kurz vor der Blüte, da Thymian dann besonders würzig ist. Beim Trocknen verliert das Kraut nicht an Geschmack.

Bilder aus den Wikimedia Commons



SALBEI

(*Salvia officinalis*)

Lippenblütler

Der Gattungsname *Salvia* stammt vom lateinischen Wort *salvare* für heilen und deutet auf die Heilkraft hin. Heilend wirken neben den ätherischen Ölen auch die Gerbstoffe.

KÜCHE: Die aromatischen, oft samtweichen Blätter und die Blüten werden roh oder gegart gegessen. Die Blätter wirken verdauungsfördernd und werden daher bei schweren, fettigen Speisen verwendet. Die Salbeiblätter verleihen herzhaften Gerichten einen wurstähnlichen Geschmack. Über Salate gestreut ergänzen sie ihn mit Farbe und Duft.

HEILKUNDE: Aus den frischen oder getrockneten Blättern brüht man Kräutertee auf, der antibakteriell wirkt (bei Halsschmerzen). Man kann sich ein Salbeiblatt auch auf entzündete Zähne legen.. Aus den oberirdischen Pflanzenteilen wird ein ätherisches Öl, das Salbeiöl, gewonnen. Das Salbeiöl wird beispielsweise verwendet um Eiscreme, Süßigkeiten und Gebäck zu aromatisieren. Wenn man die Blattoberseite über die Zähne und das Zahnfleisch reibt, sind sie optimal gereinigt; wobei die Sorten mit purpurfarbenen Laubblättern bessere Ergebnisse bringen, da diese Blätter zäher sind. Das ätherische Salbeiöl wird auch in der Parfümherstellung verwendet, und in Haarwaschmitteln soll es besonders gut für dunkles Haar sein.

„KOMPOSTAKTIVATOR“: Salbei wird frisch oder getrocknet verwendet, um den Kompostiervorgang zu beschleunigen, dadurch erhöht sich die bakterielle Aktivität,. Es wird behauptet, lebende oder getrocknete Pflanzen würden Insekten vertreiben. Das ist auch der Grund, warum man manchmal Echten Salbei zwischen Kohl und Möhren pflanzt. Früher wurde der Echte Salbei in Räumen verteilt, oder es wurde damit geräuchert, um sie zu desinfizieren. Die medizinischen Wirkungen wurden untersucht. Es gibt einige Sorten, auch mit unterschiedlichen Blattfarben, die neben dem Einsatz als Gewürz- und Heilpflanze auch als Zierpflanze verwendet werden.

ERNTE: Blätter abzupfen oder Zweige abschneiden. Salbei lässt sich gut trocknen.



SCHNITTLAUCH

(Allium Schoenoprasum)

Liliengewächs

BOTANIK: Der Schnittlauch gehört, wie der Name schon sagt, zu den Lauchgewächsen, genau wie Zwiebel und Knoblauch auch. Er hat lange, röhrenartige halmförmige Blätter, die innen hohl sind und stark nach Zwiebel riechen. Die Blüten sind rund und lila. Die Blüten kann man auch essen, sie werden gerne als Dekoration benutzt. Im Frühjahr kann man Schnittlauch aussäen. Schnittlauch ist mehrjährig, das heißt, er übersteht den Winter. Er braucht einen sonnigen oder halbschattigen Standort und viel Wasser. Man kann ihn auch gut im Haus in einem Blumentopf ziehen.

KÜCHE: Der Schnittlauch ist ein sehr beliebtes Küchenkraut. Er hat viel Vitamin A und C und ist reich an Mineralstoffen. Man verwendet ihn für Salate, Suppen, für Kräuterbutter, Quark oder Frischkäse, auch sehr gut mit Kartoffeln, Eiern oder Fisch. Schnittlauch ist eine wichtige Zutat für Remouladensoße.

ERNTE: Schnittlauch kann man über mehrere Jahre hinweg ernten. Man kann das ganze Jahr über ernten, am besten mit einer Schere oder einem scharfen Messer. Nachdem er geblüht hat, soll man den Schnittlauch knapp über dem Boden abschneiden, damit wieder neue Blätter nachwachsen. Zum Trocknen ist Schnittlauch nicht so gut geeignet, weil er schnell sein Aroma verliert. Man kann ihn aber sehr gut einfrieren.

NACHBARSCHAFT: Wenn man Schnittlauch neben Rosen pflanzt, kann der die Rose vor Blattläusen bewahren.

ÜBRIGENS: Es gibt eine Kreuzung zwischen Schnittlauch und Knoblauch, den Schnittknoblauch, der stark nach Knoblauch schmeckt und wie Schnittlauch verwendet werden kann.



ZITRONENMELISSE

(*Melissa officinalis*)

Lippenblütler

Die Zitronenmelisse duftet stark nach Zitronen! Der Name kommt von dem griechischen Wort „melissa“, was Honigbiene bedeutet, es werden auch viele Bienen von ihr angelockt. Die Zitronenmelisse kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Westasien, inzwischen wächst sie aber wild auch in vielen Wäldern bei uns und wird in Gärten angebaut.

KÜCHE: Zitronenmelisse schmeckt am besten frisch. Sie schmeckt gut in Obstsalat oder auf Eis. Die schönen grünen Blätter werden gerne zum Dekorieren benutzt.

Man kann leckere Getränke mit Zitronenmelisse machen.

BOTANIK: Die Zitronenmelisse ist eine krautige Pflanze, die bis zu 90 cm hoch wird. Sie kann 20 bis 30 Jahre alt werden. Zitronenmelisse hat hell- bis dunkelgrüne Blätter, die an den Rändern gezackt sind. Meistens haben sie oben auf den Blättern feine weiche Härchen. Es gibt aber auch Sorten ohne Haare. Man erkennt sie sehr gut an ihrem zitronenartigen Duft, wenn man die Blätter mit der Hand zerreibt. Im Frühling kann man die Melissesamen aussäen. Zitronenmelisse ist winterhart, sie wächst im Frühling immer wieder neu, ohne dass man neu säen muss. Sie braucht viel Sonne, aber keine pralle Mittagssonne. Der Boden muss feucht sein.

HEILWIRKUNG: In der Heilkunde wird die Melisse als Tee verwendet. Der hilft bei Erkältung, Depressionen und Magen-Darm-Beschwerden. Bei Wespenstichen kann man frische Blätter auf den Stich verreiben, das lindert den Schmerz. Früher nannte man Melisse das „Lebenselixier“, denn viele Menschen, die über 100 Jahre alt geworden sind, haben Melissentee getrunken. Das Öl aus dieser Pflanze ist sehr teuer.

ERNTE: Man kann die Blätter das ganze Jahr über ernten, am besten jedoch, bevor sie anfängt zu blühen, denn dann wird der Geschmack schlechter. Melisse blüht ab Juni bis August.





BASTELN

KRÄUTERKISSEN SELBSTGEMACHT

Das braucht man:

- Frischer Lavendel
- Stoffreste (z.B. in Herzform, etwa 7 X 7 cm)
- Nadel
- Faden
- Etwas Watte zu Füllen

Erst schneidest du den Stoff aus, nähst ihn von der verkehrten Seite (damit die Naht nicht so auffällt). Wenn noch etwa 1/2 Finger aufbleibt, drehst du ihn um und füllst ihn mit einer Mischung aus Lavendel und Watte. Dann nähst du ihn zu.

KOCHEN&PROBIEREN

KRÄUTERLIMONADE, SELBSTGEMACHT

Anleitung:

- die Zitronen in Scheiben schneiden,
- Zucker, Wasser, Zitronenscheiben in einem Topf zum Kochen bringen (der Zucker muss sich auflösen),
- jetzt alles 15 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen,
- die Zitronensäure und -melisse einrühren und abkühlen lassen,
- Zitronenmelisseblätter herausnehmen,
- die Limonade im Verhältnis 1:3 mit Wasser aufgießen

THYMIANPFANNKUCHEN MIT ZIEGENKÄSE UND ZWETSCHGENKOMPOTT

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 4 Eier
- 1/4 l Milch
- 2 Priesen Salz
- 3 El frischen Thymian abgeriebelt
- Minzeblätter, frisch
- Olivenöl
- 1 Ziegenkäserolle.

Aus Mehl, Eiern, Salz und Milch mit dem Handrührgerät ein Teig gerührt, der eine halbe Stunde ruhen soll. Darunter dann den Thymian mischen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Nun eine Schöpfkelle Teig dünn in der Pfanne verteilen. Nach ca. 1 Minute wenden (soll leicht gebräunt sein), auch die zweite Seite muss goldbraun gebacken werden. 8-10 Pfannkuchen so zubereiten und warm stellen. Zum Schluss Ziegenfrischkäse auf dem Pfannkuchen verteilen, mit Minzeblättern verschönern

MÄRCHEN

DIE KRÄUTERHEXE

Das Lager der Indianer ist aufgebaut. Die Zelte stehen im Kreis. Die Eingänge weisen nach Osten - der Sonne entgegen. Am nächsten Morgen scheint die Sonne. Ein schöner Tag, um Kräuter zu sammeln, denn bald ist wieder Herbst, und da hat Yani so oft Husten. Deshalb will Großmutter Kräuter sammeln gehen - und Yani und Sana sollen mitgehen. Die beiden freuen sich, denn Großmutter man sieht viele Dinge, die junge Indianer noch gar nicht sehen. Auch erzählt sie dabei immer so schöne Geschichten. Schon auf dem Weg zum Waldrand zeigt sie ihnen zweigroße Kraniche, die kreischend davonfliegen. „Wenn die Kraniche schreien, wechselt das Wetter. Heute Abend wird es regnen“, sagt sie. Die Mädchen können es nicht glauben. Schweigend gehen sie den Sandpfad entlang und kommen bald am Waldrand an.

„Hast du den Grabstock dabei?“ Sana gibt ihn ihrer Oma. Großmutter gräbt an einer bestimmten Stelle in der Erde und gräbt Haufen von Erbsen aus. „Liebe Wiesenmaus“, sagt die Großmutter, „ich nehme mir ein paar deiner Vorräte und geb dir dafür etwas Speck.“ Dann schiebt sie Erde über die Mäusehöhle. Sie zeigt den Mädchen noch einige Stellen und bald sind die Taschen voll. „Los, wir wollen noch etwas Salbei holen, für die Mandeln - und Thymian gegen deinen Husten, Yani.“

Yani streichelt behutsam den pelzigen Salbei. „Du hilfst uns, wenn es im Hals kratzt.“ Großmutter sagt: „Ja, so ist es richtig. Es ist egal, was du sagst, aber die Pflanze muß spüren, dass du sie magst.“ Beide Mädchen zupfen Blätter ab, aber nur so viele, dass die Pflanze weiterleben kann. Großmutter pflückt Thymian und nickt zufrieden: „Kein Indianer pflückt sinnlos Blumen ab oder reißt Pflanzen aus der Erde. Wenn man das tut, blühen sie nicht mehr und haben keinen Samen und haben keinen Blumenkinder mehr im nächsten Jahr. So wird unsere Erde trauriger. Wenn ihr Lust habt, gehen wir morgen noch Spitzwegerich sammeln, gegen Stiche und für Umschläge. Vielleicht auch etwas rote Weidenrinde für meine Pfeife. Und wir brauchen noch Schafgabe, denn Häuptling Janka hat ein wundes Bein und Schafgabe hilft, dass es heilt.“ Schnell holen sie die weißen Dolden.

Kaum haben die Kinder das Zeltlager erreicht, spüren sie die ersten Tropfen. Es beginnt wie aus Eimern zu regnen. Gut so, denn die Erde hat es bitter nötig.

Kresse auf der Fensterbank

Wenn es draußen noch kalt ist, kannst du drinnen schon zum Gärtner werden, denn Kresse wächst auch prima auf der Fensterbank.

Du brauchst:

- einen kleinen Blumentopf oder eine flache Schale
- Blumenerde
- Kressesamen
- Wasser
- eine kleine Schaufel

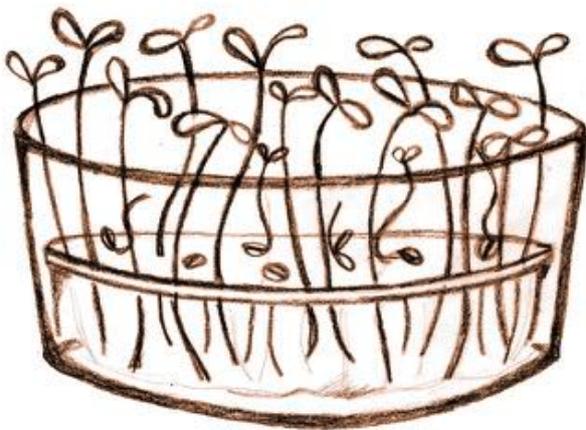
Und so geht's:

Fülle in den Blumentopf oder die Schale etwas Erde. Dafür nimmst du am besten die Hände oder eine kleine Schaufel. Streue einige Kressesamen in den Topf und bedecke die Samen vorsichtig mit etwas Erde.

Nun besprühst oder beträufelst du die Erde mit Wasser und stellst das Ganze auf das Fensterbrett.

Achte darauf, dass die Erde immer leicht feucht ist und du wirst sehen: Bereits nach wenigen Tagen sprießen die ersten Kressepflänzchen aus der Erde.

Kresse schmeckt hervorragend auf einem Brot mit Butter oder Quark.



Tipp für Fortgeschrittene:

Versuche doch mal, die Kresse in Mustern auszusäen.

Quelle: aid-Computerspiel „Abenteuer mit Kasimir. Garten, Zwerge & Co.“, Bestellnummer 4153, www.aid-medienshop.de

Spaghetti mit Kräuterpesto

Pesto ist italienisch und heißt „Zerdrücktes“. Ein Pesto aus frischen Kräutern schmeckt sehr gut zu Spaghetti.

Du brauchst (für vier Personen):

- zwei kleine Schüsseln (ca. 30 g) frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Thymian oder Bärlauch)
- eine Knoblauchzehe
- zwei Esslöffel Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 125 ml Öl
- Salz
- Pfeffer
- drei Esslöffel geriebenen Parmesan
- einen Mixer (oder Handrührgerät)
- eine Schüssel
- ein scharfes Messer
- 500 g gekochte Spaghetti



Und so geht's:

Wasche die Kräuter, entferne die Stiele, lasse sie etwas abtropfen und hacke sie mit einem Messer in kleine Stücke.

Dann schälst du die Knoblauchzehe und hackst sie in ganz kleine Würfel.

Auch die Pinien- oder Sonnenblumenkerne zerhackst du in kleine Stückchen.

Gib die Kräuter, die Knoblauchwürfel, die zerkleinerten Pinien- oder Sonnenblumenkerne und das Öl in den Mixer und püriere alles zu einer flüssigen Masse. Fülle diesen Brei in eine Schüssel. Gib jetzt noch den geriebenen Parmesan dazu, verrühre alles gut und schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Sollte sich auf der Oberfläche zu viel Flüssigkeit absetzen, kannst du diese mit einem kleinen Löffel einfach abschöpfen.

Fertig ist das Pesto. Nun gib es auf die gekochten Spaghetti. Gut vermischen und zum Schluss noch etwas Parmesan über das Ganze streuen. Lecker!

Achtung! Übriggebliebenes Pesto musst du schnell aufbrauchen, denn es hält sich im Kühlschrank nur wenige Tage.

TITEL	VERLAG	AUTOR	JAHR
Mein farbiger Naturführer	Vehling Verlag	Marcus Würmli	2000
Meine Gartenwerkstatt	Gerstenberg	A. Leizgen	2013
Heilpflanzen aus der Apotheke	Medpharm Verlag	M. Pahlob	1996
Was blüht denn da?	Kosmos Verlag	D.Aichele/ Spohn	2010
Wunderland am Wegrand	Thienemann Verlag	Faust/Hutter	unbekannt
Garten macht den Kindern Spaß	Falken Verlag	Kiefer	unbekannt
Heilkräuter+ zauberpflanzen	AT Verlag	W.D. Store	2005
Kräuter Rezeptbuche	freya Verlag	S. Hirsch	2002
Kinderwerkstatt: Wildpflanzenküche	BLV Verlag	V.Tanner	2013
Kräuter und Gewürze, 150 im Porträt	Kosmos Verlag	U. Braun-Bernhard	2007
Mein Kräuterbuch	blv Verlag	M.L. Kreuter	2013
Der Biogarten	blv Verlag	M.L. Kreuter	2013
Küchenkräuter	blv Verlag	M.L. Kreuter	2013
www.primolo.de/home/Krokus			
www.Kraeuter-verzeichnis.de			
www.kraeuter-almanach.de			

IMPRESSUM

Kölner NeuLand e.V.

Koblenzer Str. 15
50968 Köln
info@neuland-koeln.de

AUTOREN: Andrea Harrenkamp, Daniela Hohn, Hanna Stanke, Andrea Ziesler-Hoff, Julia Sommerlade, Julia Wilfing

REDAKTION: Dorothea Hohengarten

FACHLEKTORAT: Eike Wulfmeyer, Frank Methien, Hanna Stanke, Birgit Scherer-Bouharroun

GRAFISCHE GESTALTUNG, ILLUSTRATION, LAYOUT: Stefanie Sieben, Julika Neuerburg, Birgit Caspari, Andrea Harrenkamp

Wir danken dem aid infodienst e.V. (www.aid.de) und dem Quinto Verlag für die Arbeitsblätter aus dem aid-Computerspiel „Kasimir - Garten, Zwerge & Co“

KÖLN, JUNI 2015

Nutzungsrechte

Vervielfältigungen, Korrekturen, Ergänzungen und Weiterentwicklungen dieses Bildungsmoduls sind für nichtkommerzielle Bildungszwecke per Creative Commons-Lizenz erlaubt. Bei Fotos und Illustrationen müssen die jeweiligen Creative-Commons-Lizenz-Bedingungen (s. Quelle) beachtet werden.

Dieses Bildungsmodul wurde ermöglicht durch:

