



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

KIT FOURCHETTE VERTE FÜR DIE GENUSSWOCHE 2019



AROMATISCHE KRÄUTER

Fourchette verte Schweiz

Koordination Deutschschweiz: c/o SGEN - Eigerplatz 5 – 3007 Bern – Tel. 031 385 00 16 – koordination@fourchetteverte.ch

Secrétariat général : Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – info@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch – Mit der Unterstützung der Gesundheitsförderung



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Was sind aromatische Kräuter ?	3
3. Aromatische Kräuter : Geschmacksverstärker, die im Garten wachsen	4
4. Rezepte für Erwachsene	5
Erbsenjoghurt mit Minze	5
Suppe mit geräuchertem Tofu und Koriander	5
Ossobuco mit Truthahn und Gremolata	6
Pesto aus Nussbaum und Rucola	6
Dill und Bohnenreis.....	7
5. Rezepte für Kinder von 4 bis 6 Jahren	7
Tomatensuppe mit Maggikraut (Liebstöckel).....	7
Süßkartoffeln - Tian mit Zucchini und Zaatar	8
Tabbouleh.....	8
Seehecht oder Forelle in Kerbelkruste	9
Panna Cotta mit Milch, Basilikum und Himbeeren	9
6. Vorschlag eines Menüplans für Schüler (7-12 Jahre)	10
7. Ideen und Aktivitäten für und mit Kindern	10
7.1. Kulinarische Aktivitäten	10
Fruchtspieße mit Rosmarinzweigen.....	10
Kräuterbrot	11
Frischkäse-Canapés mit Kräutern	11
Kräuteraroma-Getränke	11
Farbige Kräutereiswürfel.....	12
7.2. Anbau in Pflanzenkisten oder Töpfen.....	12
7.3. Kräuterstrauss.....	12
7.4. Degustation	12
7.5. Gedächtnis	12
7.6. Suchen und Finden	12
7.7. Zeichne ein aromatisches Kraut	12
7.8. Zeichenwettbewerb	13
7.9. Besuch von Museen oder botanischen Gärten.....	13
8. Kreuzworträtsel	14
9. Übungen fürs Gedächtnis - Suchen und Finden	17



1. Einleitung

Fourchette verte ist seit einigen Jahren Partner der Genusswoche, die im 2019 vom 12. - 22. September in der ganzen Schweiz stattfindet.

Für die 1600 mit dem Label Fourchette verte zertifizierten Betriebe der 16 Kantone, wurde das Thema «aromatische Kräuter» gewählt.

Dieses Kit enthält Rezeptvorschläge für Kinder-Restaurants oder Kantinen-Restaurants, Beispiele für Menüs für Kinderbetreuungseinrichtungen, Ideen und Aktivitäten für Kinder rund um das Thema Kräuter sowie ein Kreuzworträtsel. Das Kreuzworträtsel ist für den Schwarz-Weiß-Druck vorgesehen, das Rätsel mit Bildern von aromatischen Kräutern wird am besten in Farbe ausgedruckt.

Die hier vorgestellten Rezepte enthalten eine grosse Auswahl an saisonalen Produkten mit Fokus auf den Monat September. Die Rezepte können gemäss den Vorgaben des Labels Fourchette verte - Ama terra auf eine nachhaltigere Zusammenstellung angepasst werden. Dabei werden hauptsächlich Produkte aus der Schweiz verwendet. Ersetzten sei dazu Olivenöl durch Rapsöl, Seehecht durch Forelle, Zitronensaft durch einen lokalen Essig und Kokosmilch kann ganz weggelassen werden.

Weitere zusätzliche Informationen zu den vorgestellten Rezepten:

- Beim Rezept des «Ossobuco» legen wir unser Augenmerk auf eine reduzierte Menge Fleisch, ohne dabei das Gesamtbild dieses Fleischgerichts zu stark zu verzehren.
- Mehrere Rezepte mit Hülsenfrüchten ermöglichen es, vegetarische Alternativen anzubieten.
- Die Brotcroûtons in der Tomatensuppe sind eine Gelegenheit, trockenes Brot zu verwenden, und stimmen bereits auf das Thema der Geschmackswoche 2020 ein, nämlich: «Zero Waste».

2. Was sind aromatische Kräuter?

Aromatische Kräuter sind Pflanzen, deren Blätter und Stiele aufgrund der hohen Anteile aromatischer Wirkstoffe genutzt werden.

Botanisch werden sie nach den enthaltenen Wirkstoffen in drei verschiedene Familien eingeteilt.

- «Lippenblütler» wie z.B. Basilikum, Minze, Bohnenkraut (Bergminze), Melisse, Thymian, Rosmarin, Salbei oder Oregano.
- «Doldenblütler» wie z.B. Petersilie, Dill, Kerbel, Koriander oder Liebstöckel (auch «Maggi-Kraut»).
- «Lauchgewächse» wie Knoblauch, Zwiebel, Schalotte, Meerrettich, Schnittlauch oder Senf.

Seit Jahrhunderten werden den aromatischen Kräutern bestimmte verdauungsfördernde oder heilende Wirkungen zugeschrieben, welche aber heute nicht mehr wirklich nachgewiesen werden können.

Die Kombination verschiedener aromatischer Kräuter in Gerichten, in kleinen Mengen wie in unseren Regionen oder in großen Sträußen wie in den Küchen anderer Kulturen, ermöglicht es uns, unterschiedlichste Geschmäcker zu erzeugen, den Gerichten weniger Salz oder Zucker hinzuzufügen und so jedem Gericht seine eigene Geschmacksnote zu verleihen.

Damit Kräuter möglichst lange ihren intensiven Geschmack bewahren, werden sie am besten im Kühlschrank in ein leicht feuchtes, saugfähiges Papier gewickelt, gelagert. Die Trocknung vernichtet eines Teils der Aromen, dadurch wird aber die Haltbarkeit der Kräuter stark verlängert. Zum Trocknen werden Kräuter kopfüber an einem trockenen und warmen Ort aufbewahrt. Aromatische Kräuter können auch zerkleinert, im Gefrierschrank in Eiswürfelschalen gelagert werden, damit sie auch ausserhalb der Saison möglichst frisch verwenden können.



3. Aromatische Kräuter: Geschmacksverstärker, die im Garten wachsen

Dieser Artikel wird im Magazin der Genusswoche 2019 veröffentlicht.

Aromatische Kräuter: Geschmacksverstärker, die im Garten wachsen!

**Wie bereitet man leckere Gerichte mit weniger Salz, Fett und Zucker zu?
Die Zauberformel lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: aromatische Kräuter!**

«Kräuter? Leider sind sie oft der letzte Schliff, der wegfällt, wenn schnell gekocht werden muss», sagt Maya Mohler, Koordinatorin von Fourchette verte Basel-Landschaft. Noch nie zuvor war das Angebot an aromatischen Kräutern so reich wie heute. Und der Einfluss der exotischen Küche lädt uns ein, neue Geschmackskombinationen auszuprobieren. Neben den absoluten Klassikern wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Minze, gibt es für neugierige Gaumen vieles zu entdecken: ob Estragon, Sauerampfer, Dill, Kerbel, Koriander oder Bohnenkraut, aber auch Waldmeister, Eisenkraut, Pimpinelle (kleiner Wiesenknopf), Borretsch (Gurkenkraut) oder gar Liebstöckel, die Auswahl ist gross und lädt zum Probieren ein.

«Diese Fülle an Kräutern fördert die Kreativität, indem sie Geschmack, Farbe und Form des Gerichts variieren lässt», sagt Maya Mohler. Gibt es Beispiele? Versuchen sie Knoblauchbrote, Rosmarinkartoffeln, Rucola-Pesto, Wildkräuter und Ringelblumensalat oder, warum nicht, Salbeipfirsichsalat. Einige Kräuter, die für ihre medizinischen Eigenschaften bekannt sind, stimulieren nicht nur den Geschmack, sondern unterstützen eine einwandfreie Funktion des Körpers.

Kräuter verleihen unseren Gerichten einen eigenen Charakter und geben ihnen eine feinere Note im Vergleich zu klassischen Geschmacksverstärkern. «Sie sind zum Beispiel eine ausgezeichnete Alternative zu Bouillonwürfeln oder Pulverbrühen, die voller versteckter Salze sind» bestätigt Tania Lehmann, Ernährungswissenschaftlerin und Koordinatorin von Fourchette verte Genf. Gleiches gilt für Fette: Oft reicht schon ein Tropfen Öl, um den Geschmack einer Speise hervorzuheben!

Wenn sie heiß oder eisgekühlt serviert werden, können Kräutertees die Verwendung einer anderen Zutat reduzieren: Zucker: «Es ist wichtig, dass sich die Kinder an ungesüßte Getränke gewöhnen - denn solche Gewohnheiten sind hartnäckig», sagt Maya Mohler. Wussten Sie, dass handelsübliche aromatisierte Wasser durchschnittlich 10 Zuckerwürfel pro Liter enthalten? «Aromatische Kräuter ermöglichen es Ihnen, Ihre eigene Dosierung vorzunehmen», sagt Tania Lehmann, «und schaffen ein Bewusstsein der Mengen von Salz, Zucker und Fett, die Sie verwenden.»

Thymian oder Oregano entfalten ihre volle Geschmacksintensität, wenn sie gedünstet werden. Die meisten anderen Kräuter werden am besten roh verwendet und in letzter Minute dem Gericht hinzugegeben - am besten direkt vom Gemüsegarten (oder Balkon) auf den Teller. «Wo immer Kinder sind, sollten wir aromatische Pflanzen anbauen», sagt Maya Mohler. Zusätzlich zum pädagogischen Aspekt ist es eine ausgezeichnete Möglichkeit, lokale und saisonale Gerichte zu essen. Im Winter können Kräuter im Gefrierschrank ihren ganzen Geschmack behalten, oft besser wie getrocknete Kräuter. Ein wenig Fantasie wird den Rest erledigen: z.B. Was ist, wenn wir die Petersilie durch einen Grünkohl ersetzen?

Annick Monod, PR-Journalistin



4. Rezepte für Erwachsene

Erbsenjoghurt mit Minze

(10 Personen)

Zutaten

500 g gefrorene oder frische Erbsen
250 g Joghurt nature
0,4 dl Zitronensaft
50 g Minzblätter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Erbsen in etwas Wasser 3-5 Minuten garen, dann in kaltes Wasser geben. So behalten die Erbsen ihre Farbe.

In einem Mixer mit Joghurt, Minze und ggf. etwas Kochflüssigkeit mischen.

Den Zitronensaft dazugeben und würzen.

Kühl servieren.

Suppe mit geräuchertem Tofu und Koriander

(10 Personen)

Zutaten

1 kg Kürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
3 EL Speiseöl
3 EL rote Currypaste
3 rote Paprikaschoten, gewürzt und gehackt
5 Zweige Zitronengras, gehackt
1 Bund grüner Pfeffer
15 g Ingwerwurzel geriebene
1 EL Nuoc-Mam
3 EL Austernsauce
1,5 l Gemüsebrühe
1,5 kg Räuchertofu, gewürfelt
500 g Brokkoliröschen
500 g Sojasprossen
500 g Reismudeln
5 dl Kokosnussmilch
3 Limetten, gebürstet und in 8 Stücke geschnitten
5 EL Granatapfelkerne
25 g Koriander, gehackt

Zubereitung

In einem Topf Öl erhitzen, Currypaste, rote Paprika, Zitronengras, grüner Pfeffer, Ingwer, Nuoc-Mam, Austernsauce, Brühe und Kürbisstücke hinzufügen, 20 Minuten garen.

Die Tofuwürfel in einer Pfanne von allen Seiten anbraten und dann in die Suppe geben.

Brokkoli, Sojasprossen, Nudeln, Kokosmilch, Limetten hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.

Mit Granatapfelsamen und gehacktem Koriander servieren.



Ossobuco mit Truthahn und Gremolata

(10 Personen)

Zutaten

10 Ossobuco Truthahn
800 g Karotten in kleine Würfel geschnitten
200 g gehackte Zwiebeln
250 g Stangensellerie, in Streifen geschnitten
2 kg Tomaten, geschält, entkernt und gewürfelt
5 EL Mehl
4 EL Speiseöl
4 dl Weißwein
1 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
Thymian, Oregano
Salz, Pfeffer

Gremolata

200 g gekrauste Petersilie
Geriebene Schale von 3 unbehandelten gelben Zitronen

Zubereitung

Die Karotten, Zwiebeln, Stangensellerie in einer Pfanne und in 1 Esslöffel Öl goldbraun braten, auf den Boden einer ofenfesten Platte legen.

Den Ossobuco mit Salz, Pfeffer und Mehl würzen, im restlichen Öl anbraten und auf das Gemüse legen.

Mit Weißwein ablöschen, die Tomatenwürfel, Lorbeerblatt, Thymian und Oregano hinzufügen, würzen und zum Kochen bringen und das Fleisch mit der Tomatensauce bedecken.

Die Schale in den vorgeheizten Ofen (170°C) stellen und 2 Stunden garen, dabei regelmäßig mit Brühe bestreuen.

Petersilie hacken, mit der Zitronenschale vermischen.

Den Ossobuco und die Gemüsesauce servieren, mit Gremolata bestreut.

Bemerkungen

Wenn dieses Rezept für eine große Anzahl von Menschen bestimmt ist, ziehen Sie Fenchel oder Lauch dem Sellerie wegen seines allergenen Potenzials vor.

Ossobuco kann auch bei niedriger Temperatur, 120-140° für 5 Stunden gekocht werden.

Pesto aus Nussbaum und Rucola

(10 Personen)

Zutaten

250 g Rucola
50 g Walnüsse
300 g Parmesankäse
1 dl Olivenöl
1 dl Gemüsebrühe (Bouillon)
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rucola, Nüsse, die Hälfte des Parmesankäses, Knoblauch und Olivenöl mischen. Mit der Bouillon strecken und dann nach Bedarf würzen.

Mit Vollkornnudeln oder Risotto und dem Rest des geriebenen Parmesankäses servieren.



Dill und Bohnenreis

(10 Personen)

Zutaten

500 g Basmatireis
1 l Wasser
1 kg geschälte und enthülste, gefrorene oder frische Bohnen
1 EL Kurkuma
300 g gehackter Dill
2 EL Zimt
2 fein gehackte Frühlingszwiebeln
1 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das gesalzene Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis abspülen und in kochendes Wasser geben. Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen und Kurkuma in etwas Wasser 3-5 Minuten garen, unter kaltem Wasser stellen, um ihre Farbe zu erhalten.

Bohnen, gehackten Dill, Zwiebeln, Zimt, Öl und Gewürze mischen.

Eine Schicht Bohnenreis und eine Schicht Dillmischung in eine Auflaufform geben. Wiederholen Sie diesen Vorgang zweimal. Den Reis im Ofen (180°) 5 Minuten lang fertig garen.

5. Rezepte für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Tomatensuppe mit Maggikraut (Liebstöckel)

(10 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Speiseöl
600 g Tomaten, geschält und in große Stücke geschnitten
30 g rote Linsen
30 g Maggikraut (Liebstöckel)
6 dl Wasser
1 EL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
Brotcroûtons

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel im Öl anbraten.

Die Tomaten, dann die Linsen und der gehackte Liebstöckel, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen.

Mit Balsamico-Essig in einem Mixer mischen, ggf. Gewürze anpassen.

Mit den Brotcroûtons servieren.



Süßkartoffeln - Tian mit Zucchini und Zaatar

(10 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

- 800 g Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1,2 kg Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 300 g rote Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Zaatar-Gewürzmischung (Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Sumach, Sesam, Majoran, etc.) ist im orientalischen Lebensmittelgeschäft erhältlich.
- 2 EL Olivenöl zum Kochen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln in 1 Esslöffel Olivenöl anbraten, etwas Wasser hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eine Schüssel mit den glasierten Zwiebeln auslegen und dann das gesamte Gemüse abwechselnd anordnen, salzen, pfeffern, mit Zaatar bestreuen und mit dem Rest des Olivenöls beträufeln. Im Backofen (180°C) 45 Minuten lang mit Pergamentpapier bedeckt backen, das Gemüse muss darauf schmelzen und knusprig sein.

Bemerkungen

Eine vereinfachte Version dieses Rezeptes ist in Form eines Gratins möglich, ohne abwechselndes Gemüse, sondern durch Mischen.

Tabbouleh

(10 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

- 150 g feiner Bulgur
- 3 dl Gemüsebrühe
- 500 g Tomaten halbiert, entkernt und dann in kleine Würfel geschnitten
- 1 Gurke, gewürfelt
- 3 dünn geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1 Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 100 g glatte Petersilie, gehackte
- 100 g Minze, gehackte
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit Brühe ablöschen und 15 Minuten quellen lassen, dabei ein- oder zweimal rühren, um ein Verkleben zu verhindern. Bulgur in einem feinen Sieb abtropfen lassen und eventuell mit einem Käsetuch bedeckt.

In einer Schüssel die Tomaten- und Gurkenwürfel, Zwiebeln, Bulgur vermengen.

Zitronensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Tabbouleh bedecken.

In letzter Minute Petersilie und Minze dazugeben, umrühren und gekühlt servieren.

Bemerkungen

Dieses Gericht kann durch Hinzufügen von Kichererbsen zu einem vollständigen vegetarischen Menü werden. Zählen Sie etwa 25 g trockene Kichererbsen (80 g gekochte Kichererbsen) pro Person.

Wenn nötig, vervollständigen Sie dieses Gericht, indem Sie etwas mehr Brot als üblich servieren, um genügend Stärkebeilage zu der Mahlzeit anzubieten.



Seehecht oder Forelle in Kerbelkruste

(10 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

400 g Seehecht- oder Forellenfilets
1 Limette, gepresst
50 g Kerbel, gehackt
2 EL Sesamsamen
1 EL Olivenöl zum Kochen
1 EL Geriebener Parmesan
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Sesamsamen in einer Pfanne 1 Minute bei starker Hitze rösten.

Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

3 Minuten bei reduzierter Hitze weiterkochen und dann beiseitestellen. Parmesan, Semmelbrösel und die Hälfte des Korbels hinzufügen und mischen.

In einer backfesten Form die Fischfilets mit dieser Mischung bestreichen.

Im Backofen (180°) 20 Minuten backen, dann eventuell noch einige Minuten bei 200°, damit die Oberseite leicht gebräunt wird.

In letzter Minute mit dem restlichen gehackten Kerbel bestreuen.

Bemerkung

Forelle ist eine Alternative zum Seehecht. Auch Hecht, von dem der Fischhändler alle Gräte entfernt hat, ist geeignet.

Panna Cotta mit Milch, Basilikum und Himbeeren

(10 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

50g Basilikum gehackt
1 Liter Milch
4g reines Agar-Agar
50g Zucker
250g Himbeeren

Zubereitung

Das Basilikum über Nacht in die kalte Milch geben.

Am nächsten Tag die Milch durch ein Sieb geben, dann mit Zucker und Agar-Agar erhitzen. Zum Sieden bringen und dann während 2 Minuten kochen lassen. In kleine Glässchen gießen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Himbeeren vor dem Servieren auf jede Panna Cotta verteilen.

Bemerkung

Wenn es sich bei dem verwendeten Geliertmittel nicht um reinen Agar-Agar handelt, ist die Menge anhand der Anweisungen auf der Verpackung zu ermitteln.



6. Vorschlag eines Menüplans für Schüler (7-12 Jahre)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seehecht in Kerbelkruste Gemischter Salat Apfel	Gegrillte Hähnchenspieße Tabbouleh	Gebratener Tofu mit Cashewnüssen Süßkartoffeln - Tian mit Zucchini und Zaatar	Moussaka Kreolischer Reis	Tomatensuppe mit Maggi Kräutern Käse- und Spinat Crêpes
Pflaumen	Joghurt und Pfirsichkompott nature	Bananen Quark	Panna Cotta mit Milch, Basilikum und Himbeeren	Fruchtsalat
Haselnusskuchen und ein Glas Milch	Bratapfel	Trauben	Melone	Pochierte Birne mit Schokoladencreme

7. Ideen und Aktivitäten für und mit Kindern

7.1. Kulinarische Aktivitäten

Fruchtspieße mit Rosmarinzweigen

(15 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

Saisonale Früchte
Zitronensaft bei Bedarf
Rosmarinzweige

Zubereitung

Die Früchte in Stücke schneiden. Verdünnen Sie den Zitronensaft in etwas Wasser und verteilen Sie ihn auf den Früchten, um zu verhindern, dass sie braun werden (Äpfel, Birnen, Bananen, etc.). Den Rosmarin in kleine, zahnstochergroße Streifen schneiden. Die Fruchtstücke durch die Rosmarinzweige stechen.



Kräuterbrot

(15 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

2 EL glattblättrige Petersilie, gehackt
2 EL Basilikum, gehackt
2 EL Salbei gehackt
2 EL Schnittlauch, gehackt
2,5 dl Wasser
8 g frische Backhefe
450 g Halbweissmehl
1,5 TL Salz
1 TL Zucker

Zubereitung

Die Hefe mit dem Zucker in etwas warmem Wasser verdünnen.

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die verdünnte Hefe, den Rest des Wassers, die Kräuter dazugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und bei Raumtemperatur mindestens 1h 30 gehen lassen, der Teig muss sich im Volumen verdoppeln.

Brotkugeln formen, bedecken und bei Raumtemperatur 30 Minuten wieder aufstehen lassen.

Den Ofen auf 240 °C vorheizen. Schneiden Sie jedes Teigstück mit einem scharfen Messer quer ab.

Je nach Größe des Brotes 25-45 Minuten abgedeckt backen.

Die Brote aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Bemerkung

Dieses Rezept kann auch mit nur einem aromatischen Kraut pro Laib zubereitet werden, so dass mehrere verschiedene Laibe entstehen.

Wenn dieses Rezept für einen einzigen Laib Brot für alle Kinder gemacht wird, backen Sie es auf Backpapier, in einer Auflaufform im Ofen und mit dem Deckel auf dem Deckel wird das Brot knusprig, ohne trocken zu sein. Je nach gewünschter Farbe die Abdeckung etwas vor dem Ende des Garvorgangs entfernen.

Frischkäse-Canapés mit Kräutern

(10 Kinder im Alter von 4-6 Jahren)

Zutaten

250 g Frischkäse (Kuh-, Ziegen- oder Schafskäse)
250 g Vollkornbrot
20 g frische aromatische Kräuter Ihrer Wahl (Estragon, Thymian, Salbei, etc.)

Zubereitung

Ein Kraut auswählen, fein hacken und mit dem Frischkäse vermischen.

Diese Frischkäse-Kräuter-Mischung auf das geschnittene Brot verteilen.

Kräuteraroma-Getränke

Eine Frucht oder Gemüse waschen und schneiden, aromatische Kräuterblätter hinzufügen.

Wasser in eine Karaffe gießen, Frucht, Gemüse und Gewürzkräuter hinzufügen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vorschläge

Zitronenscheiben, Melissenblätter, gehackter Ingwer

Wassermelone in Stücken, Thymian im Zweig

Eisenkraut in Blättern, Heidelbeeren



Farbige Kräutereiswürfel

Kleine Blätter aromatischer Kräuter (Minze, Basilikum, Eisenkraut, Dill, Thymian, Melisse, etc.) waschen. Legen Sie in jedes Eiswürfelbett einige Kräuter. Gießen Sie Wasser darüber und lassen Sie es im Gefrierschrank einfrieren. Die Eiswürfel als Dekor in Wassergläser geben und servieren.

7.2. Anbau in Pflanzenkisten oder Töpfen

Pflanzen Sie einige Wochen vor der Genusswoche eine Auswahl an aromatischen Kräutern in Töpfe, Pflanzenkisten oder wenn vorhanden in den Gemüsebeeten.

Drucken Sie die Vorlage auf Seite 16-17 in Farbe aus, laminieren und schneiden Sie die Bilder aus. Bitten Sie die Kinder, die Namen der Pflanzen nach dem zu suchen, was sie in den Töpfen oder Pflanzenkisten sehen.

7.3. Kräuterstrauss

Ein Kräuterstrauss ist eine Kombination aus aromatischen Kräutern, die miteinander verbunden sind und zum Würzen einer Sauce oder eines Gerichts verwendet werden. Stellen Sie den Kindern eine Auswahl an Kräutern zur Verfügung und bitten Sie sie, den schönsten Kräuterstrauss für zu Hause zusammenzustellen.

7.4. Degustation

Verdecken Sie die Augen der Kinder. Lassen Sie die Kinder an einem Kraut riechen und dann eine kleine Menge davon essen. Fragen Sie, ob sie an ein bestimmtes Gericht erinnert werden und ob sie es benennen können.

7.5. Gedächtnis

Drucken Sie die Vorlage auf Seite 16-17 in Farbe aus, laminieren und schneiden Sie die Bilder aus. Je nach Alter der Kinder, wählen Sie mehr oder weniger Bilder aus.

7.6. Suchen und Finden

Drucken Sie die Vorlage auf Seite 16-17 in Farbe aus, laminieren und schneiden Sie die Bilder aus. Wählen Sie einige frische aromatische Kräuter in Töpfen oder Sträußen, angepasst je nach Alter der Kinder, aus. Beobachten Sie jedes mit den Kindern. Bitten Sie die Kinder, die Kräuter mit den Fotos zu vergleichen und sie dann mit dem Namensschild zu verknüpfen.

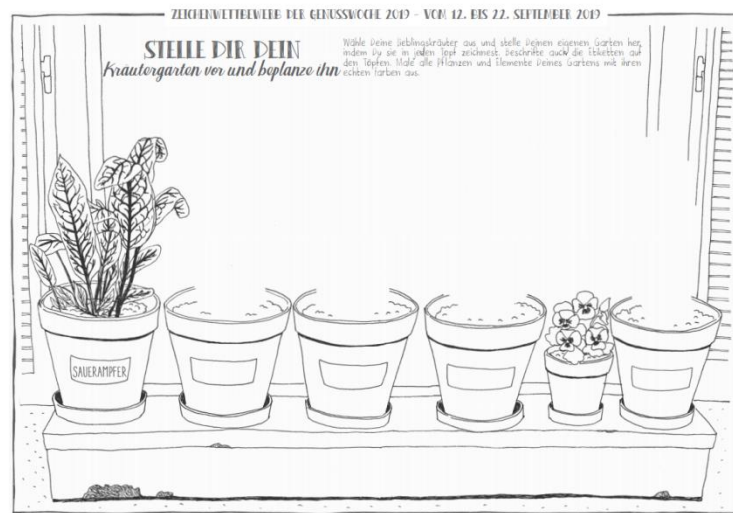
7.7. Zeichne ein aromatisches Kraut

Präsentieren Sie den Kindern eine Auswahl an aromatischen Kräutern in Töpfen und bitten sie, eines davon zu zeichnen. Tauschen Sie die Zeichnungen aus und bitten Sie die anderen Kinder, das gezeichnete Kraut zu erkennen.

7.8. Zeichenwettbewerb

Drucken Sie im A4-Format den Wettbewerb der Genusswoche.

https://www.gout.ch/wp-content/uploads/2019/03/SDG_2019_Set_Concours_DE-1.pdf



Füllen Sie das Kreuzworträtsel aus und senden Sie ihn vor dem 30. September 2019 an :
La Semaine du Goût - Case Postale 99 - 1001 Lausanne

Preise - 7 Jahre: 2 Schachteln Neocolor - à 30 Farben; + 7 Jahre: 2 Schachteln Prismalo – à 40 Farben

7.9. Besuch von Museen oder botanischen Gärten

Einige Museen oder botanische Gärten haben auch einen Gemüsegarten mit einem Bereich für aromatische Kräuter. Finden Sie heraus, welche Angebote in Ihrer Stadt oder Gemeinde existieren und organisieren Sie einen Ausflug.

Quellen

Bildnachweis: <https://www.bigstockphoto.com>

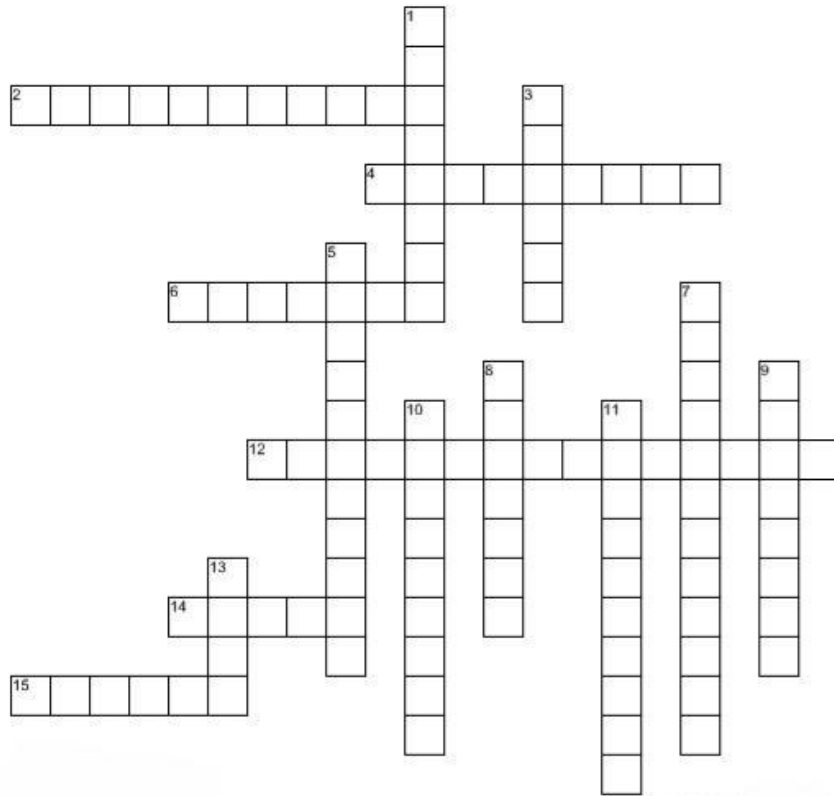
Kreuzworträtsel-Generator: www.educol.net



8. Kreuzworträtsel

aromatische Kräuter

Kreuzworträtsel



Waagrecht

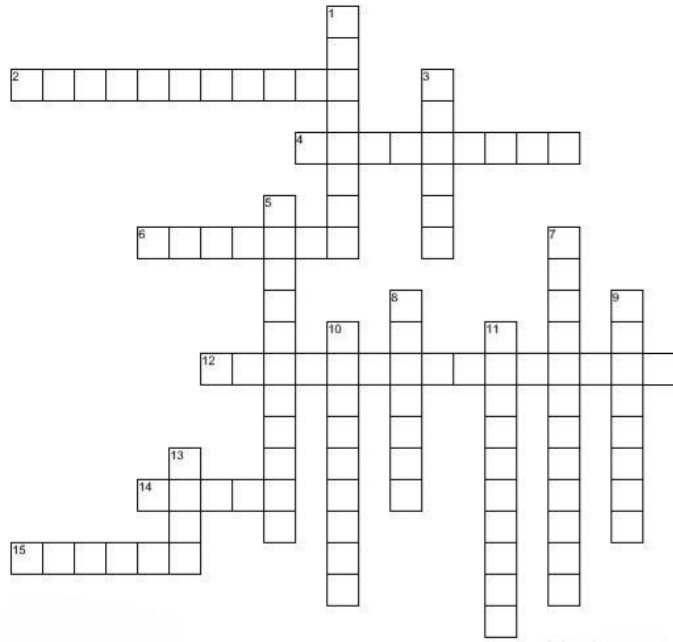
2. Wird ebenfalls 'Pfefferkraut' genannt (erster Buchstabe: B)
4. Wird häufig für Pestos verwendet (erster Buchstabe: B)
6. Pflanze, die im alten Ägypten verwendet wurde, um die Toten einzubalsamieren (erster Buchstabe: T)
12. Eine von den Bienen geschätzte Minzeart (erster Buchstabe: Z)
14. Wird meist mit grünem Tee assoziiert und ist in Maghreb ein geschätztes Getränk (erster Buchstabe: M)
15. Ist eine Pflanze, die an die glatte Petersilie erinnert (erster Buchstabe: K)

Senkrecht

1. Klassisches Kraut der Bernaisesauce, Kräutermayonnaise oder Tartarsauce (erster Buchstabe: E)
3. Der Name leitet sich vom Wort «save» oder «heilen» (erster Buchstabe: S)
5. Wird auch «Maggi-Kraut» genannt (erster Buchstabe: L)
7. Hat einen ähnlichen scharfen Geschmack wie Zwiebeln (erster Buchstabe: S)
8. Dieses Kraut ist sehr nah am Majoran (erster Buchstabe: O)
9. Der Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet «Seetau» (erster Buchstabe: R)
10. Kann als Blatt, Getreide oder Wurzel verzehrt werden (erster Buchstabe: K)
11. Ist in «glatter» oder «gekrauster» Form erhältlich (erster Buchstabe: P)
13. Ist nah am Anis oder Fenchel (erster Buchstabe: D)

aromatische Kräuter

Kreuzworträtsel



Waagrecht



2.

4.

6.



12.

14.

15.

Senkrecht



1.

3.

5.

7.



8.



9.



10.



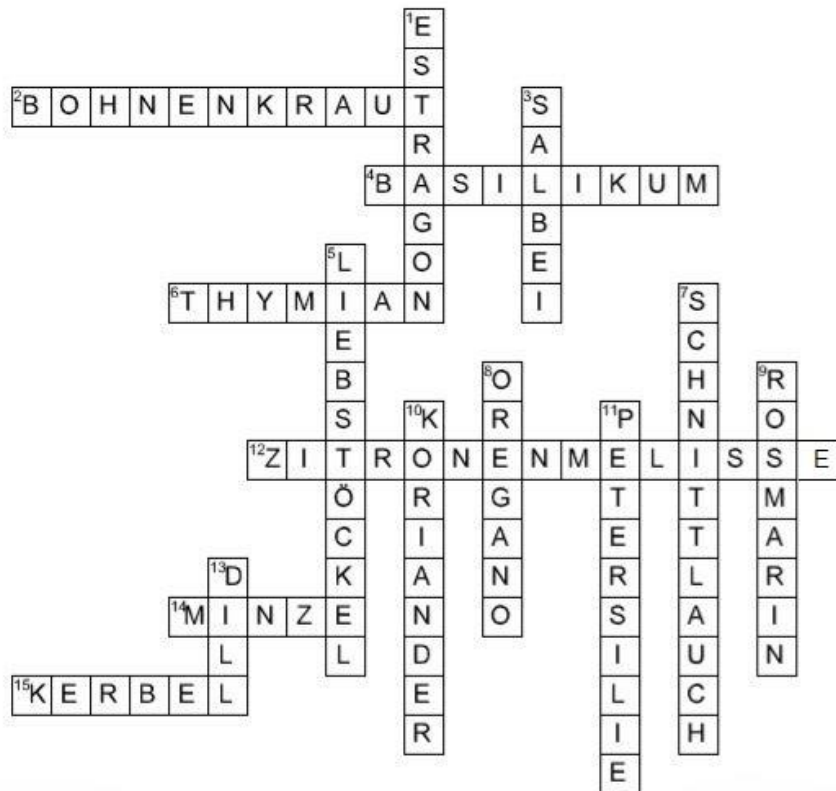
11.





13.










aromatische Kräuter

Kreuzworträtsel



9. Übungen fürs Gedächtnis - Suchen und Finden

		
Schnittlauch	Rosmarin	Salbei
		
Thymian	gekrauste Petersilie	Minze
		
Zitronenmelisse	Kerbel	Bohnenkraut

		
Lorbeerbaum	Oregano	glatte Petersilie
		
Koriander	Dill	Estragon
		
Basilikum	Rucola	Liebstöckel