



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Arbeitsheft GRUNDWISSEN GEMÜSE & KRÄUTER*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt



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

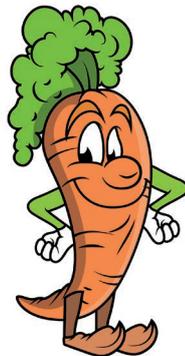
Darüber hinaus lernen die Schüler\* nicht nur die Bedeutung von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen kennen, sondern auch, wie man diese bis zum Endverbrauch weitgehend erhält.

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.

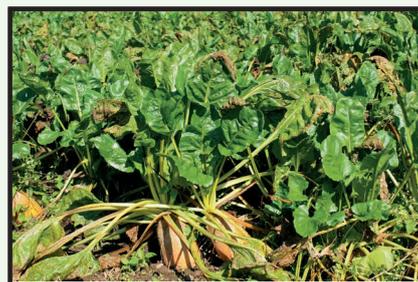


Als Feldgemüse angebauter Kohl

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



Futterrübenfeld

# 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).*

## 2 Ein kurzer Gemüse- und Gartenkräuterüberblick

Gemüse lässt sich sowohl nach rein botanisch-gärtnerischen als auch nach zubereitungstechnischen Aspekten unterteilen. Bei der botanisch-gärtnerischen Unterteilung erfolgt eine Orientierung am Verwandtschaftsgrad der Pflanzen. So gehören beispielsweise Tomaten- und Auberginenpflanzen, die auch als Eierpflanzen bezeichnet werden, zur Familie der Nachtschattengewächse.

Bei der Unterteilung nach dem zubereitungstechnischen Aspekt steht die Art und Weise im Vordergrund, wie die jeweiligen Gemüse-Arten in der Küche genutzt werden. Danach unterteilt man das Gemüse in folgende Gruppen:

### **Wurzel- und Knollengemüse:**

Hierzu gehören jene Gemüse, die kräftige Speicherorgane bilden, welche sich entweder im Erdreich oder knapp darüber befinden und für die menschliche Ernährung geeignet sind. Beispiele dafür sind Radieschen und Rote Bete, die auch als Rote Rübe bezeichnet wird.

### **Zwiebelgemüse:**

Hierzu zählen alle Vertreter aus der Familie der Lauchgewächse, wie etwa Bärlauch und Porree, der auch oft Lauch genannt wird.

### **Sprossgemüse:**

In dieser Gruppe sind Gemüsearten vereint, die kräftige, verdickte Stängel bilden. Vertreter dieser Gruppe sind Kohlrabis, Spargel und Rhabarber. Vielleicht bist du jetzt ein wenig über die Einordnung des Rhabarbers verblüfft, dessen Zubereitung häufig als süße, obstähnliche Speise erfolgt. Aber trotzdem handelt es sich bei dieser, im rohen Zustand sehr sauer schmeckenden Pflanze um eine Gemüseart.

### **Blattgemüse:**

Wie es bereits die Bezeichnung vermuten lässt, handelt es sich dabei um Gemüsearten, deren reichlich vorhandene Blätter genutzt werden, wie etwa beim Spinat, Feldsalat, Chicorée, Weißkohl und Rosenkohl.

### **Blütengemüse:**

Von diesen Gemüsearten werden die noch nicht vollständig ausgebildeten Blüten geerntet. Zu diesen Arten zählen beispielsweise die Artischocke und der Brokkoli.

### **Fruchtgemüse:**

Von diesem Gemüse werden die reifen und manchmal auch die noch nicht völlig ausgereiften Früchte in der Küche verarbeitet. Hierzu gehören unter anderem Tomaten, Kürbisse und Gurken.

### **Samengemüse:**

Es handelt sich um Arten, von denen sich die unreifen und/oder reifen Samen zum Verzehr eignen, wie etwa von Stangenbohnen.



### **Aufgabe 1:**

*Auf den folgenden Fotos sind unterschiedliche Gemüsearten abgebildet. Ordne diese nach ihrer Gruppenzugehörigkeit in die nachstehende Tabelle ein.*

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

# Gemüse & Kräuter

## Ernährungsbezogenes Wissen vermitteln

1. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Axel Gutjahr  
Umschlagbild: © coco - AdobeStock.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack / Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P13 058**

**ISBN: 978-3-98841-584-4**

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

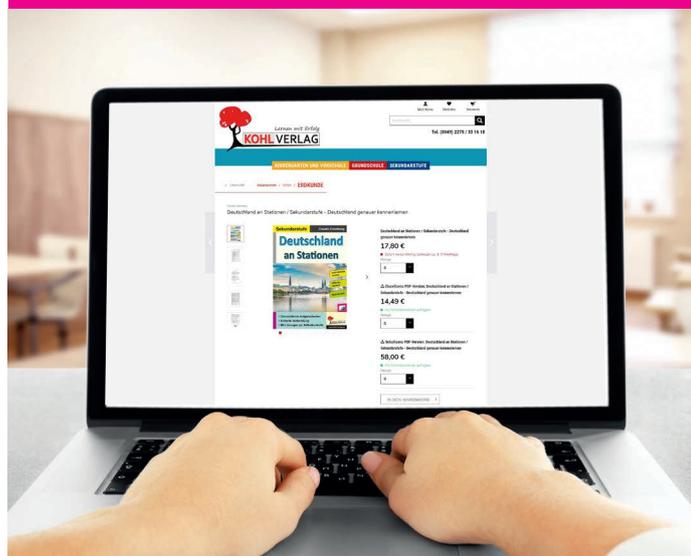
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Arbeitsheft GRUNDWISSEN GEMÜSE & KRÄUTER*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

