

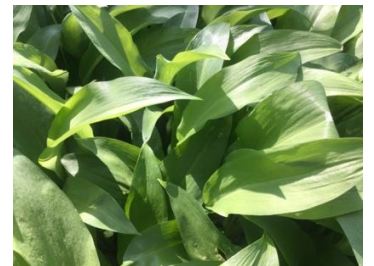
Thema 14

Brennnessel/Bärlauch Suppe - selbst gemacht



Das erwartet Euch:

1. Rezept
Brennnessel/Bärlauch Suppe
2. Hintergrundinfos zu
Brennnessel und Bärlauch
3. Kräuterkunde
4. Quiz
5. Spielidee



Die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN für Kinder erklärt

<https://www.youtube.com/watch?v=dip4UFum87s>



1. Rezept Brennessel/Bärlauch Suppe:**Zutaten:**

100 g. Brennesselspitzen (4-6 obere Blätter)

oder 100 g Bärlauch

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel

Öl zum andünsten der Zwiebel

200 ml. Sahne

2-3 Tassen Wasser

1Eßl. Brühe Pulver

1 Teel. Salz

Pfeffer nach Geschmack

Dann brauchst Du noch:

Schüssel und Handschuhe zum Pflücken

Kochtopf

Pürierstab

Messer und Brettchen zum Schneiden



Das ist zu tun:

1. Die oberen Brennnesselspitzen mit Haushaltshandschuhen oder doppelten Einmalhandschuhen pflücken.

Tipp: Achte darauf, dass die oberen Blätter frisch und dunkelgrün aussehen.

Die Kräuter in kaltem Wasser waschen, und abtropfen lassen.
Bärlauchblätter kleiner schneiden.



2. 1 kg Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.



3. Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.



4. Mit Wasser ablöschen.

5. Kartoffeln und Kräuter (Gemüse) mit Brühe und Salz dazugeben.



6. Nach 20 Minuten Kochzeit die weichen Kartoffeln; Sahne, Pfeffer und das Gemüse fein miteinander pürieren.

7. Gegebenenfalls noch etwas Wasser oder Milch hinzugeben.



8. Mit frischen Kräutern wie Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie servieren.



Guten Appetit!

2. Hintergrundinfos

Brennnessel

- entwässernde Wirkung
- enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte
- ist reich an Mineralien wie Eisen, Kalium und Magnesium
- ist eiweißreich (8 g Eiweiß pro 100 g Brennnessel, so wie bei frischen Hülsenfrüchten)
- enthält einen Wirkstoff der Bakterien in ihrem Wachstum hemmt.

Tipp: Im Frühjahr ist der Gehalt an Vitaminen und Mineralien am Höchsten. Gute Gründe die Brennnessel jetzt zu verwenden!

Bis Ende April die frischen Blattspitzen mit Gummihandschuhen abpflücken und waschen.

Bärlauch (auch wilder Knoblauch genannt)

- enthält Tagesbedarf-deckende Menge an Vitamin C in 100 g Bärlauch
- enthält Vitamin A gut für Haut, Schleimhaut und Heilungsprozesse
- enthält Eisen, Kalium, Vitamin B1, B6
- enthält Mangan als wichtiger Bestandteil verschiedener Entgiftungsenzyme und Antioxidantien

Tipp: Brennnesselchips am Lagerfeuer

Ihr könnt die gewaschenen und abgetrockneten Brennnesseln auch im heißen Öl anrösten. So entstehen Brennnesselchips, die ihr nach Belieben mit Salz oder Chili oder Pfeffer würzen könnt!



3. Kräuterkunde Welche Kräuter passen gut in Deine Küche (eine kleine Auswahl):

Petersilie
Vitamin C...



Schnittlauch



Vitamin C, Eisen...



Knoblauchsrauke

Mineralien,
Vitamine A + C...



Giersch

Mineralienreich, sehr

Bärlauch



Vitamin C, Mineralstoffe, Allicin...

Gundermann



Vitamin C, Bitterstoffe, Mineralstoffe...



Schnittlauch



Gänseblümchen



Löwenzahn



Kornblume



Kapuzinerkresse

Essbare
Blüten

Kräuter sind gesund und enthalten viele Inhaltsstoffe, die als Heilmittel genutzt werden können. Früher haben die Apotheker die Medizin direkt aus den Pflanzen, die sie in der Natur gesammelt haben, hergestellt.

Tipp: Sammele nur die Wildkräuter, die Du richtig bestimmen kannst! Denn manche Wildkräuter sind für uns Menschen unverträglich oder sogar giftig. Frage lieber einen Erwachsenen!

Wichtig: Sammel nur da, wo es nicht viele Abgase gibt und keine Verschmutzung durch Hunde oder Anderes stattfinden kann.

Quiz: Kräuterbutter Mehrere Antworten sind möglich / Lösung auf der letzten Seite

1 Warum sind (Wild-)Kräuter wichtig?

- a) Sie haben viele wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine
- b) Sie schmecken gut
- c) Sie haben einen medizinischen Nutzen

2 Sind alle (Wild-)Kräuter essbar?

- a) Nein – manche Kräuter sind giftig
- b) Ja – aber nur in kleinen Portionen
- c) Manchmal sind nur Teile von Kräutern essbar

3 Findet man alle Kräuter das ganze Jahr?

- a) Nein – die Kräuter haben unterschiedliche Wachstumszeiten
- b) Ja – man findet sie das ganze Jahr
- c) Nein – nur im Frühjahr

4 Warum heißt die Knoblauchsrauke so?

- a) Weil sie weiß blüht wie Knoblauch
- b) Weil man damit Vampire vertreiben kann
- c) Weil sie nach Knoblauch schmeckt

5 Warum haben Gänseblümchen manchmal rote Blütenspitzen?

- a) Das ist eine besondere Sorte G.
- b) Das ist nur bei Kälte, durch einen Frostschutzstoff verursacht
- c) G. haben keine roten Blütenspitzen

6 Kann man Kräuter trocknen?

- a) Ja – dann kann man sie im ganzen Jahr nutzen
- b) Nein – dann schimmeln sie

7 Werden auch in Zahnpasten Kräuter verwendet?

- a) Nein nie
- b) Ja immer, da sie desinfizierend wirken
- c) Ja schmeckt man doch z.B. Pfefferminz

8 Welche Kräuter kennst Du als Tee

- a) Salbei und Fenchel
- b) Kamille und Zitronenmelisse
- c) Pfefferminz

Tipp: Schneidet die einzelnen Quiz-Karten aus und sortiert sie in einen selbst gebastelten Karteikasten aus Pappe!

Lösung zum Quiz: Kräuterbutter

1a, b, c / 2a, c / 3a / 4 c / 5 b / 6 a / 7 a, c / 8 a, b, c

Karteikasten (Beispiel) aus Pappe**Spiel:****Merk Dir das – Kräuter verstecken (mind. 2 Mitspieler)**

Du benötigst 1 helles Handtuch oder Bettlaken, Frühlingsblumen, Kräuter, Dinge aus der Natur!

Du legst die gesammelten Dinge auf die eine Hälfte des Tuchs (starte mit 5 verschiedenen Dingen) und benennst sie. Dann decke mit der anderen Hälfte die Gegenstände zu. Wist Ihr noch was unter dem Tuch liegt? Abwechselnd nehmt ihr einen Gegenstand weg und deckt die Gegenstände wieder zu. Der andere Mitspieler deckt auf und muss herausfinden was fehlt. Steigert die Anzahl der Gegenstände (Frühlingsblumen, Kräuter, Blätter...)



hier: Stein, Rosamarinzweig, Salbei, Traubenhyazinthe, Narzisse, purpurrote Taubnessel

Alternative: (dann benötigt ihr noch ein 2. Handtuch)

1 Mitspieler versteckt Gegenstände unter seinem Handtuch. Er deckt es für 1 Minute auf. Der 2. Mitspieler soll sich in dieser Zeit die Gegenstände merken und hat dann Zeit, die gleichen Gegenstände auf seinem Handtuch zu sammeln!

Wenn Du mehr über die Kräuter lernen möchtest, findest Du hier weitere Informationen:

<https://www.kostbarenatur.net/profile/wildpflanzen/>

<https://www.helles-koepfchen.de/?suche=kr%C3%A4uter>

Weitere Kreativideen des Biologischen Zentrums findet ihr hier:

http://www.biologisches-zentrum.de/cms/de/informationen//kinder_kreativ