

Thema 6

Kräuterbutter - selbst gemacht „Die Schüttelbutter“



Das erwartet Euch:

1. Rezept
Herstellung von Schüttelbutter
2. Rezept für Stockbrotteig
3. Hintergrundinfos zu Kräutern
4. Quiz
5. Spielidee



Die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN für Kinder erklärt
<https://www.youtube.com/watch?v=dip4UFum87s>

Rezept Schüttelbutter:

Zutaten

- 1 Becher Sahne mind. 30 % Fett
- Eine Handvoll Kräuter (Garten- oder Wildkräuter)
- ½ TL Meersalz, grobkörnig (oder anderes Salz)

Dann brauchst Du noch:

1 leeres sauberes Marmeladenglas, 1 Messer, 1 Küchenbrett, 2 Schüsseln, 1 Sieb, 1 Mörser (wenn Du Meersalz nimmst), Brot z.B. Knäckebrötchen



1. Die Kräuter gut waschen, und abtropfen lassen.
2. Die Sahne in das Marmeladenglas füllen und das Glas gut festschrauben.
3. Das Glas kräftig schütteln, ca. 10 Minuten

Phase 1: Sahne (weilerschütteln) / **Phase 2:** Butter und Molke



Die Molke (oder Buttermilch) wird durch das Sieb abgeschüttet! Du kannst sie trinken! Die Butter gibst Du in eine Schüssel.

4. Die gewaschenen Kräuter kleinschneiden.
5. Das grobe Meersalz im Mörser fein zerreiben.
6. Alles miteinander vermischen und mit essbaren Blüten z.B. vom Gänseblümchen verzieren!



Guten Appetit!

Erklärung:

Sahne besteht aus Fett und Wasser. Wenn die flüssige Sahne geschlagen wird, wird Luft untergemischt und es entsteht Schlagsahne! Schüttelst Du weiter passiert Folgendes: Durch das Schütteln prallen die Fettkügelchen der Sahne gegeneinander. Dadurch brechen ihre einzelnen Hüllen auf und die Fettteilchen schließen sich zu größeren Klumpen zusammen, so dass letztlich die Butter als fast reines Fett erhalten bleibt. Die Restflüssigkeit ist Buttermilch. Sie ist sozusagen das Abfallprodukt der Butterherstellung und besteht aus fast fettlosem Rahm.

Tipp: Schmeckt auch gut zu Stockbrot oder selbstgebackenen Brötchen aus Stockbrotteig!

Rezept Stockbrotteig:

500,0 Mehl

1 P Hefe (alternativ Weinstein-Backpulver ca. 20 g)

1/2 Esslöffel Salz

1 /2 Teelöffel Zucker

250 ml Milch

Alles zusammenkneten und mind. 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Über dem Feuer als Stockbrot fertig backen oder zu Brötchen formen und ca. 20 Minuten bei 200 °C im Backofen fertigbacken!



Welche Kräuter passen gut in Deine Kräuterbutter (eine kleine Auswahl):



Vitamin C...



Vitamin C, Eisen...



Mineralien,
Vitamine A + C...



Mineralienreich, sehr gesund..



Vitamin C, Mineralstoffe, Allicin...



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: Sammle 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

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

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

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

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

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

6 Kann man Kräuter trocknen?

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

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!



BIOLOGISCHES
ZENTRUM
KREIS COESFELD

BIRGIT PAßMANN

www.biologisches-zentrum.de

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. Wisst 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



BIRGIT PAßMANN

www.biologisches-zentrum.de