

# Vom Beet auf den Tisch: Von Küchenkräutern, Tees und Heilpflanzen



## Kräuterbonbons

Die Herstellung von Kräuterbonbons ist das Highlight einer kleinen Unterrichtsreihe zum Thema Kräuter, dass sich besonders für den Winter eignet.

Sie besteht aus

- ✓ dem Anbau eigener Kräuter
- ✓ in selbst gebauten Pflanzcontainern aus Tetrapaks für den Klassenraum,
- ✓ einer kleinen Kräuterkunde,
- ✓ dem Vergleich von Kräuterbonbons verschiedener Hersteller
- ✓ und der Herstellung eigener Kräuterbonbons

## Warenkunde – Verbraucherinformation

*Was steckt drin im Kräuterbonbon?*

Ricola Salbei:



Zucker, Glukosesirup, Auszüge (2,5%) aus Salbei und der Ricola-Kräutermischung (Spitzwegerich, Eibisch, Pfefferminze, Thymian, Salbei, Frauenmantel, Schafgarbe, Bibernelle, Malve, Holunder, Schlüsselblume, Ehrenpreis, Andorn), Säuerungsmittel (Zitronensäure), natürliches Aroma (Salbeiöl)

Bermont Kräuterli Salbei (Aldi):



I somalt, Säuerungsmittel: Zitronensäure und Milchsäure, Kräuterextrakt, Vitamin C, Salbeiextrakt, Aroma, Süßstoff Acesulfam-K, Aspartam

Bio-Bonbons Salbei:



Glucosesirup\* (Weizen), Zucker\*, Salbeiextrakt\* (1,13%), Kräuterextrakt\* (0,12%), Salbeiöl (0,02%), natürliches Eukalyptus-Menthol-Aroma, natürliches Menthol.  
\*Rohstoffe aus biologischem Anbau

## Der Salbei



Verbreitung:

Mittelmeerraum und in Kulturen

Verwendete Pflanzenteile:

frische Blätter vor der Blüte

Wirkeigenschaften:

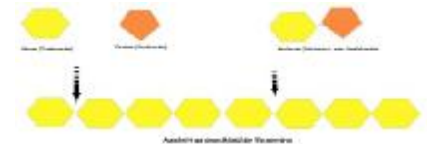
entzündungshemmend, beruhigt Magen und Darm

Infos zu den Inhaltsstoffen:

I somalt:

- ein Zuckeraustauschstoff Aspartam:
  - ist ein künstlich (synthetisch) hergestellter Süßstoff
- Milchsäure:
- hilft bei der Verdauung dem Abbau von Zucker
- Zitronensäure
- Fruchtsäure aus dem Stoffwechsel von Pflanzen

Ein bisschen Chemie:



Glucosesirup:

- ist eine eingedickte Lösung und wird aus Weizenstärke hergestellt. Die langkettigen Stärkemoleküle werden durch Enzyme in Einfachzucker, wie Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) gespalten.

### Frische Kräuter:

- ✓ Basilikum
- ✓ Thymian
- ✓ Koriander
- ✓ Salbei
- ✓ Oregano
- ✓ Pfefferminz
- ✓ Rosmarin
- ✓ Zitronenmelisse
- ✓

### Weitere Zutaten:

- ✓ Haushaltszucker
- ✓ Zitronensaft
- ✓ Salbei- oder Pfefferminzöl

### Geräte:

- ✓ Kochtopf
- ✓ Rührlöffel
- ✓ Teelöffel
- ✓ Backpapier
- ✓ Brettchen
- ✓ Küchenmesser
- ✓ Küchenwaage
- ✓ Seidenpapier
- ✓ Bastbändchen

Behälter für den Kräuterbildtest,

es gehen auch Socken als Kräutersäckchen

Fertige „Testbonbons“

### Literatur:

Die Kräuterdetektive, Ökotoxia-Verlag 2009

Der Kräutergarten, Ulmer 2000,  
Was die Kräuterhexe noch nicht wusste, Kosmos 2006,

365 Kräuterhexentipps, Kosmos 2004,

Kräutergarten - Würziges aus Beet und Topf, GU 2007,

### Impressum:

© SUZ Mitte 2014

Bearbeitet: K.Selle

Nach einer Idee

von Ina Klarenbach und Nina Marten

## ☺ Tipps für den Besuch in der Gartenarbeitsschule:

In der Gartenarbeitsschule gibt es eine Kräuterspirale und ein Heilpflanzenbeet in Form einer Äskulapnatter. Bei einem Besuch können die Kräuter kennengelernt werden. Das Heilpflanzenbeet hat Sitzbänke und Tische, so dass die Pflanzen gezeichnet und bestimmt werden können. Von der Kräuterspirale können auch Kräuter geerntet werden.

## ☺ Entdecke die Möglichkeiten!

Unsere Gärten bieten unterschiedlich große Klassenflächen. Bei der Auswahl sollten Sie unbedingt das Alter Ihrer Schüler beachten. Denken Sie auch an die zurückzulegende Wegstrecke, bevor Sie sich für das Gartenjahr anmelden.

## ☺ „Grüne Lernorte“ im Bezirk:

### SCHUL-UMWELT-ZENTRUM MITTE

Die Gartenarbeitsschule Wedding "Friedrich-Krüger"  
Scharnweberstr. 159

D -13405 BERLIN

Die Hauptstelle des SUZ-Mitte, die Gartenarbeitsschule Wedding, liegt am oberen Ende der Müllerstr. und ist sowohl vom Kurt-Schumacher-Platz (U-Bahn) als auch von der Afrikanischen Str. (U-Bahn) zu erreichen. Der Eingang ist etwas versteckt auf der südlichen Seite der Scharnweberstr neben dem neuen Ärztehaus.



*Und so erreichen Sie uns:*

Tel.: +49 030-49870409

Fax.: +49 030-49870411

Mail: [info@suz-mitte.de](mailto:info@suz-mitte.de)

Gartenmeisterin: Anneliese Axnick

Leiter des Schul-Umwelt-Zentrums Mitte:

Helmut Krüger-Danielson (Lessing-Oberschule

Die Filiale Seestraße

Seestr. 74

D - 13347 Berlin

Tel.: 030-45022373

Die Gartenarbeitsschule Wedding - Filiale Seestr. liegt ebenfalls verkehrsgünstig (Tram), gegenüber vom KombiBad Seestr. und hinter dem "Haus der Gesundheit".

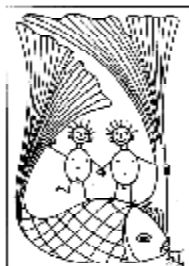
Die Gartenarbeitsschule Tiergarten

- Filiale Birkenstraße -

Birkenstr. 35,

D - 10551 Berlin

Tel.: 030-39494206



Die Gartenarbeitsschule Tiergarten liegt sehr gut erreichbar in unmittelbarer Nähe zum U-Bahnhof Birkenstr. Verkehrsverbindung: U-Bahn Afrikanische Straße oder Kurt-Schumacher-Platz (U6).

## Der Kräuter-Blindtest


### Aufgabe:

Auf dem Tisch findest du acht Behälter. In jedem Behälter ist eine andere Sorte Kräuter versteckt. Versuche nun durch Fühlen und Riechen herauszufinden, um welches Kraut es sich handelt. Um an dem Kraut zu riechen, kannst du mit Daumen und Zeigefinger daran reiben und hinterher an den Fingern riechen.

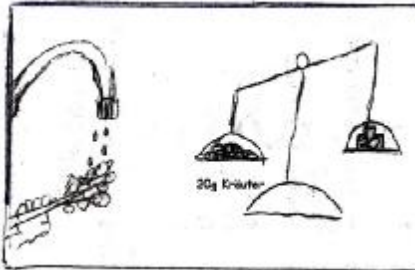
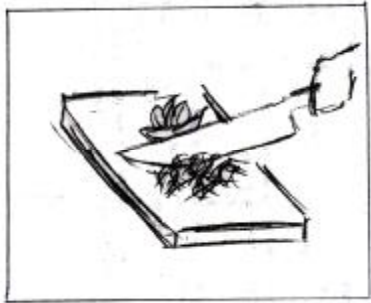
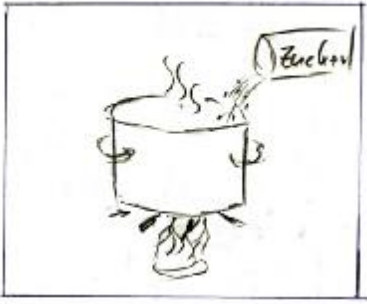
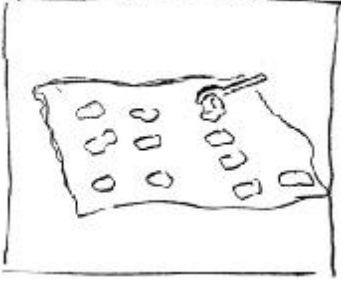
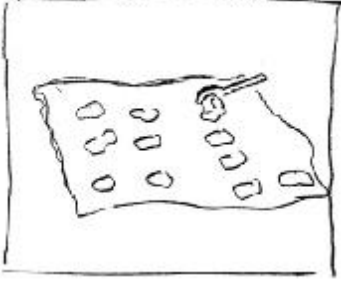
Folgende Kräuter sind in den Gläsern versteckt:

Basilikum	Thymian	Koriander	Salbei
Oregano	Pfefferminz	Rosmarin	Zitronenmelisse

	Wie fühlt sich das Kraut an?	Wie riecht das Kraut?	Welches Kraut befindet sich in dem Glas?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

	Von Küchenkräutern, Tees und Heilpflanzen	Datum :
	Wir machen Kräuterbonbons	

So stellen wir unsere eigenen Kräuterbonbons her:

Zutaten	Zubereitung	
Küchenwaage 20g frische Kräuter (z.B. Salbei, Minze)	Kräuter abwägen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.	
Brettchen Messer	Kräuter sehr fein hacken.	
250g Zucker Nach Wunsch mit ca. 5 Tropfen Salbei- oder Pfefferminzöl, und etwa 1EL Zitronensaft anreichern.	250 g Zucker abwägen und in einem Topf bei geringer Wärmezufuhr schmelzen lassen bis er goldgelb ist. Dabei ständig rühren und aufpassen. Achtung: Der Zucker darf nicht zu braun werden, da er sonst bitter schmeckt! Öl und Zitronensaft sollten anfangs in den Topf gegeben werden, sonst kann es spritzen	
gehackte Kräuter	Nun die Kräuter vorsichtig in die flüssige Masse einrühren.	
Backpapier, 2 TL	Mithilfe von zwei Teelöffeln, die Masse auf einem Backpapier in kleine Häufchen portionieren. Masse etwas erkalten lassen und sie im warmen Zustand formen.	
Seidenpapier, Bastbändchen	Zum Schluss können die Bonbons noch in Seidenpapier gerollt werden und mit Bändchen verziert werden. Das sieht besonders hübsch aus.	