

## Newsletter – August 2019

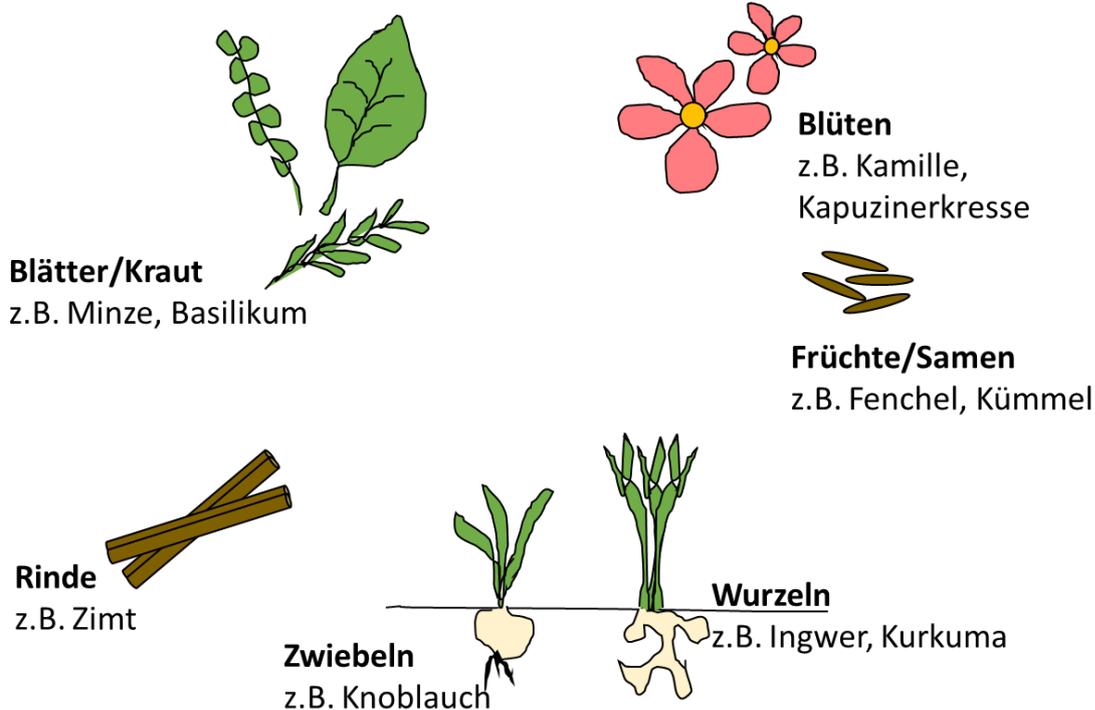
### Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

| Gemüse der Saison:   | Obst der Saison:  |
|--|---|
| Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Eisbergsalat, Erbsen/Zuckerschoten, Gurke, Gemüsefenchel, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rosso/Bionda, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/Bleichsellerie, Tomaten, Weißkohl, Zucchini, Zwiebeln | Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren |

### Fokusthema: Kräutergarten

#### Schon gewusst?

Kräuter bereichern unsere Speisen mit Geschmack. Dieser stammt aus verschiedenen Teilen der aromatischen Pflanzen:





### Würzen mit Kräutern

Nicht jedes Kraut passt zu jedem Gericht. Die meisten Kräuter werden nicht mitgegart und den Speisen erst kurz vor dem Anrichten zugegeben. Durch das Würzen mit Kräutern kann etwas Salz reduziert werden. Das ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht für Kinder von Vorteil.

Welches Kraut für welches Gericht genutzt werden kann, finden Sie unter: <https://www.bzfe.de/inhalt/kraeuter-650.html>

### Kräuterduft

Ätherische Öle sind die Stoffe, die den charakteristischen unverwechselbaren Duft verursachen.

Sie sind sehr empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und Wärme und sollten deshalb in verschlossenen Gefäßen dunkel gelagert werden.

### Was ist drin?

Kräuter sind energiearm und enthalten zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Die meisten Küchenkräuter haben zusätzlich eine milde Heilwirkung, wie z.B. Verdauungsförderung.

Samen & Körnerfrüchte sind reich an Nährstoffen: Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine/Mineralstoffe.

Bsp.: Senf, Leinsamen, Fenchel, Anis, ...

### Gruselfakten

Einige Kräuter haben durch Ihre Inhaltsstoffe bei übermäßigem Verzehr eine giftige Wirkung. Diese Stoffe sind ursprünglich Abwehrstoffe gegen natürliche Fressfeinde der Pflanze. Muskat und Waldmeister sollten nur in ganz geringen Mengen bei Kindern verwendet werden, da es zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Benommenheit kommen kann. Wacholder sollte in der Schwangerschaft gemieden werden, da er eine stimulierende Wirkung auf die Gebärmutter hat.

### Wildkräuter für Kinder

#### Bärlauch (Hexenzwiebel)

- Knoblauchgeschmack
- schmeckt im Kräuterquark, in Kräuterbutter oder als Bärlauchsuppe

ACHTUNG: Ähnlichkeit mit dem für Menschen giftigem Maiglöckchen

#### Hirtentäschel (Bauernsenf)

- herzförmige Früchte
- Nussaroma
- essbar sind: junge Triebe, Blüten & Knospen
- roh oder gegart essbar

Enthält viel Vitamin C



### **Wiesen-Sauerampfer** (Sauergras)

- säuerlich-frischer Geschmack
- grüne junge Blätter roh essbar
- Blütenknospen & junge Triebe als würzige Beigabe

**ACHTUNG:** nicht täglich verwenden, da er Oxalsäure enthält. Diese ist in kleinen Mengen harmlos, kann jedoch in großen Mengen Vergiftungserscheinungen und Leberschäden auslösen.

Diese Wildkräuter eignen sich für eine **Sommerlimonade**

### **Zitronenmelisse**

(Bienenkraut)

- Blätter, Blüten, Stiele essbar
- bei heißen Gerichten erst am Ende des Kochvorgangs zugeben

### **Waldmeister** (Herzfreude)

- zum Verwenden anwelken lassen oder trocknen, damit das typische Aroma freigesetzt wird
- 2-3h ziehen lassen

**ACHTUNG:** Waldmeister ist schwach giftig bei übermäßigem Verzehr

Enthält die Vitamine A, C, E & die Mineralstoffe Eisen, Magnesium

### **Gänseblümchen** (Himmelsblume)

- Blätter, Blüten & Stiele essbar
- Geeignet für Tee
- Blütenköpfe als Deko für Speisen

### **Löwenzahn** (Sonnenwirbel)

- junge Blätter und Blüten vollständig essbar
- Blütenköpfe als Deko für Speisen

Enthält Vitamin C und Beta Carotin

### **Spitzwegerich** (Schlangenzunge)

- längliche Blätter mit regelmäßigen Rillen
- zarte Blätter roh oder als Spinatersatz essbar
- Blütenstände roh essbar (Pilzaroma)

**TIPP:** Ist auch bei Insektenstichen hilfreich! Kurz reiben und auf den Stich legen 😊

### **Giersch** (Dreiblatt)

- aromatischer Geschmack
- junge zartgrüne Blätter roh oder als Spinatersatz essbar
- dreiteilige Blätter (**ACHTUNG:** Ähnlichkeit mit anderen giftigen Doldenblütlern)

Mineralienwunder  
Enthält viel Vitamin C



## Ideensammlung

### Bau einer Kräuterspirale

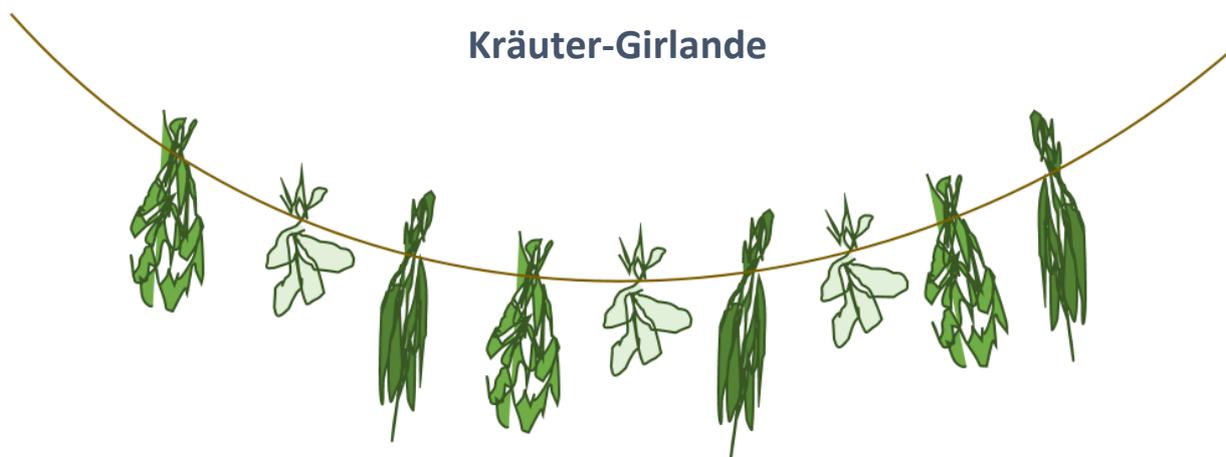
Um viele verschiedene Kräuter auf relativ kleinem Raum wachsen zu lassen, lohnt sich das Anlegen einer Kräuterspirale. Dabei wird das Kräuterbeet schneckenförmig zur Mitte hin erhöht angelegt. Dabei soll oben nährstoffarmer, trockener Sandboden und unten fruchtbare Muttererde vorherrschen.

Die eigenen Kräuter können wunderbar für einen Kräuterquark, Kräuterbutter oder eine Kräuterlimonade gemeinsam mit den Kindern genutzt werden.

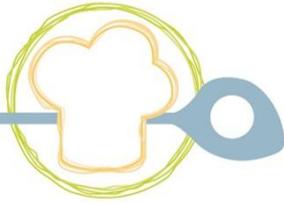
### Kräuterlimo

Trinken ist gerade im Sommer besonders wichtig! Für die Abwechslung kann das Wasser mit Kräutern verfeinert werden. Das macht sich nicht nur im Geschmack bemerkbar, sondern hat auch optisch einen besonderen Reiz.

Hierfür nimmt man eine Karaffe Wasser und bestückt diese mit Kräutern der Wahl. Es eignen sich für eine Limo z.B. Zitronenmelisse, Minze, Waldmeister. Optional können auch Scheiben einer unbehandelten Bio-Zitrone dazu gegeben werden.



Die Kräuter sollten so bald wie möglich nach der Ernte (vor der Blüte) oder dem Kauf verbraucht werden. Am besten bewahrt man frische Kräuter eingewickelt in ein feuchtes Tuch oder in einem Glas Wasser im Kühlschrank auf. Um nicht nur in den Sommermonaten etwas von den Kräutern zu haben, können sie getrocknet werden. Hierfür kann eine Kräutergirlande erstellt werden.



**Was wird zum Trocknen  
gebraucht?**

Kordel/Wollfaden  
Schere  
Schraubgläser

**Welches Kraut für was?**

**Tee:** Kamille, Pfefferminze,  
Melisse

**Gewürz:** Thymian, Majoran,  
Oregano, Rosmarin

**Richtig trocknen:**

1. duftende Kräuter-Zweige pflücken ✂ z.B. Thymian, Salbei, Pfefferminze, Majoran, Melisse, Rosmarin & viele mehr
2. Bündel mit einem Faden zusammenbinden
3. an einer Kordel aufhängen, am besten schattig & luftig
4. die Kräuter-Girlande so lange hängen lassen, bis die Kräuter mit den Fingern zerbröseln werden können
5. die getrockneten Kräuter in dunklen, luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahren (bis zu 1 ½ Jahre haltbar)

**ACHTUNG:** werden die Kräuter braun oder grau wurden sie zu lang getrocknet.

In der nächsten Ausgabe steht das Thema „Speiseplancheck“ im Fokus!

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

[www.vnskt.de](http://www.vnskt.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)