

Blüten in der Küche

aus/zu:



7.-10. Schuljahr

Axel Gutjahr



Arbeitsheft

Grundwissen Gemüse & Kräuter

Ernährungsbezogenes
Wissen vermitteln



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

**Kohls
Kostprobe**

.. als PDF-Download



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG



Blüten in der Küche

Du weißt sicherlich schon, dass für die Entwicklung von Früchten Blüten eine der wichtigsten Voraussetzungen sind. Gleichzeitig eignen sich zahlreiche Blüten zum Direktverzehr und/oder als Zutaten in der Küche. Darüber hinaus lassen sich aus verschiedenen Blüten wohlschmeckende und/oder heilende Tees zubereiten.

(Streng genommen handelt es sich dabei um Aufgüsse, denn die Bezeichnung „Tee“ ist nur für ein Getränk aus den Blättern des Teestrauchs korrekt. Aber weil sich für die Aufgüsse die Bezeichnung „Tee“ in der deutschen Sprache fest etabliert hat, soll sie auch hier beibehalten werden.)



Aus Blüten zubereiteter Tee



Aufgabe 1: *Nenne mindestens drei Pflanzen, aus deren Blüten sich hervorragend Tee zubereiten lässt.*



In der Küche lassen sich Blüten unter anderem sehr gut als Bestandteile in Salate integrieren. Des Weiteren kannst du damit belegte Brote sowie Wurst-, Käse- und Obstplatten garnieren. Ebenso ist es möglich, damit Süßspeisen und Quarkgerichte optisch aufzupeppen.





Blüten in der Küche

Neben der optischen Aufwertung der Speisen, regt eine attraktive Garnierung auch unseren Appetit deutlich an. Zu den zum Garnieren besonders geeigneten Blüten gehören unter anderem die von Apfelbäumen, Bärlauch, Borretsch, Echem Salbei, (Wald)Erdbeeren, Gänseblümchen, Großem Mädesüß, Kapuzinerkresse, Lavendel, Löwenzahn, Muskatellersalbei, Schnittlauch, Taubnesseln und Waldmeister.



Kapuzinerkresse



Lavendel



Muskatellersalbei

Hast du jetzt Lust bekommen, einmal selbst einen leckeren Wildkräuter-Salat mit Blüten zu bereiten. Dafür bietet sich das folgende Rezept an:

Rezept: Löwenzahnsalat

Zutaten:

- 500 g Löwenzahnblätter
- 100 g Taubnesseln mit Blüten
- 2 hartgekochte Eier
- 2 Tomaten
- Margarine

für das Dressing:

- 50 g sehr feingehackte Brennnesselblätter (ersatzweise Petersilie)
- 1 kleine Zwiebel
- 5 g weißer Zucker
- 5 g mittelscharfer Senf
- 50 ml Wasser
- 10 ml Essig
- 15 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer



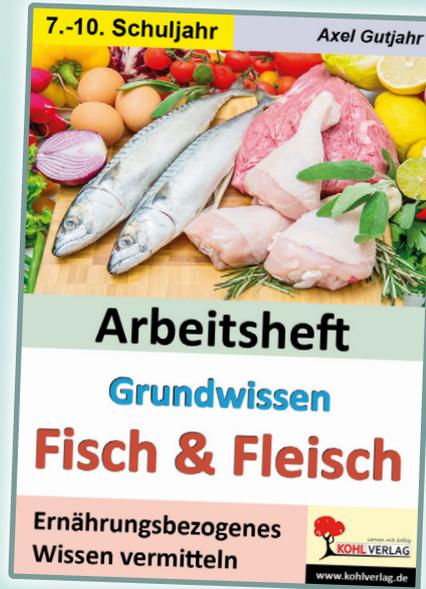
Borretschblüten

Zubereitung:

Aus der Zwiebel und den Brennnesselblättern im Mixer eine breiige Masse herstellen. Wasser, Essig, Öl, Senf und Zucker dazu geben und gut verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen und gut abgetropften Löwenzahn- und Taubnesselblätter auf einem flachen Teller anrichten, das Dressing darüber geben und anschließend den Salat mit den in Scheiben geschnittenen Eiern und Tomaten garnieren.

Tipp: Als weitere Garnitur sehr gut ein paar blaue Borretsch-Blüten.

Ergänzende Arbeitshefte



Passende Arbeitsblätter für Ihren Unterricht

Der Kohl-Verlag bietet praxiserprobtes Unterrichtsmaterial für alle Schulformen – direkt einsetzbar und differenziert aufbereitet. Ob als Print oder digital: Die Materialien fördern individuelles Lernen und sparen wertvolle Vorbereitungszeit. Profitieren Sie von attraktiven Rabatten, kostenlosen Proben und einem zuverlässigen Service – ideal für Lehrer:innen, Referendar:innen und Pädagog:innen.

- ➔ sofort einsatzbereit
- ➔ mit Lösungen
- ➔ differenziert
- ➔ als Print und PDF verfügbar
- ➔ vieles auch interaktiv als PDF+ erhältlich



weitere Produkte in unserem Shop





Lösung

Blüten in der Küche

Aufgabe 1: Echte Kamille, Gänseblümchen, Hibiskus, Huflattich, Linde, Löwenzahn, Malve, Ringelblume, Schafgarbe, Schwarzer Holunder.

Dieses Produkt ist eine Erweiterung zum Arbeitsheft:

Grundwissen Gemüse & Kräuter



ab 13,49 €

Das Arbeitsheft ist vorgesehen zum Einsatz in der Sekundarstufe ab Klasse 7. Das Unterrichtsmaterial stellt eine Vielzahl an Gemüsearten und Kräutern vor und sensibilisiert Schüler durch Aufgaben, Mitmachbeispiele und Rezepte für deren gesundheitlichen Wert. Neben dem Kennenlernen von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen wird auch vermittelt, wie man diese beim Zubereiten erhält. Kreative Übungen wie das kunstvolle Garnieren fördern die Fantasie. Zudem werden moderne Verwendungsformen wie Smoothies und Pestos behandelt sowie Tipps zum Anbau ohne Garten gegeben. Auch das Sammeln von Wildkräutern und die Nutzung von Kräutern für Tees werden thematisiert.

[Produkt im Shop ansehen](#)



Bildquellen © AdobeStock.com:

britaseifert (Hintergrund), LDarin (Pfeile), fotografikateria (roter Pinselstrich), fendy (Computer-Icon);

S. 2: Cornelia Gutjahr, pipapur; S. 3: Cornelia Gutjahr, Axel Gutjahr