



**Lebenshilfe**

für Menschen mit Behinderung  
Kreisvereinigung Detmold e.V.

# Hauswirtschaft

## Lernpakete für zuhause

### Lernpaket 12: Kräuter, Gewürze und Zutaten



Hauswirtschaft

Videos und Lernmaterialien gibt es auf  
[www.lebenshilfe-detmold.de](http://www.lebenshilfe-detmold.de)

Für weitere Fragen zum Thema

Hauswirtschaft bin ich für Sie zu erreichen

unter: 05231 955118 oder

[m.neuschl@lebenshilfe-detmold.de](mailto:m.neuschl@lebenshilfe-detmold.de)

# Hauswirtschaft

---

## 12. Lernpaket für Zuhause

Die Arbeitsblätter und die Lernmaterialien sollen dazu dienen, damit Sie zu Hause im Thema bleiben, Ihnen nicht langweilig wird und Sie uns nicht vergessen.

Lassen Sie sich also Zeit bei der Bearbeitung.

Für Nachfragen sind wir wochentags für Sie immer unter den bekannten Nummern und Uhrzeiten zu erreichen.

Bis bald.

## Küche Grundlagen – Mengenangaben, Teige und Rätsel

### **1. Kräuter**

Bearbeiten Sie die dazugehörige Tagesaufgabe.

### **2. Gewürze**

Bearbeiten Sie die dazugehörige Tagesaufgabe.

### **3. Saisonale Zutaten**

Bearbeiten Sie die dazugehörige Tagesaufgabe.

### **4. Rätsel**

Viel Spaß beim Rätseln!

### **5. Arbeitsblatt Wochenauswertung**

Hier können Sie über das neu Erlernte nochmal nachdenken und Fragen oder Gedanken dazu formulieren.



## Tagesaufgabe 1 Kräuter

Datum:

Thema:

### 1. Kräuter



Um Speisen ihren besonderen Geschmack zu verleihen verwendet man oft Kräuter.

Kräuter enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Stoffe, die den Geschmack und Geruch der Speisen beeinflussen.

Mit frischen Kräutern kann man vitaminarme Gerichte anreichern.

Frische Kräuter werden grob zerkleinert (zerpflückt) und kurz vor dem Essen über die fertige Speise gestreut.

Zu viel Salz zu essen ist ungesund.










Das Würzen mit Kräutern kann den Salzverbrauch einschränken.

### **Aufbewahrung**

Frische Kräuter sind in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Es gibt auch tiefgefrorene Kräuter. Diese halten sich oft mehrere Monate.

Hier sehen Sie eine Übersicht über verschiedene Kräuter, für welche Speisen sie geeignet sind und worauf man achten sollte wenn man sie verwendet.

Kräuter	geeignet für	Bemerkungen
 <p>Basilikum</p>	Fleisch, Fisch, Pizza	sparsam verwenden
 <p>Beifuß</p>	fettes Fleisch	mitgaren, sparsam verwenden
 <p>Bohnenkraut</p>	Bohnen- gerichte, Lammfleisch, Gurken	mitgaren
 <p>Boretsch</p>	Salatmarina- den, Quark	frisch verwenden
 <p>Dill</p>	Gurken, Soßen, Salate	frisch verwenden
 <p>Estragon</p>	Quark, Salatmarina- den	frisch verwenden
 <p>Kresse</p>	Salate, Brotaufstrich	frisch verwenden
 <p>Liebstöckel</p>	Suppen, Fleisch	sparsam verwenden
 <p>Majoran</p>	Fleisch, Gemüse, Salate	sparsam verwenden

Petersilie



Gemüse,  
Salate,  
Suppen

frisch  
verwenden

Oregano



Pizza,  
Eier- und  
Käsegerichte

getrocknet,  
mitgaren

Rosmarin



Fleisch,  
Salate

mitgaren

Salbei



Salate,  
Eierspeisen

frisch oder  
getrocknet

Schnittlauch



Quark,  
Salate,  
Gemüse

frisch  
verwenden

Sellerielaub



Fleischbrühe

mitgaren

Thymian



Fleisch,  
Salate

mitgaren

Zitronenmelisse



Fleisch,  
Fisch,  
Salate

frisch  
oder  
getrocknet

⇒ Aufgabe:

Versuchen Sie mit Hilfe der Übersicht nun die folgenden Fragen zu beantworten.

1. Was kann den Salzverbrauch einschränken?

---

---

---

---

2. Was enthalten Kräuter?

---

---

---

---

3. Wie lange halten sich Kräuter?

---

---

---

---

4. Welche Kräuter sind für Fleisch geeignet?

---

---

---

---

5. Welche Kräuter sollte man sparsam verwenden?

---

---

---

---

6. Welche Kräuter verwenden Sie zuhause oft?

---

---

---

---

⇒ Aufgabe:

Suchen Sie sich eine Kräuterart aus mit der Sie sich noch genauer beschäftigen wollen und füllen Sie den Steckbrief aus.

## Steckbrief Kräuter

Name:

---

Aussehen (z.B. Farbe, Form):

---

---

Beschaffenheit (wie es sich anfühlt, z.B. rau oder glatt):

---

---

Geruch:

---

Herkunft:

---

Verwendung (für welches Gericht):

---

---

Zeichnung (zeichnen Sie die Kräuter):





## Tagesaufgabe 2 Gewürze

Datum:

Thema:

### 2. Gewürze



Eine weitere Methode um Speisen ihren besonderen Geschmack zu verleihen ist die Verwendung von Gewürzen. Gewürze werden aus Pflanzen oder Pflanzenteilen hergestellt und frisch oder getrocknet verwendet. Sie werden entweder im Mörser zerstoßen oder zermahlen.











Zu viel Salz zu essen ist ungesund.

Auch das Würzen mit anderen Gewürzen kann den Salzverbrauch einschränken.

### **Aufbewahrung**

- dunkel und trocken
- in geschlossenen Gefäßen (nicht aus Metall) sind sie 6 bis 12 Monate haltbar

Hier sehen Sie eine Übersicht über verschiedene Gewürze und für welche Speisen sie geeignet sind.

Gewürze	geeignet für
Anis 	Gebäck, Süßspeisen
Chili 	Fleisch, Soße
Chinagewürz 	Fleisch
Ingwer 	Gebäck, Süßspeisen
Kapern 	Suppen, Soßen
Knoblauch 	Fleisch, Salate
Kümmel 	Kohlgerichte, Gebäck, herzhaft Kartoffeln
Lorbeer 	Fleischbrühe, Fisch, Essigsud
Meerrettich 	Kochfleisch, Fisch
Muskat 	Soßen, Suppen, Gemüse

Nelken



Gebäck,  
Süßspeisen,  
Gemüse

Paprika



Fleisch,  
Fisch,  
Soßen

Pfeffer



Fleisch,  
Fisch,  
Soßen, Suppen

Piment



Fleisch,  
Fisch,  
Essigsud

Safran



Reis (trocken)

Senfkörner



Fisch,  
Marinaden

Wacholder



Fleisch,  
Fisch,  
Sauerkraut

Vanille



Süßspeisen,  
Eis,  
Gebäck

Zimt



Gebäck,  
Obstsalate

Zitrone



Obstsalate,  
Gebäck

Zwiebel



Fleisch,  
Fisch,  
Gemüse

⇒ Aufgabe:

Versuchen Sie mithilfe der Übersicht nun die folgenden Fragen zu beantworten.

1. Woraus werden Gewürze hergestellt?

---

---

---

2. Welche Gewürze sind für Gebäck geeignet?

---

---

---

3. Welches Gewürz wird für Eis verwendet?

---

---

---

4. Welche Gewürze verwenden Sie Zuhause oft?

---

---

---

⇒ Aufgabe:

Suchen Sie sich ein Gewürz aus mit dem Sie sich noch genauer beschäftigen wollen und füllen Sie den Steckbrief aus. Wenn Sie möchten können Sie ihr Gewürz auf einem leeren Blatt zeichnen.

### Steckbrief Gewürz

Name:

---

Aussehen (z.B. Farbe, Form):

---

---

Beschaffenheit (wie es sich anfühlt, z.B. rau oder glatt):

---

---

Geruch:

---

Herkunft:

---

Verwendung (für welches Gericht):

---



## Tagesaufgabe 3 Saisonale Zutaten

Datum:

Thema:

### 3. Saisonale Zutaten

#### Saisonale Zutaten – Was heißt das überhaupt?

Als Saison bezeichnet man einen bestimmten Zeitabschnitt in einem Jahr.

In der Küche unterscheidet man zwischen Winter – Frühling-Sommer und Herbst.

Wenn man saisonal kocht bedeutet das, dass man vorzugsweise mit den Zutaten kocht die dann gerade in der eigenen Gegend geerntet werden.

Die Zutaten kommen aus der Nähe, also kocht man umweltbewusst.

Restaurants und Kantinen werben oft damit, dass sie regional und saisonal kochen.

In Deutschland isst man also zum Beispiel im Frühling oder Sommer Spargel und Erdbeeren obwohl es die ja auch im Winter aus entfernten Ländern in Deutschland zu kaufen gibt.

### **Ausnahmen:**

Ausnahmen sind Zutaten, die zu keinem Zeitpunkt in der eigenen Region angebaut und geerntet werden.

Lebensmittel können auch woanders geerntet werden und trotzdem saisonal passend sein.

Orangen wachsen zum Beispiel im Normalfall nicht in Deutschland.

Die Erntezeit von Orangen in Spanien oder Nordafrika ist ab November.

Wenn man also im Herbst oder Winter Orangen verarbeitet ist das schon eine saisonale Zutat obwohl diese nicht in Deutschland wächst und geerntet wird.

Auch Zutaten welche gut eingelagert werden können kann man benutzen wenn man regional und saisonal kocht.

Kartoffeln werden in Deutschland meist im Spätsommer oder Herbst geerntet.

Wir können diese aber bis ins nächste Jahr lagern und so in jede Saisonspeisekarte einbauen weil sie ja bei uns frisch geerntet wurden.

Auf den nächsten zwei Seiten finden Sie zwei Tabellen, die zeigen zu welcher Jahreszeit Gemüse, Obst, Nüsse, Salat und Kräuter geerntet werden.

⇒ Aufgabe:

Versuchen Sie mit Hilfe der Tabellen nun die folgenden Fragen zu beantworten.

Welches Gemüse kann ich im Mai frisch ernten und in der Küche verarbeiten?

---

---

In welchen Monaten kann ich frisch geernteten Mais aus Deutschland verarbeiten?

---

---

Welche Salatsorten werden in Deutschland angebaut?

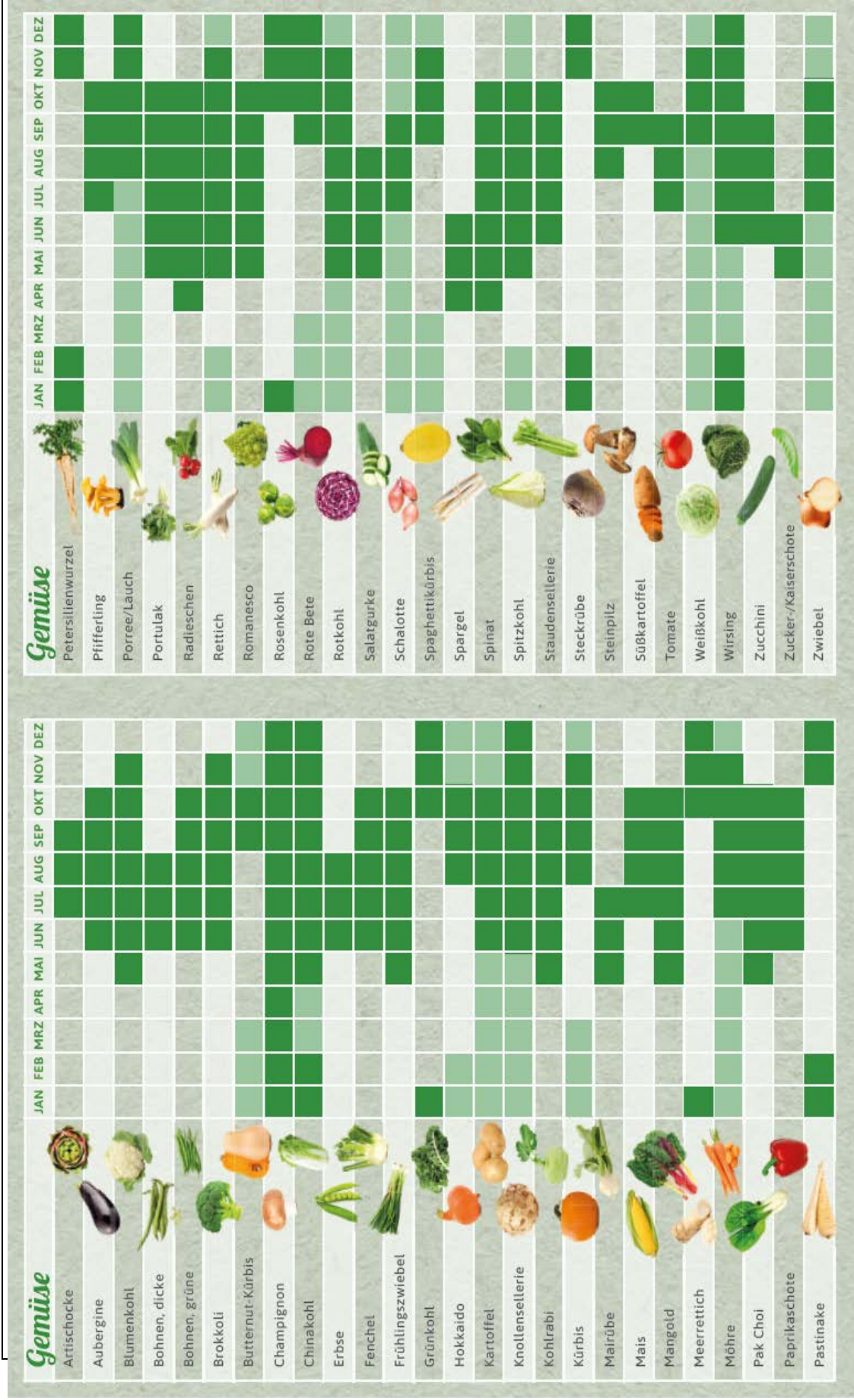
---

---

Welche Obstsorten werden im Mai geerntet?

---





■ = früher geerntet aber hier eingelagert

■ = Erntezeit

## Obst & Nüsse

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Brombeere												
Erdbeere												
Hagebutte												
Haselnuss												
Heidelbeere												
Himbeere												
Holunderbeere												
Holunderblüte												
Johannisbeere												
Kirsche												
Marone												
Maulbeere												
Mirabelle												
Nektarine												
Pfirsich												
Pflaume												
Quitte												
Rhabarber												
Schlehe												
Stachelbeere												
Walnuss												
Weintraube												
Zwetschge												

## Salat & Kräuter

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bärlauch												
Basilikum												
Bataviasalat												
Chicorée												
Dill												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Estragon												
Feldsalat												
Kerbel												
Kopfsalat												
Kresse												
Liebstöckel												
Lollo Rosso												
Majoran												
Minze												
Oregano												
Petersilie												
Radicchio												
Romana-/Römersalat												
Rosmarin												
Rucola												
Salbei												
Schnittlauch												
Thymian												

■ = früher geerntet aber hier eingelagert

■ = Erntezeit



## Tagesaufgabe 4 Rätsel

Datum:

Thema:

### 4. Rätsel

Heute können Sie noch mehr Rätsel machen.

Am Ende finden Sie die Lösungen zur Kontrolle.

⇒ Aufgabe:

Machen Sie so viele Rätsel wie Sie schaffen.

Viel Spaß dabei!

#### 4.1. Sätze

Bilden Sie mit den Satzgliedern sinnvolle Sätze.

die Affen

auf dem Baum

sitzen

Die Affen \_\_\_\_\_.

Auf dem Baum \_\_\_\_\_.

Max

im Dschungel

morgen

einen Ausflug

macht

Max \_\_\_\_\_.

Morgen \_\_\_\_\_.

## 4.2. Zeitformen

Ergänzen Sie die Verben in der angegebenen Zeitform.

Der Affe \_\_\_\_\_ (Gegenwart) eine Banane.

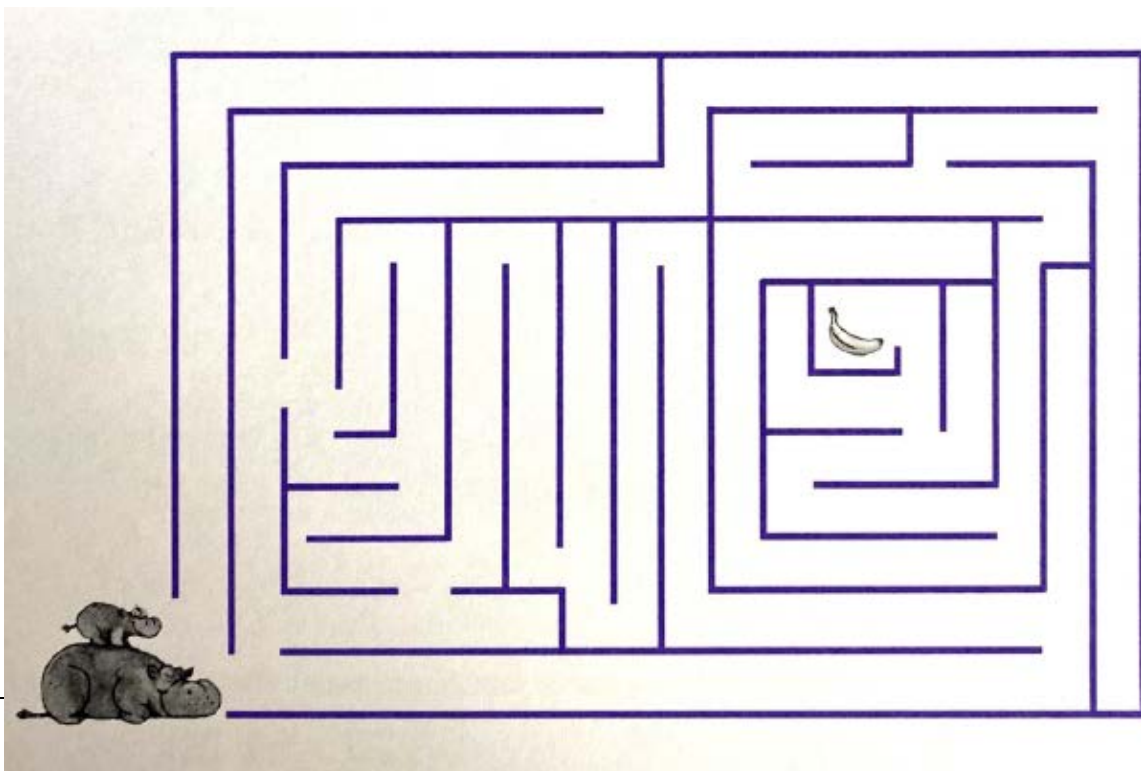
Gestern \_\_\_\_\_ (Vergangenheit) Max einen Brief.

Grips \_\_\_\_\_ (Gegenwart) ein Bild.

Gestern \_\_\_\_\_ (Vergangenheit) Max die Kisten.

## 4.3. Banane

Wie kommt das Nilpferd zur Banane?  
Zeichnen Sie den Weg nach.



#### 4.4. Geheimbotschaft

Können Sie die geheime Botschaft entziffern?

Jedes Symbol steht für einen Buchstaben.

Die Buchstaben finden Sie im unteren Kasten.

Tragen Sie die Buchstaben unter das Symbol ein und entziffern Sie die Botschaft.

□ □ ▽ ◎ ◎ △ △ □ ○ < □ >



┘ □ □ ▽ ◎ ◎ △ △ □ ○ □ || ^ ◎ ◎ > ℒ □ >



→ □ □ □ ^ ○ □ ▽ ◎ ◎ △ △ □ ○ >



□ || ^ ◎ ◎ △ △ □ ○ ▽ ◎ ◎ > ℒ □ >



◎ = L

> = N

○ = A

|| = C

△ = P

^ = H

▽ = K

┘ = D

□ = S

□ = E

○ = R

→ = B

< = T

ℒ = G

□ = I

Sagen Sie die Botschaft so schnell wie möglich auf.

## Lösungen

### 4.1. Sätze

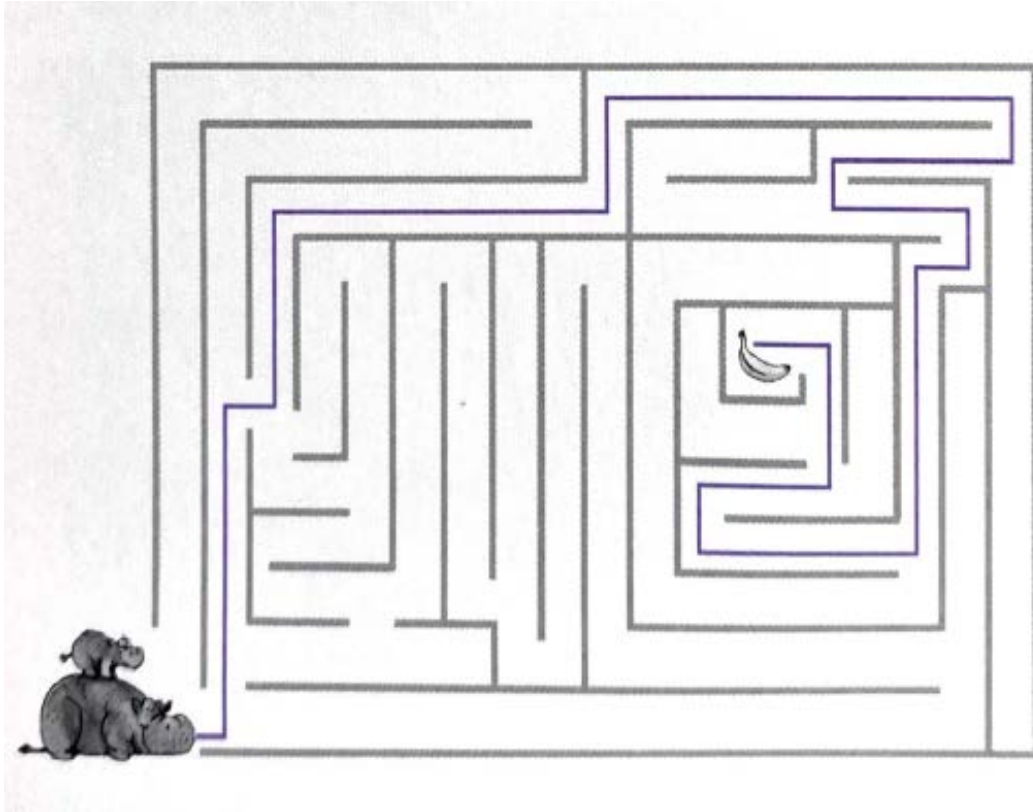
Die Affen sitzen auf dem Baum.  
Auf dem Baum sitzen die Affen.

Max macht im Dschungel morgen einen Ausflug.  
Morgen macht Max im Dschungel einen Ausflug.

### 4.2. Zeitformen

Der Affe frisst eine Banane.  
Gestern schrieb Max einen Brief.  
Grips malt ein Bild.  
Gestern wog Max die Kisten.

### 4.3. Banane




### 4.4. Geheimbotschaft

□ □ ▽ ◎ ◎ △ △ Π ○ < Π >  
E S K L A P P E R T E N

┘ □ ▽ ◎ ◎ △ △ Π ○ □ || ^ ◎ ◎ > ∩ Π >  
D I E K L A P P E R S C H L A N G E N ,

→ □ □ □ ^ ○ ▽ ◎ ◎ △ △ Π ○ >  
B I S I H R E K L A P P E R N

□ || ^ ◎ ◎ △ △ Π ○ ▽ ◎ ◎ > ∩ Π >  
S C H L A P P E R K L A N G E N .

	<b>Tagesaufgabe 5</b> <b>Wochenauswertung</b> <b>Von:</b> <input style="width: 350px; height: 25px;" type="text"/>	<b>Datum:</b> <input style="width: 150px; height: 25px;" type="text"/>

**Themen in dieser Woche:**

---



---



---

Das habe ich in dieser Woche gelernt	
Das habe ich nicht verstanden	
Das würde ich gerne wissen	



Frage an meine Fachkraft	
-----------------------------	--