



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS überlegen sich zuerst, welche Produkte mit Kräutern hergestellt werden. Dies wird anhand eines Wettbewerbs gestaltet, die Gruppe, die am meisten Produkte aufzählt, gewinnt (Einzelne Produkte = 1 Punkt, Mehrfachnennungen = 1/2 Punkt). Anschliessend bereiten die SuS selbst ein Produkt mit Kräutern zu.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erleben, in welchen Formen Kräuter im Alltag verwendet werden.</li> </ul>
<b>Lehrplanbezug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS können im Umgang mit Nahrung die Wirkung von Mikroorganismen berücksichtigen (z.B. Haltbarkeit, Hygiene, Zubereitung) (WAH.4.3a)</li> <li>• SuS können Sicherheitsvorschriften und Regeln im Umgang mit Chemikalien und Gerätschaften einhalten. (NT.3.1a)</li> <li>•</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhr</li> <li>• individuelle Materialien nach den Rezepten</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	60'

### Zusätzliche Informationen:

- Die Organisation der Experimente kann auch vollständig den SuS übertragen werden (Sie sollen selbst ein Produkt auswählen, ein Rezept dazu finden und das Produkt zubereiten).



## Kräuteranwendungen



Diskussion: Welche Produkte können aus Kräutern hergestellt werden?  
Welche Produkte beinhalten Kräuter?



Experiment: Du siehst hier einige Produkte, welche mit Kräutern hergestellt werden können. Wähle aus, welches Produkt du herstellen möchtest und welche Kräuter du dafür verwenden könntest.

## Rezept 1: Kräuterbutter

Für 10 Portionen:

### Zutaten:

- 250g Vorzugsbutter
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 2 Bund Kräuter
- weitere Gewürze (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika)

### Zubereitung:

1. Butter, Zitronensaft und Knoblauch miteinander schaumig rühren, bis die Masse fast weiss ist und das doppelte Volumen erreicht hat.
2. Kräuter und Gewürze unter die Grundmasse mischen.

Rezept: [Swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

## Rezept 2: Kräuteröl

### Zutaten:

- 500 ml geschmackneutrales Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- Kräuter (frisch oder getrocknet) (z.B. Salbei, Rosmarin, Thymian)
- evtl. weitere Zutaten wie Chilis, Pfefferkörner, Knoblauch, etc.
- geeignete Flasche (steril und gut verschliessbar)

### Zubereitung:

1. Kräuter und andere Zutaten in die sterile Flasche füllen und vollständig mit Öl bedecken.
2. Flasche gut verschliessen und ca. 4 Wochen an einem dunklen Ort aufbewahren.
3. Kräuter aus dem Öl filtern oder darauf achten, dass sie immer mit Öl bedeckt sind (sonst können sie schimmeln und das Öl wird unbrauchbar).

Rezept: <https://www.ricola.com/de-ch/krauterkreationen/artikel/krauterol>



## Rezept 3: Kräuterseife

Lavendelblüten Seife

### Zutaten:

- 3g Bienenwachs
- 150g Kernseife
- 150ml Lavendelwasser oder Lavendeltee
- 50ml Lavendel Ölauszug

### Zubereitung:

1. Aus den Lavendelblüten einen Teeaufguss zubereiten. Ca. 2 Teelöffel Lavendel mit 200ml kochenden Wasser übergießen und 10min. ziehen lassen. Oder das Lavendelwasser auf ca. 60 Grad Celsius erwärmen.
2. Dann das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen und den heißen Tee oder das Lavendelwasser zugießen.
3. Umrühren und weiter erwärmen bis es leicht siedet.
4. Nach und nach die geriebenen Seifenflocken (Kernseife mit einer Küchenraspel zu Flocken reiben) untermischen, bis eine dicke Brühe entstanden ist, und diese kurz aufkochen lassen.
5. Danach den Lavendel Ölauszug zugießen, gut verrühren, von der Platte nehmen und abkühlen lassen. Anschließend die flüssige Kräuter Seife in die Seifengießform gießen.

### Hinweis:

Das Rezept kann auch mit vielen anderen Kräutern durchgeführt werden.

Rezept: <https://www.natuerlich-heilen.at/Naturkosmetik-aus-Kraeuter-selber-machen/Rezepte-fuer-die-Naturkosmetik-mit-Kraeuter/Kraeuter-Seife-selber-machen/>

## Rezept 4: Eigene Ideen und Rezepte

### Vorschläge:

- Kräuterbonbon
- Tee
- Sirup
- Kräuterquark
- ätherisches Öl
- Kräuterbad / Badesalz mit Kräutern
- Salatsauce
- Duftsäckchen
- Honig mit Kräutern
- Kräuternessig
- Hautcreme mit Kräutern