

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 29

Den Sommer bewahren – Kräuter haltbar machen

Susanne Martin, Elke Grimpe



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Den Sommer bewahren – Kräuter haltbar machen

Im Sommer wachsen durch das Licht und angenehme Temperaturen alle Pflanzen besonders gut, Kräuter manchmal sogar mehr als üppig. Da in den seltensten Fällen die Mengen frisch verzehrt werden können, besteht die Möglichkeit, Kräuter zu konservieren, indem sie getrocknet, eingefroren oder eingelegt werden. So kann man das Aroma des Sommers auch in der dunklen Jahreszeit genießen und den Speisen einen besonderen Geschmack verleihen.

Dazu gibt es einige Punkte zu beachten:

Bei der Ernte

Für ein gutes Aroma ist der Erntezeitpunkt sehr wichtig.

- Der Anteil an Aromen ist bei fast allen Pflanzen rund um den Beginn der Blüte am höchsten. Anschließend geht die Kraft der Pflanzen in die Bildung von Samen und das Aroma verliert sich. Basilikum, Minze, Melisse, Majoran, Salbei und Thymian kurz vor der Blüte ernten. Bohnenkraut, Oregano und Lavendel ernten, wenn sich die Blüten gerade geöffnet haben.
- Niemals an Regentagen ernten, sondern mindestens 2 Sonnentage abwarten, damit sich die Inhaltsstoffe der Pflanzen erholen können, sie richtig trocken sind und sich die ätherischen Öle wieder entwickeln.
- Der beste Erntezeitpunkt liegt um den späten Vormittag vor der Mittagshitze. Der Morgentau ist abgetrocknet und der Anteil an ätherischen Ölen ist in seiner höchsten Konzentration, die sich anschließend wieder reduziert.
- Mit einem scharfen Messer oder einer Schere werden die Stiele sauber durchtrennt.
- Bei der Ernte die Kräuter immer bis eine Handbreit über dem Boden abschneiden. So wird der Neuaustrieb der Pflanzen gefördert.

Haltbar machen

Einfrieren

Besonders gut zum Einfrieren geeignet:

Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Estragon, Melisse und Schnittlauch und alle Kräuter mit weichen, frischen Stängeln.

Die leicht flüchtigen Aromastoffe dieser zarten Kräuter reagieren empfindlich auf Luftsauerstoff und Sonnenlicht und sind zum Trocknen nicht geeignet. Es würde zu deutlichen Geruchs- und Geschmacksverlusten führen. Die Kräuter vorsichtig waschen und trocknen. Dazu können sie bei großen Mengen in einer Salatschleuder getrocknet werden. Bei kleineren Mengen in ein Geschirrtuch wickeln, an den Enden anfassen und vorsichtig nach unten schlagen, so dass das Wasser in das Handtuch zieht. Anschließend werden sehr grobe und

evtl. etwas feste Stiele herausgetrennt. Kräuter, außer Petersilie, nicht hacken, sondern immer fein schneiden; durch das Hacken sehen sie sehr unschön aus und verlieren stark an Aroma, da die Schnittfläche größer wird als beim feinen Schneiden. Größere Mengen können in Plastikdosen oder



© smole – Fotolia.com