



Einen Kräuterquark zubereiten

Dieser selbst gemachte Kräuterquark schmeckt auf Brot oder auch Knäckebrot besonders lecker.



Zutaten:

- 250 g Quark
- einen Bund Petersilie
- einen Bund Schnittlauch
- 3 Teelöffel Sonnenblumenkerne
 - 2 Esslöffel Milch
- eine Prise Salz und Pfeffer

Und so geht's:

1. Entfernt die Petersilienblätter von ihren Stängeln. Schneidet jetzt die Petersilie und den Schnittlauch klein.
2. Füllt den Quark in eine Schüssel und leert 3 Esslöffel Milch dazu, so dass der Quark cremiger wird.
3. Streut die zerhackten Kräuter und die Sonnenblumenkerne darüber.
4. Verrührt alles miteinander und würzt den Quark mit etwas Salz und Pfeffer
(Vorsicht: nicht zu viel!)

⇒ Nun könnt ihr etwas Quark auf ein Brot streichen und probieren.

Guten Appetit!

Zusatzaufgabe →



Kräuterbadesäckchen

Dieses Kräuterbadesäckchen kann am Hahn der Badewanne festgebunden werden. Wenn Wasser über das Säckchen läuft, können die Kräuter ihre entspannenden und wohltuenden Düfte ausströmen.



Material pro Säckchen:

- 1 kreisrundes Musselinstück (das runde Stoffstück)
 - 2 Esslöffel Kleie
- 1 Teelöffel Lavendelblüten, Salbei oder Rosmarinspitzen
 - 1 kleinen Gummiring
 - 1 Stück Band

Und so geht's:

1. Entfernt die Lavendelblüten, die Salbeiblätter und die Rosmarinspitzen von ihren Stängeln.
2. Schneidet den Kreis aus dem Musselinstück aus. Gebt 2 Esslöffel Kleie darauf. Gebt zu der Kleie in ein Säckchen Lavendel, in ein Säckchen Salbeiblättchen und in das dritte Rosmarin.
3. Faltet die Säckchen zusammen und bindet sie mit dem Gummiring zu. Bindet zum Schluss mit dem Band eine große Schlaufe um jedes Säckchen, so dass es an den Wasserhahn in das fließende, heiße Wasser gehängt werden kann.



⇒ **Probiert es am Waschbecken aus!**



Pfefferminzlimonade

selbst gemacht

Dieses Getränk bringt die kühlenden Eigenschaften der Pfefferminze und ihren köstlichen Geschmack voll zur Entfaltung.



Zutaten:

- 40 frische Pfefferminzblätter
 - 10 Teelöffel Zucker
 - Eissplitter
 - 30 ml Zitronensaft
- 250 ml Grapefruitsaft
- 4 Tassen Sprudelwasser

Und so geht's:

1. Zerstoßt 20 Pfefferminzstängel mit dem Zucker im Mörser und gebt sie in die Kanne. Füllt die Kanne mit den Eissplittern auf.
2. Fügt 30 ml Zitronensaft, 250 ml Grapefruitsaft und 4 Tassen Sprudelwasser hinzu.
3. Rührt das Getränk vorsichtig mit dem Löffel um.
4. Fügt jetzt die restlichen Pfefferminzstängel in die Kanne. Lasst das Getränk einige Minuten ziehen.



⇒ Jetzt könnt ihr ein Glas probieren!

Zusatzaufgabe →



Ringelblumensalbe herstellen

Eine Schürfwunde am Knie, ein verstauchter Knöchel oder ein wunder Kinderpopo - in all diesen Fällen ist die Ringelblumensalbe angesagt. Im Kühlschrank ist die Salbe ein Jahr haltbar.



Zutaten:

- Blütenblätter von Ringelblumen
 - 80 g Melkfett
 - Wasserbadkochtopf
 - Herdplatte
 - Sieb
 - Messbecher
 - Döschen zum Befüllen

Und so geht's:

1. Nehmt das Melkfett mit dem Löffel aus dem Schälchen und gebt es in den Topf. Erhitzt das Wasser auf der Herdplatte auf Stufe **3**. **Geht vorsichtig mit der Herdplatte um!!!**
2. Zupft die Blütenblätter der Ringelblume ab und zerstampft sie in dem Mörser.
3. Wenn das Melkfett zerlaufen ist, könnt ihr die zerstampften Ringelblüten hinzufügen. Rührt das Melkfett und die Ringelblüten ständig um. **Schaltet jetzt auf Stufe 1 zurück!**
4. Nach 10 Minuten könnt ihr die Flüssigkeit durch einen Sieb lassen, so dass die Blüten gefiltert werden. **(Hole hierzu die Lehrerin!)**
5. Leert die Ringelblumensalbe nun mit durch den Trichter in die Döschen. Nun muss die Salbe abkühlen, damit sie fest wird.

Zusatzaufgabe 

Bildnachweis:

- Clevely, Andi; Richmond, Katherine: Kräuter Buch/Garten, Küche, Dekors, Köln 1995
- http://www.essen-und-trinken.de/uploads/thumbnails/0010/0000000010/310x310/KraeuterquarkundPaprika_3ae70083ab575ac23445fc37e0124304_viva2006030581.jpg