



## VERLAUFSPLAN DER UNTERRICHTSEINHEIT

# GEWÜRZE & KRÄUTER

## ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



<p><b>Dauer:</b> 2 Lektionen à 45 Minuten</p>	<p><b>Reflexionsfragen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie heisst die Gruppe der Inhaltsstoffe, welche Kräuter und Gewürze so wertvoll für unseren Körper machen?</li> <li>2. Welche Vorteile bringt die Verwendung von Gewürzen und Kräutern?</li> <li>3. Was gilt beim Einsatz und der Lagerung von Gewürzen in der Küche speziell zu beachten?</li> <li>4. Woher stammen die meisten Gewürze?</li> <li>5. Nenne 5 Kräuter, die du in deinem eigenen kleinen Kräutergarten ziehen kannst.</li> </ol>
<p><b>Ort:</b> Schulzimmer</p>	
<p><b>Sozialform:</b> Gruppenarbeit, Plenum</p>	
<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiptopf, 21. Auflage 2010</li> <li>• GORILLA Arbeitsblatt und Lösungen <i>Gewürze &amp; Kräuter</i></li> <li>• GORILLA Präsentation <i>Gewürze und Kräuter</i></li> <li>• Frische Gewürze und Kräuter</li> <li>• Behälter für 14 Gewürze und Kräuter</li> </ul>	
<p><b>Lernziele: Die SuS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... erhalten am Beispiel von Curry einen Eindruck der kulturellen und historischen Geschichte von Gewürzen (Vorbereitungsauftrag).</li> <li>... erkennen den Mehrwert der Verwendung von Gewürzen und Kräutern in der Ernährung.</li> <li>... erkennen, dass Gewürze und Kräuter nicht nur geschmackliche und farbliche Komponenten, sondern auch Heilkräfte haben.</li> <li>... lernen 15 gängige Gewürze und Kräuter besser kennen (Aussehen, Geschmack, Wirkung und Herkunft, Einsatz in der Küche).</li> </ul>	

### VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschaffung Kräuter (möglichst frisch): Basilikum, Koriander, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Schnittlauch</li> <li>• Folgende Gewürze sollten in der Schulküche vorhanden sein: Ingwer, Kurkuma, Kümmel/Kreuzkümmel oder evtl. Schwarzkümmel, Paprika edelsüss, Pfeffer, Vanille, Zimt</li> <li>• Ausdruck GORILLA Arbeitsblatt <i>Gewürze &amp; Kräuter</i> für alle SuS</li> <li>• Beschaffung 14 Gewürze- und Kräuter-Behälter gemäss Postenlauf, Nummerierung der Arbeitsblätter und Verteilung im Schulzimmer</li> </ul>	<p>Die SuS schauen auf Youtube die ARD-Dokumentation: <u><a href="#">Curry – Ein kulinarisches Missverständnis</a></u> (Dauer: 20 Minuten), veröffentlicht am 02.01.2013.</p>



## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
15'	<p><b>Einstieg</b> Fragen an die SuS:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welche Eindrücke hat der Film über Curry in Indien hinterlassen?</li> <li>2. Welche Gewürze und Kräuter kennt ihr?</li> <li>3. Was sind eurer Meinung nach die Vorteile des Einsatzes von Gewürzen und Kräutern?</li> <li>4. Was sind „sekundäre Pflanzenstoffe“?</li> </ol> <p>SuS lesen Tiptopf S. 424 LP: kurzer Fachinput zum Thema "sekundäre Pflanzenstoffe"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GORILLA Präsentation <i>Gewürze &amp; Kräuter</i> (Folie 2 und 3)</li> <li>• Tiptopf S. 424 „sekundäre Pflanzenstoffe“</li> </ul>
45'	<p><b>Sensorik-Postenlauf</b> Verteilen des GORILLA Arbeitsblatts <i>Gewürze &amp; Kräuter</i>. Einteilung in Zweiergruppen. Ablauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zweiergruppen verteilen sich auf 14 Posten</li> <li>2. SuS riechen und probieren vom Kraut bzw. Gewürz</li> <li>3. SuS überlegen, welches Kraut/Gewürz es sein könnte (Lösung als Nummer auf Rückseite des Behälters)</li> <li>4. SuS notieren, wie es geschmeckt hat und wo man das Kraut/Gewürz in der Küche einsetzen könnte (Herkunft und Wirkung wird von der LP am Schluss bekannt gegeben)</li> <li>5. Wechsel nach 2 Min., 1 Min. Zeit für Rotation</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GORILLA Arbeitsblatt <i>Gewürze &amp; Kräuter</i></li> <li>• Frische Gewürze &amp; Kräuter in Behältern (z.B. Schalen, welche auf der Unterseite korrekt nummeriert sind)</li> </ul>
30'	<p><b>Auflösung</b> LP zeigt alle Lösungen mittels GORILLA Präsentation <i>Gewürze &amp; Kräuter</i>. SuS ergänzen in Einzelarbeit ihr Arbeitsblatt. Wenn noch Zeit ist: LP stellt Reflexionsfragen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GORILLA Präsentation <i>Gewürze &amp; Kräuter</i></li> <li>• Reflexionsfragen</li> </ul>

**Weitere Ideen und Quellen:**

- «5 am Tag»: *Sekundäre Pflanzenstoffe*
- A. Schubeck (2015) Alfons Schubecks Welt der Kräuter und Gewürze, die besten Rezepte. München: ZS Verlag

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- GORILLA WAH-Lektionen Konsum: *Werbung und Einkauf & Budget*

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

