

## Thema: Gewürze

### LehrerInneninfo:

Riechdosen für Anis, Kümmel, Fenchel, Koriander und Brotklee vorbereiten.

### Arbeitsaufgabe:

Welche Gerüche erinnern dich an welche Brote? (siehe Baustein 1)  
Welches ist dein Lieblingsgewürz?

Diese Gewürze wirken appetitanregend und weisen, je nach Gewürz, noch zusätzliche Eigenschaften auf.

**Kümmel:** hocharomatisch wegen seines hohen Gehalts an ätherischen Ölen; fördert die Verdaulichkeit, indem die Darmflora unterstützt wird; schützt Roggenbrot vor Schimmel

**Fenchel:** seine ätherischen Öle lindern Blähungen und wirken krampflösend

**Koriander:** wirkt im Darm krampflösend

**Anis:** wirkt gegen Blähungen und Völlegefühl; krampflösend

Der gesundheitliche Wert von Brot und Gebäck ist abhängig vom Mehl, der Teigführung und der individuellen Bekömmlichkeit.

### Kurz und bündig

Roggenmehl + Sauerteig + intensivere Gewürze

Weißmehl + Hefe + milde Gewürze