

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