

# Bio-Kräuter



*Ein Projekt der IG-Lernwerkstatt am  
Max-Planck-Gymnasium Delmenhorst*

**Bundesweiter Schülerwettbewerb**

**Bio find ich kuh-l**



# Inhaltsverzeichnis

- n Unsere Idee
- n Warum Biokräuter?
- n Daten über Kräuter und Gewürze und Pestizide (1)
- n Daten über Kräuter und Gewürze und Pestizide (2)
- n Erschreckendes
- n Unsere Rezepte mit Bio-Kräutern
  - Kräuteröl
  - Kräuterseife
  - Kräuterbonbons
- n Fotodokumentation: In der Küche (1+2)
- n Infos und Kontakt

# Unsere Idee

Fatih

Thomas

Anton



- Wir fanden es spannend, die Vielfalt und den Nutzen von Kräutern näher zu erforschen. Hierfür haben wir verschiedene Kräutersorten angepflanzt, wie Thymian, Basilikum, Rosmarin und Petersilie.
- Aus den eigenen, geernteten Kräutern und zusätzlich gekauften Biokräutern wollen wir getreu dem Motto „**Bio und Ernährung - food und fit, mach doch mit!**“ eigene Produkte herstellen. So können wir sicher sein, pestizidfreie Kräuter zu benutzen!
- Außerdem möchten wir zeigen, was alles in Nicht-Bio-Kräutern enthalten ist.

# Warum Biokräuter?

- Wir haben uns für das Thema Biokräuter entschieden, weil wir täglich ganz viele Kräuter essen, in z.B. Pizza, Salaten, Soßen etc., aber uns eigentlich keine Gedanken darüber machen, ob Kräuter auch Giftstoffe enthalten.
- Uns war es wichtig, für unsere Produkte (selbst gepflanzte) Biokräuter zu verwenden, weil diese ohne für uns schädliche Zusatzstoffe hergestellt werden. In Nichtbiokräutern sind dagegen oft Verunreinigungen enthalten. [Mehr auf den folgenden beiden Folien]
- Es gibt außerdem viele wertvolle Heilkräuter, wie z.B. Salbei, Schafgarbe oder Minze.
- Kräuter bieten Futter und Versteck für Insekten und Vögel.
- Kräuter wachsen schnell und können sowohl im Garten als auch auf der Fensterbank gezogen werden.

# Daten über Kräuter, Pestizide und Gewürze (1)

Von 20 getesteten Kräutern sind 7 (35%) mit Rückständen (laut einer Untersuchung des Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgarts 2005, siehe <http://www.untersuchungsämter-bw.de>)

Beispiele:

Deutschland: 13 | 12 mit Rückständen, davon 4 über HM (Höchstmenge), davon 3 nicht zugelassen

Italien: 18 | 18 mit Rückständen, davon 11 über HM, davon wurden alle zugelassen

Türkei: 1 | 1 mit Rückständen, davon 0 über HM

# Daten über Kräuter, Pestizide und Gewürze (2)

- n Basilikum: 2 | 2 mit Rückständen
- n Petersilienblätter: 42 | 41 (98%) mit Rückständen, davon 21 über HM davon 3 (7%) nicht zugelassen
- n Rosmarin: 2 | 2 mit Rückständen (100%), davon 1 über HM |
- n Thymian: 1 | 1 mit Rückständen, davon keine über HM

# Erschreckendes

- n Die Untersuchungsergebnisse des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Stuttgarts zeigen, dass nahezu alle Küchenkräuter aus konventionellem Anbau Rückstände an Pflanzenschutzmittel aufweisen.
- n Bis zu 22 verschiedene Pestizide stecken in einem einzigen Gläschen Paprikagewürz. Drei von 33 getesteten Produkten überschreiten oder erreichen die EU-Grenzwerte für Pestizidbelastung. Das ist das Ergebnis des aktuellen Pestizidtests (2008), in dem Greenpeace fünf der beliebtesten Gewürze und Kräuter unter die Lupe genommen hat.
- n Seit Dezember 2000 dürfen auch in Deutschland getrocknete aromatische Kräuter und Gewürze mit Elektronen-, Röntgen- oder Gammastrahlen bestrahlt und vertrieben werden.  
([http://www.waswiessen.de/abisz/kraeuter\\_verbraucherschutz\\_2687.php](http://www.waswiessen.de/abisz/kraeuter_verbraucherschutz_2687.php))
- n Im vergangenen Jahr sind von den Überwachungsbehörden der Länder Rückstände von Nikotin in Höhe von 0,22-5,87 mg/kg in getrockneten Steinpilzen festgestellt worden. Die Ursache für diesen hohen Gehalt an Nikotin (0,1mg max.) ist unklar.

# Unsere pestizidfreien Kräuter



# Unsere Rezepte: Kräuteröl

## Italienisches Kräuter Öl

1 Zweig Oregano

1 Zweig Basilikum

1 Knoblauchzehe, die geschält und  
angedrückt wurde  
in eine Flasche geben und mit  
Olivenöl oder Rapsöl aufgießen.



# Unsere Rezepte: Kräuterseife



- n **Zutaten:** Kernseife, Kräutertee, Zitronensaft, Haferflocken, Rosmarin, ätherisches Öl
- n 150gr. frische, noch weiche Kernseife verwenden oder bereits ausgehärtete Kernseife zu Flocken reiben.
- n 90ml Tee zubereiten (z.B. Kamille, Pfefferminz, Lindenblüten oder andere Kräuter aufgießen); wir haben Lavendel und Rosmarin genommen.
- n Den Tee und 40ml Zitronensaft mit der Seife erhitzen und dann abkühlen lassen.
- n 1-1/2 Eßl. klein gehackten, frischen Rosmarin, 1Eßl. Haferflocken und 6 Tropfen ätherisches Öl nach Belieben hinzufügen.
- n In Formen gießen (bzw., wenn keine Form vorhanden: zu Kugeln formen)
- n Aushärten lassen.

# Unsere Rezepte: Kräuterbonbons



- n **Zutaten für 1 Portion:**  
150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker,  
50 g flüssiger Honig, 60 ml Wasser, Thymian,  
Rosmarin und Zitronenmelisse je nach  
Geschmack
- n Wasser, Zucker, Honig in einem großen Topf  
und unter Rühren zum Kochen bringen. Solange  
kochen, bis das Wasser verkocht ist und die  
Flüssigkeit anfängt zu karamellisieren.
- n Topf vom Herd nehmen, etwas warten und  
frische sowie getrocknete Kräuter dazu geben.
- n Masse auf ein gefettetes Backblech geben. Ggf.  
etwas zusammenschieben.
- n Wenn die Masse fest wird, (ca. 10 Minuten), mit  
einem Messer die Bonbonform eindrücken oder  
zu Kugeln rollen.
- n Wer es bunt mag, kann der Masse  
Lebensmittelfarbe hinzufügen.

# In der Küche...(1)



... Fatih, Anton und Thomas bei der Bonbonherstellung

# In der Küche.... (2)



Was aussieht wie Semmelknödel...  
... ist das Endprodukt der Seifenherstellung  
J

The background is a solid green color with a pattern of stylized, overlapping leaf shapes in a slightly darker shade of green. The leaves are scattered across the frame, creating a natural, organic feel.

Viel Spaß beim  
Probieren der Produkte!

# Infos und Kontakt

- n Das Projekt „Biokräuter“ fand im Rahmen der IG Lernwerkstatt des Max-Planck-Gymnasiums Delmenhorst statt. Dieses Angebot richtet sich an begabte und interessierte Schüler/innen, die eigenständig ein Projekt inhaltlich planen, durchführen und dokumentieren. Die begleitende Lehrkraft hilft in organisatorischen Fragen.
- n Projektlaufzeit: Januar 2010 bis April 2010
- n Teilnehmer: Thomas Kuczmera (12 Jahre), Anton Prediger (12 Jahre) und Fatih Keser (13 Jahre) der Klasse 7c
- n Leitung: Dr. Erika Labinsky
- n Kontakt:

Dr. Erika Labinsky  
Max-Planck-Straße 4  
27749 Delmenhorst  
Tel.: 0441 3906120  
[erika@labinsky.de](mailto:erika@labinsky.de)