

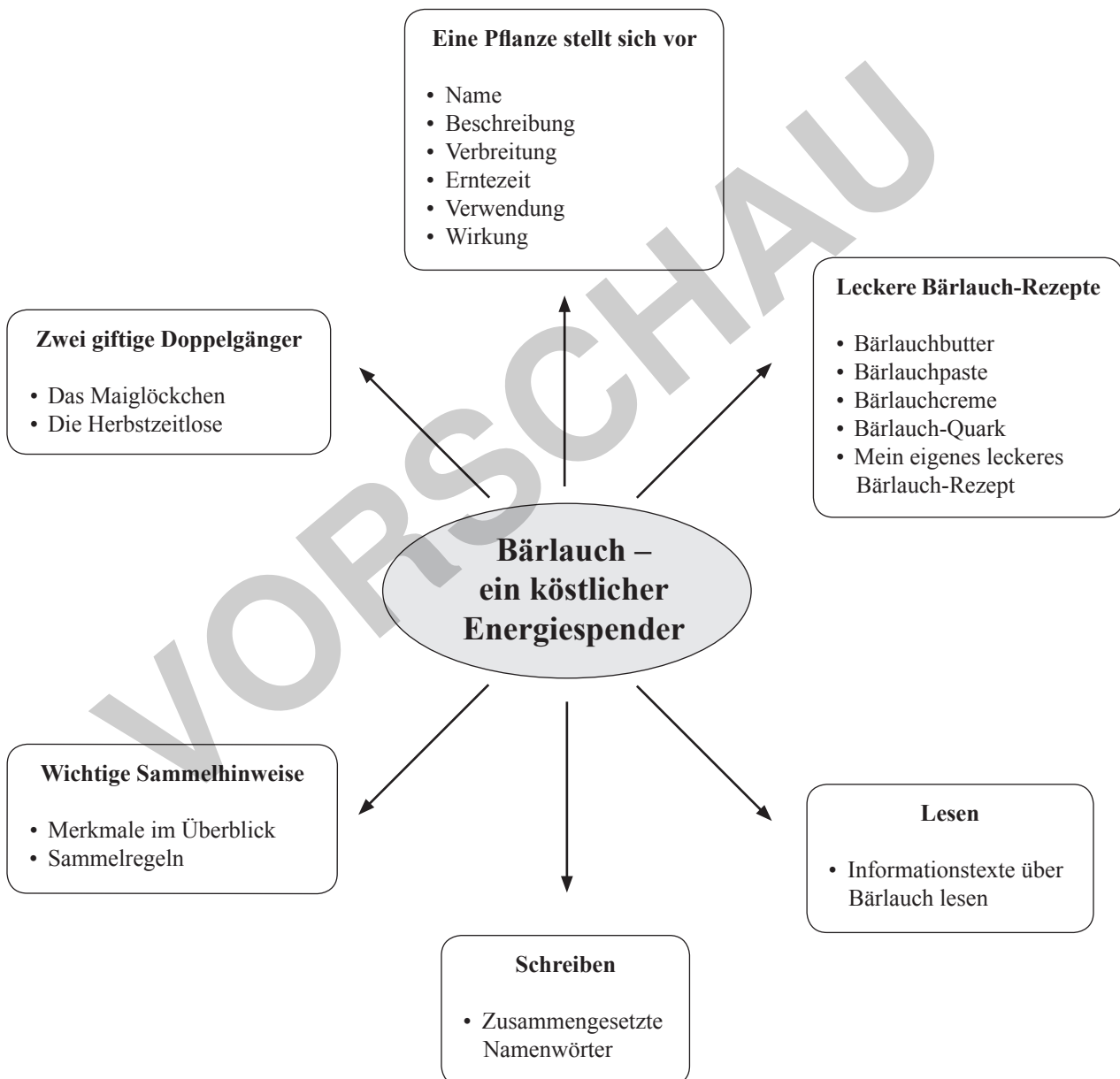
Bärlauch – ein köstlicher Energiespender

Susanne Fraunholz


Lernziele:

Die Schüler sollen

- den Bärlauch als Gewürz-, Gemüse- und Salatkraut kennenlernen,
- einen Einblick in verschiedene mögliche Heilwirkungen der Pflanze erhalten,
- die gefährlichen Doppelgänger des Bärlauchs erkennen und unterscheiden lernen,
- wichtige Sammelhinweise erarbeiten,
- Rezepte und Verwendungsmöglichkeiten zusammenstellen und teilweise ausprobieren.



Bärlauch – ein köstlicher Energiespender

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>I. Hinführung</p> <p>Es bietet sich an, den Schülern eine Bärlauch-Duftprobe mitzubringen. Dabei ist es eine Möglichkeit, etwas Bärlauch in eine oder mehrere kleine Dosen zu geben und in der Klasse herumzureichen.</p> <p>Die Lehrkraft lässt die Vermutungen und Äußerungen der Schüler zunächst kommentarlos stehen.</p> <p>Nach einer Weile stellt die Lehrkraft den Kindern die Pflanze vor, indem sie der Klasse ein Bild zeigt.</p> <p>Alternative: Ideal wäre es, wenn in der Nähe eine Stelle bekannt wäre, an der Bärlauch wächst. Dann könnte die Klasse einen Unterrichtsgang unternehmen und diese Pflanze in ihrer natürlichen Umgebung betrachten und untersuchen.</p>	<p>Die Schüler riechen an der Duftprobe, ohne zu wissen, was sich in der Dose befindet. Sie äußern ihre Vermutungen und auch ihre Geruchseindrücke. – Der kräftig würzige Geschmack ist bei den Kindern sicherlich nicht jedermanns Sache!</p> <p>Die Schüler sammeln ihre Vorschläge, um welche Pflanze es sich handeln könnte, im Klassengespräch. → Farbfolie Bärlauch M1 ③ ④</p> <p>Die Schüler betrachten und beschreiben den Bärlauch, zupfen kleine Proben ab und „beschnuppern“ sie.</p>
<p>II. Erarbeitung:</p> <p>Nun stellt die Lehrkraft den Schülern einige Informationstexte zur Verfügung, in denen der Bärlauch etwas genauer vorgestellt wird.</p> <p>Im weiteren Verlauf weist die Lehrkraft auf zwei giftige Pflanzen hin, die dem Bärlauch gefährlich ähnlich sind: das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose.</p> <p>Anschließend werden in der Klassengemeinschaft wichtige Hinweise für Bärlauch-Sammler erarbeitet und zusammengestellt. Dabei geht es um die Erkennungsmerkmale des Bärlauchs im Überblick.</p> <p>Weiterführung: Nachdem die Klasse über den Bärlauch viele Informationen erhalten hat, können nun leckere Rezepte mit Bärlauch ausgetauscht und bei Gelegenheit sogar ausprobiert werden. Einige einfache Rezepte stellt die Lehrkraft selbst vor.</p>	<p>Die Schüler erlesen die Texte und erarbeiten die darin enthaltenen Informationen. Dabei ist es sehr wünschenswert, dass die Kinder auch selbst von zu Hause Material über Bärlauch mitbringen. → Eine Pflanze stellt sich vor M2a bis d ③ ④</p> <p>Die Schüler äußern sich, sofern sie diese Pflanzen kennen. Das Maiglöckchen dürfte recht bekannt sein. → Vorsicht, Verwechslungsgefahr! M3a und b ③ ④</p> <p>Die Schüler tragen die Hinweise zusammen und sammeln sie auf einem Arbeitsblatt. Möglich ist hier auch die Erarbeitung als Lesetext. → Wichtige Hinweise für Sammler M4 ③ ④</p> <p>Die Kinder lernen einige Rezepte kennen, können aber auch eigene mitbringen. Toll wäre es, wenn die Klasse ein oder zwei ganz einfache Rezepte selbst ausprobieren und gemeinsam kosten könnte. Die Rezepte auf M5 eignen sich alle für das Ausprobieren in der Schulküche. → Leckere Bärlauch-Rezepte M5a und b ③ ④</p>
<p>III. Fächerverbindende Umsetzung</p> <p> Mein leckeres Bärlauch-Rezept</p> <p>Zusammengesetzte Namenwörter</p>	<p>Die Schüler schreiben ihr eigenes Bärlauch-Rezept auf und stellen es vor. → Schreibvorlage M6 ③ ④</p> <p>Die Kinder lösen die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt. → Arbeitsblatt M7 ③ ④</p>



Texte zum Thema Bärlauch

Die Kinder erlesen aus Zeitschriften und Pflanzenführern Informationen zum Bärlauch und seinen „Doppelgängern“ und bringen diese im Unterricht mit ein.

Tipp:



Klassenlektüre:

- Essig, Edgar: Bärlauch – der wilde Knoblauch, Verlag don Aceto, 2006

VORSCHAU

Bärlauch - Eine Pflanze stellt sich vor

1. Der Name

Die Bezeichnung Bärlauch erhielt diese Pflanze, weil sie für Bären die erste Nahrung nach dem Winterschlaf ist. Bären fressen also nach ihrem Winterschlaf besonders viel davon. Auch der wissenschaftliche Name leitet sich von dieser Vorliebe ab: *Allium ursinum* kommt aus der lateinischen Sprache und setzt sich zusammen aus den Wörtern *allium* (= Zwiebel/Knoblauch) und *ursus* (= der Bär).

Im Volksmund trug diese Pflanze früher noch viele andere Namen, von denen hier nur einige genannt werden sollen: Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Latschenknofel, Zigeunerlauch, Zigeunerzwiebel, Bärenkraut und Wurmlauch.

Was fällt dir an den hier zusammengestellten Bezeichnungen auf? Woraus setzen sie sich zusammen? Schreibe es auf!

der Waldknoblauch:	der Wald	-	der Knoblauch
_____	_____	-	_____
_____	_____	-	_____
_____	_____	-	_____
_____	_____	-	_____
_____	_____	-	_____
_____	_____	-	_____

Bärlauch – ein köstlicher Energiespender

M2b ③ ④

2. Beschreibung

Der Bärlauch gehört mit zu den ersten Frühlingsboten. Zuerst kommen schon ab März die frischgrünen und glänzenden Blätter aus einer länglichen Zwiebel, die von weißen, durchsichtigen Häuten umgeben ist. In dieser Zeit ähneln die zwei bis fünf Zentimeter breiten Blätter denen des Maiglöckchens. Erst später entwickelt sich ein aufrechter Stängel, auf dem der Bärlauch einen doldigen Blütenstand aus fünf bis zwanzig weißen, sternförmigen Blüten bildet. Dieser glatte, hellgrüne Stängel mit seiner weißen Blütenkugel wird etwa zwanzig bis vierzig Zentimeter hoch. Die Blüten werden erst Mitte Mai bis Juni sichtbar.

Man erkennt die Blätter des Bärlauchs gut an ihrem würzigen Geruch, der dem des Knoblauchs sehr ähnelt. Nach dem Ausblühen im Mai oder Juni verschwindet die Pflanze wieder und zieht sich in die Erde zurück. Sie ist mehrjährig und erscheint dann wieder im nächsten Frühjahr.

So sieht der Bärlauch aus. Male das Bild richtig aus!



Bärlauch – ein köstlicher Energiespender

M2d ③ ④

6. Die Wirkung

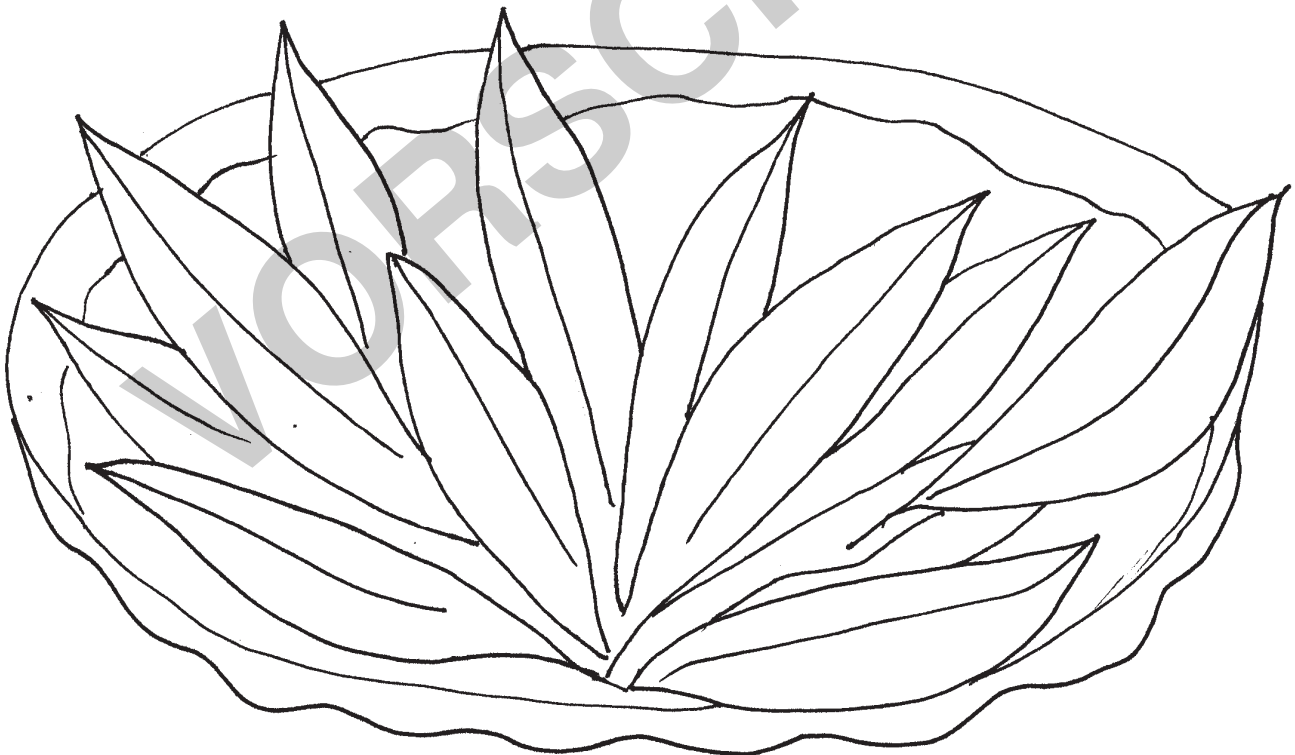
Schon die alten Römer schätzten den Bärlauch als Heilkraut und als magen- und blutreinigendes Mittel.

Obwohl über die tatsächliche medizinische Wirkung des Bärlauchs keine gesicherten Kenntnisse vorliegen, schreibt man der Pflanze auch heute verschiedene positive Wirkungen zu. So sagt man, sie wirke antibakteriell, vitalisierend, entgiftend, sie rege den Stoffwechsel an, verbessere die Durchblutung, helfe bei Magen- und Darmstörungen und sogar bei Bluthochdruck.

Maria Treben empfiehlt Bärlauch zu Entschlackungskuren im Frühjahr und weist auf seine Wirkung zur Besserung chronischer Hautkrankheiten hin.

Neben zahlreichen anderen Anwendungen führt sie die Pflanze als Heilmittel bei Arterienverkalkung, Herzstörungen, Schlaflosigkeit, Schwindel, Kopfdruck, Beklemmungen, Atembeschwerden und vielem mehr an.

Die Blätter gelten jedoch nur bis zur Blüte als heilsam. Ganz unumstritten ist übrigens der sehr hohe Gehalt an Vitamin C.



Bärlauchcreme

Zutaten:

- 80 g Bärlauch, fein geschnitten
- 200 g Schafskäse, gewürfelt
- 60 g Crème Fraîche
- 60 g Jogurt
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Pfeffer



So wird's gemacht:

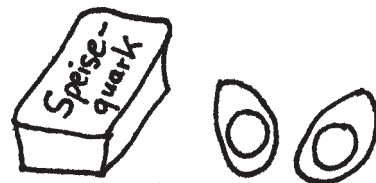
Gib die sorgfältig vorbereiteten Zutaten alle in eine Schüssel und vermische sie mit einem Handrührgerät, bis eine cremige Masse entsteht. Erst zuletzt solltest du die Creme nach Belieben mit etwas Pfeffer würzen.



Bärlauch-Quark

Zutaten:

- 250 g Quark
- etwas Milch oder Sahne
- 20 g Bärlauch, klein geschnitten
- 1 Ei, hart gekocht und klein geschnitten
- Salz und Pfeffer



So wird's gemacht:

Zuerst verrührst du den Quark mit Milch oder Sahne in einer Schüssel. Du kannst einen Teil des Quarks auch durch Sauerrahm ersetzen. Danach gibst du den klein geschnittenen Bärlauch und das ebenso klein geschnittene hart gekochte Ei hinzu und vermischst alles gut mit dem Rührgerät. Zuletzt kannst du deinen Bärlauch-Quark mit Salz und Pfeffer würzen.



Leckerer Wörter-Mix - Was gehört zusammen?

Finde heraus, welche Wörter zusammengesetzt einen Sinn ergeben, und schreibe sie als zusammengesetzte Namenwörter auf. Manche Wörter kannst du sogar mehrmals verwenden. Finde möglichst viele zusammengesetzte Namenwörter!

