

Steckbrief Kräuter



Saison

- Da sie meist in Gewächshäusern angebaut werden, gibt es Kräuter **das ganze Jahr** über
- Frische Kräuter haben in Deutschland im **Sommer** Hauptsaison
- im **Winter** werden Kräuter oft aus Frankreich, Italien oder sogar Israel importiert
- **Winterharte Sorten** sind z.B. Thymian, Oregano, Minze, Bohnenkraut, Salbei und Liebstöckl
- **Einjährige Sorten**, die es gerne wärmer haben sind z.B. Dill, Koriander, Basilikum oder Zitronenverbene

Inhaltsstoffe

- **Vitamine** (oft Vitamin C)
- **Ätherische Öle**
- **Sekundäre Pflanzenstoffe**, wie Glykoside, Alkaloide, Harze, Bitter- und Gerbstoffe
- **Mineralstoffe und Spurenelemente**

Empfehlung

Es lohnt sich, Küchenkräuter auf dem Balkon, der Fensterbank oder im Hochbeet selber anzubauen. So kann auf Importware oder einzelne, mit Plastik umhüllte Kräutertöpfe verzichtet werden.

Schon gewusst?

- Auch die Stadtnatur bietet viele essbare Wildkräuter wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnessel, Waldmeister oder Sauerampfer.
- Kräuter haben ganz unterschiedliche Wirkungen - viele davon sind noch nicht ausreichend erforscht. Bekannt ist aber unter anderem, dass Salbei, Basilikum oder Thymian den Appetit anregen und Kräuter wie Dill, Fenchel und Bohnenkraut den Magen-Darm-Trakt beruhigen.



In der Küche: Kräuter



Lagerung

- Frische Kräuter halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks **wenige Tage**
- Am besten in ein **feuchtes Küchentuch** einschlagen oder in ein Glas Wasser stellen (Wasser dabei täglich wechseln, sonst wird es schnell faulig)
- **Getrocknete Kräuter** sollten dunkel und in geschlossenen Gefäßen gelagert werden – so behalten sie ihr Aroma länger

Vorschläge zur Verwertung

- Roh zum Würzen oder Garnieren
- Kräuterquark, -dips oder -saucen
- Pesto z.B. aus Basilikum, Bärlauch oder Löwenzahn

Empfehlung

- **Harte Kräuter** wie Oregano, Thymian oder Rosmarin werden am besten mitgekocht, **weiche Kräuter** wie Petersilie, Basilikum oder Dill kommen erst zum Schluss zum Gericht dazu.
- Bereits zerkleinerte Kräuter können sehr gut **eingefroren** werden, z.B. in einem sauberen Schraubglas. Besonders gut funktioniert das mit solchen, die weniger Wasser enthalten wie Thymian, Oregano, Rosmarin oder Salbei.

Schon gewusst?

Vorallem welche Kräuter lassen sich hervorragend noch zu Pesto verarbeiten. Dazu einfach mit Nüssen/Kernen der Wahl, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und ggf. Parmesan in einen Mixer geben und – fertig!

