

# 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!

