

Kräuter aus dem eigenen Garten

Viele Feinschmecker wissen den Wert frischer Kräuter zu schätzen; sie geben vielen Gerichten erst den letzten Pfiff, wirken appetitanregend und bereichern die Speisen mit wertvollen Inhaltsstoffen. Bei vielen Krankheiten und Beschwerden wirken Kräuter heilend oder lindernd. Da Gewürzkräuter meist nur in geringen Mengen verwendet werden, genügen für ihre Kultur im Garten schon 1-2 m². Einige können in bestimmten Gartenpartien integriert werden:

In den Steingarten passen mehrjähriges Bohnenkraut, Thymian und Rosmarin. Als Beeteinfassung eignen sich niedere Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Kerbel. Ins Stauden- oder Heidebeet gehören buntblühende Kräuter wie Lavendel, Borretsch, Weinraute und Salbei. Wer in seinem Garten kein Plätzchen findet, kann vor allem einjährige Kräuter erfolgreich auf dem Balkon in Schalen, Kisten oder Töpfen ziehen. Ob im Garten oder auf dem Balkon, immer ist ein sonniger Platz Voraussetzung für ein gutes Gedeihen. Nur Liebstöckel, Estragon, Kresse und Waldmeister fühlen sich im Schatten wohl. Einige Kräuter sind einjährig und werden jedes Jahr aufs neue gesät. Andere sind ausdauernd und bleiben über Jahre hinweg im Garten. Aussaat und Kulturhinweise findet man in Samenkatalogen oder auf der Samentüte.

Kräuter werden nach der Ernte entweder frisch verzehrt oder zum

Aufbewahren gebündelt und an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt oder frisch geschnitten in kleinen Portionen tiefgefroren. Hinweise für die Verwendung einiger Gewürzkräuter:

Anis (einjährig) ist ein Brot- und Backgewürz und hilft gegen Erkältungen und Magenbeschwerden. Die Dolden mit den Früchten werden bei Gelbwerden der Stängel abgeschnitten und getrocknet.

Basilikum (einjährig) findet frisch oder getrocknet vor allem in der italienischen Küche Verwendung. Ins Freiland nicht vor den Eisheiligen säen und pflanzen. Kurz vor der Blüte ernten. Basilikum wirkt magenstärkend.

Beifuß ist ein mehrjähriges, anspruchsloses Gewächs, welches leicht selbst zu ziehen ist. Es passt zu Gänse- und Schweinebraten, Kohl- und Pilzgerichten. Verwendet werden nur die getrockneten Blütenknospen (Blätter entfernen). Es begünstigt zudem den Gallenfluss.

Bohnenkraut (ein- und mehrjährig) wird frisch und getrocknet verwendet für Salate, Rohkost und Soßen. Ab April wird in Reihen z. B. zwischen Stangenbohnen oder im Balkonkasten ausgesät. Die Ernte erfolgt bei Vollblüte durch Abschneiden der ganzen Pflanze. Es wirkt verdauungsfördernd.

Borretsch oder Gurkenkraut (einjährig) verfeinert Marinaden, Soßen und Rohkostsalate und wirkt nervenberuhigend und blutreinigend. Borretsch ist zum Trocknen nicht geeignet. Im Garten ist er eine wertvolle Bienenfutterpflanze.

Dill (einjährig) würzt Salate, Suppen und Soßen. Verwendet werden zarte, junge Triebspitzen. Ganze Stängel eignen sich nur zum Ansetzen von Essig und zum Einlegen von Gurken. Dilltee hilft gegen Darmleiden, Schlaflosigkeit und ist harntreibend.

Estragon (mehrjährig) ist beliebt zum Ansetzen von Kräuteressig. Die Blätter und Triebe können laufend geerntet werden. Die Haupternte erfolgt während der Blüte. Estragon fördert die Verdauung.

Gewürzfenchel (einjährig) wird in geringen Mengen zu Backwerk und Salaten gegeben. Fencheltee ist heilsam für Magen und Bronchien. Geerntet werden Blätter, Triebspitzen und Früchte.

Kapuzinerkresse mit ihrem leicht pfeffrigen Geschmack passt zu Salaten, in Quark, Frischkäse und Soßen. Trocknen ist nicht möglich, die Kapuzinerkresse muss frisch verzehrt werden. Die in Essig eingelegten Knospen werden auch als falsche Kapern bezeichnet.

Kerbel (einjährig) mit seinem typischen Anisgeschmack gehört zu Suppen, Marinaden und Soßen.

Kerbel wird ab April mehrmals gesät, denn schon nach acht Wochen kann geerntet werden. Wenn die Pflanze 25-30 cm hoch ist, diese einfach abschneiden und sofort frisch verwenden. Frisch gepresster Saft wirkt blutreinigend und harntreibend.

Kresse (einjährig) wird der kurzen Kulturdauer wegen am besten gleich am Küchenfenster gezogen. Dazu flache Schalen mit etwas Erde oder feuchtem Papiertuch auslegen und Samen dicht aussäen. Schon nach wenigen Tagen können die zarten Keimlinge geschnitten werden und Soßen und Salate verfeinern. Kresse besitzt eine antibiotische Wirkung.

Lavendel wird hauptsächlich für kosmetische Zwecke verwendet, z. B. als Badezusatz. In geringen Mengen würzen Blätter und Triebe Salate und Fischgerichte. Im Garten ist Lavendel eine hübsche Rosenbegleitpflanze und mehrjährig.

Liebstöckel, auch Maggikraut genannt, da es der Maggi-Würze sehr geschmacksähnlich ist. Liebstöckel passt in der Küche zum Würzen von Salaten und Eintöpfen. Dazu werden die frischen Blätter verwendet. Der Geschmack kann an Sellerie erinnern, ist aber intensiver. Eingefroren verliert Liebstöckel sein Aroma. Liebstöckel ist eine ausdauernde Staude.

Majoran (ein- und mehrjährig) ist das klassische Wurstgewürz, verfeinert

aber auch Soßen und Kartoffelgerichte. Majorantee wirkt gegen Erkältung und Kopfschmerzen. Ab Mai erfolgt die Aussaat. Wenn die Pflanze 40 cm hoch ist, werden alle Triebe 15 cm über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen aufgehängt.

Pastinake ist eine zweijährige Pflanze, deren Rüben als Speicherorgan bereits im ersten Jahr ausgebildet wird. Pastinake erlebt zur Zeit eine Renaissance, sie wird als Gemüse und Würzpflanze verwendet. Als Klassiker der englischen Küche gehört Pastinakenpüree zu vielen Speisen, in der Zubereitung ist er ähnlich wie Kartoffelpüree. Die Blätter der Pastinake können als Würzkraut verwendet werden.

Petersilie, zweijährige Pflanze, deren Blätter zum Würzen von Suppen, Soßen und Eierspeisen verwendet werden. Quark und Butter sind ebenfalls sehr schmackhaft. Petersilie spendet reichlich Vitamin C und wirkt blutreinigend bzw. unterstützt die Blutbildung.

Rosmarin, (mehrjährig), das verdauungsfördernde Kraut kann als Öl angesetzt werden oder als frische bzw. getrocknete Kräuterbeigabe Fleisch, Geflügel oder Fisch verfeinern.

Salbei, (mehrjährig), ist bekannt gegen Halsschmerzen unter anderem durch seine antiseptische Wirkung. Salbei passt zu vielen mediterranen Gerichten.

Thymian, mehrjähriger Strauch, ob getrocknet oder frisch – Thymian eignet sich besonders zum Würzen von mediterranen Gerichten.

Ysop, ein Halbstrauch, dessen Blätter zu Würz- und Heilzwecken verwendet wird. Das leicht bittere Aroma passt zu Eintöpfen, Suppen, Fisch- und Fleischgerichten.

Zitronenmelisse (mehrjährig) hat, wie der Name schon sagt, ein frisches Zitronenaroma. Frische, junge Blätter verfeinern Salate und Soßen. Die Melisse gehört ins Staudenbeet, wo sie den Bienen als Futterpflanze dient. Sie hat zudem eine nervenberuhigende Wirkung.

Für die Anzucht im Garten sind außerdem noch geeignet:
Dost, Eiskraut, Gewürzpaprika, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Meerrettich, Pfefferminze, Pimpinelle, Portulak, Schnittlauch, Waldmeister und Weinraute.

Zur Vertiefung sei auf die AID-Heftreihe *Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten* (www.aid.de) hingewiesen.

Die grünen Ratgeber



5.4. Kräuter aus dem eigenen Garten