

Kundeninfo über
KRÄUTER



Gartenbaugruppe Würzburg



www.gartenbaugruppe.de
im bayerischen Gärtnerei-Verband e.V.



- Kräuterspirale, Kräutertopf und Kräuterkasten
- Kräuter konservieren
- Kräuter und Gesundheit
- Leckeres mit Kräutern



Foto: CMA

Kräuterspirale

alle Kräuter auf kleinstem Raum



Oberer trockener Bereich

sandiger, trockener,
magerer Boden:

- Salbei
- Thymian
- Rosmarin
- Estragon
- Majoran
- Ysop, Essigkraut

Übergangsbereich

durchlässiger,
humoser Boden:

- Schnittlauch
- Dill
- Pimpinelle
- Zitronenmelisse
- Bohnenkraut
- Liebstöckel

Unterer feuchter Bereich

humoser, komposthaltiger,
feuchter Boden:

- Sauerampfer
- Waldmeister
- Pfefferminze
- Kerbel
- Löffelkraut

Pflanzbeispiel

für eine Kräuterspirale wie auf dem
Titelbild.

Die steingartenähnliche Anlage bietet den
verschiedenen Kräuterarten ideale
Lebensbedingungen – vom Feuchtbiotop
bis zur sandigen Trockenheit – auf
kleinstem Raum.

Pflanzzeit

Die günstigste Pflanzzeit der winterharten
Gewürze und Heilkräuter liegt im Frühjahr
zwischen März und Mitte Mai und im
Herbst von Mitte August bis zum Novem-
ber.

Stauden in Töpfen können den ganzen
Sommer hindurch gepflanzt werden.
Gewürze, die nur eine Saison lang
kultiviert werden, also nicht winterhart
sind, werden ab Mai ins Freie gepflanzt.

Bitte vor dem Pflanzen beachten!

1. sonnigen Standort wählen
2. auf die nach Norden gerichtete
Seite schattenverträgliche Kräuter
pflanzen (z. B. Kerbel, Kümmel,
Petersilie, Liebstöckel,
Pfefferminze)

Ernte:

Reiche Kräuterernte sofort einfrieren
oder trocknen.

Quelle: CMA/Güse



Bei Fragen zur Bepflanzung wenden
Sie sich bitte an Ihre Gärtnerei mit dem grünen





KRÄUTER KONSERVIEREN

Kräuter geben dem Essen die richtige Würze. Aber nicht jede Konservierungsart bewahrt das jeweilige Aroma

Im Sommer sind Kräuter besonders aromatisch! Es lohnt sich für den Rest des Jahres einen Vorrat anzulegen. Je nach Kräuterart bietet sich Folgendes an:



1. KRÄUTER EINLEGEN

Dafür eignen sich Thymian, Rosmarin, Salbei oder Estragon. So geht's: Getrocknete Kräuter in einer sauberen Glasflasche mit Essig oder Öl (kein kaltgepresstes, es hält sich nicht so lange) bedecken. Flasche fest verschließen, einige Tage ziehen lassen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

2. KRÄUTER EINFRIEREN

Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Estragon, Melisse und Thymian kommen für den "Winterschlaf" in Frage, da sie durch Kälte kaum an Aroma einbüßen. So geht's: Kräuter fein hacken, in Eiswürfelbehälter füllen, etwas festdrücken. Mit Wasser begießen, bis alles bedeckt ist und einfrieren. Haltbarkeit: ca. 1/2 Jahr. Bei Bedarf ins heiße Gericht mischen oder aufgetaut in Salate.



3. KRÄUTER TROCKNEN

Majoran, Lorbeer, Salbei, Liebstöckel und Minze lassen sich gut trocknen. So geht's: Kräuterbündel an einem trockenen, warmen, luftigen Ort mit den Stielen nach oben aufhängen, bis die Blättchen rascheln. Direkte Sonne vermeiden. Haltbarkeit: in dunklen Schraubgläsern 2-3 Monate.



Wann helfen Kräuter und Gewürze?

Abwehrschwäche	Beifuß, Dillkraut, Kresse
Angina pectoris	Knoblauch, Pfeffer, Rosmarin
Asthma	Gewürznelken, Knoblauch, Thymian
Blähungen	Ingwer, Majoran, Salbei, Anis, Basilikum, Koriander
Blasenschwäche	Petersilie
Blutarmut	Basilikum, Dillkraut, Estragon, Petersilie, Thymian
Bluthochdruck	Ingwer, Knoblauch, Petersilie
Bronchitis	Gewürznelken, Knoblauch, Kresse, Thymian
Durchblutungsstörungen	Knoblauch
Durchfall	Gewürznelken, Knoblauch
Gallensteine	Majoran
Gicht	Dillkraut, Liebstöckel
Halsentzündung	Kapern, Salbei, Thymian
Herz- und Kreislaufschwäche	Rosmarin, Zimt
Heuschnupfen	Basilikum, Gewürznelken
Insektenstiche	Petersilie
Keuchhusten	Thymian
Konzentrationsschwäche	Beifuß, Pfefferminze, Safran
Kopfschmerzen	Gewürznelken, Koriander, Oregano, Pfefferminze
Niedriger Blutdruck	Rosmarin, Zimt
Nervosität	Dillsamen, Majoran
Osteoporose	Basilikum, Dillkraut, Estragon, Petersilie
Reizhusten	Zimt
Rheumatische Erkrankungen	Gewürznelken, Muskatnuss, Rosmarin, Schwarzkümmel
Tropfende, brennende Augen	Basilikum
Übelkeit	Ingwer, Koriander
Übermäßiges Schwitzen	Salbei
Wadenkrämpfe	Basilikum, Estragon, Liebstöckel
Zahnschmerzen	Gewürznelken
Zahnfleischentzündungen	Beifuß, Gewürznelken, Salbei

Leckeres mit Kräutern

Frankfurter Grüne Soße



Zutaten für 4 Personen: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Dill, Borretsch, Kresse, Estragon, Liebstöckel, Zitronenmelisse, 2 Zwiebeln, 4 Eier, hartgekocht, 1 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Öl, 1/4 Liter Schmand o. saure Sahne, 150 Gramm Joghurt, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Alle Kräuter (ca. 300 g) verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den abgezogenen Zwiebeln recht fein wiegen oder hacken und in eine große Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Schmand und

Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens! 1 Stunde durchziehen lassen. Danach die hartgekochten Eier grob hacken und unterrühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken, etwa 15 Minuten durchziehen lassen und zu Pellkartoffeln servieren.

Info: Für die berühmt gewordene Frankfurter Grüne Sauce, die in ganz Hessen bekannt ist, gibt es unterschiedliche Zubereitungsarten. Man kann z.B. die hartgekochten Eigelb auslösen, durch ein Sieb streichen, zunächst mit Essig und Öl verrühren und erst dann alle anderen Zutaten unterrühren. Es gibt auch Rezepte nur mit Öl anstelle der sauren Sahne.

Pesto



Zutaten für 4 Personen: 1 großes Bund Basilikum, 8 El. Olivenöl, 40 g frisch geriebener Parmesankäse, 40 g Pinienkerne (o. Walnüsse), 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Zubereitung: Pesto ist eine original italienische Spezialität. Die Traditionelle Art der Zubereitung ist die, daß alle Zutaten in einem großen Mörser miteinander zu einer Paste verrieben werden. Das ist allerdings für Ungeübte ziemlich anstrengend, und außerdem, wer hat schon einen ausreichend großen Mörser. Wer es sich einfacher machen will und einen Pürrierstab, Mixer oder Zerkleinerer besitzt, kann die Zutaten

auch auf diese Weise miteinander mischen und zerkleinern. Anschließend wird das Pürree mit Salz abgeschmeckt.

Tipp: Soßen a la Pesto können auch mit anderen Kräutern hergestellt werden. Probieren Sie aus, welches Öl und welche Art von Nüssen oder Kernen zu welchem Kraut passen.

Pestovariante mit Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 1 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan 50 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 100 ml Olivenöl

Zubereitung: Schnittlauch putzen und klein schneiden. Parmesan grob zerteilen und zusammen mit den Pinienkernen, dem Schnittlauch, dem geschälten Knoblauch und Salz kurz im Mixer pürieren. Unter Zugabe des Olivenöls weitermixen, bis das entstehende Pesto eine geschmeidige Konsistenz hat. Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen. Beim Abgießen etwas Kochwasser zurückbehalten. Das Pesto mit den heißen Nudeln vermischen und nach Bedarf etwas Kochwasser zugeben. Mit frischem, grob gemahlenem schwarzen Pfeffer anrichten.

Power-Kräuter-Drink



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum) 1 Schächtelchen Kresse, 500 ml Milch, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Kräuter waschen, die Kresse abschneiden und ebenfalls waschen, trocken schütteln und alles in einen Mixbecher geben, Milch dazu gießen und mit einem Mixer pürieren. Nach Belieben mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle würzen

Tipp: Gleich trinken

Kräuter-Küchle mit Schafskäse



Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

2 Eier (Gew.-Kl. M), 100 g Butter, 1 TL Zucker, 1 TL Jodsalz, 50 g Köllns zarte Multikorn Flocken, 100 g Weizenmehl (Type 550), 2 TL Backpulver, 1 Bund Petersilie, 1 TL Kerbel (getrocknet), 1 TL Liebstöckel (getrocknet), Butter für die Form

Für den Belag:

60 g Schafskäse, 40 g schwarze Oliven, Olivenöl, rosa sowie schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Eier trennen. Eigelb mit Butter, Zucker und Salz verrühren. Köllns Multikorn Flocken, Mehl und Backpulver mischen, dann unterkneten. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Petersilie waschen, hacken (etwas Petersilie zum Garnieren aufbewahren) und mit Kerbel sowie Liebstöckel unter den Teig rühren. Muffinform buttern bzw. Papierförmchen auf ein Backblech setzen. Masse gleichmäßig darauf verteilen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste backen. Ober-/Unterhitze: 175 °C, Umluft: 150 °C, Backzeit: ca. 25 Minuten

Schafskäse in Streifen schneiden und die Küchle damit belegen. Für weitere 5 Minuten in den Ofen schieben. Noch warm mit Oliven belegen und mit Olivenöl beträufeln. Mit rosa sowie schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Tipp: Diese Küchle schmecken auch mit geriebenem Parmesan und Peperoni ganz hervorragend

Quelle: <http://www.welt-der-rezepte.de>

Kräuterpaste für Gourmets



Eine intensiv schmeckende Paste, zum Verfeinern von Suppen, Nudelgerichten und Salaten.

Zutaten: 100 g frische Kräuter -Basilikum, Kerbel, Bärlauch, Oregano, Salbei, Pimpinelle, Estragon, Thymian- 10 g grobes Salz, 100 ml Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung: Kräuter waschen, trockentupfen, in einen Mörser geben, Salz hinzufügen, alles fein zerstoßen und zerreiben, Olivenöl untermischen, mit Pfeffer abschmecken, Paste in ein dunkles Glas füllen, 1 cm mit Olivenöl bedecken, Glas verschließen,

Tipp: kühl aufbewahren, jedoch darauf achten, dass der Rest immer mit Öl bedeckt ist. Verschluss und nicht angebrochen etwa 6 Monate haltbar