

Kleine Kräuterkunde

Der Gehalt der Inhaltsstoffe von Gewürzpflanzen hängt von der Witterung ab. Nach Regentagen ist er meist niedriger als nach sonnigen Tagen. Deshalb werden Gewürzkräuter möglichst nach einer Reihe von sonnigen Tagen geerntet. Wurzeln, Zwiebeln und Knollen rodet man am besten bei trockenem Wetter.

Will man Gewürzkräuter möglichst frisch halten, so kann man sie wie einen Blumenstrauß in ein Glas Wasser stellen oder gewaschen und locker in Alufolie verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren (max. 5 Tage).

Frische Kräuter sollte man stets im Ganzen unter fließendem Wasser waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Sie werden erst kurz vor dem Verbrauch mit einer Schere oder mit einem Messer zerkleinert, aber niemals auf einem Holzbrettchen, sondern einem Plastikbrett oder einer Porzellanplatte. Frische Kräuter werden nicht mitgekocht, sondern erst kurz vor dem servieren beigegeben.

Am gebräuchlichsten ist das Konservieren durch Wasserentzug, um auch im Winter Gewürze verwenden zu können. Dabei muss man sehr vorsichtig sein, damit die Würzkraft und das Aussehen weitgehend erhalten bleiben. Getrocknet werden Gewürzkräuter entweder durch Aufhängen kleiner Bündel oder durch das flache Ausbreiten des Schnittgutes in dünner Schicht; möglichst bei Temperaturen um 30°C. Der Trockenraum muss gut durchlüftet sein. In voller Sonne dürfen Kräuter nicht trocknen, da dann erhebliche Qualitätsverluste auftreten. Samen und Wurzeln lassen sich auch in der Sonne trocknen. Die Trocknung ist beendet, wenn die Stiele brechen und die Blätter rascheln. Nun werden die Blätter abgestreift und zerkleinert oder mit dem Mörser zu Kräuterpulver verarbeitet. Man bewahrt sie geschützt vor Luft und Licht auf. Getrocknete Kräuter, Samen und Wurzeln sollten nach einem Jahr verbraucht sein, weil sie danach stark an Würzkraft verlieren.

Ich möchte darauf hinweisen, dass in einer Kräuterküche sehr großer Wert auf Sauberkeit und Hygiene gelegt werden muss. Das heißt, dass alle Gerätschaften und Gefäße vor jeder Anwendung gründlichst gereinigt werden müssen.

Gebräuchlichste Kräuter und deren Anwendung

Anis: Kuchen, Gebäck, Pflaumenmus, Grog, Rotkohl, Karotten, Kürbis, Obstsuppe und Reisaufguss

☼ **Basilikum:** Fisch, Braten, Salate, Eierspeisen, Käse, Quark, Einlegegurken, Gemüseintöpfe, Hülsenfrüchte



☼ **Beifuss:** Gänse, Enten, Schweinebraten, Zwiebelfett, Griebenschmalz, Frischkostsalate



☼ **Bibernelle:** Suppen, Kräutertunken, Fisch, Rohkostsalate, Gemüse



☼ **Bohnenkraut:** Salate, Fisch, Pilze, Gewürzgurken, Eintöpfe



- ⊗ **Borretsch:** Gurkensalate, Blattsalate, Kohlrabigemüse, Rohkost, Gemüse
- ⊗
- ⊗ **Brennnessel:** Verwendung wie Spinat, Suppe, als entschlackender Tee
- ⊗
- ⊗ **Dill:** Gurkensalat, Soßen, Kräuterquark, Pilze, Erbsen, Fisch, eingelegte Gurken
- ⊗
- ⊗ **Dost (Oregano):** Braten, Wurst, Pizza, Fisch, Eierspeisen
- ⊗
- ⊗ **Estragon:** Salate, Fleisch, Fisch, Sauerbraten, Frischkostsalate, Estragonessig
- ⊗
- ⊗ **Fenchel:** Salate, Gurken, Sauerkraut, Backwaren, Brot, Gemüsesalate, Fisch, Kompott, Fencheltee (Heilmittel)
- ⊗
- ⊗ **Gartenkresse:** Rohkost, Kartoffelsalat, Butter- und Quarkschnitten, Fleisch
- ⊗
- ⊗ **Girsch:** Suppen, Aufläufe, Gratins, Salate, Aufstriche,
- ⊗
- ⊗ **Gundelrebe:** Suppen, Süßspeisen, Salate, Aufstriche, Fleischgerichte
- ⊗
- ⊗ **Kapuzinerkresse:** Salate, Mayonnaise, Kresseblüten in Kräuteressig
- ⊗
- ⊗ **Kerbel:** Braten, Fisch, Quark, Eierspeisen, Kerbelsuppe, Kerbelbutter, Salate
- ⊗
- ⊗ **Knoblauch:** Salate, Suppen, Gemüse, Schweinefleisch, Hammelfleisch, Wildfleisch
- ⊗
- ⊗ **Koriander:** Kuchen, Gewürzessig, Soßen, Marinade
- ⊗
- ⊗ **Kümmel:** Gemüse, Kartoffeln, Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Sauerkraut, Gewürzgurken, rote Rüben, Brot, Backwaren, Suppen, Salate
- ⊗
- ⊗ **Lavendel:** Fischsuppen, Kräutersoßen, Eintöpfe, Hammelfleisch, Rotkohl, Weißkohl, Hülsenfrüchte, Kräuterquark
- ⊗
- ⊗ **Liebstockel:** Suppen, Soßen, saure Gurken, Fleisch, Diätkost, vegetarische Gerichte
- ⊗
- ⊗ **Löwenzahn:** Salate, Suppen, Likör,
- ⊗
- ⊗ **Majoran:** Erbsen, Bohnen, Kartoffeln, Suppen, Braten, Speckfett, Sauerkraut, gehacktes Fleisch
- ⊗
- ⊗ **Meerrettich:** Schweinefleisch, Fischgerichte, Quark, Soßen
- ⊗
- ⊗ **Muskatellersalbei:** Lammfleisch, Geflügel, Eiergerichte, Fisch, Hühnerleber, Hülsenfrüchte
- ⊗
- ⊗ **Paprika:** Würzen von Suppen, Soßen, Gemüse, Fleisch, Fisch, Quark, Eierspeisen
- ⊗
- ⊗ **Petersilie (Blatt):** Salate, Suppen, Eintöpfe, Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Eierspeisen, Fleisch, Fisch, kalte Platten
- ⊗ **Petersilie (Wurzel):** Suppen, Brühe, Gemüse
- ⊗

- ⊗ **Pfefferminze:** Rohkostsalate, Marinaden, Kräutersoßen, Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild, Quark, Pilze, Spinat, Getränke
- ⊗ **Rosmarin:** Fisch, Fleisch, Wild, Suppen
- ⊗
- ⊗ **Salbei:** Lammfleisch, Geflügel, Eiergerichte, Aalsuppen, Hering, Wildgeflügel, Schweine- und Kaninchenbraten
- ⊗
- ⊗ **Sauerampfer:** Salate, Suppen, Spinat, Belag fürs Butterbrot
- ⊗
- ⊗ **Schafgarbe:** Suppen, Salate, Aufstriche, Eierspeisen, Aufläufe, Fleischgerichte
- ⊗
- ⊗ **Schnittlauch:** Butterbrot, Quark, Käse, Eier, Mayonnaise, Kräutersoße, Salat, Suppen, Fisch
- ⊗
- ⊗ **Sellerie (Schnitt):** Gemüsesuppen, Kartoffelsalat, aufs Schwarzbrot, Käse, Soßen
- ⊗
- ⊗ **Senf (weiß):** Einlegen von Gurken, Mixed Pickles, saurer Fisch, Fleisch, Salate, Suppen, Soßen
- ⊗
- ⊗ **Spitzwegerich:** Suppen, Saucen, Aufläufe
- ⊗
- ⊗ **Weinraute:** Käsespeisen, Wildgerichte, Ragouts, Salate, Kräuteressig, Spinat, Wirsing, Pilze, Butterbrot
- ⊗
- ⊗ **Wermut:** Fischbrühe, Fischsuppe, Wild- und Geflügelmarinade
- ⊗
- ⊗ **Zitronenmelisse:** Salate, Suppen, Tunken, Pilze, Fisch, Fleisch, Wild, Erfrischungstee, Eierspeisen
- ⊗
- ⊗ **Zwiebel:** Gemüse, Salate, Fleisch, Fisch, aufs Brot, Gemüse, Kuchen, Suppen, saure Gurken

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Verarbeiten ihrer Kräuter
wünscht Ihre

Kräuterpädagogin Bettina Rath