

DIE SCHWEIZER



PROFI-TIPPS

Kräuter

Kulinarische Genüsse



INHALTSVERZEICHNIS



Allgemeines	3
Kategorien	4
Standort	6
Anzucht	7
Kräuterspirale	8
Pflege	10
Verwendung	12
Kräuter haltbar machen	13
Pflanzenschutz	15
Rezepte	12+15
Sortiment	16



ALLGEMEINES

Die Verwendung von Kräutern in der Heilkunde geht bis in die Antike zurück. Interessant ist, dass bei sämtlichen in den letzten 200 Jahren gefundenen und untersuchten Völkern Kräuter zur Heilung eingesetzt wurden. Die Kräuterheilkunde hat bis heute einen wichtigen Stellenwert, bei einigen Kulturen einen grösseren, bei anderen einen weniger grossen.

Nebst der Verwendung zur Unterstützung der Heilung werden Kräuter kulinarisch ebenfalls in einer grossen Bandbreite eingesetzt. Sei dies zum Würzen von allen Arten von Speisen, für Getränke, für die Herstellung von Kaugummis oder Bonbons (unbedingt erwähnenswert ist Ricola, mit 13 Kräutern). Daneben werden Kräuter auch für die Herstellung von Kosmetika verwendet.

In den letzten Jahren sind Kräuter auch als Zierpflanzen so richtig zum Trend geworden, denn sie bringen nicht nur feinen Duft in den Garten, sie sind einfach auch schön anzusehen. So darf die

Trendpflanze Lavendel in keinem Garten fehlen. Im vorliegenden Profi-Tipp gehen wir vor allem auf Küchenkräuter und deren kulinarische Verwendung ein.



KATEGORIEN



1



2



3



4

Kräuter lassen sich in Bezug auf **die Verwendung** generell in folgende vier Kategorien einteilen. Natürlich sind die Übergänge fließend, einige Kräuter kommen auch in mehreren Kategorien vor.

1 Küchenkräuter

Dazu zählen wir Kräuter, welche zum Würzen von Speisen verwendet werden.

2 Kräuter für Getränke

Diese Gruppe umfasst Kräuter, welche für die Zubereitung von heißen oder kalten Getränken verwendet werden können.

3 Duftkräuter

Hierzu zählen Kräuter, welche für die verschiedensten anderen Zwecke verwendet werden, wie zum Beispiel als Badezusatz, im Wellnessbereich, zum Fernhalten von Schädlingen oder einfach als Duftpflanze im Garten und auf Balkon und Terrasse.

4 Heilkräuter

In diese Kategorie fallen Kräuter, welche hauptsächlich zu Heilzwecken eingesetzt werden.

Botanisch gesehen gehören die Kräuter in eine der folgenden Kategorien:

- **Einjährige**

Das wohl bekannteste einjährige Küchenkraut ist der Basilikum. Einjährige Pflanzen leben wie der Name bereits sagt, nur ein Jahr, also eine Saison. Bei einigen Kräutern wie dem Kerbel oder Dill sorgen die Samen dafür, dass die Pflanzen im nächsten Jahr wieder keimen und ohne nachzupflanzen wieder heranwachsen.

- **Zweijährige**

Dazu gehört zum Beispiel die Petersilie. Zweijährige Kräuter bilden im ersten Jahr die Blätter aus, um im nächsten Jahr die Blüte hervorzubringen. Danach gehen die Pflanzen ein. Je nach Standort keimen die Samen im Folgejahr wieder und es kann von neuem geerntet werden.

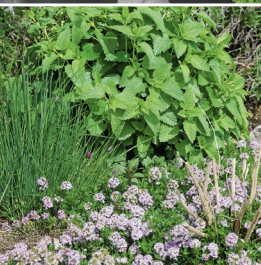
- **Mehrjährige**

Die meisten gängigen Kräuter sind mehrjährig und bei uns winterhart. So zum Beispiel der Schnittlauch, die Zitronenmelisse oder die Pfefferminze. Einige mehrjährige Kräuter ziehen im Winter ein und treiben im nächsten Frühling wieder frisch aus. Von verholzenden Arten wie dem Rosmarin, dem Salbei, dem Thymian oder dem Lavendel kann auch im Winter geerntet werden.

- **Mehrjährige, nicht winterhart**

Zu ihnen gehören der Zitronenstrauch und der Gewürzlorbeer. Sie können bei uns als Kübelpflanzen gehalten und frostfrei überwintert werden.

STANDORT



Die meisten Kräuter lieben viel Sonne. Vor allem Arten aus dem Mittelmeerraum wie Rosmarin oder Salbei sind richtige Sonnenkinder. Für Ihre Kräuter im Garten sowie auf Balkon und Terrasse wählen Sie deshalb einen möglichst **sonnigen Platz**. Ideal ist es, wenn dieser Platz nicht allzu weit weg ist von der Küche und idealerweise trockenen Fusses erreicht werden kann.

In der Natur kommen Kräuter auf ganz unterschiedlichen Bodenarten vor. Thymian zum Beispiel liebt einen eher trockenen, mageren Boden, die Pfefferminze jedoch liebt eher feuchte, nährhafte Böden. Mit einer Kräuterspirale kommt man den verschiedenen Bedingungen am ehesten nach. Es ist aber auch möglich, auf einem guten, nährhaften Gartenboden mit Erfolg ein Kräuterbeet anzulegen. Für die Bodenverbesserung und für die Pflanzung von Kräutern im Gefäß oder in Balkonkisten empfehlen wir die speziell auf Kräuter abgestimmte RICOTER Kräutererde.



ANZUCHT



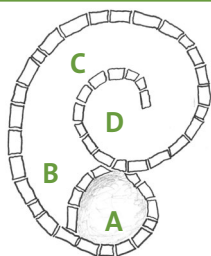
Für die eigene Anzucht aus Samen finden Sie bei uns ein breites Sortiment an **Kräutersamen**. Verfahren Sie bei der Aussaat so wie auf der Samentüte angegeben. Sobald die Pflänzchen gross genug sind, können diese in Töpfe oder nach Mitte Mai ins Freie pikiert werden.

Wer gerne gleich von Beginn weg mit der Ernte und dem Genuss beginnen möchte, kann ab März aus einem breiten **Sortiment an Kräutern** in verschiedenen Grös-

sen auswählen. Die Kräuter können auch zuerst auf der Fensterbank genutzt werden, um sie nach einigen Wochen ins Kräuterbeet zu pflanzen. Auf Balkon und Terrasse sollten die Kräuter in grössere Gefässe oder in Balkonkisten umgepflanzt werden, um ein Austrocknen des Wurzelballens zu verhindern. Dies stellt zudem sicher, dass die Pflanzen weiterwachsen können und laufend von ihnen geerntet werden kann.



KRÄUTERSPIRALE



Eine besondere Form des Kräuterbeets ist die Kräuterspirale. Dieses sich nach oben windende Beet ermöglicht auf kleinstem Raum die Schaffung verschiedener Standortbedingungen. Am Fuss der Kräuterspirale kann auf Wunsch ein Miniteich Platz finden, welcher die **Wasserzone (A)** für Brunnenkresse, Wasserminze und Bachbunze bildet. Danach folgt die **Feuchtzone (B)**, welche humusreich, sonnig und feucht ist. Der Boden hier wird mit Komposterde angereichert. Die Feuchtzone ist ideal für Petersilie, Schnittlauch und Kerbel. Ein Stück höher und nach Norden ausgerichtet ist die **Normalzone (C)**. Dies ist ein halbschattiger

Platz mit humoser Erde, jedoch eher trocken. Er ist ideal für Zitronenmelisse, Oregano oder Pimpinelle. Ganz oben bzw. in der Mitte der Kräuterspirale sitzt die **Mittelmeerzone (D)**. Hier ist der Boden durchlässig, mager und trocken. Ein guter Wasserabzug wird durch den Einbau von Kies im unteren Teil sichergestellt. Hier wachsen Mittelmeerkräuter wie Thymian, Salbei, Lavendel, Currykraut oder Bergbohnenkraut. Am Fuss der Kräuterspirale im Schatten finden Waldmeister und Bärlauch Platz und zwischen den Steinen in der Sonne der Mauerpfeffer.



Sie haben die Möglichkeit, eine Kräuterspirale selbst aus Natursteinen zu bauen oder bauen zu lassen. Erhältlich sind auch fertig gebaute Metallelemente, welche nur noch mit Steinen und Erde aufgefüllt werden müssen.



PFLEGE



Giessen

Ausgepflanzt im Freien sind Kräuter, einmal angewachsen, sehr pflegeleicht. Giessen ist nur während längeren Trockenperioden notwendig. Kräuter im Gefäss oder in Balkonkisten hingegen müssen je nach Witterung und Gefäss regelmässig gegossen werden. Achten Sie darauf, Staunässe immer zu vermeiden.

Düngen

Kräuter haben generell einen eher niedrigen Nährstoffbedarf. Im Hinblick darauf, dass Kräuter meist verzehrt werden, ist es sinnvoll, auf eine möglichst natürliche Düngung zu achten. Wir empfehlen den Einsatz des biologischen Hauert Biorga Kräuterdüngers. Er ist rein organisch und enthält neben pflanzenstärkenden Kräutern auch spezielle Spurenelemente in natürlicher Form. Die Langzeitwirkung hält einen Monat an.



Auslichten und Umtopfen

Ausgepflanzt sollte einmal pro Jahr, idealerweise im Frühjahr, das Beet ausgelichtet und neu strukturiert werden. Das heisst, Sorten wie zum Beispiel die Pfefferminze, die sich zu stark ausbreiten, müssen eingedämmt und Kräuter, welche über den Winter eingegangen sind, ersetzt werden.

Für Kräuter im Gefäss lohnt es sich, diese alljährlich frisch umzutopfen. Dabei werden die Kräuter wieder in Form gebracht und zu stark gewachsene geteilt. Achten Sie auch hier auf die Verwendung einer guten Kräutelerde, wir empfehlen die RICOTER Kräutelerde.



VERWENDUNG



Herrlich ist es, wenn Kräuter direkt von der Pflanze geerntet und verwendet werden können. Meist werden die Triebspitzen verwendet. Dieses Entspitzen führt dazu, dass sich die Pflanze verzweigt, sie wird kompakter und buschiger. Werden nur einzelne Blätter gebraucht, sollten diese auch einzeln abgepflückt werden, um die Pflanze möglichst wenig zu schwächen. Viele immergrüne Kräuter wie Rosmarin, Salbei oder Thymian können auch im Winter bei frostfreiem Wetter geerntet werden.

Rezept Kräutersalz

Mit diesem Rezept können Sie Ihr ganz persönliches Kräutersalz herstellen.

Sie brauchen dazu:

- 500 g Salz nach Wahl, z.B. Meersalz
oder auch spezielles
unjodiertes Salz
- 10 g Basilikum, getrocknet
- 10 g Petersilie, getrocknet
- 10 g Oregano, getrocknet
- 10 g Thymian, getrocknet
- 5 g Rosmarin, getrocknet
- 5 g Salbei, getrocknet



Die getrockneten Kräuter werden im Mörser fein zerrieben und mit dem Salz vermischt – fertig. Luftdicht verschließen und möglichst dunkel aufbewahren.

Das besondere Plus: Dieses Kräutersalz enthält kein Glutamat und keine anderen Zusatzstoffe.

KRÄUTER HALTBAR MACHEN



Frische Kräuter aus dem eigenen Garten bzw. von Balkon und Terrasse stehen uns leider nicht das ganze Jahr zur Verfügung. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, Kräuter haltbar zu machen. Grundsätzlich sollten alle konservierten Kräuter innerhalb eines Jahres konsumiert werden.



Trocknen (A)

Ernten Sie Kräuter, die getrocknet werden sollen, unbedingt bei trockener Witterung. Ideal zum Trocknen ist ein luftiger, trockener Raum. Dort werden die Kräuter locker auf Papier oder Stoff ausgebreitet oder in kleinen, nicht zu dichten Büscheln an den Stielen aufgehängt. Beim Trocknen vor Sonneinstrahlung und Feuchtigkeit schützen. Die ausgebreiteten Kräuter laufend wenden und auf Schimmelbefall kontrollieren. Die Kräuter sind trocken, wenn die Blätter leicht zerbröseln werden können und die Stiele leicht brechen. Dann sollten sie in luftdichten Behältern vor Licht, Luft und Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden. Ideal sind Gläser mit Schraubdeckel.

**B**

Kräuter können natürlich auch im Backofen oder in speziellen Dörrapparaten getrocknet werden.

Einfrieren (B)

Zum Einfrieren werden die Kräuter fein zerkleinert und locker in Gefrierbeutel oder Dosen gefüllt. Ideal ist es, portionsweise einzufrieren, denn Kräuter die einmal aufgetaut sind, sollten nicht wieder eingefroren werden.

**C**

Einlegen (C)

Da die enthaltenen ätherischen Öle gut in Fett löslich sind, können Kräuter anstatt getrocknet auch in Öl eingelegt werden. Dazu unbedingt ein qualitativ hochwertiges Öl wie Olivenöl verwenden. Zum Einlegen einige Zweige Kräuter in Flaschen stecken und mit Öl auffüllen, so dass die Kräuter mit Öl bedeckt sind. Nach zwei bis drei Wochen kann das Öl verwendet werden.

Zum Einlegen in Essig ist die Verwendung von Weinessig ideal, denn er ist neutral im Geschmack und nimmt das Aroma der Kräuter gut auf. Zum Einlegen werden hier ebenfalls einige Zweige der Kräuter in Flaschen gesteckt und mit Essig aufgefüllt. Nach zwei Wochen an einem kühlen Ort, sollten die Zweige entfernt oder der Essig abgeseiht werden. Nun dunkel und kühl lagern.

PFLANZENSCHUTZ

Die wichtigste Vorbeugungsmassnahme ist sicher die Wahl des richtigen Standorts und Bodens. Sollten trotzdem Schädlinge oder Krankheiten auftreten, hilft oft ein Rückschnitt, mit welchem der Grossteil der Schädlinge direkt entfernt wird. Für eine Bekämpfung sind verschiedene biologische Mittel erhältlich, welche hier sicher den Vorzug erhalten, da die Kräuter später wieder genossen werden sollen. Gerne beraten wir Sie individuell.

Grundrezept Waldmeister- Bowle



1 Bund angetrockneten Waldmeister (ca. 5 g/l) für $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde so in Weisswein hängen, dass die Stielenden herauschauen (wird sonst bitter). Anschliessend mit der halben Menge Sekt oder Mineralwasser auffüllen. Unbedingt kalt servieren.

Nach Bedarf mit Zucker, Honig oder Stevia-Auszug süssen und nach Geschmack mit frischen Früchten ergänzen. Eine alkoholfreie Variante kann mit Süssmost anstatt Wein hergestellt werden.

SORTIMENT

Küchenkräuter ein- und zweijährig



Basilikum

Basilikum (*Ocimum basilicum*) ist aus der südländischen Küche nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Arten und Sorten.



Borretsch

Nicht als Dekoration wegzudenken ist der Borretsch (*Borago officinalis*). Seine herrlich blauen Blüten sind auch im Beet eine Zierde. Er ist einjährig und muss deshalb jedes Jahr neu ins Kräuterbeet gepflanzt werden. Blütezeit Mai bis September, Höhe bis 70 cm.



Dill

Herrlich zu Gurkensalat oder Fisch schmeckt der Dill (*Anethum graveolens*). Er liebt warme, sonnige Standorte ohne Staunässe. Blüten Juli–August, Höhe bis 1,5 m. Die Blätter sollten frisch verwendet werden.



Majoran

Der Majoran (*Origanum majorana*) liebt sonnige, warme Standorte auf eher trockenen Böden. Blätter, frisch oder getrocknet verwenden. Passt gut zu italienischen Gerichten und als Salatgewürz.



Gekrauste Petersilie

Die gekrauste Petersilie (*Petroselinum*) gehört zu den zweijährigen Kräutern. Wenn die Blüten erscheinen, werden die Blätter ungenießbar. Ideal ist ein sonniger Standort auf nährstoffreichem, humosem Boden. Wichtig: roh verwenden und nicht mitkochen.



Glatte Petersilie

Die glatte Petersilie (*Petroselinum*) gehört zu den zweijährigen Kräutern. Wenn die Blüten erscheinen, werden die Blätter ungenießbar. Ideal ist ein sonniger Standort auf nährstoffreichem, humosem Boden. Wichtig: roh verwenden und nicht mitkochen.

Küchenkräuter mehrjährig



Küchensalbei

Den Küchensalbei (*Salvia officinalis*) gibt es neben Grün in verschiedenen Farbvarianten. Ideal für Töpfe und Rabatten in sonniger Lage. Höhe 50–70 cm.



Breitblättriger Salbei

Eine sehr dekorative Variante im Kräuterbeet und auf dem Teller ist der Breitblättrige Salbei (*Salvia officinalis* 'Berggarten'). Wenig blühend. Höhe: 30–50 cm.



Currykraut

Es riecht intensiv nach Curry, das Currykraut (*Helichrysum stoechas* 'White Barn'), und liebt trockenere Standorte an sonniger Lage. Ideal für Reisgerichte. Höhe bis 70 cm.



Gewürzfenichel

Eine attraktive Pflanze ist der Gewürzfenichel (*Foeniculum vulgare* 'Purpureum'). Die Pflanze braucht einen sonnigen Standort und wird 100–120 cm hoch.



Zitronengras

Das Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) bildet schilfartige Blätter, die für Tee verwendet werden können. In der asiatischen Küche kommen die verdickten, saftreichen Stiel- und Blattansätze zum Einsatz. Zitronengras ist ausdauernd, aber bei uns nicht winterhart.



Estragon

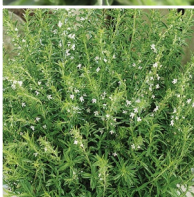
Der Estragon (*Artemisia dracunculus*) hat ein fein herbes, etwas an Anis erinnerndes Aroma. Die frischgrünen, länglichen Blätter eignen sich frisch oder getrocknet zum Würzen von Fisch usw. Standort sonnig, Höhe bis 100 cm.

Küchenkräuter mehrjährig



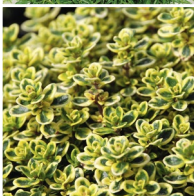
Oregano

Nicht aus der italienischen Küche wegzudenken ist der Oregano (*Origanum vulgare*). Für sonnige, trockene Lagen. Blütezeit ist von Juli bis September. Höhe bis 70 cm.



Bohnenkraut

In keinem Bohnengericht fehlen darf das Bohnenkraut (*Satureja montana* ssp. *montana*). Es wird auch gerne in Suppen verwendet. Die feinen weissen Blüten erscheinen von August bis September. Höhe bis 20 cm.



Gelbblättriger Zitronen-Thymian

Nicht nur aromatisch, auch noch dekorativ ist der Gelbblättrige Zitronen-Thymian (*Thymus citriodorus* 'Aureus'). Er bildet schöne Polster und ist immergrün. Blütezeit von Juni bis September. Höhe 10 cm.



Rosmarin

Ein typisches mediterranes Gewürz ist der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*). Die nadelartigen Blätter sind reich an ätherischen Ölen. Die Pflanzen verholzen von unten her und sind in milden Lagen – geschützt vor Wintersonne – winterhart.



Kriechender Rosmarin

Bezaubernd in Gefässen oder an Mauerkanten ist der Kriechende Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* 'Blue Rain' oder 'Prostratus'). Für sonnige Standorte mit durchlässigem Boden. Duft und Verwendung wie der normale Rosmarin. Wuchslänge: bis 50 cm.



Japanischer Meerrettich

Der Japanische Meerrettich (*Eutrema japonica*) wird auch Echter Wasabi genannt. Er ist deutlich schärfer als der europäische Meerrettich und gehört in die klassische Japanküche für Sojasaucen und Sushi. Geerntet und verwertet werden die Pfahlwurzeln.



Liebstöckel

Unverkennbar nach Maggi-Würze duftet der Liebstöckel (*Levisticum officinale*). Er wächst an sonnigen bis halbschattigen Standorten zu imposanten Pflanzen heran und kann bis zu den ersten Frösten für Suppen und Salate genutzt werden.



Roter Sauerampfer

Der Rote Sauerampfer (*Rumex sanguineus*) ist nicht nur schmackhaft in Salaten oder Quark, er ist auch im Garten sehr dekorativ. Für sonnige bis schattige Lagen. Höhe bis 80 cm.



Schnittlauch

Bekannt und beliebt ist der Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*). Er liebt nährstoffreiche, nicht zu trockene Böden an sonniger Lage. Die Blüten sind hübsch als Dekoration. Höhe 30–40 cm.



Bärlauch

Bärlauch (*Allium ursinum*) braucht einen humosen, eher feuchten Boden in halbschattiger bis schattiger Lage. Blüte von April bis Juni. Die Blätter werden nur frisch verwendet. Höhe bis 25 cm. Verwildert am passenden Standort.



Waldmeister

Der Waldmeister (*Galium odoratum*) braucht im Garten einen halbschattigen bis schattigen Platz auf humosem Boden. Die Blätter können frisch oder getrocknet verwendet werden. Nicht zu viel verwenden, da in größeren Mengen giftig. Blütezeit April bis Juni.



Ysop

Der Ysop (*Hyssopus officinalis*) wird 40–60 cm hoch und liebt warme, sonnige Standorte auf eher trockenen Böden. Möglichst alleine pflanzen und alle zwei bis drei Jahre an einen anderen Standort versetzen. Blüte Juli bis September. Ideal für Fleisch, Saucen und Salate.



Kräuter für Getränke



Pfefferminze

Sie darf in keinem Kräutergarten fehlen: die Pfefferminze (*Mentha*). Es gibt die verschiedensten Sorten mit ganz unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Am aromatischsten sind die Marokkanische und die Englische Minze. Höhe bis 60 cm.



Goldmelisse

Ideal für Tee und Sirup ist die Goldmelisse (*Monarda*). Die Sorte 'Squaw' ist besonders mehltolerant. Schön auch in Staudenrabatten. Blüte von Juli bis September. Höhe bis 150 cm.



Zitronenverbene

Herrlich nach Zitronen duftet die Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*). Einige Blätter in heisses Wasser eingelegt, ergibt einen herrlichen Tee. Frostfrei überwintern. Die weissen Blüten erscheinen von Juli bis September. Höhe bis 2 m.