

Kräutergarten als Topfkultur auf dem Balkon - Viele Kräuter lassen sich problemlos im Blumentopf und Balkonkasten ziehen. Behälter für die Topfkultur: Blumentöpfe, tiefe Schalen, Balkonkästen u. V. m.. Damit keine Staunässe auftritt müssen die Gefäße Abflusslöcher im Boden verfügen. Die Löcher werden mit Tonscherben bedeckt. Man mischt die Blumenerde mit etwas Sand und füllt die Gefäße bis ca. 2 cm unter den Rand. Dann kann man aussäen - siehe Angaben auf den Samentüten. Auch im Topfgarten lassen sich vorgezogene Pflanzen nutzen. Wie im Kräutergarten brauchen die Pflanzen auf dem Balkon viel Sonne, wenig Wind und viel Wasser. Gedüngt wird ca. alle 4 Wochen mit mineralischem Dünger.

Ernten und konservieren von Kräutern - Der richtige Erntezeitpunkt ist eine Grundvoraussetzung für die bestmögliche Qualität der Gewürzkräuter. Sollen die Blätter oder Triebe der Küchenkräuter getrocknet werden, ist die Zeit um den letzten Vollmond vor der Blüte der Pflanzen die beste. Die Pflanzen stehen dann im prallen Saft und haben für die Blüte bereits alle Kräfte angesammelt. Guter Zeitpunkt ist der späte Vormittag. Das Wetter sollte trocken sein. Wollen Sie die Samen der Kräuter trocknen, müssen die Samen reif sein. Die beste Zeit für die Samenernte ist der frühe Morgen. Denn der Tau verhindert das Ausfallen des Samens.

Über die Qualität der Kräuter und Samen entscheidet auch der Trockenvorgang. Beide nicht in der Sonne trocknen. Eine windgeschützte Ecke im Schatten ist ideal. **Kräuter** mit der Haushaltsschere schneiden und sofort zu kleinen, lockeren Sträußchen binden. Achten sie darauf, dass die Kräuter möglichst schnell trocknen werden, da sie sonst Aroma verlieren. Spannen sie eine Leine und hängen Sie die Sträußchen auf. Die Trocknung ist abgeschlossen, wenn das Kraut beim anfassen raschelt und die Stängel wie Glas brechen. Die getrockneten Kräuter dunkel lagern. Dekorativ in Glasflaschen mit breiter Öffnung, oder zerkleinert in gut verschließbaren Gläsern und Dosen. Geerntete **Samenstände** werden auf Küchenkrepp oder Leinentüchern getrocknet. Dabei sollten die Sorten trennen und zusätzlich noch mit Papier abdecken. Samen sind trocken, wenn der Stängel staubtrocken ist. Dann ausgefallenen, und noch am Stängel festen Samen ausklopfen, noch einen Tag auf Küchenkrepp trocknen lassen. Ebenfalls in Schraubgläsern oder gut verschließbaren Dosen dunkel lagern.

Kräuter können auch im Backofen bei 30-35 °C getrocknet werden. Lassen Sie die Backofentür etwas geöffnet damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Kräuter sind trocken, wenn die Blätter sich leicht in der Hand zerreiben lassen.

Die Trocknung in der Mikrowelle dauert bei 650 Watt je nach Kraut ca. 4 Minuten. Dazu die Blätter von den Stielen zupfen und auf einem Küchenpapier ausbreiten. Mit dem Papier in die Mikrowelle legen.

Einige Kräuter lassen sich besser einfrieren, da ihnen durch die Trocknung Aroma verloren geht: Liebstöckel, Bärlauch, Schnittlauch und Petersilie.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Mein kleiner „Kräutergarten“

Pfeffer und Salz, Gott erhalt's. Die beiden haben schon manche fade Suppe genießbar gemacht. **Aber Würzen ist mehr als das.** Denn die meisten Pflanzen, die wir als Gewürze nutzen, sind auch Heilpflanzen. So kann man mit der Würze Speisen geschmackliche Glanzlichter aufsetzen und der Gesundheit Gutes tun!

Wann der Mensch begann, sein Essen mit Kräutern zu würzen, wissen wir nicht. Funde aus der Bronzezeit konnten es für diese Zeit erstmals beweisen. Die Römer würzten nicht nur, sondern schrieben auch ihre Kenntnisse über Kräuter und Gewürze auf.

Mit den Mönchen des Hl. Benedikt kamen auch neue Kräuter und Gewürze in unsere Breiten. In Klöstern wurden Heilkräuter- und Gewürzpflanzen kultiviert, und waren somit leichter zu nutzen, als die vorher verwendeten Wildkräuter.

Der Anbau unserer liebsten und wichtigsten Kräuter und Gewürzpflanzen empfiehlt sich auch für den kleinen Haushalt. Wir haben sie so zur Verwendung stets griffbereit, sie duften und sehen im Garten und auf dem Balkon schön aus.

Das Kräuterbeet im Garten - Suchen Sie sich ein sonniges und windgeschütztes Eckchen. Ideal ist eine Süd- oder Südostwand des Hauses, sie strahlt Wärme ab und schützt vor Wind. Als Einfassung eignen sich Wärme speichernde Steine. Kräuter mögen keine Staunässe, sie sind aber durstig! Daher ist eine Wasserstelle in der Nähe sehr praktisch.

Vor der Aussaat sollte ist für einen guten nahrhaften Boden zu sorgen. Idealer Dünger ist der Kompost. Ausgesät werden kann ca. Mitte Mai, wenn der Boden abgetrocknet ist, und es keine Nachtfröste mehr gibt. Die Aussaat der Kräuter erfolgt direkt am vorgesehenen Platz. Die Pflanzabstände, die auf dem Saattütchen vermerkt sind sollten einhalten werden, da die Pflanzen sich ausbreiten. Der Samen wird üblicherweise doppelt so tief in die Erde gelegt, wie er dick ist - siehe Angaben auf der Samentüte. Viele Kräuter kann man auch vorgezogen in Töpfen erwerben und auspflanzen. Bei Trockenheit ist der Boden jetzt feucht zu halten. Am besten eignet sich Regenwasser. Nachdüngen sollten Sie den Kräutergarten sparsam. Das was Kräuter wertvoll macht, wie ätherische Öle, Bitterstoffe, Alkaloide, Gerbstoffe, Vitamine und Mineralstoffe bilden sich besonders intensiv in magerem Boden.

Nach der Ernte ist im Herbst ein Rückschnitt der Pflanzen nötig. Winterharte Arten, die im Garten bleiben bekommen eine schützende Decke aus Reisig oder Laub.



„Kleine“ Kräuterkunde ...

Petersilie

Erntegut: Blätter, Kraut (frisch, getrocknet, gefrostet, gesalzen)

Verwendung: Suppen, Soßen, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Grüne Soße nicht mitkochen

Heilwirkung: appetitanregend, Verdauung fördernd, harntreibend, blutreinigend, sehr reich an Vitamin C

Schnittlauch

Erntegut: Kraut, Blüte (frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Fisch, Eiern, Kartoffeln, als Butterbrotpelag

Heilwirkung: appetitanregend, Verdauung fördernd, blutdrucksenkend, hoher Vitamin C Gehalt

Liebstockel

Erntegut: Blätter, Wurzel (frisch, getrocknet)

Verwendung: Suppen, Eintopf, Soßen, Fleisch (mitkochen), Fisch, Tee

Heilwirkung: Verdauung fördernd, harntreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, lindert Sodbrennen, Aufstoßen, Blasenleiden.

Tee wirkt anregend! Ein übermäßiger Verzehr von Liebstockel kann die Nieren reizen, Unwohlsein und Schwindel hervorrufen. Deshalb sollte auf den Genuss während der Schwangerschaft verzichtet werden.

Majoran

Erntegut: junge Triebe, blühendes Kraut (frisch, getrocknet, in Öl)

Verwendung: Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost.

Das Kraut immer nur kurz mitkochen!

Heilwirkung: Nerven beruhigend, schleimlösend, bei Asthma, Geschwüren, Magenkrämpfen.

Die Inhaltsstoffe des Majoran machen fette Speisen bekömmlicher!

Bohnenkraut

Erntegut: junges und blühendes Kraut (frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: Salate, Schmorgerichte, Bohnengerichte, Tomatensoße, Grillmarinaden, Kartoffeln, Tee, Badezusatz

Heilwirkung: Magen stärkend, Blähungen hemmend, entkrampfend, keimtötend, anregend, belebend

KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Thymian

Erntegut: junge Triebe, Blätter (frisch, getrocknet)

Verwendung: Quark, Fleisch, Lamm, Gemüse, Pizza, Pilze, Soßen (mitkochen), Tee, Badezusatz, Mund- und Gurgelwasser

Getrockneter Thymian würzt stärker als die frischen Blätter!

Heilwirkung: Verdauung fördernd, entblähend, antiseptisch, beruhigend, schleimlösend, krampflösend, bei Husten und Keuchhusten, als Tee bei Magen-, Darm-, und Gallenleiden

Basilikum

Erntegut: Blätter, blühendes Kraut (frisch, getrocknet, gefrostet)

Verwendung: Kräutersoßen, Salate, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch, Fisch, Tee

Heilwirkung: appetitanregend, Verdauung fördernd, Wasser treibend, bei Nervosität, gegen Schlaflosigkeit

Basilikum macht schweres Essen bekömmlicher!

Oregano

Erntegut: junge, zarte Blätter, Tribspitzen (frisch, getrocknet)

Verwendung: Suppen, Fleisch, Nudeln, Gewürzmischungen z.B. Kräuter der Provence, Tee

Heilwirkung: Bitterstoffe regen die Gallentätigkeit an, Tee bei Durchfall und Blähungen, mit Honig gesüßt ein schleimlösendes Hustenmittel

Rosmarin

Erntegut: Tribspitzen, Blätter (frisch, getrocknet)

Verwendung: Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüsesuppe, Kräuteröl und -essig, Tee, Badezusatz

Auf Grund des intensiven Geschmacks sparsam verwenden!

Heilwirkung: Beschwerden im Magen-, Darm-, und Gallenbereich, appetitanregend, gegen chronische Hautausschläge, niedrigem Blutdruck

Tee wirkt nervenstärkend! Auf Rosmarin sollte während der Schwangerschaft verzichtet werden, da er die Gebärmuttermuskulatur anregt.

