



[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

**Kräuter in Garten und Küche**  
Rezepte und Gartentipps

## Kräuter sind ganz besondere Pflanzen!

Sie zaubern mit ihrem Duft und Aroma die Buntheit des Gartens auf den Teller. Die Vielfalt ihrer Farben, Formen, Düfte und Geschmäcker ist ein wunderbares Sinneserleben, das Garten und Küche bereichert.

Alle Küchen- und Gewürzkräuter sind darüber hinaus Heilkräuter mit verschiedenartigsten Wirkungen. Wer mit frischen Kräutern würzt, verwendet nicht nur edle Zutaten, die den Gaumen eines Gourmets entzücken, sondern serviert auch Gesundheit in der Salatschüssel oder im Suppenteller.

So verwundert es nicht, dass der Kräutergarten eine Jahrtausende alte Tradition besitzt - ja sogar die Wurzel unserer Gartenkultur ist. Kräutergärten gab es von der Sesshaftwerdung der Menschheit bis in unsere moderne Zeit. Trotz des Einzugs von Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromastoffen in die modernen Küchen.

Die Kräutergärtnerei ist ganz einfach auf dem Fensterbrett, dem Balkon oder im Garten möglich. Die meisten Kräuter stellen keine großen Ansprüche an Standort und Pflege. Sie können Ihre Lieblingskräu-

ter auch im Blumenkisterl oder in Töpfen ziehen und laufend frisch und aromareich ernten und genießen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Appetit auf Ihren eigenen, individuellen Kräutergarten machen. Im Kräuterlexikon finden Sie eine Auswahl nützlicher Küchenkräuter, sowie Hinweise über ihre Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Alle Rezepte im nachfolgenden Kräuterlexikon sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Personen.

Lassen Sie sich verführen von Duft und Aroma!

**"die umweltberatung"**



## Impressum

Herausgeberin:

**"die umweltberatung"** Österreich

Text:

DI<sup>in</sup> Waltraud Bauer,

Mag<sup>a</sup>. Rosemarie Zehetgruber

Überarbeitung 2. Auflage:

DI<sup>in</sup> Magdalena Uedl-Kerschbaumer,

DI<sup>in</sup> Ingrid Tributsch

Überarbeitung 3. Auflage:

Mag<sup>a</sup>. Michaela Knieli,

Mag<sup>a</sup>. Gabriele Wittner

Überarbeitung 4. Auflage:

DI<sup>in</sup> Magdalena Uedl-Kerschbaumer

Die Rezepte stammen teilweise aus der  
Feder von Freundinnen und Bekannten.

Kräuterzeichnungen:

DI<sup>in</sup> Waltraud Bauer,

DI<sup>in</sup> Magdalena Uedl-Kerschbaumer

Grafik:

Gert Lanser, lansernutz.com

Druck:

Druckerei Janetschek, Wien

Papier:

Cyclus Print

Vertrieb:

**"die umweltberatung"** Österreich,

Mariahilferstraße 196/4/11,

A-1150 Wien

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

4. Auflage: Wien 2011





Foto: Brigitte Baldrían

## Inhalt

- 8 Was Kräuter so wertvoll macht
- 9 Kräuter in Töpfen
- 9 Der Kräutergarten
- 10 Kräuter als Mischkulturpartner
- 11 Kräuterbeete
- 12 Die Kräuterspirale
- 13 Der Bau der Kräuterspirale
- 14 Ernten und Lagern von Kräutern
- 15 Haltbarmachungsmethoden
- 17 Kochen mit Kräutern

### Kräuterlexikon

- 20 Anis-Ysop, Duftnessel
  - 22 Basilikum
  - 24 Beifuß
  - 26 Bibernelle
  - 28 Bohnenkraut
  - 30 Borretsch
  - 32 Brunnenkresse
  - 34 Dill
  - 36 Eberraute
  - 38 Estragon
  - 40 Indianernessel, Goldmelisse
  - 42 Kapuzinerkresse
  - 44 Kerbel
  - 46 Koriander
  - 48 Lavendel
  - 50 Liebstöckel
  - 52 Majoran
  - 54 Minze
  - 56 Oregano
  - 58 Petersilie
  - 60 Ringelblume
  - 62 Rosmarin
  - 64 Salbei
  - 66 Schnittlauch und Schnittknoblauch
  - 68 Thymian
  - 70 Weinraute
  - 72 Wermut
  - 74 Ysop
  - 76 Zitronenmelisse
- 
- 78 Literaturtipps und Quellen
  - 79 Bezugsquellen für Kräuterraritäten
  - 80 "die umweltberatung"

## Was Kräuter so wertvoll macht

### Genießen kommt von Genesen

Genießen und Genesen sind sprachlich eng verwandt. Der Genuss von Kräutern hat schon früh in die Medizin und Pflanzenheilkunde Eingang gefunden. Man beobachtete, dass sich die Kräuter positiv auf den Gesundheitszustand und das körperliche und geistige Wohlbefinden der Menschen auswirken. In der Forschung macht man sich dies zunutze und versucht diese Wirkstoffe zu isolieren und künstlich herzustellen.

Aus der gesunden, nährstoffreichen Küche sind Kräuter nicht mehr wegzudenken. Sie bereichern unsere Speisen mit Vitaminen, Mineralstoffen, bioaktiven Substanzen und stärken so das Immunsystem. Mit einer Hand voll Kräutern holen

Sie sich den Duft der Natur in Ihre Küche, die aromatischen ätherischen Öle machen Gerichte zum besonderen Geschmackserlebnis. Wer mit Kräutern würzt, braucht weniger Salz, tut Gutes für die Gesundheit und schärft gleichzeitig das Geschmackempfinden. Kräuter sind reich an Bitter- und Gerbstoffen, sie machen auch ein üppiges Festtagsessen bekömmlich und bringen unsere Verdauung in Schwung.

### Kleine Helfer mit großer Wirkung!

Es gibt rund 5.000 bis 10.000 verschiedene bio-aktive Substanzen, die keinen Nährwert, aber positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Mit einer gemischten, kräuter- und gemüsereichen Kost

werden täglich etwa 1,5 g an bioaktiven Substanzen aufgenommen. Da kann selbst das bestausgestattete Labor der Lebensmittelindustrie nicht mithalten.

Bioaktive schwefelhaltige Verbindungen, die z.B. in Schnittlauch und Bärlauch vorkommen, wirken tumorhemmend. Senföle kommen in Zwiebeln, Knoblauch, Senf und verschiedenen Kressearten vor. Sie haben eine antimikrobielle Wirkung und beugen der Infektion durch Bakterien oder Pilzen vor. Neben den bekannten beruhigenden, entgiftenden oder krampflösenden Wirkungen der Kräuter senken einige Inhaltsstoffe sogar den Cholesterinspiegel, das Thromboserisiko und hemmen Entzündungen.



Foto: Brigitte Baldrian

## Kräuter in Töpfen

Wer keinen Garten besitzt oder sich den Kräuterduft ins Haus und auf die Terrasse holen will, kann die meisten Kräuter auch ganz leicht in Töpfen, Fensterkisterln und Trögen pflanzen. Einige Grundregeln sollten Sie dabei jedoch beachten:

- Die meisten Kräuter wachsen schnell und sollten daher ein genügend großes Pflanzgefäß erhalten.
- Als Substrat eignet sich Bio-Kräutererde oder eine Mischung aus Gartenerde, Sand und Kompost im Verhältnis 1:1:1. Für Kräuter, wie Lavendel und Salbei, die einen kalkhaltigen Boden lieben, wird noch eine kleine Menge Algenkalk untergemischt.
- Töpfe mit Abzugslöchern und einer Drainageschicht aus Tonscherben, Kies oder Blähton verhindern Stau-nässe.
- Kräuter im Topf sollten nicht zu viel, aber regelmäßig mit Kompost oder einem Biodünger gedüngt werden.
- Geerntet werden nicht einzelne Blätter, sondern stets ganze Triebspitzen. So bleibt der Wuchs kompakt und die Pflanze wird nicht zu sperrig.
- Frostfeste Kräuter in Töpfen können im Freien überwintern, brauchen aber einen Schutz aus Noppenfolie oder Reisig.
- Frostempfindliche Kräuter wie Rosmarin und Lorbeer werden kühl und hell im Haus überwintert.

## Der Kräutergarten

Das Gärtnern mit Kräutern ist ideal für EinsteigerInnen. Das eigene Kräuterparadies spiegelt das Wesen der Gärtnerin und des Gärtners wider. Das Bedürfnis nach Harmonie der Farben und die Freude am wuchernden Überschwang oder der Ordnung zeigen sich auch im Garten. Es gibt keine festen Regeln für die Gestaltung des Kräutergartens. Einige praktische Überlegungen sind jedoch angebracht, damit die Kräutergärtnerei auch gelingt.

### Der richtige Standort

Kräuter pflanzt man am besten in Hausnähe. Den Kräutern sind natürlich die Standortbedingungen wichtiger als der kürzeste Weg zum Kochtopf. Viele Gewürzkräuter stammen aus dem Mittelmeerraum und brauchen im Garten einen sonnigen, trockenen und kalkhaltigen Standort – z.B. Salbei, Thymian, Basilikum, Zitronenmelisse und Rosmarin. Eine helle Südwand, die die Sonne reflektiert, ist ideal, aber auch ein windgeschützter Platz ist empfehlenswert. Zwischen Steine gesetzt, profitieren die Pflanzen noch am kühlen Abend von der abstrahlenden Wärme. Deshalb sind Trockenmauern bei einigen Kräutern als Zuhause sehr beliebt. Den Boden wünschen diese Pflanzen mager, also nährstoffarm.

Sauerampfer, Borretsch, Minze und Liebstöckel lieben feuchten, tiefgründigen, humus-

reichen Boden. Die Pflanzen brauchen genügend Licht und Luft, sie gedeihen auch noch im lichten Halbschatten. Eine genaue Beschreibung der Standortansprüche finden Sie im Kräuterlexikon.

Das Kräuterbeet oder Kräutergärtchen sollte von allen Seiten bequem begehbar sein. Zur guten Erreichbarkeit sollte die Beetbreite 1,2 bis 1,5 Meter nicht überschreiten. Hilfreich ist es, die Kräuter entsprechend der Wuchshöhe zu sortieren. Alle hohen Gewächse setzen Sie dann in den Hintergrund, die halbhohen in die Mitte und die niedrigen an den Rand des Beetes. Trittplatten können den Zugang zu den Kräutern erleichtern. Die Gestaltung ist ganz Ihrem Geschmack überlassen – streng geometrisch wie in mittelalterlichen Klostergärten oder frei und naturnah.



Foto: Brigitte Baldrian

## Kräuter als Mischkulturpartner

Kräuter sorgen nicht nur für unsere eigene Gesundheit, sondern können auch im Garten ihre Nachbarpflanzen vor Schädlingen und Krankheiten schützen. Daher werden Kräuter auch gerne als Beisat oder Unterpflanzung in die Mischkultur mit anderen Pflanzen gesetzt. Das Schnittgut kann als Mulch- oder Kompostmaterial Verwendung finden oder zur Herstellung von Kräuterjauchen dienen.

Einjährige Kräuter lassen sich einfach in die Mischkultur des Gemüsegartens einbauen. Sie können als dünne Beisat oder lockere Zwischenpflanzung ihre heilkräftige Wirkung auf die Nachbarpflanzen entfalten. So fördern dem Saatgut beigemengte Dillsamen die Keimung von Gemüsesamen.

Ausdauernde Kräuter setzt man am besten in ein Staudenbeet, ein eigenes Kräuterbeet oder eine Kräuterspirale. Lavendel, Thymian und Ysop fügen sich auch problemlos in ein Rosenbeet ein, wo sie Läuse, Ameisen und Schnecken abwehren.



Foto: Brigitte Baldrian

Kraut	Empfehlenswerte Kombination	Wirkung
<b>Basilikum</b>	Gurken, Zucchini	Bienenweide, gegen Mehltau
<b>Bohnenkraut</b>	Fisolen, Salat, Rote Rüben	schützt vor Läusen
<b>Borretsch</b>	Gurken, Kohlarten	Bienenweide, wehrt Kohlschädlinge ab
<b>Dill</b>	Karotten, Gurken, Kohl, Salat, Rote Rüben	begünstigt Keimung, schützt Puffbohnen vor Läusen
<b>Kapuzinerkresse</b>	Erdäpfel, Paradeiser	gegen Schnecken u. Raupen, schützt Obstbäume vor Blatt- und Blattläusen
<b>Kerbel</b>	Salat, Fisolen	wehrt Schnecken u. Läuse ab
<b>Knoblauch</b>	Erdbeeren, Himbeeren, Gurken, Rosen	gegen Grauschimmel, schützt vor Mehltau
<b>Kümmel</b>	Erdäpfel, Kohl, Gurken	geschmacksfördernd
<b>Lavendel</b>	Rosen	wehrt Blattläuse u. Ameisen ab
<b>Petersilie</b>	Paradeiser, Rettich, Zwiebeln, Erdbeeren	geschmacksverbessernd, schützt vor Schnecken
<b>Pfefferminze</b>	Erdäpfel, Paradeiser, Salat, Kohlarten	Aromaverbesserung, gegen Kohlweißling u. Erdflöhe
<b>Salbei</b>	Fisolen, Kohl, Rosen	gegen Schnecken, Läuse und Kohlweißling
<b>Schnittlauch</b>	Erdbeeren, Rosen	gegen Grauschimmel und Mehltau
<b>Thymian</b>	Rosen, Kohl	gegen Schnecken u. Kohlweißling
<b>Wermut</b>	Schwarze Ribisel	schützt vor Säulchenrost
<b>Ysop</b>	Rosen, Kohlgewächse	wehrt Schnecken u. Läuse ab

## Kräuterbeete

Da viele Kräuter Halbsträucher oder ausdauernde Stauden sind, ist es ratsam, ihnen einen fixen Platz im Garten zu widmen. Dabei gibt es vielfältige Gestaltungsideen wie z.B. Terrassenbeet, Kräuterböschung, Duftbeet oder Kräuterspirale, die in Form und Materialverwendung an jeden Gartenstil angepasst werden können. Salbei, Lavendel oder Rosmarin mit ihrem ledrig-grünen oder silberfarbenem Laub verleihen sonnigen Gartenplätzen ein mediterranes Flair. Auch halbschattige Gartenbereiche können mit Kräutern wie Schnittlauch, Monarde und Minzen bepflanzt werden.



## Die Kräuterspirale



Eine erhöhte Kräuterspirale vor dem Küchenfenster erleichtert den Griff zu frischen Kräutern und bringt Ihnen den herrlichen Duft näher.

Eine Kräuterspirale ist eine wunderschöne Möglichkeit Kräuter standortgerecht, platzsparend und optisch ansprechend zu kultivieren.

Die Kräuterspirale wurde von Bill Mollison, dem Begründer der Permakultur entwickelt. Sie kombiniert einen kleinen Teich mit Trockenmauer und Kräutergarten. Durch den Wechsel in den Standort- und Bodenverhältnissen von feucht und schattig bis zu trocken und sonnig erhält jedes Kraut auf relativ kleinem Platz den optimalen Standort.

### Standort

Wählen Sie für den Bau der Spirale einen sonnigen Standort in der Nähe des Hauses. Der Durchmesser soll mindestens 2 Meter, die Höhe in der Mitte mindestens 80 cm betragen.

Die Kräuterspirale wird in vier Bereiche geteilt um den verschiedenen Kräutern passende Bedingungen zu bieten. Es werden die Mittelmeerzone,

Normalzone, Feuchtzone und Wasserzone unterschieden. Die Wasserzone (Zone D) wird nach Süden ausgerichtet. Das Minigewässer gibt nicht nur den am Ufer stehenden Pflanzen die nötige Feuchtigkeit, sondern reflektiert auch die Sonnenstrahlen für die besonders sonnenhungrigen Kräuter der Mittelmeerzone (Zone A). Für den Teich eignet sich eine mit Teichfolie ausgelegte Grube am besten. So können Sie das Ufer an einer Seite flach auslaufen lassen und haben damit eine Bade- und Trinkmöglichkeit für Vögel geschaffen.

Auf dem Gipfel der Kräuterspirale, direkt über dem Teich, ist der richtige Platz für Mittelmeerkräuter. Die Mauer der Kräuterspirale sorgt nicht nur für die nötige Höhe und damit für Trockenheit auf dem Gipfel, die Steine sind auch gleichzeitig Wärmespeicher. Tagsüber werden sie von der Sonne aufgeheizt und geben ihre Wärme in der Nacht an den Boden

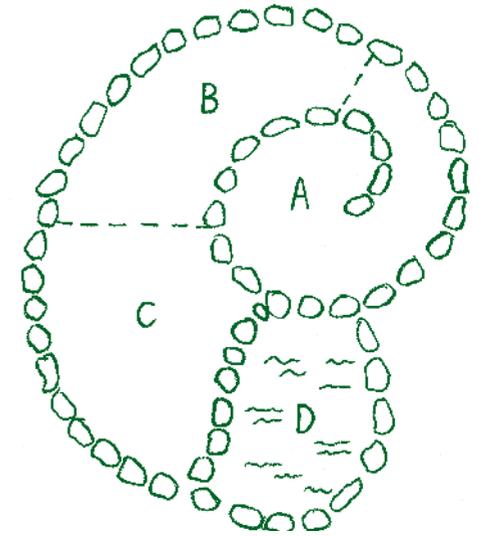
ab, sodass auch die kühleren Nächte den Wärme liebenden Kräutern nichts anhaben können. Dort sollte die Erde aus Sand oder Kies mit nur geringer Beimischung von Reifkompost bestehen. Weiter unten in der Zone B und C wird die Erde immer gehaltvoller, der Sandanteil nimmt zugunsten von Gartenerde und Kompost immer mehr ab.



## Der Bau der Kräuterspirale

### Benötigte Materialien:

- 4 m<sup>2</sup> Teichfolie  
(wenn möglich PVC-frei, etwa aus Kautschuk)
- 2 m<sup>3</sup> Bruchsteine mit ca. 15 bis 40 cm Durchmesser
- 1 m<sup>3</sup> Flusskiesel oder grober Schotter
- 1 m<sup>3</sup> feiner Sand
- Gartenerde, Kompost



Stecken Sie den Grundriss ab oder markieren Sie den Rasen mit Steinmehl. Der Boden muss 20 cm tief ausgegraben werden. Der Teichaushub wird mit etwas Schutt oder Schotter vermischt auf den Kern der Spirale, wo sie am höchsten werden soll, angehäuft. Die Tiefe des Teiches liegt in Ihrem Ermessen. Je tiefer, desto seltener muss nachgefüllt werden, dafür besteht jedoch die Gefahr, dass Kleinkinder hineinfallen können oder kleine Gartentiere ertrinken. Der Teichaushub wird mit einer Schicht Sand ausgekleidet. Die Folie muss gut 20 cm über den Rand reichen und wird erst nach dem Befüllen mit Wasser mit Steinen befestigt und zugeschnitten.

Für die erste Steinschicht werden flache Steine genommen und gut angedrückt. Unebenheiten werden mit Erde ausgefüllt, prinzipiell muss die Steinmauer aber von selbst standfest sein. Kein Stein darf

wackeln. Die nächsten Schichten werden so aufgelegt, dass die Steine gut aufeinander passen und sich die Mauer leicht nach innen neigt. Probieren Sie solange, bis sie den passenden Stein gefunden haben. Parallel zum Aufbau der Mauer wird auch die Spirale mit Erde gefüllt. Unten gehaltvoller und mit Kompost, nach oben hin kommt immer mehr Sand dazu.

### Kräuter und ihre Standortzonen:

Auf einer 2m<sup>2</sup> großen Kräuterspirale haben ca. 12 bis 15 Pflanzen Platz. Wählen Sie nach Ihrem Geschmack aus.

### A „Mittelmeerzone“:

Ganz oben: Lavendel, Rosmarin, Thymian, Salbei  
Übergang: Basilikum, Majoran, Oregano, Bergbohnenkraut, Ysop, Fetthenne, Schafgarbe, Johanniskraut

### B „Normalzone“:

Eher trocken: Estragon, Bohnenkraut, Koriander, Eberraute, Weinraute, Roter Sonnenhut, Ringelblume, Herzgespann  
Eher feuchter Boden: Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Kümmel, Gewürzfenichel, Bibernelle, Borretsch, Kapuzinerkresse, Sauerampfer, Echte Kamille, Monarde  
Auch Halbschatten: Petersilie, Kerbel, Kresse, Frauenmantel, Duftveilchen

### C „Feuchtzone“:

Minzenarten, Brunnenkresse

### D „Wasserzone“:

Brunnenkresse, Wasserminze, Kalmus, Fieberklee

Halten Sie stark wuchernde Arten im Zaum, sonst gehen weniger durchsetzungskräftige Pflänzchen unter. Stark wuchernde oder sehr große Arten wie Alant, Baldrian, Beifuß, Beinwell, Kren, Rainfarn oder Wermut pflanzen Sie besser außerhalb.

## Ernten und Lagern von Kräutern

### Ernten

Oberstes Gebot zur Erhaltung einer möglichst guten Qualität ist der richtige Erntezeitpunkt. Die Kräuternernte beginnt bereits im Sommer, nur die Samen und Wurzeln sammelt man erst im Herbst. Die Blätter der Küchenkräuter erreichen ihr bestes Aroma kurz vor der Blüte. Dies ist zum Beispiel bei Basilikum, Minze, Melisse, Salbei, Thymian, Wermut, aber auch bei Liebstöckel und Sellerie der Fall. Wenn ganze Pflanzen oder Triebspitzen gesammelt werden, ist der günstigste Erntezeitpunkt dann, wenn sich die Blüten gerade öffnen. Auch wenn Sie die Blüten oder Blütenblätter ernten wollen, sollten Sie die gerade erst geöffneten Blüten aussuchen. Ernten Sie an trockenen Tagen, am besten am Vormittag, wenn der Tau bereits verdunstet ist, die Sonne aber die Pflanzen noch nicht zu stark bescheint. Zu diesem Zeitpunkt ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten.

**Tipp:**  
Nutzen Sie die Energie der Sonne mit Solardörren für das Trocknen von Kräutern, Obst und Pilzen.

Wer einmal am Kochen mit Kräutern Geschmack gefunden hat, wird versuchen Vorräte für die kräuterarmen Wintermonate anzulegen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Kräuter haltbar zu machen.

### Trocknen

Die Trocknung sollte so rasch wie möglich erfolgen. Je länger sie dauert, desto mehr Wirk- und Aromastoffe verflüchtigen sich. Getrocknet werden können Kräutersträuße - je fleischiger die Kräuter, desto dünner der Bund - durch Aufhängen in luftigen, trockenen, schattigen Räumen oder ausgebreitet auf Blechen bzw. Gittern.

Die gut getrockneten Kräuter kann man vom Stängel abreiben und luftdicht verschlossen an einem dunklen Ort lagern.

### Einfrieren

Zum Einfrieren werden die Kräuter kurz gewaschen und trockengetupft. Es können die

ganzen Zweige eingefroren und dann bei der Verwendung die Blätter von den Stielen gezupft werden. Die Kräuter können auch bereits vor dem Einfrieren gehackt werden.

### Einlegen

Für das Einlegen werden die Kräuter unter fließendem Wasser gewaschen, gut trocken getupft und in Gläser oder Flaschen gefüllt. Bedecken Sie die Kräuter vollständig mit kaltgepresstem Bio-Öl. Mit diesen aromatischen Ölen können Sie auch im Winter kochen, würzen und Salate marinieren.

Auch in Essig können Kräuter haltbar gemacht werden, allerdings sollten die Flaschen rund 2 Wochen in der Sonne stehen.

Fürs Einlegen in Salz werden die getrockneten Kräuter fein zerrieben, mit Salz vermischt und luftdicht in einem Glas aufbewahrt. Besonders feines Kräutersalz erhalten Sie durch das Mahlen von getrockneten Kräutern und Salz in einer elektrischen Kaffeemühle.



Foto: www.pixelflo.de

## Die Haltbarmachungsmethoden für Ihre Kräuter

	Trocknen	Einfrieren	Einlegen	Sirup/Gelee
<b>Agastache (Anis-Ysop)</b>	++	+	-	++
<b>Basilikum</b>	-	+	Öl, Essig, Salz	
<b>Beifuß</b>	+	++	-	
<b>Bohnenkraut</b>	++	++	Öl, Essig, Salz	
<b>Borretsch</b>	-	+	-	
<b>Brunnenkresse</b>	-	-	-	
<b>Dill</b>	+	+	Öl, Essig	
<b>Eberraute</b>	+	+	Öl, Essig	
<b>Estragon</b>	-	++	Öl, Essig	
<b>Fenchel</b>	+	+	Öl, Essig	
<b>Kapuzinerkresse</b>	-	-	-	
<b>Kerbel</b>	-	++	Öl, Essig	
<b>Lavendel</b>	++	+	Öl, Essig	+
<b>Liebstöckel</b>	++	+	Salz	
<b>Majoran</b>	++	++	Öl, Essig, Salz	
<b>Melisse</b>	-	++	Öl, Essig, Salz	++
<b>Minze</b>	++	++	Öl, Essig	++
<b>Monarde (Goldmelisse)</b>	++	+	-	++
<b>Oregano</b>	++	++	Öl	
<b>Petersilie</b>	-	++	Salz	
<b>Pimpinelle</b>	-	++	-	
<b>Ringelblume</b>	+	-	Öl	
<b>Rosmarin</b>	+	++	Öl, Essig	
<b>Salbei</b>	+	++	Öl, Essig	+
<b>Sauerampfer</b>	-	-	-	
<b>Schnittlauch und Schnittknoblauch</b>	-	+	-	
<b>Thymian und Quendel</b>	++	++	Öl, Essig	
<b>Weinraute</b>	+	+	Essig	
<b>Wermut</b>	+	+	Essig	
<b>Ysop</b>	+	+	Essig	

+ geeignet / ++ empfehlenswert / - nicht geeignet



Foto: "die umweltberatung"

## Kochen mit Kräutern

Kräuter und Gewürze sind die Seele der Kochkunst. Mit Bedacht eingesetzt, machen sie ein Alltagsgericht zu einer wahren Gaumenfreude.

Wichtig beim Kochen mit Kräutern ist die Frische. Je frischer die Kräuter sind, umso voller und intensiver ist das Aroma und umso reicher sind sie an wertvollen Inhaltsstoffen. Besonders die Vitamine und manche bioaktive Substanzen verflüchtigen sich bei unsachgemäßer und allzu langer Lagerung.

Zur Erhaltung von Geschmack und Inhaltsstoffen der Kräuter ist auch eine schonende Verarbeitung in der Küche wichtig. Waschen Sie Kräuter nur kurz unter fließendem Wasser und tupfen Sie die Blätter trocken. Zerkleinern Sie die Kräuter dann mit einem scharfen Messer oder einem Wiegemesser. So behalten sie ihr Aroma am besten.

**Tipp:**  
Infos zu Biokennzeichnung und Biolebensmitteln finden Sie auf [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at).

Kräuter mit harten Blättern und Stielen und einem eher kräftigen Aroma wie Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano, Salbei, Bohnenkraut oder Liebstöckel entfalten ihre Würzkraft erst durch Hitze einwirkung und dürfen mitgekocht werden. Zartere Kräuter, wie Kerbel, Kresse, Basilikum oder Schnittlauch verlieren durch zu langes Mitgaren ihr Aroma und werden am besten am Schluss zugegeben.

"die umweltberatung" empfiehlt beim Einkauf beste Bioqualität, sowohl bei Lebensmitteln als auch bei Kräutern. Nur Biolebensmittel sind garantiert frei von Pestiziden, Gentechnik und Bestrahlung.



Foto: Djin Magdalena Uecl-Kerschbaumer



Die Kräuter



20

21



*Agastache foeniculum*

### Herkunft

Der Anis-Ysop stammt aus Nordamerika und ist dort eine essbare, ausdauernde Wildpflanze mit einem starken Aroma von Anis und Süßholz. Er wurde von den Entdeckern der Neuen Welt nach Europa gebracht.

### Botanik/Sorten

Anis-Ysop gehört zu den Lippenblütlern (Labiatae). Er ist mehrjährig, aber nur bis -5°C winterhart. Die Pflanze sät sich aber im Herbst selbst aus, sofern ihre Samen auf offenen Boden fallen. Ebenso wie weitere Verwandte (z.B. der Zitronen-Anis-Ysop, lat. *Agastache mexicana*) ist der Anisysop eine dekorative Bereicherung für ein Kräuter- oder Staudenbeet.

### Anbau/Standort

Samen vom Anis-Ysop werden im März in Schalen am Fensterbrett gesät und ab Mai an einem sonnigen, eher nährstoffreichen Standort ausgepflanzt. Die standfesten, ca. 1 m hohen Stängel bilden von Juli bis September lila Blütenkerzen, die süßlich duften und Schmetterlinge und Bienen anlocken. Verblühter Anis-Ysop bleibt im Beet standfest und ist auch im Winter dekorativ.

### Ernte/Aufbewahrung

Blüten, junge Blätter und Triebspitzen werden frisch verarbeitet oder getrocknet. Blätter zum Trocknen werden am besten vor der Blüte geerntet. Wenn die Blütenkerzen zu zwei Dritteln aufgeblüht sind, ist der beste Zeitpunkt für einen Schnitt ganzer Pflanzensträube, die kopfüber im Schatten aufgehängt werden und auch als Trockenblumensträube attraktiv sind.



**Vorschlag:**  
Anisysop eignet sich als zuckerfreies Süßungsmittel.

### Verwendung in der Küche

Geringe Mengen der frischen Blättchen verleihen Aufstrichen, Suppen, Fischgerichten oder Salaten ein anisartiges Aroma, sofern sie erst kurz vor Ende der Garzeit zugefügt werden. Getrocknete Einzelblüten können auch gemeinsam mit anderen essbaren Blütenblättern zu einem dekorativen Blütengewürz verarbeitet werden. Blätter und Blüten eignen sich als Teepflanze, zuckerfreies Süßungsmittel, für Bowlen oder Kaltgetränke.

### Süßes Blütengewürz

1 Handvoll  
getrocknete Blüten von  
Anis-Ysop  
Salbei  
Lavendel  
Thymian  
Wildrosen  
Ringelblumen  
50 g Bourbon-Vanillezucker

Blüten und Vanillezucker trocken vermischen und in ein gut verschließbares Glas füllen. Dieses Gewürz ist auch ein tolles Geschenk und eignet sich zum Würzen und Verziern von Topfencrèmes, Palatschinken und feinen Desserts.



Foto: moorhenne / pixelio.de

### Feine Fischsuppe

4 Fischfilets vom  
Süßwasserfisch  
1 l Fischfonds  
1 Zwiebel  
300 g reife Paradeiser  
1 Zehe Knoblauch  
1/8 l Weißwein  
1 kleiner Zweig Anis-Ysop  
mit Blüten  
4 Zweige Dill  
1 TL geriebene Zitronenschale  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer

Fischfilets mit Zitrone beträufeln, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Paradeiser kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes

Wasser tauchen, bis sich die Schale zu lösen beginnt. Schälen, vom Strunk befreien und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl hell andünsten. Paradeiser dazugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Wein kurz verdampfen lassen und mit Fischfonds aufgießen. Einige Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets in die Suppe einlegen und 10 min ziehen lassen. Dill und Blätter vom Anis-Ysop fein hacken und einrühren. Suppe in Tellern anrichten und mit Zitronenschale und einzelnen Anis-Ysop-Blüten bestreut servieren.

# Basilikum

*Ocimum basilicum*

## Herkunft

Basilikum stammt aus Vorderindien und war schon vor 4000 Jahren in Ägypten bekannt. Es kam von dort nach Südeuropa und im 12. Jahrhundert nach Mitteleuropa.

## Botanik/Sorten

Das einjährige Kraut ist sehr kälteempfindlich. Es gehört zur Familie der Lippenblütler (Labiatae). Zahlreiche Sorten: „Genoveser“, „Großes Grünes“ (stark wachsend), „Fino verde“, „Opal“ (rot), Zitronenbasilikum, Holy Basil ...

## Anbau/Standort

Humusreicher, sandiger Lehm und sonnige Lage lassen Basilikum am Besten gedeihen. Basilikum ist ein Lichtkeimer, daher sollte man die Saat nur dünn mit Erde bedecken. Das frostempfindliche Kraut sollten Sie vorziehen und erst nach den Eismännern in den Garten setzen.

## Ernte/Aufbewahrung

In der Küche werden die jungen Triebe und Blätter, die möglichst frisch gepflückt werden, verwendet. Die Blättchen nur zerrupfen oder zerdücken, beim Schneiden geht zuviel Aroma verloren. Sparsam dosieren, Basilikum überdeckt sonst das Aroma. Immer erst gegen Ende der Kochzeit in die Speisen geben! Getrocknetes Basilikum verliert sehr an Aroma, daher sollten die Blätter in Essig oder Öl eingelegt werden.

## Wirkung

Die ätherischen Öle Linalool und Estragol bewirken den typischen, mediterranen Geschmack des Basilikums. Es hilft gegen Völlegefühl, bei Blähungen und beruhigt die Nerven. Schwangere sollten Basilikum nur in sehr geringen Mengen essen, da es entkrampfend wirkt!

*Basilikum  
genießen Sie  
am besten  
frisch!*

## Verwendung in der Küche

Blätter entweder mit dem Mörser zerstoßen oder mit den Fingern zerteilen. Beim Kochen den Speisen erst ganz zum Schluss zugeben. Mit Butter, frisch gemahlenem Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale gemischt, ist Basilikum eine köstliche Beigabe zu gegrilltem Fleisch. Passt zu Fisch, Paradeisern, Erdäpfeln, Eier- und Reisgerichten, Käse, Pilzen, Suppen, Eintöpfen, Salaten und Spaghettisaucen wie Pesto  
Kombinationen: Petersilie, Rosmarin, Oregano, Thymian, Salbei, Safran

## Pesto

50 g Pignoli (Pinienerkerne) oder Walnüsse  
2-3 Knoblauchzehen  
reichlich Basilikum  
5 EL kaltgepresstes Olivenöl  
50 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan  
Salz, Pfeffer

Die Pignoli oder Nüsse in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Den Knoblauch grob hacken. Das Basilikum kurz abrausen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Basilikum, Knoblauch und Pignoli pürieren. Bei eingeschaltetem Gerät das Öl in feinem Strahl dazugießen, bis die Sauce bindet. Dann den geriebenen Käse nach und nach dazugeben und kurz weiterrühren. Abschmecken. Passt gut zu Spaghetti, Tagliatelle, aber auch zu Gemüsesuppen oder als Brotaufstrich.

## Reis-Erdäpfelpfanne mit Basilikumsauce

120 g Vollkornreis  
200 ml Sauerrahm  
100 ml Obers  
scharfer Senf, Zitronensaft  
2-3 Knoblauchzehen  
40 g feingehackte Nüsse  
2 große Bund Basilikum  
Petersilie  
Salz, Pfeffer  
700 g festkochende Erdäpfel  
20 g Butter

Den Reis kalt abspülen und in der doppelten Menge Wasser einweichen. Die Erdäpfel sauber bürsten und mit dem Reis im Einweichwasser ca. 25 Minuten kochen, dann schälen, in Würfel schneiden und unter den Reis mischen. Die Butter unterziehen. Dazu die Basilikumsauce servieren. Für die Sauce Rahm und Obers verschlagen, mit Senf, Zitrone und Knoblauch würzen. Die Nüsse, das gehackte Basilikum und die Petersilie unterrühren. Abschmecken.



Foto: www.pixello.de

## Beifuß

*Artemisia vulgaris*

### Herkunft

Seine Herkunft ist nicht bekannt, doch ist er schon sehr lange als Schuttpflanze bei uns heimisch. Beifuß wächst in ganz Europa vom Mittelmeer bis nach Skandinavien wild und kommt auch in Asien, Nord- und Südamerika vor. Er ist an Wegrändern, Hecken und Geröllhalden zu finden, wird aber auch in Gärten angebaut.

### Botanik/Sorten

Der mehrjährige Beifuß ist ein recht kraftvolles Gewächs aus der Familie der Korbblütler (Compositae). Er wird bis zu 2m hoch.

### Anbau/Standort

Beifuß lässt sich leicht aus Samen oder durch Wurzelteilung vermehren. Eine Pflanze genügt für den gelegentlichen Gebrauch. Auf kalkhaltigen, sonnigen und trockenen Standorten entwickelt sich das Aroma besonders gut. Sauren Boden verträgt der Beifuß nicht!

### Ernte/Aufbewahrung

Man verwendet die noch geschlossenen Blütenknospen am besten frisch. Geöffnete Beifußblüten schmecken sehr bitter. Zum Trocknen schneidet man die ganzen Zweige mit den noch geschlossenen Blütenknospen. In der Küche finden nur die Knospen Verwendung, daher werden die Zweige von den Blättern befreit und die Knospen getrocknet.

### Wirkung

Die Bitterstoffe des Beifußes sind gut für die Verdauung. Sie regen die Produktion der Verdauungssäfte an und wirken daher auch appetitfördernd. Aber Vorsicht! Beifuß nicht überdosieren und während der Schwangerschaft auf Beifuß verzichten.

*Beifuß, das „Kraut der Göttin Artemis“, regt die Galle an.*



### Verwendung in der Küche

Beifuß entfaltet sein volles Aroma erst beim Kochen.

Passt zu Eintöpfen, fetten Speisen, Fleisch (damit einreiben), Enten, Gänsen, Wild, Fettfisch.

Durch den hohen Anteil an Bitterstoffen wird die Verdauung gefördert. Daher eignet sich Beifuß besonders zum Würzen fetter Speisen.

### Kräutersalz für Fleisch

30 g Salz  
30 g Beifuß  
30 g Thymian  
10 g Basilikum  
6 g Rosmarin

Die völlig trockenen Kräuter werden in einem Mörser zusammen mit dem Salz zerstoßen, dann gesiebt und in einem gut verschließbaren Glas aufbewahrt.

### Kräftiger Eintopf

500 g grob gewürfeltes Lammfleisch  
reichlich Zwiebelringe  
Knoblauch, Fett  
3 gewürfelte gelbe Rüben  
Suppe  
2-3 Erdäpfel  
1/2 Weißkraut  
1 großer Bund Petersilie  
Selleriegrün  
2 Blätter Beifuß  
Salz, Pfeffer

In etwas Fett die Zwiebelringe, das gewürfelte Fleisch, den Knoblauch und die gewürfelten gelben Rüben anschmoren. Mit Suppe aufgießen. Die geschälten, gewürfelten Erdäpfel und das grob geschnittene Kraut, reichlich gehackte Petersilie und Selleriegrün dazugeben. Den Eintopf mit Beifuß, Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.



*Sanguisorba minor*

## Herkunft

Ursprünglich war die als Gewürz verwendete Form des kleinen Wiesenknopfs wahrscheinlich rund um das Mittelmeer zu Hause. Heute findet man sie in vielen Ländern Mitteleuropas, neben einer immer schon heimischen Form, verwildert, mit Vorliebe auf trockenen Wiesen und an Wegrändern.

## Botanik/Sorten

Der ausdauernde Kleine Wiesenknopf gehört in die Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

## Anbau/Standort

Säen Sie die Bibernelle im März oder April ins Freiland an ihrem endgültigen Standort aus. Die Pflanze lässt sich wegen ihrer langen Pfahlwurzel schlecht verpflanzen. Die Bibernelle ist anspruchslos, fühlt sich aber in trockenen, mageren und sonnigen Wiesen am wohlsten. Die Blütenstände sollten Sie rechtzeitig abschneiden, da in der Küche nur die Blätter Verwendung finden.

## Ernte/Aufbewahrung

Pflücken Sie laufend die frischen, jungen Blättchen. Ältere Blätter sind hart und ungenießbar. Als Gewürz für die Küche kann die Bibernelle nicht konserviert werden. In der Naturheilkunde wird das ganze, blühende Kraut mit den Wurzeln getrocknet und verwendet.

## Wirkung

Die Blätter der Bibernelle schmecken kühlend und erinnern an den Geschmack von Gurken. Der Tee der Bibernell-Wurzel wirkt auf den Körper nach längerer Medikamenteneinnahme oder Schadstoffbelastung positiv entgiftend.

*Den kleinen Wiesenknopf finden Sie auf trockenen Wiesen und an Wegrändern.*



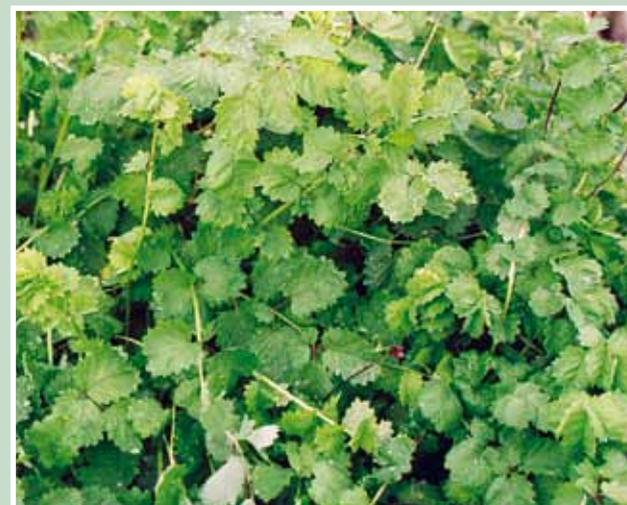
## Verwendung in der Küche

Die Bibernelle ist das ideale sommerliche Salatgewürz. Sie passt zu grünen Salaten, Suppen, Saucen, Topfen, Käse, Fisch, Huhn und Weißweinbowlen.

## Gurkensalat mit Bibernelle

1-2 Salatgurken  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 Handvoll Bibernelle  
1/2 Becher Sauerrahm  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
3 EL weißer Balsamicoessig

Salatgurken von bitteren Enden befreien, in dünne Scheiben hobeln und eventuell abtropfen lassen. Bibernelle waschen, einige Zweige für die Garnierung beiseite legen. Blätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Sauerrahm und Joghurt mit Öl und Essig verrühren, Bibernelle, gepressten Knoblauch und Gewürze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Gurkenscheiben rühren. Mit Bibernellzweigen garnieren und mit frischem Vollkornbrot servieren.



## Erdäpfel-Kräuterknödel mit Paradiesersoße

**Knödel:**  
400 g mehliges Erdäpfel  
100 g griffiges Mehl  
50 g Grieß  
1 Ei  
1 TL Salz  
2 Hand voll Bibernell-Blätter frisch geriebener Bergkäse  
**Soße:**  
1/2 kg reife Paradieser  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Bibernelle

Die Erdäpfel dämpfen, noch heiß schälen und mit der Erdäpfelpresse in eine Schüssel pressen. Inzwischen Bibernellblättchen von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Erdäpfelmasse mit Mehl, Grieß und Salz vermengen, Ei und Bibernelle einkneten und rasch mit nassen Händen mittelgroße Knödel formen. Diese in nur leicht wallendem Salzwasser ohne Deckel kochen. Wenn die Knödel oben schwimmen, sind sie gar. Knödel mit dem Siebschöpfer herausheben. Für die Soße gehackte Zwiebel und fein geschnittenen Knoblauch in Öl anschwitzen, fein gewürfelte Paradieser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 min weichdünsten. Vor dem Servieren gehackte Bibernelle einrühren. Knödel mit Käse bestreuen und mit Paradiesersoße servieren.

*Satureja hortensis*

## Herkunft

Bohnenkraut stammt aus dem Mittelmeerraum und gelangte im 9. Jahrhundert über die Alpen nach Mitteleuropa. Heute wird es weltweit angebaut.

## Botanik/Sorten

Das einjährige Bohnenkraut wird bis zu 30 cm hoch, trägt an reich verzweigten Stängeln schmale, leicht behaarte, dunkelgrüne Blätter. Von Juli bis Oktober erscheinen in den Blattachseln kleine weiße, rosa- oder lilafarbige Blüten. Neben dem einjährigen gibt es auch das mehrjährige Bergbohnenkraut, *Satureja montana*.

## Anbau/Standort

Bohnenkraut liebt einen leichten, lockeren, humusreichen Boden in sonniger Lage. Das einjährige Bohnenkraut ist sehr frostempfindlich. Aussaat ab Anfang April ins Frühbeet; diese Aussaat ist mit den ersten Fisolen erntereif. Direktsaat ins Freie ab Mai bis Anfang Juni. Bohnenkraut ist ein Lichtkeimer, daher die Samen nur dünn mit Erde bedecken. Bergbohnenkraut lässt sich aus Samen ziehen, kann aber auch durch Teilung der Wurzelstöcke oder durch Stecklinge vermehrt werden.

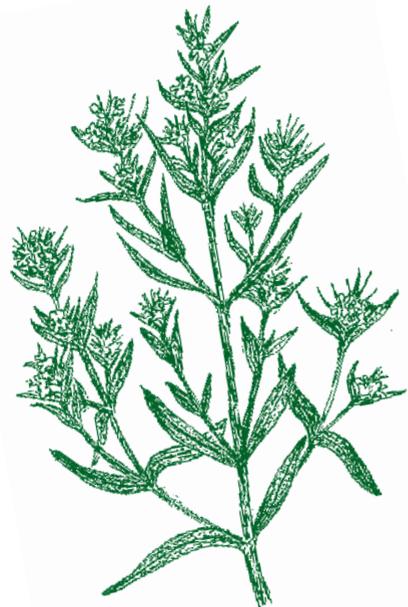
## Ernte/Aufbewahrung

Nach Bedarf laufend frische Blätter und Triebe ernten. Zum Trocknen schneidet man das Kraut im August und September kurz vor oder während der Blüte knapp über dem Erdboden ab.

## Wirkung

Wie der Name bereits verrät, passt Bohnenkraut, aufgrund seiner verdauungsfördernden ätherischen Öle, hervorragend zu deftigen Gerichten wie Bohnen und Fisolen. Es wirkt entkrampfend und verhindert unangenehme Blähungen. Weiters beugt Bohnenkraut Infektionen vor.

*Bohnenkraut fördert die Verdauung und verhindert Blähungen.*



## Verwendung in der Küche

Passt zu Hülsenfrüchten, besonders zu Linsen und weißen Bohnen, zu gekochten Gemüsesalaten, Getreidegerichten, gegrilltem Kalb- und Schweinefleisch, Geflügel, Kaninchen, Suppen, Füllungen und Würstwaren, Ziegenkäse, Saucen auf Paradeiserbasis, Marinaden, Fisch  
Kombinationen: Rosmarin, Thymian, Salbei, Fenchel, Lorbeerblatt  
Die als „Kräuter der Provence“ auch bei uns bekannte Gewürzmischung besteht aus Bohnenkraut, Oregano, Thymian, Majoran und Rosmarin.

## Tipp:

**Beim Einfrieren von Fisolen Bohnenkraut gleich mit einfrieren.**

## Fisolen mit Chili und Speck

1 kg frische Fisolen  
3 Zweige frisches Bohnenkraut  
1 rote Chilischote  
200 g durchwachsener Räucherspeck  
Salz, Pfeffer  
1 TL Speisestärke

Fisolen von den Enden befreien, in 1 Liter Salzwasser mit 2 Zweigen Bohnenkraut ca. 25 Min. weich kochen und in ein Sieb schütten. 1/4 l vom Kochwasser aufheben. Chilischote evtl. mit Gummihandschuhen entkernen und in feine Streifen schneiden. Restliche Bohnenkrautblättchen von den Stängeln zupfen und dazugeben. Speck klein würfeln und in einer beschichteten Pfanne vorsichtig knusprig braten. Überschüssiges Fett weggeben, Chilistreifen zum Speck geben, kurz durchrühren, danach die abgetropften Fiso-

len dazugeben. Mit Kochwasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Speisestärke binden. Dazu passen Bratkartoffeln.

## Scharfe Bohnensuppe

200 g schwarze Bohnen  
3/4 l ungesalzene Gemüsesuppe  
einige Zweige Bohnenkraut  
1 Lorbeerblatt, 4 Nelken  
Wacholderbeeren, Pfefferkörner  
2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel  
2 Karotten,  
50 g Lauch  
1 kl. Pfefferoni  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
Essig nach Geschmack  
Salz, Pfeffer  
1 EL Crème fraîche

Die Bohnen über Nacht in der Suppe einweichen und am nächsten Tag mit Bohnenkraut, Lorbeer, Nelken, Wacholder und Pfefferkörnern 40-50 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Karotten und Lauch putzen und würfeln und die Pfefferoni, nachdem die sehr scharfen Kerne herausgeschabt wurden, fein hacken. Das Gemüse in Olivenöl anrösten und ca. 15 Minuten bevor die Bohnen gar sind, begeben. Abschmecken und mit einem Tupf Crème fraîche servieren.



Foto: Ingrid Tributsch

# Borretsch

*Borago officinalis*

## Herkunft

Borretsch kam im Altertum über Griechenland nach Südeuropa. Von Spanien aus fand er den Weg in die mittelalterlichen Klostergärten nördlich der Alpen. Heute kommt er an feuchten Plätzen auch verwildert vor.

## Botanik/Sorten

Das robuste, einjährige Kraut gehört in die Familie der Borretschgewächse (Boraginaceae).

## Anbau/Standort

Borretsch ist anspruchslos, wenn er genügend Platz, Sonne und Feuchtigkeit hat. Da die empfindlichen Wurzeln das Umpflanzen meist nicht vertragen, sollte von April bis Juni im Freiland an Ort und Stelle gesät werden. Borretsch ist ein Dunkelkeimer, daher die Samen gut mit Erde bedecken.

## Ernte/Aufbewahrung

Sobald die Pflänzchen kräftig genug sind, können Sie laufend junge Blätter ernten. Ältere Blätter sind nicht mehr für den Verzehr geeignet. Borretsch lässt sich nur schlecht konservieren. Das Einlegen der Blüten und Blätter in Essig ist möglich.

## Wirkung

Borretschkraut und -blüten enthalten Pyrrolizidinalkaloide, die möglicherweise leberschädigend und krebserzeugend wirken. Verwenden Sie Borretsch deswegen nur in sehr geringen Mengen! Das Öl der Borretschsamen wird zur Hautpflege eingesetzt.



## Verwendung in der Küche

Die jungen Blätter wegen ihrer Härchen stets fein hacken. Blätter passen zu gekochtem Buttergemüse, feingehackt zu Salaten, Saucen, Suppen, Kräuterbutter, Erdäpfeln, eingelegten Gurken, Fleisch, Fisch. Ganze Zweige harmonieren gut zu Punsch, Bowle und anderen alkoholischen Mixgetränken. Blüten passen zu grünem Salat, kalten Frucht- und Gemüsesuppen



*Borretschblüten in Eiswürfeln sind eine tolle Dekoration.*



## Kräuterbowle

2 Zitronen  
6 Zitronenmelissenstängel  
6 Borretschstängel (mit Blüten)  
100 g Zucker  
¼ l Mineralwasser  
1/2 Flasche Weißwein  
0,15 l Cognac/Weinbrand  
1 Flasche Sekt  
Dekoration: Borretschblüten in Eiswürfeln

Die Schale einer Zitrone abraspeln. Dann die beiden Zitronen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Melisse, Borretsch, Zitronenscheiben und -abrieb und den Zucker in einen Krug geben. Unter Rühren Wasser, Wein und Cognac dazugeben. Zugedeckt 1 Stunde kalt stellen. Den eisgekühlten Sekt kurz vor dem Servieren dazugeben. Mit Borretschblüten-Eiswürfeln dekorieren.

## Zucchinisalat mit Dinkelreisbällchen

Salat:  
3/4 kg Zucchini  
1 rote Paprika  
3-5 Blätter Borretsch  
Borretschblüten zum Garnieren  
1 Becher Sauerrahm  
1 Zehe Knoblauch  
1 TL Kümmel oder Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
Dinkelreisbällchen:  
250 g gekochter, abgekühlter Dinkelreis  
1 Ei  
2 EL geriebener Bergkäse  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Semmelbrösel  
Öl zum Braten

Zucchini mit einem groben Reibeisen reiben und in eine Schüssel geben. Paprika fein würfeln, Knoblauch dazupressen. Mit Sauerrahm, Gewürzen und geschnittenen Borretschblättern verrühren. Dinkelreis mit Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer zu einem Teig verrühren. Bällchen formen, in Semmelbröseln wälzen und rundherum in Öl knusprig braten. Bällchen und Salat vor dem Servieren mit Borretschblüten garnieren.

*Nasturtium officinale*

## Herkunft

Die Brunnenkresse wächst wild in ganz Europa und auch in anderen Erdteilen an Quellen und Bächen, die noch reines Wasser führen.

## Botanik/Sorten

Brunnenkresse ist ausdauernd und gehört, ebenso wie Kohlgemüse, Kraut und Senf, in die Familie der Kreuzblütler (Cruciferae).

## Anbau/Standort

Da die meisten HausgärtnerInnen kein fließendes Gewässer ihr Eigen nennen, müssen sie es mit einer Kressekultur in feuchten Kästen versuchen. Diese sollten schattig aufgestellt werden. Die Samen werden dünn ausgesät, mit Erde abgedeckt und ständig feucht gehalten. Nach 10-14 Tagen haben sich bereits kleine Pflänzchen entwickelt. Die Jungpflanzen setzen Sie in wasserdichte Schalen oder in Töpfe, die nicht ganz mit Erde gefüllt werden. Lockern Sie die Oberfläche öfters auf. Das Wasser sollte ständig 1cm über der Erde stehen.

## Ernte/Aufbewahrung

Sobald die Triebe der Brunnenkresse etwa 12cm lang sind, können sie zum ersten Mal geschnitten werden. Die selbst gezogenen Brunnenkresseblätter können den ganzen Sommer hindurch laufend geerntet werden. Brunnenkresse kann nicht getrocknet oder auf andere Weise konserviert werden.

## Wirkung

Brunnenkresse ist reich an Senfölen, diese wirken vorbeugend gegen Krebserkrankungen. Die frische Pflanze ist reich an Vitamin C und enthält Vitamine und Mineralstoffe. Ihre harntreibende, reinigende Wirkung macht sie ideal für „Frühjahrskuren“.

*Die Brunnenkresse wächst wild im sauberen Wasser.*

## Verwendung in der Küche

Die gesammelten Triebe sollten möglichst in Wasser aufbewahrt werden, da sie sonst ihr Aroma verlieren.

Passt zu Salaten, Aufstrichen und Suppen.

Da Brunnenkresse sehr vitaminreich ist, wird sie gern roh gegessen.

## Brunnenkresse-Aufstrich

250 g Topfen

3-4 EL Sauerrahm

1 kleine Zwiebel

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

reichlich Brunnenkresse

Den Topfen in einer Schüssel mit dem Sauerrahm glatt rühren. Die Zwiebel sehr fein hacken und begeben. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die gehackte Brunnenkresse einrühren.

## Ravioli

300 g feines Mehl

3 Eier

Salz

2 EL Öl

1 Bund Brunnenkresse

400 g Magertopfen

3 EL Sauerrahm

2 EL gemahlene Nüsse

Pfeffer

Mehl, Eier, Salz und Öl ausgiebig zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und, mit einem feuchten Tuch bedeckt, etwa ½ Stunde rasten lassen. Für die Fülle die Brunnenkresse waschen, abtrocknen, entstielen und fein hacken. Mit Topfen, Rahm, Nüssen, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Den Teig erneut durchkneten. Dünn auswalken und Kreise ausstechen. Jeweils ein Häufchen Fülle aufsetzen, zu Halbkreisen zusammenklappen, am Rand fest andrücken (krendeln). Die Ravioli in reichlich siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Dazu passt Paradiesersoße.



Foto: Nikolai Friesen, www.bogus.uni-osnabrueck.de

*Anethum graveolens*

## Herkunft

Man vermutet, dass Dill entweder aus Südeuropa oder aus dem vorderen Orient stammt. In Pharaonengräbern in Theben um 1500 v. Chr. fand man Tongefäße mit Dillkraut und -samen. Auch Griechen und Römer schätzten das Kraut. Es kam schon früh über die Alpen nach Mitteleuropa und ist heute weltweit verbreitet.

## Botanik/Sorten

Das einjährige Kraut aus der Familie der Doldenblütler wird ca. 1 m hoch. Die feingefiederten Blätter sind blau bis grün. Von Juli bis September sind die strahlenförmigen Dolden mit kleinen, gelben Einzelblüten besetzt. Sorten: „Blattreicher“, „Goldkrone“, „Elefant“, „Sari“, „Vierling“.

## Anbau/Standort

Dill stellt keine hohen Ansprüche an den Boden, nur stauende Nässe verträgt er nicht. Die Aussaat können Sie ab April direkt ins Freiland vornehmen. Nicht nur im Salat, auch im Garten fühlt er sich in der Nachbarschaft von Gurken besonders wohl. Samen nur leicht andrücken und reichlich gießen.

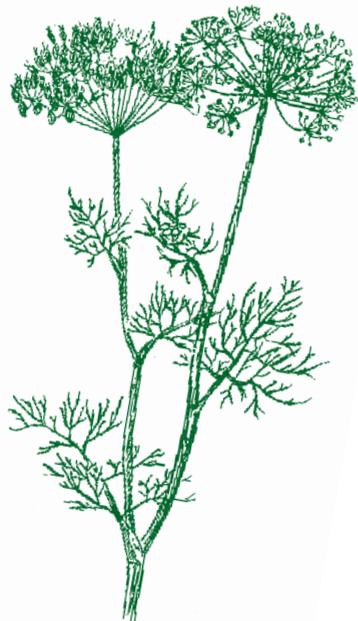
## Ernte/Aufbewahrung

Die jungen Blättchen können bereits 4–6 Wochen nach der Aussaat geerntet werden. Dillkraut lässt sich gut trocknen, einfrieren und in Öl oder Essig einlegen.

## Wirkung

Dill beruhigt die Verdauung, wirkt gegen Völlegefühl und beugt Infektionen vor. Ätherische Öle wie Phellandren und Limonen machen die Dille besonders geschmackvoll.

*Dill beugt  
Blähungen vor.*



## Verwendung in der Küche

Dill, auch Gartenkraut genannt, passt hervorragend zu Salaten, Fisch, Suppen, Gemüse, Soßen, Käse, Omeletts, Meeresfrüchten, Erdäpfeln und Gurken.

Dillsamen passen zu Brot, Kohlgemüse, Fleischartöpfen, Reis, gekochtem Wurzelgemüse.

Die feinen Blätter der frischen Dille haben eine wesentlich höhere Würzkraft als getrocknete. Dill verliert durch das Kochen Aroma, deshalb erst kurz vor dem Servieren zugeben.

## Gemüselaibchen

1/4 kg Karotten

1/4 kg Knollensellerie

gut 1/2 kg Erdäpfel

4 EL Hafervollkornmehl

2 Eier

Pfeffer, Salz

etwas Liebstöckel

Muskatnuss

je 1 Bund Petersilie und Dill

2 EL kaltgepresstes Öl

Die gut gewaschenen und geschälten Karotten, Sellerie und Erdäpfel grob reiben und mit dem Hafermehl und den Eiern mischen. Die Gewürze und die feingehackten Kräuter unterrühren. Bevor die Masse Wasser zieht, kleine Laibchen formen und in Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

## Räucherfisch-Salat mit Dillmarinade

4 kleine Räucherforellen-Filets

1/2 kg speckige Erdäpfel

4 Hand voll Vogerlsalat

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund frischer Dill

6 EL kalt gepresstes

Sonnenblumenöl

6 EL guter Weißweinessig

3 EL Estragonsenf

Salz, Pfeffer

Erdäpfel in Salzwasser kochen, abkühlen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Vogerlsalat waschen und abtropfen lassen. Dill waschen, trockenschütteln und schneiden. Aus Öl, Essig, Senf, Frühlingszwiebeln und Dill eine Marinade bereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine kleine Menge der Marinade beiseite stellen, den Rest mit den Erdäpfeln verrühren und gut durchziehen lassen. Vogerlsalat unter die Erdäpfel heben, portionsweise auf Tellern anrichten. Fisch vorsichtig in mundgerechte Stücke schneiden, auf dem Salat verteilen und mit restlicher Marinade beträufeln. Mit Dillzweigen garnieren und mit frischem Weißbrot servieren.



Foto: Waldland

# Eberraute

*Artemisia abrotanum*

## Herkunft

Die Eberraute stammt aus Südeuropa und Vorderasien. Sie kam im 10. Jahrhundert in die mitteleuropäischen Kloster- und Bauergärten. Heute ist sie eine Kräuterrarität.

## Botanik/Sorten

Die Eberraute gehört zur Familie der Korbblütler (Compositae). Sie ist mit dem Beifuß, dem Wermut und dem Estragon verwandt. Die aufrechten Stängel werden bis zu einem Meter hoch. Der Großteil der Zweige ist verholzt, nur die neuen Triebe sind weich und krautig. In Mitteleuropa blüht die Eberraute spät, daher kommt es meistens nicht mehr zur Fruchtbildung.

## Anbau/Standort

In unserem Klima reifen die Samen nicht aus und werden auch nicht im Handel angeboten. Die Vermehrung erfolgt durch Teilung älterer Pflanzen oder aus Stecklingen, die sich sehr leicht bewurzeln. Gut sortierte Stauden- und Kräutergärtnereien bieten die Eberraute an. Für den Bedarf einer Familie reicht eine Pflanze. Die Eberraute liebt kalkhaltigen, trockenen und humusreichen Boden. Um ein Abfrieren zu vermeiden, sollte man vorsorglich für einen Winterschutz in Form einer Strohhoder Reisigabdeckung sorgen. Im Frühling werden die schlanken, holzigen Stängel etwas zurückgeschnitten, sie treiben dann wieder aus.

## Ernte/Aufbewahrung:

Den ganzen Sommer über werden die frischen, zarten Triebspitzen gepflückt. Im Juli und August haben sie den höchsten Wirkstoffgehalt. Die blühenden Zweige werden abgeschnitten und im Schatten getrocknet.

## Wirkung

Das bittere Kraut unterstützt die Verdauung und Leberfunktion. Es wirkt fiebersenkend und bei Menstruationsbeschwerden krampflösend.

## Verwendung in der Küche

Die Eberraute duftet intensiv nach Zitrone, hat aber einen strengen, leicht bitteren Nachgeschmack. Daher sparsam dosieren.

Passt gut zu fettem Fleisch, Lamm, Gans und Ente. Ein bis zwei junge Triebspitzen geben Salaten oder Topfenaufstrichen eine interessante Note.

## Kräuter- Palatschinken

120 g Vollkornmehl  
¼ l Milch  
¼ l Mineralwasser  
2 Eier  
Salz  
Rapsöl  
Fülle: Frische Kräuter, wie Rosmarin, Salbei, Thymian, Majoran und Oregano, etwas Eberraute  
2 Zehen Knoblauch  
¼ l Sauerrahm  
1 Becher Topfen  
geriebener Bergkäse

Palatschinkenteig zubereiten, cirka 30 Minuten rasten lassen und dünne Palatschinken herausbacken. Für die Füllung alle Kräuter mit Rahm, Topfen und Knoblauch mischen. Palatschinken mit der Füllung bestreichen und zu kleinen Rouladen zusammenrollen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und goldbraun überbacken.

## Kräuteressig

einige Blätter oder Triebspitzen von:  
Estragon  
Dill  
Zitronenmelisse  
Basilikum  
Kapuzinerkresse  
Ysop  
Eberraute  
Zitronenthymian  
Knoblauchzehe  
ev. Zwiebel  
Weinessig

Die Kräuter waschen und trockentupfen. Dann ein bis zwei Handvoll in eine Flasche einfüllen. Eine Knoblauchzehe und eventuell eine Zwiebel dazugeben und mit Essig auffüllen. Verkorken und die Mischung 2-3 Wochen in der Sonne ziehen lassen.

*Eberraute verleiht Duftkissen einen zitronenfrischen Duft.*



*Artemisia dracunculus*

## Herkunft

Der Estragon war ursprünglich in Süd- und Mittelasien, in der Mongolei, in Sibirien und im Westen Nordamerikas zu Hause. Er gelangte vermutlich erst zur Zeit der Kreuzzüge in die Mittelmeerländer. Heute ist er in den meisten europäischen Landschaften als Kulturpflanze verbreitet.

## Botanik/Sorten

Der Estragon gehört zur Familie der Korbblütler (Compositae). Bei uns werden zwei Formen des Estragons angebaut: Der Aromatische Estragon, der auch Deutscher oder Französischer Estragon heißt, ist feinswürzig, delikater und hat eine leichte Süße. Er benötigt bei uns einen Winterschutz. Der Russische oder Sibirische Estragon ist widerstandsfähiger, hat allerdings eine weniger ausgeprägte Würze und ein leicht bitteres, manchmal etwas kerbelartiges Aroma.

## Anbau/Standort

Beide Estragonformen bevorzugen humusreichen, feuchten, aber wasserdurchlässigen Boden und einen warmen, geschützten Platz in der Sonne oder im Halbschatten. Der Russische Estragon ist leicht anzubauen. Seine Samen reifen auch in unserem Klima aus. Er wird im April ins Freiland gesät und später auf 40 x 40cm Abstand versetzt. Der echte Aromatische Estragon kann nicht aus Samen sondern nur durch Teilung vermehrt werden. Zur Vermehrung können Sie auch Blattstecklinge schneiden, die allerdings keinesfalls zu feucht gehalten werden dürfen, da sonst Pilzkrankheiten auftreten können.

## Ernte/Aufbewahrung

Den ganzen Sommer über können Sie die frischen, aromatischen Triebspitzen ernten. Der Französische Estragon ist immer gleichbleibend aromatisch. Der Russische Estragon eignet sich besonders gut zum Trocknen. Dabei sollte er zu Beginn der Blüte geschnitten werden, da er in dieser Zeit seine größte Würzkraft hat. Beim Einfrieren bzw. Einlegen in Öl und Essig wird das volle Aroma erhalten.

## Wirkung

Aufgrund der Bitterstoffe wirkt Estragon verdauungsfördernd und appetitanregend. Estragon lindert Menstruationsbeschwerden, weiters wird er zur Schweißtreibung und somit zur Fiebersenkung eingesetzt.

## Verwendung in der Küche

Estragon ist fixer Bestandteil der französischen Kräutermischung „fines herbes“. Estragon darf mitgekocht werden und passt zu vielen Saucen, Omeletts, pochiertem Fisch, Pilzen, Geflügel, Senf- und Salatsaucen, Gemüse und Käse. Mit seinem bittersüßen und feinswürzigen Aroma übertönt Estragon leicht andere Zutaten. Er sollte deshalb nur in kleinen Mengen verwendet werden.

*Estragon gibt Essig und Senf den typischen Geschmack.*

## Estragonessig

1 l Rot- oder Weißweinessig  
100 g frischer Estragon  
ev. 3 Gewürznelken  
ev. 1 unbehandelte Zitrone

Vor der Blüte gepflückte, frische Estragon-Triebspitzen, werden grob zerkleinert. Ein großes Glas zur Hälfte mit den Blättern auffüllen und mit Essig aufgießen. Als Geschmacksvariante können Sie die Schale einer unbehandelten Zitrone oder 2 Gewürznelken hinzufügen. Dann das Glas zugedeckt zwei bis vier Wochen an einen sonnigen Platz stellen und täglich schütteln. Anschließend den Essig abfiltrieren, in gereinigte Flaschen abfüllen und mit einem frischen Zweig Estragon dekorieren.

## Estragonhuhn aus dem Ofen

4 Hühnerbrüste mit Haut und Knochen  
1 Hand voll Estragonzweige  
1 EL Estragonsenf  
Salz, Pfeffer  
2 EL Öl, 1 EL Butter  
1/4 kg Schalotten  
1/8 l trockener Weißwein  
1/8 l Hühner- oder Gemüsesuppe  
1/2 Scheibe Bio-Zitrone

Hühnerbrüste waschen, mit Küchenrolle trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. Estragonblättchen von den Stängeln zupfen. Die Haut der Hühnerbrüste mit den Fingern ein Stück weit ablösen, Estragonblättchen und Knoblauchscheiben darunterschieben. Schalotten schälen und vierteln.

In einer ofenfesten Form Öl und Butter erhitzen, die Hühnerbrüste rundherum scharf anbraten, Schalotten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit den restlichen Estragonzweigen in die Pfanne geben. Im Ofen bei ca. 180 °C mit der Hautseite nach oben (ca. 35 min) fertigbraten, verdampfenden Saft nach und nach mit Suppe aufgießen. Saft vor dem Servieren evtl. mit einem Butterkugel binden. Dazu 1 TL Mehl mit 1 TL Butter zu einer Kugel verkneten, in den Saft einrühren und auf der Herdplatte einmal unter Rühren aufkochen lassen. Dazu passt Dinkelreis.

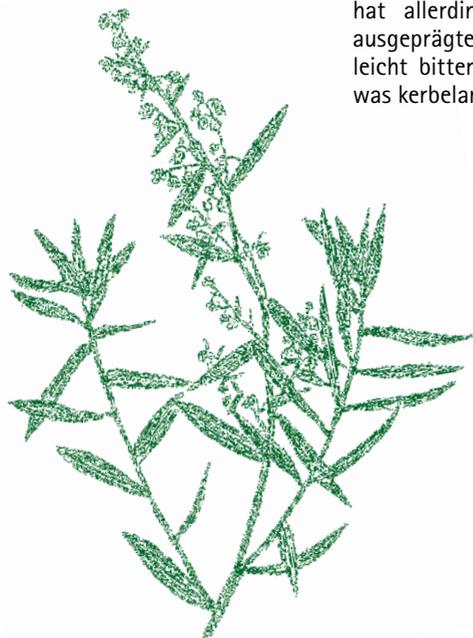


Foto: Waldland

*Monarda didyma*

## Herkunft

Die Indianernessel stammt aus Nordamerika und wird bereits im 16. Jahrhundert als wichtige Tee- und Heilpflanze der indigenen Bevölkerung beschrieben.

## Botanik/Sorten

Die ausdauernde, winterharte Staude ist ein Vertreter der Lippenblütler (Labiatae) und bildet ab Juni rote, strahlenförmige Blüten. Auch lila blühende Vertreter sowie verschieden Gartenformen oder mehltausistente Sorten sind im Fachhandel erhältlich. Die attraktive, bis 1 m hohe Indianernessel eignet sich für sonnige, aber auch halbschattige Lagen und bevorzugt humose, tiefgründige Gartenböden.

## Anbau/Standort

Die attraktive Goldmelisse vermehrt sich rasch und sollte durch Entfernen der Ausläufer bzw. Verjüngung im Zaum gehalten werden. Sie neigt zu Mehltaubefall, ein luftiger Standort ist also von Vorteil. Die Vermehrung erfolgt einfach durch Entnahme von Wurzel ausläufern. Prinzipiell ist auch eine Ansaat in Schalen ab März und eine Auspflanzung ab Mai möglich.

## Ernte/Aufbewahrung

Junge Blätter und Triebspitzen können laufend bis vor der Blütezeit geerntet werden. Die Blüten werden kurz vor dem vollen Aufblühen geerntet. Die großen Blütenstrahlen lassen sich leicht einzeln abzupfen und luftig im Schatten trocknen. Nach dem Trocknen sollte die Indianernessel in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

## Wirkung

Die Indianernessel enthält sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Anthocyane, Bitterstoffe, Gerbstoffe und ätherische Öle wie Carvacrol, Thymol und Cymen. Sie dient eher als Gewürz- und Duftpflanze. Bei der indigenen Bevölkerung Nordamerikas wird ihr Einsatz als Antiseptikum und Mittel gegen Erkältungen und Bronchialleiden beschrieben.

## Verwendung in der Küche

Blätter wie Blüten werden frisch oder getrocknet verwendet. Das zitronige, an Bergamotte erinnernde Aroma eignet sich gut für Süßes wie Sirup, Gelee oder Desserts. Die Blüten färben den Sirup je nach Ausgangsfarbe orange oder rosa. Getrocknete Indianernessel-Blüten ergeben einen erfrischenden Kräutertee, der auch kalt als sommerlicher Durstlöscher mundet. Auch Schwarz- oder Grüntee kann mit den Blütenblättern aromatisiert werden und erhält so eine leichte Bergamotte-Note.

## Goldmelissen-Sirup

30 Blütenköpfe Goldmelisse  
3 l Wasser  
3 Bio-Zitronen  
1,5 kg Kristallzucker

Blütenblätter von den Blütenköpfen zupfen, mit kochendem Wasser übergießen. Zitronen heiß waschen, in Scheiben schneiden, zum Sirup geben, mit Gaze abdecken und 24 Stunden an einem kühlen Ort stehen lassen. Danach mit Zucker aufkochen, abseihen, in sterilisierte Flaschen füllen und fest verschließen.

## Sommerliche Topfen-Joghurtschnitten

für 1 Blech Kuchen  
Biskuitteig:  
5 Eier  
150 g Kristallzucker  
5 EL heißes Wasser  
150 g glattes Mehl  
Topfen-Joghurtcreme:  
500 g Magertopfen  
1/4 l Schlagobers  
1/4 l Goldmelissen-Sirup

5 EL Kräutergelee oder Marillenmarmelade  
1/2 kg Marillen  
2-3 EL frische, süße Kräuterblüten (Indianernessel, Anis-Ysop...)  
12 Blatt Gelatine oder entspr. Menge Agar-Agar  
1 P. klares Tortengelee

Backrohr auf 175°C (Umluft) vorheizen. Blech mit Backpapier belegen. Eier mit Zucker und Wasser solange mixen, bis ein heller, fester Schaum entsteht. Mehl einsieben und gut unterheben. Teig auf das Blech streichen und 20 min backen. Gelatine einweichen (oder Agar-Agar nach Anweisung vorbereiten). Topfen mit Sirup verrühren. Gelatine schmelzen, mit einigen Löffeln Topfencreme glattrühren und in die Marillen in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben. Gelee oder Marmelade aufkochen und Biskuit damit bestreichen. Topfencreme aufstreichen. Einige Stunden kühlen, bis die Topfencreme fest geworden ist. Tortengelee nach Packungsanweisung zubereiten. Blütenblätter vorsichtig auf den Kuchen legen, Gelee mit dem Löffel vorsichtig zuerst nur über die Blüten gießen, kurz fest werden lassen, restliches Gelee über den ganzen Kuchen gießen und erstarren lassen.

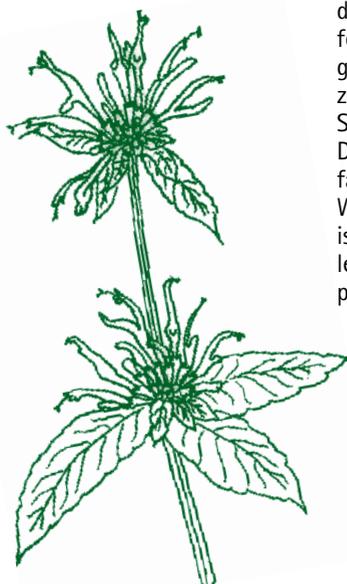


Foto: Dlin Magdalena Uedl-Kerschbaumer



# Kapuzinerkresse

*Tropaeolum majus*

## Herkunft

Die Kapuzinerkresse stammt aus Peru. Die spanischen Eroberer brachten sie, wie viele andere Pflanzen, aus der Neuen Welt nach Europa.

## Botanik/Sorten

Die Kapuzinerkresse gehört in die Familie der Kapuzinergewächse (Tropaeolaceae). Es gibt rankende und niedrige, buschförmig wachsende Sorten. Die Blüten können einfach oder gefüllt sein.

## Standort/Anbau

Aus dem tropischen Amerika stammend, ist die Kapuzinerkresse sehr frostempfindlich. Eine Aussaat ins Freiland ist daher erst nach den Eismännern zu empfehlen. Auf der Fensterbank oder im Frühbeet können Sie sich einige Pflanzen vorziehen, die dann früher blühen.

## Ernte/Aufbewahrung

Pflücken Sie die zarten Blätter und Blüten während des Sommers und Herbstes immer frisch. Kapuzinerkresse eignet sich nicht zum Trocknen. Nur die grünen unreifen Samen und die geschlossenen Blütenknospen lassen sich konservieren.

## Wirkung

Kapuzinerkresse enthält viel Vitamin C und ist reich an Senfölen. Senföle, die auch in Zwiebeln, Knoblauch, Senf und in anderen Kressearten vorkommen, sind Bestandteil einer antimikrobiellen Ernährung. Sie stärken die körpereigene Abwehr und wirken bei lang andauerndem Husten und Harnwegsentzündungen.

*Die Blütenknospen sind eine dekorative Delikatesse.*

## Verwendung in der Küche

Passt zu Salaten, Suppen, Soßen.  
Kapuzinerkresse sollte nicht mitgekocht werden. Die Blütenknospen können eingelegt werden, die Blüten sind eine essbare und hübsche Dekoration.

## Kapern aus Kapuzinerkresse

Blütenknospen und junge, grüne Samen der Kapuzinerkresse  
Salzwasser  
Weißweinessig

Die geschlossenen Blütenknospen und die grünen Samen waschen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und in Gläser schichten. Guten Weinessig aufkochen lassen und über die Kapern gießen. Verschließen. Nach ein paar Tagen den Essig abgießen, nochmals aufkochen und wiederum über die Kapern gießen. Nach dem Erkalten die Gläser fest verschließen und kühl aufbewahren.

## Kräutermayonnaise

1 Eidotter  
Zitronensaft  
1/2 TL Senf  
Salz  
1/8 l kaltgepresstes Öl  
reichlich Kräuter  
z.B. Kapuzinerkresse,  
Schnittlauch, Kerbel, Dill,  
Petersilie, Fenchel, Estragon

Den Dotter mit Zitronensaft, Senf und Salz gut verrühren. Das Öl tropfenweise zugeben und mit dem Mixer unterschlagen, bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Ev. mit Obers, Rahm oder Joghurt verrühren. Dann die fein gehackten Kräuter einrühren. Dazu passen - als Vorspeise - frische, in Stifte geschnittene Kohlrabi, Karotten, Gurken, Stangensellerie, Champignons, Paprika, Brot und Gemüsestrudel.



*Anthriscus cerefolium*

## Herkunft

Kerbel stammt aus Südosteuropa (Südrußland und Kaukasus) und Westasien. Er gelangte von dort in die Mittelmeerländer und wurde wahrscheinlich von den Römern über die Alpen gebracht.

## Botanik/Sorten

Gartenkerbel ist eng verwandt mit Petersilie und Karotte. Die hellgrünen, weichen Blätter sind drei- bis vierfach gefiedert. Die kleinen weißen Blüten öffnen sich von Mai bis August. Es gibt glattblättrige und krausblättrige Sorten.

## Anbau/Standort

Kerbel stellt keine besonderen Ansprüche. Er bevorzugt halbschattige Standorte mit ausreichend Feuchtigkeit. Trockenheit führt zu verfrühter Blütenbildung. Ab März ist eine Direktsaat ins Freiland möglich. Um stets frisches Kraut ernten zu können, sind Folgesaaten bis Juli möglich.

## Ernte/Aufbewahrung

Man verwendet nur die zarten jungen Blätter vor der Blüte. Durch oftmaliges Ernten wird die Blütenbildung verzögert. Zum Trocknen ist Kerbel nicht sehr gut geeignet, aber man kann ihn gut einfrieren.

## Wirkung

Aufgrund seiner blutreinigenden, ausleitenden Eigenschaften wird Kerbel bei Frühjahrskuren eingesetzt. Die ätherischen Öle im Kerbel wirken harn- und schweißtreibend.

## Verwendung in der Küche

Passt zu all jenen Gerichten, bei denen auch Petersilie verwendet wird, zu Getreidegerichten, pochiertem Fisch, Meeresfrüchten, Suppen, Omeletts, Huhn, Saucen, Weichkäse, glasiertem Gemüse, geräuchertem Fisch, Fleischspeisen, grünen Salaten. Erst gegen Ende der Kochzeit zugeben.

## Salatsoße

2 Schalotten  
3 EL Weißweinessig  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
10 EL kaltgepresstes Öl  
reichlich Kerbel

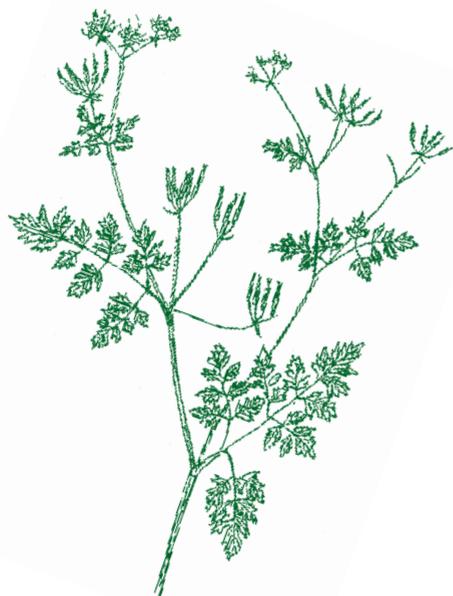
Den Kerbel waschen, trockenschütteln und ohne grobe Stiele fein hacken. Die Schalotten schälen und auch fein hacken. Kerbel und Schalotten mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und dem Öl mit einem Schneebesen schlagen bis die Sauce leicht cremig aussieht. Abschmecken. Für die Salatsoße können auch Kräutermischungen verwendet werden. Passt besonders gut zu Blattsalaten und zu geräuchertem Fisch.

## Kürbis-Kerbel-Gnocchi

400 g Kürbis  
(gewürfelt und gekocht)  
140 g Weizenvollkorn Grieß  
2 EL Mehl  
2 Eidotter  
2 EL geriebener Käse  
2 EL Butter  
4 EL gehackter Kerbel  
Salz, Pfeffer  
Kerbel und frisch geriebener Käse zum Bestreuen

Gekochte Kürbiswürfel pürieren. Kürbispüree mit Eidotter, Grieß und Mehl, geriebenem Käse, gehacktem Kerbel, Salz und Pfeffer zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig 15 min rasten lassen (wird fester), danach eine ca. 3 cm dicke Rolle formen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen. Mit dem Gabelrücken ein Muster in die Teigstückchen drücken. Kochendes Wasser salzen und die Gnocchi darin ca. 10 min ziehen lassen. Butter mit gehacktem Kerbel erwärmen. Kürbisgnocchi abseihen, mit Kerbelbutter und Käse anrichten.

*Kerbel wächst sehr rasch und wird auch „Suppenkraut“ genannt.*



*Coriandrum sativum*

## Herkunft

Koriander kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bereits vor 3000 Jahren fand er Zugang in die Küche und Heilkunde Chinas. Auch in Europa lässt ihn kaum ein mittelalterliches Kräuterbuch unerwähnt. Heute wird die Pflanze aufgrund der beliebten, asiatischen Küche weltweit kultiviert.

## Botanik/Sorten

Koriander gehört in die Familie der Doldenblütler (Umbelliferae). Die einjährige Pflanze hat gefiederte Blätter und weiß bis rosa gefärbte Blüten. Besonders die unreifen Früchte und die jungen Pflanzen riechen beißend intensiv, weshalb Koriander gerne Wanzenkraut genannt wird.

## Anbau/Standort

Ein leichter, gut durchlässiger, fruchtbarer Boden in voller Sonne ist für den Koriander vorteilhaft. Die Aussaat kann ab April erfolgen, wobei die Samen mit ca. 1 cm Erde bedeckt werden. Zwischen den einzelnen Reihen sollte ein Abstand von 30 cm und innerhalb der Reihe ein Abstand von 15 cm vorliegen. Als Begleitpflanze fördert Koriander in der Mischkultur die Keimung von Anis und wehrt Blattläuse ab.

## Ernte/Aufbewahrung

Die frischen Blätter und die reifen Samen besitzen ein komplett unterschiedliches Aroma. Die jungen Blätter werden gepflückt und frisch verwendet. Die Samen werden reif geerntet und dienen ganz oder gemahlen als Gewürz. Dabei werden die Pflanzen, sobald sich die Dolden braun verfärben, geschnitten und kopfüber aufgehängt. Legt man ein Tuch unter die Kräutersträucher, so werden die herunterfallenden, getrockneten Samen aufgefangen.

## Wirkung

Die Blätter und Samen sind reich an ätherischen Ölen, die positiv auf das Verdauungssystem wirken, den Appetit anregen und bei Völlegefühl helfen. Koriander wirkt krampflösend und kann Reizungen im Magen und Darm lindern.

## Verwendung in der Küche

Getrocknete Koriandersamen haben in der österreichischen Küche schon lange Tradition. Sie passen ganz oder gemahlen gut zu Brot, Wurst, Soßen und als Einlegegewürz. Die aromatischen Blätter werden vor allem bei asiatischen Gerichten verwendet, wie z.B. bei Suppen, Currys und Linsengerichten.

## Asiatische Hühnersuppe

½ Biohuhn  
2 Karotten  
1 Scheibe Sellerie  
½ Zwiebel  
1 daumengroßes Stk. Ingwer  
½ Bund Koriander  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfefferkörner

Huhn waschen, mit Pfefferkörnern, geschältem Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Gemüse mit kaltem Wasser ansetzen. Zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen, Schaum laufend abschöpfen. Abschließend mit Salz und gehacktem Koriander abschmecken. Als Einlage dienen Stücke vom ausgelösten Huhn und gekochte Nudeln.

## Energiebrot

350 g Weizenmehl  
150 g Roggenmehl  
1 Pkg. Trockenhefe  
1 TL Honig  
150 g lauwarmen Kefir  
200 bis 250 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Salz  
4 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Kümmel  
½ TL Fenchel  
½ TL Korianderkörner  
je 40 g von Sesam, Leinsamen, Mohn, Sonnenblumenkerne

Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. In einer Schüssel Mehl mit Trockenhefe, den Gewürzen und mit einem Großteil der Samen vermischen. Honig in der lauwarmen Wasser-Kefirmischung auflösen, dann mit dem Öl und den restlichen Zutaten zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Teig zur Kugel formen und erneut gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat. Den Teig zu einem länglichen Brotlaib formen. Rundherum mit etwas handwarmem Wasser bestreichen und mit der vorher beiseite gestellten Samenmischung überstreuen. Auf ein gefettetes Backblech legen und nochmals circa 15 Minuten aufgehen lassen. Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens 60-70 Minuten bei 200°C backen.



## Die Früchte und Blätter des Koriander unterscheiden sich im Geschmack.



Foto: Mats Heyman

*Lavandula angustifolia*

## Herkunft

Lavendel stammt aus den südeuropäischen Mittelmeerländern, wo er auf felsigen, trockenen Hängen wild wächst. Benediktinermönche brachten ihn über die Alpen. Heute ist er als Duft- und Heilpflanze auch in West- und Nordeuropa heimisch.

## Botanik/Sorten

Der Lavendel gehört mit allen seinen Arten zu den Lippenblütlern (Labiatae). Lavendel bildet einen verzweigten Halbstrauch von 30 bis 60 cm Höhe, dessen ältere Äste verholzen. Die jungen Triebe sind graugrün; die Blätter sind länglich, schmal, nadelartig und graugrün. Von Juli bis September erscheinen die duftenden blauen oder lila Blütenähren. Neben dem Echten Lavendel gibt es noch zahlreiche andere Lavandula-Arten wie z.B. den Speiklavendel (*L. latifolia*), den Schopflavendel (*L. stoechas*) oder den Provence-Lavendel oder auch Lavandin genannten, typischen französischen Duftlavendel.

## Anbau/Standort

Lavendel ist sehr anspruchslos in der Kultur. Er liebt trockenen, leicht kalkhaltigen Boden und viel Sonne. Staunässe verträgt er nicht. Sie können den Lavendel ab März aus Samen vorziehen. Die Samen keimen meist unregelmäßig und brauchen zum Aufgehen 2 bis 3 Wochen. Ab Mai können Sie die Jungpflanzen in den Garten setzen. Besser lässt sich der Lavendel allerdings aus Stecklingen vermehren. Nach der Blüte wird der Strauch etwas zurückgeschnitten. Er bleibt ganzjährig grün. Lavendel sollte nicht oder nur sehr sparsam mit gut ausgereiftem Kompost gedüngt werden. Zu stark gedüngte Pflanzen sind frostempfindlicher.

## Ernte/Aufbewahrung

Die jungen Blattspitzen können Sie laufend ernten. Wenn sich die Blüten gerade öffnen, schneidet man sie mit den Trieben und bündelt sie zum Trocknen.

## Wirkung

Sowohl Lavendelblüten, als auch die -blätter enthalten verschiedene ätherische Öle. Lavendel wirkt als leichtes Beruhigungsmittel bei Schlafstörungen. Dazu füllt man ein kleines Säckchen mit Lavendelblüten und gibt es unter den Kopfpolster. Lavendel regt aber auch die Gallensekretion an und hilft so bei Oberbauchbeschwerden.

## Verwendung in der Küche

Passt in kleinen Mengen zu Gemüse, Fleisch – besonders zu Lamm oder Wild und kann mitgekocht werden. Vorsicht, Lavendel ist sehr intensiv. Blütenblätter können zum Aromatisieren von Gelees oder Marmeladen zugegeben werden. Eine bewährte Verwendungsmöglichkeit für Lavendel außerhalb der Küche: Zur Mottenabwehr in Säckchen oder Sträußchen in den Kleiderkasten hängen.

## Lammfilets mit Lavendel

8 Lammfilets  
1 Bund Lavendel (Blätter und Blüten)  
4 Karotten  
2 Zwiebeln  
16 kleine Erdäpfel  
6 Knoblauchzehen  
3 EL schwarze Oliven  
4 EL Olivenöl  
1 Stamperl Balsamicoessig  
1/16 l Gemüsesuppe  
Meersalz  
Pfeffer

1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 15 frische Lavendelblättchen mit 1 EL Olivenöl im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Lammkoteletts damit einreiben, in einem Gefrierbeutel zumindest 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Erdäpfel gut waschen und sauber bürsten. Karotten putzen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke teilen. Ein tiefes Backblech mit Olivenöl einreiben, Gemüse, Erdäpfel, Oliven und ganze Knoblauchzehen darauf verteilen, salzen, pfeffern und etwas durchrühren, damit alles mit Öl benetzt ist. Im vorgeheizten Ofen braten, bis die Erdäpfel gar sind (ca. 30 min). Lammkoteletts in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, nach Wunsch rosa oder durchgaren. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Alufolie im ausgeschalteten Ofen kurz rasten lassen, damit sich der Saft verteilt. Bratrückstand mit Balsamicoessig

aufgießen, verdampfen lassen, Gemüsesuppe angießen und zu einem guten Saft einkochen lassen.

Ofengemüse mit den Lammkoteletts anrichten, mit Bratsaft beträufeln und mit Lavendelblüten bestreut servieren.

## Sorbet vom Lavendel-Rosenblüten-Sirup

Sirup:  
2 Hand voll Rosenblütenblätter  
2 EL Lavendelblüten  
500 g Zucker  
1 l Wasser  
Saft von 1 Zitrone  
Sorbet:  
1/8 l Lavendel-Rosenblütensirup  
1/8 l Wasser oder Weißwein  
1 Eiklar

Für den Sirup Blüten mit kochendem Wasser begießen und 24 Stunden ziehen lassen, danach abseihen. Flüssigkeit mit Zucker auf min. 70°C erwärmen, nicht mehr kochen. Zitronensaft zugeben und in saubere Flaschen füllen. Für das Sorbet 1/8 l Sirup mit 1/8 l Wasser verrühren und geschlagenes Eiklar darunterheben. Masse entweder in einer Eismaschine zu Sorbet weiterverarbeiten oder in einer Schüssel min. 5 Stunden im Gefrierfach durchfrieren lassen, dazwischen öfter umrühren. Mit Lavendel- und Rosenblüten garnieren.

*Lavendel wirkt im Kräuterkissen und als Badeöl entspannend.*



Foto: Brigitte Baldrian

## Liebstöckel (Maggikraut)

*Levisticum officinale*

### Herkunft

Wahrscheinlich stammt der Liebstöckel aus Südeuropa. Mönche brachten die Pflanze schon früh über die Alpen und pflanzten sie in die Klostergärten.

### Botanik/Sorten

Das ausdauernde Kraut gehört zur Familie der Doldenblütler (Umbelliferae). Liebstöckel ist sehr kräftig und robust gebaut, seine Stängel können bis zu 2 Meter hoch werden. Das üppige Laub friert im Winter samt den hohen Stängeln ab, treibt aber im Frühling neu aus.

### Anbau/Standort

Das völlig winterharte Kraut kann jahrzehntelang am selben Platz stehen bleiben. Pflanzen Sie den Liebstöckel daher auf tiefgründige, gut mit Wasser versorgte Böden und geben Sie ihm eine kräftige Startdüngung aus Kompost. Er kann sowohl durch Aussaat als auch durch Teilung vermehrt werden. Ausgesät wird im März oder im August. Die kräftigen Setzlinge brauchen viel Platz. Halten Sie zu Nachbarpflanzen 1/2 Meter Abstand! Ein bis zwei Pflanzen reichen für den Bedarf einer Familie.

### Ernte/Aufbewahrung

Am besten erntet man den ganzen Sommer laufend die frischen, jungen Blätter. Liebstöckel kann auch getrocknet werden, verliert dabei aber viel von seinem Aroma. Im Frühling oder Spätherbst können von kräftigen Liebstöckelpflanzen auch Wurzeln geerntet werden. Die getrockneten Wurzeln müssen in gut verschlossenen Gläsern aufbewahrt werden.

### Wirkung

Liebstöckel wirkt harntreibend, hilft bei Blähungen, Blasen- und Nierenleiden und bei Magenschmerzen. Der Tee der Wurzel ist auch bei Menstruationsbeschwerden hilfreich.

### Verwendung in der Küche

Passt zu Suppen, Saucen, Salaten, Gemüse, Fleisch- und Fischgerichten, Füllungen. Zarte, junge Blätter können für Salate verwendet werden, die älteren nimmt man für Suppen, Saucen und Eintöpfe. Die kräftigen Stängel können (wie Angelika) kandiert und als Dekoration für Kuchen verwendet werden. Klein gehackt eignen sich Stängel zum Würzen von Suppen und Eintöpfen. Die Samen können Kuchen und Broten beigegeben oder über Salate gestreut werden. Wildbeizen werden sie ebenfalls gerne beigelegt.

### Liebstöckelpesto

150 g Liebstöckelblätter  
70 g Petersilienblätter  
50 g Walnüsse  
80 ml Sonnenblumenöl  
Salz

Kräuter blanchieren (in Wasser aufkochen, in Eiswasser abschrecken), gut ausdrücken und mit Walnüssen und Öl cremig mixen. Mit Salz abschmecken.

### Suppentopf

600 g Suppenfleisch (Rind)  
600 g Knochen  
1 Bund Suppengrün  
1 TL Pfefferkörner  
700 g festkochende Erdäpfel  
400 g Zucchini  
200 g Karotten  
frischer Liebstöckel  
Salz, Pfeffer

Fleisch und Knochen waschen und in einen großen Topf legen. Mit kaltem Wasser knapp bedecken, langsam kochen. Das Suppengemüse waschen, putzen und grob zerkleinern, mit den Pfefferkörnern beigegeben. Alles ca. 2 Stunden leise köcheln lassen. Die Erdäpfel waschen, schälen, grob würfeln und in die abgeseigte, kochende Suppe legen. Ca. 10 Minuten kochen lassen, dann die geputzten, in Scheiben geschnittenen Karotten und die gewaschenen, gewürfelten Zucchini, das geschnittene Suppenfleisch und den gehackten Liebstöckel zugeben. Würzen und fertigaren.

### Tipp:

Passt gut zu gekochten Erdäpfeln und zur Vollendung von Cremesuppen.

*In Italien isst man die geschälten, gedünsteten Stängel als Gemüse.*



*Majorana hortensis*

## Herkunft

Der Majoran ist in den Ländern rund um das Mittelmeer zu Hause. Bei Ägyptern, Römern und Griechen war er schon im Altertum bekannt. In die Gebiete nördlich der Alpen kam er aber erst im 16. Jahrhundert.

## Botanik/Sorten

Der Majoran ist ein Lippenblütler (Labiatae). Im warmen Mittelmeerraum ist er ausdauernd und bildet bis 50cm hohe Büsche. Bei uns ist er nicht winterhart.

## Anbau/Standort

Majoran kann im März am Fensterbrett vorgezogen oder ab Mai direkt ins Freiland gesät werden. Die sehr feinen Samen werden nur dünn mit Erde bedeckt und keimen nach 3-4 Wochen. Später werden zwei bis drei Pflänzchen in einem Abstand von 15cm zusammengesetzt. Majoran braucht viel Wärme und Sonne und einen leichten, aber nährstoffreichen Boden. Trockenheit hält er gut aus, nicht aber dicke oder gar staunasse Böden.

## Ernte/Aufbewahrung

Den ganzen Sommer über werden die jungen, frischen Triebspitzen geerntet. Für Vorratszwecke erntet man, bevor sich die kugeligen Blütenknospen öffnen. Getrockneter Majoran erhält lange seine Würzkraft, wenn er dunkel und luftdicht verschlossen aufbewahrt wird. Frischer Majoran eignet sich auch zum Einfrieren.

## Wirkung

Majoran macht üppiges Essen leichter verdaulich und schützt vor Blähungen und Völlegefühl. Zusätzlich wirkt Majoran als Tee wärmend, entspannend und krampflösend.

*Majoran macht üppiges Essen leichter verdaulich.*



## Verwendung in der Küche

Passt zu gegrilltem Fleisch, Geflügel, Wild, Suppen, Gulasch, Hülsenfrüchten, Melanzani, Nudeln, Pizza, Wurst, Erdäpfeln, Paradeisern. Majoran macht fette Speisen bekömmlicher und darf mitgekocht werden. Größere Mengen können bitter schmecken.

## Buchweizenauflauf

gut 1/4 l Gemüsesuppe  
knapp 1/4 kg Buchweizen  
2 Lorbeerblätter  
2 Gewürznelken  
2 Zwiebeln, 1/4 kg Pilze  
5 Karotten, 1 Knoblauchzehe  
1/4 kg Sellerie  
2 EL kaltgepresstes Öl  
2 Löffel Sauerrahm  
2 Eier  
reichlich Majoran  
Salz, Pfeffer  
Butter, 2 EL Käse

Die Suppe aufkochen, den gespülten Buchweizen einstreuen und mit Lorbeer und Nelken 15-20 Minuten kochen, dann

auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Die Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Die Pilze waschen und blättrig schneiden. Die Karotten und die Sellerie waschen und würfeln. Das Öl erhitzen und darin Gemüse und Pilze andünsten. Das Gemüse überkühlt mit den Eiern und Sauerrahm verrühren. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Buchweizen in die Gemüsemasse einrühren, das Ganze mit Majoran, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, in eine gefettete Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und ca. 1/2 Stunde backen.

## Majorankoteletts

1 kg Paradeiser  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Schweinskoteletts  
Pfeffer, Salz  
reichlich Majoran  
3 EL Öl  
1 Schuss Rotwein oder Suppe

Die Paradeiser kurz in kochend heißes Wasser legen und dann abziehen, grob würfeln und einen Teil der Kerne entfernen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Die Koteletts waschen, trockentupfen, pfeffern und im Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Knoblauch leicht anrösten, mit Wein löschen, Paradeiser und Majoran zugeben, würzen und einige Minuten einkochen lassen. Die Koteletts in die Pfanne legen, zudecken und gemeinsam 10 Minuten fertigschmoren.



Foto: Michaela Kniele

*Mentha spp.*

### Herkunft

Es gibt zahlreiche wildwachsende Minzen, die in Europa einheimisch sind, z.B. die Roß-, Wasser- und Grüne Minze (*Mentha spicata*). Die besonders heilkräftige Edelminze (*Mentha piperita*) wird aber nur als Kulturpflanze angebaut. Diese „echte Pfefferminze“ ist eine Kreuzung aus der grünen Minze und der Wasserminze.

### Botanik/Sorten

Die Minzarten gehören zu den Lippenblütlern (Labiatae). Sie haben flachwachsende Wurzeln und bilden zahlreiche Ausläufer, die über lange Strecken durch den Garten wandern können. Die Minze wird dadurch manchmal zum wuchernden Unkraut. Die beste Sorte der Pfefferminze ist die „Echte Mitcham“. Neben den bereits genannten Minzen gibt es eine ganze Reihe anderer Arten, die als Tee-, Küchen- oder Duftkraut genützt werden können, z.B. Apfel-, Ananas-, Orangen-, Poleiminze und die Krause Minze.

### Anbau/Standort

Weil die Pfefferminze ein Bastard zweier Minzarten ist, kann sie nur durch Ableger vegetativ vermehrt werden. Wie in der Natur, lieben die Minzen auch im Garten einen feuchten, leicht schattigen Standort. Der Boden sollte locker und humusreich sein. Vor dem Pflanzen sollten Sie den Boden reichlich mit Kompost versorgen. Die frisch gesetzten Pflänzchen sollten feucht gehalten werden.

### Ernte/Aufbewahrung

Frische Minzblätter können Sie laufend ernten. Die Haupterntezeit liegt knapp vor der Blüte im Juli. Dann wird das Kraut kurz über dem Boden abgeschnitten und getrocknet.

### Wirkung

Pfefferminztee eignet sich zur Behandlung von krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich, wie zum Beispiel bei Gastritis und Darmkoliken. Pfefferminzöl hilft bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten. Umschläge mit Pfefferminztee haben einen kühlenden Effekt.

### Verwendung in der Küche

Passt zu Fleisch – besonders zu Lamm, aber auch Fisch, Erdäpfeln, Erbsen, Karotten, Suppen, Soßen, Marinaden, Süßspeisen und Getränken.

Tipp: Versuchen Sie einmal ein Tsatsiki mit Minze anstatt mit Knoblauch zu würzen. Das gibt einen sommerlichen, erfrischenden Geschmack!

### Obstsalat

1 Zitrone  
1 kleiner Apfel  
1 kleine Birne  
100 g Weintrauben  
reichlich frische Minze  
1/4 l Joghurt  
2 EL Honig  
2 EL Walnüsse

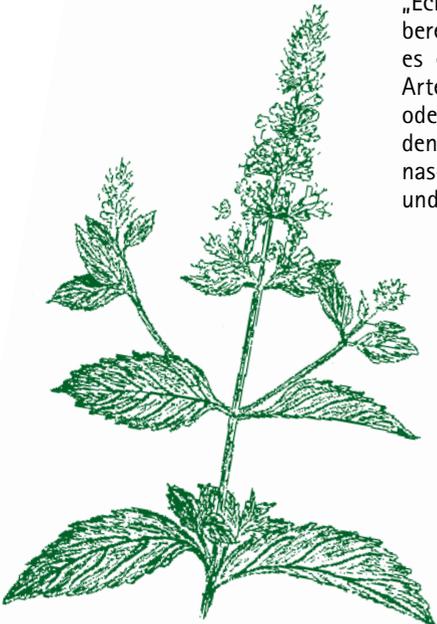
Apfel und Birne schälen, in feine Spalten schneiden und sofort in Zitronensaft marinieren. Die gewaschenen, halbierten, entkernten Trauben vorsichtig untermischen. Die Minze waschen, trocknen und sehr fein hacken. Mit Joghurt und Honig verrührt kalt stellen. Die Früchte mit der Joghurtsauce übergossen anrichten und mit gerösteten Nüssen bestreut servieren.

### Orientalische Fleischlaibchen mit Minze und Schafkäse

1/2 kg Rinds- oder Lamm-Faschiertes  
1 Hand voll frische (od. 2 EL getrocknete) Minze  
100 g Schafkäse  
1 Semmel  
1 Zwiebel  
1 TL gem. Kreuzkümmel  
1 TL gem. Koriander  
Chilipulver nach Geschmack  
Salz, Pfeffer  
Semmelbrösel zum Wenden

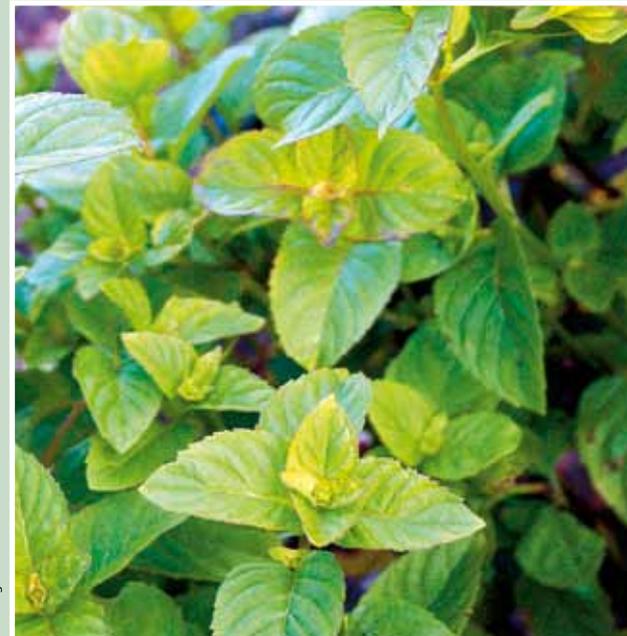
Die Semmel in warmem Wasser einweichen. Minze waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zwiebel und Schafkäse fein hacken. Faschiertes in eine Schüssel geben, Minze, Zwiebel, Käse und die gut ausgedrückte Semmel dazugeben und mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut verrühren, Laibchen formen und mit den Händen gut flachdrücken. Laibchen entweder grillen oder in Semmelbröseln wenden und in wenig Öl langsam in der Pfanne braten.

56



Minzen können als Tee-, Küchen- oder Duftkraut genützt werden.

Foto: Ingrid Tributsch



57

*Origanum spp.*

## Herkunft

Der oft als Oregano bezeichnete, wildwachsende Dost (*Origanum vulgare*) ist einheimisch. Die würzigeren Origanum-Arten stammen aus dem Mittelmeerraum.

## Botanik/Sorten

Die botanische Gattung *Origanum* zählt zu den Lippenblütlern (Labiatae). Oregano ist eigentlich mehr ein Geschmack als eine bestimmte Pflanzenart und so gibt es etliche „Oreganos“, die mit dem botanischen *Origanum* gar nichts zu tun haben, wie z.B. Mexikanischer Oregano (*Verbena*), Puerto-Rico-Oregano (*Coleus*) oder den italienischen Oreganothymian (*Thymus*). Das typische Pizzagewürz ist der Griechische Oregano (*Origanum heracleoticum*). Der Dost oder Wilde Majoran, den man bei uns als Oregano bekommt, ist bestenfalls als Tee zu gebrauchen und hat eine geringe Würzkraft.

## Anbau/Standort

Geben Sie den Vertretern der Gattung *Origanum* den wärmsten Platz, den Sie finden können. Der Boden sollte trocken und durchlässig sein. Den Dost können Sie ab April ins Freiland aussäen. Den geschmacklich besseren Griechischen Oregano erhalten Sie nur in Spezialgärtnereien. Oregano ist bei uns winterhart und ausdauernd.

## Ernte/Aufbewahrung

Blätter und junge Triebspitzen können Sie während des ganzen Sommers pflücken und frisch verwenden. In der Blütezeit hat der Oregano seine größte Würzkraft und zwar ganz besonders in den Blüten, die auch bereits abgeblüht sein können. Oregano ist sehr gut zum Trocknen geeignet und behält sein einmaliges Aroma.

## Wirkung

Oregano fördert den Appetit, löst Krämpfe und stärkt die Nerven. Oreganotee wirkt gegen Erkältungen, leicht fiebrige Erkrankungen und bei Menstruationsschmerzen. In größeren Mengen ist er nicht für Schwangere geeignet!

## Verwendung in der Küche

Passt zu kräftigen Suppen, Pizzen, Schmorgerichten, Hülsenfrüchten, Gemüse - besonders zu Paradeisern, Wurst, Erdäpfeln, Pasta. Oregano ist fixer Bestandteil vieler mediterraner Gewürzmischungen. Das Aroma von Oregano wird beim Kochen intensiver und harmoniert sehr gut mit Knoblauch und Rotwein.

## Mediterrane Gemüseplatte

2 Melanzani  
Mehl  
Olivenöl  
4 Paradeiser  
10 schwarze Oliven  
reichlich Oregano  
2 Zwiebeln  
2 EL Aceto Balsamico  
Salz, Pfeffer  
1 Mozzarella

Die Melanzani waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz entwässern und in Mehl wenden. In Öl goldgelb braten. Die Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse und die Oliven auf einem Teller anrichten. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Essig, Salz, Pfeffer und gehacktem Oregano verschlagen. Die Marinade über dem Gemüse verteilen, 30 Minuten ziehen lassen, mit Mozzarella und Oregano anrichten.

## Gemüsereis

120 g Naturreis  
3/4 l Gemüsesuppe  
1 Zwiebel  
1 rote u. 1 gelbe Paprika  
1 kl. Zucchini  
2 EL kaltgepresstes Öl  
Salz, Pfeffer  
einige Zweige frischer Oregano  
frisches Basilikum  
geriebener Parmesan

Den Naturreis abspülen und in der Suppe 30 bis 40 Minuten kochen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprika und Zucchini putzen, waschen und klein schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika darin leicht anrösten, zum Schluss die Zucchini dazugeben und ebenfalls anrösten. 10-15 Minuten bevor der Reis fertig ist, das Gemüse dazugeben, würzen, die gehackten Kräuter untermischen und fertiggeben. Vor dem Servieren Parmesan und Petersilie drüberstreuen.



*Das typische Pizzagewürz ist der Griechische Oregano.*



Foto: www.pixello.de

*Petroselinum crispum*

## Herkunft

Die Petersilie stammt aus den südöstlichen Mittelmeerländern. Bei den Griechen und Römern der Antike war sie schon sehr beliebt. Karl der Große empfahl sie bereits in seinem Kulturpflanzenverzeichnis unter dem Namen „petresilum“.

## Botanik/ Sorten

Die Petersilie gehört in die Familie der Doldenblütler (Umbelliferae). Sie ist zweijährig und blüht im zweiten Jahr. Es gibt glattblättrige (italienische Petersilie) und krause Sorten (z.B. Mooskrause).

## Anbau/Standort

Petersilie ist nicht kälteempfindlich. Säen Sie deshalb die Samen schon im März in Reihen von 10-15 cm Abstand. Sie keimen sehr langsam und brauchen oft 3 bis 4 Wochen, bis sich das erste Grün zeigt. Um die Saatreihen besser im Auge zu haben, können vereinzelt Radieschensamen als Markierungssaat mit eingesät werden. Die Petersilie braucht einen gut mit Nährstoffen versorgten, humusreichen Boden ohne Verdichtungen. Auf feuchten, halbschattigen Standorten entwickelt sie sich besonders gut.

## Ernte/Aufbewahrung

Sobald die Pflanzen kräftig genug sind, können Sie laufend Petersilie schneiden, sogar im Winter. Erst wenn die Petersilie blüht, werden die Blätter hart und ungenießbar. Petersilie können Sie sowohl trocknen als auch einfrieren, aber bei beiden Konservierungsmethoden verliert sie viel an Aroma. Am besten topfen Sie einige Pflanzen für die Winterernte am Fensterbrett ein.

## Wirkung

Von der Petersilie kann man sowohl die Blätter, die Wurzeln, als auch die Samen genießen. Sie wirkt harntreibend, krampflösend und bei Blasen- und Nierenentzündungen. Petersilie fördert bei Stillenden die Milchbildung und lindert Menstruationsbeschwerden. Vorsicht vor Überdosierung bei Schwangerschaft und Nierenkrankheiten.



Foto: www.pixelio.de

## Das Kauen von Petersilie hilft gegen Mundgeruch.

### Verwendung in der Küche

Petersilie gehört bei uns zu den beliebtesten Küchenkräutern und besitzt einen bemerkenswerten Vitamin- und Mineralstoffgehalt.

Passt zu nahezu allen Speisen (außer Süßspeisen), zu Salaten, Gemüse, Suppen, Eintöpfen, Braten, Wurst, Käse, Getreidegerichten, Fisch, Hülsenfrüchten.

Petersilie sollte nicht zu lange mitgekocht werden. Petersillade nennt man die Mischung aus feingehackten Petersilblättchen und Knoblauch, die kurz angebraten zu diversen Speisen, wie gegrilltem Lamm, Beefsteak, gebratenem Fisch, Huhn oder Gemüse gegeben wird.

### Grüne Spätzle

3 Bund Petersilie  
3 Eier  
250 g Mehl  
Salz, Pfeffer  
200 g Räucherspeck  
4 Zwiebeln  
4 EL Butter

Die Petersilie waschen, trocknen und sehr, sehr fein hacken. Aus Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und etwas lauwarmem Wasser einen glatten Teig kneten. Zugedeckt 1/2 Stunde rasten lassen. Die Spätzle portionsweise vom Brett oder mit einem Nockerlschlitten in reichlich Salzwasser kochen. Wenn sie schwimmen, mit der Schaumkelle

herausheben und gut abtropfen lassen. Den Speck in Streifen schneiden, die Zwiebel in Ringe schneiden, beides in der Butter anbraten und aus dem Fett heben. Die Spätzle kurz in dem heißen Fett braten und mit den Speckzwiebeln servieren.

### Erdäpfellaibchen

800 g Erdäpfel  
Salz, Kümmel  
150 g Weizenvollkornmehl  
ev. 100 g Topfen, 2 Eier  
Pfeffer, Muskat  
120 g geriebener Käse  
reichlich Petersilie  
Öl zum Braten

Erdäpfel waschen und in Kümmelwasser 30 Minuten kochen lassen. Dann schälen und zerdrücken. Das Mehl, den Topfen und die Eier dazugeben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Petersilie kräftig würzen und zuletzt den Käse untermischen. Aus dem Teig kleine Laibchen formen und auf beiden Seiten goldgelb anbraten.



## Ringelblume

*Calendula officinalis*

### Herkunft

Die Ringelblume ist im Mittelmeerraum und in Asien beheimatet. Sie gehört zu den schon sehr lange bekannten Heilpflanzen und kam schon früh nach Mitteleuropa. Bereits Hildegard von Bingen verwendete sie. Im Mittelalter wuchs sie schon in allen Bauerngärten.

### Botanik/Sorten

Die Ringelblume gehört in die Familie der Korbblütler (Compositae). Sie ist einjährig, sät sich aber im Garten selbst aus.

### Anbau/Standort

Säen Sie die großen, gekrümmten Samen ab März ins Freiland. Ringelblumen gedeihen fast überall. Volle Sonne sagt ihnen besonders zu. Um die Mehltuananfälligkeit gering zu halten, sollten Ringelblumen nicht zu dicht stehen. Einmal angesiedelt bleiben sie Ihrem Garten durch Selbstausaat noch viele Jahre erhalten, da sie sich schnell und zahlreich vermehren.

### Ernte/Aufbewahrung

Ringelblumen werden bei uns traditionell häufig zu Heilzwecken und eher selten als Küchenkraut verwendet. Frische Blätter werden nur geerntet, solange die Pflanze jung ist. Später werden die Blätter zu bitter und hart. Die Blüten können Sie während der gesamten Blütezeit frisch verwenden oder zum Trocknen sammeln. Für die Konservierung sollten Sie Ringelblumen nur bei länger anhaltendem, trockenem Sommerwetter ernten. Sie können die ganzen Blütenköpfe trocknen, oder die Strahlenblüten auszupfen und die Blütenblättchen zum Trocknen luftig auflegen. Die goldgelben, trockenen Ringelblumenblättchen müssen kühl und dunkel in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

### Wirkung

Die Ringelblume ist eine sehr vielseitige Pflanze. Die Wirkstoffe wie Flavonoide, ätherische Öle und Bitterstoffe wirken entzündungshemmend, krampflösend, schweißtreibend und fördern die Wundheilung. Ringelblumentee kann bei Kopfschmerzen und Einschlafstörungen helfen.

### Verwendung in der Küche

Die etwas bitter-süßlich schmeckenden Blüten passen besonders zu pikanten Speisen. Fein gehackt gibt man sie zu Omeletts, Frischkäse, Soufflés und Gemüseterrinen. Ganze Blüten oder die Blütenblätter verwendet man für Salate. Geben Sie die Blüten für Salate immer erst ganz zum Schluss dazu, denn in der Marinade können sie die Farbe verlieren. Auch zum Aromatisieren von Gelees sind Ringelblumen geeignet. Die Blütenblätter eignen sich zum Färben von Reis- und Milchgerichten.

### Ringelblumen-Muffins

2 EL Ringelblumen-Blüten  
3/4 Tasse Milch  
2 Tassen feines Mehl  
1 EL Backpulver  
1/2 TL Salz  
3 EL Pflanzenöl  
4 EL Honig  
1 Ei

Die Milch zum Kochen bringen und die Ringelblumen dazugeben. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Öl unter die Milch rühren, auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dann die weiteren Zutaten unterrühren. Die Muffin-Formen werden zu 2/3 mit dem Teig gefüllt und 20 Minuten lang bei 200°C gebacken.

### Sommersalat mit Blüten

2 Hand voll frische, essbare Blüten  
(Ringelblume, Kapuzinerkresse, Taglilien, Salbei, Hornveilchen, Gänseblümchen, Schnittlauch ...)  
1 Kopfsalat oder  
1 Schüssel gemischte Blattsalate  
1/8 kg Schafkäse  
1 Schalotte  
4 EL kaltgepresstes Öl  
4 EL Essig oder Zitronensaft  
1/16 l Wasser  
2 TL süßer Senf  
2 TL Honig  
Salz, Pfeffer

Salat und Blüten waschen und trockenschütteln. Einige Blüten zur Dekoration beiseite legen. Den Rest mit der Schalotte fein schneiden. Salat in mundgerechte Stücke reißen. Schafkäse würfeln und zum Salat geben. Schalotte und gehackte Blüten mit Öl, Essig und Gewürzen zu einem Dressing verrühren, Salat damit marinieren, mit Blüten verzieren und sofort servieren.



*Ringelblumen verschönern Speisen und Kräuterbeete.*



Foto: Djin Magdalena Uecl-Kerschbaumer

*Rosmarinus officinalis*

## Herkunft

Der Rosmarin ist in allen Ländern rings um das Mittelmeer zu Hause. Er wächst dort in verschwenderischer Fülle an sonnigen Felshängen. In seiner Heimat wird er bis 2 Meter hoch. Wahrscheinlich brachten die Römer den Rosmarin über die Alpen. Das stark duftende Kraut war den Völkern des Altertums, Juden, Ägyptern, Griechen und Römern besonders heilig. Rosmarin gilt in vielen Teilen der Erde als Zeichen der Freundschaft, Treue und des Gedenkens, weshalb er in vielen Gegenden traditionell von Hochzeitsgästen, aber auch von Trauernden bei Begräbnissen getragen wird.

## Botanik/Sorten

Der Rosmarin gehört zur Familie der Lippenblütler (Labiatae). Er ist immergrün und ein holziger Halbstrauch, der auch bei uns 50–150 cm hoch werden kann. Die meisten Sorten sind bei uns nicht winterhart. In Spezialgärtnereien bekommt man jedoch auch winterfeste Sorten, wie z.B. „Arp“, „Veitshöchheim“, „Salem“ oder „Französischen Rosmarin“.

## Anbau/Standort

Der Rosmarin ist sehr wärmebedürftig. Er braucht viel Sonne und einen durchlässigen, aber humusreichen Boden. Er verträgt nur vollständig ausgereiften Kompost. Wo immer es möglich ist, sollten Sie ihn an eine Südwand pflanzen. In schweren Böden kann der Rosmarin nur gedeihen, wenn Sie seinen Pflanzplatz durch Sand und Kieselsteine auflockern. Ein erhöhtes Beet mit Drainagegeschichte oder der Steingarten sind für diesen Südländer empfehlenswerte Standorte. Nicht winterfeste Sorten überwintern Sie am besten an einem kühlen, aber belichteten Platz (Wintergarten, Kalthaus, Kellerfenster).

## Ernte/Aufbewahrung

Triebspitzen und einzelne Blätter können Sie während des ganzen Jahres pflücken. Rosmarin kann getrocknet werden und behält dabei sein intensives Aroma.

## Wirkung

Rosmarin regt die Leber, die Gallenblase und den Blutkreislauf positiv an. Er wirkt stärkend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd und krampflösend.

## Verwendung in der Küche

Rosmarin kann man fein hacken oder im Ganzen zum Verfeinern von Fleisch und Gemüse verwenden. Fleisch auf Rosmarin aufgespießt schmeckt unvergesslich aromatisch. Knusprige Rosmarin-Erdäpfel sind eine gesunde Alternative zu Pommes frites.

Rosmarin sollte stets mitgegart werden und ist auch zum Braten geeignet. Wer die Blätter beim Essen nicht mag, kann ganze Zweige mitkochen und diese vor dem Servieren herausnehmen. Beim Grillen in die Glut gestreut, sorgt Rosmarin für Duft und Würze. Die Blüten sind eine hübsche Dekoration für Salate.

## Schnelle Kräuter-erdäpfelpfanne

- 2 Scheiben altbackenes Brot
- 4 mittlere Erdäpfel
- 1/2 Packung Schafkäse
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 3 Stück getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Kräutersalz nach Belieben

Geschälte Erdäpfel und Brotwürfel schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken. Rohe Erdäpfelwürfel in Öl auf sehr hoher Stufe anbraten. Die Brotwürfel hinzufügen, braun rösten. Anschließend Rosmarin, Thymian, Tomaten hinzufügen. Am Schluss Schafkäsewürfel zugeben, kurz mitbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

## Antipasti-Gemüse

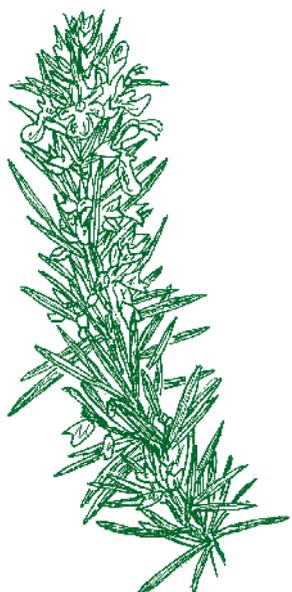
- 1 kleine Melanzani
- 2 kleine Zucchini
- 1 roter und 1 gelber Paprika
- 5 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 5 Zweige Thymian
- Öl zum Braten
- Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer

Backrohr auf Grillstufe vorheizen, Paprika auf ein Blech geben und solange grillen, bis sich die Schale schwarz färbt. Paprika danach in einen Gefrierbeutel geben und ruhen lassen, bis sich die Schale leicht abziehen lässt. Geschälten Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Melanzani in Würfel mit 1 cm Kantenlänge schneiden, salzen, in ein Sieb geben und 30 min ziehen lassen. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Melanzani und Zucchini portionsweise scharf anbraten und in eine Schüssel geben. Zum Schluss grob geschnittenen Knoblauch kurz in der Pfanne durchschwenken und gemeinsam mit den Paprikastücken in die Schüssel geben. Rosmarinblättchen von den Stängeln zupfen, zum Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken, gut durchrühren und mit Rosmarinzwiegen garnieren.



Foto: Michaela Kniele

*Schon Sokrates stärkte sein Gedächtnis mit Rosmarin.*



*Salvia officinalis*

## Herkunft

Auch der Salbei stammt aus den Mittelmeerländern. In Dalmatien, Griechenland und Spanien wächst er wild auf trockenen, kalkhaltigen Felshängen.

## Botanik/Sorten

Salbei gehört zu den Lippenblütlern (Labiatae). Der echte Salbei ist ausdauernd. Im Handel gibt es zahlreiche Varietäten, auch buntblättrige. Ein seltener Verwandter des Gartensalbeis ist der Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*). Er ist zweijährig und wird als Würzkraut (Geschmack nach Ambra) verwendet. Die vielen im Handel angebotenen Ziersalbeisorten sind für die Verwendung in der Küche ungeeignet.

## Anbau/Standort

Salbei will trockene Füße haben. An einem sonnigen Standort in gut durchlässigem Boden, der mit Kompost und Kalk gut versorgt ist, fühlt er sich am wohlsten. Er lässt sich auch gut im Steingarten ziehen. Ausgesät wird ab April ins Frühbeet, ab Mai ins Freiland. Von erwachsenen Sträuchern lassen sich leicht Stecklinge oder Ableger ziehen. Mit zunehmendem Alter verholzt Salbei stark, deshalb muss man rechtzeitig für Nachwuchs sorgen. In rauhen Lagen sollte er im Winter mit Stroh abgedeckt werden. Im Frühjahr bis auf 15 cm zurückschneiden.

## Ernte/Aufbewahrung

Junge, zarte Blätter laufend frisch verwenden. Für den Vorrat kurz vor der Blüte bei trockenem Wetter und zur Mittagszeit ernten, da sind sie am würzigsten. Dann im Schatten trocknen.

## Wirkung

Salbei enthält reichlich ätherische Öle und wirkt positiv auf Mund- und Zahnfleischentzündungen. Innerlich angewendet wirkt er bei Verdauungsstörungen und nächtlichen Schweißausbrüchen. Salbei ist nicht für Schwangere und Epileptiker geeignet.

## Verwendung in der Küche

Passt zu Fleisch aller Art, Leber, Geflügel, Fisch, Gemüse, Nudeln, Eintöpfen. Das Aroma zeigt sich erst in voller Stärke, wenn die Blätter in Butter oder Öl angeschwitzt oder gebraten werden.

## Flambierter Fisch

2 Forellen  
Zitrone, Salz, Pfeffer  
15 Zweige Petersilie  
1 Bund frischer Dill  
10 frische Salbeiblätter  
2 frische Rosmarinzweige  
5 frische Pfefferminzzweige  
5 große Lorbeerblätter  
5 große Basilikumblätter  
1/2 Tasse weißer Rum  
Die Fische säubern, säuern und salzen. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Fische pfeffern, in Folie einschlagen und in eine Bratform legen. 10 Minuten braten, dann umdrehen und wieder 10 Minuten braten. Die Fische vorsichtig aus der Folie nehmen und auf eine Servierplatte

legen. Den Saft aus der Folie drübergießen und die Kräuter auf dem Fisch verteilen: Den Rum bei schwacher Hitze anwärmen, über den ganzen Fisch gießen und anzünden. Sofort servieren und zu jeder Portion etwas von den flambierten Kräutern geben.

## Saltimbocca-Röllchen mit Zucchini und Nudeln

8 kleine Kalbsschnitzel  
8 Scheiben Parma-Schinken  
16 kleine Salbeiblättchen  
Salz, Pfeffer  
spitze Zahnstocher oder Küchengarn  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Butter  
1/8 l trockener Weißwein  
2 kleine Zucchini  
350 g Tagliatelle (Bandnudeln)  
2 EL Butter  
5 Salbeiblättchen

Schnitzel dünn klopfen, salzen und pfeffern. Mit je einer Scheibe Schinken und zwei Salbeiblättchen belegen, einrollen, mit Zahnstochern feststecken oder mit Küchengarn festbinden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Röllchen darin rundherum scharf anbraten, mit Weißwein aufgießen und ca. 20 min zugedeckt fertig garen. Inzwischen Zucchini längs halbieren, salzen, mit Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech setzen und im Backofen bei 190°C ca. 15 min backen. Nudeln bissfest garen, Salbei in Butter kurz anbraten und Nudeln darin schwenken. Je 2 Saltimbocca-Röllchen mit Nudeln und Zucchinihälfte anrichten.



*Salbei braucht viel Sonne, wenig Wasser und regelmäßigen Schnitt.*



Foto: Dill Magdalena Uedl-Kerschbaumer

## Schnittlauch

*Allium schoenoprasum*

### Herkunft

Schnittlauch wächst - in verschiedenen Formen - in den kühlen Zonen Europas wild und bevorzugt an seinen natürlichen Standorten einen feuchten Boden.

### Botanik/Sorten

Schnittlauch gehört zu den Liliengewächsen (Liliaceae). Er ist mit Zwiebel und Knoblauch verwandt und wächst ausdauernd. Es gibt grob- und feinhörnige Sorten.

### Anbau/Standort

Sie können Schnittlauch im April oder August ins Freiland säen. Beim Auseinanderpflanzen greifen Sie immer ein kleines Büschel junger Schnittlauchpflanzen und versetzen sie im Abstand 20 x 20 cm. Schnittlauch gedeiht am besten in kalkhaltigen Böden, die nährstoffreich und feucht sind. Sonne und Halbschatten verträgt er gleichermaßen. Im Winter treibt Schnittlauch nur gut, wenn er vorher gefroren ist, dann ausgegraben und in den Topf gepflanzt wird.

### Ernte/Aufbewahrung

Vom Frühjahr bis zum Herbst können Sie laufend frische Schnittlauchröhren schneiden. Am würzigsten und saftigsten sind allerdings die Blätter des ersten Frühljahrs-austriebs. Schneiden Sie die Schnittlauchröhren am besten tief unten beim Boden ab, damit er schöner nachwächst. Zum Trocknen eignet sich der Schnittlauch schlecht, er wird unansehnlich und fad im Geschmack. Schnittlauch kann mit Wasserzugabe eingefroren werden, am besten kleingeschnitten in kleinen Portionen (z.B. in Eiswürfelbehältern).

### Wirkung

Schnittlauch enthält beachtliche Mengen an Vitamin A und C. Die enthaltenen Lauchöle geben dem Schnittlauch sein typisches, würziges Aroma. Roh verzehrt senkt Schnittlauch den Blutdruck, hilft bei Blutarmut und wirkt appetitfördernd.

## Schnittknoblauch

*Allium tuberosum*

Schnittknoblauch blüht weiß und ist dem Schnittlauch sehr ähnlich. Der milde Geschmack erinnert an Zwiebel und Knoblauch.

Eine besondere Eigenschaft von Schnittknoblauch ist die Unterstützung der Niere. Gehackte Blätter und Blütenknospen passen zu Butterbrot, Salaten, Frischkäse und zum Garnieren von Pfannengerichten.



### Verwendung in der Küche

Frischer Schnitt(knob)lauch passt vor allem zu Salaten, Suppen, Saucen, Topfen, Kräuterbutter, Gemüse, Eierspeisen, Erdäpfeln und Fisch.

### Frühlings-Erdäpfelomelette

1/2 kg gekochte Erdäpfel  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittknoblauch  
6 Eier  
Salz, Pfeffer  
1 TL mildes Paprikapulver  
oder Chili  
2 EL Öl zum Braten

Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer versprudeln.

Öl in einer großen, beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Erdäpfel und Zwiebelringe kurz durchschwenken, mit Eiern begießen und die Hitze zurücknehmen. Mit geschnittenem Schnittlauch oder Schnittknoblauch bestreuen und solange am Herd lassen, bis das Ei fest ist. Mit Paprikapulver oder Chili bestreuen, in 4 Portionen teilen und servieren.

### Champignonschnitten mit Schnittknoblauchsauce

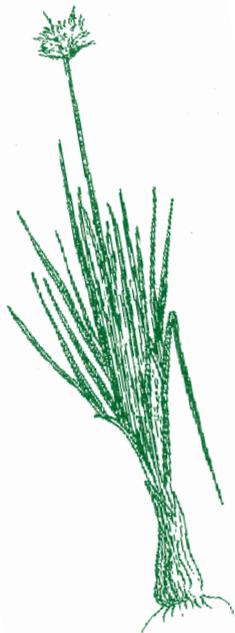
(8 Portionen)  
300 g Zwiebeln  
250 g Karotten  
40 g Butter  
1 EL geh. Thymian  
300 g Buchweizen  
1/2 l Gemüsesuppe  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
4 Eier, 1/4 l Obers  
4 EL Buchweizenmehl  
750 g Champignons  
80 g Butter  
2 Bund Schnittlauch  
300 g Joghurt

Zwiebeln würfeln, die geputzten Karotten in dünne Scheiben schneiden. Alles mit dem Thymian in Butter 5 Minuten dünsten. Die Buchweizenkörner unterrühren und anrösten, die Suppe zugießen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Eier mit Obers versprudeln und unter die Masse rühren. Das tiefe Blech einfetten und mit Buchweizenmehl bemehlen. Die Masse einfüllen, glattstreichen und 10 Minuten bei 200°C backen. Inzwischen die gewaschenen, halbierten Pilze in Butter anbraten, salzen und pfeffern und dann auf dem Blech verteilen. Weitere 20 Minuten backen. Dazu passt mit Schnittlauch verrührtes Joghurt.

*Schnittlauch kann das ganze Jahr geerntet werden!*



Foto: www.pixello.de



# Thymian

*Thymus vulgaris*

## Herkunft

Der Thymian stammt ursprünglich aus den südeuropäischen Mittelmeerländern, wo er auf Felsenheiden wächst. Die Ägypter, Griechen und Römer der Antike benutzten ihn bereits auf vielfältige Weise. Die Benediktiner brachten den Thymian über die Alpen in die mittelalterlichen Klostergärten.

## Botanik/Sorten

Thymian ist ausdauernd und gehört zu den Lippenblütlern (Labiatae). Neben dem Echten Thymian gibt es noch etliche weitere Vertreter der Gattung *Thymus*, die im Garten Verwendung finden, wie z.B. der Zitronenthymian (*Thymus citriodorus*), der Italienische Oreganothymian, der Kümmelthymian (*Thymus herba-barona*), der Orangenthymian oder der Lavendelthymian (*Thymus thracicus*). Auch das „Kudelnkraut“ (*Thymus serpyllum*) und der bei uns heimische Feldthymian (*Thymus pulegioides*) können als Gewürz verwendet werden.

## Anbau/Standort

Thymian braucht einen trockenen, sonnigen Platz, der gut wasserdurchlässig sein sollte. Düngen sie den Thymian nicht! Sie können Thymian ab April ins Freiland oder vorher in Schalen auf dem Fensterbrett aussäen. Die Samen werden nur dünn mit Erde bedeckt, da Thymian ein Lichtkeimer ist. Später können Sie ihre Bestände durch Stecklinge vermehren und verjüngen.

## Ernte/Aufbewahrung

Einzelne Zweige werden über den ganzen Sommer frisch verwendet. Kurz vor der Blüte ist das Kraut besonders würzig. Ernten Sie es vor der Mittagszeit, dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Thymian eignet sich sehr gut zum Trocknen und behält dabei sein Aroma.

## Wirkung

Die aromatischen, wärmenden Blätter des Thymians wirken bei Bronchialbeschwerden und Husten schleimlösend und fördern allgemein die Wundheilung bei Entzündungen. Weiters kann Thymian Fieber senken und die Verdauung fördern. Kraut und Öl sind nicht für Schwangere geeignet.

## Verwendung in der Küche

Passt zu Wurst, Braterdäpfeln, Gemüse, Lamm, Rind, Wild, Fisch, kräftigen Suppen, Pizzen, Paradeisersoße, Eintöpfen, Broten. Thymian ist besonders für fettige Speisen geeignet.

Zitronenthymian hat ein feines Zitronenaroma und passt zu allem, was etwas Säure verträgt, wie Lamm, Fisch, Geflügel.

Je länger Thymian mitgart, desto stärker entfaltet sich das Aroma.

## Kräuterweckerl

300 g Dinkel-Vollkornmehl  
200 g Weizenmehl  
1 P. Trockengerst  
1 TL Salz  
2 EL gehackter Thymian  
1 EL gehackter Rosmarin  
350 ml lauwarmes Wasser  
3 EL Öl

Mehl mit Salz und Trockengerst gut verrühren. Wasser, Öl und Kräuter dazugeben und mit dem Kneithaken des Mixers oder in der Küchenmaschine einen feinen, eher weichen Germteig bereiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben. Den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt und feine Blasen wirft. An einem warmen Ort ca. 20 min aufgehen lassen, kleine Weckerl formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und ins kalte Rohr schieben. Auf 180 °C schalten und ca. 35 min backen. Die Weckerl sind gar, wenn beim Klopfen auf die Unterseite ein hohler Klang entsteht.

## Kräuterfisch aus dem Ofen

4-6 Forellen- oder Saiblingsfilets  
1 Hand voll Rosmarin- und Thymianzweige  
2 Bio-Zitronen  
4-6 Knoblauchzehen  
Öl  
Salz, Pfeffer  
Pergamentpapier oder weißes Backpapier

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Saft einer Zitrone auspressen. Die zweite Zitrone heiß abwischen und in Scheiben schneiden. Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Für jedes Fischfilet ein großes Stück Papier vorbereiten, mit Öl bestreichen. Fischfilets daraufsetzen, mit Kräuterzweigen und geschältem Knoblauch belegen und mit Olivenöl beträufeln. Nun aus dem Papier ein lockeres, oben eingerolltes Packerl formen, auf ein befettetes Blech setzen und im Backrohr je nach Stärke des Fischfilets ca. 15-25 min backen. Der Fisch ist gar, wenn sich das Papier aufbläht und braun wird. Mit Zitronenscheiben und z.B. Petersilerdäpfeln servieren.

*Thymian lockt viele Wildbienen, Schmetterlinge und Käfer an.*

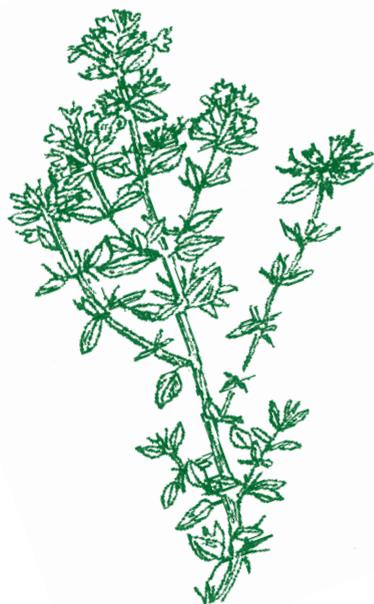


Foto: Waldland

## Weinraute

*Ruta graveolens*

### Herkunft

Die Weinraute stammt aus den südeuropäischen Mittelmeerländern. Sie kommt auch auf dem Balkan und im mittleren Osten wildwachsend vor. Steinige, trockene Plätze sind ihre natürlichen Standorte. Sie ist eine traditionsreiche Pflanze, die schon in der Antike geschätzt wurde. Während des Mittelalters zählte sie zu den wichtigsten Heilkräutern in den Klostergärten. Später war sie vor allem in den Bauerngärten heimisch.

### Botanik/Sorten

Die Weinraute gehört in die Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Im Handel sind zwei ausdauernde Sorten erhältlich. Die „Großblättrige Weinraute“ ist auch im Ziergarten sehr dekorativ. In rauen Lagen ist die frostunempfindlichere „Kleinblättrige Weinraute“ zu empfehlen.

### Anbau/Standort

Am besten gedeiht die Weinraute auf magerem Boden, auf dem Wasser gut abfließt. Steine und etwas Kalk tragen sehr zu ihrem Wohlbefinden bei. Wer die Weinraute selber ziehen will, sät im März in eine Schale oder im April ins Freiland. Die Weinraute lässt sich auch gut durch Teilung älterer Wurzelstöcke im Frühjahr oder durch Stecklinge im Frühsommer vermehren.

### Ernte/Aufbewahrung

Frisch wird die Weinraute als Weingewürz verwendet. Zum Trocknen schneidet man das Kraut während der Blüte und streift dann die Blätter von den Stängeln.

### Wirkung

Die scharf schmeckenden Blätter der Weinraute sind verdauungsfördernd und schweißtreibend. Sie werden bei Menstruationsbeschwerden und rheumatischen Schmerzen eingesetzt. Nur in geringen Mengen verwenden. Das Gewürz ist für Schwangere nicht geeignet.

### Verwendung in der Küche

Passt zu Salaten, Soßen, Fisch, Lamm, Marinaden. Die Samen können gemeinsam mit Liebstöckel und Minze zum Marinieren von Wildgeflügel verwendet werden. Die Blätter schmecken leicht bitter, geben in geringen Mengen den Gerichten aber ein moschusartiges Aroma. Weinraute sollte nur kurz mitgekocht und sparsam verwendet werden.

### Truthahnkeulen auf wilde Art

2 Truthahnkeulen vom Minitruthahn  
1 TL Wacholder  
5 Pfefferkörner  
1 TL Korianderkörner  
1 Messerspitze gemahlene Muskatblüte  
1 Messerspitze Lebkuchengewürz  
etwas Weinraute  
1 Zweig Thymian  
Salz  
4 EL Öl  
Gemüsesuppe zum Aufgießen  
2 große Zwiebeln  
4 Karotten

Truthahnkeulen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Gewürze mit Salz im Mörser zerreiben, zum Schluss Thymian und Weinraute zugeben und zerstampfen. Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben und in einer ofenfesten Form rundherum scharf anbraten. Mit etwas Suppe angießen und im Ofen bei 180°C

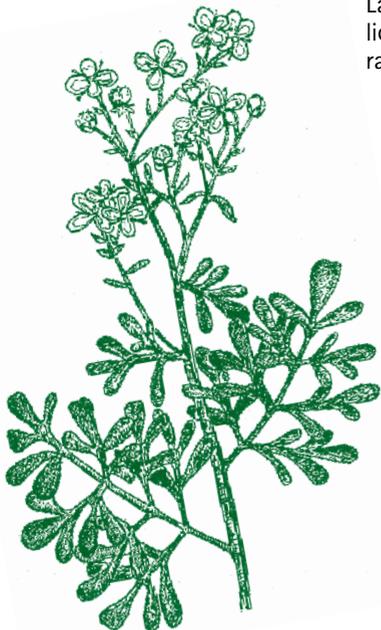
je nach Größe der Keulen ca. 2,5 Stunden garen. Dazwischen immer wieder mit Suppe angießen, damit ein feiner Saft entsteht. 1 Stunde vor Ende der Garzeit geputztes und grob geschnittenes Gemüse zufügen und mitbraten. Mit Einkornreis servieren.

### Kräutererdäpfel

1 kg festkochende Erdäpfel  
150 g Schalotten  
3-4 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
reichlich Zitronenmelisse  
etwas Ysop  
etwas Weinraute  
etwas Rosmarin  
1/2 Tasse Suppe oder Weißwein

Die Erdäpfel gründlich waschen und abbürsten, die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Butter und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch leicht anrösten und dann die Erdäpfel dazugeben, rundherum leicht anbraten, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen, grob hacken und mit den Erdäpfeln fest zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Öfters durchrütteln. Eventuell zwischendurch mit etwas Suppe oder Wein angießen. Weinraute erst am Schluss dazugeben.

Die Weinraute zählt zu den wichtigsten Heilkräutern im Klostergarten.



*Artemisia absinthium*

## Herkunft

Der Wermut ist in Asien, Mittel- und Südeuropa heimisch. Der bittere Wermut wird schon seit Jahrtausenden genutzt. Bereits um 1000 v. Chr. taucht er in einem ägyptischen Papyrus auf. Griechen und Römer schätzten ihn genauso wie mittelalterliche Heilkundige und moderne Likörproduzenten.

## Botanik/Sorten

Die ausdauernde Staude gehört in die Familie der Korbblütler.

## Anbau/Standort

Der Wermut braucht viel Sonne. Lockerer, sandiger Boden, der etwas Kalk enthält, eignet sich besonders. Die kräftige Staude verträgt eher Trockenheit als Nässe. Im Übrigen ist der Wermut im Garten ebenso anspruchslos wie in der freien Natur. Eine Aussaat ist möglich, lohnt sich aber eigentlich nicht, denn selbst ein passionierter Gärtner kommt mit einer einzigen Pflanze aus.

Der Wermut braucht viel Platz und scheint auf viele Pflanzen einen ungünstigen Einfluss auszuüben. Eine enge Nachbarschaft mit Gemüse und anderen Kräutern ist daher nicht empfehlenswert.

## Ernte/Aufbewahrung

Die bitteraromatischen Wermutblätter werden nur in kleinen Mengen verwendet und dazu laufend frisch gepflückt. Wenn Sie eine größere Menge Wermut trocknen wollen, schneiden Sie ihn am besten während der Blüte. Nehmen Sie nur die obersten Spitzen der Zweige, die gebündelt und luftig aufgehängt werden.

## Wirkung

Das aromatische und herbe Kraut wirkt harntreibend und entzündungshemmend. Das appetitanregende Bittermittel stärkt die Leber, das Verdauungssystem und die Nerven. Nicht für Kinder und Schwangere geeignet.

## Verwendung in der Küche

Wermut wirkt wohltuend bei Magenbeschwerden und Völlegefühl und ist verdauungsfördernd. Passt zu fettem Fleisch, Wild, Eintöpfen. Wermut darf länger mitgekocht werden. Beliebt ist auch das Würzen von Wein mit Wermutzweigen.

## Kräuter-Wein

1 Flasche guten Weißwein  
1 Handvoll frischer Kräuter  
Rosmarin  
Thymian  
Wermut

Die gewaschenen, getrockneten Kräuter in eine Glas- oder Porzellanschüssel legen. Dann den Wein drüber gießen und 4-5 Tage zugedeckt ziehen lassen. Danach den gewürzten Wein durch ein Baumwolltuch filtern, in saubere Flaschen abfüllen und fest verkorkt aufbewahren. Der Kräuterwein ist im Kühlschrank 4 Wochen haltbar.

## Wermutlikör

1 l Kornschnaps  
40 g frisches Wermutkraut  
2 cm frische Ingwerwurzel  
1 Bio-Orange  
1 Zimtstange  
5 Sternanis  
1/4 kg Honig oder Zucker

Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Orange heiß waschen. Schale mit scharfem Messer in einem Stück spiralförmig abschälen. Alle Zutaten in eine weithalsige Flasche füllen, abdecken und 4-6 Wochen an einem sonnigen Fensterbrett stehen lassen. Danach abseihen und in fest verschlossene Flaschen abfüllen.



*Wermut wirkt wohltuend bei Magenbeschwerden und Völlegefühl.*

*Hyssopus officinalis*

## Herkunft

Der Ysop stammt ursprünglich aus Südeuropa und Vorderasien. Er kommt auch in Südrussland und bis zum Altai wildwachsend vor. Seit alten Zeiten wird er als Heilpflanze genutzt. In der Antike war er sehr geschätzt. Mönche brachten den Ysop über die Alpen und in die Klostersgärten des Mittelalters.

## Botanik/Sorten

Der Ysop gehört in die Familie der Lippenblütler. Er bildet kleine, ausdauernde Halbsträucher, die 30-60 cm hoch werden. Es gibt Formen mit blauen, rosa oder weißen Blüten.

## Anbau/Standort

Die Pflanze will einen lockeren, kalkhaltigen Boden und einen sehr sonnigen Standort. Ysop kann im Frühling unter Glas oder in Schalen auf der Fensterbank ausgesät werden. Die Samen werden dünn mit Erde bedeckt und feucht gehalten. Einfacher ist es, einige vorgezogene Pflanzen zu kaufen. Später können Sie Ihre Bestände leicht durch Teilung oder Stecklinge vermehren und verjüngen. Ysop braucht wenig Pflege. Im Winter ist er für einen Frostschutz dankbar.

## Ernte/Aufbewahrung

Die Blätter und jungen Triebspitzen können laufend geerntet werden. Zum Trocknen schneidet man das Kraut während der Blüte. Die abgerebelten Blätter werden in dünnen Schichten ausgebreitet und im Schatten getrocknet.

## Wirkung

Das bitter-aromatische Kraut wirkt schleimlösend, lindert Fieber und Entzündungen, stärkt das Verdauungs-, Harn-, Nerven- und Bronchialsystem.

## Verwendung in der Küche

Die Blüten und die jungen Triebspitzen mit leicht bitterem, minzigem Geschmack sparsam verwenden. Sie werden für grüne Salate und Fruchtsalate mit Preiselbeeren verwendet. Die Blätter passen zu Suppen, Eintöpfen, Frischkäse, aromatisierten Buttermischungen, Sandwiches, Soßen und Dips, heißen und kalten Nudelgerichten.

## Glasiertes Gemüse mit Ysop

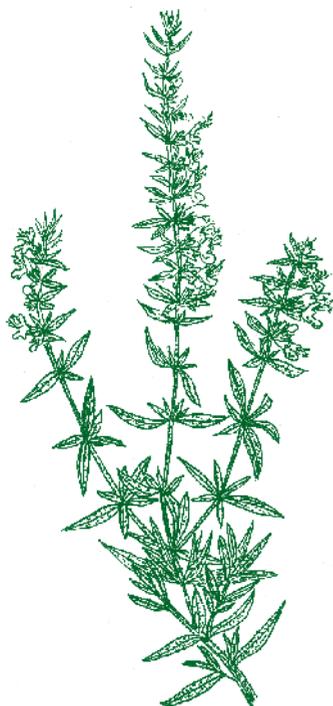
500 g Gemüse (Karotten, Pastinaken, Zwiebeln, kleine Erdäpfel...)  
 ¼ l Hühnersuppe  
 3 EL Honig  
 1 EL Butter  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 EL gehackte Ysopblätter

Das Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Suppe, Butter und Honig in einen Topf geben, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Flüssigkeit zu einem Sirup verkocht ist. Zum Schluss gehackten Ysop untermischen.

## Ysop-Früchte-Bowle

500 g Erdbeeren  
 oder andere Früchte  
 3 Stängel Ysop (mit Blüten)  
 50 g Honig  
 2 Flaschen Weißwein  
 1 Flasche gekühlter Sekt

Die Früchte putzen, waschen und in Stücke schneiden. Ysop abspülen und einige Blättchen an den Seiten etwas anschneiden, damit mehr Aroma austreten kann. Erdbeeren, Ysop, Honig und einen halben Liter Weißwein vermischen. Den Ysop nach ein bis zwei Stunden entfernen und die Bowle mit dem restlichen Wein und dem Sekt aufgießen.



*Ysop kann leicht durch Teilung oder Stecklinge vermehrt werden.*



Foto: Michaela Krieli

*Melissa officinalis*

## Herkunft

Die Zitronenmelisse stammt aus dem Nahen Osten, ist jedoch schon sehr lange im gesamten Mittelmeerraum heimisch. Araber, Griechen und Römer schätzten sie hoch. Die Benediktiner brachten sie nach Mitteleuropa, die Araber nach Spanien. In den Klostergärten des Mittelalters war die Melisse eine der am meisten geschätzten Heilpflanzen.

## Botanik/Sorten

Die ausdauernde Pflanze, die 30–80 cm hoch wird, gehört zur Familie der Lippenblütler (Labiatae). Zum Überwintern bildet sie harte Blätter dicht am Boden aus. Alle anderen Pflanzenteile erfrieren. In rauen Klimatalagen ist ein Winterschutz aus Reisig oder Laub erforderlich.

## Anbau/Standort

Dieses wunderbare Kraut aus dem Süden braucht einen warmen, sonnigen und geschützten Standort und humusreichen, durchlässigen Boden. Ausgesät wird im April oder Mai direkt an Ort und Stelle ins Freiland oder unter einer Folie. Ältere Zitronenmelissenstöcke können durch Teilung oder durch Stecklinge vermehrt werden.

## Ernte/Aufbewahrung

Die jungen Blätter der Zitronenmelisse können laufend frisch gepflückt werden. Zur Konservierung werden die oberen Teile der Stängel kurz vor der Blüte geerntet. Am besten bei kühlem, trockenem Wetter in der Mittagszeit, wenn der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist. Leider geht das zitronige Aroma beim Trocknen verloren. Die Blätter können auch in Essig oder Alkohol eingelegt werden.

## Wirkung

Vor allem die jungen Blätter enthalten die ätherischen Öle Citronella und Citral. Die krampflösende Wirkung der Melisse hilft bei Blähungen, Erbrechen, Menstruationsbeschwerden und bei Migräne. Das Aromaöl von Citronella beruhigt und wehrt Insekten ab. Äußerlich angewendet wirkt es gegen Herpes.

## Verwendung in der Küche

Die erfrischenden, duftenden Blätter passen zu Salaten, Suppen, Saucen, Kräuterbutter, Topfen, Eiern, Fisch, Geflügel, Gemüse, Süßspeisen, Getränken, Kräutertees. Als Durstlöcher ist Melissensaft bzw. Melissensirup (ähnlich dem Hollersirup) bei jung und alt geschätzt. Melisse eignet sich auch zum Verfeinern von Marmeladen und Gelees.

## Zitronenkarotten

2 Bund junge Karotten  
5 EL Butter  
Salz  
2 EL Honig  
weißer Pfeffer  
reichlich Zitronenmelisse  
2 EL Weißweinessig

Die Karotten waschen und putzen. Die Butter in einem breiten Topf aufschäumen, die Karotten hineingeben und rundherum leicht anschwitzen. Salz, Pfeffer und Honig dazugeben, verrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten lassen. Öfters durchrütteln. Die Zitronenmelisse waschen, trocknen und hacken und mit dem Essig zu den Karotten geben, durchschwenken und lauwarm servieren.

## Beerengelee

1 ¼ kg Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren...)  
1/8 l Wasser  
Schale 1/2 Zitrone  
1 kg Gelierzucker  
3 EL gehackte Zitronenmelisse  
Vanille

Die Beeren sorgfältig verlesen und entsaften. Ergibt ca. 800 ml Saft. Den Saft mit dem Gelierzucker und der Zitronenschale in einem großen Topf erhitzen. Wenn das Gelee bei starker Hitze durch und durch kocht, noch 1 Minute kochen lassen, die Zitronenschale herausnehmen, die Melisse und die Vanille einrühren. Heiß in saubere Gläser füllen und gut verschließen.



*Melisse braucht einen warmen, sonnigen und geschützten Standort.*



Foto: Brigitte Baldrian

## Kleine Auswahl an Bezugsquellen für Kräuter-Raritäten

### Saatgut

**Arche Noah**  
Gesellschaft für die Erhaltung  
der Kulturpflanzenvielfalt &  
ihre Entwicklung  
Obere Straße 40  
3553 Schloss Schiltern  
02734/8626  
www.arche-noah.at

**Reinsaat KG**  
3572 St. Leonhard am  
Hornerwald 69  
02987/2347  
www.reinsaat.com

**Voitsauer Wildblumensamen**  
3623 Voitsau 8  
02873/7306  
www.wildblumensaatgut.at

### Pflanzen

**Gärtnerei Bach**  
Contiweg 165  
1220 Wien  
01/2809534  
www.gaertnerei-bach.at

**Feigenhof**  
Am Himmelreich 325  
1110 Wien  
01/3187074  
www.feigenhof.at

**Therapiegarten**

**Garten der Vielfalt**  
Herbersdorf 17  
8510 Stainz  
03463/4384  
www.therapiegarten.at

**Gärtnerei Wagner**  
Gutendorf 36  
8353 Kapfenstein  
03157/2395  
www.gartenbauwagner.at

**Ybbser Kräutergarten**  
Trewaldstraße 38  
3370 Ybbs/Donau  
0676/5448415  
www.ybbser-kraeutergarten.at

### Frische Kräuter oder Kräuterprodukte

**Biohof Adamah**  
2282 Glinzendorf 7  
02248/2224-0  
www.adamah.at

**Ochsenherz-Gärtnerhof**  
Tannengasse 1  
2230 Gänserndorf-Süd  
0650/7076611  
www.ochsenherz.at

**Waldlandhof**  
3533 Oberwaltenreith 10  
02826/7443-0  
www.waldland.at

## Die ARCHE NOAH – Von Apfelminze bis Schlangenknohlauch

Im ARCHE NOAH Schaugarten wird Altes mit Neuem verbunden. Fast verloren gegangene Kulturpflanzen werden hier wieder lebendig, vermehrt, vor dem Aussterben bewahrt und weiterentwickelt.

Der ehemalige „Kuchlgarten“ des Schlosses liegt in dem kleinen Örtchen Schiltern, malerisch eingebettet in die umliegenden Weinberge. In dem alten Schlossgarten, dem heutigen ARCHE NOAH Schaugarten, sind die barocken Strukturen weitgehend erhalten. Hauptattraktionen sind die vom Aussterben bedrohten, fast vergessenen Kulturpflanzen verschiedener Kräuter, Gemüse-, Getreide- und Färbepflanzen. Für Schauzwecke sind die Beete in verschiedene Themengebiete gegliedert: Bis zu 15 verschiedene Mairüben und über 23 verschiedenen Erbsensorten wachsen nebeneinander.

### Außergewöhnliche Kräutervielfalt

Von den üblichen Küchenkräutern gibt es fünf bis zehn verschiedene Sorten. Auch außergewöhnliche Kräuter wie Bananenminze, die Lakritz-Agastache und Schlangenknohlauch sind im Programm und machen den eigenen Kräutergarten zu einem Vielfaltsgarten. Darüber hinaus gibt es ein großes Küchenkräuter- und ein Heilpflanzenbeet. Auch unbekanntes Ge-



müse wie Knollenziest oder Erdmandeln kann man hier kennen lernen.

### Wissen und Anbautipps

Wissen und Anbautipps zu den besonderen Pflanzen vermitteln fachkundige MitarbeiterInnen vor Ort. Der Verein Arche Noah hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sorten verschiedenster Kulturpflanzen zu erhalten und durch den Austausch von Saatgut zur Verbreitung beizutragen. Die Pflanzen sollen jedoch nicht einfach nur konserviert, sondern auch weiterentwickelt werden, so dass auch der Sprung vom Hausgarten zu einer marktfähigen Sorte möglich wird. Heute enthält das

Sortenarchiv Samen von etwa 6000 verschiedenen Kulturpflanzensorten. Diese werden mithilfe von vielen Erhalterinnen und Erhaltern in Österreich und Deutschland regelmäßig wieder angebaut und so vor dem Aussterben bewahrt.

Es gibt also viel zum Mitnehmen bei einem Besuch des ARCHE NOAH Schaugartens: sei es Wissen über die Entstehung der Kulturpflanzenvielfalt, seltenes Saatgut oder einfach einen erlebnisreichen Tag für alle Sinne in einer außergewöhnlichen Gartenatmosphäre.

### ARCHE NOAH

Obere Straße 40  
A-3553 Schloss Schiltern  
Internet: www.arche-noah.at  
Telefon: +43(0)2734/8626  
Email: info@arche-noah.at

### ÖFFNUNGSZEITEN

April bis Oktober  
Dienstag - Freitag  
10.00 bis 16.00 Uhr  
An Wochenenden und Feiertagen 10.00 bis 18.00 Uhr  
Montag ist der ARCHE NOAH Schaugarten geschlossen!

**Tipp: Jedes Jahr im August gibt es ein ARCHE NOAH Gartenfest der Vielfalt mit Köstlichkeiten zum Verkosten und Kaufen. Ein buntes Treiben mit Sortenarchiv-Ausstellung, Handwerksmarkt, bunter Bio-Kulinarik, und der Möglichkeit Gemüseraritäten zu kaufen!**



### Zum Nachlesen:

#### Wilde Sachen zum Selbermachen



Rezepte & Gartentipps für Kräuter und Wildfrüchte: Tipps zum Erkennen und Verwerten von 9 Wildkräutern und 11 Wildobst-Sorten. Mit Plakat zur besseren Übersicht.

Broschüre A5, 55 Seiten, € 4,50

#### Wohlfühloase Naturgarten



Einkaufsratgeber für Gartenprodukte: Es werden ökologischen Produkte vorgestellt, die den Garten zur gesunden Oase machen.

Broschüre A5, 30 Seiten, kostenlos

#### Natur-Nische Hausgarten



Nützlinge im Portrait, Pflanzenkrankheiten und Symptome, Schädlinge, vorbeugende Maßnahmen, natürliche Pflanzenschutz und -pflegemittel, Firmen und Bezugsquellen.

Broschüre: A5, 100 Seiten, kostenlos

#### Saisonkalender für Obst und Gemüse



Wann sind welche Obst- und Gemüsesorten in Österreich frisch oder als Lagerware erhältlich? Poster A3, kostenlos

#### Die Gemüsescheibe

Das ABC der Fruchtfolge:



Anbau- und Erntezeiten der Nutzpflanzen im Garten.

Die Scheibe zeigt, wie man Abwechslung ins Gemüsebeet bringt, Bodenermüdung und Schädlingen vorbeugt.

Drehscheibe, € 4,50

#### Die Mischkulturscheibe



Kunterbunt hält g'sund: Welche Pflanzen im Beet gut zusammenpassen und welche einander eher behindern, findet man mit dieser Scheibe heraus. Drehscheibe, € 4,50

#### Die Staudenscheibe



Blütenträume: Die Scheibe zeigt, welche Blütenstauden wann und wie blühen und welchen Standort sie brauchen. Drehscheibe, € 4,50



© K. Steiner "die umweltberatung"

### Ist Bio wirklich „besser“?

### Wie senke ich die Energiekennzahl meines Hauses?

### Welche „wilden“ Kräuter und Früchte sind essbar?

### Welche Putzmittel sind umweltschonend und effektiv?

#### Vom Wissen zum Handeln!

Seit 25 Jahren gibt "die umweltberatung" praktische Tipps und fachliches Know-how für einen ökologischen Lebensstil. Als gemeinnützige Bildungs- und Beratungsorganisation informieren wir individuell, praxisnah und firmenunabhängig.

#### Wir informieren Sie:

- telefonisch oder persönlich
- auf Messen und Vorträgen
- bei Exkursionen und Workshops

#### Unsere Themen:

- Bauen/ Wohnen/ Energie
- Ernährung
- Garten
- Klimaschutz
- Mobilität
- Ressourcen & Abfall
- Textilien
- Umweltbildung
- Wasser & Chemie

Unser Angebot richtet sich an KonsumentInnen, Bildungseinrichtungen, Betriebe und Gemeinden.

#### Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an!

#### Wir helfen gerne weiter.

#### "die umweltberatung" Wien

Tel. 01 803 32 32, Fax - 32  
service@umweltberatung.at

#### "die umweltberatung" NÖ

Geschäftsstelle  
Tel. 02742 718 29, Fax - 120  
niederoesterreich@umweltberatung.at  
Rechtsträger: Umweltschutzverein Bürger & Umwelt

#### "die umweltberatung" Burgenland

burgenland@umweltberatung.at

#### "die umweltberatung" Kärnten

kaernten@umweltberatung.at

#### "die umweltberatung" Oberösterreich

oberoesterreich@umweltberatung.at

#### "die umweltberatung" Österreich

oesterreich@umweltberatung.at

Sämtliche Publikationen sind erhältlich bei "die umweltberatung" unter Tel. 02742 718 29 & 01 803 32 32 sowie im Online-Shop auf [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at). Bei Versand wird ein Unkostenbeitrag (Porto plus Bearbeitungsgebühr) eingehoben.