

## Kräuter Duftige Genüsse

Wie frisches Gemüse und knackige Salate gehören Kräuter heute zur modernen Küche. Sei es wegen ihres würzigen Geschmacks oder wegen ihrer Heilkraft: Kräuter werden schon seit alters her im Garten gezogen.

Es ist erwiesen, dass frische Kräuter das Wohlbefinden steigern, ihre Düfte der menschlichen Nase schmeicheln. Bei richtigem Gebrauch kann man auf Salz fast ganz verzichten.



### Standort

Die meisten Kräuter sind sehr sonnenhungrig und sollten am wärmsten, sonnigsten Platz stehen. Einige vertragen auch halbschattige

bis schattige Standorte. Den idealen Standort ersehen Sie in der Tabelle.

### Pflege

Kräuter können an verschiedenen Orten gezogen werden:

- in Kistchen auf Fensterbank oder Balkon
- in Töpfen, Kübeln oder Trögen
- auf Beeten und in Kräuterspiralen
- in Kombinationen mit Zierpflanzen und Stauden

Je nachdem kauft man Kräuter als Saatgut oder gleich als fertige Pflanzen.

Um Kräuter auszusäen, benötigt man düngereife Anzuchterde und eine Saatschale

oder fürs Freiland ein Saatband. Die Schale bis 1 cm unter den Rand mit Erde füllen, leicht andrücken und locker aussäen. Samen mit einer hauchdünnen Schicht Erde überdecken und vorsichtig angießen. Am Schatten keimen lassen.

Wenn die Pflänzchen gross genug sind, in Töpfchen umsetzen und an die Sonne stellen. Nach dem Durchwurzeln die Töpfe auspflanzen. Einige Kräuter kann man auch gleich auf die Gartenbeete säen. Ideal ist die Verwen-

Meier

# Ratgeber

dung eines Saatbandes, um gerade Linien gestalten zu können.

## Schnitt

Kräuter wollen regelmässig geschnitten werden. Sie treiben immer wieder neue Blätter und Triebe, wenn sie des öfteren geerntet werden.

## Giessen und Düngen

Für ein optimales Wachstum benötigen Kräuter mässige Wassergaben und nur selten eine Düngung. Kräuter, die stark duften, sollte man gar nicht düngen.

## Substrat

Die meisten unserer Küchenkräuter stammen aus südlichen Ländern mit eher trockenen, sandigen Böden. Ideal für diese wärme liebenden Pflanzen ist darum eine gute, waserdurchlässige Erde. Dazu gehört die «Grüne Profi Freilanderde» oder eine andere «Kräutererde». **Wichtig:** Staunässe vermeiden!

## Umpflanzen

Für gesundes Wachstum mehrjähriger Kräuter ist ein alljährliches Umpflanzen in frische Erde und in grössere Töpfe wichtig. Ein leichter Wurzelrückschnitt ist erlaubt.

## Sortenbeschreibungen

Gewürz/Teekraut	Botanischer Name	Standort	Verwendung
Baldrian	Valeriana officinalis	☉ - ☀	Getrocknete Wurzeln für Tee, Beruhigungsmittel, Katzenkistli
Basilikum	Ocimum basilicum	☉ - ☀	Blätter und Endtriebe; für italienische Gerichte, Salate, Saucen, Suppen
Bergbohnenkraut	Satureja montana	☉ mehrjährig	Triebspitze als Bohnengewürz, andere Hülsenfrüchte; Suppen, Tee
Bohnenkraut	Satureja hortensis	☉ einjährig	Triebspitze als Bohnengewürz, andere Hülsenfrüchte; Suppen, Tee
Engelwurz	Angelica archangelica	☉ - ☀	feuchte Böden Junge Blätter als Salat, Wurzeln als Gewürz und Tee
Estragon	Artemisia dracunculus	☉ - ☀	Gewürz, Gurken, Salat, Einmachgewürz; Sauce Bearnaise
Goldmelisse	Monarda didyma	☉ - ☀	Blüten und Blütenköpfe als Tee, junge Blätter als Gewürz
Küchensalbei, Müslichruut	Salvia officinalis	☉	In der Küche, z.B. «Saltimbocca alla Romana»; Tee- und Heilpflanze
Lavendel	Lavandula angustifolia	☉	Als Tee und Gewürz; für Bäder, Kosmetika und als Duftsubstrat für Potpourris und Aromatherapie
Liebstöckel	Levisticum officinale	☉ - ☀	Junges Kraut und Samen zum Würzen; frische und getrocknete Wurzeln
Malve/ Eibisch	Althaea officinalis	☉ - ☀	Entzündungshemmende Schleimstoffe, in Wurzeln, aber auch in Blättern und Blüten

# Meier – immer gut beraten!

Majoran	<i>Origanum majorana</i>	☉ - ☼	Junge Triebspitzen zum Würzen; duftend-dekorativ in Duftsträußen
Oregano	<i>Origanum vulgare</i>	☉	Triebspitzen und Blätter; mediterrane Gerichte, Suppen, Pizza
Petersilie	<i>Petroselinum crispum</i>	☉ - ☼	Blätter; Salate, Saucen, Suppen
Pfefferminze	<i>Mentha spicata</i> , <i>Mentha x piperita</i>	☉	Teepflanze, zum Würzen junge Triebspitzen verwenden; Potpourris, Duftkissen, Sträuße
Schnittlauch	<i>Allium schoenoprasum</i>	☉ - ☼	Blattröhren für Salate, Rohkost, Brotaufstriche; attraktiv zum Anrichten von Platten und Tellern
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i>	☉	Junge Triebe frisch oder getrocknet zum Würzen; als Tee, Badezusatz und zum Inhalieren
Verveine/ Zitronenverbene	<i>Lippia citriodorus</i>	☉	Blätter und junge Triebspitzen, frisch oder getrocknet; Teepflanze
Weinraute	<i>Ruta graveolens</i>	☉	Blätter und Triebspitzen in Saucen, Kopfsalat, zu Fisch. Nur in kleinen Mengen verwenden!
Ysop	<i>Hyssopus officinalis</i>	☉	Für Tee, Bäder, Essenzen. Zum Würzen frische junge Triebe verwenden!
Zitronenmelisse	<i>Melissa officinalis</i>	☉ - ●	Nur frisch verwenden; für Tee, als Würze oder Salat bzw. Gemüse für Bäder und Salben
Zitronenthymian	<i>Thymus x citriodorus</i>	☉	Triebe frisch oder getrocknet zum Würzen, Marinieren, auch für Tee

## Verwendung

### Ernten

Fast alle Kräuter können frisch geerntet und gleich verwendet werden. Geerntet werden meist die jungen Triebspitzen und Blätter. Nimmt man die Triebspitzen, so verzweigen sich die Kräuter reichlicher. Benötigt man wenige Blätter, wie z.B. beim Basilikum, so ern-

tet man diese nur einzeln, um die Pflanze nicht zu schädigen. Viele immergrüne Kräuter lassen sich auch im Winter bei frostfreiem Wetter ernten, z.B. Thymian, Rosmarin und Salbei. Die Verwendung der einzelnen Kräuter finden Sie in der Tabelle.

### Kräuter haltbar machen

#### Trocknen

Die geschnittenen Triebe an einem sehr luftigen und schattigen Ort aufhängen. Nach

dem Trocknen Blätter und Blüten von den Trieben sorgfältig ablesen und in gut schließende Gläser oder Dosen abfüllen. Trocken

# Ratgeber

und mässig warm aufbewahren. Regelmässig auf Schimmelbefall kontrollieren.

## Tiefgefrieren

Kräuter können auch tiefgefroren werden. Hacken, mit etwas Salz mischen und am besten in Portionen einfrieren.

## Einlegen

Das Einlegen in Öl ergibt leckeres Würzöl für Salate, Marinaden und Saucen.



Bergbohnenkraut



Bohnenkraut



Goldmelisse



Salbei



Baldrian



Basilikum



Malve/Eibisch



Majoran



Engelwurz



Estragon



Pfefferminze



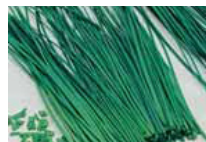
Rosmarin



Lavendel



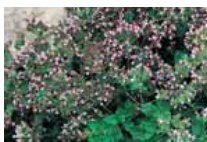
Liebstöckel



Schnittlauch



Thymian



Oregano



Petersilie



Zitronenverbene



Weinraute

*Meier*



Ysop

Der Treffpunkt für Gartengeniesser