

## Die wichtigsten Küchenkräuter im Porträt

### Petersilie

(*Petroselinum crispum*)

**Merkmale:** Zweijähriges Kraut, das 30–60 cm hoch und etwa 30 cm breit wird. Im zweiten Jahr wächst ein bis zu 100 cm langer Stängel heran, der im Juni/Juli zur Blüte kommt. Daraus entwickeln sich bis September die Samen. Dann stellt die Pflanze das Blattwachstum ein. Es gibt glatt- und krausblättrige Petersilie. Das glattblättrige Kraut schmeckt etwas kräftiger und ist frostverträglicher.

**Anbau und Pflege:** Petersilie wächst am besten an einem sonnigen bis halbschattigen und eher feuchten Standort. Eine Mulchschicht ist empfehlenswert. Der Boden sollte durchlässig und nährstoffreich sein. Das Kraut verträgt keine direkte Düngung. Am besten versorgt man das Beet bereits vor dem Anbau mit Kompost. Ab März wird in 2 cm tiefe Reihen mit etwa 15 cm Abstand ausgesät. Die Keimdauer ist lang (3–5 Wochen). Deswegen ist es ratsam, Radieschen als Markierung mit in die Rillen zu sähen. Das erleichtert Unkrautjäten und Gießen. Die Saat muss gleichmäßig feucht gehalten werden. Als weitere Pflege ist Hacken notwendig. Da Petersilie mit sich selbst unverträglich ist, fördert es die Gesundheit der Pflanzen, wenn der Standort bei einer neuen Aussaat jedesmal gewechselt wird.

**Ernte:** Ab dem späten Frühjahr kann laufend geerntet werden. Blüht das Kraut, werden die Blätter ungenießbar. Im ersten Jahr kann man die Petersilie im Winter mit Folie oder Reisig abdecken – dann hat man in der kalten Jahreszeit frisches Kraut.

**Verwendung:** Das beliebte Würzmittel ist vielseitig einsetzbar. Es verstärkt das Aroma anderer Lebensmittel und passt zu Suppen, Salaten, Soßen, Gemüse-, Kartoffel- und Fleischgerichten. Nicht mitkochen, sondern erst zum Schluss begeben, damit die Vitamine nicht verloren gehen.

**Haltbarkeit:** Petersilienkraut kann sowohl getrocknet als auch eingefroren werden. Bei der Trocknung verliert es mehr, beim Einfrieren weniger an Aroma.

**Tipp:** Petersilie sorgt für frischen Atem. Auch Knoblauchgeruch kann durch Kauen auf dem Stängel gemildert werden.

### Schnittlauch

(*Allium schoenoprasum*)

**Merkmale:** Mehrjährige, winterharte Zwiebelpflanze, die etwa 30 cm hoch wird. Die grünen, röhrenförmigen Blätter duften nach Zwiebel. Von Juni bis August erscheinen rosafarbene bis violette, kugelförmige Blüten. Dann reifen schwarze, dreieckige Samen aus.

**Anbau und Pflege:** Schnittlauch gedeiht sowohl an sonnigen als auch an halbschattigen Plätzen. Er bevorzugt nährstoffreiche und kalkhaltige, leicht feuchte Böden. Die Vermehrung gelingt gut durch Aussaat direkt ins Freiland im April (Reihenabstand 10 cm). Später büschelweise auf 20 x 20 cm vereinzeln. Auch eine Teilung der Wurzelballen ist im Frühjahr oder Herbst leicht möglich. Zur Pflege der Pflanzen den Boden ab und zu hacken und jährlich im Frühjahr mit Dünger versorgen. Regelmäßig gießen.

**Ernte:** Zwischen Frühjahr und Herbst kann ständig geerntet werden. Die erste Ernte ist schon etwa sechs Wochen nach der Aussaat möglich. Die Halme dicht über dem Boden abschneiden. Die Blätter entwickeln sich besser und schmecken aromatischer, wenn die Pflanze durch regelmäßige Schnitte nicht zum Blühen kommt. Schnittlauch kann gut im Topf drinnen überwintert werden, so hat man immer frische Würze parat.

**Verwendung:** Schnittlauch passt zu vielen Gerichten. Man gibt ihn frisch geschnitten zu Eierspeisen wie Omelett oder Rührei, Salaten, Soßen, Quark, Brotaufstrichen, Suppen, Rohkost, Gemüse- und Kartoffelgerichten. Die Blüten sind eine schöne essbare, mild schmeckende Dekoration. Man garniert damit beispielsweise Salate und Suppen. Blätter und Blüten nicht mitkochen, erst vor dem Servieren zugeben. Schnittlauch wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

**Haltbarkeit:** Schnittlauch verliert beim Trocknen viel Würzkraft und kann besser durch Einfrieren haltbar gemacht werden.

**Tipp:** Schnittlauch eignet sich als schöne und nützliche Einfassung für Gemüse- und Kräuterbeete.

### Basilikum

(*Ocimum basilicum*)

**Merkmale:** Einjähriges Kraut, das zwischen 15 und 60 cm hoch und etwa 30 cm breit wird. Zwischen Juli und September blüht Basilikum weiß bis rosa. Es gibt klein- und großblättrige Formen mit meist grünen, aber auch mit andersfarbigen Blättern. Es sind viele Geschmacksvarianten erhältlich, z.B. Zitrone.

**Anbau und Pflege:** Basilikum möchte einen sonnigen und warmen Platz. Der Boden sollte nährstoffreich und durchlässig sein. Das Kraut wird Anfang April auf der Fensterbank oder im Frühbeetkasten vorgezogen (Lichtkeimer). Die Sämlinge gleichmäßig feucht halten, aber nicht zu viel wässern. Ende Mai können die Jungpflanzen nach draußen gepflanzt werden, mit 25 x 25 cm Abstand. Der Boden sollte durch vorsichtiges Hacken locker gehalten werden. Entspitzen Sie die Pflanzen hin und wieder; sie wachsen dann besser und buschiger. Bei Trockenheit sollte das Kraut gegossen werden, und zwar am besten um die Mittagszeit. Die Samen reifen hierzulande kaum aus. Achtung: Auch Schnecken mögen Basilikum.

**Ernte:** Ernten Sie laufend frische Triebe mit jungen Blättern. Vor der Blüte sind die Blätter zarter und schmecken feiner.

**Verwendung:** Basilikum passt gut in Salate, zu Tomaten, Auberginen, Paprika, Fisch-, Fleisch- und Nudelgerichten, Kräutersoßen und -butter. Wird für Pesto-Soße verwendet. Harmoniert mit Knoblauch und Zwiebeln. Basilikum schmeckt am intensivsten, wenn man die Blätter nicht zerschneidet, sondern mit Öl zusammen zerstoßt oder sie mit den Fingern kleinreißt. Gekochten Mahlzeiten wird er zuletzt beigelegt, nicht mitkochen. Basili-

## Die wichtigsten Küchenkräuter im Porträt

kum regt Appetit und Verdauung an und mildert Blähungen.

**Haltbarkeit:** Die Blätter verlieren durch Trocknen viel Aroma. Am besten konserviert man sie, in dem man sie in Olivenöl, Essig oder Tomatensoße einlegt. Man kann sie auch pürieren und einfrieren.

**Tipp:** Das Kraut gedeiht auch als Zimmerpflanze sehr gut. Ein Topf mit Basilikum am Fenster soll Fliegen fern halten.

### Kerbel

#### **(Anthriscus cerefolium)**

**Merkmale:** Kerbel ist ein einjähriges Würzkräuter, das 30–60 cm hoch wird. An der raschwüchsigen Pflanze erscheinen zwischen Mai und August weiße Blüten. Es gibt glatt- und krausblättrigen Kerbel. Die Blätter duften anisähnlich.

**Anbau und Pflege:** Halbschattige Plätze sind empfehlenswert, da Kerbel hier nicht so schnell zur Blüte kommt und man die Blätter länger verwenden kann. Der Schwachzehrer stellt kaum Ansprüche. Der Boden sollte jedoch durchlässig und mäßig feucht sein. Bei längerer Trockenheit gießen. Kerbel ist nicht kälteempfindlich und kann bereits ab Ende März ins Freiland ausgesät werden (Reihenabstand 10–15 cm). Blüht die Pflanze, schmecken die Blätter nicht mehr. Da das Kraut schnell blüht, ist es für Kerbel-Liebhaber ratsam, alle 14 Tage nachzusäen. Nach der Blüte werden Samen ausgebildet und der Kerbel sät sich leicht selbst aus. Das Kraut gedeiht auch auf der Fensterbank.

**Ernte:** Bereits 6–8 Wochen nach der Aussaat kann die erste Ernte erfolgen. Stets nur junge, frische und zarte Blätter ernten.

**Verwendung:** Kerbel zählt zu den klassischen „Fines herbes“ der französischen Küche. Fein schmeckt er als Kerbelsuppe und in einer Buttersoße zu Gemüse. Er wird ähnlich wie Petersilie verwendet und passt zu Salaten, Suppen, Soßen, Kräuterbutter, Käse-, Quark- und Eierspeisen, Tomaten- und Kartoffel- sowie Fleisch- und Fischgerichten, insbesondere zu Lachs, Lamm und Huhn. Den Kerbel erst unter heiße Speisen mischen, nachdem der Topf vom Herd genommen wurde. Kerbel regt Verdauung und Stoffwechsel an.

**Haltbarkeit:** Trocknen ist möglich, jedoch mit hohem Aromaverlust. Einfrieren ist dagegen schonender. Kerbel kann auch gut in Essig eingelegt werden.

**Tipp:** Kerbel ist im Gemüsegarten ein guter Nachbar von Salat und schützt diesen vor Schnecken und Blattläusen.

### Dill

#### **(Anethum graveolens)**

**Merkmale:** Einjährige Pflanze, die bis zu 120 cm hoch wird. Etwa ab August erscheinen große Dolden mit zahlreichen kleinen gelben Blüten. Die ganze Pflanze duftet aromatisch.

**Anbau und Pflege:** Dill braucht einen sonnigen Platz, damit die Würzkraft voll ausgebildet werden kann. Der Platz sollte warm und windgeschützt, der Boden durchlässig sein. Dill verträgt Staunässe nur schlecht, ist aber für gleichmäßig feuchten Boden dankbar. Er kann gut mit Gurken zusammen angebaut werden, da die Gurkenranken den Boden beschatten und so die Feuchtigkeit besser halten. An Pflegemaßnahmen fällt nur das Lockern des Bodens und Gießen an. Ab April wird direkt ins Freiland ausgesät (Reihenabstand 20 cm). Wenn Sie die Blätter ernten möchten, kann dicht ausgesät werden. Will man dagegen die Blüten- oder Samenstände ernten, vereinzelt man die Pflanzen auf etwa 15 cm Abstand. Um laufend Dill ernten zu können, alle drei Wochen nachsäen.

**Ernte:** Junge Blätter können während des ganzen Sommers geerntet werden. Die Samen werden geerntet, wenn sie eine bräunliche Farbe angenommen haben. Dazu die ganze Pflanze umgekehrt über einem Tuch aufhängen und die nach und nach herabfallenden Samen auffangen. Samen in luftdichtem Gefäß aufbewahren. **Verwendung:** Die Blättchen würzen Salate, Soßen, Kartoffelsalat, Eierspeisen, Hammelfleisch, Fisch und Krabben. Samen, Blätter und Blütenstände werden für eingemachte Gurken und Essig verwendet. Dill wird heißen Mahlzeiten erst ganz zum Schluss beigegeben, sonst hoher Geschmacksverlust. Dill ist verdauungsfördernd, Appetit anregend und hilft gegen Blähungen.

**Haltbarkeit:** Die Blätter sind zum Einfrieren geeignet. Wenn Sie sie konservieren wollen, am besten einige Sonnentage abwarten – dann ist das Aroma am stärksten.

**Tipp:** Die dekorativen Blüten- und Samenstände verschönern Blumensträuße und lassen sich auch gut trocknen.

### Winter-Bohnenkraut

#### **(Satureja montana)**

**Merkmale:** Mehrjähriges Würzkräuter, das zu einem 25–40 cm hohen und etwa 40 cm breiten Halbstrauch heranwächst. Es gibt auch kriechende Sorten. Im Spät-

sommer erscheinen kleine weiße, violette oder rosafarbene Blüten. Die Blätter bleiben im Winter grün.

**Anbau und Pflege:** Das mediterrane Gewürz möchte einen vollsonnigen Standort. Der Boden sollte gut durchlässig, mager, trocken und möglichst etwas kalkhaltig sein. Ist der Boden zu feucht oder zu nährstoffreich, verliert das Kraut an Würzkraft. Bohnenkraut gedeiht auch gut im Steingarten. In April und Mai oder im August kann ins Freiland ausgesät werden. Die Samen nur dünn mit Erde bedecken (Lichtkeimer). Später die Jungpflanzen auf 40 cm Abstand vereinzeln. Die Vermehrung gelingt am leichtesten über Teilung im Frühjahr oder Herbst, ist aber auch durch Stecklinge möglich. Im Frühjahr schneidet man das Kraut etwa um ein Drittel zurück. In kalten Gegenden ist Winterschutz angebracht. Das anspruchslose Kraut hat sonst keinerlei Pflege nötig.

**Ernte:** Sobald die Pflanze kräftig genug ist, können vor der Blüte laufend die oberen Triebspitzen geerntet werden. Die letzte Ernte sollte nicht zu spät erfolgen, da sonst die neuen Triebe erfrieren könnten.

**Verwendung:** Mit dem hocharomatischen, etwas pfeffrig schmeckenden Bohnenkraut würzt man Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Eintöpfe, Lamm, Huhn, Wild, Fleisch, Wurst, Tomaten-, Pilz- und Kartoffelgerichte. In kleinen Mengen auch zu Salaten und Soßen. Gut zum Einlegen in Essig und Öl. Nur etwa zehn Minuten mitkochen, sonst entsteht ein bitterer Geschmack. Das Gewürz ist Magen stärkend und macht Speisen besser bekömmlich.

**Haltbarkeit:** Bohnenkraut kann sehr gut getrocknet werden und behält so sein kräftiges Aroma für mindestens ein Jahr. Kurz vor der Blüte wird es geschnitten und gebündelt. Dann an einem luftigen, trockenen und schattigen Ort zum Trocknen aufhängen. Luftdicht verschließen.

**Tipp:** Bohnenkraut ist eine gute Bieneweide und eignet sich auch zum Einfassen von Beeten.

### Estragon

#### **(Artemisia dracunculus)**

**Merkmale:** Estragon ist eine mehrjährige Staude, 50–150 cm hoch. Kleine, gelbgrüne Blüten erscheinen von Juli bis September. Es gibt zwei Formen: den Russischen oder auch Sibirischen Estragon, der im Anbau anspruchsloser und widerstandsfähiger ist, dafür aber weniger intensiv schmeckt. Zum anderen gibt es den Aro-

## Die wichtigsten Küchenkräuter im Porträt

matischen oder Französischen bzw. Deutschen Estragon. Er ist weniger ertragreich und empfindlicher, dafür schmeckt er besonders feinwürzig.

**Anbau und Pflege:** Beide Estragon-Arten kommen mit einem sonnigen bis halbschattigen Standort zurecht. Der Platz sollte warm und windgeschützt sein. Am besten ist ein nährstoffreicher und durchlässiger, regelmäßig feuchter Boden. Staunässe verträgt die Pflanze schlecht. Den Russischen Estragon sät man im April ins Freiland aus. Die Jungpflanzen auf 40 x 40 cm vereinzeln. Sie bilden später selbst Samen aus. Die Samen des Aromatischen Estragons sind im Handel nicht erhältlich. An der Pflanze reifen hierzulande auch keine Samen aus, so dass Jungpflanzen gekauft werden müssen.

Für beide Formen gilt: Die Jungpflanzen werden im April gesetzt. Wenn die Pflanzen dann nach etwa drei Jahren verkahlen, sollte man sie durch Teilung verjüngen. Um neue Pflanzen zu erhalten, trennt man Wurzeläusläufer ab oder schneidet Kopfstecklinge. Das muss im Frühling oder im Spätsommer geschehen, damit sich das Kraut bis zum Wintereinbruch gut verwurzelt. An Pflegemaßnahmen ist Gießen bei Trockenheit und die jährliche Versorgung mit Kompost nötig. In rauen Lagen braucht das Kraut Winterschutz, das gilt besonders für den Aromatischen Estragon. Im zeitigen Frühjahr oder im Herbst dicht über den Boden zurückschneiden.

**Ernte:** Junge Blätter und Triebspitzen werden den ganzen Sommer über geerntet, sowohl vor als auch während der Blüte.

**Verwendung:** Für Gemüsegerichte, Kräuterbutter, Quark, Fleisch, Wild, Fisch, Geflügel, Salate, Suppen, Soßen und als Würze für Essig, Senf und Gurken. Estragon kann gut kurz mitgekocht werden. Das Würzkräuter ist Appetit anregend, verdauungsfördernd und Magen stärkend.

**Haltbarkeit:** Estragon büßt sowohl durch Einfrieren als auch durch Trocknen Aroma ein. Zum Trocknen wird das gerade aufgeblühte Kraut gesammelt und luftig und schattig getrocknet. Gut ist eine Konservierung in Form von Essig.

**Tipp:** Estragon kann auch gut in Töpfen auf Balkon oder Terrasse gezogen werden.

### Origanum

#### **(Origanum vulgare)**

**Merkmale:** Origanum ist ein mehrjähriges Kraut, das 30–60 cm hoch wird. Zwischen Juli und September trägt es an den Zweig-

spitzen weiße, rosafarbene bis violette Blüten. Origanum wird auch „Dost“ genannt; er ist die wilde Form des Majorans.

**Anbau und Pflege:** Origanum braucht den sonnigsten und wärmsten Platz im Garten. Der Boden sollte durchlässig, eher mager und trocken sein. Das Kraut ist auch im Steingarten gut aufgehoben. Man setzt im Frühling die Jungpflanzen oder sät selber aus: ab Februar auf der Fensterbank und ab April im Freiland (Keimdauer: 3–4 Wochen). Die Jungpflanzen auf 25 x 25 cm verziehen. Eine Vermehrung ist über Wurzeläusläufer leicht möglich. Origanum hat kaum Pflege nötig. Er sollte lediglich im Frühjahr bis dicht über den Boden zurückgeschnitten werden und braucht in kalten Gegenden einen Winterschutz.

**Ernte:** Das Kraut kann den ganzen Sommer über geerntet werden. Es hat die höchste Würzkraft, wenn es blüht.

**Verwendung:** Mit Origanum würzt man italienische Gerichte wie Pizza und Nudelspeisen. Auch in den „Kräutern der Provence“ ist es enthalten. Es passt zu Tomaten-, Kartoffel- und Käsespeisen, Eintöpfen, Fleisch, Wurst und Gemüsegerichten. Es wird mitgekocht.

**Haltbarkeit:** Origanum behält sein Aroma in getrocknetem Zustand weitestgehend. Man erntet die aufgeblühten Zweige und hängt sie kopfüber an einen schattigen, luftigen Ort. Auch Einfrieren oder Einlegen in Öl ist gut möglich.

**Tipp:** Origanum lockt Schmetterlinge an.

### Liebstöckel

#### **(Levisticum officinale)**

**Merkmale:** Das mehrjährige Gewürzkräuter kann eine Höhe von 2 m erreichen. Man nennt es aufgrund des Geschmacks auch „Maggikraut“. Die Stängel verzweigen sich erst im oberen Teil. Im Juli und August erscheinen Dolden mit gelbgrünen Blüten.

**Anbau und Pflege:** Der Standort sollte sonnig bis halbschattig sein; der Boden tiefgründig, kalk- und nährstoffreich. Im März/April oder im August kann selbst ausgesät werden. Da eine Pflanze für eine Familie ausreicht, ist es jedoch ratsam, im Frühjahr eine Jungpflanze zu kaufen. Breitet sich der Liebstöckel zu sehr aus, sticht man einen Teil des Wurzelstocks ab. Nur jüngere Pflanzen lassen sich durch Teilung vermehren. Liebstöckel sollte bei Trockenheit gegossen und gelegentlich mit Dünger versorgt werden. Sonst sind keine Pflegemaßnahmen notwendig.

**Ernte:** Junge Blätter können den ganzen

Sommer über geerntet werden.

**Verwendung:** Mit den Blättern würzt man Suppen, Eintöpfe, Gemüsegerichte, Salate, Käse, Geflügel, Soßen und Fleisch. Sparsam dosieren. Liebstöckel wird mitgekocht. Er wirkt verdauungsfördernd und lindert Blähungen.

**Haltbarkeit:** Liebstöckel kann eingefroren und auch getrocknet werden, verliert dabei aber an Würzkraft.

**Tipp:** Die Samen schmecken lecker auf einem Käsebrot oder im Salat.

### Ysop

#### **(Hyssopus officinalis)**

**Merkmale:** Ysop ist eine mehrjährige Gewürz- und Heilpflanze, die 30–60 cm hoch wird. Von Juli bis September blüht der Halbstrauch meist in kräftigem Violett, manchmal auch in Weiß oder Rosa.

**Anbau und Pflege:** Wählen Sie für den Ysop einen sonnigen Platz. Der ideale Boden ist gut gelockert, trocken, mager und kalkhaltig. Im April wird er unter Glas oder auf der Fensterbank ausgesät. Im Mai verpflanzt man die Sämlinge mit 25 x 30 cm Abstand ins Freie. Da Ysop sparsam verwendet wird, reicht eine Pflanze aus. Oft ist es daher einfacher, eine fertige Jungpflanze zu kaufen. Die kann später leicht geteilt oder durch Kopfstecklinge vermehrt werden. Für ein gesundes Wachstum sollten im Frühjahr die abgestorbenen Äste zurückgeschnitten werden. In rauen Lagen ist Winterschutz nötig.

**Ernte:** Blätter und junge Triebspitzen kann man den ganzen Sommer über ernten.

**Verwendung:** Ysop hat einen sehr kräftigen Geschmack, deshalb sollten Sie ihn sparsam verwenden. Er passt zu Salaten, Soßen, Ragout, Bohnen, Süßspeisen, Kräuterbowlen, Eintöpfen, Kartoffel- und Fleischgerichten (besonders Wild, Kaninchen, Hammel). Ysop wird nur kurz mitgekocht. Er macht Speisen leichter verdaulich.

**Haltbarkeit:** Das Kraut kann durch Trocknen gut haltbar gemacht werden. Dazu werden die Blätter während der Blüte gesammelt, dann haben sie das stärkste Aroma. Nach dem Trocknen in luftdichte, dunkle Gläser verschließen.

**Tipp:** Die Blüten sind eine hübsche essbare Dekoration für Salate.

Diese Informationen wurden sorgfältig zusammengestellt. Eine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Stand: 18.11.2005/br