

Wer zuhause keinen Platz für ein Kräuterbeet hat, kann entweder Kräuter in Töpfen und Kübeln kultivieren oder aber Pflanzen in der freien Natur sammeln.

Hierbei gibt es einige Punkte, die man beachten sollte. Verwechslungen mit giftigen Pflanzen können verhängnisvolle Folgen haben oder falsch eingesetzt ihre Wirkung verfehlen. Daher gilt:

1. Sammeln Sie ausschließlich Pflanzen, die Sie genau kennen oder mit Hilfe von Fachliteratur zweifelsfrei bestimmen können.
2. Gesammelt werden die oberirdischen Pflanzenteile nur, wenn sie trocken sind, nicht bei Regen oder Nebel, da es durch Gärung und Schimmelbefall zu unerwünschten Wirkungsweisen kommen kann.
3. Ernten (verarbeiten, konsumieren) Sie nur einwandfreie Pflanzen, die keinerlei Anzeichen von Krankheiten, Insektenfraß o.ä. haben.
4. Sammeln Sie nur kleine Mengen.
5. Meiden Sie stark befahrene Straßen. Bei Acker- und Grünlandflächen sollten Pflanzen nur nach Rücksprache mit dem Bewirtschafter entnommen werden.
6. Halten Sie sich bitte an Naturschutzbestimmungen und sammeln keine Arten der Roten Liste (geschützte Pflanzen). Diese werden bei uns kultiviert oder importiert und sind bei Bedarf im Handel erhältlich.

„Alles zu seiner Zeit“

Hier ist es wichtig den richtigen Zeitpunkt zu wählen.

Allgemein gilt beim Ernten:

- Sprossen im Herbst
- Knospen im Frühling
- Blätter vor der Blüte
- Blüten und Sprossspitzen zu Beginn der Blütezeit
- Früchte immer in reifem Zustand
- Samen, wenn die Pflanze am Austrocknen ist
- Rinde ganzjährig
- Wurzeln im späten Herbst oder zeitigen Frühling

Es handelt sich hierbei um ungefähre Richtlinien, an denen man sich grob orientieren kann. Trotzdem ist es ratsam, sich über jede Pflanze nochmal einzeln zu informieren.



Borretsch

Blühende Kräuter sind Bienenweide



- Frische Kräuter haben mehr Inhaltsstoffe als getrocknete.
- In Beuteln sind Kräuter 3 Tage haltbar.
- Küchenkräuter sollten oft geschnitten werden, damit sie nicht verholzen.
- Bei nicht direkter Nutzung sollte man Kräuter abschneiden und für den Winter trocknen. Die Trocknung sollte bei 50 Grad im Backofen (Pflanzen mit ätherischen Ölen nicht heißer als 35 Grad) oder an der Luft erfolgen. Die Pflanzen sollten an einem warmen, trockenen Ort, lichtgeschützt, mit dem „Kopf“ nach unten aufgehängt werden.

Die Kräuter sollten nach der Trocknung nur etwa 12 Monate aufbewahrt werden. Hier gilt die Kräuter vor Licht und Feuchtigkeit zu schützen!

Wichtig ist auch die Beschriftung, da nach der Weiterverarbeitung die Kräuter nicht mehr erkennbar sind.



Ringelblume



Kräuter für Küche & mehr

Ernten – Sammeln – Verarbeiten



Pflanze	Erntezeit	Erntegut	Verwendung
Ananas-Salbei	ganzjährig	frische Triebe, Blüten, Blätter	Käse, Geflügel,Schweinefleisch, Tee, Duftpflanze
Angelika (Echte Engelwurz)	Sommer, Wurzeln Herbst	Früchte, Blätter, Blattstiele, Wurzeln	Likör, Suppen, Mischgemüse, Backzutat, Kosmetik
Anis	Juni-September	Blätter, reife Samen	Salate, Fisch, Bonbons, Geflügel, Gemüse, Brot, Soßen, Süßspeisen, Backwaren, Anisgetränke
Anis-Ysop	bis Blühbeginn	Blätter, Blüten	Salate, Fisch, Geflügel, Süßspeisen
Artischocke	Juli - August	geschlossene Blütenköpfe	Gemüsepflanze, Likörweine
Bärwurz	April - August	Kraut, Wurzeln, reife Samen	Kräuterquark, Fisch, Gemüse, Salate, Schnaps, Duft- und Zierpflanze
Basilikum	ab Juni ständig	Blätter, blühendes Kraut	Salate, Tomaten, Kräuterbutter, -quark, Soßen, Fleisch, Nudeln, Pesto, Meeresfrüchte, Parfümindustrie
Bohnenkraut	Juli - August	Kraut	Bohnengerichte, Fleisch, Kartoffeln, Salzgurken, Wurst, Pizza, Ragouts, Fisch, Kräuterbäder
Borretsch	gesamte Vegetation	junges Kraut, blühendes Kraut, Blüten	Gurken, Salate, Fisch, Eier, Kartoffeln, Quark, Grüne Soße
Currykraut	Juni - Oktober	Kraut	Salate, Fleisch, Reisgerichte, Suppen, Aromatherapie
Dill	Mai - November	Kraut, reife Früchte	Gurken, Salate, Essig, Remoulade, Rohkost, Suppen, Karoffeln, Tomaten, Eier - nie mitkochen!
Dost	Juni - September	Blätter, junge Triebe	Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza, zum Einlegen, Kosmetikindustrie
Drachenkopf	in der Blüte	blühendes Kraut	Tee, Getränke, Salate
Estragon	ab Juni ständig	junge Triebspitzen, Blüten	Salate, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuteressig und -öle, zum Einlegen von Gurken und Gemüse
Fenchel	August - September	junge Triebe, reife Samen	frisches Grün für Salate, Fisch, Kräuteressig, Samen für Tee u. Backwerk, Bonbons, Kosmetik

Pflanze	Erntezeit	Erntegut	Verwendung
Frauenmantel	April - Juni	Kraut	Badezusatz, Tee, Gewürz
Goldmelisse	Juni - September	Blätter, Blüten	Salate, Tee, Getränke, Süßspeisen
Guter Heinrich	Juni - Oktober	Blätter, Blüten, reife Samen	Gemüse, Blätter (wie Spinat), Blütenstände (wie Brokkoli), Samen für Backwaren
Hirschhorn-wegerich	gesamte Vegetation	frische Blätter	Quark, Suppen, Pesto, Kartoffelsalat (wie Rucola)
Kamille	in der Blüte	Blüten	Tee, Badezusatz, Kosmetikindustrie
Kapuziner-kresse	Sommer	Blätter, Blüten, Früchte	Salate, Rohkost, Gemüse, Suppen, Knospen als Kapernersatz
Katzenminze	gesamte Vegetation	Blätter, junge Triebe	Suppen, Salate, Fleisch, Soßen, Tee
Kerbel	vor der Blüte	junge Triebe, Blätter	Kräuterbutter, Tomaten, Käse, Rohkost, Omelett, Kräutersuppen, Grüne Soße
Knoblauch	Juli - September	junge Blätter, Zwiebeln	Salate, Suppen, Fleisch, Bruschetta, Gemüse, Knoblauchbutter, Kräuterquark, Wurst
Koriander	Frühjahr Samen im Herbst	Blätter vor der Blüte, junge Triebe, reife Samen	Gemüse, Salate, Wurst, Pasteten, Brot, Lebkuchen, Einmachgewürz, Likör, Kräuteressig, Pflaumenmus, Falafel
Kresse	April - September	Kraut, Blüten	Salate, Rohkost, Wurst, Quark, Eier, Kartoffeln, Brotbelag, Grüne Soße
Kümmel	Juni - September	frische Blätter, reife Samen	Brot, Backwaren, Sauerkraut, Gemüse, Suppen, Fleisch, Aufläufe, Kartoffeln, Käse, zum Einlegen, Liköre, Schnäpse, Kosmetik
Lavendel	Juni - September	blühendes Kraut, Blüten	Suppen, Soßen, Rohkost, Quark,Backwerk, Kräuteressig, -wein, -geist, Bademittel, Öl zum Einreiben und Aromatherapie
Liebstock	Blätter im Sommer, Samen/ Wurzeln im Herbst	Blätter, Wurzeln, reife Samen	Suppen, Salate, Gemüse, Marinaden, Fleisch, Magenschnäpse, Bitterliköre, Kosmetik
Löffelkraut	gesamte Vegetation	frische Blätter	Kartoffelgerichte, Kräuterbutter, Salate, Soßen

Pflanze	Erntezeit	Erntegut	Verwendung
Lorbeer	Juni - September	Blätter	Fisch, Fleisch, zum Einlegen, Marinaden, Badezusatz
Löwenzahn	April - Oktober	frische, junge Blätter, Blüten, Wurzeln	Frühlingssuppen, Salate, Presssaft, Löwenzahnhonig
Majoran	Juni - September	Kraut	Leberwurst, Kartoffelspeisen, Suppen, Ragout, Hackbraten, Käse, Magenliköre, Kosmetik- und Parfümindustrie
Malve	April - August	Blüten, Blätter, Früchte	Tee, Gurgellösung, Kompressen bei gereizter Haut, für Haarspülungen
Minzen	Juni - Oktober (vor der Blüte)	junge Triebe, Blätter	Salate, Getränke, Desserts, Fleisch, Bonbons, Liköre, Kosmetik, Kaugummi
Mutterkraut	April - August	blühendes Kraut, Blätter	frische Blätter auf Butterbrot, Heil- und Zierpflanze
Petersilie	ganzjährig	krautige Pflanzenteile	Suppen, Soßen, Kräuterquark, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Fisch, Kräutermischungen, Grüne Soße, Kosmetik
Pimpinelle	Mai - November	krautige Pflanzenteile	Salate, Quark, Eier, Tomaten, Fisch, Kräutersoßen und -suppen, Grüne Soße
Ringelblume	Juni - November	Blüten, Blätter, Samen	Tee, Salbe, Naturkosmetik, Blüten zum Färben von Quark und Käse, zum Garnieren
Rosmarin	Mai - September	nadelartige Blätter	Fleisch, Wild, Gemüsegerichte, Pizza, Pilze, Soßen, Quark, Kräuteressig und -öle, Hautöle, Kosmetik
Salbei	Mai - Oktober (vor der Blüte)	Blätter	Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch, Eierspeisen, Soßen, Kosmetikindustrie
Sauerampfer	April - November	junge Blätter	Salate, Soßen, Suppen, Quark, Fisch, Grüne Soße
Schafgarbe	April - Juli	junge Blätter, blühendes Kraut	Salate, Suppen, Käse, Bäder (wie Kamille)
Schnittknoblauch	April - November	Blätter, Blüten	Salate, Suppen, Eier, Quark, zum Garnieren, Essige und Öle

Pflanze	Erntezeit	Erntegut	Verwendung
Schnittlauch	ganzjährig	Blätter, Blüten	Rohkost, Grüne Soße
Schnittsellerie	Juni - September	Blätter, reife Samen	Suppen, Eintöpfe, Salate, Soßen
Schwarzkümmel	September	reife Samen	Partygback, Brot, Cocktails
Süßdolde	Blätter ganzjährig, Samen im Herbst	Blätter, Samen (grün oder reif)	Backwaren, Brote, Süßspeisen, Obstsalate, Süßspeisen, Marmelade, Suppen, Soßen, Parfümindustrie
Thymian	Juni - September	junge Triebe, blühendes Kraut	Gemüse, Eintöpfe, Salate, Quark, Fisch, Geflügel, Wild, Pilze, Hackbraten
Walderdbeere	Mai -Juni	Blätter, Früchte	Smoothies, Desserts, Badezusatz, Naturkosmetik
Waldmeister	April, vor der Blüte	Blätter, Stiele	Tee, Sirup, Gelee, Liköre, Maibowle
Wermut	Mai - September	Blätter, Triebspitzen	Süßspeisen, Liköre, Bowle, Parfümindustrie
Winterestragon	Juni - September	frische Blätter, Blütenstände	Salate, Remoulade, Tartar, Geflügel, Kräuterbutter, -essig (wie Estragon)
Ysop	Juli - September	Blätter, Blüten	Salate, Soßen, Fleischspeisen, Eintöpfe, Desserts, Kräuterliköre, Kosmetikindustrie
Zitronengras	bis zu einer Höhe von 30 cm	Blätter	Tee, asiatische Küche, Duftstoff in Seifen- und Parfümindustrie
Zitronenmelisse	vor der Blüte	junge Triebe, Blätter	Gemüse, Obstsalate, Limonade, Tee, Marmelade, Pudding (nicht mitkochen), Salatdressings, Liköre, Parfümindustrie
Zirtonenverbene	Mai - September	Blätter, Blüten	Fruchtsalate, Süßspeisen, Soßen, Gebäck, Tee, Getränke, Duftpflanze



Pfefferminze