



Der Kräutergarten

Anbau und Verwendung von Gewürzpflanzen



Herausgeber

Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen
Schloss Eichhof
Edith Foltys
36251 Bad Hersfeld
Tel.: 06621 92 28-42
Fax: 06621 92 28-88
E-Mail: edith.foltys@llh.hessen.de
Internet: www.llh-hessen.de

Layout

Jennifer Kolling, LLH Kassel

Vertrieb

Telefon: 0561 7299-252 (vormittags)
E-Mail: zentrale@llh.hessen.de

Schutzgebühr

3,00 Euro plus Versandkosten

Druck

Hessisches Statistisches Landesamt Wiesbaden

Stand

1. Auflage, Juni 2013



Inhalt

Vorwort	2	Majoran.....	25
Ananas-Salbei	5	Minzen	25
Anis.....	5	Pastinake.....	27
Anis-Ysop	6	Perilla.....	28
Andenbeere	7	Petersilie	28
Artischocke	7	Pimpinelle	29
Bärlauch	8	Ringelblume.....	29
Bärwurz	8	Rosmarin	30
Basilikum	9	Salbei.....	30
Beifuß	11	Sauerampfer.....	31
Beinwell	11	Schabziegerklee	32
Bockshornklee	12	Schnittknoblauch	32
Bergbohnenkraut.....	12	Schnittlauch	33
Einjähr. Bohnenkraut	13	Schnittsellerie	33
Borretsch	13	Schwarzkümmel	34
Currykraut.....	14	Süßdolde	34
Dill.....	14	Thymian.....	35
Dost	15	Waldmeister.....	36
Eberraute.....	15	Würztagetes	37
Engelwurz.....	16	Wermut	37
Estragon	16	Ysop	38
Fenchel.....	17	Zatar Corido.....	38
Gartenkresse	17	Zitronengras	39
Goldmelisse - Oswego Tee.....	18	Zitronenmelisse	39
Griechischer Bergtee.....	18	Zitronenverbene	40
Guter Heinrich	19	Zwiebel	40
Hirschhornwegerich.....	19	Schmackhafte Gerichte mit	
Kapuzinerkresse.....	20	Kräutern.....	42
Katzenminze.....	20	Erfrischende Getränke mit	
Kerbel	21	Kräutern.....	46
Knoblauch.....	21	Literaturverzeichnis	48
Koriander	22		
Kümmel	22		
Lavendel.....	23		
Liebstock	23		
Löffelkraut.....	24		
Lorbeer	24		





Vorwort

Immer mehr Menschen möchten Gewürz-, Heil- und Duftpflanzen im eigenen Garten anbauen. Diese Broschüre will Ihnen einige hilfreiche Tipps und Informationen über die Verwendung der Kräuter geben.

Gewürzkräuter sind:

„Naturbelassene Teile einer Pflanzenart, auch getrocknet und/oder mechanisch bearbeitet, die wegen ihres aromatischen oder charakteristischen Geschmackes oder Geruches als würzende oder geschmacksverbessernde Zutaten zur menschlichen Nahrung geeignet und bestimmt sind.“

Wesentliche Inhaltsstoffe sind ätherische Öle sowie Bitter- und Gerbstoffe. Diese regen die Verdauungssäfte an, fördern den Appetit und machen die Speisen bekömmlicher. Mit Kräutern lässt sich der Eigengeschmack der Speisen verbessern, somit kann man Salz einsparen.

Kräuter enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, dadurch werden einfache Gerichte zu einer vollwertigen Mahlzeit.

Gewürzkräuter gehören in jeden Garten. Das Aroma frischer Kräuter ist am intensivsten, daher werden diese erst kurz vor dem Anrichten zugefügt. Wer einmal das Aroma frischer Gartenkräuter geschmeckt hat, wird künftig auf Streudosen verzichten.

Küchenkräuter müssen häufig geschnitten werden, damit man immer frische Triebe hat und keine holzigen Teile ent-

stehen. Wenn man bei der Nutzung nicht nachkommt, schneidet man einfach die in die Höhe wachsenden Triebe ab und trocknet sie für den Winter oder verarbeitet die Kräuter zu Pesto, Kräuteröl oder Kräuternessig.

Die Auswahl an heimischen oder eingebürgerten Arten ist riesig, diese Broschüre stellt nur einige beliebte Arten vor.

Gewürze sollen den Eigengeschmack der Speisen verstärken und den Gerichten eine typische Geschmacksnote geben.

Deshalb ist es wichtig, die richtigen Kräuter auszuwählen und zu dosieren.

Wer Kräuter im eigenen Garten anbaut, hat die Möglichkeit zu experimentieren.

Doch Kräuter sind nicht nur ein Genuss für den Gaumen. Das Würzen ist nur eine Möglichkeit.

Kräutergärten sind in jeder Hinsicht eine Bereicherung. Die Kräuter, die dort wachsen, sind ein Genuss für die Sinne.

Duftende, blühende Pflanzen verströmen ein wundervolles Aroma.

Sie eignen sich zur Herstellung von Kräuterölen, Kräuternessige, Potpourris, Duftkränzen und Sträußen.

Bereiten Sie Ihre eigene Kosmetika für Haut und Haare zu. Selbst zur Insektenabwehr gibt es einige Kräuter, während andere sich als Bienenweide eignen.





Anbau im eigenen Garten

Ein optimaler Platz für ein Kräuterbeet ist in der Nähe des Hauses, damit man über kurze Wege täglich frische Kräuter verarbeiten kann.

Fangen Sie klein an, selbst wenn es verlockend ist viele verschiedene Arten im Garten zu haben.

Für den Anfang sollte der Kräutergarten pflegeleicht sein, damit man nicht so schnell die Freude daran verliert.

Ein Kräuterbeet von 1 m x 3 m ist ausreichend für eine Familie. Es hat den Vorteil, dass es von allen Seiten gut erreichbar ist. Wird das Beet in einjährige und mehrjährige Arten eingeteilt, hat man jedes Jahr nur einen Teil neu anzulegen.

Mehrjährige Stauden werden nach spätestens 7 Jahren ausgetauscht oder verjüngt.

Haben Sie einige Erfahrungen mit Ihren Kräutern gemacht, sollten Sie einfach jedes Jahr etwas Neues ausprobieren.

Pflanzen Sie zwischen Ihre „erprobten Kräuter“ ein paar neue.

Vor der Aussaatplanung sollte man bedenken, dass es bei einigen Arten sinnvoller ist, sich Pflanzen beim Gärtner zu besorgen.

Einige Arten können im Sommer draußen gehalten werden, vor dem Winter müssen sie aber wieder in das Haus, da sie nicht winterhart sind (z. B. Rosmarin). Manche Arten benötigen einen Winterschutz (z. B. Lavendel, Thymian, Salbei, Estragon).

Eine Mulchschicht verringert den Aufwand des Jätens. Geeignete Materialien sind Vlies, Holzhackschnitzel, Stroh oder Miscanthusstreu.

Küchenkräuter haben ihre Urheimat in warmen Ländern. Sie stellen zwar nur geringe Bodenansprüche, sind aber sonnenhungrig. Schatten und stauende Nässe mögen die meisten Kräuter nicht. Der Boden sollte vor allem locker und durchlässig sein.

Die laufenden Maßnahmen beschränken sich auf regelmäßiges Gießen und Bodenlockerung.



Wer nur eine kleine Fläche zur Verfügung hat, kann sich für eine **Kräuterspirale** entscheiden. Diese bietet die Möglichkeit, verschiedene Pflanzen mit unterschiedlichsten Bedürfnissen auf engstem Raum anzubauen. Eine Kräuterspirale sieht außerdem sehr dekorativ aus.

Die Kräuterspirale benötigt einen sonnigen Standort, damit die Kräuter sich voll entfalten und ihre Duft- und Aromastoffe optimal ausbilden können.

Bei der Bepflanzung richtet man sich nach den verschiedenen Standortansprüchen der Arten.

Auch „Nichtgartenbesitzer“ brauchen nicht auf frische Kräuter verzichten. Es besteht die Möglichkeit, Kräuter in Töp-

fen auf der Fensterbank oder auf dem Balkon zu ziehen.

Diese sind zwar nicht so groß und langlebig wie im Garten, dafür aber immer griffbereit zum Kochen. Allerdings ist das Aroma der im Freiland gezogenen Pflanzen intensiver.

Kräutertöpfe sind ein echter Blickfang. Wählen Sie Kräuter mit ähnlichen Bedürfnissen, was Licht und Feuchtigkeit betrifft, z. B. Thymian, Oregano, Kapuzinerkresse, Petersilie.

Etwa sechs Wochen nach der Pflanzung - dann regelmäßig - müssen die Nährstoffe im Topf ergänzt werden.





Ananas-Salbei

Salvia elegans



Allgemeines	mehrfährig, nicht winterhart
Wuchshöhe	30 - 120 cm
Blütezeit	November - Januar
Blüte	leuchtendrot
Erntezeit	ganzjährig
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Pflanzung Mai, Stecklinge
Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	nährstoffreich, feucht

Geschmack/ Duft	ananasduftend Blüten - süß, Blätter - herb
----------------------------	---

Verwendung

Küche	zum Aromatisieren und Garnieren von Süßspeisen, Duftpotpourris
Medizin	---

Anis

Pimpinella anisum



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	50 - 60 cm
Blütezeit	Juli - August
Blüte	weiß/gelblichweiß
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Ende März säen
Standort	sonnig, warm, geschützt
Boden	nährstoffreich, durchlässig

Geschmack/ Duft	würzig-süß, lakritzähnlich
----------------------------	----------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Fisch, Geflügel, Gemüse, Soßen, Süßspeisen, Anisgetränke - Ouzo, Pernod
Medizin	verdauungsfördernd, blähungstreibend, schleimlösend, appetitanregend





Anis-Ysop

Agastache foeniculum



Allgemeines	mehrfährig - Frostschutz
Wuchshöhe	bis 100 cm
Blütezeit	Juli-September
Blüte	blau-violett
Erntezeit	bis Blühbeginn
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Mitte Mai säen oder pflanzen
Standort	volle Sonne
Boden	mäßig feucht, gut durchlässig

Geschmack/ Duft	intensiv, lakritzähnlich
----------------------------	--------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Fisch, Geflügel
Medizin	verdauungsfördernd

Weitere Agastachen:

Koreanische Minze

Agastache rugosa

lila Blüten, würzig bis minzähnlich, Minze-Anis-Aroma



Lemon Ysop

Agastache mexicana „Lemon Ysop“

leuchtend rot-violette Blüten, frostfrei überwintern



Weißer Koreaminze

Agastache rugosa „Alabaster“

günlich-weiße Blüten, Minze-Anis-Aroma





Andenbeere

Physalis peruviana



Allgemeines	mehrfährig, nicht winterhart
Wuchshöhe	bis 100 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	hellgelb mit schwarzem Grund
Erntezeit	September
Erntegut	Früchte

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Februar säen, Pflanzung Mai
Standort	volle Sonne
Boden	nährstoffreich, durchlässig

Geschmack/ Duft	leicht säuerlich
----------------------------	------------------

Verwendung

Küche	Kompott, Konfitüre, Tortenbelag, Dekoration
Medizin	enthält viel Vitamin C, B und E, reich an Mineralstoffen (Kalium) und Karotinoide

Artischocke

Cynara cardunculus



Allgemeines	einjährig - zweijährig
Wuchshöhe	100 - 200 cm
Blütezeit	Juli - August
Blüte	blauviolett
Erntezeit	Juli - August
Erntegut	geschlossene Blütenköpfe

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Anfang Februar aussäen oder über Ableger
Standort	volle Sonne
Boden	nährstoffreich, durchlässig

Geschmack/ Duft	bitter
----------------------------	--------

Verwendung

Küche	Gemüsepflanze, Likörweine
Medizin	appetitanregend, harntreibend, bei Leber-Gallebeschwerden, cholesterinsenkend





Bärlauch

Allium ursinum



Allgemeines	mehrfjährig
Wuchshöhe	30 - 60 cm
Blütezeit	Mai - Juni
Blüte	weiß
Erntezeit	vor der Blüte
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Zwiebeln kurz nach der Blüte setzen
Standort	halbschattig - schattig
Boden	kalkhaltig, nährhaft

Geschmack/ Duft	scharf, nach Knoblauch
----------------------------	------------------------

Verwendung

Küche	Kräuterbutter, Quark, Salate, Gemüse, Suppen, Soßen, Pesto
Medizin	verdauungsfördernd, bei Bluthochdruck, Gefäß- krankungen

Bärwurz

Meum athamanticum



Allgemeines	mehrfjährig
Wuchshöhe	60 - 80 cm
Blütezeit	Mai - Juni
Blüte	weiß
Erntezeit	April - August
Erntegut	Kraut, Samen, Wurzeln

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frostkeimer - Herbstaussaat, Direktsaat
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	sandig, mager

Geschmack/ Duft	kräftig, würzig, nach Fenchel und Liebstöck
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Kräuterquark, Fisch, Gemüse, Salate, Schnaps
Medizin	verdauungsfördernd, appetitanregend, äußerlich bei Hauterkrankungen





Basilikum

Ocimum basilicum



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	20 - 60 cm
Blütezeit	Juni - September
Blüte	weiß, rosafarben
Erntezeit	ab Juni ständig
Erntegut	Blätter, Kraut

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Lichtkeimer - März vorziehen, Mai pflanzen
Standort	windgeschützt, sonnig
Boden	leicht, locker, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	pfeffrig-süß, würzig
----------------------------	----------------------

Verwendung

Küche	Kräuterbutter, -quark, Salate, Tomaten, Soßen, Pesto
Medizin	verdauungsfördernd, magenstärkend, entwässernd, als Badezusatz anregend

Weitere Basilikumarten:

Anisbasilikum *Ocimum basilicum* „Anisum“
(milder Anisgeschmack, dunkle gesägte Blätter)



Basilikum „Arat“ *Ocimum basilicum* „Ararat“
(zur Garnierung von verschiedenen Speisen, dunkelgrüne, purpur gezeichnete, gesägte Blätter)



Großblättriges Basilikum *Ocimum basilicum*
(intensiver Geschmack, große Blätter)



Indisches Basilikum - Tulsi *Ocimum sanctum*
(intensiver Geschmack, große Blätter)



Buschbasilikum *Ocimum basilicum minimum*
(Halbstrauch, behaarte Blätter, mehrjährig)



Thai-Basilikum *Ocimum basilicum „Thai“*
(süß-pfeffrige Anisnote, rot-grün gesprenkelte, krause Blätter)



Rotes Basilikum „Dark Opal“
Ocimum basilicum purpureum
(kräftiges Aroma, purpurrote gesägte Blätter, rosa Blüten)



Zimtbasilikum *Ocimum basilicum „Cinamonne“*
(zimtige Note, süßliches Aroma, rosa Blüten, zarte Blätter, rote Stängel)

Afrikanisches Basilikum *Ocimum kilimandscharicum x basilicum*
(herber Kampfergeschmack, verholzender Stamm, rosa Blüten, ausdauernd)





Beifuß

Artemisia vulgaris



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	60 - 120 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	gelbgrau
Erntezeit	vor der Blüte
Erntegut	Rispen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	April aussäen, Stockteilung
Standort	anspruchlos an Standort und Boden
Boden	

Geschmack/ Duft	mild-würzig, leicht nach Pfeffer
----------------------------	----------------------------------

Verwendung

Küche	fette Fleischgerichte, Gänse-, Entenbraten, Fisch, Käsegerichte, Likör, Brantwein
Medizin	appetitregend, magenstärkend, Sodbrennen, Wurmbefall, bei Menstruationsbeschwerden

Beinwell

Symphytum officinale



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	50 - 200 cm
Blütezeit	Mai - August
Blüte	rosa bis zartblau, violett
Erntezeit	Frühjahr, Sommer, Wurzeln/Herbst
Erntegut	Blätter, Wurzeln

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Wurzelteilung Frühjahr oder Herbst
Standort	Halbschatten
Boden	tiefgründig, nährstoffreich, feucht

Geschmack/ Duft	
----------------------------	--

Verwendung

Küche	besser nicht verzehren, enthält Stoffe, die das Nervensystem lähmen, reich an Pflanzennährstoffen, ist ein guter Gartendünger
Medizin	äußerlich bei Gelenk-, Knochenhaut-, Sehnen-scheidentzündungen, Verstauchungen, Quetschungen





Bockshornklee

Trigonella foenum-graecum



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	bis 60 cm
Blütezeit	Juni - Juli
Blüte	gelblich-weiß
Erntezeit	August - September
Erntegut	Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr aussäen
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, mager

Geschmack/ Duft	leicht bitter, aber aromatisch
----------------------------	--------------------------------

Verwendung

Küche	Fleisch, Fisch, Chutneys, Käse, Bestandteil von Currymischungen
Medizin	blutdrucksenkend, magenstärkend, äußerlich bei Hauterkrankungen, entzündungshemmend, schleimlösend

Bergbohnenkraut

Satureja montana



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	25 - 50 cm
Blütezeit	Juni - Oktober
Blüte	weiß-lilafarben
Erntezeit	Juli
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April aussäen - Lichtkeimer
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	würzig-pfeffrig, etwas bitter
----------------------------	-------------------------------

Verwendung

Küche	Bohnengerichte, Kartoffeln, Braten, Eintöpfe
Medizin	anregend, blähungstreibend, bei Leber-, Galle-, Magenbeschwerden

Zitronenbohnenkraut ist wie Bergbohnenkraut nur mit intensiven Zitronenaroma





Einjähr. Bohnenkraut

Satureja hortensis



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	40 cm
Blütezeit	Juli - Oktober
Blüte	weiß-lilafarben
Erntezeit	Juli
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April aussäen - Lichtkeimer
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	würzig-pfeffrig, etwas bitter
----------------------------	-------------------------------

Verwendung

Küche	Bohnengerichte, Kartoffeln, Braten, Eintöpfe
Medizin	anregend, blähungstreibend, bei Leber-, Galle-, Magenbeschwerden

Borretsch

Borago officinalis



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	40 - 100 cm
Blütezeit	Juni - Oktober
Blüte	weiß, blau, rosa
Erntezeit	gesamte Vegetation
Erntegut	junge Triebe, Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März aussäen
Standort	sonnig bis halbschattig
Boden	durchlässig, nährstoffreich, feucht

Geschmack/ Duft	feinsäuerlich
----------------------------	---------------

Verwendung

Küche	Gurken, Salate, Kartoffeln, Ei, Quark, Grüne Soße, Blüten zum Verzieren, sparsam verwenden - lebertoxisch
Medizin	blutreinigend, schleimlösend, harntreibend, nervenberuhigend, blut-fettsenkend





Currykraut

Helichrysum italicum



Allgemeines	mehrfährig - Frostschutz
Wuchshöhe	40 - 100 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	gelb
Erntezeit	Juni - Oktober
Erntegut	Kraut

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Mai pflanzen, Winter- schutz nötig
Standort	sonnig, trocken
Boden	trocken, eher mager, leicht

Geschmack/ Duft	leicht bitter, nach Curry riechend
----------------------------	---------------------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Fleisch, Schmor- gerichte, Currygerichte, Gemüse, Zweige mitko- chen - dann entfernen
Medizin	verdauungsfördernd, appetitanregend, hus- tenstillend, äußerlich bei Hauterkrankungen

Dill

Anethum graveolens



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	60 - 150 cm
Blütezeit	Juni - September
Blüte	gelb
Erntezeit	Mai - November
Erntegut	Kraut, reife Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April aussäen
Standort	sonnig
Boden	windgeschützt, nährstoffreich, keine Staunässe

Geschmack/ Duft	leicht scharf, frisch
----------------------------	-----------------------

Verwendung

Küche	Salate, Quark, Gurken, Suppen, nicht mitgaren - wird grau, Brote, Backwa- ren, Einlegen von Gurken
Medizin	nervenberuhigend, ap- petitanregend, krampföf- send, blähungstreibend, antibakteriell





Dost

Origanum vulgare



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	30 - 80 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	rosa-dunkellila, weiß
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	Blätter, Triebe

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April aussäen - Licht- keimer, teilen
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, trocken

Geschmack/ Duft	scharf, bitter, herbwürzig
----------------------------	----------------------------

Verwendung

Küche	Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza, Lamm, Wild, Kräuter- mischung
Medizin	magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, harntrei- bend

Eberraute

Artemisia abrotanum



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	90 - 120 cm
Blütezeit	Juli - Oktober
Blüte	blassgelb
Erntezeit	Sommer
Erntegut	junge Triebspitzen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Mai pflanzen
Standort	volle Sonne
Boden	durchlässig, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	nicht zum Verzehren
----------------------------	---------------------

Verwendung

Küche	Kräuterkränze, Insekten- abwehr, Aromatherapie
Medizin	Spülungen bei Akne



Engelwurz

Angelica archangelica



Allgemeines	winterhart zweijährig
Wuchshöhe	120 - 150 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	grünlich
Erntezeit	Sommer, Wurzeln Herbst
Erntegut	Stängel, Blätter, Samen, Wurzeln

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Herbst aussäen - Frostkeimer
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	tiefgründig, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	milder Lakritzgeschmack, aromatisch bitter
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Salate, Gemüse, Suppen, Süßspeisen, Kuchen, Wurzeln für Likör
Medizin	appetitanregend, nervenstärkend, krampflösend

Estragon

Artemisia dracunculus



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	60 - 150 cm
Blütezeit	August - September
Blüte	unscheinbare kleine gelbe
Erntezeit	ab Juni
Erntegut	Triebspitzen, Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Mitte Mai pflanzen
Standort	volle Sonne
Boden	gut durchlässig, nährhaft

Geschmack/ Duft	anisartig, leicht scharf
----------------------------	--------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Soßen, Fleisch, Geflügel, Gurken, Essige, Öle, Kräuterbutter
Medizin	verdauungs- und gallenflussfördernd, harntreibend



Fenchel

Foeniculum vulgare



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	80 - 200 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	gelb
Erntezeit	August - September
Erntegut	Triebe, Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April aussäen
Standort	sonnig
Boden	tiefgründig, nährstoffreich, feucht

Geschmack/ Duft	süßherb, anisartig
----------------------------	--------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Soßen, Gemüse, Fisch, Fleisch, Kompott, Backwaren, Aufläufe, Bonbons
Medizin	krampflösend, blähungs- treibend, bei Asthma und Keuchhusten, Kindertee

Gartenkresse

Lepidium sativum



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	30 - 50 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	weiß-rosa
Erntezeit	1 Woche nach der Saat
Erntegut	Sämlinge, Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Frühjahr ganzjährig
Standort	halbschattig
Boden	windgeschützt

Geschmack/ Duft	pikant - scharf, etwas nach Rettich
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Kräuterbutter, Quark, Käse, Salate, Soßen, Ei- ergerichte, Grüne Soße
Medizin	blutreinigend, appetitanre- gend, harntreibend, Vita- mine B, C, Eisen, Kalzium





Goldmelisse - Oswego Tee

Monarda didyma



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	100 - 150 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	weiß, pink, violett, rot
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April aussäen, Ende Mai pflanzen
Standort	vollsonnig, aber auch halbschattig
Boden	gut durchlässig, nährhaft, feucht

Geschmack/ Duft	wie Minze, leicht zitronig
----------------------------	----------------------------

Verwendung

Küche	Blüten zu Salaten, Pot- pourris, Blätter zu Tee
Medizin	verdauungsfördernd, schweißtreibend, fieber- senkend, beruhigend

Griechischer Bergtee

Sideritis syriaca



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	40 - 60 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	gelb
Erntezeit	Juni - August
Erntegut	Blätter, Blüten, Stängel

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Kaltkeimer, Februar - Mai aussäen
Standort	vollsonnig - halbschattig
Boden	trocken, mager, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	süßlich mild, Geruch wie Salbei, zimtartig
----------------------------	---

Verwendung

Küche	Tee
Medizin	entzündungshemmend, schleimlösend, sanft anregend, stimmungsauf- hellend





Guter Heinrich

Chenopodium bonus-henricus



Allgemeines	mehrfährig winterhart
Wuchshöhe	50 - 80 cm
Blütezeit	Mai - Oktober
Blüte	grünlich-braun
Erntezeit	Juni - Oktober
Erntegut	Blätter, Blüten, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April säen
Standort	sonnig, halbschattig
Boden	gut durchlässig

Geschmack/ Duft	leicht nussig
----------------------------	---------------

Verwendung

Küche	Blätter zu Spinat, Blütenstand wie Brokkoli, Samen zum Brot backen
Medizin	hoher Anteil an Eisen und Vitamin C

Hirschhornwegerich

Plantago coronopus



Allgemeines	mehrfährig - Frostschutz
Wuchshöhe	30 cm
Blütezeit	Mai - September
Blüte	unscheinbar
Erntezeit	gesamte Vegetation
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	April - August aussäen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	trocken, gut durchlässig

Geschmack/ Duft	leicht bitter
----------------------------	---------------

Verwendung

Küche	Salate, Spinat, Gemüse, Quarkgerichte, Pesto, Kartoffelsalat
Medizin	entzündungshemmend, bei Erkältungen, Verdauungsstörungen, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Carotinoide





Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	30 cm
Blütezeit	Juli - Oktober
Blüte	rot, orange, gelb
Erntezeit	Sommer
Erntegut	Blätter, Blüten, grüne Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Anfang Mai säen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	gut durchlässig, mager

Geschmack/ Duft	würzig, pfefferig
----------------------------	-------------------

Verwendung

Küche	Salate, Rohkost, Suppen, Quark, Brotbelag, Samen als Kapernesatz
Medizin	verdauungsfördernd, appetitanregend, antibiotisch, bei Infektionen der Atem- und Harnwege

Katzenminze

Nepeta cataria



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	bis 100 cm
Blütezeit	Juni - September
Blüte	rosaweiß
Erntezeit	gesamte Vegetation
Erntegut	Blätter, ganze Triebe

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr aussäen oder pflanzen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	gut durchlässig, nährhaft

Geschmack/ Duft	stark würzig-minzig, milder als Pfefferminze
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Suppen, Salate, Fleisch, Soßen, Tee, sparsam verwenden
Medizin	verdauungsfördernd, schlaffördernd, haarwuchsfördernd, bei Erkältungskrankheiten

Zitronen-Katzenminze *Nepeta cataria* L. var. *citriodora*
ähnlich wie Zitronenmelisse verwenden





Kerbel

Anthriscus cerefolium



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	30 - 60 cm
Blütezeit	Mai - August
Blüte	weiß
Erntezeit	vor der Blüte
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	halbschattig
Boden	locker, mäßig feucht

Geschmack/ Duft	lakritzähnlich, mildwürzig
----------------------------	----------------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Salate, Gulasch, Fisch, Eier, Kartoffelgerichte
Medizin	blutreinigend, harntreibend, stoffwechselfördernd, Gesichtswasser

Knoblauch

Allium sativum



Allgemeines	ein - mehrjährig
Wuchshöhe	bis 80 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	rötlich weiß
Erntezeit	Juli - August
Erntegut	junge Blätter, Zwiebeln

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März Zwiebeln stecken
Standort	sonnig, warm
Boden	feucht, keine Staunässe

Geschmack/ Duft	meist beißend scharf
----------------------------	----------------------

Verwendung

Küche	Salate, Suppen, Fleisch, Gemüse, Knoblauchbutter, Kräuterquark, Wurst
Medizin	darmberuhigend, galletreibend, blutdrucksenkend, gegen Gefäßverkalkungen





Koriander

Coriandrum sativum



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	60 - 90 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	weiß, rosa
Erntezeit	Blätter vor der Blüte, Samen im Herbst
Erntegut	Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April säen
Standort	sonnig, warm
Boden	durchlässig, feucht

Geschmack/ Duft	Blätter scharf
----------------------------	----------------

Verwendung	Samen süß-aromatisch
-------------------	----------------------

Küche	Tomatensoße, Reis, Fisch, Geflügel, Salate, Wurstherstellung, Weih- nachtsbäckerei, Likör
-------	--

Medizin	appetitanregend, blut- reinigend, stoffwechsel- fördernd, harntreibend, krampflösend
---------	---

Kümmel

Carum carvi



Allgemeines	zweijährig
Wuchshöhe	bis 120 cm
Blütezeit	Mai - Juli
Blüte	weiß
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	frische Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April säen
Standort	volle Sonne, toleriert Halb- schatten
Boden	tiefgründiger, feucht

Geschmack/ Duft	scharf würzig, Blätter - dillähnlich
----------------------------	---

Verwendung

Küche	Fleisch, Kartoffeln, Käse, Brot, Suppen, Salate, Sauerkraut, Gemüse, Likör
-------	---

Medizin	appetitanregend, magen- stärkend, krampflösend, auswurfördernd, blä- hungstreibend, milchbil- dend
---------	--





Lavendel

Lavendula angustifolia



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	50 - 90 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	blau, lilafarben, rot
Erntezeit	Juli - September
Erntegut	junge Triebe, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Mai pflanzen
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, trocken, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	süßlich-herb bis bitter, parfümhaft
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Fisch, Eintöpfe, Geflügel, Backwaren, Gelees, Tee, Kräuterliköre
Medizin	beruhigend, krampflö- send, desinfizierend, Kosmetik, Dekoration

Liebstock

Levisticum officinale



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	bis 250 cm
Blütezeit	Juli - August
Blüte	gelbgrün
Erntezeit	Blätter im Sommer, Sa- men u. Wurzeln im Herbst
Erntegut	Blätter, Samen, Wurzeln

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Spätsommer aussäen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	tiefgründig, nährhaft

Geschmack/ Duft	kräftig-würzig, Maggige- schmack
----------------------------	-------------------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Suppen, Käse- und Eierspeisen, Schmor- gerichte, Samen auf Kar- toffelbrei
Medizin	verdauungsfördernd, harntreibend, bei Sod- brennen, Blasenleiden





Löffelkraut

Cochlearia officinalis



Allgemeines	zwei - mehrjährig
Wuchshöhe	25 - 45 cm
Blütezeit	Mai - Juni
Blüte	weiß-grünlich
Erntezeit	ganze Vegetation
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	April/Mai oder August/ September säen
Standort	sonnig, toleriert Halb- schatten
Boden	nährstoffreich, genügend Feuchtigkeit

Geschmack/ Duft	bitter bis scharf, kresse- ähnlich
----------------------------	---------------------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Möhren, Rote Rüben, Brotbelag, Grüne Soße, Kartoffeln
Medizin	blutstillend, stoffwech- selanregend, entzün- dungshemmend, hoher Gehalt an Vitamin C - Skorbut

Lorbeer

Laurus nobilis



Allgemeines	mehrjährig
Wuchshöhe	bis 200 cm
Blütezeit	April - Mai
Blüte	zartgelb-cremeweiß
Erntezeit	Sommer
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Vermehrung durch Steck- linge
Standort	sonnig, windgeschützt
Boden	nährstoffreich, genügend Feuchtigkeit

Geschmack/ Duft	würzig, leicht bitter
----------------------------	-----------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Soßen, Kraut, Wild-, Fischgerichte, Einlegen von Gurken u. Essiggemüse
Medizin	appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, schweißtreibend





Majoran

Origanum majorana



Allgemeines	ein - mehrjährig
Wuchshöhe	20 - 50 cm
Blütezeit	Juni - September
Blüte	weiß bis purpurfarben
Erntezeit	Juli - September
Erntegut	Triebe, blühendes Kraut

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April säen
Standort	sonnig, warm
Boden	leicht, durchlässig

Geschmack/ Duft	süßlich-herb, würzig
----------------------------	----------------------

Verwendung

Küche	Tomatensoße, Geflügel, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Fleisch, Magenliköre
Medizin	nervenberuhigend, schleimlösend, appetitanregend, krampflösend, harntreibend

Minzen

Mentha spp.



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	bis 100 cm (artabhängig)
Blütezeit	ab Juli
Blüte	weiß, rosa, violett
Erntezeit	Juni - Oktober
Erntegut	krautige Pflanzenteile vor der Blüte

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr pflanzen
Standort	sonnig
Boden	feucht, humusreich

Geschmack/ Duft	je nach Art - süßlich, zitronig, kühl, pfefferig, herb, würzig
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Soßen, Suppen, Quark, Rohkost, Drinks, Gelee, Bonbons, Zahnpflege, Likör, Süßspeisen, Tee, Kaugummi
Medizin	schmerzlindernd, beruhigend, desinfizierend, krampflösend



Orangenminze *Mentha x piperita* var. *citrata* -
(Blätter abgerundet, feines Aroma, fruchtbetont)



Japanische Minze *Mentha arvensis* var. *piperrascens* (Blätter oval, eiförmig, stark mentholbetont, Herstellung von Minzöl)



Schokominze *Mentha x piperita* „Schokominze“
(Blätter elliptisch bis eiförmig, gesägt, süßliches Aroma, wie „After Eight“)



Mitcham-Minze *Mentha x piperita* „Mitcham“
(die echte Pfefferminze, Blätter elliptisch bis eiförmig, vierkantiger Stängel, stark mentholbetont)



Krause Minze *Mentha spicata* var. *Crispa*
(stark gekraust, milder Geschmack)



Hemmingway Minze *Mentha x cordifolia*
(schmale silbrig-grüne Blätter, geringer Mentholgehalt, für Cocktails)





Ananasminze *Mentha suaveolens „Variegata“*
(rundblättrig, gelbgrüne Blätter, fruchtiges Aroma)



Pastinake

Pastinaca sativa



Allgemeines	zweijährig
Wuchshöhe	60 - 100 cm
Blütezeit	Juli - August
Blüte	gelb
Erntezeit	September - November
Erntegut	Samen, Wurzeln

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr säen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	nährhaft, frisch, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	süßlich - würzig, herb, ähnlich Karotten
----------------------------	---

Verwendung

Küche	Gemüse, Suppen, Salate, Tee, Püree
Medizin	harn- und galletreibend, verdauungsfördernd





Perilla

Perilla frutescens



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	bis 100 cm
Blütezeit	September
Blüte	rosafarben
Erntezeit	Sommer
Erntegut	Kraut

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Mai säen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	feucht, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	erst süßlich, dann scharf, ähnlich Korianderblätter
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Tee, Fischgerichte, asiatische Küche, Kaugummi, Zahncreme
Medizin	antimikrobiell, entzündungshemmend, cholesterinsenkend

Petersilie

Petroselinum crispum



Allgemeines	winterhart zweijährig
Wuchshöhe	25 - 45 cm
Blütezeit	Juni - Juli
Blüte	grüngelb
Erntezeit	ganzzjährig
Erntegut	krautige Pflanzenteile

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	feucht, nährstoffreich, humusreich

Geschmack/ Duft	frisch würzig, kräftig
----------------------------	------------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Soßen, Schmorgerichte, Fisch, Geflügel, Salate, Dekoration
Medizin	appetitanregend, blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend, entgiftend

Man unterscheidet: Krause Petersilie - nicht mitkochen, Glatte Petersilie - wird mitgekocht, Wurzelpetersilie - typisches Suppengewürz, pikantes Gemüse





Pimpinelle

Sanguisorba minor



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	30 - 60 cm
Blütezeit	Juni - Oktober
Blüte	rötlich-grün
Erntezeit	Mai - November
Erntegut	krautige Pflanzenteile

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	sonnig, trocken
Boden	humos, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	würzig-aromatisch, gurkenähnlich
----------------------------	-------------------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Quark, Eier, Tomaten, Fisch, Kräutersoßen und Suppen - nicht mitkochen
Medizin	appetitanregend, blutreinigend, verdauungsfördernd

Ringelblume

Calendula officinalis



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	bis 50 cm
Blütezeit	Juni - Oktober
Blüte	gelb, orange
Erntezeit	Juni - November
Erntegut	Blüten, Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	viel Sonne, toleriert Halbschatten
Boden	locker, humos, nährstoffreich

Geschmack/ Duft	herb - bitter, erdig
----------------------------	----------------------

Verwendung

Küche	Salate, Reisgerichte, Fisch, Dekoration, Tee, Salbe
Medizin	bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen





Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Allgemeines	mehrfährig - Frostschutz
Wuchshöhe	40 - 70 cm
Blütezeit	Mai - Juli
Blüte	weiß, blassblau, rosa
Erntezeit	Mai - September
Erntegut	nadelartige Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Mai pflanzen
Standort	warm, trocken
Boden	durchlässig, nährstoffreich keine Staunässe

Geschmack/ Duft	leicht scharf, kiefernartig, streng-würzig
----------------------------	---

Verwendung

Küche	Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Kartoffel- und Gemüsegerichte, Brot, Kräuteröle und -essige
Medizin	appetitanregend, antiviral, kreislauffördernd, krampf- lösend, blutdrucksenkend

Salbei

Salvia officinalis



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	40 - 70 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	weiß, lila, blauviolett
Erntezeit	Mai - Oktober
Erntegut	junge Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab Mai pflanzen
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, humos, kalk- haltig

Geschmack/ Duft	herb-bitter, balsamisch
----------------------------	-------------------------

Verwendung

Küche	Fleisch, Fisch, Wild, Ge- müse, Suppen, Quark, Tee
Medizin	krampflösend, antiseptisch, entzündungshemmend, schweißhemmend, östrogene Wirkung





Weitere Salbeisorten:

Alba *Salvia officinalis*
(weißblühend, Blätter graugrün)

Berggarten *Salvia officinalis*
(keine Blüten, Blätter gelbgrün gefleckt)



Purpurascens *Salvia officinalis*
(Blüten - Blätter rotgrün)



Tricolor *Salvia officinalis*
(Blüten lilablau - Blätter grün, rosa-gesprenkelt)

Sauerampfer

Rumex acetosa



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	30 - 80 cm
Blütezeit	Mai - August
Blüte	weiß bis hellrot
Erntezeit	April - November
Erntegut	junge Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	halbschattig
Boden	feucht, humos

Geschmack/ Duft	säuerlich
----------------------------	-----------

Verwendung

Küche	Salate, Soßen, Suppen, Fisch, Quark
Medizin	blutreinigend, appetitan- regend





Schabziegerklee

Trigonella caerulea



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	20 - 60 cm
Blütezeit	Juli - August
Blüte	blau
Erntezeit	während der Blüte
Erntegut	blühendes Kraut, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Mitte/Ende April säen
Standort	sonnig
Boden	nährstoffreich, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	würzig, nach „Maggi“ riechend
----------------------------	-------------------------------

Verwendung

Küche	Kräutermischungen (nur getrocknet), Hackfleischgerichte, Käse, Brot (Samen)
Medizin	verdauungsfördernd, hustenstillend

Schnittknoblauch

Allium tuberrosus



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	20 - 40 cm
Blütezeit	August
Blüte	weiß
Erntezeit	April - November
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April säen
Standort	sonnig
Boden	gut durchlässig

Geschmack/ Duft	knoblauchartig
----------------------------	----------------

Verwendung

Küche	Salate, Suppen, Eier, Quark, Garnieren, Essige und Öle
Medizin	appetitanregend, verdauungsfördernd





Schnittlauch

Allium schoenoprasum



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	20 - 40 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	rötlich, lila
Erntezeit	ganzjährig
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	sonnig
Boden	gut durchlässig, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	zwiebelartig
----------------------------	--------------

Verwendung

Küche	Salate, Suppen, Eier, Quark, Garnieren, Essige und Öle
Medizin	appetitanregend, verdauungsfördernd

Schnittsellerie

Apium graveolens



Allgemeines	zweijährig
Wuchshöhe	30 - 60 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	grünlichweiß
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen
Standort	sonnig - halbschattig
Boden	nährhaft, frisch, kalkhaltig

Geschmack/ Duft	würzig, leicht bitter
----------------------------	-----------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Eintöpfe, Salate, Soßen, Cocktails, Partygebäck, Brot (Samen)
Medizin	appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend





Schwarzkümmel

Nigella arvensis



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	bis 80 cm
Blütezeit	Juni - Juli
Blüte	graublau, weiß
Erntezeit	September
Erntegut	Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	März - April säen
Standort	sonnig, trocken
Boden	nährhaft, durchlässig

Geschmack/ Duft	pfeffrig-bitter, stark würzig
----------------------------	-------------------------------

Verwendung

Küche	Backwaren, Brot, Süßspeisen, Soßen
Medizin	Immunsystem stärkend, Atemwegserkrankungen, Magen-Darmbeschwerden

Süßdolde

Myrrhis odorata



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	60 - 150 cm
Blütezeit	Mai - Juni
Blüte	weiß
Erntezeit	Blätter ganzjährig, Samen im Herbst
Erntegut	Blätter, Samen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frostkeimer-Herbstausaat
Standort	Halbschatten
Boden	feucht, leicht saure Böden

Geschmack/ Duft	anis-ähnlich, süßlich
----------------------------	-----------------------

Verwendung

Küche	Obstsalate, Süßspeisen, Marmelade, Suppen, Soßen, Gemüse, Eintöpfe
Medizin	verdauungsfördernd, harntreibend





Thymian

Thymus vulgaris



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	20 - 45 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	rosafarben, hellviolett
Erntezeit	Juni - September (2. Jahr)
Erntegut	Blätter, blühendes Kraut

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März säen - Licht- keimer, Mai pflanzen
Standort	warm geschützt
Boden	leichtere, humose Böden

Geschmack/ Duft	brennend-würzig, etwas bitter
----------------------------	----------------------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Soßen, Pizza, Wurst, Wild, Geflügel, Liköre, Tee, Kräuteröle
Medizin	antiseptisch, krampf- lösend, fungizid, auswurf- fördernd, desinfizierend, hustenlindernd

Weitere Thymianarten:

Zitronenthymian, *Thymus x citriodorus*
(intensives Zitronenaroma, winterhart)



Kümmelthymian *Thymus herba barona*
(interessantes Kümmelaroma, mehrjährig,
kriechend/hängend)



Orangenthymian *Thymus fragrantissimus*
(Tee-Würzkraut, winterhart)





Lavendelthymian *Thymus thracicus*
(Kiefernadelduft)

Feldthymian *Thymus serpyllum*



Duftthymian *Thymus odoratissimus*
(niedrig, Polsterstaude)

Waldmeister *Galium odoratum*



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	20 - 30 cm
Blütezeit	April - Juni
Blüte	weiß
Erntezeit	April, vor der Blüte
Erntegut	Blätter, Stiele

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr oder Sommer pflanzen
Standort	Schatten, toleriert Halb- schatten
Boden	feucht, humusreich, kalkreich, unter Laubbäu- men

Geschmack/ Duft	getrocknet - vanilleartig
----------------------------	---------------------------

Verwendung

Küche	Waldmeisterbowle, Sup- pen, Geschmacksstoff, Süßspeisen - nicht länger als 20 Min. in Ge- tränke einlegen - enthält Cumarin
Medizin	blutreinigend, gallen- treibend, beruhigend





Würztagetes

Tagetes lucida Cav.



Allgemeines	mehrfährig - Frostschutz
Wuchshöhe	bis 75 cm
Blütezeit	Juni - Oktober
Blüte	goldgelb
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Ende Februar vorziehen
Standort	Sonne, auch Halbschatten
Boden	nährstoffreich

Geschmack/ Duft	anisähnlich, würzig, stark aromatisch
----------------------------	---------------------------------------

Verwendung

Küche	Salate, Remoulade, Tartar, Geflügel, Gewürzmischungen, Süßspeisen, Dessertsoßen
Medizin	adstringierend, fiebersenkend, bei äußeren Entzündungen

Wermut

Artemisia absinthium



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	60 - 120 cm
Blütezeit	Juli - September
Blüte	grünlich-gelb
Erntezeit	Juli - August
Erntegut	Blätter, blühende Zweigspitzen

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April pflanzen
Standort	warm, trocken
Boden	nährstoff- und kalkreich

Geschmack/ Duft	stark aromatisch, bitter
----------------------------	--------------------------

Verwendung

Küche	Hammel-, Schweinebraten, Magenbitter, Wermutwein, Tee
Medizin	magenstärkend, gallentreibend, wurmtreibend, desinfizierend





Ysop

Hyssopus officinalis



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	30 - 90 cm
Blütezeit	Juli - Oktober
Blüte	blau, rosa, weiß
Erntezeit	Juli - August
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Vorkultur ab März
Standort	volle Sonne, toleriert Halbschatten
Boden	gut durchlässig, sandig

Geschmack/ Duft	nach Minze schmeckend, leicht bitter, kampferartig
----------------------------	--

Verwendung

Küche	Salate, Soßen, Fleisch, Wurst, Eintöpfe, Dessert, Kräuterliköre, Potpourris
Medizin	appetitanregend, schweißhemmend, äußerlich bei Prellungen, Schürfwunden

Zatar Corido

Coridothymus capitatus



Allgemeines	mehrfährig - Frostschutz
Wuchshöhe	30 - 40 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	hellrosa
Erntezeit	Juni - September
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab April säen - Lichtkeimer oder pflanzen
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, sandig

Geschmack/ Duft	intensiv scharf, nach Ore-gano/Rosmarin
----------------------------	---

Verwendung

Küche	Suppen, Soßen, Pizza, Wurst, Wild, Geflügel, Liköre, Tee, Süßspeisen, wie Thymian verwenden
Medizin	antiseptisch, krampflösend, fungizid, auswurfördernd, desinfizierend





Zitronengras

Cymbopogon citratus



Allgemeines	mehrfährig
Wuchshöhe	bis 150 cm
Blütezeit	blüht selten
Blüte	unscheinbar grünlich
Erntezeit	bei 30 cm Höhe
Erntegut	Blätter, Stängel

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr pflanzen
Standort	volle Sonne
Boden	nährhaft, feucht

Geschmack/ Duft	aromatisch duftend, zitronig
----------------------------	---------------------------------

Verwendung

Küche	Suppen, Pasta, Gemüse, asiatische Küche, Tee, Geschmacksstoff in Nah- rungsmitteln, Getränke
Medizin	antiseptisch, fungizid, antidepressiv, adstringie- rend

Zitronenmelisse

Melissa officinalis



Allgemeines	winterhart mehrjährig
Wuchshöhe	60 - 100 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	rosa-weiß
Erntezeit	vor der Blüte
Erntegut	Blätter

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Frühjahr Aussaat oder Pflanzung
Standort	volle Sonne
Boden	gut durchlässig, nährhaft

Geschmack/ Duft	Zitronenaroma, frisch
----------------------------	-----------------------

Verwendung

Küche	Gemüse, Obstsalate, Salatdressings, Marme- lade, Soßen, Likör, Ge- tränke
Medizin	antiviral, beruhigend, krampflösend, magenstär- kend, schweißtreibend, antidepressiv





Zitronenverbene

Aloysia triphylla



Allgemeines	mehrfährig, nicht winterhart
Wuchshöhe	bis 100 cm
Blütezeit	August - September
Blüte	rosa
Erntezeit	Mai - August
Erntegut	Blätter, Blüten

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	Ende Mai pflanzen
Standort	sonnig
Boden	durchlässig, feucht

Geschmack/ Duft	intensiv zitronig, süßlich
----------------------------	----------------------------

Verwendung

Küche	Fruchtsalate, Süßspeisen, Soßen, Gebäck, Duftpflanze, Tee
Medizin	beruhigend, bei Husten und Erkältungen, verdauungsfördernd, appetitanregend

Zwiebel

Allium cepa



Allgemeines	einjährig
Wuchshöhe	bis 120 cm
Blütezeit	Juni - August
Blüte	grünlich weiß
Erntezeit	Zwiebeln - wenn Stängel absterben
Erntegut	Lauch - ganzen Sommer, Zwiebeln, Zwiebellauch

Kultur

Aussaat/ Pflanzung	ab März aussäen oder April stecken
Standort	sonnig
Boden	kalkhaltig

Geschmack/ Duft	scharf, beißend-würzig
----------------------------	------------------------

Verwendung

Küche	roh und gekocht, vielseitigstes Küchenkraut
Medizin	verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, entzündungshemmend



Notizen

[illegible]



Kräutermuffins mit Blätterteig (für 4 Personen)

- 1 P. Tiefkühlblätterteig
- 150 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
- 150 g Creme fraîche
- 1 EL Mehl
- 2 Eier
- 3 - 4 EL Kräuter, fein geschnitten oder gehackt: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Muskat, Salz, Pfeffer

Backofen auf 200°C vorheizen, Blätterteig auftauen, etwas ausrollen, in gleichmäßige Rechtecke schneiden und in eine Muffinform einsetzen, ca. 1 cm Rand überstehen lassen.

Die Hälfte des Käses mit Creme fraîche, Mehl und Eiern verrühren. Die zerkleinerten Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Masse in die mit Teig ausgelegten Muffinformen füllen, die Teigspitzen zusammenfalten, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. In der Form einige Minuten auskühlen lassen, herausnehmen und am besten warm servieren (schmecken aber auch kalt sehr gut).



Frankfurter Grüne Soße (für 4 Personen)

- 750 g Kräuter (Borretsch, Kresse, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, Pimpernelle und Kerbel - davon etwas weniger nehmen)
- 8 gekochte Eier
- 2 Eigelb
- 1 Zitrone
- Pfeffer, Salz
- 1 Löffel saure Sahne

Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Eigelb mit einem Schuss Öl und Zitronensaft verrühren, Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter und gehackte Eier unter die Soße heben.





Gemüseragout mit Kräutersauce (für 4 Personen)

100 g	Zwiebeln	grob würflich schneiden, in
20 g	Butter	anschwitzen
100 g	Möhren	
100 g	Sellerie (auch Stangensellerie möglich)	
100 g	Zucchini	
100 g	Lauch	
100 g	Champignons	
100 g	Kohlrabi	in grobe Würfel/Stücke schneiden, ca. 1,5 - 2 cm

Je nach Festigkeit der Gemüse nach und nach zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsebrühe angießen und bissfest garen (die Gemüsesorten sollten alle zur gleichen Zeit gar werden).

Inzwischen

2 - 3 EL	Weizenvollkornmehl	zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit
100 ml	Sahne	verfeinern
4 EL	Kräuter: Petersilie, Majoran, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum u. a.	gehackt, zugeben.
mit	Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken

Das Ragout kann auch mit vielen anderen Gemüsesorten zubereitet werden.



Kräuterkartoffelkuchen (für 4 Personen)

- 400 g Kartoffeln weich kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, mit
- 150 g Mehl
- 50 g Grieß
- Salz, geriebene Muskatnuss

zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Hälfte des Teiges dünn ausrollen, in eine gefettete ofenfeste Form legen.

- 150 g Schinkenwürfel und
- 150 g Zwiebeln, fein gewürfelt, in einer Pfanne kurz anschwitzen,
 gemischte Kräuter:
 Schnittlauch, Schnittknoblauch (wenig), Petersilie, Basilikum, Estragon,
 Oregano, Rosmarin (wenig), Thymian (wenig) dazu geben.
- 50 ml Sahne angießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist,
 dann weitere
- 100 ml Sahne zugeben, falls nötig mit etwas Salz abschmecken.

Die Masse auf dem Kartoffelteig verteilen, glatt streichen und mit dem restlichen Kartoffelteig bedecken.

- 100 g geriebenen Emmentaler auf den Kartoffelteig streuen.

220 °C ca. 25 - 30 Minuten im Backofen backen - bis der Käse leicht gebräunt ist.
Die oben genannten Kräuter sind nicht alle zwingend nötig.



Kräutersalz

200 g	Salz
10,5 g	Basilikum
7,5 g	Oregano
7,5 g	Maggikraut
10,5 g	Ysop
10,5 g	Estragon
7,5 g	Zitronenthymian
3,0 g	Bohnenkraut
3,0 g	Rosmarin

Die Kräuter mit dem Salz zerkleinern, z. B. mit dem Thermomix.



Kräuter der Provence

Thymian
Rosmarin
Oregano
Majoran
Bohnenkraut
Lavendel

Das sind die grundsätzlichen Kräuter für die Fertigung von Kräutern der Provence. Allerdings gibt es auch Abwandlungen mit zerdrückten Lorbeerblättern, etwas geriebener Orangenschale und Fenchel.

Kräuter der Provence sind unheimlich vielseitig einsetzbar. Sie können Salate, Geflügel, Lamm, Gegrilltes und Kurzgebratenes würzen. Sie sind ebenfalls geeignet für Gemüsesuppen und andere Gemüsegerichte. Unter Verwendung von Essig und Öl geben sie eine spitzenmäßige Marinade ab.

Die Kräuter der Provence können ihr Aroma am besten entfalten, wenn sie zwischen den Handballen zerrieben werden. Sie sollten auch immer mitgegart werden. Man sollte sie auf jeden Fall kühl und dunkel, in luftdicht verschlossenen Gefäßen aufbewahren.





Minzsirup

3 Tassen Zucker mit einer Tasse Wasser auflösen

6 Stängel frische Minze zerdrücken und zugeben

5 Minuten kochen lassen

15 Minuten stehen lassen, abseihen, erkalten und in Flaschen füllen.

Limonade: Saft von 1 Zitrone und 1 Orange mit etwas Apfelsaft und einigen Löffeln Minzsirup



Zitronenlimonade (für 24 Gläser)

Zitronen in dünne Scheiben schneiden

25 g	Zitronensäure
50 g	Zitronenmelisse
550 g	Zucker
1,2 l	Mineralwasser

Zitronenscheiben, Zucker und Wasser langsam zum Kochen bringen und gelegentlich umrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Lassen Sie alles zusammen 15 Min. kochen. Nehmen Sie den Topf von der Herdplatte und rühren die Zitronensäure unter. Geben Sie nun die Zitronenmelisse hinzu und lassen die Flüssigkeit abkühlen (etwa 8 Std.). Melisse und Zitronenscheiben herausnehmen und den Sirup in Flaschen füllen. Kühl lagern - hält sich bis zu zwei Wochen.

Füllen Sie einen großen Krug vor dem Servieren zu einem Drittel mit dem Zitronensirup, fügen Sie Eiswürfel hinzu und füllen das Ganze mit Mineralwasser auf.





Kräuterlikör

1 ½ Tassen Zucker in ¼ l Wasser kochen, bis der Zucker gelöst ist.

Zuckerlösung über 2 - 4 fest gefüllte Tassen Kräuter geben (frische Kräuter im Mixer zerkleinern).

dann 1 l Wodka zufügen.

Mindestens 6 Wochen kühl und dunkel stellen, ab und zu schütteln, dann abfiltern. In Flaschen noch einige Wochen nachreifen lassen.

Geeignete Kräuter: Lemonsop, Basilikum, Minzen, Melisse, Rosmarin, Salbei, Tagetes, Thymian, Ysop

Kräuterflip (für 1 Glas)

100 ml	Buttermilch
100 g	fettarmer Joghurt
1 - 2	Stangen Staudensellerie
2 - 3 EL	Kräuter gehackt, z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel
	Salz
	Pfeffer, falls möglich frisch gemahlen
	rosenscharfer Paprika

- Buttermilch und Joghurt mischen
- Staudensellerie fein reiben
- Kräuter hacken
- Kräuter, Staudensellerie und Buttermilch-Joghurt-Mischung miteinander verrühren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein hohes Glas füllen
- mit Paprikapulver bestäuben
- eventuell mit einem Staudenselleriestängel garnieren.





Literaturverzeichnis

Bohne/Volk/Dittus-Bär: Kräutergarten kompakt, Ulmer Verlag Stuttgart 2009

Harmel, Siegfried; Das total andere Buch über Küchenkräuter, 1. Aufl. 2009, Krone Verlag Lünen

Smith, Miranda: Mein Kräutergarten, Weltbild GmbH Augsburg 2002



Notizen

[illegible]

HESSEN



Landesbetrieb Landwirtschaft
Kölnische Straße 48 - 50
34117 Kassel