

Naturheilkunde für zuhause

Küchen- kräuter

Markusine Guthjahr, Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhalt

Über dieses Buch	1
Die heilende Kraft der Küchenkräuter	5
Küchenkräuter und Pflanzenheilkunde	6
Blätter oder Wurzel: Welches Pflanzenteil hätten Sie gern?	9
Auf die Mischung kommt es an:	
Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Kräutern	13
Pflanzenporträts	23
Bärlauch	23
Basilikum	25
Beifuß	27
Bohnenkraut	29
Dill	31
Estragon	33
Frühlingszwiebeln	35
Gartenkresse	37
Gewürzfenchel	39
Kapuzinerkresse	41
Kerbel	43
Knoblauch	45

Koriander	47
Lavendel	49
Liebstockel	51
Luft- und Etagezwiebeln	53
Majoran	55
Meerrettich	57
Oregano (Dost)	59
Petersilie	61
Pfefferminze	63
Pimpinelle	65
Rosmarin	67
Salbei	69
Schnittlauch	71
Süßdolde (Myrrhenkerbel)	73
Thymian	75
Ysop	77
Zitronenmelisse	79

Zur Verwendung von Kräutern **81**

Allgemeine Empfehlungen	81
Einkauf	81
Lagerung	82
Aussaat und Anbau von Kräutern	82
Pflege	85
Ernte	85
Verwendung von Kräutern in der Küche und als Heilmittel	86
Mit Kräutern richtig würzen	86
Frisch oder gekocht?	86
Welche Kräuter passen zu welchen Speisen?	87
Tees aus frischen Kräutern	90
Konservieren von Kräutern	91
Kräuter trocknen	91

Kräuter tiefkühlen	91
Kräuterzubereitungen	92
Rezepte mit Küchenkräutern	95
Grundrezepte	96
Kräuteressig fürs ganze Jahr	96
Kräuter-Würzpaste	97
Kräutersalz	97
Kräuteröl	98
Basilikum	98
Spaghetti mit Basilikum, Schafskäse und Rote Bete	98
Nudeln mit Basilikum, Knoblauch und Parmesan	99
Kartoffelsalat mit Basilikum, getrockneten Tomaten und Oliven (v)	100
Melonensalat mit Ziegenfrischkäse und Basilikum (☺)	100
Pesto à la Genovese, vegan (v) (☺)	101
Erdbeeren mit Basilikum (v)	102
Basilikum-Beeren-Wasser (v)	102
Beifuß	102
Beifuß-Aperitif für die Verdauung (v) (H)	102
Tee aus frischem Beifuß (v) (H)	103
Bohnenkraut	103
Grüne Bohnen-Eintopf (v)	103
Belebende Teemischung mit Bohnenkraut (v) (H)	104
Dill	105
Litauische kalte Rote Bete-Suppe mit Dill	105
Zucchini-Zitronen-Risotto mit Dill	105
Gurkensalat mit Sauerrahm und Dill	106
Kartoffelsalat mit Dill und Salatgurke (v) (☺)	107
Dill-Gurken-Kaltschale für heiße Tage	107
Dill-Wein (v) (H)	108
Estragon	108
Estragon-Omelette	108

Champignons mit Estragon-Marinade (v)	109
Fenchel	110
Fenchelsuppe	110
Geschmorter Fenchel überbacken	111
Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf mit Schafskäse (☺)	111
Fencheltee (v) (☺) (H)	112
Fenchel mit Gemüsezwiebeln als Beilage (v) (☺)	112
Fenchel-Orangen-Salat (☺)	113
Kapuzinerkresse	113
Kapuzinerkressen-Pesto	113
Butterbrot mit Kapuzinerkresseblüten (☺)	114
Kapuzinerkresse-Salat (☺)	114
Kerbel	114
Kerbel-Suppe	114
Kartoffelsalat mit Kerbel (☺)	115
Knoblauch	116
Gurken-Knoblauch-Dip	116
Knoblauchessig asiatisch (v)	116
Knoblauchessig provenzalisch (v)	117
Knoblauchöl, mild (v)	118
Knoblauch-Zitronen-Elixier (v) (H)	118
Koriander	119
Mango-Salat mit Koriandergrün und Erdnüssen (v) (☺)	119
Karottensalat mit Ingwer und Koriandergrün (v)	119
Koriander-Pesto mit Erdnüssen (v)	120
Koriander-Pesto mit Walnüssen (v)	121
Tomaten-Salsa „Pico de Gallo“ mit Koriander (v)	121
Gartenkresse	122
Radieschen-Kresse-Cocktail (v) (☺)	122
Kresse-Avocado-Brottaufstrich (v) (☺)	122
Frisches im Winter:	
Der „Kressegarten“ auf der Fensterbank (☺)	123
Lavendel	123
Apfeldessert mit Lavendelblüten (☺)	123

Lavendelblüten-Hautöl (äußerlich) (H)	124
Liebstockel	124
Kräuterpaste mit Liebstockel (v)	124
Majoran	125
Kartoffelsuppe mit Majoran	125
Pflanzliche „Leberwurst“ mit frischem Majoran (v) (☺)	126
Meerrettich	126
Apfel-Meerrettich mit Sahne	126
Quark mit Meerrettich und Schnittlauch	127
Schneller Rote Bete-Salat mit Meerrettich (v)	127
Würzöl Meerrettich (v)	128
Meerrettichbrot (H)	128
Meerrettich mit Honig bei Erkältung (H)	128
Meerrettichtee bei Erkältung (v) (H)	128
Oregano (Dost)	129
Blechkartoffeln mit Oregano (Dost)	129
Tomatensoße mit Oregano (Dost) (v) (☺)	129
Petersilie	130
Kartoffelsalat mit Petersilie (v) (☺)	130
Möhren-Curry mit Mandeln und Petersilie (v) (☺)	131
Gremolata – Italienische Petersilienwürze (v)	132
Salsa verde mit Petersilie und Kapern (v)	132
Petersilie-Frühlingszwiebeln-Knoblauch-Zitronen-Mix (v)	133
Petersilien-Pesto mit Walnüssen	133
Petersilien-Pesto vegan (v)	134
Petersilien-Wein – „Herzwein“ nach Hildegard von Bingen (H)	134
Pfefferminze	135
Erbspüree mit Minze (v) (☺)	135
Gegrillte Pfirsiche mit Minze und Vanilleeis (☺)	136
Süße Minze-Quarkcreme (☺)	136
Pfefferminz-Eistee (v) (☺)	137
Pfefferminztee (v) (auch äußerlich) (H)	137
Pimpinelle	137
Pimpinelle-Quark	137

Rosmarin	138
Rosmarin-Kipferl	138
Rosmarin-Wein (v) (H)	139
Salbei	139
Nudeln oder Gnocchi mit Salbeibutter (☺)	139
Salbeiblätter in Weinteig gebacken (☺)	140
Salbei-Gelee (v) (☺)	140
Salbeieinlage bei Zahnfleischentzündungen (H)	141
Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Luftzwiebeln	141
Schnittlauch-Dressing (☺)	141
Kartoffelkäse mit Schnittlauch (☺)	142
Schnittlauchbrote – simpel, aber lecker! (☺)	142
Süßdolde (Myrrhenkerbel)	143
Feine Myrrhenkerbel-Suppe	143
Thymian	143
Fruchtige Tomaten-Creme-Suppe mit Thymian (☺)	143
Zucchini mit Thymian gebacken (v)	144
Kopfdampfbad mit Thymian (H)	145
Ysop	145
Ysop-Aroma-Essig (v)	145
Zitronenmelisse	146
Tomatensalat mit Melisse (v) (☺)	146
Aromatisiertes Melissenwasser (v) (☺)	146
Melissentee (H)	147
Zwei Kräuter kombiniert	147
Kräuterbutter mit Knoblauch und Petersilie	147
Bulgursalat mit Petersilie und Minze – Tabouleh (v) (☺)	148
Champignon-Salat mit Kresse und Schnittlauch (v) (☺)	149
Weizenschrotuppe mit Thymian und Liebstöckel	149
Kalter Melissen-Minze-Tee mit Holunderblütensirup (v) (☺)	150
Minze-Melissen-Likör (v)	150
Gemischte Kräuter	151
Grünkernsuppe mit Lauch und frischen Kräutern (☺)	151
Kräuternockerl-Suppe (☺)	152

Tomaten mit Kräuterfrischkäse gefüllt (☺)	152
Grüne Soße (☺)	153
Eier in Kräuterquark (☺)	154
Würzeier pikant eingelegt	154
Gedünstete Kräuterkartoffeln (v) (☺)	155
Ofenkartoffeln mit Käse-Kräuterhaube (☺)	156
Grünkern-Kräuter-Bratlinge (☺)	157
Kräuterpfannkuchen mit Käse (☺)	158
Kräuter-Dip (☺)	158
Kräuter-Joghurt-Dressing (☺)	159
Schafskäsepaste mit Kräutern	159
Würzbutter mit sieben Kräutern (☺)	160
Liptauer Käse mit Gartenkräutern	160
Kräuter-Käse-Semmeln (☺)	161
Kräuter-Kefir-Brot (☺)	162
Kräutertee aus frischen Kräutern (☺)	163

Abkürzungen:

(v) = vegan

(☺) = gute Einsteigerrezepte für Kinder

(H) = Heilmittel



Über dieses Buch

Möchten Sie einen „medizinischen Blick“ auf frische Küchenkräuter werfen, so ergeben sich die verschiedensten Fragen, die in diesem Buch gestellt und beantwortet werden:

- Was ist aus medizinischer Sicht das Besondere an frischen Kräutern?
- Was unterscheidet sie in der Wirkung von getrockneten Kräutern und Gewürzen?
- Welche Inhaltsstoffe stehen bei frischen Kräutern im Vordergrund? Welche Wirkung haben sie – generell und im Einzelfall?
- Worauf muss man beim Einkauf und bei der Lagerung achten?
- Worauf muss man achten, wenn man die Kräuter im Topf, auf der Fensterbank oder im Kräuterbeet ziehen will? Wann ist der beste Erntezeitpunkt?
- Wie werden Kräuter in der Küche verwendet?
- Wie lassen sich Kräuter konservieren?
- Welche unkomplizierten und gesunden Rezepte gibt es mit Kräutern, wie lassen sich Kräuter in bekannte Rezepte integrieren, beispielsweise als Topping?
- Wie sehen Rezepte aus, in denen Kräuter gezielt als Heilmittel eingesetzt werden?

Wir haben unser Buch in drei Teile aufgeteilt: Im ersten Buchteil finden sich grundsätzliche Informationen über die heilende Kraft von Küchenkräutern, die verwendeten Pflanzenteile, die wichtigsten Wirkstoffe, Einkauf, Anbau, Ernte, Trocknung und die Verwendung der Küchenkräuter.

Im zweiten Teil werden in Pflanzenporträts die Kräuter vorgestellt. Viele dieser Kräuter – Basilikum, Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel u. a. – können Sie in einem gut sortierten Bioladen oder sogar Supermarkt, frisch oder aus der Tiefkühltruhe, einzeln oder als Mischung kaufen.

Auf den Merktzettel:

Besser im Supermarkt einkaufen als gar keine Kräuter essen.

Besser im Bioladen einkaufen als im Supermarkt.

Besser anbauen als kaufen: Da die meisten Kräuter, die im Laden verkauft werden, aus dem Treibhausanbau stammen, fehlt ihnen das natürliche Sonnenlicht. Dieses aber fördert die Entwicklung von den für die Gesundheit relevanten Wirkstoffen.

Anbau und Pflege der meisten Küchenkräuter sind im Garten oder auf dem Fensterbrett unkompliziert, so dass wir Sie dazu ermutigen möchten.

Neben den gängigen Küchenkräutern werden Sie auch weniger bekannte kennenlernen, die ebenfalls ohne Mühe in Ihrem Garten angepflanzt werden können. Jedes Pflanzenporträt ist mit einem kurzen Steckbrief versehen, der Hinweise zur Verwendung in der Heilkunde und in der Küche, zu Anbau und Ernte gibt.

Im dritten Teil finden sich Rezepte, aufgeteilt in drei Kategorien: Es gibt eine Kategorie mit Servier-Ideen und Anregungen zum Verfeinern bekannter Gerichte: das Butterbrot mit reichlich Schnittlauch, Spaghetti mit Zitrone und Petersilie, Kürbis im Ofen gebacken mit Ziegenkäse und Thymian, das Topping aus Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zitrone oder die Grünkernsuppe mit Lauch und frischen Kräutern.

In der zweiten Kategorie finden Sie die Klassiker der Kräuterküche – von traditionell bis Weltküche. Damit Sie ausprobieren können, wie die einzelnen Kräuter schmecken, wurde fast jeder Pflanze ein spezielles Rezept zugeordnet, das ihre besonderen Aroma- und Geschmacksstoffe zur Wirkung kommen lässt: Salbeinudeln oder Blechkartoffeln mit Oregano.

In der dritten Kategorie stehen schließlich spezielle Rezepte, in denen Sie sich gezielt die gesundheitsfördernde Wirkung von Kräutern zu Nutze machen können: Kräuternessig, Beifuß-Aperitif, Petersilien-Honig-Wein, Minze-Melissen-Likör, Knoblauch-Zitronen-Elixier oder eine belebende Teemischung mit Bohnenkraut.



Die heilende Kraft der Küchenkräuter

Kräuter geben einer Mahlzeit den besonderen Geschmack. Und sie können mehr: Sie unterstützen die Gesundheit, weil sie etwa die Bekömmlichkeit fördern oder die Verdauung anregen. Das war schon vor vielen Jahrhunderten bekannt: Überlieferte Rezepte bezeugen, wie gut unsere Vorfahren die Kunst des Würzens verstanden. Sie verwendeten das richtige Gewürz für die entsprechende Speise, z. B. Bohnenkraut zu Hülsenfrüchten oder Kümmel zu Kohl. Bohnenkraut wirkt verdauungsfördernd und macht schwere Speisen bekömmlicher. Kümmel ist die wohl beste Gewürzpflanze gegen Blähungen und Gasbildung im Darm (Flatulenz).

Kräuter wurden früher auch anderweitig verwendet, als Heilpflanzen bei Krankheiten (innerlicher Gebrauch) ebenso wie zur Körper- und Schönheitspflege (äußerlich) und nicht zuletzt bei religiösen Riten oder zu Hygienezwecken. Majoran beispielsweise wurde traditionell beim Wurstmachen verwendet – und sogar als „Wurstkraut“ bezeichnet: Es enthält antiseptisch wirkende Inhaltsstoffe, die die Haltbarkeit einer Wurst verbessern. Außerdem regt Majoran die Fettverdauung an – gut für die, die die Wurst essen! Ein anderes Beispiel: Mit glimmenden Wacholderzweigen wurden Räume zur Desinfektion ausgeräuchert, wie auch zur Vertreibung von Ungeziefer und sogar bösen Geistern.

Die moderne Wissenschaft kann heute mit exakten Untersuchungsmethoden das überlieferte Erfahrungswissen im Umgang mit Kräutern und deren Wirkungsweisen überprüfen, korrigieren bzw. bestätigen: Viele Anwendungsmethoden

sind nach wie vor aktuell, und es lohnt sich, darauf einzugehen. Wacholder-Öl beispielsweise ist in der Aromatherapie heute noch das Öl für Reinigung und Entschlackung wie auch bei seelischem Ungleichgewicht und Ängsten. Majoran-Öl wird aufgrund seiner antibakteriellen und antiseptischen Wirkung bei Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung oder Bronchitis eingesetzt.

Küchenkräuter und Pflanzenheilkunde

Wie lassen sich nun frische Kräuter bzw. diejenigen Kräuter, die vorrangig als Küchenkräuter verwendet werden, in die große Welt der Heilpflanzen einordnen?

Generell kann man sagen: Es gibt sehr, sehr viele Heilpflanzen. Viele sind inzwischen als Arzneipflanzen anerkannt. Manche dieser Arzneipflanzen werden in der Küche eingesetzt, andere nicht. Efeu oder Süßholz finden sich zum Beispiel in bekannten Arzneimitteln (Efeu) oder in Teemischungen (Süßholz), die Eichenrinde wird mit ihren Gerbstoffen gegen Juckreiz eingesetzt. In der Küche sind diese Pflanzen nicht brauchbar. In der Küche verwendet man vorrangig Kräuter, deren Inhaltsstoffe die Speisen aromatisieren und verfeinern. Sehen wir uns einige Küchenkräuter näher an.

Manche Küchenkräuter gibt es typischerweise nur in der Küche und in der Regel nicht getrocknet, als Tee, Gewürz oder Arzneimittel. Schnittlauch ist ein gutes Beispiel dafür.

Andere werden frisch, getrocknet als Gewürz bzw. im Arzneimittel oder Medizinprodukt verwendet, z. B. Knoblauch. Auch Paprika können Sie frisch verwenden oder pulverisiert als Gewürz. Es gibt aber auch eine Salbe mit Capsaicin, dem Hauptwirkstoff der Chilischote, die als Wärmesalbe dient.

Viele Gewürzpflanzen – darunter gerade die „Exoten“ – finden sich hierzulande nur getrocknet oder im Arzneimittel oder Medizinprodukt, etwa Gewürznelken oder Muskatnuss. Auch Kurkuma ist ein Gewürz, das wir zunächst als intensiv gelbes Pulver kennengelernt haben und erst viel später als frische Wurzel.

Dann wieder gibt es Heilpflanzen, die in unterschiedlichen Kulturen unterschiedlich eingesetzt werden. Basilikum ist ein Küchenkraut, das wir fast ausschließlich frisch einsetzen, vor allem in der mediterranen Küche, wo einige Basilikumblätter auf die fertig gebackene Pizza verteilt werden, auf den Salat oder die