

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Kräuter sind ein köstliches Geschenk der Natur. Erst durch ihre Beigabe bekommen die Gerichte ihr spezielles Aroma. Sie bereichern nicht nur geschmacklich wie optisch, sie fördern durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe auch das Wohlbefinden.

Woher stammt der Power in den Kräutern?

Kräuter enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Hinter dieser Bezeichnung verbergen sich natürliche Geschmacks-, Duft- und Farbstoffe, pflanzliche Enzyme, ätherische Öle, sowie Ballaststoffe. Diese dienen nicht direkt dem Stoffwechsel und werden deshalb, im Gegensatz zu den notwendigen, sogenannten primären Inhaltsstoffen wie Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten, als sekundär bezeichnet. Gesund sind sie, weil sie das Immunsystem stärken, Zellveränderungen (Krebs) abwehren, den Blutdruck regulieren, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken und so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Darüber hinaus helfen Kräuter Salz zu sparen, was bei Bluthochdruck wichtig ist.

Steckbrief beliebter Kräuter

- **Basilikum**
Aus der mediterranen Küche ist er nicht wegzudenken. Auch bei uns ist er eines der beliebtesten Kräuter. Er wirkt appetitfördernd und verdauungsfördernd.
- **Dill**
Als Verdauungsförderer hilft er, beispielsweise fettreiche Fischgerichte besser zu verdauen.
- **Majoran/Oregano**
Oregano ist eng verwandt mit Majoran. Ihn trifft man wild in südlichen Ländern überall an. Beide Kräuter sind Klassiker auf Pizzas, zu Kartoffeln, Eier- und Käsespeisen sowie Schmorgerichten. Majoran und Oregano haben eine krampf- und schleimlösende Wirkung.
- **Petersilie**
Sie ist unser prominentestes Kraut. Petersilie ist einsame Spitze, wenn es um die Abwehr von schädlichen freien Radikalen geht. Ein Bund Petersilie enthält ca. 30 mg Vitamin C und 7 mg Beta-Carotin. Vitamin C fördert auch die Eisenaufnahme aus pflanzlicher Nahrung. Ausserdem hilft Petersilie, Mundgeruch nach Knoblauchgenuss zu binden.
- **Rosmarin**
Seine ätherischen Öle sind nicht nur in der Küche beliebt, sondern auch in zahlreichen Heilmitteln, Badezusätzen und Lufterfrischern. Er hat eine anregende Wirkung.
- **Salbei**
Salbei wirkt antiseptisch, fiebersenkend und verdauungsfördernd. Das Gurgeln mit Salbeitee hilft bei Halsschmerzen.
- **Schnittlauch**
Schnittlauch gehört in die gleiche Familie wie der Lauch, Bärlauch, die Zwiebel und der Knoblauch. Im Universalkraut steckt der tränenteibende sekundäre Pflanzenstoff Allicin, der Bakterien, Viren und Pilze bekämpft und so das Immunsystem stärkt.

Kräuter sind empfindlich

Kräuter verderben schnell oder verlieren ihr Aroma.

Frischkräuter sollten vorübergehend in Gläsern mit Wasser zum weiteren Gebrauch aufbewahrt werden. Eine weitere Möglichkeit ist, Kräuter in eine mit viel Luft gefüllte Plastiktüte zu füllen und diese gut verschlossen im Gemüsefach aufzubewahren. Im Fachhandel sind auch Kräuterboxen erhältlich. Ob Kräuter gezupft oder mit dem Messer oder der Schere geschnitten werden, spielt keine Rolle. Generell sollten Kräuter beim Kochen erst am Schluss zugefügt werden. So bleiben Wirkstoffe und Geschmack erhalten.

Kräuter in Vorrat

Auch wer keinen Garten hat, kann problemlos Kräuter selber ziehen oder als Pflanzen kaufen und sie in einem Topf auf dem Balkon oder Fensterbrett halten. So hat man immer frische Würze griffbereit. Der Überfluss kann laufend durch Tiefkühlen oder Einlegen in Öl oder Essig in den Winter hinübergerettet werden. Trocknen empfiehlt sich nicht, da dabei ein Grossteil der Wirkstoffe und des Aromas verloren geht.

Kräuterbutter

100 g weiche Butter

2 Esslöffel fein geschnittene Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum, Kerbel etc.

etwas Salz und Pfeffer

einige Tropfen Zitronensaft.

Alle Zutaten gut mit der Butter mischen. In den Kühlschrank stellen Sobald sie fest geworden ist, zu Rollen formen und in Plastikfolie einwickeln.

Im Kühlschrank ist sie 1 - 2 Wochen haltbar, im Tiefkühler 2 - 3 Monate.

Basilikum-Pesto

Ergibt 2 Gläser à ca. 1 dl

80 g Basilikumblätter

3 gepresste Knoblauchzehen

2 Esslöffel Pinienkerne

2 Esslöffel Parmesan

1 Teelöffel Salz

1 1/2 dl Olivenöl

Im Cutter fein hacken und in Gläser abfüllen. Im Kühlschrank ca. 6 Monate haltbar.

Passt als Sauce zu Teigwaren oder zu Tomaten, in Salatsauce, als Brotaufstrich.