

Fragen zum Thema:

Was sind Kräuter?

Kräuter sind frische oder getrocknete, essbare Pflanzenteile, die dank ihrer natürlichen Inhaltsstoffe Lebensmitteln Geschmack und Geruch verleihen.

Meist handelt es sich bei diesen Pflanzenteilen um Blätter (z.B. Basilikum, Schnittlauch), Blüten (z.B. Lavendel) oder Sprosse (z.B. Dill).

Nach ihrer Verwendung unterscheidet man Küchen- und Heilkräuter. Küchenkräuter werden frisch, getrocknet oder gefroren für die Zubereitung oder Dekoration von Speisen verwendet.

Die Lebensmittelindustrie nutzt sie für viele verarbeitete Produkte wie Brotaufstriche, Dressings oder Soßen. Werden Kräuter dagegen in Tees, Aufgüssen, Salben oder Bonbons wegen ihrer speziellen Heilwirkungen eingesetzt, spricht man von Heilkräutern (z.B. Pfefferminztee, Salbeibonbon).

Kräuter enthalten ätherische Öle, das sind flüchtige sekundäre Pflanzenstoffe.

Dazu gesellen sich je nach Sorte Bitter-, Farb- und Gerbstoffe sowie Alkaloide, Harze und Glykoside.

Oft enthält ein Küchenkraut Hunderte verschiedener Einzelkomponenten. Diese Stoffe schützen die Pflanze vor Fressfeinden wie Schnecken und Vögeln oder locken Insekten als Bestäuber an.

Für den Menschen macht ihre einzigartige Kombination das Aroma aus und die Wirkung auf den Körper.

Schon beim Schneiden, Rupfen oder Hacken von frischen Kräutern entfaltet sich in der Küche ein wunderbarer Duft, der die Sinne und den Appetit anregt.

Besonders Lebensmittel wie Fisch, Gemüse oder Getreide profitieren von passenden Kräuterzutaten.

Viele Gerichte erhalten ihren typischen Geschmack erst durch spezielle Kräuter wie z.B. Frankfurter Grüne Soße aus sieben Kräutern, Pesto mit Basilikum, Dill-Gurken oder Maibowle mit Waldmeister.



Viele Kräuter sind außerdem wohltuend. Sie machen schwer verdauliche Speisen wie Kohl oder Hülsenfrüchte leichter bekömmlich, beruhigen den Magen oder schützen vor Blähungen. Wer viele Küchenkräuter verwendet, kann beim Würzen außerdem Salz einsparen.

Welche Kräuter kennt ihr?

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kresse, Rosmarin, Zitronenmelisse– das sind beliebte Kräuter, die man heute im Supermarkt, Gemüsehandel oder auf dem Markt und auf einem Kräuterbiohof rund ums Jahr kaufen kann. Die bekannten Kräuter **Petersilie** und **Schnittlauch** sehen ganz unterschiedlich aus, haben aber einige Gemeinsamkeiten: Beide enthalten viel Vitamin C und werden am besten frisch verwendet und nicht mitgekocht, z.B. in kalten Dressings oder Dips, auf Butterbrot, in Kartoffel-, Eier- oder Gemüsegerichten.



Beide Kräuter sind recht robust und lassen sich gut im Garten kultivieren.

Petersilie

Duft und Geschmack von **Rosmarin** und **Basilikum** erinnern an südeuropäische Gerichte: Tomaten mit Mozzarella und Basilikum oder Nudeln mit Pesto sind beliebte italienische Rezepte. Im Garten oder auf dem Balkon gehört das empfindliche Kraut an die wärmste Stelle. Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern schmecken die nadelartigen Blättchen vom Rosmarin getrocknet kräftiger als frisch. Sie passen z.B. zu mediterranen Eintöpfen oder zu im Backofen gegarten Kartoffeln.



Rosmarin

Besonders interessant für Kinder sind **Kresse** und **Zitronenmelisse**.

Kresse lässt sich sogar im Winter in der Küche auf ein wenig feuchter Watte aus Samen ziehen. Nach wenigen Tagen können die zarten Keimlinge geerntet und auf Butterbrot oder Salat genossen werden. Zitronenmelisse ist eine winterfeste Staude– gut zu erkennen an ihrem zitronenartigen Duft. Sie macht sich im Garten oft durch unterirdische Ausläufer „selbstständig“. Die frischen Blätter passen gut zu süßen Speisen und Getränken wie Obstsalaten, Eis(tee)oder Smoothies. Dass auch Bienen von ihre Duft angelockt werden, verrät der lateinische Ursprung ihres Namens „melissa“= „Bienenblatt“.



Zitronenmelisse

Ein unverwechselbares Aroma haben **Liebstöckel** und **Waldmeister**. Liebstöckel duftet und schmeckt intensiv und würzig („Maggikraut“). Schon ein Teil eines frischen Blättchens oder eine Messerspitze getrocknetes Kraut reicht z.B. zum Würzen einer Fleischbrühe. Den typischen Geschmack von Waldmeister kennen viele Kinder vom Wackelpudding. Im April/Mai wächst Waldmeister in schattigen Buchenwäldern. Sein unverwechselbarer Geruch entsteht erst, wenn er welk wird. Um Obstkompott, Säfte und Limonaden zu aromatisieren, reicht es aus, einige Waldmeisterblätter wenige Minuten darin ziehen zu lassen.

Darüber hinaus gibt es noch unzählige weitere Küchenkräuter. In vielen Rezepten tauchen z.B. **Lorbeer, Majoran, Dill, Oregano, Thymian** und **Estragon** auf. Nicht mehr ganz so geläufig oder teilweise wieder entdeckt sind manche traditionellen Sorten wie Beifuß, Borretsch, Bohnenkraut, Kerbel, Pimpinelle, Sauerampfer oder Wermut. Sehr spannend ist ein Kräuterspaziergang zur Suche nach essbaren Wildkräutern. Zusammen mit einem Kräuterexperten oder mit einem guten Bestimmungsbuch in der Hand sammelt und probiert man natürlich nur das, was zweifelsfrei bestimmbar ist. Tabu sind dabei gedüngte oder gespritzte Felder und Wiesen, Wegränder stark befahrener Straßen oder Naturschutzgebiete. Kinderleicht zu erkennen ist **Löwenzahn**, dessen junge Blätter gut zum Salat passen. Gut für Anfänger eignet sich auch die **Brennnessel**, denn sie hat keine gefährlichen Doppelgänger und ist leicht zu finden. Sie schmeckt am besten als Gemüse ähnlich Spinat oder gebacken in Brot. Eine erfrischende Knabberei ist **Sauerampfer**, der vor allem auf Wiesen wächst. Wenn es in schattigen Laubwäldern nach Knoblauch duftet, wächst dort **Bärlauch**, dessen Blätter dem giftigen Maiglöckchen sehr ähneln. Beim Zerreiben duften sie aber so stark nach Knoblauch, dass sie deutlich zu unterscheiden sind. Intensiven Knoblauchduft verströmen auch die Blätter der **Knoblauchrauke**, die häufig an Wald- und Wegrändern zu finden ist – vielleicht sogar am Rande des Schulhofes.



Quelle: <http://www.ima-agrar.de/Lehrermagazin.medien0.0.html>

(Lebens.Mittel.Punkt, 01-2014)

Bildquellen: <https://pixabay.com/>