

Kräuter im Garten

Steckbrief: Das Trendkraut des Jahres! Die grünen Blätter schmecken ähnlich wie Knoblauch, nur viel feiner.

Passt zu: Pasta, Risotto, allen Salaten. Peppt ausserdem Pesto und Kräuteröle auf.

Heilkraft: Bärlauch stärkt den Kreislauf

Pflegetipp: Die Anzucht aus Samen ist schwierig. Lieber Setzlinge kaufen. Liebt Schatten unter Sträuchern und feuchten Boden.

Bärlauch



Kräuter im Garten

Steckbrief: Eroberte vom Mittelmeer aus die europ. Küche. Schmeckt etwas pfeffrig und sehr aromatisch. Duftet sehr intensiv.

Passt zu: Pasta. Ausserdem natürlich zu Tomaten und Mozzarella. Macht sich auch sehr gut in Pesto. Nicht mitkochen, verliert sonst sein Aroma! Lässt sich gut einfrieren.

Heilkraft: Gut bei Verdauungsstörungen und Blähungen.

Pflegetipp: Braucht viel Wärme (nicht unter 15 Grad). Die Blätter werden kurz vor der Blüte nicht geschnitten, sondern gezupft.

Basilikum



Kräuter im Garten

Steckbrief: Beliebtes Wildkraut. Der leicht bittere Geschmack der pelzigen Blätter macht Deftiges bekömmlicher.

Beifuss

Passt zu allen fettreichen Speisen und Eintöpfen. Ganz frische, kleine Blätter schmecken auch als Gemüsebeilage (wie Spinat).

Heilkraft: Wird seit der Antike als krampflösendes Heilkraut (Blähungen) verwendet.

Pflegetipp: Absolut anspruchslos. Wächst auf jeder Wiese, braucht keinen besonderen Platz im Kräutergarten.



Kräuter im Garten

Steckbrief: Schmeckt stark nach Gurke. Mit seinen rauhaarigen Stängeln und Blättern wird Borretsch bis zu 80 cm hoch.

Borretsch

Passt zu: Tomaten- und Kartoffelsalat, Quark und Joghurt. Die essbaren, hellblauen Blüten sind eine hübsche Dekoration.



Heilkraft: Wirkt herzstärkend und blutreinigend.

Pflegetipp: Selbst für träge Gärtner gut geeignet. Sät sich jährlich selbst aus. Liebt feuchte Böden, braucht viel Platz.

Kräuter im Garten

Steckbrief: Ein beliebter Begleiter von Gurken. Die fein gefiederten Blätter schmecken leicht nach Anis.

Passt zu: Fisch (vor allem Lachs), Kartoffeln, Quark. Verträgt sich nicht mit Knoblauch und Olivenöl. Sparsam verwenden, nicht mitkochen.

Heilkraft: Hilft bei Verdauungsstörungen.

Pflegetipp: Ist zwar ein Licht-Fan, verträgt aber keine direkte Sonne. Schon früh aussäen (ab Februar). Im Topf gezogen ist Dill nicht besonders ergiebig.

Dill



Kräuter im Garten

Steckbrief: Ein Muss in der französischen Küche. Sehr intensiver Duft und leicht süßliches Aroma. Französischer ist aromatischer als russischer.

Passt zu: Salaten und Kräutersaucen. Verfeinert guten Essig.

Heilkraft: Hilft bei Einschlafstörungen.

Pflegetipp: Gedeiht in der Sonne und im Halbschatten. Die Wurzeln vor Frost schützen. Estragon liebt feuchten Boden. Im Frühling zurückschneiden.

Estragon



Kräuter im Garten

Steckbrief: Das Kraut schmeckt kräftig nach Lakritz, die Knolle zeigt sich mit leichtem Anisgeschmack zurückhaltender.

Passt zu: Salaten, Fenchelsamen verfeinern Backwaren. Gehacktes Fenchelkraut verleiht gedünstetem Fisch ein tolles Aroma.

Heilkraft: Fencheltee lindert Magenschmerzen.

Pflegetipp: Unbedingt grosse Gefässe verwenden, Fenchel macht sich gern breit. Braucht einen vollsonnigen Standort und kalkhaltige Erde.

Fenchel



Kräuter im Garten

Steckbrief: Schmeckt sehr aromatisch, ist relativ scharf, ähnlich wie Rettich. Besonders dekorativ (und köstlich) sind die Blüten.

Passt zu: Salaten, Kräuterquark, Kapuzinerkresse gibt Weissweinessig eine leicht scharfe Note.

Heilkraft: Wirkt entwässernd und blutreinigend.

Pflegetipp: Sehr anspruchslos, wächst nahezu überall.

Kapuzinerkresse



Kräuter im Garten

Steckbrief: erinnert mit seinem feinen, leicht süßlichen Aroma an Anis.

Passt zu: Eintöpfen und Suppen, Saucen und besonders gut zu Schalentieren, zu Krebsen.

Heilkraft: wirkt entwässernd und ist ein guter Vitamin-C-Lieferant.

Pflegetipp: Kerbel mag keine direkte Sonne, am besten im Halbschatten pflanzen. Den Boden immer gut feucht halten. Die Aussaat ist bis August möglich. Ernten Sie die Stängel, wenn sie etwa 10 cm hoch sind.

Kerbel



Kräuter im Garten

Steckbrief: Ähnelt der glatten Petersilie, ist sehr aromatisch, schmeckt ähnlich wie Salbei.

Passt zu: vielen Gerichten der asiatischen Küche. Harmoniert besonders mit Kokos und Ingwer. Blätter nicht mitkochen! Die Samenkörner immer in den Topf.

Heilkraft: Die Öle der Körner helfen bei Magenbeschwerden.

Pflegetipp: Koriander ist hart im Nehmen und hält auch kühleres Wetter aus. Die Blätter können das ganze Jahr über geerntet werden.

Koriander



Kräuter im Garten

Steckbrief: Kein Sauerkraut ohne Kümmel! Doch nicht nur da findet das zweijährige Kraut Verwendung. Schmeckt sehr intensiv, ähnlich wie Dill

Passt zu: deftigen Gerichten, Krautsalat, Backwaren und Frischkäse.

Heilkraft: Kümmel wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Pflegetipp: Erst im zweiten Jahr reifen ab Juli/August die Samenkörner. Kümmel braucht zum Wachsen viel direkte Sonne und feuchten Boden

Kümmel



Kräuter im Garten

Steckbrief: Lavendel erkennt man an den violetten Blütenähren, den langen Stielen und dem typischen feinen Duft.

Lavendel

Passt zu: Fisch, Geflügel und Saucen. Getrocknete Blüten verleihen Süßspeisen eine erfrischende Note.

Heilkraft: Wirkt entspannend und krampflösend. Ein Lavendelkissen hilft bei Schlafstörungen.

Pflegetipp: Braucht einen trockenen Standort und viel Sonne. Wichtig ist auch ein kalkhaltiger Boden.



Kräuter im Garten

Steckbrief: Erinert in Geschmack und Aussehen stark an Sellerieblätter. Intensiv und würzig.

Passt zu: allen Fleisch- und Gemüsetöpfen. Ausserdem lecker in Salaten und Quark.

Heilkraft: Beruhigt den Magen und wirkt krampflösend.

Pflegetipp: Bei guter Pflege wird Liebstöckel ein Oldtimer werden. Bis 10 Jahre wird es alt und breitet sich stark aus. Dazu braucht es allerdings feuchten Boden.

Liebstöckel



Kräuter im Garten

Steckbrief: Die grau-grünen Blätter schmecken kräftig und würzig-herb.

Passt zu: Schweinefleisch und Geflügel ebenso wie zu Suppen und Eintöpfen. Kann mitgegart werden.

Heilkraft: Wirkt beruhigend und schlaffördernd.

Pflegetipp: Ab Mai kann Majoran ausgesät werden. Die Samen nur dünn mit Erde bedecken. Majoran liebt warme und sonnige Plätze. Zum Trocknen mit geschlossenen Blütenknospen schneiden.

Majoran



Kräuter im Garten

Steckbrief: Seit dem 9. Jahrhundert ist das mentholhaltige Kraut in Europa heimisch. Schmeckt leicht scharf, dabei aber sehr erfrischend.

Minze

Passt zu: Lamm, orientalischen Gerichten, Kartoffeln, Geflügel, Obstsalat, Süßspeisen und Cocktails (z.B. Mojito).



Heilkraft: Hilft gut bei Darmbeschwerden, beruhigt den Magen.

Pflegetipp: Braucht viel Wasser. Die Wurzeln breiten sich sehr schnell aus. Minze daher nicht zu eng pflanzen.

Kräuter im Garten

Steckbrief: Mit ihren kräftigem Aroma der deutsche Küchenschlager schlechthin! Grosser Pluspunkt: der hohe Vitamin-C-Gehalt.

Petersilie

Passt zu: Salaten, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen. Schmeckt besonders gut in Kombination mit Zitrone und Knoblauch. Lässt sich gut einfrieren. Achtung: Samen sind giftig.

Heilkraft: Stärkt das Immunsystem

Pflegetipp: Laugt den Boden stark aus, deshalb nie zweimal an die



Kräuter im Garten

gleiche Stelle pflanzen. Feucht halten.

Steckbrief: Der Strauch kommt zwar aus den warmen Regionen des Mittelmeeres, hat sich an unser Klima angepasst. Kann hier sogar überwintern. Schmeckt herbwürzig.

Passt zu: Fisch- und Grillgerichten und Käse. Zweige in Suppen mitkochen. Anschliessend entfernen.

Heilkraft: Wirkt kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, gut bei Rheuma.

Rosmarin

Kräuter im Garten

Pflegetipp: Sonniger Standort, dennoch sparsam giessen. Im Winter mit Zweigen vor Frost schützen.



Kräuter im Garten

Steckbrief: Die pelzigen Blätter des Strauchs schmecken würzig-streng und duften aromatisch.

Passt zu: gegrilltem Fisch und Geflügel. Da Salbei sehr dominant ist, sollten Sie ihn sparsam einsetzen und nicht mit anderen Kräutern mischen. Beim Mitgaren entfaltet Salbei sein Aroma am bestem.

Heilkraft: Entzündungshemmend, hilft sehr gut gegen Halsschmerzen.

Pflegetipp: Nässe und Kälte mag Salbei überhaupt nicht. Der Standort sollte sonnig sein, die Erde kalkhaltig.

Salbei



Kräuter im Garten

Steckbrief: Ein Dauergast in der deutschen Küche. Zwiebliges, leicht scharf schmeckendes Kraut mit langen, schmalen Halmen.

Passt zu: Salaten, Eigerichten, Quark und Suppen. Auch für Marinaden gut. Nicht mitgaren! Die knallig violetten Blüten sind ebenfalls essbar.

Heilkraft: Lindert Verdauungsbeschwerden, wirkt abführend.

Pflegetipp: unkomplizierte Staude. Schnittlauch mag es kühl und liebt feuchten und nährhaften Boden. Die

Schnittlauch



Kräuter im Garten

grasgrünen Halme immer vor der
Blüte ernten.

Kräuter im Garten

Steckbrief: Der Strauch mit seinen würzigen Blättern ist für die mediterrane Küche unentbehrlich. Schmeckt leicht bitter und erinnert an seinen Verwandten, den Majoran.

Passt zu: Geflügel, Tomaten und Kräuterbutter.

Heilkraft: Bei Husten und grippalen Infekten tut Thymian gute Dienste, wirkt desinfizierend.

Pflege Tipp: Braucht durchlässigen Boden (etwas Sand untermischen), reichlich Sonne, aber wenig Wasser. Gedeiht prima im Kübel.

Thymian



Kräuter im Garten

Steckbrief: Herrlich zitronig duften die Blättchen der buschigen Sträucher. Echte Konkurrenz zu Zitronen.

Passt zu: Quark, Saucen und Salaten. Nur frische Blätter verwenden und auf keinen Fall mitkochen. Das zerstört das tolle Aroma. Ist auch eine hübsche Deko für Desserts.

Heilkraft: Lindert Kopfschmerzen und beruhigt den Magen.

Pflegetipp: Liebt durchlässige Böden. Reichlich Kompost dazugeben. Sät sich leicht selbst aus.

Zitronenmelisse

