

## Gewürzkräuter aus dem Garten

Waren Kräuter bereits im Altertum beliebte Würzmittel, so sind sie auch in der heutigen Küche unersetzlich. Sie verfeinern Speisen, fördern den Appetit und regen die Verdauung an. Richtiges Würzen macht Speisen bekömmlicher und dient der Gesundheit, denn Kräuter enthalten lebenswichtige Vitamine, Mineralien und eine Vielzahl gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Von einem Kräuterbeet im Hausgarten können die jeweils benötigten Mengen unmittelbar vor der Zubereitung der Speisen geerntet werden. Die empfindlichen Geruchs- und Geschmacksstoffe bleiben dabei voll erhalten.

### Größe und Lage des Kräuterbeetes

Damit neben der regelmäßigen Versorgung mit frischen Gewürzen auch die Möglichkeit besteht, Vorräte für den Winter zu ernten, ist durchaus eine Anbaufläche von etwa 2-3 m<sup>2</sup> pro Person anzustreben.

Die vorwiegend im Mittelmeerraum beheimateten Kräuter sind zur vollen Aromaausbildung auf einen sonnigen Standort angewiesen, der sich in Küchennähe befinden sollte. Grundlage für ein gesundes Wachstum der meisten Kräuterarten ist ein humoser, lockerer Boden, der sich leicht erwärmt. Eine jährliche Gabe von 2-3 Liter Kompost pro m<sup>2</sup> reicht i. d. R. aus, um dem Boden die entzogenen Nährstoffe wieder zuzuführen.

### Aussaat, Anzucht und Vermehrung

- **Einjährige Gewürzkräuter:** Einjährige Kräuter wie Borretsch oder Dill können ab April direkt an Ort und Stelle ausgesät werden. Folgesaaten bis Ende Juni ermöglichen die Ernte junger Triebe und Blätter bis zum Herbst. Lässt man Gewürzpflanzen im Sommer blühen, samen sie sich selbst aus. Bei frostempfindlichen Gewürzen wie Basilikum oder Bohnenkraut empfiehlt sich eine Vorkultur bis Mitte Mai am Fensterbrett oder unter Glas.
- **Mehrjährige Gewürzkräuter:** Die Aussaat mehrjähriger Kräuter erfolgt ab März im Gewächshaus oder am Fensterbrett. Ab Mai werden die Pflanzen im Kräuterbeet weiterkultiviert. Ältere Stöcke von mehrjährigen Kräutern lassen sich im Frühjahr wie Stauden teilen. Im Sommer können auch Tribspitzen als Stecklinge bewurzelt werden. Triebe, die durch Absenken oder Anhäufeln mit Erde in Berührung kommen, bilden rasch Wurzeln und können später von der Mutterpflanze abgetrennt und verpflanzt werden.

### Gewürzkräuter im Balkonkasten oder als Kübelpflanzen

In Balkonkästen oder großen Töpfen lassen sich alle Gewürzkräuter mit Erfolg kultivieren. Einjährige Kräuter werden ausgesät, bei mehrjährigen Kräutern empfiehlt sich der Kauf von Jungpflanzen, da meist nur einzelne Pflanzen benötigt werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Kultur ist aufgrund des eingeschränkten Wurzelraumes die regelmäßige Wasser- und Nährstoffversorgung der Pflanzen. Belässt man die mit mehrjährigen Gewürzkräutern bepflanzten Gefäße auch im Winter im Freien, ist als Frostschutz eine Abdeckung z. B. mit Tannen- oder Fichtenreisig notwendig. Ebenso sollte an frostfreien Tagen leicht gewässert werden, da es ansonsten durch Trockenschäden zu Ausfällen kommen kann.

### Kräuter am Fensterbrett

Besonders eignet sich hierfür Schnittlauch. Die zum Verfeinern von Speisen benötigten Triebe stehen bereits um die Weihnachtszeit zur Verfügung, wenn man die Wurzelstöcke Ende September ausgräbt. Durch eine trockene Lagerung reifen die Pflanzen vorzeitig ab. Ende November werden die Wurzeln eingekürzt und die vergilbten Blätter entfernt. Nach einem 12-stündigen Wasserbad bei etwa 40 °C werden die Wurzelballen eingetopft und an ein warmes Fenster gestellt. Soll Schnittlauch erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung stehen, gräbt man Ende Oktober die Pflanzen aus und setzt die Ballen dem Frost aus. Je nach Bedarf werden die gefrorenen Klumpen aus dem Garten geholt und am Fensterbrett durch die Wärme zum Austrieb angeregt. Ebenso Erfolg versprechend ist die Zimmertreiberei von Wurzelpetersilie. Hierzu topft man gut ausgereifte Petersilienwurzeln so ein, dass die Wurzelenden nicht umgebogen werden und der Blattansatz etwa einen Fingerbreit über der Bodenoberfläche ist. Um eine lange und reichliche Nutzung zu gewährleisten, erntet man nur die älteren Blätter von außen ab.



## Ernte und Konservierung

Blätter und Blüten erntet man am besten in den Vormittagsstunden, sobald der Morgentau abgetrocknet ist. Für Gewürzkräuter, die konserviert werden sollen, liegt der geeignetste Erntezeitpunkt bei Blühbeginn, weil dann der größte Blattertrag mit dem höchsten Gehalt an Inhaltsstoffen zu erwarten ist. Werden die Samen als Gewürz verwendet, erntet man diese kurz vor der vollständigen Abreife, da sie sonst meist bei der Ernte ausfallen.

Damit während der Wintermonate nicht auf gut gewürzte Speisen verzichtet werden muss, bieten sich, neben dem bekannten **Trocknen**, weitere Konservierungsmethoden an:

- **Einfrieren von ganzen Kräutern:** Vor allem Blattgewürze, wie Petersilie oder Basilikum, werden sorgfältig gewaschen, getrocknet und zweckmäßigerweise in kleinen Gefrierbeuteln in geringen Portionen eingefroren.
- **Einfrieren im Eiswürfel:** Die Gewürze werden klein geschnitten in eine Eiswürfelschale gegeben, mit wenig Wasser übergossen und eingefroren. Bei der Zubereitung von Speisen kann man jeweils einen Würfel zusetzen.
- **Einsalzen:** Die frischen Kräuter werden fein geschnitten und lagenweise mit Salz in Gläser oder Töpfe geschichtet. Auf 4 Teile der Kräuter wird 1 Teil Salz verwendet.
- **Konservierung mit Olivenöl:** Die Gewürzkräuter werden klein geschnitten und in Gläser gefüllt. Man gibt so viel Olivenöl zu, dass es etwa einen Fingerbreit über den Kräutern steht. Die gut verschlossenen Gläser werden kühl und dunkel aufbewahrt. Im Winter können die so konservierten Gewürze den Speisen löffelweise zugesetzt werden.

## Empfehlenswerte Gewürzkräuter für den Hausgarten

Deutscher Name <i>Botanischer Name</i>	Standortansprüche	Alter	Wuchshöhe in cm	Erntezeit	Verwendbare Pflanzenteile	Verwendung
Knoblauch <i>Allium sativum</i>	sonnig, Boden nährstoff- und humusreich	mehrfährig	20-60	VII-IX	Zwiebel, Blätter	frisch
Schnittlauch <i>Allium schoenoprasum</i>	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und nährstoffreich	mehrfährig	20-30	IV-XI	Blätter	frisch, gefroren
Dill <i>Anethum graveolens</i>	sehr sonnig, windgeschützt, Boden feucht	einjährig	50-120	VI-IX	Kraut, Samen	frisch, gefroren, getrocknet
Kerbel <i>Anthriscus cerefolium</i>	sonnig bis halbschattig, Boden mäßig feucht	einjährig	30-80	V-XI	Kraut	frisch, gefroren
Estragon <i>Artemisia dracunculus</i>	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und durchlässig	mehrfährig	60-100	V-XI	Kraut, Blätter	frisch, gefroren
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	sonnig, Boden durchlässig, gute Wasserversorgung	einjährig	50-80	V-X	Kraut, Blüten	frisch
Ysop <i>Hyssopus officinalis</i>	sonnig, Boden locker, kalkhaltig und trocken	mehrfährig	40-60	IV-XII	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
Liebstockel <i>Levisticum officinale</i>	sonnig bis halbschattig, Boden nährstoffreich und tiefgründig	mehrfährig	100-150	V-X	Kraut, Wurzel	frisch, gefroren, getrocknet
Melisse <i>Melissa officinalis</i>	sehr sonnig, Boden humos und sandig-lehmig	mehrfährig	40-80	IV-XI	Kraut, Blätter	frisch, gefroren, getrocknet
Pfefferminze <i>Mentha x piperita</i>	sonnig bis halbschattig, gute Wasserversorgung	mehrfährig	30-60	V-X	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i>	sehr sonnig und warm, bei Trockenheit wässern	einjährig	25-60	VI-IX	Blätter	frisch, gefroren, getrocknet
Majoran <i>Origanum majorana</i>	sehr sonnig, Boden leicht, durchlässig und nährstoffreich	einjährig	25-40	VI-XI	Kraut	frisch, gefroren, getrocknet
Dost/Oregano <i>Origanum vulgare</i>	sehr sonnig, Boden trocken und durchlässig	mehrfährig	30-50	VI-X	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
Petersilie <i>Petroselinum crispum</i>	halbschattig, Boden feucht, keine Selbstverträglichkeit	zweijährig	30-90	IV-XII	Kraut, Wurzel	frisch, gefroren, getrocknet
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	sehr sonnig, Boden durchlässig, nicht frosthart	mehrfährig	50-90	V-XI	Blätter	frisch, getrocknet
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	sehr sonnig, Boden trocken und durchlässig	mehrfährig	40-60	VI-XII	Kraut, Blätter	frisch, getrocknet
Bohnenkraut <i>Satureja hortensis</i>	sehr sonnig, warm, im Sommer trockenheitsverträglich	einjährig	10-40	V-IX	Kraut	frisch, getrocknet
Thymian <i>Thymus vulgaris</i>	sehr sonnig, Boden trocken und mager	mehrfährig	20-30	V-XI	Kraut	frisch, getrocknet