Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 7-8: Nicht vergessen : frische Küchenkräuter

Artikel: Schwelgen Sie jetzt in frischen Kräutern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557865

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schwelgen Sie jetzt in frischen Küchenkräutern

In der Kräuterheilkunde beruft man sich auf jahrhundertealte Erfahrungen – das gleiche gilt für die Verwendung von Kräutern in der Küche. Auch beim Kochen gibt es klassische Kombinationen, die sich als unübertrefflich erwiesen haben. Grüne Bohnen ohne Bohnenkraut, Tomaten ohne Basilikum, Kopfsalat ohne Schnittlauch und Borretsch, Gurken ohne Dill – alles nur halbe Sachen! Kräuter verwöhnen den Gaumen, hinter ihrer Verwendung in bestimmten Kombinationen stecken aber oft genug auch gesundheitliche Aspekte. So macht z.B. Bohnenkraut Bohnengerichte verträglicher und fördert die Verdauung. Zum Glück ist Sommer, und die köstlichen Küchenkräuter sind im Vollbesitz ihres Aromas. Durch ihren Duft und Geschmack geben sie unseren Gerichten den letzten Schliff, das besondere Etwas und eine Prise Gesundheit.

Basilikum

In unserem Klima sind zwei Sorten am geläufigsten. Das kleinblättrige Basilikum hat ein etwas feineres Aroma als das grossblättrige. Zitronenbasilikum und krauses Basilikum sind italienische Wildformen, die aromatisch duften und mit der Bergminze verwandt sind. Ausserdem gibt es in südlichen Ländern rotblättrige Basilikumsorten, die ein leichtes Nelkenaroma haben. Neuerdings findet man auch bei uns Anis- und Zitronenbasilikum, Thai-Basilikum, Mexikanisches Gewürzbasilikum, Griechisches Strauch- oder Indisches Basilikum. Das Kraut, das Feuchtigkeit an den Füssen und Sonne auf dem Haupt liebt, gedeiht im Garten und auf der Fensterbank. Es wirkt wassertreibend, nervenberuhigend und im Magen-Darmbereich entkrampfend. Der Press-Saft aus den Blättern soll Insektenstiche lindern. Aus der italienischen und südfranzösischen Küche ist es nicht wegzudenken, allein schon wegen der berühmten Pesto-/Pistou-Sauce zu Spaghetti und anderen Teigwaren. Basilikum gehört in die Mittelmeerküche, denn es passt zu allem, dem die südliche Sonne gut ansteht, sogar zu Melonen und Zitrusfrüchten.

Borretsch

Pflückt man die mit rauen, weissen Härchen besetzten Borretschblätter jung, sind sie saftig und weich, im Alter werden sie hart. Borretsch hat ein frisch-säuerliches Gurkenaroma und trägt daher vielerorts die Namen Gurkenkraut oder -könig. Er schmeckt in pikanten Sauermilch- oder Molke-Drinks, verfeinert Salat, Jogurt, Hüttenkäse und Raviolifüllungen. In der klassischen Frankfurter «Grünen Sauce» ist Borretsch ein Muss. Je feiner er gehackt wird, umso stärker kommt sein erfrischender Geschmack zur Geltung. Wegen seines hohen Gehalts an Kalium, Kalzium und anderen Mineralsalzen wird das Kraut gern zum Würzen bei salzfreier Diät verwendet. Im Garten ist das Gurkenkraut anspruchslos, kleine Pflanzen lassen sich auch auf dem Balkon ziehen.

Dill

Die gefiederten Dillblättchen schmecken erfrischend aromatisch zu Fisch (Lachs), Gurken, zarten Gemüsen und Salat. Dill verträgt keine Hitze, soll also den fertigen Gerichten zugefügt werden. Das Gurken- oder Kapern-

kraut bzw. seine Samen sind auch eine beliebte Zutat zu Essigkonserven. Zusammen mit Anis, Fenchel und Kümmel bildet Dill in der Heilkunde ein Quartett, das für seine beruhigende, erwärmende und krampfstillende Wirkung bekannt ist.

Estragon

Estragon hat ein kräftiges Aroma mit versteckter Schärfe. Am bekanntesten ist es von der Sauce Béarnaise und vom Senf her. Auch dieses Kraut schmeckt nur frisch (am besten während der Blüte geerntet), getrocknet wird es leicht muffig und bitter. Estragon verwendet man sparsam in weissen Saucen, Gemüsen, Salaten und Eierspeisen. Estragonblätter aromatisieren auch Essig und Öl. Man unterscheidet zwei Sorten: der Aromatische, Französische oder Deutsche Estragon ist delikat aromatisch, der Russische oder Sibirische Estragon derber und schärfer. In der Heilkunde dient Estragon der Anregung des Appetits und zur Entlastung von Magen und Darm.

Kerbel

Der früher kaum beachtete Kerbel wird immer beliebter. Sein zartes Aroma, das an Petersilie mit einer intensiven Anisnote erinnert, kommt ebenfalls frisch am besten zur Geltung. Die Blättchen und die zarten Stengel gibt man gehackt zu Salat, Avocados, Spargeln, Karotten, Gemüsen, Eierspeisen, Geflügel, Pilzen, Saucen und Suppen. Das Kraut enthält Vitamin C, Karotin und Magnesium und wird in manchen Gegenden traditionell nach dem Ende der Fastenzeit gegessen. Kerbel regt die Verdauung an und ist günstig bei Leberleiden. Man kann ihn laufend aussäen, er braucht viel Feuchtigkeit und etwas Schatten.

Liebstöckel

Zum Würzen verwendet man die grünen Blätter in kleinen Mengen frisch. Sie passen besonders gut zu Süsswasserfischen, Kräuterbutter und Salat. Da Liebstöckel ziemlich robust ist, kann man ihn auch gut in Eintöpfen, Suppen und Saucen mitkochen. Das kräftige Aroma erinnert ein wenig an Sellerie, Pfeffer, Zitrone und eine fertige Würzmischung, weshalb die Pflanze in einigen Gegenden besser unter dem Namen Maggikraut bekannt ist. In den kleinen Portionen, wie man sie zum Würzen braucht, ist das «ligurische Kraut» nicht sehr heilkräftig. Tee aus den Wurzeln soll allerdings harntreibend und verdauungsfördernd wirken. Im Garten wird Liebstöckel bis zu zwei Meter hoch, im Blumentopf fühlt er sich nicht wohl. Verwenden Sie getrocknete Blätter wegen ihres starken Geschmacks nach Hefe und Sellerie nur sparsam.

Majoran

Der Wärme und Sonne liebende Majoran hat ein schwer zu beschreibendes Aroma. Besonders gut passt er zu Kartoffeln, Tomaten, Pilzen, Kürbis, Peperoni, Salat und Rührei. Verfeinert man damit Pizza, Suppe, Eintopf oder Teigwaren, kann man ihn getrocknet mitkochen, frisch wird er erst gegen Ende der Garzeit zugegeben. In der Hausapotheke hilft das nervenberuhigende, krampflösende, magenwärmende Kraut bei Blähungen, Appetitlosigkeit und leichten Magen-/Darmbeschwerden. Als «wilder Majoran» wird der robustere Oregano bezeichnet, der umso schärfer schmeckt, je weiter südlich er aufwächst.

Petersilie

Petersilie schmeckt nur frisch. Getrocknet ist sie fad, hingegen lässt sie sich gut einfrieren. Weil sich bei Hitze die Vitamine verflüchtigen, sollte man das feingehackte Kraut immer erst über die fertigen Gerichte streuen. Die Petersilie enthält viel Vitamin A. Experimentieren sie nicht mit dem Kraut bei Infektionskrankheiten oder Rheuma, geniessen Sie es einfach als gesundes Universalgewürz, das zu allem passt. Die bei uns vorwiegende krausblättrige Petersilie als milder als die im Süden bevorzugte glattblättrige, die intensiver und aromatischer schmeckt.

Rosmarin

Die schmalen ledrigen Blätter, die wie Nadeln aussehen, enthalten Gerb- und Bitterstoffe sowie ätherische Öle, welche anregend auf den Kreislauf wirken und bei Erschöpfung kräftigen. Ausserdem hilft Rosmarin bei Völlegefühl und Blähungen. Er liebt sonnige Plätze und Kalkgaben in Form von Eierschalen oder Holzasche. Triebspitzen und Blätter können laufend geerntet werden, die Haupternte findet vor der Blüte statt. In der Küche sollte Rosmarin nicht allzu verschwenderisch benutzt werden. Der stark-würzig-herbe Geschmack verträgt sich gut mit Thymian, Knoblauch, scharfem Paprika und Cayennepfeffer. Kleine Zweige können in Saucen und Fonds mitgekocht werden, kleingeschnittene Blätter würzen Bratkartoffeln, Ratatouille, Tomatensuppe und italienische Gerichte.

Salbei

Am aromatischsten ist knapp vor der Blüte geernteter Salbei, man kann ihn aber die ganze Saison über pflücken und auch sehr gut trocknen (langsam). Das kräftige Küchenkraut wird am besten allein oder mit anderen starken Gewürzen wie Rosmarin oder Knoblauch gebraucht. Die grünlich-grauen Blätter tun der Verdauung gut, Salbeitee hilft gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum, gegen übermässiges Schwitzen und ist ein Tonikum für Nerven und Blut. Salbei ist in der italienischen Küche bekannt als Begleiter von Kalbsfilet und Leber – aber wer will die noch? Er schmeckt auch köstlich in Kartoffel- und Eierspeisen, Gemüse-Bratlingen, Rosenkohl, Spinat, Tomaten- und Zwiebelgerichten. Delikat und beliebt zum Apéritif sind in Brüh- oder Bierteig ausgebackene ganze Blätter.

Schnittlauch

Von den Zwiebeln, mit denen er botanisch verwandt ist, hat er die leichte Schärfe. Je jünger die hohlen Blattröhrchen, desto milder der Geschmack. Die würzig-frische Komponente des Schnittlauchs verstärkt das Aroma anderer Kräuter und lässt sich daher gut kombinieren. Das magenstärkende und verdauungsfördernde Kraut soll ganz frisch mit einem scharfen Messer oder einer Schere in kleine Röllchen geschnitten und nicht mitgekocht werden. Passt zu fast allem, besonders gut zu Quark, Frischkäse, Kräuterbutter, Mayonnaise, Eierspeisen und Spargeln mit Butter.

Thymian

Bekannt ist das beliebte Heilkraut wegen seiner verdauungsfördernden, beruhigenden, keimtötenden und hustenstillenden Wirkung. In der Küche verwendet man sowohl die intensiv würzigen Blätter als auch die Blütchen; Zweige darf man auch mitkochen. Thymian verträgt sich gut mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Lorbeerblättern. Er passt besonders gut zu Brat- oder Ofenkartoffeln, Auberginen, Tomaten, Zucchini, Hülsenfrüchten, Pilzen und Geflügel. Frischer Thymian entfaltet sein kräftiges Aroma auch in Essig und Öl eingelegt. Thymianöl ist eine Delikatesse zum Schmoren von Tomaten, Auberginen, Peperoni, Kartoffeln oder Frühlingszwiebelchen.

Herbamare Spicy

Das beliebte Kräutersalz Herbamare von A. Vogel hat eine feurige Schwester bekommen. Voll Rasse und Klasse, Pep und Temperament ist Herbamare Spicy geeignet für alle Gerichte, die eine herzhafte, pikante bis scharfe Note erhalten sollen. Zu den Basisprodukten gehören frische Kräuter und Gemüse wie Basilikum, Liebstöckel, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lauch und Sellerie– alles selbstverständlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Beim pikanten Kräutersalz *Trocomare* bestimmen neben den genannten Zutaten Zwiebeln, Meerrettich und Paprika die Würze. Beim neuen *Herbamare Spicy* sind Pfeffer und Chilischoten für den feurig-heissen Akzent zuständig.

Rezept-Wettbewerb siehe Seite 34