



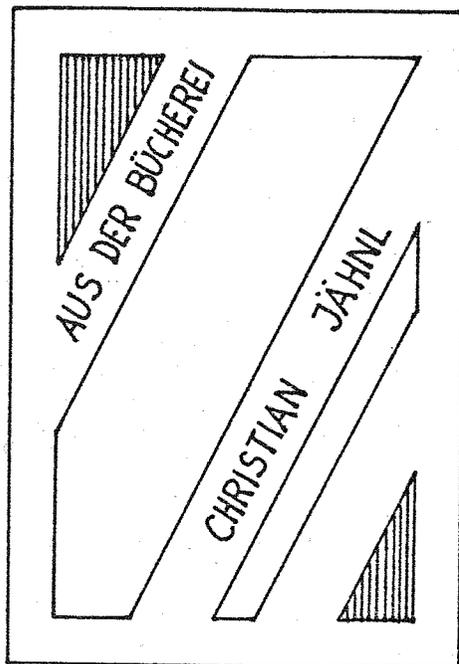
Druck: W. Leyh, Schwäbisch Hall

**Das Wichtigste
in Kürze
über heimische
Gewürze**



**Die
Kräuterecke im Garten
Die
Verwendung in der Küche**

Verlag: H. Bornträger · 6521 Offstein



Liebe Leserin, lieber Leser!

Was sind eigentlich heimische Gewürzkräuter?

Wer kennt sie überhaupt noch – und vor allem, wer wendet sie noch an?

Die erste Frage läßt sich wohl leicht beantworten. Heimische Gewürzkräuter sind in unserem Lande im Freien gedeihende, meistens kultivierte, in einigen Fällen auch wild wachsende Pflanzen, die dazu dienen, Speisen schmackhafter zu machen. Die Anwendung nennt man „würzen“, weil die Wurzeln oder Teile dieser Gewächse, die man auch als „Gewürzel“ bezeichnet, zur Verwendung kommen. Ihre Würzkraft beruht auf Inhaltsstoffen verschiedenen Geschmacks. Gleichzeitig sind diese Inhaltsstoffe aber auch Träger von Wirkungen, welche die Speisen verdaulicher machen. Würzkräuter sind daher auch Heilkräuter. Sie sind nie gesundheitsschädlich und werden den Speisen durchweg nur in kleinen Mengen zugesetzt.

Jede Hausfrau weiß z.B., daß Kohlgemüse schwer verdaulich sind. Sie weiß aber oft nicht, daß der übliche Zusatz von Kümmel nicht nur zur Geschmacksverbesserung dient, sondern auch die Verdaulichkeit fördert. Kümmel mit seinem aetherischen Ölgehalt ist nämlich auch Hauptbestandteil vieler Teemischungen gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden.

Eine fette Leberwurst ist ohne Majoran und andere Kräuter ohne rechten Geschmack. Erst durch den Zusatz von Gewürzen wird dieser erzielt. Diese Gewürze bewirken aber auch eine leichtere Verdaulichkeit von Fetten.

Die zweite Frage allerdings ist schon schwerer zu beantworten. Viele Menschen haben durch die heutige raschlebige Zeit den Zusammenhang mit der Natur verloren. Die Hast, mit der wir arbeiten, wird auch auf das Zubereiten und Einnehmen der Mahlzeiten übertragen.

Konnte die Hausfrau früher viel Liebe und Sorgfalt auf die Zubereitung der Speisen verwenden – und das Abschmecken mit Gewürzen war wohl der Punkt auf dem „i“ –, so muß sie heute, noch dazu bei dem Mangel an Hilfskräften, auch meistens Tempo vorlegen. Es werden viele Nahrungsmittel „tafel- oder mundfertig“ angeboten. Leider erfolgt die Haltbarmachung meistens mit Zusätzen nicht natürlicher Art, welche die Nahrung entwerten können. Diese Entwicklung erscheint nicht aufhaltbar, wenn nicht die Hausfrau selber ihre Aufgabe der Wahrung der Gesundheit ihrer Familie erkennt. Ist es verwunderlich, wenn bei dieser Entwicklung auch die Kenntnis der heimischen Gewürze verloren ging? Daß ihre Anwendung von früheren Generationen zu einer wirklichen Kunst entwickelt worden ist, lassen uns alte Kochbücher erkennen.

Und doch –

Es gibt noch einen überraschend großen Kreis von Menschen, der dieses Wissen wieder sucht oder auffrischen will.

Es ist der Kreis, der uns den Gedanken gab, unsere Erfahrungen mit den heimischen Heil- und Gewürzkräutern niederzuschreiben. Es sind die Menschen, die erkannt haben, daß unsere Lebenshaltung in die Automation zu münden droht, und das Leben darüber zu kurz kommt. Sie wollen aber die Verbindung mit der Natur und dem naturgemäßen Leben nicht ganz verlieren. Sie stellen den Erfordernissen der Zeit ihre Lebensauffassung zum Ausgleich gegenüber. Eine solche Reform der Lebenshaltung umfaßt auch unsere Ernährungsweise und damit auch die Notwendigkeit der Anwendung heimischer Gewürze.

Wir denken aber auch an die vielen Kranken, denen Salz und scharfe ausländische Gewürze verboten sind. Für diese ist eine Diätkost ohne die unschädlichen heimischen Gewürze einfach undenkbar.

Allen diesen Menschen – soweit sie einen eigenen Garten haben – und darüber hinaus jedem Kleingärtner überhaupt soll diese kleine Schrift Anregungen geben.

Alle diese Kreise wollen die heimischen Gewürze nicht nur anwenden, sie wollen sie auch selbst pflanzen, wachsen sehen und ernten.

Aber auch jedem Freund heimischer Gewürze möchte der Abschnitt des Büchleins, in dem die Verwendung der Gewürze erläutert wird, zur Vertiefung seiner Kenntnisse dienen. Wer nicht in der glücklichen Lage ist einen eigenen Garten zu besitzen, wird wohl in den einschlägigen Geschäften gebrauchsfertige heimische Gewürze in bester Qualität bekommen können. Hiermit glaubt der Verfasser Sinn und Zweck der folgenden Abschnitte herausgestellt zu haben.

Die Kräuterecke im eigenen Garten -

(einige Vorbemerkungen für den Anbauer)

Wir setzen dabei voraus, lieber Leser, daß Sie schon so viel gegärtnert haben, um die folgenden Hinweise allgemeiner Art zu verstehen. Wir können uns dadurch bei der Beschreibung der einzelnen Kräuter Wiederholungen ersparen.

Wir nehmen auch an, daß Sie für einen normalen Haushalt (3-4 Personen) gärtnern. Die Angaben über die benötigte Zahl der Pflanzen oder Samen bezieht sich stets hierauf. Ist die zu versorgende Kopffzahl größer, muß eben die Zahl entsprechend erhöht werden.

Vorerst muß man bedenken, wohin das Kräuterbeet gelegt werden soll. Nie mitten in den Garten! Die meisten Kräuter sind ja ausdauernde Stauden. Man kann sie schon einige Jahre an Ort und Stelle belassen. Am falschen Platze würden sie dann immer in der Bearbeitung des Gartens stören. Darum lieber Leser, sprechen wir von der Kräuter„ecke“.

Sind Sie in der glücklichen Lage, den Garten am Hause zu haben, dann wählen Sie einen Platz möglichst in der Nähe der Küche. Ist dies nicht der Fall, legen Sie das Kräuterbeet an der Gartenhütte oder doch möglichst in einer Ecke des Gartens an. Hier dürfte es am wenigsten stören. Man pflanzt die ausdauernden Kräuter zusammen, die einjährigen sät man für sich. Die letzteren können Sie auch in den Plan des Gartens einbeziehen, sie räumen ja spätestens im Herbst ihren Platz.

Welche Pflanzen ausdauernde oder einjährige sind, finden Sie bei den einzelnen Beschreibungen jeweils vermerkt, ebenso die für den Normalhaushalt benötigte Zahl der Pflanzen oder Samen.

Über Kulturbedingungen wäre ganz allgemein zu sagen:

Die meisten Arten sind südlicher Herkunft. Wenn sie auch schon seit Jahrhunderten bei uns kultiviert werden, so lieben sie doch immer noch einen warmen Platz an der Sonne. Man sollte sie bei starkem Frost etwas abdecken. Aber seien Sie nicht zu ängstlich. Es müßte schon starker Frost kommen. Übrigens erfrieren wohl die wenigsten Pflanzen, sie vertrocknen eher. Starker Frost hebt den Boden. Die feinen Wurzeln reißen dadurch ab, die Pflanze kommt hoch. Diese Gefahr besteht besonders im zeitigen Frühjahr, wenn tagsüber bereits die Sonne stark scheint und nachts Frost kommt. Dann heißt es eher aufpassen, damit die Pflanzen rechtzeitig wieder angedrückt und die Wurzeln mit Erde bedeckt werden können.

Der Boden soll schon humos sein, so wie er hoffentlich in Ihrem Garten ist. Geben Sie bei der Pflanzung guten ausgereiften Kompost bei, sonst tut es auch etwas Torf, der aber sehr feucht sein muß. Nach Möglichkeit sollten Sie vermeiden, frischen Mist oder gar Kunstdünger unmittelbar zu geben. Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, werden Sie Freude an Ihrer Kräuterecke haben.

Beim Pflanzen müssen Sie natürlich angießen, bei großer Trockenheit wässern. Auch müssen Sie Ihre Kulturen ja unkrautfrei halten. Aber das sind ja für Sie selbstverständliche Pflegemaßnahmen.

Einige Worte noch über die Schädlinge: Im allgemeinen sind die Kräuter wohl kaum von ihnen bedroht, zumindest nicht in der Kräuterecke, eher schon bei einer Monokultur auf größeren Flächen. Blattläuse können schon einmal bei ungünstiger Witterung stärker auftreten. Aus Gründen der Qualität und Bekömmlichkeit sind wir uns aber wohl darüber einig, daß wir hier nicht mit den chemischen Mitteln spritzen dürfen. Bedenken Sie

immer, die Kräuter werden unmittelbar der Nahrung beigegeben. Auch wenn sie vorher gut gewaschen werden, haften diese Mittel immer noch. Ein gesunder Boden, der gepflegt wird, verschafft der Pflanze bei flottem Wachstum die besten Voraussetzungen gegen Schädlingsbefall. Sie wird dann nicht so anfällig sein wie künstlich überdüngte oder sonst falsch behandelte Pflanzen.

Zu der für Sie wichtigen Frage, die Pflanzen selbst heranzuziehen, oder diese pflanzenfertig zu kaufen, meinen wir:

Die einjährigen müssen an Ort und Stelle gesät werden. Hier muß wohl jährlich der Samen neu gekauft werden.

Die ausdauernden Stauden aber, von denen immer nur wenige Stücke für den Normalhaushalt benötigt werden, sollten Sie besser als fertige Pflanzen beziehen. Sie könnten diese zwar selbst aus Samen ziehen (meistens genügt eine Portion) aber die Anzucht erfordert viel Zeit und Geduld. Besonders während des Keimens und des Jugendstadiums ist ein Pflegeaufwand nötig, den Sie wohl zeitlich in den wenigsten Fällen aufbringen können. Ein Kleinkind erfordert ja auch die laufende Pflege der Mutter - größere kann man schon einmal einige Zeit sich selbst überlassen. Ähnlich umsorgt werden muß der Sämling. Innerhalb kürzester Frist kann er Ihnen vertrocknen, wenn er eben aufgelaufen ist. Ist er durchgekommen, muß er nach einiger Zeit wieder verpflanzt werden. Dann geht die Sorge von neuem los; bekommt er immer genügend Wasser usw. Erst im Herbst oder im kommenden Frühjahr können Sie ihn an Ort und Stelle pflanzen. Bei all der aufgewandten Mühe und Sorgfalt haben Sie im Anzuchtjahr zudem noch kaum eine Ernte. Sagen Sie selbst, sollten Sie da die Sorgen der Kinderstube nicht anderen überlassen und sich für mehr oder weniger Geld kräftige, stämmige Pflanzen aus einem fachlich berufenen Anzuchtbetrieb besorgen? Diese Pflanzen wachsen nicht nur flott weiter, sie bringen auch schon im ersten Jahr die erwartete Ernte.

Die Ernte, Trocknung und Aufbewahrung der Kräuter

Dieser Abschnitt interessiert sicher auch die Hausfrau. In vielen Fällen wird sie bei der Ernte im Garten mithelfen wollen. Ihr obliegt ja die Sorge für den Wintervorrat. Sie wird deshalb auch die Ernte der Kräuterecke mit übernehmen wollen.

Den Zeitpunkt der Ernte finden Sie jeweils bei den einzelnen Beschreibungen vermerkt. Deshalb hier nur einige allgemein gültige Bemerkungen: Während des Sommers werden alle Kräuter möglichst frisch angewendet. Es muß dann aber beachtet werden, daß die Würzkraft der frischen Kräuter meistens stärker ist. Die Hausfrau sollte also durch Abschmecken feststellen, ob keine Überwürzung stattfindet. Noch zugeben kann man immer - wegnehmen geht kaum!

Für den Winterbedarf müssen die Kräuter getrocknet werden, denn gerade in dieser Zeit sind sie unentbehrlich.

Die Ernte sollte grundsätzlich nur bei trockenem Wetter während der angegebenen Zeiten erfolgen. Auch sollten die frühen Morgenstunden vermieden werden, solange noch Tau auf den Blättern liegt, oder diese durch Früh- oder Abendnebel zu feucht sind. In der Mittagshitze wirkt die Schlawheit der Gewächse für eine Qualitätsernte nachteilig. Zum Ernten kann man Schere oder Messer verwenden. Alle Kräuter sollten einmal gut - aber nur mit kaltem Wasser - gewaschen werden und, ehe sie zum Trocknen kommen, gut abgelaufen sein.

Die Trocknung muß immer rasch erfolgen. Das Gut sollte nur an schattiger Stelle, die viel Zugluft hat, getrocknet werden. Besonders geeignet sind hierfür luftige Dachböden. Nicht in der Küche trocknen! Die Kräuter nehmen leicht den Geschmack und Geruch der Kocherei an, und die Kochdünste können auch den Trocknungsprozeß hinauszögern. Auch nicht direkt an der Sonne trocknen! Die meisten Kräuter sind ölhaltig. Die direkte Sonnentrocknung läßt das ätherische Öl verflüchtigen, die Farbe bleicht aus. Kommt noch Regen dazu, wird zudem alles mißfarben. Ofen- oder Bratröhre-

trocknung sind wegen der meist zu hohen Temperaturen ungünstig. Das Aroma würde darunter nur leiden, die Kräuter schmecken dann auch wie Heu oder Stroh.

Die frisch geernteten Kräuter können dünn gebündelt und dann frei aufgehängt werden. Laufendes Nachprüfen muß feststellen, ob die Bündel auch innen trocknen und nicht schimmeln, wenn sie zu dick gebunden wurden. Wenn die Schnur nicht fest genug angezogen wurde, kann das Bündel mit dem Fortschreiten der Trocknung auch auseinanderfallen. Deshalb ist es am besten, die Ernte dünn ausgebreitet auf den sauberen Boden zu legen. Ist dieser nicht einwandfrei sauber zu halten, so erfüllt Papier, möglichst kein Zeitungspapier, weil die Kräuter leicht Geruch annehmen, besser diesen Zweck.

Richtig trocken sind die Kräuter, wenn die Stiele wie Glas brechen. Bei günstiger Witterung im Sommer ist dies in einigen Tagen der Fall. Bei längeren Regenperioden oder im Herbst mit seiner feuchten, wechselnden Witterung können die Fenster an diesen Tagen zur Abhaltung der Außenluft geschlossen bleiben. Ist der Raum nicht heizbar, wird in einem warmen Zimmer fertig getrocknet.

Ist die Trocknung einwandfrei beendet, so werden die Kräuter mit der Hand zerrieben. Grobe Stiele lassen sich dabei leicht auslesen, sie haben ohnehin keinen Gehalt. Man kann auch das Kraut über ein grobes Sieb reiben. Bei einem entsprechend feinen Sieb ergibt sich eine fast gemahlene Ware.

Die Aufbewahrung soll möglichst luftdicht und dunkel sein, also dunkle Gläser oder festschließende Blechdosen verwenden. So halten die Kräuter ihr Aroma und ihre Würzkraft. Es erübrigt sich dann die laufende Kontrolle. Kann die Aufbewahrung aber nur in einem dichten Leinenbeutel erfolgen, so muß derselbe trocken hängen und laufend nachgeprüft werden. Daß jeder Behälter eine genaue Inhaltsbezeichnung erhält, ist wohl selbstverständlich. Bei einem luftdichten Abschluß behalten die Kräuter zwar lange Zeit ihr Aroma und ihre Würzkraft, trotzdem sollte jährlich der Vorrat erneuert werden.

Die Ausführungen über Trocknung und Aufbewahrung wären nicht vollständig, wollte man noch zwei weitere Möglichkeiten der Konservierung vergessen:

Das Einsalzen

Die Kräuter werden gut gewaschen und fein geschnitten. Als Unterlage zum Schneiden sollte möglichst kein Holz verwendet werden. Es saugt den feinen Saft der Kräuter auf. Ein Steingut- oder Porzellanteller ist am geeignetsten. Muß aber doch Holz genommen werden, sollte es vorher gut naß gemacht werden.

Die geschnittenen Kräuter werden lageweise mit Salz zusammen in Gläser oder Töpfe geschichtet, die dann zugebunden werden. 200–250 g Salz rechnet man auf 1 kg Kräuter. Es empfiehlt sich auch verschiedene Kräuter zu mischen. Bei der Verwendung bedenke aber die Hausfrau, daß die Speisen vorher nicht gesalzen werden dürfen. Abschmecken folgt erst später.

Kräuter in Essig oder Öl

Die frischen Kräuter werden nach dem Waschen durch den Fleischwolf gedreht, in Töpfe oder Gläser gefüllt und gut eingedrückt. Hierauf kommt so viel guter Weinessig oder Olivenöl (anderes Öl wird ranzig), daß die Masse etwa fingerhoch bedeckt ist. Nach dem Zubinden kühl aufbewahren.

Bei beiden Methoden kann jeweils nach Bedarf entnommen werden, ohne daß der Rest verdirbt.

Die Anwendung der heimischen Gewürze –

ist Ihre besondere Aufgabe, liebe Hausfrau!

Nehmen wir an, die Kräuter stehen nun im Garten zur Frischernte oder gar schon in Reih und Glied vorschriftsmäßig getrocknet und etikettiert in Gläsern oder Dosen auf dem Schrank.

Ihr Wunsch ist es, das Essen für Ihre Angehörigen so schmackhaft wie möglich zu machen. Sie wollen aber nicht nur schmackhaft kochen, Sie wollen auch gesundes Essen bereiten. Sie wissen, daß Salz und Pfeffer nicht immer für die Gesundheit zuträglich sind.

Hier bieten Ihnen die heimischen Gewürze als Lohn für Ihre Mühe vollwertigen Ausgleich – sie sind nicht nur unschädlich, ihre Inhaltsstoffe sind Heilmittel der Natur. Sie würzen nicht nur, sie sind auch bekömmlicher und helfen verdauen.

Haben Sie vielleicht einen Kranken zu betreuen, der auf Diätkost angewiesen ist, so sind die heimischen Gewürze einfach nicht zu ersetzen.

Wir können Ihnen aber nur Ratschläge geben, probieren müssen Sie selbst. Rezepte nach dem Kochbuch: „Man nehme...“ gibt es beim Würzen leider nicht. Hier heißt es nur: „Man probiere...“ Beachten Sie bitte beim Probieren:

Nur Ihr oder der Geschmack der Ihren bestimmt. Der Eigengeschmack der Speisen darf beim Würzen nicht überdeckt werden. Die Gewürze sollen zugleich mit ihren sonstigen günstigen Wirkungen auf den menschlichen Organismus den Wohlgeschmack heben. Salz ist bei der Anwendung der heimischen Gewürze nur sparsam zu verwenden. Kräuter dürfen nicht mitgekocht werden, sie sollen in den fertigen Gerichten nur „mitziehen“. Da es im Leben aber keine Regel ohne Ausnahme gibt, merken Sie sich bitte diese:

Beifuß, Bohnenkraut, Liebstock, Koriander können (müssen aber nicht) mitgekocht werden. Man probiere die Menge von der Prise über die Messerspitze zum Kaffeelöffelvoll. Ihr Geschmack bestimmt.

Man merke: Je stärker das Gewürz – je weniger nehmen!

Eine alte Würzregel sagt: Nicht weniger als drei – nicht mehr als neun! (Zusammensetzen.)

Man kombiniere deshalb. Probieren geht über Studieren!

In kurzer Zeit werden Sie Ihre Rezepte und Ihre Mischungen in der Hand haben.

Bei der Einzelbeschreibung der Kräuter finden Sie jeweils die Anwendungen vermerkt. Trotzdem finden Sie hieran anschließend die Kräuter noch einmal in Gruppen nach den Anwendungsarten zusammengestellt. Innerhalb dieser Gruppen können Sie nun für die in Frage kommenden Speisen nach Ihrem Geschmack würzen und mischen. Die Aufstellung will Ihnen nur Richtlinien geben – Ihrer Würzkunst bleibt trotzdem noch viel Raum...

Man kann nehmen – einzeln oder gemischt für:

Backen: Anis, Fenchel, Koriander (Lebkuchen), Kümmel, Waldmeister.

Braten: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Estragon, Liebstock, Majoran, Paprika, Petersilie, Salbei, Thymian, Wacholder (nur gering).

Fisch: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Liebstock, Meerrettich, Petersilienwurzel, Rosmarin, Salbei, Sellerie, Senfmehl, Zwiebel.

Geflügel: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Liebstock, Majoran, Rosmarin, Thymian.

Gemüse: Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Boretsch, Estragon, Kerbel, Koriander, Liebstock, Majoran, Melisse, Petersilie, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Wacholder, Weinraute, Zwiebel.

Gewürzsalz: Estragon, Petersilie, Porree, Sellerie (Blätter und Knollen), Zwiebel – getrocknet und fein gemahlen.
75 Teile Salz – 100 Teile Kräuter, gut mischen. Kühl und luftig aufbewahren, nicht in Schraubgläsern.

Frische Gewürze im Winter

Man topft bereits im Sommer die Pflanzen ein. Während des Winters werden diese am Fenster in einem mäßig warmen Raum angetrieben.

Hierzu eignen sich besonders:

Schnittlauch, Sellerie, Schnittsellerie, Petersilie, ausdauerndes Bohnenkraut, Pimpinelle.

Käse: Estragon, Kümmel, Paprika, Petersilienwurzel, Salbei, Schnittlauch, Sellerie, Senf, Rosmarin, Zwiebel.

Kräuteressige: Je eine Handvoll frisches Kraut von Basilikum, Estragon, Thymian, Tripmadam und Melisse mit 1 l Weinessig ansetzen. In verkorkter Flasche zum Ausziehen in der Sonne stehen lassen.

Oder je 50 g Estragon, Pimpinelle, Basilikum, Dill, Pfefferminze, Zwiebel, etwas Rosmarin, Salz, Zitronenschalen und Melisse auf 4 l Weinessig zum Ausziehen an der Sonne ansetzen.

Noch empfehlenswerter sind Kräuteressige aus einzelnen Kräutern nach Geschmack. Man rechnet je Kraut etwa 200 g auf den Liter Weinessig.

Pfefferersatz: Bohnenkraut und Basilikum zu gleichen Teilen und eine Spur Rosmarin. (Abschmecken.)

Rohkost: Anis, Basilikum, Boretsch, Dill, Estragon (nur aromatischer), Melisse, Meerrettich, Petersilie, Schnittlauch, Tripmadam, Liebstock, Zwiebel (nur wenig), Knoblauch (noch weniger).

Salate: Basilikum, Bohnenkraut, Boretsch, Dill, Estragon (nur aromatischen), Fenchelkraut (nur wenig), Melisse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Tripmadam, Thymian, Zwiebel (nur gerieben und wenig).

Schlachtgewürze:

Kochwurst: Thymian, Majoran.

Dauerwurst: Zwiebel und nur wenig Knoblauch, Senfkörner

Feine Leberwurst: Basilikum.

Fleischwurst: Senfkörner.

Leberwurst: Bohnenkraut, Majoran, gedünstete Zwiebel.

Blutwurst: Majoran, Thymian, Zwiebel.

Zungenwurst: Thymian, Majoran, Bohnenkraut.

Schwartenmagen: Thymian, Bohnenkraut, Kümmel.

Bratwurst: Kümmel, Basilikum, Senfkörner.

Mettwurst: Knoblauch.

In jede Wurst: kann Kümmel und etwas Salbei gegeben werden.

Einpökeln: Rosmarin nur wenig.

Räuchern: Wacholder sparsam.

Schmalz: Beifuß, Majoran, Thymian, Zwiebel und Äpfel. (Alles erst beim Bräunen zusetzen.)

Soßen: Basilikum, Bohnenkraut, Liebstock, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Sauerampfer.

Suppen: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Lauch, Liebstock, Paprika, Pastinake, Petersilienwurzel, Portulak, Sauerampfer, Sellerie.

Wild: Basilikum, Bohnenkraut, Koriander, Liebstock, Majoran, Rosmarin, Thymian, Wacholder.



Anis – Pimpinella anisum

1jährig – 30–50 cm hoch, Bedarf: 10 g.

Aussaat: März/April, in Reihen 20–30 cm Abstand, keimt in 14 Tagen bis 3 Wochen, reift nur in warmen Lagen aus. Wächst im Jugendstadium langsam.

Ernte: August/September, wenn die Stengel gelb werden. Mähen oder ausraufen, trocknen und Früchte abklopfen.

Geschmack und Wirkung: Aromatisch süß – Verdauung fördernd und stärkend.

Verwendung: Zimtersatz, Obstsuppen, Backwerk, Auflauf, warme Puddings, Eingemachtes. Mit Kümmel und Fenchel zum Brotbacken, zerquetscht zu süß-sauren Tunken und Gemüsen wie Rotkraut, Gurken, Karotten.



Basilikum, Königskraut – Ocimum basilicum

1jährig – 30–60 cm hoch, Bedarf: 10 g

Aussaat: Nicht vor Mitte Mai oder vorziehen und nach Mitte Mai auspflanzen. Frostempfindlich! Reihenabstand 20–30 cm. Kleinblättriges: aromatischer, aber nur für warme Lagen. Großblättriges: auch für rauhere Lagen geeignet.

Ernte: Das Kraut kann 2mal geschritten werden, das erste Mal in der Blüte. Verfärbt sich leicht beim Trocknen, ohne jedoch das Aroma zu beeinträchtigen.

Geschmack und Wirkung: Gewürzhaft, salzig, kühlend, Geruch aromatisch. Magen und Darm anregend, blähungstreibend.

Verwendung: Blätter und Kraut sind Universalgewürz (Königskraut) zu Suppen, jungen Gemüsen, weißen Bohnen, Fleisch (bes. Hammel und Lamm), für Diät und Rohkost. Zu Pasten gepulvert. Wurst besonders Leberwurst, zu Ragouts. Mit Rosmarin und Salbei zu Kochfischen. Mit Bohnenkraut und etwas Rosmarin als Pfefferersatz zu verwenden. Frisch nur sparsam verwenden, da sehr stark würzend.



Beifuß – Artemisia vulgaris

Ausdauernd – 100–150 cm hoch, Bedarf: 1 Stück.

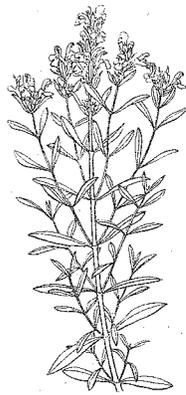
Pflanzzeit: März/April oder Herbst.

Ernte: Wird meistens nur getrocknet verwendet. Kurz vor dem Aufbrechen der Blüten, die Blütenstände etwa 30 cm hoch schneiden, bündeln und trocknen. Keine Blätter an den Blütenstengeln lassen, da sie bitter schmecken.

Geschmack und Wirkung: aromatisch, bitterlich, fördert die Absonderung der Verdauungssäfte.

Verwendung: Ausschließlich zum Würzen von Schmalz und fettem Fleisch, Gänsen, Enten, Hammel- und Schweinebraten. Mit Pfefferminze in Tunke kurz abgekocht für Fleischsalat.

Frisk nicht in größeren Mengen nehmen.



Bergbohnenkraut, ausdauerndes B. – Satureja montana

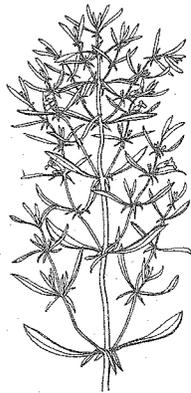
Ausdauernd – 20–30 cm hoch, Bedarf: 3 Stück.

Pflanzzeit: März/April oder Herbst.

Ernte: Während der Vollblüte. Das ganze Kraut schneiden und bündeln. Besonders gut und stark würzend, wenn das Kraut nach dem Trocknen von den Stengeln befreit wird.

Geschmack und Wirkung: Stark gewürzhaft und brennend. Wärmende Wirkung auf Magen und Darm.

Verwendung: wie 1jähriges Bohnenkraut. Aroma etwas kräftiger. Zum Eintopfen für den Winter geeignet.



Bohnenkraut, Pfefferkraut – Satureja hortensis

1jährig – 30–40 cm hoch, Bedarf: 10 g.

Aussaat: März/April, 20 cm Reihen. Folgesaaten nach Bedarf bis Juli.

Ernte: Während der Vollblüte. Das ganze Kraut schneiden und bündeln. Besonders gut und stark würzend, wenn das Kraut nach dem Trocknen von den Stengeln befreit wird.

Geschmack und Wirkung: Stark gewürzhaft und brennend. Wärmende Wirkung auf Magen und Darm.

Verwendung: Frisch und getrocknet zu Salz- und Essiggurken, Fischen; bei Kohl und besonders bei Hülsenfrüchten fördert es die Verdaulichkeit. Das frische Kraut feingehackt zu Gurken- und Kartoffelsalat. Feingemahlen für Tunken, Salate und Pilzgerichte, Bratkartoffeln, Kräutertunken und Mayonnaisen. Als Pfeffersersatz bei Leberwurst.



Boretsch, Gurkenkraut – Borago officinalis

1jährig – 30–50 cm hoch, Bedarf: 10 g – evtl. mehr.

Aussaat: März/April, in Reihen von 25 cm Abstand. Folgeaussaaten, da nur die jungen Blätter würzig sind. Wird leicht zum Gartenunkraut, wenn es in Blüte geht.

Ernte: Geerntet werden die Blätter, die meist nur frisch benötigt werden.

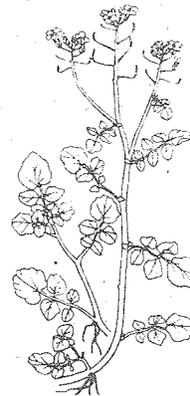
Geschmack und Wirkung: Gurkenähnlich und erfrischend. Kühlende Wirkung.

Verwendung: Die fein zerkleinerten frischen Blätter zu allen Salaten. Zu Rahm- und Senftunken, sowie Kohlgemüsen. Zu Frühlingssalaten. Feingewiegt zur Tunke bei kaltem Rindfleisch. Zur Kräutertunke mit anderen Gewürzen nur sparsam verwenden, da leicht vorschmeckt. Ältere Blätter zu Mangold oder Spinat gegeben, verbessern den Geschmack und die Farbe.

Brunnenkresse – Roripa nasturtium aquaticum

Ausdauernd, Kultur im Wasser, Bedarf: 1 Portion oder einige Pflanzen.

Aussaat: Im Frühjahr oder Sommer, Aussaat in Kistchen, Sämlinge werden, wenn sie einige Blätter haben, ins Wasser gestellt bzw. ausgepflanzt. Man muß darauf achten, daß die Spitzen der



Pflänzchen aus dem Wasser herausragen. Überwinterung erfolgt ebenfalls im Wasser. In Ausnahmefällen ist Brunnenkresse bei genügender Wassergabe auch im Gartenbeet oder im Balkongefäß zu ziehen.

Ernte: Geerntet werden jeweils die Triebspitzen während des ganzen Jahres, hauptsächlich jedoch während der Wintermonate bis Mai.

Geschmack und Wirkung: Brunnenkresse schmeckt scharf und bitter. Sie enthält Senföl, Glykoside, Jod und Vitamine.

Verwendung: Pflanzen und Saft werden zu Frühjahrskuren verwandt und wie Gartenkresse als Zugabe zu Salaten und zu Kräutersoßen.

Dill – Anethum graveolens

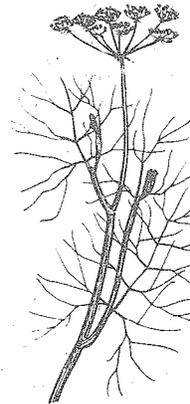
1jährig – 60–100 cm hoch, Bedarf: 10 g, evtl. mehr. Für Folgesaaten.

Aussaat: April und Folgesaaten nach Bedarf. Reihen mit 20–25 cm Abstand.

Ernte: Kraut wird zur Trocknung kurz vor der Blüte mit der Wurzel gezogen und gebündelt getrocknet. Zur Samenernte bleiben die Pflanzen bis kurz vor der völligen Reife stehen.

Geschmack und Wirkung: Erfrischender Wohlgeschmack. Blähungstreibend. Verdauung fördernd. Sparsam verwenden, da stark im Geschmack.

Verwendung: Frisch zu Dillsuppen, auf Brot, zu Tomaten, Rohkost und Gurken. Ausgezeichnetes Fischgewürz zu Kochfischen, Schleie und Aal, Fischeuppen. Getrocknet zu Hackfleisch, Tomaten, Quark, Frikadellen usw. Das blühende Kraut zum Einlegen von Gurken. Hierzu wird auch der reife Samen genommen, ebenso zu Rohkostsalaten. Vollwertiger Kümmelersatz.



Dost – Staudenmajoran – Origanum vulgare

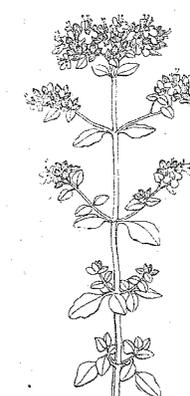
Ausdauernd – 50–80 cm hoch, Bedarf: 1 Portion oder 2 Pflanzen

Aussaat: ab April im Freiland im Reihenabstand von ca. 30 cm. Sie werden auf einen Abstand von ca. 20–25 cm in der Reihe verhackt. Aussaat im Gewächshaus kann im März erfolgen. Nach auflaufen pikieren und später abhärten und ins Freiland pflanzen.

Ernte: Triebspitzen können während des ganzen Jahres geschnitten werden. Die Haupternte erfolgt während der Blüte und kann dann, wenn nicht alles frisch benötigt wird, für den Wintervorrat getrocknet werden.

Geschmack und Wirkung: Dost enthält ätherisches Öl in ähnlicher, aber anderer Zusammensetzung als der einjährige Majoran. Weitere Geschmacksnuancen findet man bei den Herkünften aus Südeuropa (Oregano), die allerdings nicht winterhart sind. Verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung ist allen gemeinsam.

Verwendung: Ähnlich wie der einj. Majoran, besonders aber zu Pizza-gerichten, Fisch, Muscheln, Lammfleisch, Auberginen, Zucchini und weißen Bohnen, auch zu Tomatensalat. Zu empfehlen ist kurzes Ziehenlassen in der Marinade oder bei der Gare.



Eiskraut – *Mesembryanthemum crystallinum*

1jährig, bis 50 cm, 10 g.

Anbau: Siehe auch unter Portulak. Gedeiht also auch noch auf mageren Böden.

Anbau: Aussaat nach den Maifrösten in Folgesaaten. Bei zu dichtem Aufgang kann man auf 10 cm in der Reihe verziehen. Man sät am besten alle 4 Wochen etwas aus.

Ernte: Das ganze Kraut. Anwendung nur frisch, kann nicht getrocknet werden.

Geschmack und Wirkung: Salzig, erfrischend. Lindernde Wirkung (bei Sodbrennen).

Verwendung: Die saftigen dicken Blätter für Salate, Rohkost, Diät. Angeschmort als Zutat zu Suppen. Ältere Blätter lassen sich wie Spinat kochen. Für den Wintervorrat kann man Einsalzen.

Estragon – *Artemisia dracunculus*

Ausdauernd – 60–150 cm hoch, Bedarf: 2 Stück.

Pflanzzeit: Frühjahr oder zeitiger Herbst (August/September).

Man unterscheidet:

Deutscher aromatischer Estragon – Russischer Estragon. Deutscher Estragon kann nur durch Pflanzen vermehrt werden, sortenecht nie durch Samen.

In rauen Lagen etwas Winterschutz geben. Alle vier Jahre umpflanzen.

Russischer Estragon ist vollkommen winterhart. Verwendet wird wegen des feinen Aromas fast nur der deutsche aromatische Estragon.

Ernte: Frische Triebe während des ganzen Sommers. Das übrige Kraut wird 2-3mal im Jahr geschnitten, gebündelt und getrocknet.

Geschmack und Wirkung: Deutscher Estragon schmeckt würzig und erfrischend mit süßlichem Nachgeschmack. Russischer Estragon schmeckt kerbelartig und bitter. Beide haben eine ausgesprochene verdauungsfördernde Wirkung.

Verwendung: Feine Würze zu Soßen, Mayonnaisen und Rohkost. Besonders gut zu allen Salaten. Möhren- und Karottengemüse. Reis und Graupen, Spargel. Mit anderen Kräutern zu Kräuterbutter. Unentbehrlich zum Gurkeneinlegen. Estragonessig! Als Würze bei der Senfbereitung benutzt. In Fleischsuppen kann Estragon mitgekocht werden.

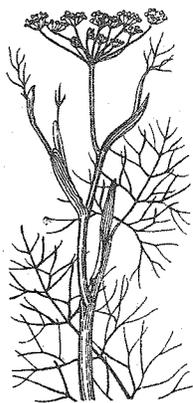
Fenchel – *Foeniculum vulgare*

Ausdauernd – bis 2 m hoch, Bedarf: 1–2 Stück.

Pflanzzeit: März/April.

Ernte: Die reifen Früchte im September, zuerst reifen die Mitteldolden, dann die Außendolden. Bei Frostgefahr alles ernten, da sonst die Früchte leicht abfallen, das frische Kraut während des Sommers.

Geschmack und Wirkung: Kräftiger, aromatischer, süßlicher Geruch und Geschmack. Verdauung fördernd und Blähung treibend.



Verwendung: Zum Brotbacken, für Puddings, Backwerk, besonders zu süßen Brotsuppen. Zu Hühner- und Fleischbrühe (nur wenig!) Die halbreifen Früchte zum Einlegen von Gurken und Sauerkraut. Das junge Laub zu Salaten, Gurken und Kräutertunken. Auch zum Garnieren von Schüsseln und Platten wie Petersilie zu verwenden.

Gartenkresse – *Lepidium sativum*

1jährig – 30–50 cm hoch, verschiedene Typen: einfache, krausblättrige und großblättrige, Bedarf: 10–100 g.

Aussaat: Kresse ist anspruchslos, gedeiht auf allen Gartenböden mit genügender Feuchtigkeit. Verträgt auch Schatten. Anbaumöglichkeit vom zeitigen Frühjahr an das ganze Jahr über. Rechtzeitige Folgeaussaaten sind notwendig.

Ernte: Die Ernte erfolgt bereits 2–3 Wochen nach der Saat, daher Folgeaussaaten nötig.

Geschmack und Wirkung: Scharfer Geruch und Geschmack durch Bitterstoffe und Senfö. Reich an Vitamin C.

Verwendung: Frisch zu Salaten und Kräutersoßen. Kresse kann auch alleine als Salat verwandt werden, besonders empfohlen wird sie zu Frühjahrskuren.

Gartenkresse kann während des Winters auch gut erdelos getrieben werden. Sie wird dazu in Schalen auf Fließpapier ausgesät und genügend feuchtgehalten. Regelmäßige Nachsaaten alle 14 Tage.



Kapuzinerkresse – *Tropaeolum majus nanum*

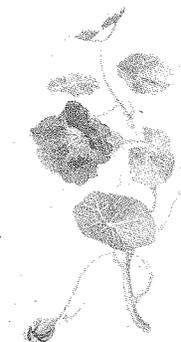
1jährig – 30 cm hoch, Bedarf: 1 Portion

Aussaat: Kapuzinerkresse ist frostempfindlich, daher erst Ende April, Anfang Mai ausäen oder entsprechend vorziehen und nach dem 15. Mai auspflanzen.

Ernte: Die Ernte kann beginnen, sobald die ersten Blätter ausgebildet sind.

In **Geschmack und Wirkung** entspricht sie der Gartenkresse. Sie wirkt antibiotisch.

Verwendung: Ähnlich wie die Gartenkresse zu Salat, als Zusatz zu Salat- und Kräutertunken und zum Butterbrot.



Kerbel – *Anthriscus cerefolium*

1jährig – 30–60 cm hoch, Bedarf: 50–100 g.

Aussaat: Ab März in Folgesaaten 10–15 cm Reihenabstand. Im Sommer möglichst im Halbschatten aussäen und viel Wasser geben. Dies fördert den Blattwuchs und hält die Blütenbildung auf. Man unterscheidet einfache und gekräuselte Arten.

Ernte: Frisch während des ganzen Jahres.

Geschmack und Wirkung: Feiner anisartiger Geruch. Der Preßsaft eignet sich im Frühjahr zu Kräuterkuren.

Verwendung: Kerbel gibt schmackhafte Frühjahrssuppen, besonders in Verbindung mit Sauerampfer. Mit anderen Kräutern zu Kräuterbutter und Tunken. Beigabe zu Käse und Tomaten. Frisch zum Rohessen und gehackt für Rohkostplatten, feingehackte Kerbel- und Sellerieblätter ergeben eine gute Beilage zu Butterbroten.





Knoblauch – *Allium sativum*

Ausdauernd – wird aber nur 1jährig kultiviert. Bedarf: 50 g Zehen.

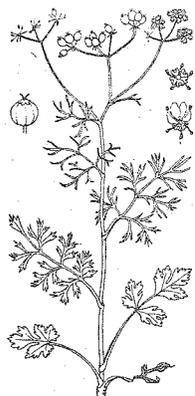
Pflanzzeit: März/April oder September.

Es werden die einzelnen Zehen wie die Steckzwiebel gesteckt.

Ernte: Juli/August, nach dem Absterben des Laubes wird die ganze Pflanze gezo-gen, abtrocknen lassen und dann mit dem Laub gebündelt und aufgehängt.

Geschmack und Wirkung: Aufdringlicher Geschmack und Geruch, jedoch eines der besten Heilmittel, darmberuhigend und blutdruck-senkend.

Verwendung: Als Gewürz nur in kleinsten Mengen. Zu allen Salaten. Es genügt hier schon, wenn die Schüssel mit einer Zehe ausge-riegen wird. Vorzüglich frisch aufs Butterbrot. Knoblauchsuppe gegen Halsentzündungen und Darmbeschwerden. Bei fettem Hammelfleisch vorzüglich, für Dauerwurst, zu Wild und Beizen. Zusammen mit Kümmel bei Hülsenfrüchten. Frische Rauten oder Petersilienblätter oder Ausspülen des Mundes und Trinken frischer Milch soll den lästigen Geruch verhüten. Bei Menschen, die stark transpirieren, wird das Öl jedoch durch die Haut ausge-schieden.



Koriander – *Coriandrum sativum*

1jährig – 30–60 cm hoch, Bedarf: 10 g.

Aussaat: März/ Anfang April, 25 cm Reihenweite. Für rauhe Lagen nicht geeignet. Regen während der Blüte verhindert den Fruchtansatz.

Ernte: Wenn die Früchte hell werden, schneidet man die Pflanzen und läßt sie nachreifen. Früchte fallen dann sehr leicht ab, deshalb Unterlage oder im Schatten trocknen. Nicht bündeln und auf-hängen.

Geschmack und Wirkung: Süßlicher Geschmack – blähungtreibend.

Verwendung: Gemahlen oder ganz zum Kuchenbacken, Honig- und Leb-kuchen, Brotbacken, für Kohlsalate, Roh- und Diätkost. Zu Gulasch und Wild zum Pökeln. Für Rote Rüben, Marinaden, Wildsuppen und Fleischbeizen.



Kümmel – *Carum carvi*

Zweijährig bis ausdauernd – 1 m hoch, Bedarf: 2–3 Pflanzen.

Pflanzzeit: März/April.

Ernte: Juni/Juli, bevor die Früchte reifen und die Blätter vergilben. Sind die Früchte zu reif, fallen sie leicht aus. Deshalb früh morgens oder bei bedecktem Himmel schneiden und aufstellen oder auf-legen, damit die Früchte nachreifen. Leicht ausklopfen.

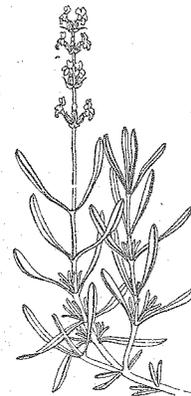
Geschmack und Wirkung: Gewürzhafter Geschmack und Geruch. Magenstärkend, blähungtreibend und allgemein verdauung-fördernd.

Verwendung: Um die Körner nicht in der Speise zu haben, können sie auch in Leinenbeutelchen mit dem Gemüse gedämpft und vor dem Auftischen herausgenommen werden. Zum Brotbacken, zu neuen Kartoffeln, zu Kohlgemüsen, Sauer-

kraut. Zu Suppen, Salaten, Käse, Rote Rüben. Zu Wurst und fettem Fleisch.

Gemahlen ist die Würzkraft stärker.

Die frischen jungen Blätter als feine Würze zu Rohkostplatten und Salat. – Kümmelsuppen.



Lavendel – *Lavandula officinalis*

Ausdauernd – 30–50 cm hoch, Bedarf: 2–3 Stück.

Pflanzzeit: März/April.

Ernte: Die Blütenstände im Aufbrechen, die Blätter. Nach der Blüten-ernte im August stark zurückschneiden.

Geschmack und Wirkung: Scharfer, gewürzhafter, bitterer Geschmack.

Verwendung: Nur in geringen Mengen! Meist in Verbindung mit Bohnen-kraut, Dill und Salbei bei Kräuterbutter und Fischsuppen. Zum Räuchern mit Wacholder zusammen.

Die Blüten getrocknet und in einen kleinen Leinenbeutel gegeben, sind ein gutes Parfüm für den Wäscheschrank.

Lavendel kann auch als Einfassung von Wegen usw. verwendet werden. Die Blüten können auch für Lavendlessig oder Laven-delöl in der Körperpflege Verwendung finden.



Liebstock – *Levisticum officinale*

Ausdauernd – 1–2 m hoch, Bedarf: 1 Stück

Pflanzzeit: März/April – Herbst.

Ernte: 2–3mal im Jahr das ganze Kraut bündeln. Nach dem Trocknen können die Blätter abgerieben werden. Nach 2–3 Jahren kann die Wurzel gegraben werden, waschen, spalten und scharf trocknen.

Geschmack und Wirkung: Gewürzhaft, bitter – harntreibende Wirkung.

Verwendung: Starke Würzkraft, daher nur kleine Prisen. Nicht für Roh-kost. Am besten immer mitkochen. Von einem Auszug aus Wurzel und Kraut genügen schon wenige Tropfen.

Wegen seiner harntreibenden Wirkung für Nierendiat. Zu Suppen, allen Gemüsen, Bratentunken und Fleisch, zu Reis und Graupen. Zu Geflügel kann etwas mehr genommen werden.



Löffelkraut – *Cochlearia officinalis*

1–2jährig – Bedarf: etwa 10 g, etwa 30 cm hoch.

Aussaat: August/September – vollständig winterhart – oder April/Mai, in Reihen 20 cm. Auch Folgesaaten.

Ernte: Die frischen, jungen Blätter. Kann nicht getrocknet werden.

Geschmack und Wirkung: Kresseartig, bitter mit scharfem Geruch. Her-vorragende diätetische Wirkung.

Verwendung: Die frischen, jungen Blätter geben einen ausgezeichneten gesunden Salat, besonders im Frühjahr. Den strengen Ge-schmack kann man mit Boretsch und Schnittlauch etwas ver-bessern. Als Beilage zu Butterbrot, Kartoffeln, roten Rüben, Karotten usw. Besonders zu saurer Milch. Zu Frühjahrskuren in Verbindung mit anderen Wildsalaten ganz besonders zu empfehlen. Gegen Zahnfleischbluten.



Majoran – *Origanum majorana*

Bei uns nur 1jährig, 30–50 cm hoch, Bedarf: 1 Portion.

Aussaat: Nicht vor Mitte Mai, da frostempfindlich. Auch nur für etwas wärmere Lagen. Samen nicht bedecken, nur andrücken und feucht halten. Man kann auch im Handkasten oder Blumentopf an warmer, heller Stelle vorkultivieren. Nach Auflaufen abhärten, aber bei Frostgefahr ins Haus nehmen. Nach Mitte Mai auspflanzen, etwa 2–3 Pflänzchen zusammen.

Ernte: Bei Freilandaussaat nur einmal im Jahr kurz vor der Blüte im August. Bei Auspflanzen kann man das Kraut 2–3mal schneiden. Dünn bündeln.

Geschmack und Wirkung: Aromatischer Geruch, gewürzhafter, etwas bitterlicher Geschmack. Schweißtreibend, erwärmend, nervenberuhigende Wirkung.

Verwendung: Als Wurstwürze bekannt. Für alle Speisen wertvoll, rundet in Verbindung mit anderen Gewürzen den Geschmack ab, soll aber nur sparsam verwandt werden. Hülsenfrüchte, Kartoffelklöße, Kartoffelsuppe. Für Pilzgerichte, Leberknödel, Kalbfleisch und Geflügel. Zu Gänseeschmalz und Fischsalat, für Rohkost und Diät. Für vegetarische Brotaufstriche. Zusammen mit Zwiebeln und Äpfeln zum Ausbraten vom Schmalz.

Meerrettich – *Armoracia rusticana*

Ausdauernd – 20–60 cm hoch, Bedarf: etwa 10 Fehser.

Anbau: Nur in lockerem und feuchtem Boden ratsam, um bei der Ernte die Wurzeln restlos zu erfassen. Verwildert sonst sehr leicht und wird dann lästiges Unkraut.

Die etwa 30–50 cm langen Seitenwurzeln (Fehser) werden März/April schräg in die Erde gelegt. Abstand der Reihen etwa 60 cm, in der Reihe etwa 20–30 cm. Das nach oben stehende Ende treibt aus. Im Juni wird der obere Teil der Wurzel nochmals vorsichtig ausgegraben, von allen Seitenwurzeln befreit. Die Faserwurzeln werden mit einem Tuch abgerieben, so daß die Pflanze nur die unteren Wurzeln behält.

Ernte: Im Herbst wird die ganze Wurzel ausgegraben. Die End- und Seitenwurzeln kann man wieder als neue Fehser verwenden. Die Stangen werden, soweit sie nicht verarbeitet werden, eingeschlagen, entweder frostfrei in der Erde oder im Keller in Sand.

Geschmack und Wirkung: Scharf und beißend. Starke, Blutkreislauf anregende Wirkung.

Verwendung: Roh gerieben, mit Äpfeln, etwas Essig und Zucker eine gute Beilage zu Fisch, Wurst und Fleisch. In Scheiben oder Würfel geschnitten wird das Verderben der Brühe bei Gurken verhindert. Als Gemüse gemacht besonders zu Rindfleisch. Der scharfe Geschmack kann durch Milch oder Fleischbrühe gemildert werden. Meerrettichstreifen, einen Tag in Weißwein ziehen lassen, ergeben ein appetitförderndes Mittel. Nur tee-löffelweise nehmen.

Melisse, Zitronen – *Melissa officinalis*

Ausdauernd – 50–75 cm hoch, Bedarf: 3 Stück.

Anbau: März/April pflanzen oder August/September.



Ernte: 2–3 mal im Jahr die jungen Triebe schneiden ehe sie holzig werden. Möglichst nur bei warmem Wetter ernten, damit rasch trocknet, sonst werden die Blätter leicht schwarz.

Geschmack und Wirkung: Angenehm zitronenartig riechend, Geschmack etwas bitterlich. Anregende und verdauungsfördernde Wirkung.

Verwendung: Meist nur frisch, nicht mitkochen. Nur wenige Blätter bei Obstsuppen, Salaten, Fruchtsalat, Mayonnaisen, Quark und Kräuterbutter ergeben einen erfrischenden Geschmack. Für Soßen bei Wildbret und Geflügel, besonders bei Diät und Rohkost. Zusatz zu Kräuteressig. Getrocknet im Winter als wunderbares Getränk in Verbindung mit Pfefferminze oder Hausteess.

Paprika, Spanischer Pfeffer – *Capsicum annuum*

1jährig – 20–50 cm hoch, Bedarf: 1 Portion oder 10–15 Pflanzen.

Anbau: Man unterscheidet Gewürzpaprika mit langen, schmalen Schoten, die sehr scharf sind, und Gemüsepaprika, die große grüne und gelbe Früchte haben.

Man sät bereits im Februar in warme Kästen oder Glashaus, dann werden die Sämlinge pikiert oder eingetopft, abgehärtet, um Ende Mai ausgepflanzt zu werden. Nach dem Umpflanzen stocken die Pflanzen einige Zeit, wachsen aber mit Einsetzen der Sommerwärme zu buschigen Pflanzen. Am besten bezieht man von einem Gärtner Ende Mai die benötigte Zahl vorkultivierter Sämlinge:

Ernte: Gemüsepaprika wird im Laufe des Spätsommers geerntet und frisch verwendet.

Gewürzpaprika kann frisch verwendet werden, sonst werden die reifen roten Schoten vor dem Frost mit Stiel geerntet. Sie sollen langsam in Ofennähe trocknen.

Geschmack und Wirkung: Aromatischer Geruch, scharf brennender Geschmack. Sehr vitaminreich, harntreibend, regt die Magensaftbildung an.

Verwendung: Getrockneter, fein gemahlener Paprika zu Gulasch, Wild, Geflügel, Fleisch, Quark und Käse. Pfefferersatz.

Die frischen Früchte, mit rohem feingeschnittenem Weißkraut gefüllt, können in Essig wie Essiggurken eingelegt werden. Auch die im Herbst noch unreifen, grünen Schoten können so verwendet werden.

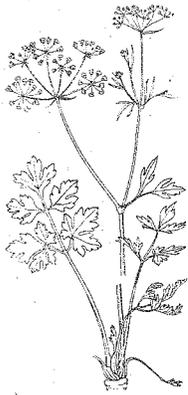
Gemüsepaprika wird als Salat gegessen. Die rohen oder gedünsteten Schoten in Streifen schneiden, mit Essig und Zitronensaft und reichlich Öl anrichten. Die Früchte können auch, mit Fleisch oder Gemüse gefüllt, gedünstet werden.

Petersilie – *Petroselinum crispum*

2jährig, aber nur 1jährig kultiviert – 30 cm hoch, 10 g.

Anbau: Man unterscheidet Wurzel- und Blattpetersilie. Blattpetersilie wird meistens mit krausen Blättern angebaut, die einfachen Sorten haben ein etwas stärkeres Aroma. Krause Petersilie findet beim Garnieren Anwendung wegen des gefälligen Aussehens. Aussaat zeitig im März in tiefgründigen, nahrhaften Boden in





Reihen mit etwa 20 cm Abstand. Gedeiht auch noch im Halbschatten. Kein frischer Mist!
Saatkorn liegt bei zu wenig Feuchtigkeit 3–4 Wochen bis zum Aufgehen.

Ernte: Laufend während des Sommers frisch. Für den Winter 2–3mal schneiden und rasch trocknen. Besonders die krause Petersilie kann nur bei etwas künstlicher Wärme getrocknet werden, wird sonst leicht beim Trocknen gelb. Die Wurzeln der Wurzel Petersilie werden im Herbst gegraben und im Keller in feuchten Sand eingeschlagen. Trocknen kann man sie nur mit Wärme, da sie sonst schimmeln.

Geschmack und Wirkung: Stark würziger Geruch und bitterlicher Geschmack, harntreibend und blutreinigend. Bei Diät ist etwas Vorsicht geboten, besonders bei Wurzel Petersilie, da stärker harntreibend.

Verwendung: Petersilie ist das Gewürz für alle und alles. Feingehackt zu Suppen, Mayonnaisen, Kartoffeln usw. Weder mitkochen noch mitziehen lassen, sondern den fertigen Speisen roh zugeben. Besonders geschätzt zum Garnieren von Schüsseln und Platten.

Pfefferminze – *Mentha piperita*

Ausdauernd – 30–60 cm hoch, 20 Stück Stolonen.

Anbau: Nie durch Samen ziehen, da sonst in unbrauchbare Wildformen zurückschlägt. Man baut heute nur die Sorte Mitcham an. Die Stolonen werden im zeitigen Frühjahr oder Herbst in Furchen von etwa 5 cm Tiefe reihenweise nebeneinander gelegt und mit Erde bedeckt. Reihenabstand etwa 30–40 cm. Man pflanzt am besten alle zwei Jahre um. Pfefferminze wurzelt nur flach und treibt unter- und oberirdische Ausläufer, die ähnlich wie Erdbeeren wandern, während der alte Stock abstirbt. Frisch gelegte Pflanzen werden gerne vom Drahtwurm befallen, der die Stängel ausfrisst. Bei Drahtwurmbefall daher die Stolonen vorm Legen mit einem Drahtwurmmittel pudern. Gedeiht am besten auf lockerem, humosem Boden und ist für viel Wasser dankbar, doch keine stauende Nässe.

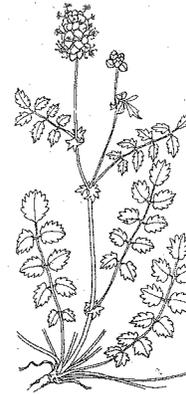
Ernte: Gerade bei Beginn der Blüte schneidet man das ganze Kraut und kann dann einige Wochen später nochmals schneiden. Bei günstiger Lage und Witterung evtl. ein drittes Mal. Entweder dünn bündeln und trocknen, oder die Blätter von den Stängeln streifen und in dünner Lage trocknen. Dies gibt die feinste Droge, die Stiele haben kaum Gehalt.

Geschmack und Wirkung: Angenehmer Geruch und aromatischer Geschmack. Harntreibend, erwärmend.

Verwendung: Frisch oder getrocknet für Rohsalate, Suppen, Marinade, Kräutersuppe, Bestandteil der engl. Mintsoße zu Fleisch, besonders Hammel. Für Rohkost und Diät besonders geeignet, auch als Bestandteil des Gewürzessigs.

Seine Hauptbedeutung hat Pfefferminze jedoch im Winter als tägliches Getränk auch in Verbindung mit anderen Kräutertees, besonders Melisse. Nur ein geringer Zusatz nötig, da der Geschmack überall durchschlägt.

Bei Magenverstimmungen, Blähungen, bei Galle- und Leberbeschwerden hervorragend bewährt. Pfefferminze sollte in keinem Haushalt fehlen.



Pimpinelle – *Sanguisorba minor*

Ausdauernd – 40–60 cm hoch, Bedarf: 2 Stück.

Anbau: Man pflanzt Frühjahr oder Herbst in sonniger warmer Lage. Blüten sollte man immer ausbrechen, damit die Blattbildung reichlicher wird.

Ernte: Die Blätter können während des ganzen Jahres frisch gepflückt werden. Zum Trocknen schneidet man die ganze Pflanze tief ab, damit sie wieder gut durchtreibt.

Geschmack und Wirkung: Angenehmer gewürzhafter Geruch. Aromatischer nußähnlicher Geschmack, harntreibende Wirkung.

Verwendung: In Essig oder Zitronensaft entwickelt sich das Aroma am Besten, daher für alle Salate geeignet. Rohkostsalate und Kräutersuppen, für Tomaten, Eierspeisen und Fischgerichte. Mit Estragon, Zwiebel, Thymian, Knoblauch und Boretsch als Gewürz essig anrichten. Für Frühlingssuppen – ältere Blätter kann man wie Spinat herrichten.

Porree, Lauch – *Allium porrum*

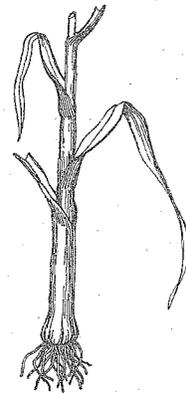
Ausdauernd, jedoch nur 1–2jährig kultiviert.

Anbau: Porree gehört eigentlich zu den Gemüsen und dürfte dem Kleingärtner im Anbau bekannt sein, weshalb sich weitere Ausführungen über denselben wohl erübrigen.

Ernte: Man schlägt im Herbst im Keller oder einer geschützten Ecke ein, hat dann den ganzen Winter frisches Gemüse, oder läßt im Freien stehen und verbraucht ihn im Frühjahr aus dem Land.

Geschmack und Wirkung: Aromatischer, gewürzhafter Geschmack, an Zwiebel erinnernd, appetitanregend und harntreibend.

Verwendung: Ausgesprochenes Suppengewürz, besonders für Kartoffelsuppen, Fleischbrühe und Tunken. Feingeschnitten und roh zu Salaten und Quark, auch für Rohkost. Als Lauchgemüse der Hausfrau wohl bekannt.



Portulak – *Portulaca sativa*

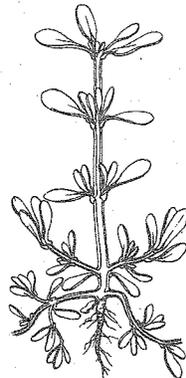
1jährig – 25 cm, 10 g.

Anbau: Aussaat nach den Maifrösten in Folgesaaten. Bei zu dichtem Aufgang kann man auf 10 cm in der Reihe verziehen. Man sät am besten alle 4 Wochen etwas aus.

Ernte: Das ganze Kraut. Anwendung nur frisch, kann nicht getrocknet werden.

Geschmack und Wirkung: Salzig, erfrischend. Lindernde Wirkung (bei Sodbrennen).

Verwendung: Die saftigen dicken Blätter für Salate, Rohkost, Diät. Angeschmort als Zutat zu Suppen. Ältere Blätter lassen sich wie Spinat kochen. Für den Wintervorrat kann man einsalzen.



Rosmarin – *Rosmarinus off.*

Ausdauernd und immergrün, etwa 1 m hoch, 1 Stück.

Anbau: Ist bei uns nicht winterhart. Man kultiviert daher im Topf, der im Sommer im Freien eingegraben wird. Im Winter hell und luftig

im Zimmer oder geeignetem Keller, der immer frostfrei sein muß, überwintern lassen. Während dieser Zeit trocken halten und nur bei Bedarf etwas gießen. Auch die Luft muß trocken sein. Bei feuchter Luft und zu großer Wärme Schimmelbildung. Man kann so den Rosmarin jahrelang halten. Von Zeit zu Zeit aber umtopfen, und während des Sommers etwas düngen.

Ernte: Die Blätter, die rasch trocknen.

Geschmack und Wirkung: Frische Blätter haben einen kampferartigen Geschmack, der sich beim Trocknen ziemlich verliert. Getrocknet schmecken die Blätter herb und bitter. Die Wirkung ist magenstärkend und nervenanregend.

Verwendung: Nur sehr sparsam anwenden, da sehr starke Würzkraft. Ersatz für Lorbeer und Piment zu Fleischsuppen, Bohnen, Quark, Käse und Wild, Hammel und mariniertem Fisch. Zum Pökeln mit Salbei und Zwiebel für Kochfisch.

Salbei – *Salvia officinalis*

Ausdauernd und immergrün – Halbstrauch, 30–50 cm, 2 Stück.

Anbau: Man pflanzt im Frühjahr oder Herbst, gedeiht überall. Friert in rauen Gegenden oft bis auf den Wurzelstock zurück, treibt aber immer wieder aus. Alle 4–5 Jahre zweckmäßig erneuern.

Ernte: Man schneidet vor der Blüte die frischen Laubtriebe und streift die Blätter ab, die in dünner Lage getrocknet werden. Man kann dann im Laufe des Jahres noch 1–2 mal schneiden.

Geschmack und Wirkung: Aromatischer Geruch, strenger, bitterer, zusammenziehender Geschmack. Die Wirkung ist zusammenziehend und fäulniswidrig, gegen übermäßige Schweißbildung.

Verwendung: Wegen des strengen Geschmacks nur in kleinen Gaben anwenden. Zu Wurst und Braten, zu Kochfischen. Für die Aalsuppe, grüner Aal und Felchen usw. Tomatensalat, Rahmkäse, an Kräuterbutter, Essiggurken, Heringen und sauren Suppen. Für Diät und Rohkost. Zu Fleischgerichten z.B. Salbeistek. Salbeitee muß in jedem Haushalt sein – vorzüglich bei Halsentzündungen, Zahnfleischerkrankungen und gegen nächtlichen Schweiß. Wer den herben Geschmack liebt, als tägliches Getränk. Besonders geeignet, evtl. in Verbindung mit etwas Pfefferminze.

Sauerampfer – *Rumex acetosa*

Ausdauernd – 40–80 cm hoch, 2–5 Pflanzen.

Anbau: Gedeiht überall. Man pflanzt im Frühjahr oder Herbst. Alle 3–4 Jahre neu pflanzen. Soll nicht zur Blüte kommen, damit sich die Blätter gut entwickeln.

Ernte: Die Blätter können laufend geerntet werden. Sie werden nur frisch verwandt, getrocknet verlieren sie den Geschmack und wahrscheinlich auch die Wirkung.

Geschmack und Wirkung: Stark säuerlich. Blutreinigend und appetitanregend.

Verwendung: Als Salatwürze, zu Kerbel- und Kartoffelsuppen, zu Braten und Fischtunken. Zusammen mit Spinat gekocht, ein schmack-



haftes und gesundes Gemüse, besonders im Frühjahr zur Blutreinigung. Bei hartnäckiger Verstopfung bewährt. Vorsicht bei Rheuma, Sodbrennen und Diät, wegen des hohen Säuregehaltes.

Schnittlauch – *Allium schoenoprasum*

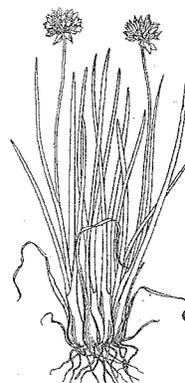
Ausdauernd – 15–30 cm, je nach Bedarf bis zu 15 Stück.

Anbau: Liebt Feuchtigkeit und guten Gartenboden. Kann auch zur Wegeinfassung verwendet werden, wenn immer kurz gehalten wird. Man sollte allerdings alle 2–3 Jahre teilen und umpflanzen.

Ernte: Das ganze Jahr hindurch. Möglichst tief abschneiden, dann treibt der Stock wieder gut durch. Zum Treiben im Winter pflanzt man im zeitigen Herbst in Töpfe. Je nach Bedarf werden die Töpfe in einem hellen, mäßig warmen Raum getrieben und können nach Ernte im Frühjahr wieder gepflanzt werden.

Geschmack und Wirkung: Angenehmer und erfrischender Geschmack – appetitanregende Wirkung.

Verwendung: Feingeschnitten zu Butterbrot, Quarkspeisen, Eierspeisen und Omeletten. Für Salate, Tunken, Marinaden und – wie Petersilie – über fertige Suppen zu streuen.



Sellerie – *Apium graveolens*

2jährig – aber nur 1jährig kultiviert.

Bedarf: Schnittsellerie: 5–10 g. – Wurzelsellerie: Nach Bedarf.

Anbau: Man unterscheidet **Knollensellerie** – der als Gemüse wohl allgemein bekannt ist. Die Jungpflanzen führt jeder Gemüsegärtner im Frühjahr, da die Anzucht im warmen Mistbeet unter Glas erfolgen muß – und **Schnittsellerie**, der zum Würzen verwendet wird. Aussaat entweder August–September direkt in Freiland oder zeitiges Frühjahr. Liebt Feuchtigkeit, verträgt direkte Hitze schlecht, daher möglichst schattig anbauen.

Ernte: Die Blätter – auch vom Knollensellerie – werden frisch verwendet und eignen sich mit Petersilie und Schnittlauch auch zum Garnieren.

Im Herbst wird das Kraut geschnitten und gebündelt zum Trocknen aufgehängt. Es kann dann später gerebelt werden. Sellerie hält auch beim Trocknen das Aroma, wenn er luftdicht aufbewahrt wird. Blätter vom Knollensellerie sollte man erst im Herbst, wenn die Knolle ausgereift ist, verwenden. Entnimmt man zuviel, wird die Knollenentwicklung geschwächt.

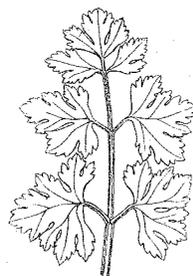
Geschmack und Wirkung: Kräftiger, würziger Geschmack. Blätter und Knollen sind harntreibend und magenstärkend.

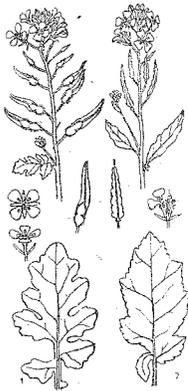
Anwendung: Zu Fleischspeisen und Salaten, bei Diätkost, Suppen und Tunken, Mayonnaisen, Fleisch und Kartoffelspeisen. Zum Garnieren von Platten usw. Vorsicht bei Nierendiät.

Senf, gelber und schwarzer – *Sinapis alba* und *Brassica nigra*

1jährig – 30–60 cm, 10–15 g.

Anbau: Ist überall möglich. Aussaat ab Mitte März bis Mai in Reihen 15–20 cm.

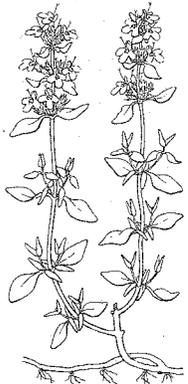




Ernte: Ernte zur Samengewinnung sobald die Schoten sich verfärben. Nur früh morgens oder bei bedecktem Wetter schneiden und zum Nachtrocknen und Reifen auf Tücher aufstellen, auf denen man sie am besten leicht ausdrischt. Durch vieles Hin- und Herbewegen fallen die Körner leicht aus. Sollen die Blätter als Gewürz oder Salat verwendet werden, kann man Folgesaaten wie bei Kresse machen. Nur die jungen zarten Blätter sind allerdings zu verwenden, bevor die Pflanze blüht. Getrocknet verliert sie den Geschmack.

Geschmack und Wirkung: Brennenden Geschmack – Senfgeruch. Verdauungsstärkend, appetitfördernd.

Anwendung: Die ganzen Körner werden zu scharfen Speisen verwendet. Remouladen, Mayonnaisen, Ragout, Tunken, Salz-, Essig- und Senfgurken, Senfbirnen, Essigfrüchten, Marinaden, Rote Beete, Würstgewürz. Senf erhöht durch seinen Ölgehalt die Haltbarkeit von Wurst und Eingemachtem. Senfmehl wird zur Mostrichbereitung verwendet. Junge frische Pflanzen ergeben einen feinen Salat, für Rohkost und Diät geeignet.



Thymian, Winterthymian – *Thymus vulgaris*

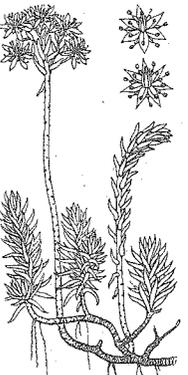
Ausdauernd – 20–30 cm, immergrüner Halbstrauch, 2–3 Stück.

Anbau: Pflanzen kann im Frühjahr und Herbst erfolgen, sollte jedoch alle 3–4 Jahre erneuert werden, da sonst zu sehr verholzt. Eignet sich auch gut als Einfassungspflanze, da immer im Schnitt gehalten werden kann.

Ernte: Man schneidet die Triebe nach Bedarf, jedoch nicht mehr nach dem August, da sonst sehr leicht auswintert. Trocknet an sich sehr rasch und läßt sich dann auch sehr leicht rebbeln.

Geschmack und Wirkung: Angenehmer aromatischer Geruch, gewürzigen Geschmack. Appetitanregend und harntreibend.

Verwendung: Starke Würzkraft, nur geringe Mengen, besonders frisch. Als Fleischgewürz, für Geschmortes und Tunken, Kartoffelgerichte, Gemüsesuppen. Für Rohkost, Tomatensalat, Selleriesalat, grüner Salat. Zum Ausbraten von Fett und Schmalz. Zusammen mit Melisse und Estragon für Kräuternessig. Süße Creme, die wie Vanillecreme angerichtet werden kann.



Tripmadam – *Sedum reflexum*

Ausdauernd – 15–20 cm, rasenbildend, 2 Stück.

Anbau: Pflanzung im Frühjahr oder Herbst, anspruchslos, verlangt aber Sonne. Kann auch als Einfassung verwendet werden.

Ernte: Laufend die Blätter und Tribspitzen. Anwendung nur frisch, läßt sich nicht trocknen.

Geschmack und Wirkung: Säuerlicher Geschmack, kühlende Wirkung.

Verwendung: Nur in kleinen Gaben zu Salaten, Suppen, Tunken, Rindfleisch und Kräutersoßen. Feingehackt mit etwas Butter zum Schwenken von neuen Kartoffeln. Für Diät und Rohkost mit Schnittlauch und Kresse. Ist eines der sieben Aalkräuter neben Pimpinelle, Borrétsch, Thymian, Salbei, Weinraute und Melisse.



Wacholder – *Juniperus communis*

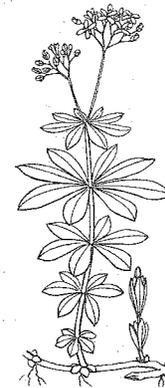
Strauchartig bis baumartig. Nadelbaum.

Anbau: Im Garten kaum möglich. Ist zweihäusig, männliche und weibliche Sträucher. Die Beeren bleiben im ersten Jahr noch grün und reifen erst im zweiten Jahr schwarz, bläulich bereift, heran.

Ernte: Wenn eine solche möglich ist, zur Reifezeit im Herbst. Die Beeren werden abgeschüttelt oder leicht abgeschlagen, am besten auf ein untergelegtes Tuch, und dann aussortiert.

Geschmack und Wirkung: Gewürzhaft süßlich. Appetitanregende und harntreibende Wirkung. (Vorsicht bei Nierenleiden!)

Verwendung: Ganz oder zerkleinert zum Sauerkraut, zum Konservieren von Fleisch, besonders zu Sauerbraten, Wild, Schweinebraten. Rohkost – zur Blutreinigungskur! Für Rote Rüben, Rotkraut. Bei Weißkraut und Kohlrüben nehmen einige Beeren den strengen Geruch.



Waldmeister – *Asperula odorata*

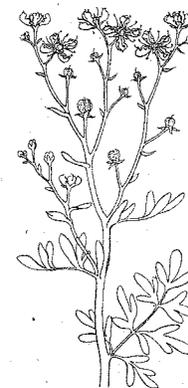
Ausdauernd – 10–20 cm hoch, 2–3 Stück.

Anbau: Liebt humosen feuchten Lehmboden, am besten im Halbschatten unter Bäumen. Gedeiht schlecht in praller Sonne.

Ernte: Vor Beginn der Blüte. Nach der Blüte gesammeltes Kraut ist fast geruchlos. Bündeln und zum Trocknen aufhängen. Der typische Waldmeistergeruch entwickelt sich erst beim Trocknen. Nicht mit anderen Kräutern zusammen trocknen oder gar aufbewahren, da diese den strengen Geruch annehmen.

Geschmack und Wirkung: Aromatisch, bitterlich. Blutreinigende Wirkung.

Verwendung: Frisch oder getrocknet nur in kleinen Gaben an Obstsalate, süße Suppen, Süßspeisen, Limonaden, Puddings und Kompotte. Auch für Rohkost und Salate. Zur Bäckerei wie Anis und Fenchel anwenden. Ein Auszug des getrockneten Krautes für Getränke und Tees gut geeignet. Waldmeisterbowle!



Weinraute – *Ruta graveolens*

Ausdauernd – 30–80 cm hoch, 1–2 Stück.

Anbau: Boden sollte warm und möglichst kalkhaltig sein, liebt sonnige Lagen. Friert in harten Wintern bis auf den Boden zurück, treibt aber wieder aus. Im Frühjahr jeweils tief zurückgeschnitten, bilden sich zahlreiche Triebe, deshalb sollten die Blüentriebe jeweils auch ausgeschnitten werden.

Ernte: Die Blätter laufend, die im Schatten getrocknet werden. Vorsicht, da sich beim Ernten der frischen Blätter bei empfindlichen Personen Entzündungen bilden können, ähnlich der Primelkrankheit. In diesem Falle nur mit Handschuhen arbeiten. Das trockene Kraut ist ungefährlich.

Geruch und Wirkung: Frisches Kraut hat starken, fast widerlichen Geruch, trockenes Kraut riecht eigenartig aromatisch und brennend gewürzhaft. Wirkt Verdauung und Appetit anregend, kräftigend für Magen und Nerven. Ein frisches Blatt gekaut und geschluckt soll den unangenehmen Mundgeruch bei Magenkrankheiten beseitigen.

Verwendung: Fast nur getrocknet. Auch dann nur wenig nehmen. Zu Fleischspeisen, Pasteten, Tunken, Gemüsegerichten, Kräutersoßen und Suppen. Für saure und Senfgurken, Tomaten, zu Setzeiern, Eierkuchen und Pilzen, zu Kochfischen.

Wermut – *Artemisa absinthium*

Ausdauernd – 50–80 cm, 1 Stück.

Anbau: Anspruchslos, liebt Sonne. Sollte alle 3–4 Jahre erneuert werden, da sonst leicht zu sehr verholzt.

Ernte: Zur Zeit der Blüte werden die Blütenstände geschnitten, gebündelt und im Schatten getrocknet. Nach der Ernte tief zurückschneiden, dann treibt der Stock wieder aus. Man kann dann nochmals im Herbst das Kraut ernten, jedoch dürften die Blütenstände für den Bedarf meist ausreichen.

Geschmack und Wirkung: Stark bitter. Appetit anregend, verdauungsfördernd.

Verwendung: Wermut ist kein Würzkraut. In keinem Garten sollte jedoch ein Stock fehlen. Bei Magenverstimmungen aller Art – besonders nach fetten Speisen – eine Tasse schluckweise getrunken wirkt Wunder. Bei Appetitlosigkeit ½ Stunde vor dem Essen schluckweise genommen, regt er die Magennerven an. Man nehme für eine Tasse nur wenig Tee – mit kochendem Wasser übergießen und später abseihen, Man kann auch kalt ausziehen und kalt trinken.

Winterheckenzwiebel – *Allium fistulosum*

Ausdauernd – 30–60 cm hoch, Bedarf: 1 Portion oder 3–5 Pflanzen.

Anbau: Aussaat im Frühjahr in normalen Gartenboden, Reihenabstand 20 cm.

Ernte: Die jungen Triebspitzen können ständig geschnitten werden.

Geschmack und Wirkung: Wie Schnittlauch.

Winterkresse – *Barbarea vulgaris*

2jährig – 30–60 cm hoch, Bedarf: 1 Portion oder 5 Pflanzen.

Aussaat: August/September, da winterhart.

Ernte der jungen Blätter kann während des ganzen Winters bis zur nächstjährigen Blütenbildung erfolgen.

Geschmack und Wirkung: kresseartig.

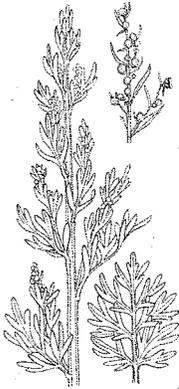
Verwendung: Beigabe zu anderen Salaten und aufs Butterbrot. In Verbindung mit Boretsch, Schnittlauch usw. Da streng im Geschmack nicht zu große Mengen verwenden.

Ysop – *Hyssopus officinalis*

Ausdauernd – 30–50 cm, Halbstrauch. 1–2 Stück.

Anbau: In Lehm- oder Gartenboden, möglichst kalkhaltig, sonnig und trocken, an sich anspruchslos.

Ernte: Die jungen Triebspitzen und Blätter möglichst vor der Blüte, wo sie am aromatischsten sind. Man kann auch das ganze Kraut ernten und nach dem Trocknen rebbeln.



Geschmack und Wirkung: Sehr aromatischer Geruch, bitterlicher Geschmack. Belebend und stärkend.

Verwendung: Frisch, würziger als getrocknet, nur wenig nehmen. Zu Braten, Suppen, Kartoffeln, Sellerie und Fleischsalaten. Für Diät und Rohkost. Besonders zu rohen Tomaten und Quark. Auch in Rouladen, Ragout und Leberklößen.

Zwiebel – *Allium cepa*

1–2jährig, teilweise auch ausdauernd.

Anbau: Mittelschwerer, trockener, möglichst kalkhaltiger Boden, der in guter Kultur stehen soll.

Im Kleingarten nimmt man wohl am besten vom ortsansässigen Gärtner im Mai im Mistbeet vorgezogene Jungpflanzen oder steckt im zeitigen Frühjahr Steckzwiebeln, die jeder Samenhändler führt. Man hat dann frühe Ernten.

Ernte: Im Spätsommer oder Frühherbst nach Absterben des Laubes. Die Zwiebeln werden herausgenommen und zum Abtrocknen und Nachreifen ausgelegt. Bei gutem Wetter kann das auf dem Lande geschehen.

Die Unsitte des Umtretens, wenn das Laub nicht absterben will, sollte man vermeiden. Die Zwiebel reift dann nicht genügend aus und fault im Winter leicht.

Man vermeide Stickstoff bei der Düngung, dann reift sie auch rechtzeitig.

Geruch und Wirkung: Scharf, beißend, tränentreibend, Verdauung fördernd, blähungtreibend und beruhigend.

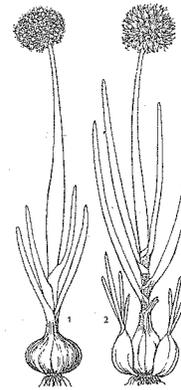
Verwendung: Meist nur frisch und wohl allgemein bekannt, deshalb nur einige Hinweise:

Zwiebelsuppen sind sehr bekömmlich oder Zwiebelsalat aus geriebenen Zwiebeln mit Essig und Öl.

Zwiebeln, getrocknet und gemahlen oder ganz, werden vom Handel ebenfalls angeboten. Die Anwendung befriedigt aber nur, wenn die Luftfeuchtigkeit abgehalten werden kann, da diese sehr leicht angezogen wird.

Die äußere braune Schale sollte nicht fortgeworfen werden, man kann damit zu helle Tunken und Soßen auffärben.

Ein Zwiebelsaft dick mit Kandis eingekocht ist ein gutes Hustenmittel und wird von Kindern gerne genommen.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1 - 2
Die Kräuterecke im eigenen Garten	2 - 3
Die Ernte, Trocknung und Aufbewahrung der Kräuter	3 - 4
Die Anwendung der heimischen Gewürze	4 - 5
Gewürzmischungen	5 - 6
Einzelbeschreibungen	7 - 23
Anis	7
Basilikum	7
Beifuß	7
Bergbohnenkraut	8
Bohnenkraut	8
Boretsch	8
Brunnenkresse	8
Dill	9
Dost	9
Eiskraut	10
Estragon	10
Fenchel	10
Gartenkresse	11
Kapuzinerkresse	11
Kerbel	11
Knoblauch	12
Koriander	12
Kümmel	12
Lavendel	13
Liebstock	13
Löffelkraut	13
Majoran	14
Meerrettich	14
Melisse	14
Paprika	15
Petersilie	15
Pfefferminze	16
Pimpinelle	17
Porree	17
Portulak	17
Rosmarin	17
Salbei	18
Sauerampfer	18
Schnittlauch	19
Sellerie	19
Senf	19
Thymian	20
Tripmadam	20
Wacholder	21
Waldmeister	21
Weinraute	21
Wermut	22
Winterheckenzwiebel	22
Winterkresse	22
Ysop	22
Zwiebel	23