



## Gartentipp – Kräuter im Garten und ihre Verwendung

### 1. Allgemeines

Kräuterspiralen im Garten erfreuen sich schon seit vielen Jahren großer Beliebtheit. Denn auf wenig Raum kann man Kräuter mit verschiedensten Standortansprüchen zusammen pflanzen. So finden mediterrane Kräuter, die eine Vorliebe für trockene und nährstoffarme Böden haben, ebenso einen Platz wie Kräuter, die es feucht und nährstoffreich liebt. Wählen Sie für eine Kräuterspirale einen vollsonnigen Platz im Garten, denn die meisten Kräuter brauchen viel Licht und Wärme. Bauanleitungen für eine Kräuterspirale finden Sie in der Fachliteratur. Wir wollen Ihnen hier Tipps für die Kräuterauswahl und deren Verwendung geben.

### 2. Pflanzbereiche

Eine Kräuterspirale ist grundsätzlich in drei Pflanzbereiche unterteilt,

- den unteren Bereich (frischer Standort),
- den mittleren Bereich (mäßig trockener bis frischer Standort) und
- den oberen Bereich (trockener Standort).

#### 2.1 Kräuter für den unteren Bereich und ihre Verwendung

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Dill</b>         | Gartendill wird für Salate verwendet und dient auch zum Würzen von Fisch- und Fleischgerichten. Blätter und Blütendolden sind ein wichtiges Gewürz für Gewürzgurken. Sehr häufig werden die Dillspitzen in frischem, getrocknetem, tiefgefrorenem oder gefriergetrocknetem Zustand verwendet. |
| <b>Estragon</b>     | Estragon wird zur Verfeinerung von Essig und Senf, zum Würzen von eingelegten Gurken, von Geflügel, Reis oder gekochtem Fisch sowie bei der Soßen- und Marinadenherstellung verwendet.  |
| <b>Liebstockel</b>  | Liebstockel findet in der Küche Verwendung als Gewürz, z.B. zum Würzen von Suppen, Salaten, Pilz- und Eintopfgerichten. Die getrockneten Liebstockelfrüchte werden auch bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen eingesetzt.   |
| <b>Minze</b>        | Die Minze kann mit ihren leuchtend grünen Blättern und dem erfrischend würzigen Geschmack zahlreiche Gerichte verfeinern. Als Heilpflanze eingesetzt wirkt Minze belebend und kühlend, lindert Kopfschmerzen und mehr.  |
| <b>Schnittlauch</b> | Schnittlauch passt mit seinem Aroma vor allem an grüne, gemischte und herzhaft Salate. Er gehört an Mayonnaise, Joghurt und Quark, würzt Kräuterbutter, Kräutersuppen und Eierspeisen, wie Omeletts und Rührei, aber auch Käsegerichte.   |



# Obst –und Gartenbauverein e.V. Lorch

## 2.2 Kräuter für den mittleren Bereich und ihre Verwendung

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Kümmel</b>  | Die Gewürzpflanze findet in vielen Speisen und Salaten Verwendung, insbesondere auch in der kulinarischen Küche.   |
| <b>Melisse</b> | Melissepräparate wendet man hauptsächlich bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden oder nervösen Einschlafstörungen an. Pharmazeutisch interessant sind sowohl die Blätter als auch das ätherische Öl. Melissekraut hat eine beruhigende Wirkung auf nervöse Magenbeschwerden, es lindert Krämpfe und Blähungen. |
| <b>Oregano</b> | Oregano ist das Pizzagewürz schlechthin. Er passt zu Suppen, Sugo und Soßen wie auch zu fettem Schweinbraten und geschmortem Rindfleisch. Gemüse wie Auberginen, Paprika und Zucchini, aber auch Kartoffelgerichte und Chili con Carne werden ebenso wie grüner und gemischter Salat mit Oregano gewürzt.        |
| <b>Ysop</b>    | Ysop wird zum Würzen von Salaten, Soßen, Suppen, Braten und Kartoffeln verwendet. Gut schmeckt er auch zu Tomaten und Quark. Außerdem wird Ysop zur Likörherstellung verwandt.<br>Wichtig! Ysop nie mitkochen, denn dann verliert er sein Aroma. Er wird immer erst an die fertigen Speisen gegeben              |

## 2.3 Kräuter für den oberen Bereich und ihre Verwendung

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Bohnenkraut</b> | Bohnenkraut kann zu allen Gerichten verwendet werden, zu denen auch Thymian passt. Man verwendet das Kraut für Fleisch, Hülsenfrüchten, Kohlgerichten, Bratkartoffeln und Kartoffelsalat.   |
| <b>Currykraut</b>  | Currykraut passt gut zu Suppen, Geflügel und Reis. In der Pflanzenheilkunde wird Currykraut gegen Husten, Erkältungen und Rheuma eingesetzt. Verwendung finden die Blätter und die blühenden Triebe, die zu einem Tee oder einer Tinktur verarbeitet werden können. |
| <b>Lavendel</b>    | Äußerlich wendet man Lavendelöl an, das durchblutungsfördernd wirkt. Innerliche Verwendung findet der Lavendel als Tee. Bei Menschen, die unter stressbedingtem Bluthochdruck leiden, kann ein Tee aus zwei Teelöffeln Lavendel helfen.                             |
| <b>Majoran</b>     | Die Blätter kann man getrocknet, aber auch frisch zum Würzen von Kartoffelgerichten, Suppen und Soßen, Hülsenfrüchten, für Eintöpfe, fette Fleischgerichte, Schmalz, Kräuternessig und -öl sowie für Wurst verwenden.   |
| <b>Rosmarin</b>    | Rosmarin ist ein klassisches Grillgewürz und schmeckt sehr intensiv. Es sollte daher sehr sparsam verwendet werden. Rosmarin harmoniert mit Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten. Außerdem wird es zu Eintöpfen, Salaten und Marinaden verwendet.                   |
| <b>Salbei</b>      | Beim Salbei ist die bakterien- und entzündungshemmende Wirkung bekannt, z.B. bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums. Salbeitee kann zum Trinken und zum Gurgeln eingesetzt werden.  |