

Sabrina Sue Daniels


ulmer

KRASSE KRÄUTER



30
REZEPTE
von Chillen
bis Grillen //

Sabrina Sue Daniels



KRASSE KRÄUTER



30
REZEPTE
VON CHILLEN
BIS GRILLEN //

Das steckt drin

- Wie krass – was Kräuter alles können 4
- Anbau voll easy – Substrat, Dünger & Co. 4
- Drinne oder draußen? 6
- Von der Sonne geküsst 7
- Superpflänzchen aus dem Supermarkt? 8
- Kräuter-WGs 9

13 KRASSE KRÄUTER FÜR DICH 11



SCHNITTLAUCH

Bees' Best Buddy 13



MINZE

Erobert alle(s)! 19



ZITRONENMELISSE

Da liegt Zitrusduft in der Luft 25



PETERSILIE

Diva & Beauty Queen 31



DILL

Der dolle Allrounder 37



ROSMARIN

Mediterraner Superhero 43



SALBEI

Das flauschige Wohlfühlkraut **49**



THYMIAN

Held aus der Antike **55**



MAJORAN

Little Miss Sunshine **61**



BASILIKUM

The King's Choice **67**



BOHNENKRAUT

Pfeffriger Bauchschmeichler **73**



OREGANO

Ein Teller voller Sonnenschein **79**



KORIANDER

Not Everybody's Darling **85**

SERVICE 91

Zum Weiterlesen **92**

Bezugsquellen **92**

Register **94**

Über die Autorin **95**

WIE KRASS – WAS KRÄUTER ALLES KÖNNEN

Ob Rosmarin, Petersilie, Majoran oder Salbei – Kräuter sind superlecker und aus der Küche nicht wegzudenken. Gewürzkräuter können zeitgleich auch Heilkräuter sein, denn neben ihren einzigartigen Aromen enthalten sie auch eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen. Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle, aber auch Saponine, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe, organische Säuren und Enzyme, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, gehören zu ihren Super-Inhaltsstoffen.

Diese können die Pflanze vor Schädlingen und Krankheiten schützen. Bei uns Menschen lindern diese Stoffe je nach Kraut Kopfschmerzen, regen den Appetit an, können Blähungen und Menstruationsbeschwerden entgegenwirken, Heiserkeit und Husten bekämpfen oder entwässernd, verdauungsfördernd und immunsystemstärkend sein.

Du siehst also, nicht nur für den Geschmack, auch für den Körper lohnt es sich, immer ein paar frische Kräuter auf der Fensterbank oder dem Balkon vorrätig zu haben.

ANBAU VOLL EASY – SUBSTRAT, DÜNGER & CO.

Auch wenn viele Kräuter sehr genügsam sind, solltest du ein paar Ansprüche an Substrat, Dünger, Gießen und den Standort beachten.

Kräuter- und Anzuchterde aus dem Gartencenter ist besonders sinnvoll, wenn du dein Substrat nicht selbst mischen möchtest. Sie ist speziell auf die Eigenschaften von Kräutern abgestimmt. Die Erde ist eine Mischung aus Gartenerde, Quarzsand und Kompost. Der in der Erde enthaltene Sandanteil sorgt für mehr Durchlässigkeit und verhindert Staunässe und Fäulnis. Kräutерerde enthält weniger Dünger als Gemüserde und ist ideal für die Anzucht von Stecklingen und Samen. Je nachdem ob ein Kraut mehr oder weniger Nährstoffe benötigt, muss im Laufe des Jahres gedüngt werden. Organischen Mischdünger solltest du in kleinen Mengen in das Gießwasser geben.



Für eine Drainage Tonggranulat oder zerbrochene Scherben als unterste Schicht auf dem Boden eines Blumentopfes verteilen. Darauf das Substrat geben. Das verhindert Staunässe und lässt überschüssiges Wasser abfließen.

Gemüseerde enthält eine Mischung aus Torf, Kompost und Rindenhumus und ist durch den höheren Nährstoffgehalt zur Anzucht von Kräutersamen nicht geeignet. Reine Blumenerde ist vielleicht für deinen Gummibaum ein gutes Substrat, doch Kräuter können damit nichts anfangen. Diese Erde ist sehr nährstoffreich und kaum durchlässig. Wasser wird länger gespeichert, das wiederum erhöht die Gefahr von Staunässe und kann Schimmel begünstigen.

Blähton oder **Tongranulat** ist ein Naturmaterial, dass neben Sand in das Substrat gemischt werden kann, um die Erde durchlässiger zu machen und Staunässe zu vermeiden.

DRINNEN ODER DRAUSSEN?

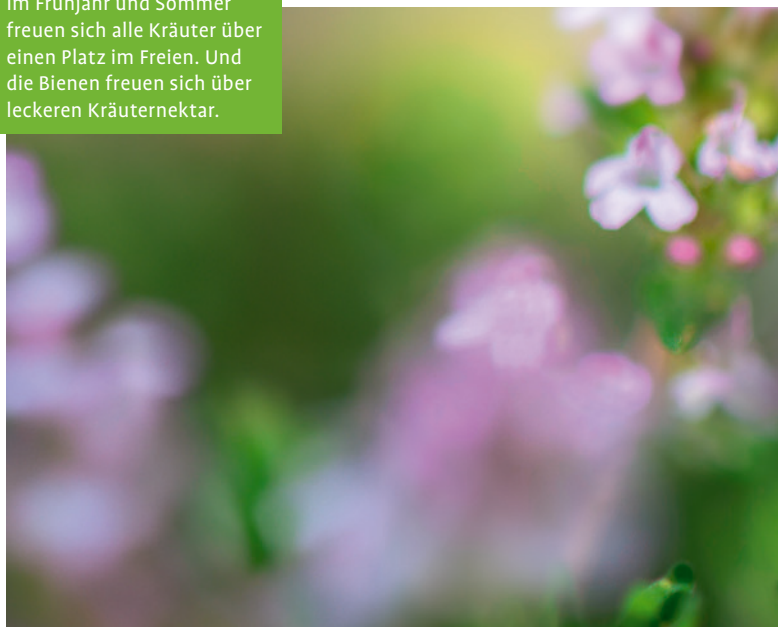
FrISChe Kräuter sind das Highlight auf jedem Teller. Egal wie einfach das Rezept ist, ein bisschen Thymian oder ein paar Schnittlauchröllchen verleihen jedem Rezept den letzten Pfiff. Auch im Winter musst du nicht auf die aromatische „Sommerlaune“ verzichten. Auf der Fensterbank lassen sich viele Kräuter ziehen, vorausgesetzt die Temperatur stimmt. Allerdings wachsen Kräuter in den Wintermonaten weniger üppig.

Trockene und direkte Heizungsluft mögen die meisten Kräuter überhaupt nicht. Gerade Petersilie und Schnittlauch sind da besonders empfindlich und lassen schnell den Kopf hängen. Für eine ausreichend gute Luftfeuchtigkeit in der Nähe der Kräuter kannst du diese mit einem Pflanzensprüher mit Wasser besprühen.

Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Thymian und Oregano stehen nicht auf den feinen Nebel. Sie sind wahre Sonnenanbeter. In der Wohnung mögen sie ein helles und sonniges Südfenster.

Petersilie, Minze, Zitronenmelisse, Schnittlauch und Dill freuen sich über ein halbschattiges Plätzchen an einem Ost- oder Nordfenster.

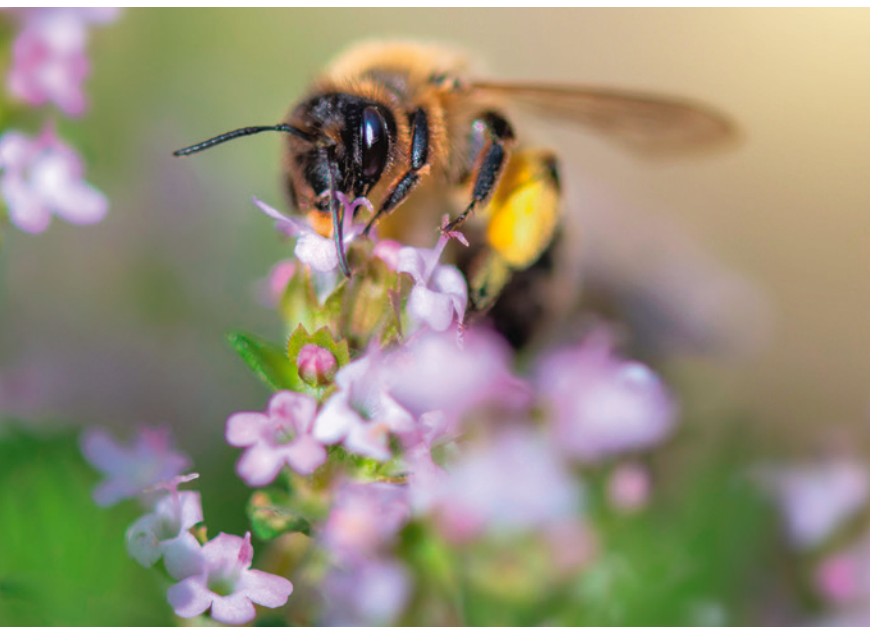
Im Frühjahr und Sommer freuen sich alle Kräuter über einen Platz im Freien. Und die Bienen freuen sich über leckeren Kräuternektar.



Wenn im Winter die Sonne sich nur noch wenige Stunden blicken lässt, bekommen Keimlinge in der Wohnung zu wenig Licht und entwickeln nur schwache oder keine Triebe. Mit speziellen LED-Pflanzenlämpchen kannst du Kräuter und Sprossen das ganze Jahr über ziehen.

VON DER SONNE GEKÜST

Falls du die Möglichkeit hast, solltest du deinen grünen Freunden im Frühjahr auf dem Balkon oder der Terrasse ein Plätzchen gönnen. An der frischen Luft, mit unterschiedlichen Witterungsbedingungen und geküsst von der Sonne entwickeln viele Kräuter ein besonders intensives Aroma. Auf dem Balkon freuen sich Bienen, Hummeln und andere Insekten mit Beginn der Blüte über den farbenfrohen Kräutergarten mit dem extra leckeren Nektargenuss. Einige Kräuter können sogar mit Vlies geschützt auf dem Balkon überwintern, diese nennt man „winterhart“ – die anderen holst du im Herbst am besten in die Wohnung oder einen frostfreien Ort.



SUPERPFLÄNZCHEN AUS DEM SUPERMARKT?

Sicherlich kennst du das auch: Das gekaufte Kräutertöpfchen aus dem Supermarkt sieht am Anfang noch richtig gut und frisch aus. Doch ein paar Tage später lässt das Kraut den Kopf traurig hängen. Die Blätter werden gelb und bald schon landet der Plastiktopf im Mülleimer. Mit einer kleinen Extrabehandlung kannst du die Supermarkt-Helden vor diesem traurigen Ende retten.

Grundsätzlich solltest du die Pflänzchen aus dem Supermarkt gleich nach dem Kauf aus der Folien-Umverpackung befreien. Da die Pflänzchen aus dem Supermarkt für den sofortigen Einsatz in der Küche gedacht sind, stehen im Topf immer zu viele Pflänzchen zusammen.

Bei Schnittlauch und Basilikum kannst du den Wurzelballen teilen und die Pflänzchen vorsichtig vereinzeln. Diese werden nun in größeren Töpfen mit Tongranulat und Gemüseerde vermischt gesetzt. Neben einem größeren Topf und dem passenden Substrat ist auch der richtige Standort und die Wässerung wichtig für ein gesundes Wachstum. Kräuter auf der Fensterbank solltest du regelmäßig drehen, damit sie auf allen Seiten gleichmäßig wachsen.

Nachhaltiger als Kräuter aus dem Supermarkt zu „retten“, ist die Kräuter in einer lokalen Gärtnerei zu kaufen – am besten bio-zertifiziert. Diese Pflanzen sind robuster als die unter künstlichen Bedingungen auf schnelles Wachstum getrimmten Supermarkt-Pflänzchen.

Durch die **eigene Anzucht von Kräutern** auf der Fensterbank sparst du nicht nur Geld, sondern auch noch Ressourcen, schonst die Umwelt und vermeidest unnötigen Plastikmüll.