



KRÄUTER – DIE KÖSTLICHEN MULTITALENTE

Kräuter sind das i-Tüpfelchen auf einem leckeren Gericht. Sie verleihen Geschmack und sehen herrlich frisch aus. Ihre ätherischen Öle, Gerb- und Bitterstoffe unterstützen die Verdauung. Sie sind medizinische und kulinarische Wunderwerke der Natur zugleich.

Kräuter sind in der Küche vielseitig verwendbar und kommen dann am besten zur Geltung, wenn sie entsprechend ihrer Aromen und pflanzlichen Beschaffenheit eingesetzt werden. Ein zartes Kraut mit dezentem Aroma findet andere Anwendung als ein robustes, intensiv würziges. Ob als Kruste, Pesto oder Füllung, als frischer Smoothie oder Tee, Kräuter sind einfach Alleskönner.

Kräuter richtig einsetzen

ROSMARIN hat einen kräftig-würzigen Geschmack. Er kann frisch als ganzer Zweig mit gebraten oder gegart werden, denn er entfaltet seinen vollen Geschmack erst unter Hitze. Besonders gut passt er zu Lamm, Tomatengerichten und weißem Fisch. Er würzt „Ratatouille“ und ist Bestandteil der bekannten „Kräuter der Provence“. Rosmarin ist magensaftanregend und unterstützt so die Verdauung.

THYMIAN hat eine starke Würzkraft und passt zu mediterranen Eintöpfen, Kaninchen und Huhn. Er sollte direkt zu Beginn des Garprozesses zugefügt werden, damit er sein volles Aroma entwickeln kann. Es gibt 100 verschiedene Sorten, wie Orangethymian und Zitronenthymian. Er ist Bestandteil des französischen „Coq au vin“ und schmeckt auch zu gegrilltem Obst. Seine ätherischen Öle können besonders bei Atemwegsinfekten Linderung verschaffen.

Das zarte **BASILIKUM** darf bei warmen Gerichten erst einige Minuten vor Garende zugegeben werden. Im Sommer ist ein Basilikum-Smoothie sehr erfrischend. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften wird Basilikum teilweise bei der Behandlung von Arthritis eingesetzt.

Mit seinem speziellen Geschmack verleiht **SALBEI** dem italienischen Gericht „Saltimbocca“ das typische Aroma. Aus seinen Blättern lässt sich Salbeibutter herstellen, die eingefroren schnell Gemüse- oder Fleischgerichte



aufpeppen kann. Seine Inhaltsstoffe fördern im Körper die Verdauung von Fetten.

KERBEL verliert beim Erhitzen schnell sein feines Aroma, daher ist er vor allem in kalten Speisen beliebt. In frühlingshaft-frischen Dips, Kräuterbutter und Omelette macht er sich genauso toll wie zu Rote Bete oder hellem Fisch. Kerbel wird schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze eingesetzt. Er wirkt anregend auf Verdauungsorgane und Nieren und somit blutreinigend und entwässernd.

KORIANDER gehört in den asiatischen Suppenklassiker „Tom Kha Gai“ genauso wie in die mexikanische Würzsoße „Pico de gallo“, die aus frischen Tomaten, Zwiebeln und Chilischoten hergestellt wird. Er ist magensaftanregend und wirkungsvoll gegen Blähungen.

Die ätherischen Öle und Lauchöle sind die Geschmacksträger des **SCHNITTLAUCH**. Je feiner er geschnitten wird, desto besser werden diese freigesetzt. Zudem ist er reich an Antioxidantien. Schnittlauch ist hitzeempfindlich und sollte erst zu Ende der Garzeit zugegeben werden. Herrlich frisch schmecken durch ihn Quark- und Eierspeisen und das Knäckebrot am Morgen. Seine vitaminreichen Blüten sind essbar. Sie eignen sich hervorragend für Sommersalate und sind optisch ein Hingucker.

PETERSILIE gibt es glatt und kraus. Sie ist ein Multitalent und kann daher vielseitig verwendet werden. Petersilien-Suppe oder -Pesto schmecken genauso lecker





wie Frikadellen mit Petersilie. Das enthaltende Chlorophyll kann unangenehmen Mundgeruch nach dem Verzehr von Knoblauch mindern.

Vor allem in orientalischen Salaten, Lammgerichten und Joghurt-Soßen ist **MINZE** sehr beliebt. Das frische Kraut wirkt auf natürliche Weise gegen Blähungen. In der Aromatherapie wird das erfrischende und belebende Pfefferminzöl zur Förderung der Konzentration und der Gedächtnisleistung eingesetzt.

BOHNENKRAUT verstärkt den Geschmack von Bohnen und mildert Blähungen. Sein kräftiges Aroma passt zu Fleisch und Pilzen. Bohnenkraut schmeckt scharf-würzig und leicht pfeffrig, weshalb es auch als „Pfefferkraut“ bezeichnet wird. Je mehr Sonnenlicht die Pflanze beim Wachstum genießt, desto würziger und aromatischer schmeckt später das Kraut.

DILL sollte man bei warmen Gerichten immer erst kurz vor dem Servieren hinzugeben. Er würzt ganz typisch Gurkensalat, Lachs und Quark. Dill ist magensaftanregend und wirkungsvoll gegen Blähungen.

Der herb-pfeffrige Geschmack von **MAJORAN** würzt Schinken, Gulasch und Gebrilltes und macht diese Speisen aufgrund seiner verdauungsstärkenden Eigenschaften bekömmlicher. Erst einige Minuten vor Garen zugeben.

KRESSE schmeckt leicht scharf und findet Verwendung vor allem in Dipps, Salaten oder als Brotbelag. Sie enthält zudem vergleichsweise viel Eisen und Vitamin C.

Die aromatischen Blätter der bis zu 10 Meter hohen **LORBEER**-Pflanze werden meist getrocknet verwendet und passen zu Suppen ebenso wie zu eingelegten Gurken und Heringen. Im alten Rom wurden Feldherren, die von einer erfolgreichen Schlacht zurückkehrten mit einem Lorbeerkrantz gekrönt. Noch heute steht er sprichwörtlich für eine besondere Auszeichnung. Auch seine Inhaltsstoffe sind heldenhaft. Lorbeeröl wird äußerlich bei rheumatischen Gelenksbeschwerden, Prellungen und Verstauchungen verwendet.

Wenn mediterran gekocht wird, darf **OREGANO** nicht fehlen. Besonders als Zutat in Schmorgerichten ist er perfekt, denn beim langen Erhitzen entfaltet er sein volles Aroma. Er ist verdauungsfördernd und rundet Zwiebelsuppe und griechische Salate ab.

Fazit

Trauen Sie sich, mit frischen Kräutern zu experimentieren. Sie zaubern tolle Geschmackserlebnisse und man kann das Kochen bei der Durchführung des gesund + aktiv Ernährungsplans noch einmal ganz neu für sich entdecken. Die enthaltenen ätherischen Öle und Vitalstoffe entfalten ganz nebenbei ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Autorin: Christina Günther

