

## Vitamine von der Fensterbank

Wollen Sie frische Kräuter in Ihren eigenen vier Wänden anbauen? Dann benötigen Sie eine Fensterbank in sonniger Südwestlage, einen Pflanzkasten mit frischer Erde und Kräutersetzlinge. Mehr ist nicht nötig für allzeit frische Ernte. Basilikum, Oregano, Rosmarin, Minze, Salbei, Kerbel und Co fühlen sich bei Zimmertemperatur wohl.

Winterharte Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie eignen sich weniger für die Fensterbank. Sie sind an die kalten Temperaturen in Deutschland angepasst und gedeihen besser bei der Aufzucht an der frischen Luft.



### Pflege der Kräuter

Empfehlenswert sind Jungpflanzen aus dem Gartenfachhandel. Sie haben die ausreichende Qualität und Größe. Die im Supermarkt erhältlichen Kräutertöpfchen dagegen sind für den baldigen Verzehr gezüchtet.

Ab Mitte Mai können Hobbygärtner winterharte Kräuter auch in Kästen auf Terrasse und Balkon pflanzen. Am besten gedeihen sie an einem warmen, sonnigen Standort, denn dort entwickeln sich ihre gesunden Wirk- und Inhaltsstoffe am besten. Kräuter mögen ausreichendes Gießen. Die Erde sollte aber nicht mit Wasser überschwemmt werden.

Wer das volle Aroma der duftenden Kräuter genießen will, sollte sie erst direkt vor der Verwendung ernten. Kurz mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Anschließend die Kräuter mit einem scharfen Messer zerkleinern. Andernfalls können die ätherischen Öle aus der Pflanze herausgequetscht werden und die Aromen gehen verloren.

### Frische Sprossen selber ziehen

Keime und Sprossen sind ein leckeres, äußerst gesundes und preiswertes Frischgemüse. Hierzu benötigen Sie nur ein schließbares, luftdurchlässiges Glas und frisches Wasser. Spezielle Keimgläser sind zudem sehr preisgünstig im Handel erhältlich.

Aus Körnern und Saaten werden beim Keimen wahre Vitalstoff-Bomben - sie enthalten reichlich Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Fast alle Samen, Kerne und Getreidekörner von essbaren Pflanzen eignen sich zum Keimen. Besonders genügsam sind Mungobohnen, Alfalfa und Radieschen.

Die Keime aller Kreuzblütengewächse wie z.B. Kresse, Brokkoli, Rettich, oder Radieschen enthalten scharf schmeckenden Senföle.

Speziell zur Sprossenzucht ausgewiesenes Saatgut ist laut Hersteller garantiert keimfähig aber nicht zwingend notwendig. In den allermeisten Fällen treiben alle herkömmlichen Saaten aus. Diese sollten allerdings aus Bioanbau stammen. Tipps zur richtigen Anzucht der Sprossen finden Sie unter [www.gesund-aktiv.com](http://www.gesund-aktiv.com) (Sprossen - Natur pur?).

### Vielseitige Anwendung

Kräuter und Sprossen sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan und sorgen für feine Geschmackserlebnisse. Egal, ob in Pesto oder Kräuterquark, zu Fleisch und Fisch oder als leckere Verfeinerung und Vitaminstoß in Suppen, Soßen und Salat.

Autorin: Maren Poggendorf  
Bildhinweis: istockphoto