



# Kardamona

Food up your Life

**Ramona Frekot – Menschel**  
Ernährungsberaterin

Dr. – Herbert – Kienle – Straße 23  
34537 Bad Wildungen

[www.kardamona.com](http://www.kardamona.com)  
E – Mail: [kardamona@gmx.de](mailto:kardamona@gmx.de)

## Kräuter und Gewürze

Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen Küchen-, Gewürz- und Heilkräutern. Definiert werden sie also über ihren Nutzwert. Während Küchen- und Gewürzkräuter zur Verbesserung des Geschmacks verwendet werden, bilden Heilkräuter die Grundlage für Arzneimittel oder sind selbst Arzneimittel.

Aus küchentechnischer Sicht betrachtet sind Kräuter pflanzliche Lebensmittel, die der Geschmacksverbesserung dienen und manche schwer verdauliche Speisen bekömmlicher machen. Als Grundregel kann man sagen, dass getrocknete Pflanzenteile als Gewürze bezeichnet werden, während sie im frischen Zustand zu den Kräutern zählen.

### Küchenkräuter und ihre Verwendung

**Basilikum:** Hat einen leicht bitteren, würzigen, kräftigen Geschmack und intensiven Duft. Es ist vielseitig und passt zu Tomatengerichten genauso wie zu Salat, Fleisch und Gemüse.

**Bohnenkraut:** Scharfer, leicht pfeffriger Geschmack, wird daher auch Pfefferkraut genannt. Wie der Name schon sagt, passt es zu allen Bohnengerichten, zu Lamm, Hülsenfrüchten und fetten Gerichten, weil es verdauungsfördernd wirkt.

**Dill:** Hat ein klares, würziges Aroma und passt am besten zu Fischgerichten. Auch für Salate, Marinaden und Kräuterbutter geeignet.

**Estragon:** Schmeckt lieblich, leicht pfeffrig und manchmal etwas bitter. Eignet sich sehr gut für zarte Geflügel und Fischgerichte, für Salatsaucen, Kräutersaucen, Senfsaucen und Pilzgerichte.

**Gartenkresse:** Hat einen erfrischenden, scharfen und etwas pfeffrigen Geschmack. Die Keimlinge oder Blätter auf Butterbrot, zu Salat, Saucen und Dips, nur frisch verwenden.

**Kerbel:** Schmeckt ein wenig nach Petersilie und leicht nach Lakritz. Die jungen Triebe und Blätter eignen sich für Suppen, Saucen, Gemüse und Salate. Nicht mitkochen!

**Lavendel:** Hat einen leicht parfümierten, bitteren, sehr intensiven Geschmack. Die jungen Blätter passen zu Geflügel, Lamm, Eintöpfen und Saucen.

**Liebstöckel:** Das Aroma ist sehr würzig, kräftig und intensiv, ein bisschen wie Petersilie. Die frischen, grünen Blätter nur sparsam verwenden, z.B. für Eintöpfe und Schmorgerichte.

**Majoran:** Hat einen intensiven, leicht pfeffrigen und manchmal bitteren Geschmack. Passt gut zu Schweinefleisch, Kartoffeln und herzhaften Eintöpfen. Sinnvoll zu allen fetthaltigen Gerichten, da Majoran verdauungsfördernd wirkt.

**Oregano:** Schmeckt sehr würzig, scharf, herb und leicht bitter. Die frischen Blätter passen am besten während der Blüte zu Pizza, Tomaten, Lamm- und Schweinefleisch, Suppen und südländischem Gemüse.

**Petersilie:** Schmeckt sehr würzig, ein bisschen nach Sellerie und Muskat. Glatte Petersilie schmeckt intensiver als krause. Passt gut zu Tomaten, Kartoffeln, Möhren, Quark und in allen Salaten. Frische Petersilie wertet jedes Gericht durch seinen hohen Vitamin C Gehalt auf.

**Rosmarin:** Hat einen herben, leicht bitteren und aromatischen Geschmack. Die Blätter und Triebspitzen passen gut zu Lamm, Hähnchen, Tomatengerichten und zum Aromatisieren von Olivenöl und Bratfett für Fleisch und Fisch.

**Salbei:** Der Geschmack variiert je nach Sorte und Alter der Pflanze von mild bis streng und bitter. Viele italienische Gerichte kommen ohne Salbei nicht aus. Gut zu geschmortem Gemüse, Geflügel, Nudeln und Gnocchi.

**Schnittlauch:** Hat einen scharfen, würzig-zwiebeligen Geschmack. Passt zu Tomaten- oder Butterbrot, zu Rührei, in Kräuterquark und Kräutersaucen, ebenfalls zu Krabben und Räucherfisch.

**Thymian:** Hat einen sehr intensiven, aromatischen Geschmack. Die frischen Blätter finden Verwendung in mediterranen Gerichten, Lamm, Geflügel, Wild, Fisch und Gemüse, vor allem Tomaten. Wirkt verdauungsfördernd.

**Zitronengras:** Hat ein erfrischendes, zitroniges Aroma, geeignet für Meeresfrüchte, Geflügel oder Fischgerichte. Die Blätter werden entweder in Stücken mitgekocht und danach wieder entfernt oder ganz fein geschnitten ( nur die inneren, zarten Blätter ).

**Zitronenmelisse:** Schmeckt erfrischend und intensiv nach Zitrone. Verwendung für alle Gerichte, zu denen Zitrone passt, z.B. Tomaten, Quark und Kräutersaucen. Nicht mitkochen!

## Kräuter haltbar machen

Um frische Kräuter haltbar zu machen, gibt es verschiedene Verfahren. Du kannst sie trocknen, einfrieren und in Öl und Essig einlegen. Im Bund gekaufte Kräuter halten sich 1-2 Tage frisch.

Zartblättrige Kräuter wie Petersilie, Basilikum und Schnittlauch eignen sich nicht zum Mitgaren. Sie werden erst kurz vor dem Servieren dazugegeben.

Damit getrocknete Kräuter ihr Aroma entfalten können, müssen sie eine Weile in heißer Flüssigkeit ziehen, von daher eignen sie sich für Gekochtes und Geschmortes.

Beim Trocknungsverfahren werden die jungen Zweige der frischen Kräuter abgeschnitten, zu Sträußen gebunden und an einem luftigen, trockenen Ort aufgehängt. Du kannst frische Kräuter auch auf einem Küchentuch trocknen lassen, allerdings sollten sie dabei nicht der prallen Sonne ausgesetzt sein, da sich ihre ätherischen Öle sonst verflüchtigen und die Blätter gelb werden können. Die Kräuter sind trocken, wenn sie sich leicht zwischen den Fingern zerreiben lassen. Danach die Blätter von den Stielen streifen und in dunklen Gläsern aufbewahren. Nicht zum Trocknen geeignet sind Basilikum, Gartenkresse und Schnittlauch.

Beim Tiefkühlen gibt es die Möglichkeit, ganze Blätter oder Stiele einzufrieren. Dazu die Blätter auf ein Tablett legen und ohne Abdeckung einfrieren, danach in passende Behälter umfüllen. Wenn du die Blätter vorher in Öl tauchst, behalten sie ihre grüne Farbe.

Du kannst die Kräuter auch fein hacken und mit ein wenig Wasser in einem Eiswürfelbehälter einfrieren. Auf diese Art hast du immer portionsweise frische Kräuter zum Würzen von Suppen, Saucen oder Salatdressings vorrätig. Tiefgekühlte Kräuter halten sich ca. 6 Monate.

Wenn du Kräuter in Öl einlegen möchtest, solltest du ein hochwertiges Öl mit relativ wenig Eigengeschmack verwenden. Dazu kommt ein Esslöffel Salz auf einen Liter Öl und

die sorgfältig vorbereiteten Kräuter sollten damit vollständig bedeckt sein, am besten in einem Glas mit Deckel.

Die ätherischen Öle der Kräuter gehen in das Öl über und du kannst das Kräuteröl nach ein paar Tagen wie frische Kräuter verwenden, z.B. für Marinaden und Salatsaucen.

Wenn du frische Kräuter in Essig einlegen möchtest, verwende einen qualitativ hochwertigen Weißweinessig mit mindestens 4% Säure. Die gewaschenen und gut trocken getupften Kräuter sollten ganz mit Essig bedeckt sein. Achte darauf, dass die Gläser fest verschlossen sind und löse Lufteinschlüsse auf, indem du das Glas einige Male vorsichtig auf einer festen Unterlage aufschlägst.

Für Kräuter mit intensivem Aroma, z.B. Lorbeer, eignet sich auch Rotweinessig. Für die Herstellung von Kräuternessig besonders gut geeignet sind Basilikum, Koriander, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian und Salbei.

Wenn du braune Flaschen oder Gläser verwendest, ist der Kräuternessig gut vor Sonnenlicht geschützt. An einem kühlen, dunklen Ort ist der Kräuternessig dann 6-12 Monate haltbar.