

## Frische Gartenkräuter, bzw. frische Küchenkräuter

*Waren es nur kräuterkundige Frauen, die unsere Küchenkräuter zu schätzen wussten?*

Nein, nicht zuletzt hatten unsere so genannten Küchenkräuter vor allem in Klostergärten ihren Platz oder im Wissen, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Heute ist es für uns alle möglich, frische Küchenkräuter anzuwenden. Wer keinen Garten hat, kann seine frischen Kräuter im Topf auf der Fensterbank oder auf dem Balkon ernten.

*Warum sind frische Küchenkräuter so wichtig? Sind Sie nur zum Würzen da oder haben Sie auch eine heilende Wirkung?*

Frische Kräuter sind nicht nur aromatisch, sondern wir verbrauchen durch sie weniger Kochsalz. 5g Salz pro Tag reichen aus, da wir ja auch die versteckten Salze in Wurst, Käse und in allen Fertigprodukten bedenken müssen.

Außerdem enthalten die frisch geernteten Kräuter wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sowie ätherische Öle, Gerbstoffe und auch Bitterstoffe, die unsere Gesunderhaltung unterstützen bzw. sogar bei gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden können.

*Sie sagten frisch geerntet, hat es eine besondere Bedeutung?*

Ja, Kräuter dürfen erst kurz vor der Zubereitung geerntet werden, damit nicht nur ihr Geschmack voll zur Entfaltung kommen kann, sondern damit auch die Wirkstoffe erhalten bleiben.

Kurz vor der Blüte haben die Pflanzen ihre meisten Inhaltsstoffe, die für uns so wichtig sind.

*Wer jedoch frische Kräuter kauft, sollte worauf achten?*

Im Bund gekauft, dürfen Kräuter nicht welk sein oder herabhängen, die Stängel müssen noch fest sein.

Eine Geruchsprobe ist wichtig: zerreiben Sie ein Blatt zwischen Ihren Fingern, dann stellen Sie schnell fest, wie frisch die Kräuter sind, wie geruchsintensiv sie noch sind.

Topfkräuter müssen beim Kauf frisch und grün aussehen, sie brauchen auch zum weiteren Gedeihen Tageslicht.

Wer einen Garten hat, sollte Kerbel und Dill ins Freie setzen, weil sie eine lange Wurzel haben und so besser gedeihen können.

*Wie kann ich im Bund gekaufte Küchenkräuter ein paar Tage frisch halten?*

Nun, als Bund sind die meisten Kräuter in einem Glas Wasser mehrer Tage haltbar.

Auch lose in feuchtes Küchenpapier eingeschlagen halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks ein paar Tage ganz gut.

Allgemeiner Hinweis: Sie können auch frische Kräuter in Essig oder Öl einlegen.

*Wie bereite ich frische Kräuter zu?*

Wie bereits erwähnt, müssen wir beim Einsatz von frischen Kräutern darauf achten, dass sie auch frisch und grün – gesund aussehen

Dass sie nach dem Waschen geschnitten und erst kurz vor dem Servieren in die Speise oder über die Speise gestreut werden.

*Dürfen Kräuter gekocht werden?*

Nein, sonst werden alle Wirkstoffe zerstört.



## Küchenkräuter

Wie wirken unsere Küchenkräuter, die sehr oft auch die beliebtesten Küchenkräuter sind?

Zum Beispiel:

### Petersilie

Es gibt glatte und krausblättrige Petersilie. Die glatte Petersilie ist übrigens vitaminreicher und auch aromatischer.

Frische Petersilie hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, das wir zur Stärkung des Immunsystems brauchen und auch Vitamin A, das gut für unsere Haut und unsere Augen ist. Sie enthält auch Mineralstoffe.

### Schnittlauch

Schnittlauch ist das kleinste Zwiebelgewächs und hat auch wie die Zwiebeln allgemein eine würzige Schärfe. Es fördert die Verdauung und wirkt harntreibend.

### Basilikum

Basilikum hat unterschiedliche Wirkstoffe. Auf dem Magen-Darmkanal wirkt es entkrampfend. Da es die Nerven beruhigt, hilft es auch bei Schlaflosigkeit, bei Migräne und Schwindelgefühlen.

### Rosmarin

Rosmarin ist ein sehr guter Geschmack für bestimmte Gerichte.

Rosmarin hilft bei Kreislaufschwäche. Menschen, die eine gewisse Antriebsschwäche haben, sollten auch öfter mit frischem Rosmarin würzen.

Äußerlich ist es auch bei Rheuma einsetzbar.

### Salbei

Salbei ist nicht nur ein stark würzendes Küchenkraut, sondern ist auch eine unserer wertvollsten Heilpflanzen. Salbei ist im Geschmack sehr intensiv.

Salbei wirkt desinfizierend, blutstillend und es wirkt entzündungshemmend. Aufgrund der antibakteriellen Wirkung hilft es auch bei grippalen Infekten, bei Halsschmerzen und auch bei Zahnfleischproblemen.

Salbei hilft auch hervorragend bei Schweißausbrüchen (Wechseljahre) oder auch bei Nachtschweiß. Salbei kann auch als Tee getrunken werden.

### Thymian

Thymian wirkt ebenfalls antibakteriell, wird deshalb gern bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt.

Sehr hilfreich bei Husten, er löst den Schleim und die Bronchien werden entkrampft. Darum ist Thymian auch bei Asthma einsetzbar.

### Pfefferminze

Pfefferminze ist als Tee bei Magen- und Darmverstimungen zu empfehlen. Desserts und Soßen erhalten mit Pfefferminze einen angenehmen, frischen Geschmack.

Der Wirkstoff Menthol wirkt ebenfalls krampflösend, schmerzlindernd, verhindert Blähungen und ist auch bei Erkältungskrankheiten einsetzbar.

Äußerlich angewendet wirkt das Pfefferminzöl auch gegen Kopfschmerzen.

### Zitronenmelisse



## Küchenkräuter

Zitronenmelisse wird gern durch den leicht süßlichen Geschmack für Desserts angeboten. Das Dessert erhält eine besondere Note. Es hilft bei Verdauungsschwierigkeiten, aber es wirkt auch beruhigend, kann auch bei Schlaflosigkeit und Herzbeschwerden helfen, baut Stress ab.

### Estragon

Estragon hilft uns, besser zu verdauen, bei leichten Ängsten ist es auch einsetzbar.

### Oregano

Oregano hat eine beruhigende Wirkung auf unseren Magen. Auch bei nervösen Magenbeschwerden einsetzbar.

### Beifuß

Beifuß hilft vor allem bei fettem Essen und bei Kohlgerichten besser zu verdauen.

### Majoran

Majoran hilft ebenfalls fettes Essen besser zu verdauen.

### Kresse

Kresse wirkt übrigens auch antibakteriell und liefert uns Jod, das wir für unsere Schilddrüse brauchen.

### Dill

Dill ist ein beliebtes Gewürz für eine ganze Reihe von Gerichten. Es wirkt nervenberuhigend, aber auch harntreibend. Es enthält auch Vitamin C.

### Bohnenkraut

Vom Bohnenkraut sagt man, dass es auf unseren Kreislauf stärkend wirkt.

### Borretsch

Ein interessantes Küchenkraut. Es sorgt für die Anregung der Adrenalinproduktion, so dass wir mit Stresssituationen besser umgehen können. Borretsch unterstützt die Erhaltung des gesunden Haares, der gesunden Nägel sowie der gesunden Haut.

Frische Kräuter bereichern jede Speisezubereitung, jede Mahlzeit. Nicht nur das Auge isst mit, sondern Sie leisten damit auch einen wesentlichen Beitrag für Ihre Gesunderhaltung.