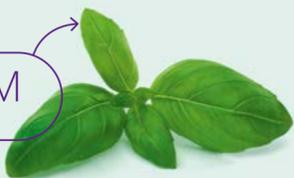


Küchenkräuter

KRÄUTER

BASILIKUM (Ocimum basilicum)

Geerntet wird: Juni – Oktober
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: Blätter, Blüten
Passt gut zu: allen Tomatengerichten, Kräuterbutter und -soßen, Salaten, Geflügel, Meeresfrüchten, Nudeln
Wichtig: Pflanze ist sehr frostempfindlich; möglichst frisch schneiden und nicht mitkochen; hat frisch die intensivste Würzkraft



BÄRLAUCH (Allium ursinum)

Geerntet wird: April – Juni
Aufbewahren: tiefgefroren
Essbar sind: Blätter vor der Blüte, Blüten
Passt gut zu: Gemüse- und Nudelgerichten, Salaten, pikanten Quarkcremes, Suppen, Kräuterbutter, Kartoffel- und Eierspeisen, kurz gebratenem Fleisch
Wichtig: Verwechslungsgefahr mit Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen! Geruch von zerriebenen Blättern muss eindeutig knoblauchähnlich sein; am besten nur frisch verwenden



DILL (Anethum graveolens)

Geerntet wird: Mai – November
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: Kraut, Blütendolden
Passt gut zu: Gurken- und anderen Salaten, allen Gemüsegerichten, Zucchini, Quark, Essig, Remoulade, Rohkost, Kartoffeln, Eiern, Tomaten
Wichtig: frisch die intensivste Würzkraft, robustere Blätter können mitgekocht werden, das Kraut höchstens kurz gebraten; harmoniert nur mit wenigen anderen Kräutern wie Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone



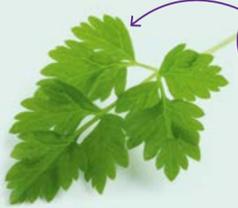
ESTERHON (Artemisia dracunculoides)

Geerntet wird: Juni – August
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Soßen, Salaten, Suppen, Geflügel, Kaninchen, Lamm- und Rinderbraten, Essig und Senf, Kräuterbutter, eingelegten Gurken und Gemüsen
Wichtig: Aroma ist im Sommer intensiver als im Frühjahr; entfaltet Würzkraft erst bei Hitze optimal, deshalb lieber vorsichtig dosieren; starker Eigengeschmack lässt wenige Kombinationen zu, z. B. Petersilie, Zitrone



KERBEL (Anthriscus cerefolium)

Geerntet wird: Mai – November
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Frühlings- und Kräutersuppen, Fisch, Frühgemüsen, Käse, Rohkost, Omelett, Soßen
Wichtig: feines Aroma; sehr empfindlich, erst kurz vor der Verwendung schneiden; Blätter nicht mitkochen lassen



LAVENDEL (Lavandula angustifolia)

Geerntet wird: Juli – August
Aufbewahren: getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Lammgerichten, Eintöpfen, Dips, Soßen, Zitronen
Wichtig: gespritzte Pflanzenteile sind sehr intensiv, deshalb sparsam verwenden; harmoniert mit Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone



MAJORAN (Origanum majorana)

Geerntet wird: Juli – September
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: allen kräftigen Wurstwaren, Pilzen, Schweinebraten, Tomatengerichten, Geflügel, Wild, Kartoffeln, Pizza
Wichtig: sehr aromatisch, besser nur mit wenigen anderen Kräutern kombinieren, z. B. Petersilie; nur kurz mitkochen lassen



LIEBSTÖCKEL (Anthriscum officinale)

Geerntet wird: Mai – Oktober
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Suppen, Eintöpfen, Soßen, Braten- und Fleischgerichten, Gemüsen, Kartoffeln
Wichtig: würzt sehr intensiv, deshalb vorsichtig dosieren; ist gut zum Mitkochen geeignet



OREGANO/DOST (Origanum vulgare)

Geerntet wird: April – Oktober
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen und Soßen, Gemüsen, Pilzen, Nudelgerichten, Pizza
Wichtig: sehr aromatisch, verträgt sich gut mit Thymian und Rosmarin, aber nicht so gut mit Majoran; wird durch Hitze noch intensiver



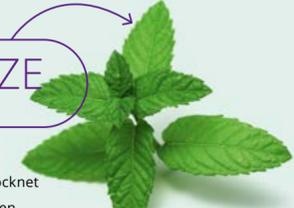
PETERSILIE (Petroselinum crispum)

Geerntet wird: Mai – Dezember
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Suppen, Eintöpfen, Fleischgerichten, Quark, Kartoffeln, Fisch, Auberginen
Wichtig: würzt sehr intensiv, deshalb sparsam verwenden; Blätter sind zum Mitkochen geeignet



PFEFFERMINZE (Mentha x piperita)

Geerntet wird: Juni – Oktober
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Soßen, Suppen, Salaten, Rohkost, Hülsenfrüchten, Quarkspeisen, Eiern, Lamm, Geflügel, Wild, Hackfleisch, Desserts, Chutneys, Fruchtbowlen, Cocktails
Wichtig: sehr intensives, aber schnell flüchtiges Aroma, deshalb sparsam und möglichst frisch verwenden; nur getrocknete Blätter mitkochen lassen



ROSMARIN (Rosmarinus officinalis)

Geerntet wird: April – September
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Fleisch-, Grill-, Kartoffel- und Gemüsegerichten, Pilzen, Eintöpfen
Wichtig: starkes Aroma, das sich erst bei Hitze richtig entfaltet und intensiviert; vorsichtig kombinieren, z. B. mit Thymian, Oregano, Petersilie



RUCOLA/PORRÖLCHEN (Eruca sativa)

Geerntet wird: ganzjährig vor Blüte
Aufbewahren: tiefgefroren
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Salaten, Rohkost, Käse, Quark, Pizza
Wichtig: aromatische zarte Blätter sparsam verwenden; nicht mitkochen



SALBEI (Salvia officinalis)

Geerntet wird: Mai – Oktober
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Fischgerichten, Gemüsegerichten, Suppen, Quark, Fleisch, Auberginen
Wichtig: entfaltet erst bei Hitze volles Aroma; würzt getrocknet intensiver



SAUERAMPFER (Rumex acetosa)

Geerntet wird: April – November
Aufbewahren: tiefgefroren
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Salaten, Soßen, Suppen, Fisch, Quark
Wichtig: am besten nur frische zarte Blätter sparsam verwenden, welkt rasch, Kochen mindert schnell das säuerliche Aroma



SCHNITTLAUCH (Allium schoenoprasum)

Geerntet wird: April – November
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: Kraut, Blüten
Passt gut zu: Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffeln, Rohkost
Wichtig: hitzeempfindlich; möglichst frisch geschnitten verwenden; würzt getrocknet weniger intensiv und benötigt zur Entfaltung immer etwas Flüssigkeit



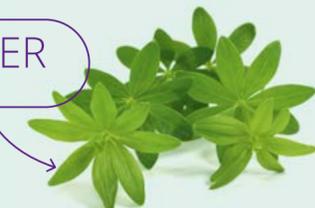
THYMIAN (Thymus vulgaris)

Geerntet wird: Mai – September
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Wild, Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen, Quark
Wichtig: harmonisiert recht gut, entfaltet erst bei Hitze volles Aroma; gut mit Lavendel kombinierbar



WALDMEISTER (Galium odoratum)

Geerntet wird: Mai – Juni
Aufbewahren: tiefgefroren
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Fruchtbowlen und -säften, Desserts
Wichtig: am besten frisch und sparsam (max. 3 g pro Liter) verwenden, da ein Übermaß zu Beschwerden wie Kopfdruck, Schwindel, Übelkeit führen kann; nicht länger als 20 Minuten in Flüssigkeiten ziehen lassen, wobei die Stiele nicht eintauchen sollten



ZITRONENMELISSE (Melissa officinalis)

Geerntet wird: Juli – Oktober
Aufbewahren: tiefgefroren
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Salaten, Quark, Fisch, Geflügel, Wild, Pilzen, süßen Nudel- und Reisgerichten, Getränken, Desserts
Wichtig: am besten frisch verwenden; Aroma ist hitzeempfindlich



Mehr Infos rund um Lebensmittel finden Sie auf www.bzfe.de

Speisereife immer rasch abkühlen. Am besten stellt man dafür den Topf in ein kaltes Wasserbad. Anschließend die Speisen bei unter 10 Grad Celsius im Kühlschrank nur für kurze Zeit (ca. 1-2 Tage) lagern. Auch beim Aufwärmen sollte das Essen vollständig mindestens zwei Minuten über 70 Grad Celsius erhitzt werden.



Trockenkräuter können in seltenen Fällen von unerwünschten Mikroorganismen befallen sein. Solange die Kräuter trocken lagern, können sich die Mikroorganismen nicht vermehren. Beim Kochen ist es wichtig, dass die Kräuter kurz mitgekocht werden.

Hygienetipps für Kräuter

Fertige Kräutermischungen lieber sparsam dosieren, da sie meist intensiv schmecken. Kombinationen mit weiteren starken Gewürzen sind universelle Würzmittel wie Zwiebeln, Knoblauch oder Petersilie besser geeignet.

Obwohl die meisten Kräuter die höchste Qualität vor der Blüte erreichen, sind letztere doch eine willkommene Bereicherung in der Küche. Es dürfen allerdings keine Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden, die Kräuter sollen nicht in Verkehrrnähe wachsen und vor Tieren wie Hunden oder Katzen geschützt sein. Gekaufte Blüten müssen extra als essbar gekennzeichnet sein.

Zum Verzehr eignen sich außer den auf dem Poster genannten Arten die Blüten von: Bohnenkraut, Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Koriander, Holunder, Bestehen Zwiebel über beispielsweise die Blüten von: Bohnenkraut, Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Koriander, Holunder, Bestehen Zwiebel über die Genussfähigkeit von Blüten, lieber fachmännischen Rat einholen, da einige giftig sein können wie Tomaten- und Kartoffelpflanzen!



Was verbringt sich eigentlich bei der Herstellung von Kräutern? Die meisten Kräuter werden in kleinen Betrieben angebaut. Die Ernte erfolgt meist von Hand. Die Kräuter werden dann gewaschen und getrocknet. In der Regel werden sie in kleinen Packungen angeboten.

Das Auge isst mit: Blüten zum Genießen

Manche Kräuter wollen mögen, andere nicht. Manche sind eher für die Küche geeignet, andere eher für den Garten. Die meisten Kräuter sind essbar, aber es ist wichtig, sich über die Eigenschaften der verschiedenen Arten zu informieren. Einige Kräuter sind giftig, andere sind sehr gesund. Die meisten Kräuter sind essbar, aber es ist wichtig, sich über die Eigenschaften der verschiedenen Arten zu informieren.



Manche Kräuter wollen mögen, andere nicht. Manche sind eher für die Küche geeignet, andere eher für den Garten. Die meisten Kräuter sind essbar, aber es ist wichtig, sich über die Eigenschaften der verschiedenen Arten zu informieren.



Alle Kräuter sind recht empfindlich, wenn sie zu lange in Wasser liegen. Bei Bedarf sollte man sie in Wasser für einige Minuten einweichen, um die bitteren Stoffe zu entfernen. Danach sollte man sie gut abspülen und trocknen lassen.

Manche Kräuter wollen mögen, andere nicht. Manche sind eher für die Küche geeignet, andere eher für den Garten. Die meisten Kräuter sind essbar, aber es ist wichtig, sich über die Eigenschaften der verschiedenen Arten zu informieren.

Kräuter-Knigge: So ist es richtig

Die meisten Kräuter werden heute frisch angeboten, auch im Supermarkt. Ganz gleich, ob man zu Schnittkräutern oder Topfpflanzen greift, die Blätter sollten immer ein gleichmäßiges saftiges Grün besitzen und nicht welk oder vermodert aussehen. Bei einer leichteren „Schüttelprobe“ dürfen keine Blätter abfallen und der Duft soll frisch und intensiv sein, keinesfalls muffig.

Pflanzen im Topf halten sich natürlich länger und die Blätter wachsen sogar nach. Ein luftiger, heller Standort zum Beispiel auf Fensterbank oder Balkon sorgt zusammen mit einer mäßigen Wasserversorgung für eine lange Erntesaison.

Schnittkräuter sollten immer frisch eingekauft und verarbeitet werden. Zur kurzfristigen Aufbewahrung stellt man sie am besten in ein Gefäß mit Wasser in den Kühlschrank. In ein feuchtes Tuch gewickelt oder gewaschen und luftdicht in einer Dose verpackt, halten sie sich gekühlt ein bis zwei Tage frisch.

Kräuter aus Freilandanbau gehen als robuster und aromatischer gegenüber den zarteren Sorten aus dem geschützten Anbau. Dabei wurzeln grundsätzlich ganze Blätter oder Zweige nicht so stark wie zerleinerte, da weniger Aromastoffe austreten können als bei getrockneten Kräutern. Im Vergleich zu frischer Ware verliert tiefgefrorenes Kraut etwas an Aroma, während einige Trockenkräuter so intensiv schmecken. Getrocknet eignen sich Kräuter für die Küche optimal zu entfalten.

Ebenso nacheinander in Wasser ziehen und vor- und zerleinerten Kräutern (Beispielsweise mit Küchentüchern) – das



Die grüne Welt der Küchenkräuter

Kräuter verbindet nahezu jeder mit Genuss, Geschmack und Wohlbefinden ... und auch mit einem Hauch von Magie! Denn wer ihre Zusammensetzung und unzähligen Kombinationsvarianten in der Küche beherrscht, gilt oft als „zauberer am Herd“.

Dieses Poster soll das vielseitige Kräutergangebot, die Verwendungsmöglichkeiten und Besonderheiten für die tägliche Küchenpraxis etwas transparenter machen. Man kann bequem immer wieder nachschauen und der Fantasie für viele weitere aromatische Rezeptideen freien Lauf lassen.

Tipps und Wissenswertes rund um die Kräuterei ergänzen die Informationen.

Impressum

3757/2024
Herausgeberin:
 Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
 Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
 Telefon: 0228 / 68 45 - 0
 www.ble.de, www.bzfe.de

Text und Redaktion:
 Gabriele Kaufmann, BLE

Bilder:
 Alle © stock.adobe.com
 Titelbild: © PhotoSG
 Postersseite:
 © Angela (Kopfbild);
 © Petra Schüller (Basilikum, Liebstöckel, Majoran);
 © photocrew (Bärlauch, Rucola/Rauke);
 © preto_perola (Dill);
 © Scisetti Alfio (Estragon);
 © Quade (Kerbel);
 © Dionisvera (Lavendel);
 © emuck (Oregano/Dost);
 © frogstyle (Krause Petersilie);
 © robert6666 (glatte Petersilie);
 © MIGUEL GARCIA SAAVED (Pfefferminze);
 © womue (Rosmarin);
 © Natika (Salbei);
 © Birgit Reitz-Hofmann (Sauerampfer);
 © FOOD-micro (Schnittlauch);
 © Dionisvera (Thymian);
 © silencefoto (Waldmeister);
 © mates (Zitronenmelisse)

Innenseiten:
 © Cornelia Pithart (Frau im Garten);
 © Marina Lohrbach (Kräuter schneiden);
 © teressa (Kräuter einfrieren);
 © karepa (Kochtopf);
 © geografika (essbare Blüten);
 © Viktorija (Pesto);
 © tunedin (Kräuter im Schraubgläsern)

Impressum:
 © Angela Kohlschmitt (oben)
 © Dionisvera (Lavendel)

Gestaltung und Grafik:
 Arnout van Son, Alfter

Druck:
 Kern GmbH
 In der Kolling 120
 66450 Bexbach



Dieses Produkt wurde in einem Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen bei einer EMAS-zertifizierten Druckerei hergestellt. Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

ILN 4-260179-080210
 7. Auflage 2024
 Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
 © BLE 2024



Poster