

Küchen 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

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

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

RUCOLA/RÖKE (*Eruca sativa*)

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

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: passt recht gut, entfaltet erst bei Hitze Aroma; gut mit Lavendel kombinierbar

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

LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*)

Geerntet wird: Juli – August
Aufbewahren: getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter, Blüten
Passt gut zu: Lammgerichten, Eintöpfen, Dips, Kartoffeln, Zitronen
Wichtig: gespritzte Pflanzenteile vermeiden; intensiv, deshalb sparsam verwenden; kann auch getrocknet werden

PETERSILIE (*Petroselinum*)

Geerntet wird: Mai – Dezember
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Suppen, Eintöpfen, Fisch, Quark, Kartoffeln, Fleisch, Gemüsegerichten
Wichtig: Petersilie ist sehr aromatisch; Blätter sind als Kraut zum Mitkochen geeignet

WALDMEISTER (*Salvia officinalis*)

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

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

DILL (*Anethum graveolens*)

Geerntet wird: Mai – November
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: Kraut, Blütenolden
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 mitkochen; harmoniert nur mit wenigen anderen Kräutern wie Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone

LIEBSTÖCKEL (*Hyssopus officinale*)

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

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

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

ESTRADELON (*Artemisia dracunculoides*)

Geerntet wird: Juni – August
Aufbewahren: tiefgefroren oder getrocknet
Essbar sind: junge Triebe, Blätter
Passt gut zu: Suppen, 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

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

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

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



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

Posterseite:

- Ⓢ Angela (Kopfbild);
- Ⓢ Petra Schüller (Basilikum, Liebstöckel, Majoran);
- Ⓢ photocrew (Bärlauch, Rucola/Rauke);
- Ⓢ preto_perola (Dill);
- Ⓢ Sciseti 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)

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

Artikel-Nr.: 3757



Das Auge isst mit: Blüten zum Genießen

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

Zum Verzehr eignen sich außer den auf dem Poster genannten Arten



und reicht zum Säubern aus.
 bekommt ihnen am besten
 Furd die typischen Kräutera-
 romen sind in erster Linie
 ätherische Öle verantwort-
 lich. Sie sind in winzige Zellen
 eingeschlossen, die beim
 Zerkleinern zerstört werden
 und so für den intensiven
 Duft sorgen. Um Aroma-
 verluste möglichst gering
 zu halten, die Stängel und
 Blättchen erst kurz vor der
 Verwendung mit einem
 Messer (oder einer Zerreiß-
 schneide), je mehr desto
 Aroma geht verloren.

den und portul. in verschied. n. abtropfen lassen. in kleinen schne-
eischen geben. in wasser in schwüreschalen einfrie-
ren. Bei Bedarf e. naßgeteigt zur Speise geben und nicht
mehr mikrokoch. Hält sich bei -18 °C etwa ein Jahr.

Kleines Einkaufs-Einmaleins

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 verworrt ausssehen. Bei einem Schuttprobe "dürfen keine Blätter abfallen und der Schnitt soll frisch und intensiv sein, keinesfalls muffig. Pflanzen im Topf halten sich natürlich länger und die Blätchen verwachsen sogar nach. Ein luftiger, heller Standort zum Beispiel auf Fensterbank oder Balkon sorgt zusammen mit einer mäßigen Wasserversorgung für eine lange Ernteaison.

optimal zu entfalten.

Kräuter-Knigge: So ist es richtig

regieren von negativ. Vor allem Schimmelpilze zeigen rasch Veränderungen an Blättern. Deshalb ist kurzfristig einkaufen und lagern. Ebenso nachteilig wässrige, wasserlösliche

Die Nährstoffe und Aminosäuren werden leicht aus. Besser die unzerkleinerten Kräutern durchs Wasser ziehen und vorsichtig trockentupfen (beispielsweise mit Küchentüchern) – das

Die grüne Welt der Küchenkräuter

Kräuter verbindet nahezu jeder mit Genuss, Geschmack und Wohl-
 befinden ... und auch mit einem Hauch von Magie! Denn wer ihre
 Zusammenstellung und unzähligen kombinatorischen Varianten in der
 Küche beherrscht, gilt oft als „Zauberer am Herd“,
 Dieses Poster soll das vielseitige Kräuteraangebot, die Verwendungs-
 möglichkeiten und Besonderheiten für die tägliche Küchenpraxis
 etwas transparenter machen. Man kann bequem immer wieder
 anschauen und der Fantasie für viele weitere aromatische Rezept-
 ideen freien Lauf lassen.
 Tipps und Wissenswertes rund um die Kräutervelt ergänzen die
 Informationen.



Poster