

Über 100 Kräuter auf einen Blick



HEEL

Über
100 Kräuter
auf einen Blick

HEEL

IMPRESSUM

HEEL Verlag GmbH
Gut Pottscheidt
53639 Königswinter
Tel.: (0 22 23) 92 30-0
Fax: (0 22 23) 92 30 26
E-Mail: info@heel-verlag.de
Internet: www.heel-verlag.de

© 2004 Heel Verlag GmbH
© Fotos: Hermann Schausten, Brieden

Redaktion: Ina Friedrich, Birgit Fischer, Markus Weis
Satz & Layout: Heel Verlag GmbH

– Alle Rechte vorbehalten –

ISBN 978-3-86852-666-0

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort

2. Kräuter von A-Z

3. Kräutern selbst züchten

- Kräuter als Zierde
- Kräuter im Garten
- Aussaat
- Setzlinge
- Bodenbeschaffenheit
- Kräuterbeete
- Kräuter in Kasten und Topf
- Düngung
- Pflege
- Ernte und Aufbewahrung

4. Geschichtlicher Hintergrund

5. Kleine Kräutergeschichte(n)

- Basilikum
- Curry
- Kräuter der Provence
- Kümmel
- Oliven
- Pfeffer
- Safran
- Zimt
- Muskat

6. Anregungen zum Einsatz in der Küche

7. Rezepte

8. Register

1. Vorwort

Die Bedeutung frischer Kräuter und Gewürze hat sich glücklicherweise heute geändert. Sie gehören in jede Küche und werden nicht mehr ausschließlich in guten Lokalen verwendet. Fertige Gewürzmischungen und vorgewürzte Soßen und Speisen treten immer mehr in den Hintergrund und werden häufig nur noch bei Zeitmangel eingesetzt. Wer für die eigene Zucht keinen Garten hat, nutzt den Balkon oder die Fensterbank.

Etwas umstritten ist die Unterscheidung von Kräutern und Gewürzen. Früher verstand man unter Kräutern alle Blattgewächse, das heißt alle Gemüse und Kräuterpflanzen mit Ausnahme der Rüben und Wurzelgewüse. Heute sind es eher die Heil-, Gewürz- und Duftpflanzen. Unter Küchenkräutern versteht man alle einheimischen für die Küche geeigneten Pflanzen, die dazu geeignet sind, den Geschmack von Speisen zu beeinflussen und zu verbessern, ohne ihn zu übertönen. In getrockneter Form werden auch sie jedoch hin und wieder als Gewürze bezeichnet. Die eigentlichen Gewürze sind meist exotisch, das bedeutet sie kommen aus tropischen Gebieten. Sie werden aus getrockneten Blüten, Samen, Blättern, Rinden oder Wurzeln hergestellt. Eine Ausnahme hierzu bildet beispielsweise der Kümmel, der eindeutig in unseren Breiten heimisch ist. Einfacher ist die Abgrenzung von Aromastoffen, zu denen Extrakte, Öle und Essenzen zählen und die Zwiebeln. Die Gruppe der Zwiebeln ist sehr groß. Sie bildet die Familie der Allium, die neben Frühlingszwiebeln, Perlzwiebeln, Silberzwiebeln, Schalotten, rot-, weiß- und gelbschaligen auch Lauch und Knoblauch beinhaltet.

Doch Kräuter würzen nicht nur das Essen, sie haben auch eine eigene Sprache. Früher vermittelte man Botschaften in Form von Sträußen oder Bouquets. Eine Tradition, die heute leider sehr selten geworden ist. So konnte man seiner Liebe mit Hilfe von Basilikum oder Bohnenkraut Ausdruck verleihen. Mit Eisenkraut und Rosmarin sprach man sein Vertrauen aus, während Lavendel

Misstrauen symbolisierte. Sauerklee und Thymian waren einfach ein Zeichen von Zuneigung.

Zu welchem Zweck auch immer Sie ihre Kräuter ziehen und verwenden, dieses Kräuterwörterbuch kann ihnen dabei helfen, Sie ein wenig führen und über Hintergründe informieren. Nach der detaillierten Beschreibung der einzelnen Pflanzen finden Sie ein Kapitel über Aufzucht und Pflege. Wenn Sie sich ein wenig daran orientieren, dürfte der ersten eigenen Ernte eigentlich nichts mehr im Wege stehen. Dahinter finden Sie einen kurzen Abriss über die allgemeine Geschichte der Kräuter und Gewürze und einige ausgewählte besonders interessante Geschichten spezifischer Pflanzen wie Curry, Kümmel und Safran. Im letzten Kapitel finden Sie raffinierte Rezepte. Sie werden feststellen, dass diese nicht nur den Essensgenuss, sondern auch ihr Wohlbefinden erhöhen können. Dank des detaillierten Registers werden Sie sich jederzeit problemlos in diesem Führer zurechtfinden können. Viel Spaß und guten Appetit!

Birgit Fischer

2. Kräuter von A–Z

Ampfer (*Rumex scutatus*)

Römischer Ampfer

Der Römische Ampfer wächst als Gewirr von Stängeln und Blättern und wird bis zu 45 cm hoch. Er hat kleine Blätter, die ebenso lang wie breit sind. Seine Blüten sind grünlich bis hin zu rosa.

Er ist eine Gebirgspflanze und kommt in Mittel- und Südeuropa vor, aber auch im westlichen Asien. Da er eine Gebirgspflanze ist, ist das Überwintern im Garten kein Problem. Der Ampfer bevorzugt eine gute Erde und schattige Plätze.

Der Geschmack des Römischen Ampfers ist säuerlicher als der der anderen Ampferarten. Er wird deshalb häufig in der französischen Küche verwendet.

Zum Kochen und Würzen sollten nur die frischen Blätter verwendet werden, da alte Blätter bitter schmecken. Er eignet sich zum Würzen von Suppen, Salaten und Spinat. Er sollte dabei nur kurz mitkochen.

Anis (*Pimpinella anisum*)

Süßer Kümmel, Römischer Fenchel

Der Anis ist eine einjährige Pflanze, die bis zu einem halben Meter hoch werden kann. Sie hat hellgrüne, gefiederte Blätter und weiße Blütendolden. Die weißen Samen befinden sich in kleinen eiförmigen, harten, graubraunen Früchten.

Anis kann ab Ende März, Anfang April ausgesät werden, jedoch nicht früher, da die Keimlinge keinen Spätfrost vertragen. Die Samen müssen gut abgedeckt werden, da Anis ein Dunkelkeimer ist. Die Keimdauer beträgt bis zu vier Wochen. Der Boden sollte etwas gekalkt werden. Einen sonnigen, warmen Platz wählen, da die Samen sonst nicht ausreifen. Da Anis bei uns so gut wie nie wild wächst, ist eine Verwechslung mit dem giftigen Gefleckten Schierling und dem Wasserschierling so gut wie ausgeschlossen.

Ernten kann man Anis, wenn die Früchte braun werden. Dann muss man die Dolden nach und nach abschneiden und in lockeren

Sträußen über ein sauberes Tuch hängen. Die Samen vorsichtig ausklopfen. Zur Lagerung in Blechdosen oder Schraubgläsern aufbewahren.

Aufgrund des stark süßlichen Geschmacks kann der Anis sehr vielseitig verwendet werden. Er dient als Gewürz für Gebäck, Soßen, Salate und Gemüse, als Geschmacksgeber für Süßspeisen und Liköre. Die Früchte kann man zur Herstellung von Anisöl und ebenfalls von Anislikör verwenden.

Apfelminze (*Mentha suaveoleus*)

Rundblättrige Minze

Die Apfelminze wird bis zu 60 cm hoch. Ihre Verbreitung ist allerdings weniger wuchernd als bei anderen Minzearten. die Blätter sind rund und runzelig und riechen nach Apfel. Im Spätsommer blüht sie weißlich bis rosa.

Ihre Heimat ist das südliche und westliche Europa. Ihr Anbau ist entsprechend recht einfach. Sie wächst bevorzugt in feuchter, nährstoffreicher Erde und verträgt keine direkte Sonne, übersteht jedoch recht problemlos die Winterzeit.

Wegen des milden Geschmacks eignen sich die Blätter ideal zum Würzen von Obstsalaten und Getränken. Auch getrocknet bleibt das Aroma lange erhalten.

Zur Lagerung in Blechdosen oder Schraubgläsern aufbewahren.

Balsamkraut (*Chrysanthemum majus*)

Marienblatt

Die Heimat des Balsamkrautes ist eigentlich Vorderasien, doch es ist auch in Mitteleuropa und Amerika verbreitet. Als Gewürz verwendet man die Blätter, die besonders stark wachsen, wenn man den großen, verzweigten Blütenstiel abschneidet. Zur Vermehrung braucht man nur im Frühjahr oder Herbst die größeren Stöcke zu teilen. Das Balsamkraut kann problemlos im Garten überwintern.

Bei der Ernte schneidet man die langstieligen, unteren Blätter ab und trocknet sie an einem luftigen Ort bei mäßiger Temperatur. Nach dem Trocknen müssen die Blätter zerrieben oder geribbelt werden. Zur Aufbewahrung in gut verschlossene Gefäße geben. Natürlich können die nach Menthol duftenden Blätter auch frisch verwendet werden. Man verwendet sie zum Würzen von Salaten, Suppen, Kalbfleisch, Füllungen für Fleisch, Geflügel oder Wildbret und sogar Pfannkuchen.

Basilikum (*Ocimum basilikum*)

Königskraut, Balsam

Das Basilikum hat kantige Stängel, die bis zu 50 cm hoch werden. Seine Blätter sind hellgrün, nach oben gewölbt und riechen bei Berührung sehr intensiv. Es hat kleine Blüten, deren Farbe von weiß bis rosa variiert. Basilikum ist eine einjährige Pflanze. Im Garten sollte Basilikum Ende Mai an einem sonnigen Platz ausgesät werden. Allerdings keimt der Samen bei Nachttemperaturen unter 10° C nicht. Somit sind Setzlinge für den Garten sicherer.

Basilikum kann auch im Topf gepflanzt werden, wo es besser als im Garten wächst. Es sollte feucht gehalten werden und man sollte keinen Dünger benutzen.

Die jungen Blätter können ständig geerntet werden. Sie eignen sich zum sofortigen Gebrauch und zum Trocknen, wobei die Blätter jedoch viel von ihrem Aroma verlieren. Es ist auch möglich die Blätter in Essig oder Öl aufzubewahren.

Basilikum wird hauptsächlich zum Würzen von Tomaten, Salaten, Fisch, Ragout, Wurstwaren, Kräutersoßen und Gemüse verwendet. Man kann es auch zur Herstellung von Kräuterbutter und Omeletts benutzen.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Gänsekraut, Wilder Wermut, Frauenkraut

Er ist ein Busch, der bis zu 2 m hoch wird. Er hat behaarte Stängel mit gefiederten Blättern, die auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weißlich sind. In der Blütezeit von Juli bis September hat er gelbliche, filzige Blüten in Rispen. Der Beifuß ist eine sehr ausdauernde Pflanze.

Der Beifuß kann problemlos im Garten gezogen werden. Dazu sollte man die Setzlinge an einem warmen und sonnigen Platz einpflanzen. Beifuß bevorzugt einen sehr mageren Boden. Notfalls muss man den Boden mit Kies oder Sand auflockern. Die Pflanze kann im Winter abfrieren, sie kommt aber im Frühjahr wieder.

Ernten sollte man die Blätter des Beifuß, bevor die Pflanze blüht. Später sind die Blätter zu bitter. Die Blätter trocknen und in Schraubgläsern aufbewahren.

Aufgrund seines leicht bitteren und herben Geschmackes eignet sich der Beifuß besonders zum Würzen von allen fetten Fleischgerichten.

Beinwell (*Symphytum officinale*)

Beinwurz, Hasenbrot, Schwarzwurz, Speckwurz, Wallwurz

Der Beinwell ist eine in Mitteleuropa beheimatete, robuste Pflanze. Er wächst an feuchten Stellen und entlang von Ufern. Er ist verwandt mit dem Boretsch. Beinwell wird 40 cm bis 90 cm hoch. Der Stängel ist saftig und mit rauen Haaren besetzt. Die Blätter sind graugrün und länglich. In der Blütezeit von Mai bis August trägt die Pflanze violette, gelbliche oder rosafarbene Blüten. Der Beinwell ist mehrjährig.

Im Garten ist er leicht zu halten. Die Staude gedeiht auf fast jedem Boden. Ernten kann man die jungen Blätter, die Stängel und die Wurzeln, die man im Frühjahr oder im Herbst ausstechen sollte. Die Stängel können blanchiert und wie Spargel zubereitet werden. Die Blätter verwendet man gehackt zu Salaten oder gekocht als Spinat. Die Wurzeln werden zur Herstellung von Heilsalben verwendet. Aus Blättern und Wurzeln kann auch ein Hustensaft bereitet werden.

In der Volksheilkunde spielte der Beinwell eine große Rolle, so sollte er zum Beispiel bei der Heilung von Knochenbrüchen helfen. Aber auch die moderne Medizin hat den Beinwell als Heilmittel entdeckt.

So sind Heilerfolge bei Gelenkentzündungen, Schwellungen und Prellungen vermeldet worden.

Berberitze (*Berberis vulgaris*)

Dreidorn, Sauerdorn, Spitzdorn

Die Heimat der Berberitze ist Afrika, Mitteleuropa und Südamerika. Sie ist ein wildwachsender Strauch, der bis zu 2 m hoch wird. Sie hat dornige Zweige, die anfangs rötlich sind und abfallende Blätter tragen. Später verholzen die Äste. Die Berberitze trägt gelbe Blüten und rote, fleischige Beeren, die bis zum Winter an den Zweigen bleiben.

Im Garten sollte die Berberitze an einen hellen, sonnigen und trockenen Platz gesetzt werden. Kalte Winter verträgt der Strauch allerdings nicht gut, doch nach Entfernen der abgestorbenen Äste treibt die Pflanze im Frühjahr wieder.

Geerntet werden die Beeren im Winter. Dabei muss man darauf achten, dass die Beeren reif sind, da unreife Beeren leicht giftig sind! Die reifen Beeren werden zum Würzen von Kompott, Obstgebäck und von Wild- und Rindfleischsoßen verwendet. Weiter kann man aus ihnen Saft oder Mus machen, aus dem man dann nach dem Gären Schnaps brennen kann. Es ist auch möglich, die Beeren zu trocknen und zu Pulver zu zermahlen, das man zum Würzen von gegrilltem Fleisch verwendet.

Bergbohlenkraut (*Satureja montana*)

Winterbohlenkraut

Das Bergbohlenkraut ist eine mehrjährige Pflanze. Es wird bis zu 50 cm hoch und hat verzweigte Stängel, die schnell verholzen. Es hat dunkelgrüne, kleine Blätter und ab Juni weiße, rosafarbenen oder violette Blüten.

Wie der Name Winterbohlenkraut schon sagt, ist es gut dafür geeignet, im Garten angepflanzt zu werden. Die Aussaat der Samen sollte entweder im April oder im August vorgenommen werden. Will

man Setzlinge verwenden, so empfiehlt es sich, diese im Mai einzupflanzen. Der Platz sollte sonnig sein. Die Pflanzen bevorzugen trockene Erde, also nicht zuviel gießen. Es ist auch möglich das Bergbohnenkraut im Winter an einer geschützten Stelle auf dem Balkon zu halten.

Die beste Erntezeit für das Bergbohnenkraut ist die Zeit während der Blüte und kurz davor. Geerntet werden die unverholzten Stängel, die Blätter und auch die Blüten. Die Ernte kann dann als Bündel getrocknet und aufbewahrt werden. Möglich ist es auch, die Pflanze nach dem Trocknen geribbelt in Schraubgläsern aufzubewahren. Der Geschmack des Bergbohnenkrautes ähnelt dem des normalen Bohnenkrautes, ist aber etwas weniger aromatisch. Es eignet sich zum Würzen von Bohnen, Suppen, Eintöpfen und Kartoffelgerichten.

Bibernell (Sanguisorba minor)

Braunelle, Gartenbibernelle, kleiner Wiesenkopf, Pimpernell

Die ursprüngliche Heimat des Bibernelle ist der Mittelmeerraum. Mittlerweile ist er in ganz Europa und auch in Amerika beheimatet, wohin er von den ersten Kolonisten gebracht wurde. Er ist ein winterhartes, mehrjähriges Kraut, wobei nur der Wurzelstrunk überwintert. Die Pflanze wird 30 bis 50 cm hoch, hat hellgrüne, gezähnte Blättchen und den ganzen Sommer über kleine rote Blüten, die auf Stängeln sitzen.

Im Garten kann der Bibernelle ab März in Reihen ausgesät werden. Er gedeiht auf magerem Boden und an sonnigen bis halbschattigen Plätzen. Er vermehrt sich durch Samen oder durch das Teilen von älteren Stöcken. Es empfiehlt sich, die Blütenstiele zu entfernen, da sie das Wachstum der Blätter behindern.

Die Blätter sollten häufig geerntet werden. Es sollten auch nur frische Blätter zum Würzen verwendet werden. Der Bibernelle schmeckt nach Gurke. Er eignet sich daher bestens zum Würzen von kalten Getränken, zum Beispiel Bowle, Obstsaft oder Wein. Man kann aus den gehackten Blättern auch einen sehr guten Salat zubereiten. Des Weiteren benutzt man Bibernelle zur Herstellung von Kräuterbutter, zu Eierspeisen und zu Rohkost.

Bitterorangenbaum (Citrus aurantium)

Bergamotteorange, Pomeranze

Der Bitterorangenbaum ist in Indien und im Mittelmeerraum beheimatet. Der Baum ist reich verzweigt mit dornigen Ästen. Die Schösslinge sind hellgrün. Die immergrünen Blätter sind 10 bis 15 cm lang, dunkel, oval geformt mit einer ledrigen Oberfläche, auf der sich viele Öldrüsen befinden. Die Blüten sind weiß und sitzen auf kurzen Stielen. Der Bitterorangenbaum hat orangefarbene runde Früchte. Er wird von April bis Juni angebaut und kann mehrmals abgeerntet werden. Zur Verwendung kommen die Blätter, die Blüten und die Früchte. Die Blätter enthalten aromatische Bitterstoffe. Auch aus den Knospen der Blüten gewinnt man ein aromatisches Öl, genauso wie aus der Frucht, doch jedes hat seine individuelle Note. Diese Aromastoffe werden für nicht-alkoholische Getränke, zur Herstellung von Eis und für Zuckersowie Backwaren verwendet.

Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)

Kuhhorn, Rehkörner

Der Bockshornklee ist eine einjährige Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Hier wird er angebaut. Er ist ein Kraut, das bis zu 50 cm hoch werden kann. Die Blütezeit ist im Juni und Juli, die Samenreife ist in der Zeit von Juni bis August. Die Samen des Bockshornklees werden bis zu 4 mm lang.

Um den Bockshornklee im Garten zu ziehen sollte die Aussaat zeitig im Frühjahr erfolgen. Die Ernte erfolgt in der Blütezeit. Hierbei sollten die unverholzten Teile des blühenden Krautes geerntet und in Bündeln getrocknet werden. Nach dem Trocknen sollten die Samen gerieben und in Schraubgläsern verwahrt werden. Die reifen gemahlene Samen riechen sehr aromatisch. Das Pulver ist Bestandteil von bestimmten Curry-Gewürzmischungen, in manchen Ländern dienen die gerösteten Samen auch als Kaffee-Ersatz.

Bohnenkraut (Satureja hortensis)

Fleischkräutel, Gartenquendel, Pfefferkraut, Wurstkraut

Das Bohnenkraut ist eine einjährige Pflanze, die aus dem Mittelmeerraum stammt. Es wird bis zu 30 cm hoch. Die Pflanze ist strauchartig und stark verzweigt, wobei der untere Teil des Stieles schnell verholzt. Die Blätter sind schmal und dunkelgrün. In der Blütezeit von Juli bis zum ersten Frost trägt das Bohnenkraut lila bis rosa Blüten.

Um Bohnenkraut im Garten zu ziehen, sollte man es im Mai an einer sonnigen Stelle aussäen. Dabei muss man darauf achten, dass das Kraut nicht zu dicht nebeneinander ausgesät wird. Sinnvoll für die Aussaat ist auch ein Platz am Rande eines Bohnenbeetes, da das Bohnenkraut die Bohnen vor Blattläusen schützt.

Im Topf ist das Bohnenkraut problemlos mit anderen Kräutern zusammen auf dem Balkon zu ziehen.

Geerntet wird es in der Blütezeit und kurz davor. Man verwendet die unverholzten Teile, die man entweder in Bündeln trocknen oder frisch verwenden kann.

Bohnenkraut eignet sich zu Bohnen, Eintöpfen und Kartoffelgerichten. Dabei wird es mitgekocht.

Borretsch (*Borago officinalis*)

Blauhimmelstern, Gurkenkraut, Liebäuglein

Borretsch stammt eigentlich aus dem mittleren Osten, ist aber auch in Mitteleuropa leicht zu ziehen, da er sehr widerstandsfähig ist. Die Pflanze ist einjährig und wird zwischen 50 cm und 100 cm hoch. Er hat saftige, behaarte Stängel und breite, ebenfalls behaarte Blätter. Am auffälligsten sind die leuchtend blauen Blüten, die er in der Zeit von Juni bis August trägt.

Die Haltung im Garten ist recht leicht. Ab April kann man den Borretsch in normale, feuchte Erde aussäen. Der Platz sollte sonnig sein und der Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen etwa 40 cm betragen. In der Folge sät sich der Borretsch selbst aus. Wenn man den Borretsch im Topf ziehen will, muss man ein großes Gefäß verwenden und ihn an ein sonniges Fenster oder auf den Balkon stellen.

Ernten kann man ständig die frischen, jungen Blätter. Borretsch eignet sich nicht zum Trocknen.

Die frischen Blätter passen gehackt sehr gut zu Gurkensalat, Salaten allgemein, Quark, Eiergerichten und zur Herstellung von Kräuterbutter. Ferner benutzt man ihn um gekühlte Getränke zu würzen. Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes der Blätter ist es auch sehr gesund und schmackhaft, die Blätter wie Spinat zu kochen und als Gemüse zu essen.

Brunnenkresse (Nasturtium officinale)

Bach- oder Wasserkresse, Quellenkrauke, Wasserlauchkraut

Die Brunnenkresse ist eine mehrjährige, in Europa beheimatete Pflanze. Sie wird 30 bis 60 cm hoch und hat sattgrüne, grobgefiederte Blätter. Von Mai bis September trägt sie weiße Blüten. Wie der Name schon sagt, findet man sie häufig an Gewässern. Im Garten kann man die Brunnenkresse in wasserdichten Schalen halten, die halb mit Erde und halb mit Wasser gefüllt sind. Das Wasser muss immer über der Erde stehen. Der Platz der Schalen sollte schattig sein. Außerdem sollte man bewurzelte Stücke abnehmen und neu einpflanzen, da sonst das Wachstum der Blätter behindert wird. Ernten kann man die älteren Blätter der Brunnenkresse bis Dezember. Die Blätter eignen sich nicht zum Trocknen.

Durch ihren scharfen Geschmack eignet sich die Brunnenkresse zum Würzen von Salaten, Quark und zur Herstellung von Kräuterbutter. Die Samen werden auch als Beigabe zu Senfmischungen benutzt.

Cayennepfeffer (Capsicum frutescens)

Teufelspeffer, Chili

Die ursprüngliche Heimat des Cayennepfeffers ist Südamerika. Er wird heute in vielen tropischen Ländern angebaut. Er ist eine Paprikasorte und mehrjährig, in europäischen Treibhäusern ist er einjährig. Der Strauch kann über einen Meter Hoch werden und

trägt weiße bis gelbliche Blüten. Die orangeroten Früchte werden meist nicht länger als 1,5 bis 3 cm. Geerntet wird der Cayennepfeffer im Sommer. Der Anbau ist hierzulande nur in Treibhäusern möglich. Die Früchte werden getrocknet und danach zu Pulver zerrieben. Der Cayennepfeffer ist das schärfste aller Gewürze. Das Chillipulver wird aus den zermahlenden Schoten gewonnen.

Ungemahlen verwendet man Cayennepfeffer zu eingelegten Gurken, eingelegten Heringen und Mixed Pickles. Gemahlen nimmt man ihn zu Fleisch, Fisch, Suppen, Soßen und Muscheln. Es ist ratsam, mit er Dosierung sehr vorsichtig zu sein.

Cayennepfeffer ist auch Bestandteil von mehreren Curry-Gewürzmischungen, und man stellt aus ihm die Tabasco-Soße her, indem man die gehackten Früchte in Essig oder Salzwasser kocht.

Curry

Entgegen der landläufigen Meinung ist Curry kein eigenständiges Gewürz, sondern eine Mischung aus vielen verschiedenen Gewürzen. Ein Currykraut oder einen Currybaum gibt es nicht. In den asiatischen Ländern und hier vor allem wird Curry ganz individuell zusammengestellt, manchmal aus mehr als dreißig Gewürzen.

Grundbestandteil des Curry ist Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, der der Wurzelstock einer Ingwerpflanze ist und dem Curry die gelbliche Farbe verleiht. Der Geschmack dieser Wurzel ist bitter und brennend. Mögliche weitere Zutaten sind Kardamom, Koriander, Muskatnuss, Pfeffer, Kümmel, Nelken, Ingwer, Paprika und Piment. Für schärfere Sorten verwendet man neben dem Kurkuma Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Rosmarin und manchmal auch Senfkörner.

In jeder Mischung ist Curry sehr lichtempfindlich, er muss also in lichtundurchlässigen Behältern aufbewahrt werden.

Der Geschmack und der Geruch sind hocharomatisch, deswegen eignet sich Curry gut zum Würzen von Fleisch, Fisch, Geflügel und Soßen. Auf keinen Fall kann man bei einer Indonesischen Reistafel, Lamm-Curry und Hähnchen-Curry darauf verzichten.

Dill (*Anethum graveolens*)

Gurkenkräutel, Kümmerlingskraut

Ursprünglich stammt der Dill aus dem südwestlichen Asien, ist aber schon lange auch in Europa verbreitet. Dill ist eine robuste, einjährige Pflanze, die 15 cm bis 60 cm hoch wird. Die Blätter sind sehr fein gefiedert und zipfelig. Ab Juni trägt der Stängel große Dolden mit kleinen gelben Blüten.

Im Garten kann der Dill ab Ende März in sonniger Lage eingesät werden. Die Erde sollte feucht sein. Um möglichst lange Dill ernten zu können, sollte man jeden Monat weitere Pflanzen aussäen.

Dill gedeiht entweder mit Balkonblumen im Kasten oder in einem Topf an einem sonnigen Fenster.

Ernten kann man ständig die frischen Blätter. Auch die Samen kann man ernten und als Gewürz verwenden. Blätter und Samen können getrocknet und auch eingefroren werden, verlieren aber viel von ihrem Aroma. Zum Aufbewahren eignen sich Schraubgläser.

Die Blätter schmecken frischwürzig, die Samen eher kümmelartig. Dill sollte wegen seines eigenen Geschmackes nicht mit anderen Gewürzen vermischt werden. Er eignet sich sehr gut zu Kopf-, Gurken-, Tomaten- und Kartoffelsalat sowie für Soßen zu Fisch. Der Dill soll nicht mitkochen, sondern den Speisen erst kurz vor dem Servieren beigegeben werden.

Duftblattpelargonien

Man unterscheidet drei Arten von Duftblattpelargonien:

Rosengeranien (*Pelargonium graveolens*),

Zitronengeranien (*Pelargonium citrosum*),

Pfefferminzgeranien (*Pelargonium tomentosum*).

Die Rosengeranien haben raue, grobe Blätter und rosa Blüten, die Zitronengeranien haben raue, dreilappige Blättchen und malvenfarbene Blüten und die Pfefferminzgeranien haben

herzförmige, grasgrüne Blätter und weiße Blüten und hängende Triebe. Alle Arten sind mehrjährig.

Ableger können in einem Topf oder Blumenkasten mit magerer Erde eingesetzt werden. Danach werden sie wie Geranien gedüngt und gegossen. Im Sommer empfiehlt sich ein sonniger Platz auf dem Balkon, im Winter ein sonniger Platz am Fenster. Ernten kann man ständig die frischen Blätter, die sich zum Trocknen eignen.

Der Geschmack der Duftblattpelargonien ist unterschiedlich: Sie schmecken so, wie es ihr Name aussagt, nach Rosen, Zitronen und Pfefferminze. Man benutzt sie für Gelees, Liköre, Süßspeisen und zu exotischen Salaten.

Eberraute (*Artemisia abrotanum*)

Eberreis, Herrgottshölzel, Zitronenkraut

Die Eberraute ist eine einheimische Pflanze, die in ganz Europa wildwachsend zu finden ist. Sie ist ein Halbstrauch, der bis zu 1 m hoch wird. Die holzigen Stängel tragen feingefiederte, graugrüne Blätter und kleine, gelbe Blüten bis in den Herbst hinein. Beim Zerdrücken riechen die Blätter nach Zitrone. Die Eberraute ist eine mehrjährige Pflanze.

Setzlinge der Eberraute bevorzugen im Garten einen sonnigen Platz und lockere, feuchte Erde. Eine Vermehrung ist durch das Teilen alter Stöcke möglich.

Die Eberraute ist auch für die Haltung im Topf hervorragend geeignet. Sie benötigt einen großen Topf und im Sommer einen sonnigen Platz. Im Winter ist ein heller, kühler Platz zu bevorzugen. Im Topf und im Garten sollte die Pflanze im Winter zurückgeschnitten werden, damit im Frühling neue Zweige treiben können.

Geerntet werden die Blätter, die sich auch zum Trocknen eignen. Getrocknete Blätter sollten in Schraubgläsern aufbewahrt werden, frische Blätter lassen sich in Essig oder Öl aufbewahren.

Der Geschmack der Eberraute ist bitter-würzig. Sie eignet sich in sparsamer Dosierung für Soßen, Salate und zu fettem Fleisch. Man kann frische und getrocknete Blätter gleichermaßen verwenden.