



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 1|2014



Anbauen, ernten, genießen

Kräuter und Gewürze

KOLJA KLEEBERG:
Kräutern Sie mit!

GAUMENKITZEL:
Von Basilikum bis Senf

SELBER ANBAUEN:
Aroma-Oase zuhause

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Urzeiten nutzen die Menschen Kräuter- und Gewürzpflanzen. So werden Sellerie und Koriander in Europa seit 6.000 Jahren angebaut. Mit dem pfeffrig-scharfen Geschmack der Knoblauchsrauke sollen Siedler an der Ostsee sogar schon vor 8.000 Jahren ihren Eintopf gewürzt haben. Und warum suchte Christoph Kolumbus den Seeweg nach Indien? Um mit Gewürzen zu handeln. Nur ganz nebenbei entdeckte er Amerika.

Wir Menschen haben im Laufe der Zeit nicht nur gelernt, mit Kräutern und Gewürzen Essen und Getränke geschmacklich zu verfeinern. Auch in der Naturheilkunde finden Kräuter

und Pflanzen vielfältige Verwendung aufgrund ihrer heilenden Wirkung. Salbei wirkt zum Beispiel entzündungshemmend, Melisse beruhigend.

In der Küche ist die Auswahl an Kräutern und Gewürzen so groß wie nie zuvor. **Es gibt weit über tausend verfügbare Arten aus aller Welt**, die man frisch, gefroren oder getrocknet kaufen kann, sei es als Tee, Gewürz, Aufstrich oder Soße.

Und es gibt eine neue Lust daran, Kräuter selber zu ziehen – einheimische wie exotische. Umfragen haben ergeben, dass in einem durchschnittlichen Haushalt 27 verschiedene Gewürze regelmäßig zum Einsatz kommen. Denn **Gewürzkräuter bringen nicht nur Abwechslung ins Essen, mit ihnen lässt sich auch die Salzmenge verringern, ohne dass der Geschmack zu kurz kommt.**

Als Getränke können Kräutertees zuckrige Limonaden ersetzen und für die gesunde Ernährung sind besonders Pflanzen wie Brennnessel, Löwenzahn und Sauerampfer von Bedeutung, weil sie reich an Nährstoffen sind.

Das Wichtigste über Heil- und Gewürzpflanzen haben wir für Sie in dieser Ausgabe von **KOMPASS ERNÄHRUNG** zusammengestellt. **Lassen Sie sich inspirieren, den Geschmack von Kräutern zu genießen und ihre Heilkräfte zu nutzen.**

Ihr Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Inhalt

Spitzenkoch Kolja Kleeberg:
**Es ist endlich Frühling –
kräutern Sie einfach mit!** S. 3

Gewürz- und Heilpflanzen:
Kosmos der Sinne S. 4/5

Kräutertee:
**Moderner Durstlöscher,
bewährtes Lebensmittel** S. 6/7

Überhaupt nicht fad:
Kräuter statt Salz S. 8/9

Ein sonniges Plätzchen genügt:
Frische Kräuter selber ziehen S. 10/11

World Wide Web:
Tipps zum Weiterlesen S. 12

TV- und Sternekoch Kolja Kleeberg:

Trauen Sie Ihrem Gaumen

Kaum etwas hält so viele überraschende Entdeckungen bereit wie die Welt der Kräuter. Kennen Sie zum Beispiel die **Eberraute**, die nach Cola schmeckt oder die **Lakritztagetes**?

Ich kann mich erinnern, wie stolz ich als kleines Kind über meine erste selbst gezogene **Kresse** war. Wie schnell da dieser grüne Teppich entstand, den man dann auch noch kosten konnte! Als Koch freue ich mich über jedes saisonale Kraut. Besonders schön ist der Frühling, wenn **Bärlauch** und **Sauerampfer** das Zeichen geben, dass der Winter vorbei ist und es jetzt in der Natur wieder richtig losgeht. Oder wenn im Mai der **Waldmeister** geerntet wird und alles nach Frühling duftet und schmeckt.

Kochen ohne Kräuter, das geht eigentlich gar nicht. Kräuter geben jedem Gericht den Kick, das gewisse Extra. Am besten finden Sie durch das eigene Schnuppern und Experimentieren heraus, welche **Aromen** Sie bevorzugen und was gut zueinander passt.

Oft harmonieren Pflanzen, die zusammen wachsen: die sonnenverwöhnten und Trockenheit liebenden Kräuter **Rosmarin, Thymian** und **Oregano** zum Beispiel. Dann ist natürlich die Dosierung wichtig. Wenn mein Gericht dominant nach Rosmarin schmecken soll, dann gebe ich viel dazu, wenn er aber nur das Gericht stützen soll, entsprechend weniger. Genauso kann ich eine intensive Minzsauce machen oder einfach nur ein paar Blatt Minze



hinzugeben, die durch die ätherischen Öle das Gericht ein wenig frischer machen.

Mit **frischen Kräutern** im oder am Haus – und sei es auch nur die Kresse oder ein paar Sprossen auf der Fensterbank – kann sich jeder ein Stück herrliche Natur in seinen Alltag holen. Aus meiner Arbeit mit Berliner Schulkindern weiß ich: Das sorgsame Hegen und Pflegen selbst angebauter Pflanzen, die man dann auch noch essen darf, macht eigentlich jedem Freude und überzeugt auch die größten Gemüsemuffel.

In diesem Sinne: **Es ist endlich Frühling – kräutern Sie einfach mit!**

Ihr Kolja Kleeberg

Kolja Kleeberg ist Sternekoch in Berlin und engagiert sich seit 2010 für die Schaffung von Kräutergärten in Berliner Schulen.



Gewürz- und Heilpflanzen

Kosmos der Sinne

Schon am Ende der Steinzeit kamen Petersilie, Sellerie und Dill aus dem Mittelmeerraum zu uns. Ein Glück. Denn bis dahin soll das Essen – überwiegend Getreide und Hülsenfrüchte – ziemlich eintönig gewesen sein. Heute haben wir so viel Auswahl wie nie.

Was hat die heimische Ackerminze mit dem indischen Zimtbaum gemein? Und was verbindet den chinesischen Ginseng mit dem “Stinkenden Storchschnabel” am Rand der Wiese? Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen – sie fallen vor allem durch ihr intensives Aroma auf, was sie für die Küche attraktiv macht.

In China schwor man schon vor Jahrtausenden auf Ingwer, Sternanis und Soja, in Indien lobt

man seit jeher den schwarzen Pfeffer, die alten Römer und Griechen kannten Salbei und Anis. Und auf dem amerikanischen Kontinent nutzten die alten Kulturen Vanille, Kakao und Chili. Auch wenn diese Gewürze bis heute typisch für die Regionen sind, hatten sie zunächst oft die Aufgabe, den schlechten Geschmack von nicht mehr ganz frischem Fleisch und Fisch zu verdecken.

Für die Heilung nutzen Menschen Kräuter viel länger als zum Würzen. Schon in 60.000 Jahre alten Gräbern hat man Überreste von Heilkräutern wie Schafgarbe und Eibisch gefunden. Heute gibt es in Drogerien und im Supermarkt eine kaum überschaubare Vielfalt – von Kräutertees bis hin zu Salben auf Basis von Pflanzen. Doch wirken diese Naturheilmittel?

Ja. Noch in den 1930er Jahren waren neun von zehn Medikamenten pflanzlichen Ursprungs. Natürliche Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Bitterstoffe oder Gerbstoffe entfalten im Menschen ganz unterschiedliche Wirkungen: Sie können die Durchblutung verbessern, die Produktion von Magen- und Gallensaft anregen und so den Appetit erhöhen. Sie können durch Entwässerung des Körpers den Blutdruck senken oder Entzündungen lindern – fast jede Substanz hat ihren eigenen Charakter und die Natur hält eine wahre Wundertüte der Wirkungen bereit.

Aber Vorsicht: **Die genaue Wirksamkeit einer Heilpflanze ist schwer zu bestimmen.** Die Konzentration der Wirkstoffe kann von Ernte zu Ernte schwanken und hängt stark davon ab, ob man die frische Pflanze verwendet oder getrocknetes Kraut. Grundsätzlich verringern Trocknung und Lagerung die Wirk- und Geschmacksstoffe aller Naturkräuter, da ätherische Öle bereits bei der Trocknung verloren gehen können.

Kräuter haben starke Heilwirkung, aber Experten warnen: **Bei ernsten und dauerhaften Krankheiten sollte man sich Naturarzneien nicht selbst verschreiben, sondern immer den Rat eines Arztes suchen.** So erstaunlich das klingt: Selbst zu viel Kräutertee kann krank machen (siehe nächste Seite). Auch bei Naturstoffen kommt es auf die Dosis an. Bestes Beispiel ist der Rote

Giftstoffe meiden!

Wildkräuter kann man nicht kaufen. Man muss sie selber in der Natur sammeln. Die Saison dauert von März bis November. Pflücken Sie aber nur, was Sie sicher erkennen und bestimmen können! Bärlauch wird leicht mit dem giftigen Maiglöckchen verwechselt. Die Blätter von Wiesenkerbel und glatter Petersilie sehen dem hochgiftigen Gefleckten Schierling und dem Wasser-schierling zum Täuschen ähnlich. Schon eine geringe Menge dieser Pflanze kann zum Tod durch Atemlähmung führen. Ernten Sie keine Pflanzen am Rand einer stark befahrenen Straße. Sie können hohe Schadstoffkonzentrationen enthalten.

Fingerhut: Seine Inhaltsstoffe helfen gegen Herzversagen und haben, seit ihre Wirkung vor rund 150 Jahren entdeckt wurde, unzähligen Menschen das Leben gerettet. Aber die Dosis muss stimmen: Schon der Verzehr von zwei bis drei Fingerhutblättern kann tödlich sein.

Geschmack und Heilung – der Nutzen der Kräuter und Gewürze ist faszinierend. Zur Versorgung mit Vitaminen und Mineralien tragen Gewürz- und Heilpflanzen dagegen kaum etwas bei. Dazu sind die verwendeten Mengen einfach zu gering. Aber auch hier gibt es Ausnahmen: Die Wildkräuter, aus denen man Salate machen kann, übertreffen manche Gemüse deutlich in ihrem Nährstoffgehalt (siehe Diagramm auf der nächsten Seite). Die Brennnessel etwa hat gut sechsmal so viel Kalzium und Vitamin C wie der Spinat. Und auch die Wilde Malve steht da kaum zurück. ■

Das Allround-Getränk

Kräutertee

Moderner Durstlöcher, bewährtes Lebensmittel



Ungesüßter Tee ist neben klarem Wasser (auch aus der Leitung) und Saftschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) **der beste kalorienarme Durstlöcher**. Süße Limonaden und andere zuckerhaltige Getränke können pro Liter bis zu 500 Kilokalorien enthalten. Sie haben damit zwar so viele Kalorien wie eine ganze Hauptmahlzeit, machen aber nicht im selben Maße satt. Ein hoher Konsum von zuckergesüßten Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen.

Bei Tee hat man dagegen das ganze geschmackliche Angebot von Kräutern zur Auswahl: Fast ohne Kalorien, dafür mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

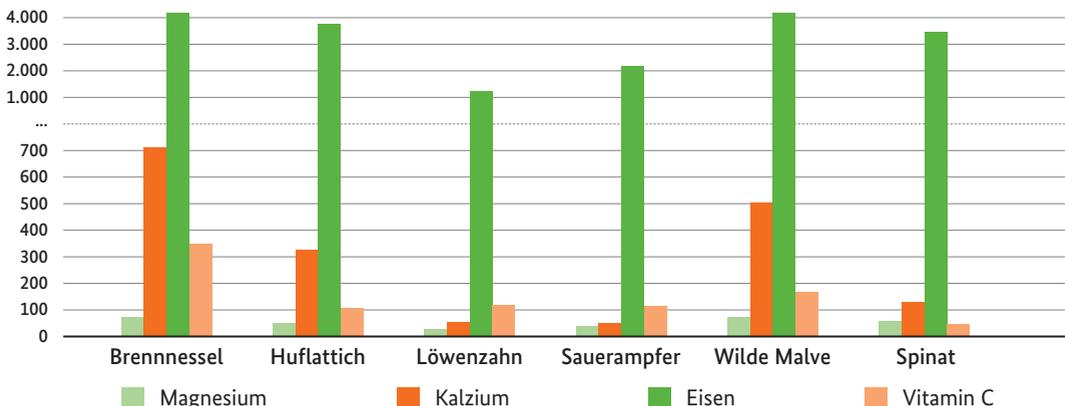
Experten raten, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. An besonders heißen Tagen sogar bis drei Liter.

In der Naturheilkunde ist die **gesundheitliche Wirkung** von Kräutern lange bekannt. Heute werden ihre wissenschaftlich eindeutig nachgewiesenen Wirkungen in amtlichen, sogenannten "Monografien" gesammelt. So findet man dort zum Beispiel über Pfefferminzblätter, dass sie im Darmbereich krampflösend wirken und die Galleproduktion steigern. Kamillenblüten helfen einerseits bei krampfartigen Magen- und Darmbeschwerden und sind andererseits beruhigend. Bei Tee, der als Arzneithee in der Apotheke verkauft wird,

Wildkräuter sind Nährstoff-Lieferanten

Nährstoffgehalt verschiedener Wildpflanzen pro 100 Gramm essbaren Anteils im Vergleich zu Spinat

Angaben in Milligramm (bei Magnesium, Kalzium und Vitamin C) bzw. Mikrogramm (bei Eisen)



müssen die Hersteller auf der Verpackung die Wirkung und die Gegenanzeigen genauso angeben wie bei anderen Arzneimitteln auch.

Als Naturprodukt können Kräuter aber auch Stoffe enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Dazu zählen zum Beispiel **Pyrrolizidin-alkaloide (PA)**. Diese Substanzen werden von vielen Pflanzen als Schutz vor Fraßfeinden gebildet. **Schwangere und stillende Frauen sollen ihren Durst darum nicht ausschließlich mit einer einzigen Sorte Kräutertee löschen, sondern abwechslungsreich trinken.** Das gilt auch für Kleinkinder, denen die Eltern besonders in der ersten Zeit nach dem Stillen viel Tee zu trinken geben sollen. Die beste Ergänzung zu den Kräutertees ist Wasser – egal ob als Mineral- oder Leitungswasser. ■

Allergiker: Vorsicht bei Gewürzmischungen!

Egal ob Kräutersalz, Curry, Instant-Suppen oder italienische Pizzakräuter: Bei Gewürzmischungen hilft Allergikern der Blick auf das Zutatenverzeichnis. Alle Zutaten, die mehr als zwei Prozent der Mischung ausmachen, müssen hier angegeben werden. Liegt der Anteil einzelner Gewürze jedoch unter zwei Prozent, muss der Hersteller sie nicht angeben. Wenn in Fertigprodukten die gesamte eingesetzte Gewürzmischung unter zwei Prozent liegt, müssen ihre einzelnen Zutaten ebenfalls nicht genannt werden. Lediglich bei den besonders häufig Allergien auslösenden Gewürzen Sellerie, Senf und Sesamsamen sind auch kleinste Mengen deklarationspflichtig.



Basilikum:

Appetitanregend, angenehm aromatisch, frisch würzig; passt zu Fisch, Fleisch und Gemüse. Das italienische Pesto besteht aus Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pinienkernen. Der Anbau auf der Fensterbank und im Garten ist leicht.



Brennnessel:

Die jungen Blätter schmecken leicht pfeffrig, für den Salat muss man die frischen Blätter mit dem Nudelholz rollen und dann kleinhacken. Sie ist sehr gesund, sie enthält viel Beta-Carotin, Vitamin C und weit mehr Eisen als zum Beispiel Spinat. Sie wächst nur wild.



Dill:

Aromatisch, besonders gut zu Gurke, Fisch, Quark und in Kräuterbutter. Dill ist eine alte Heilpflanze, die krampflösend und verdauungsfördernd wirkt. Der Anbau ist einfach.

Kräuter statt Salz

Überhaupt nicht fad

Wie viel Salz ist zu viel? Mit frischen Kräutern und Gewürzen heben Sie wirkungsvoll den Eigengeschmack der Zutaten hervor. Und sorgen dafür, dass Ihr Salzkonsum im gesunden Rahmen bleibt.



Kein Salzstreuer nötig: würzig-aromatische Lachsrollchen mit Minze und Schnittlauch

Höchstens 6 Gramm Salz, das entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel Salz, sollten Erwachsene nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung täglich zu sich nehmen. Für Kinder gelten deutlich niedrigere Werte. Tatsächlich verzehren die deutschen Männer jedoch durchschnittlich rund 10 Gramm und Frauen immerhin 8,4 Gramm Kochsalz am Tag. Damit ernähren sich viele Deutsche zu salzreich.

Allerdings benötigt unser Körper Salz für die Regulierung des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes – und zwar täglich etwa 1,4 Gramm. Auch für die Haltbarmachung von Lebensmitteln war und ist es wichtig.

Nicht immer war Salz so leicht verfügbar wie heute. Für unsere Vorfahren war es so kostbar, dass sie es “weißes Gold” nannten. Doch die Zeiten des Salz mangels sind vorbei. Experten warnen eher vor den gesundheitlichen Gefahren, die mit unserem heutigen Überfluss an Salzigen verbunden sind. **Ein hoher Salzkonsum ist ein Risikofaktor für Bluthochdruck und Herzkrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt.**

Wer viel mit Kräutern würzt, macht nicht nur seinem Geschmackssinn eine Freude, sondern reduziert auch automatisch den Salzkonsum. **Um Salz zu sparen, sollte man möglichst viel selber kochen und selber abschmecken,** zum Beispiel mit Knoblauch, Zitronensaft, frisch gerösteten Nüssen und Kernen (zum Beispiel Kürbiskerne). Auch ein paar Tropfen Pflanzenöl mit Geschmack wie Walnussöl, Sesamöl oder Kräuteröl kurz vor dem Essen über die Speisen gegeben schmecken nach viel mehr als einfach nur salzig.

Der ganz überwiegende Teil unseres täglichen Salzes steckt bereits in fertigen Lebensmitteln,

vor allem in Brot und Brötchen, Wurst und Käse aber auch in Ketchup und Fertigsoßen, Konserven, Fastfood und Tiefkühlgerichten.

Achten Sie schon beim Einkauf auf salzarme

Alternativen: Vollkornbrot ist oft salzärmer als Weißbrot, Frischkäse enthält weniger Salz als Hartkäse. Hier hilft ein Blick auf das Zutatenverzeichnis (siehe Kasten).

Achten Sie auch darauf, jodiertes Salz und damit gesalzene Produkte auszuwählen, um einem Jodmangel vorzubeugen. Speise-, Meer-, Stein- oder aromatisiertes Feinschmeckersalz mögen sich in Geschmack, Konsistenz und vor allem im Preis unterscheiden – chemisch enthalten sie alle nahezu ausschließlich Natriumchlorid und sind aus gesundheitlicher Sicht gleichwertig. ■

Salzsparen leicht gemacht:

- Kochen Sie möglichst viel selbst, würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen und schmecken Sie erst zum Schluss mit Salz ab.
- Ideal sind aromaschonende Zubereitungsarten wie das Garen im Bratschlauch, Dünsten und Grillen.
- Achten Sie bei Fertigprodukten auf den angegebenen Natriumgehalt. Wenn Sie diesen mit dem Faktor 2,5 multiplizieren, können Sie den Kochsalzgehalt des Lebensmittels errechnen.
- Fragen Sie Ihren Bäcker nach salzärmeren Broten.
- Wenn Ihr Gaumen an viel Salz gewöhnt ist, reduzieren Sie Ihren Verbrauch nicht schlagartig, sondern in kleinen Schritten. So können Sie ihn wieder “entwöhnen”.



Oregano:

Duftet wie Majoran und schmeckt fein-würzig. Die buschigen Sträucher haben auffallend kleine Blätter. Oregano ist das typische italienische Gewürz und wird reichlich auf Pizzen und in Tomatensoßen eingesetzt; Oregano wirkt verdauungsfördernd.



Petersilie:

Deutschlands beliebtestes Würzkräut! Passt zu fast allen würzig-salzigen Gerichten und ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Die glatte Petersilie ist aromatischer als die krause. Beide sind anspruchslose Typen im Garten und auf der Fensterbank.



Salbei:

Diese kräftig wachsende Pflanze hat einen einzigartigen Geschmack und wird zu Fisch, Fleisch und Gemüse gegessen. Auch der Tee ist verbreitet. Salbei-Auszüge wirken keimtötend und werden bei Halsschmerzen zum Gurgeln eingesetzt.

FrISCHE KRÄUTER SELBER ZIEHEN

Ein sonniges Plätzchen genügt

Frühlingszeit ist Kräuterzeit. Gönnen Sie sich Ihre eigene duftende Aroma-Oase. Die garantiert erntefrischen Genuss an jedem Tag und macht Freude.

Ganz gleich, ob im Garten, auf der Terrasse oder der Fensterbank: Die meisten Kräuter sind “Südländer” und lieben es sonnig und trocken.

Rosmarin, Thymian und Lavendel brauchen besonders viel Licht und Wärme, zu heiß kann es ihnen kaum werden. Wählen Sie einen kräftig besonnten und möglichst windstillen Standort aus. Sorgen Sie für genügend Platz zum Wachsen, lockere, gut durchlässige Erde und gelegentlichen Dünger – bei Topfpflanzen ruhig wöchentlich. Vorsichtig gießen und Stau-nässe unbedingt vermeiden. Wenn Sie Ihre Kräuter in Keramiktöpfe setzen wollen, sollten diese unbedingt mehrere Abflusslöcher haben und ausreichend groß sein. Bereits im Topf gekaufte Kräuter müssen umgesetzt werden. Für kräftigere Pflanzen wie den Rosmarin sind Gefäße ab 30 Zentimeter Durchmesser geeignet, für Basilikum, Dill und Schnittlauch genügen etwas kleinere Töpfe. Für die Fensterbank eignen sich übrigens besonders schnell wachsende Kräuterarten wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian, Kresse, Rucola, Dill, Kerbel oder Portulak.

Ernte

Bei günstigen Bedingungen können Sie Zimmerkräuter das ganze Jahr ernten. Frische Kräuter am besten direkt vor dem Verzehr und mit einer Schere abschneiden, und zwar möglichst keine einzelnen Blätter, sondern immer mit Stiel, damit die Pflanze neue Triebe bilden

kann. Um das Aroma der Kräuter zu bewahren, sollten Sie sie nur kurz waschen und mit einem scharfen Messer nicht zu fein hacken. Während getrocknete Gewürze wie Lorbeer oder Piment für längere Zeit im Kochtopf verweilen dürfen, um ihren Geschmack zu entfalten, gilt für alle frischen Kräuter: möglichst nur kurz mitkochen, da sie sonst ihr feines Aroma verlieren.

Wenn Sie ein Bund frische Kräuter kaufen, verwenden Sie diese möglichst bald. In ein Glas Wasser gestellt oder in ein feuchtes Tuch geschlagen und im Kühlschrank aufbewahrt, halten sie sich einige Tage.



*Gelingt leicht – schmeckt köstlich:
selbstgemachtes Kräuteröl*

Kräuter haltbar machen – so geht's

Trocknen: Die älteste Methode, um länger etwas von seinen duftenden Gartenschätzen zu haben. Sie können dafür einfach einige Kräuterstiele zusammenbinden und diese an einem schattigen, gut belüfteten Ort aufhängen. Oder sie breiten die Kräuter in einer dünnen Schicht auf Papier aus. Getrocknet sind sie, wenn sie sich leicht zwischen den Fingern zerreiben lassen. Ein Tipp zur Aufbewahrung Ihrer selbstgemachten oder gekauften Gewürze und Kräuter: Da sie sehr licht-, temperatur- und luftempfindlich sind und leicht Fremdaromen aufnehmen, sollten sie möglichst nicht direkt an Fenster, Heizung oder Herd stehen. Ideal sind verschlossene dunkle Glasbehälter. Haltbarkeit: etwa ein Jahr.

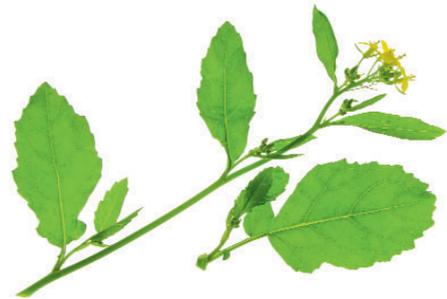
Eine Alternative zum Trocknen ist das **Einfrieren** von möglichst frischen Kräutern. Sie sollten gewaschen, getrocknet und verlesen sein. Sie können die Kräuter bereits vor dem Frosten kleinhacken, zerreiben oder unzerkleinert in Gefrierbeuteln einfrieren und dann bei Bedarf verarbeiten. Praktisch sind selbstgemachte Kräuterwürfel, die Sie in Eiswürfelschalen herstellen können. Die feingehackten Kräuter einfüllen und mit etwas Wasser übergießen. Nach dem Gefrieren die Würfel aus den Schalen lösen und einfach in Gefrierbeutel umfüllen.

Kräuteröl oder Kräuternessig: Die Kräuter müssen sorgfältig gewaschen und gut getrocknet sein (am besten über Nacht) und werden in einer Flasche mit gutem Speiseöl (zum Beispiel Olive) oder einem guten Essig übergossen. Pro Liter Flüssigkeit verwendet man etwa 100 Gramm Kräuter. Fest verschließen, den Essig drei und das Öl sechs Wochen auf die Fensterbank stellen. Täglich einmal durchschütteln. Dann abfiltern, gut verschließen und innerhalb eines Jahres verbrauchen. ■



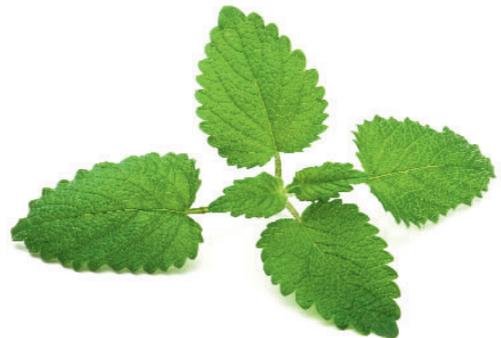
Schnittlauch:

Nach der Petersilie das bekannteste Küchenkraut. In Deutschland typisch zu Salat, Eiern, Kartoffeln und direkt auf dem Butterbrot. Schnittlauch stellt wenig Ansprüche und lässt sich im Garten und im Topf auf dem Fensterbrett ziehen.



Senf:

Dass der Senf eine leicht zu ziehende, gelbblühende Pflanze ist, wissen viele gar nicht. Senf wächst in Norddeutschland und wird dort wie Getreide geerntet. Das scharfe Aroma der Senfkörner stellt sich erst ein, wenn das gemahlene Korn mit Wasser angerührt wird.



Zitronenmelisse:

Im Sommer sammeln sich die Bienen auf der Pflanze. Das hat ihr den Namen "Bienenkraut" eingetragen. Die jungen Blätter, frisch geerntet, passen besonders zu Fisch und frischen Salaten. Der Tee schmeckt zitronig und wird als Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden, Krämpfen und Kopfschmerzen eingesetzt.



Tipps zum Weiterlesen

Aromatisch und lecker

Rezepte für die Kräuterküche finden Sie im Internet auf

- www.in-form.de/buergerportal/in-form-sein/rezepte/rezepte-fuer-jeden-tag.html
- www.oekolandbau.de/verbraucher/biospitzenkoeche/koeche

Handlich und informativ

Die beiden Broschüren **Küchenkräuter und Gewürze** sowie **Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten** liefern Informationen zu den wichtigsten Würz- und Heilkräutern und beinhalten auch einen kurzen Abschnitt über Anbau und Haltbarmachen.

- <http://shop.aid.de>

Urbanes Gärtnern

Lust auf Knoblauch vom eigenen Balkon oder aus dem Kleingarten? Die Internetseite von **5 am Tag** hilft bei der Anlage und Pflege eines Kräuter- und Gemüsebeetes.

- www.5amtag-garten.de

Haben wir Ihr Interesse am **KOMPASS ERNÄHRUNG** geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an 312@bmel.bund.de. Sämtliche Ausgaben finden Sie auf www.kompass-ernaehrung.de und auf www.bmel.de zum Download.

Impressum

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 525, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Stand: März 2014

Realisierung & Gestaltung: BLOCK DESIGN, Berlin

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Helmut Hesecker, Paderborn

Druck: Frank Druck, Preetz

Titelmotiv: Küchenkräuter (Dill, Lorbeer, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch)

Bildrechte: Titel/S. 1: M. Ruckszio/Helga Lade;
S. 3: Kolja Kleeberg; S. 4: artvertise; S. 6/7: Zoonar;
S. 8: picture alliance; S. 9: Zoonar; S. 10/11: Zoonar;
S. 12: picture alliance

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMEL.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.bmel.de sowie unter www.in-form.de.