

## Immer frisch: Frühlingskräuter vom Balkon

Für die kreative Küche gibt es kaum etwas Besseres als eine gewisse Auswahl an frischem Grün: Würzige Kräuter frisch aus dem Garten oder von der Fensterbank. Sie sind gesund und stecken voller Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Kräuter wirken entwässernd und entschlacken, sie regen den Stoffwechsel an und helfen gegen Frühjahrsmüdigkeit. Der fantasievolle Einsatz von Kräutern kann helfen, die Verwendung vom eher ungesunden Speisesalz zu reduzieren. Zudem regt eine appetitlich duftende Mahlzeit die Verdauungsorgane an, die Nahrung wird leichter abgebaut und vom Körper besser verwertet.

Frische Kräuter geben einem Gericht erst den richtigen Pfiff und sind daher ein unverzichtbarer Bestandteil beim Kochen. Die ersten Kräuter des Jahres duften nicht nur wunderbar nach Frühling, sie bringen auch Abwechslung und Frische in unseren Speiseplan. Frisches Grün ist der erste Vorbote der warmen Jahreszeit - und daher holen wir uns jetzt den leckeren und gesunden Kräuterfrühling pflückfrisch und griffbereit ins Haus. In der deutschen Küche sind die heimischen Kräuter Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill und Kresse am beliebtesten: Wir haben die besten Tipps für den eigenen kleinen Kräutergarten auf Fensterbank und Balkon!



---

## Frisches von der Fensterbank

Wer das Glück hat, in seinem Garten oder auf dem Balkon eine Ecke für den Anbau von Kräutern reservieren zu können, sollte das unbedingt ausnutzen. Es macht nicht nur Spaß, sondern ist auch viel praktischer, wenn man sich seinen eigenen Kräutergarten anlegt. Man hat seine Lieblingskräuter immer frisch zur Hand und braucht dafür nur wenig Platz. Die wachsenden und blühenden Kräuter sehen sehr dekorativ aus, sie schmücken Garten und Balkon ebenso wie die Fensterbank in der Küche. Zudem verbreiten die würzigen Kräuter die vielfältigsten und aromatischsten Düfte. Für den eigenen kleinen Kräutergarten kann man, je nach Umfang der Kräuterauswahl, ein paar kleine Tontöpfe, eine Hängeampel, einen Blumenkasten am Balkongeländer oder einen größeren Pflanzkübel verwenden. Geerntet werden die Stängel und Blätter am besten früh morgens, da ist die Pflanze am frischesten und der Gehalt an ätherischen Aromastoffen am höchsten.

---



## Genügsam im Kräutertopf

Ob selbst gezüchtet oder im Topf gekauft: Die meisten Kräuter sind unproblematisch in der Pflege. Lediglich der Standort sollte sorgfältig gewählt werden, denn die Kräuter unterscheiden sich in ihren Anforderungen an Sonnenlicht, Bodenbeschaffenheit und Bewässerung. Für alle Bepflanzungsgefäße gilt: Es darf sich keine Staunässe bilden können, denn das verträgt kein Kraut. Außerdem sollten die Töpfe genügend Platz für das Wachstum der Pflanzen bieten und die Erde regelmäßig gedüngt werden. Vertrocknete Blätter und Stiele sollten immer sofort entfernt werden.

---

## Die Kräuter-WG: Zusammen oder alleine?

Man sollte nicht wahllos Kräuter zusammenpflanzen, denn einige Pflanzen vertragen sich nicht so gut miteinander oder behindern sich gegenseitig im Wachstum. Liebstöckel sollte man alleine kultivieren, denn es wächst sehr ausufernd und nimmt anderen Pflanzen Platz und Licht zum Wachsen. Auch Melisse, Salbei und Estragon wachsen recht stark und sollten irgendwann in größere Töpfe umgepflanzt werden. Folgende Pflanzenpaare würden sich ebenfalls gegenseitig im Wachstum behindern und sollten daher nicht direkt nebeneinander gepflanzt werden: Pfefferminze und Kamille, Basilikum und Melisse, Estragon und Dill, Fenchel und Koriander. Petersilie, Dill, Kresse, Majoran und Kerbel können dagegen problemlos zusammen in einem Gefäß wachsen. Auch Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Salbei, Estragon und Zitronenmelisse harmonieren gut miteinander. Liebstöckel, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Petersilie und Basilikum brauchen gute, nährhafte Erde und benötigen viel Wasser. Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano und Majoran sind dagegen mit kargem Boden zufrieden und benötigen wenig Wasser. Wer sich an die grundlegendsten Pflanz- und Bewässerungstipps hält, wird lange Freude an seinem kleinen Kräutergarten haben.

---

## Hilfreiche Tipps für den Kräutergarten

Fast alle Kräuter brauchen einen warmen und sonnigen Standort. Eine direkte Sonneneinstrahlung trocknet allerdings auch schnell den Boden in den Töpfen und Blumenkästen aus, weshalb gepflanzte Kräuter häufig nach kurzer Zeit schon ihre Blätter hängen lassen. Helfen können hier Töpfe aus Ton oder Terrakotta, die gute Feuchtigkeitsspeicher sind. Ansonsten schafft eine am Boden des Gefäßes angelegte drei bis vier Zentimeter dicke Kies- oder Sandschicht Abhilfe. So wird das Wasser für die Kräuter im Boden selbst ideal gespeichert. Auf der Oberfläche bringt eine Schicht aus Rindenmulch zusätzlichen Schutz vor der Austrocknung. Im Fachhandel ist auch eine spezielle Kräuternerde erhältlich, eine Mischung aus Quarzsand, natürlichem Guano und einem besonderen Wurzeldünger.

---

## Lieblingskraut Petersilie

Petersilie ist wohl das beliebteste Gewürzkraut in der deutschen Küche und vielseitig verwendbar. Alle Teile der Pflanze, die Blätter, die Stängel und die Wurzel können beim Kochen, Würzen und Garnieren Verwendung finden. Man streut sie vor dem Servieren frisch gehackt über Kartoffel- oder Fleischgerichte, Omelettes, Suppen, Eintöpfe und Salate. Zudem würzt sie Kräuterbutter, Kräuterquark, Dressings oder Marinaden. Petersilie ist reich an Vitamin A, C und E, sie regt die Verdauung an, wirkt blutreinigend und entwässernd. Man unterscheidet zwischen Wurzel- und Blatt-Petersilie, welche wiederum in



glattblättrige und krausblättrige Petersilie unterteilt wird. Die glatte Petersilie hat ein stärkeres Aroma als die krause, mildere Art. Petersilie ist eine zweijährige Gewürzpflanze und sehr anspruchslos. Sie gedeiht am besten auf nährstoffreichen, feuchten Böden im Halbschatten. Ausgesät wird ab März direkt ins Beet oder in einen Blumentopf. Geerntet werden kann rund ums Jahr, die abgezapften Blätter wachsen wieder nach.

---

### **Gewürzkraut Schnittlauch**

Schnittlauch ist geschmacklich milder als seine Verwandten Zwiebeln oder Lauch und enthält viel Vitamin A, B und C sowie Eisen. Verwendet werden nur die schmalen Röhrenblätter, die über der Erde wachsen. Frisch gehackt in feine Röllchen würzt Schnittlauch Saucen, Suppen, Marinaden und Eierspeisen, er verfeinert Quark, Frischkäse und Kräuterbutter. Schnittlauch wächst am besten draußen in einem separaten Topf, er braucht Platz und frische Luft. Schnittlauch sollte halbschattig stehen, die Erde ist feucht zu halten. Seine ätherischen Öle wirken blutreinigend und antibakteriell. Schnittlauch ist eine mehrjährige nachwachsende Pflanze, er kann ganzjährig geerntet werden.

---

### **Wunderkraut Basilikum**

Basilikum ist eine leicht pfeffrig schmeckende Gewürzpflanze, die auch Basilienkraut, Pfefferkraut, Josefskräutlein, Hirnkraut, Basilge oder Königskraut genannt wird. Es gibt viele verschiedene Sorten Basilikum, sehr vielfältig und unterschiedlich im Aussehen und Geruch. Die ätherischen Öle des Basilikums unterstützen die Verdauungsorgane, wirken schmerzstillend und beruhigend. Basilikum wird hauptsächlich in der italienischen und französischen Küche verwendet. Er harmoniert besonders gut mit frischen Tomaten, Tomatensauce, Mozzarella, Nudelgerichten, Fleisch und Fisch und gehört in eine echte Pesto-Sauce. In der Küche verwendet man meist nur die Blätter der Pflanze, entweder ganz oder fein gehackt. Basilikum wird nicht mitgekocht, sondern kommt erst am Ende der Garzeit an die Gerichte, da er sonst sein typisches Aroma verliert und Bitterstoffe abgibt. Basilikum ist eine einjährige Pflanze, die es warm und sonnig mag und viel Feuchtigkeit benötigt.

---

### **Küchenkraut Dill**

Ein weiteres wichtiges Küchenkraut ist Dill. Verwendet werden die sehr feinen Blätter der Pflanze, die erst kurz vor dem Servieren dem Gericht beigegeben werden. Das Dill-Kraut schmeckt angenehm würzig und passt am besten zu Fisch, Gurke und Quark, aber auch zu Salaten, Fleisch- und Kartoffelgerichten. Es ist viel Vitamin C im Dill enthalten, durch seine ätherischen Öle wirkt er beruhigend. Dill ist eine einjährige Pflanze, er verträgt wegen seiner langen Wurzel kein Umsetzen und braucht einen Abstand zu anderen Pflanzen.

---

### **Noch mehr frisches Grün**

Kerbel ist der Petersilie ähnlich und hat einen mild würzigen, leicht anisartigen Geschmack, der zu Suppen, Fisch, Eierspeisen, Gemüse, Salaten und Quark passt. Frischer Kerbel hat eine besondere Würze, daher beim Kochen erst zum Schluss in den Topf geben und auch nicht mit anderen intensiven Kräutern wie Basilikum oder Thymian mischen.

---



Eingepflanzt fühlt er sich an einem halbschattigen Standort in dauerhaft feuchter Erde wohl. Das mediterrane Kraut Rosmarin braucht viel Wärme und Sonne sowie einen lockeren, eher sandigen Boden mit wenig Wasser. Er entfaltet sein kräftiges, leicht bitteres Aroma erst während des Kochens, weswegen er von Anfang an den Speisen zugefügt wird. Rosmarin würzt Fleischgerichte und deftige Eintöpfe, verwendet wird der ganze, nadelartige Zweig. Auch Thymian gehört zu den mediterranen Kräutern und braucht zum Gedeihen eher karge Bedingungen, einen trockenen Boden und viel Sonne. Thymian schmeckt herb-pikant, beim Kochen werden Blätter und Stängel verwendet. Er passt ideal zu Fleisch, Wild, Geflügel, Suppen und Eintöpfen. Majoran, Oregano (wilder Majoran) und Estragon sind ebenfalls sehr intensiv schmeckende, mediterrane Kräuter, deren Blätter zum Würzen für Fleischgerichte, Eintöpfe und Saucen verwendet werden. Die Zitronenmelisse schmeckt und duftet stark nach Zitrone, weswegen sie am besten zu Fisch, Kräutersuppen und -sauce, Marinaden und Salate passt. Melisse mag einen eher schattigeren Standort, sie braucht viel Wasser, ist stark wachsend und sollte öfter umgetopft werden.

---

### Extra-Tipps

Karin Greiner "Kräuter", Gräfe & Unzer Pflanzenratgeber 2008, Gebunden 9,95 Euro

Franz-Xaver Tremel "Kräuter aus dem Garten", Kosmos 2007, Broschiert 12,95 Euro

Engelbert Kötter "Küchenkräuter in Töpfen", Gräfe & Unzer 2007, Broschiert 7,90 Euro

Marie-Luise Kreuter "Kräuter, Kräuter, Kräuter", BLV 2006, Broschiert 9,95 Euro

Andrea Rausch "Dumonts kleines Kräuterlexikon", Dörfner 2004, Gebunden 7,99 Euro

<http://www.wuerzkraut.de> (Viele Informationen zu Kräutern und Gewürzen)

<http://www.kraeuter-almanach.de> (Alles über Kräuter)

<http://www.kraeuterallerlei.de> (Forum rund um das Thema Kräuter)

