



Petersilie, Kresse & Co.

Der Frühling kommt! Bei vielen Großstädtern erwacht jetzt wieder die Lust, etwas anzupflanzen. Wie wäre es mit Kräutern? Dill, Petersilie und Kresse sind unkomplizierte Mitbewohner. Sie sehen auf der Fensterbank oder dem Balkon nicht nur hübsch aus, sie schmecken auch richtig gut und sind sehr gesund. Einige Balkonkräuter duften zudem herrlich, zum Beispiel Basilikum, Minze, Salbei, Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse.

Viele Kräuter sind anspruchslos, brauchen wenig Platz und kaum Pflege. Wer einige wenige Dinge berücksichtigt, insbesondere hinsichtlich des Standorts, kann ein erfolgreicher Kräuterkräutergärtner werden und schon bald würzige Zutaten für gesunde Gerichte ernten.

Kräuter können fast überall gezogen werden: auf der Fensterbank, auf dem Balkon, im Vorgarten oder im Hinterhof. Wer möchte, kann auch ein Beet in einem Gemeinschaftsgarten mit Kräuter bepflanzen.

Dagegen ist ein Kraut gewachsen ... Und dafür auch!

Küchenkräuter werden frisch oder getrocknet verwendet. Sie geben vielen Gerichten erst die richtige Würze. Wer viel frische Kräuter verwendet, bekommt ganz automatisch viele Vitamine und Spurenelemente auf den Teller und kann übrigens meist auf Salz verzichten, was ebenfalls gut für die Gesundheit ist. Doch hier haben Kräuter noch viel mehr zu bieten! Viele Sorten haben heilende Wirkung. So hilft Dill beispielsweise bei Verdauungsbeschwerden, Kresse wirkt appetitzügelnd und gegen Schlaptheit.

4 Tipps für Kräutergärtner

Tipp 1: Welche Kräuter für die Aussaat auf Balkon oder Fensterbank ausgewählt werden, hängt nicht



nur vom Geschmack ab. Damit die Pflanzen gut wachsen können, ist es wichtig, für jeden Standort die richtigen Kräuter auszuwählen. Viele Kräuter stammen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Sie sind Hitze und Trockenheit gewohnt und brauchen einen sonnigen Standort. Wer zum Beispiel einen Südbalkon hat, sollte Sonnenanbeter wie Rosmarin, Salbei, Lavendel, Thymian, Majoran oder Oregano wählen. Auch Koriander, Zitronengras, Dill und Bohnenkraut mögen es sonnig. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum, gedeihen dagegen im Halbschatten. Dort fühlen sich auch Zitronenmelisse, Minze, Kerbel und Gartenkresse wohl. Im Schatten wachsen Bärlauch und Waldmeister.

Tipp 2: Mit der Aussaat von Kresse kann schon im Januar begonnen werden, dann allerdings auf der Fensterbank. Im März werden Petersilie und Schnittlauch im Freiland ausgesät, im April kommt der Dill in die Erde. Nach der Aussaat müssen Balkongärtner nur regelmäßig gießen und der Natur einfach ihren Lauf lassen.

Tipp 3: Kräuter wachsen nicht nur in Balkonkästen oder in Blumentöpfen gut. Wer möchte, kann bei den Pflanzgefäßen kreativ werden und mit wenigen Mitteln Minigärten aus leeren Milchkartons basteln oder die Kräuter in aufgeschnittene Plastikflaschen, Blechdosen, in Schuhe oder alte Koffer aussäen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Tipp 4: Sie die Kräuter gewachsen und erntereif, können sie in der Küche für vielerlei Gerichte verwendet werden. Ob ein klassisches Butterbrot mit Kräutern, Pesto, Suppen, Kräuterbutter, oder -quark - selbstgemacht schmeckt es einfach besser!

Ein Tipp ist auch selbstgemachte Kräuterlimonade. Die Herstellung ist nicht schwer und der Geschmack einfach toll.

Schöne Rezepte

Kräuterlimonade

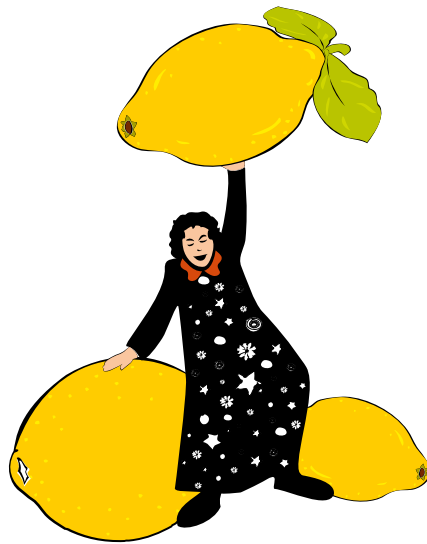
Zutaten für 3 Liter: 10 Stiele Zitronenmelisse, 10 Stiele Basilikum, 10 Stiele Minze, 5 Stiele Rosmarin, 1 Zitrone, 1 Liter Apfelsaft, 1 Liter Mineralwasser, Eiswürfel

Kräuter ernten und waschen. Apfelsaft mit Zitronensaft und den Kräutern in einen großen Topf füllen. Die Kräutermischung bei geschlossenem Deckel aufkochen. Den Herd abschalten, die Kräuter 30 Minuten ziehen lassen. Wenn die Mischung abgekühlt ist, die Kräuter herausnehmen und ausdrücken. Das Limonadenkonzentrat in den Kühlschrank stellen und kühlen. Zum servieren 1/3 Eiswürfel, 1/3 Limonadenkonzentrat und 1/3 kaltes Mineralwasser mischen.

Kräuterpesto aus dem Garten

Zutaten für 250 Gramm: 10 Gramm Thymian, 10 Gramm Lavendel, 15 Gramm Basilikum, 15 Gramm Oregano, 1 bis 2 Zehen Knoblauch, 20 Gramm Pinienkerne, 125 ml Olivenöl, jeweils 1 TL Salz und Pfeffer, geriebenen Parmesan nach Geschmack

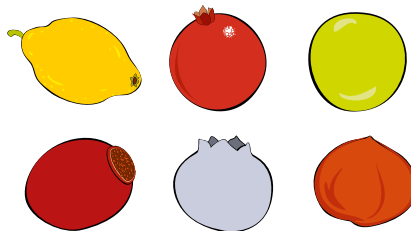
Die Kräuter und die Knoblauchzehen mit einer Kräuterhacke zerkleinern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten bis sie leicht gebräunt sind. Geröstete Kerne und die zerkleinerten Kräuter in eine Mörserschüssel geben und zusammen zerstampfen. Kräutermasse mit Öl und Salz in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Wer möchte, kann geriebenen Parmesan hinzufügen.



Themen bei Leckerwissen

Wie macht man Nudeln? Woraus wird Brot gebacken? Wozu sollte man frühstücken? Diese und viele andere Themen werden in unserer Kindererlebnisküche besprochen.

Lecker gekocht und gegessen wird selbstverständlich auch! Eingeladen sind Kindergruppen aus Kitas und Schulen. Kosten: 4,50 € pro Kind.



Themen der nächsten Monate:

April – Die Welt der Kräuter

Maultaschen selber machen
22., 25. und 26.04. 2018

Mai – Kochen wie bei den Nachbarn

Polnische Miniknödeln mit Dip
17. und 24.05. 2018

Juni – Die bunte Gemüsewelt

Gemüsestrudel mit Joghurtsoße
05., 07., 12. und 15.06. 2018

Info und Anmeldung:

030 /4991 4843 oder
leckerwissen@gourmello.de
facebook.com/leckerwissen/

Kein passender Termin gefunden
oder ein anderes Thema erwünscht?:
Kein Problem – wir finden bestimmt
eine Lösung.

Neues von Schöne Dinge

In den Lämpchen entsteht eine kleine Welt für sich. Die LED Beleuchtung mit Wechselbatterie in schönem Licht ist etwas ganz Besonderes. Die Motive werden nach eigenen Ideen gestaltet, eine Sonderanfertigung mit Ihrem Lieblingsmotiv ist ebenfalls möglich.



Besucht uns unter:

facebook.com/schoenedingevongourmello/
instagram.com/schoene_dinge_von_gourmello/