

Frühlingskräuter (Info)

Kategorien: Information, Gewürze, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Bäerlauch, Sauerampfer und Löwenzahn.

Ob Bäerlauch, Löwenzahn oder Petersilie, sie sind mit ihrem frischen Grün die Boten des Frühlings. Sie wecken, dank ihrer Inhaltsstoffe, unsere Lebenskräfte, stärken und bringen unseren Organismus nach dem Winter wieder auf Trab. Deshalb sollte man sie jetzt üppig in der Küche verwenden.

Herkunft und Geschichte:

Die Geschichte der Kräuter ist so alt wie die Geschichte der Menschheit, denn der Mensch bedient sich dieser Pflanzen seit jeher. Im Europa des Mittelalters gehörte das Sammeln wilder Kräuter zum Alltag der Landbevölkerung. In den klosterlichen Kräutergärten wurden jene Pflanzen in Beeten und Rabatten gezüchtet, die für ihre Heilwirkung bekannt waren, und ihre Eigenschaften erforscht. Erst später erfreute man sich auch am Duft und an ihrer Schönheit (man verwendete Kräuter zum Parfümieren der Wohnräume, zum Füllen von Duftkissen, zum Bestreuen des Fußbodens, und zum Würzen von Speisen). Glücklicherweise gibt der wandelnde Zeitgeist den Kräutern ihre ursprüngliche Bedeutung zurück. Nur wenige Pflanzen haben so unverändert überlebt wie die Kräuter, denn die Züchter haben nur wenige neue Sorten eingeführt.

Sorten:

Kerbel (Körbelkraut) Wird überall in Europa angebaut. Stammt ursprünglich aus Russland. Aussehen: Die einjährige Pflanze hat hellgrüne, petersilienähnliche Blätter, nur zarter und an der Unterseite behaart. Schon der römische Gelehrte Plinius glaubte, dass Kerbel die "sexuellen Frühlingstrieb" anregt! Daneben wusste man ihn aber auch als Würze zu schätzen und richtig anzuwenden. Kerbel unbedingt ganz zum Schluss in den Topf geben! Getrockneter Kerbel hat nur einen Bruchteil seines frischen Geschmacks. Mit Kerbel würzt man: Er gehört zu den Grün-Saucen-Kräutern und zu den "fines herbes", der klassischen französischen Kräutermischung, die zum Würzen von Omeletts und anderen Eierspeisen verwendet wird. Er passt gut zur Kartoffelsuppe, an frische Salate, Möhrengemüse und Spinat. Intensive Kräuter wie Basilikum oder Thymian erschlagen seinen Geschmack.

Petersilie (Peterling, Peterlein) Wächst in der ganzen Welt. (Doldenblütler) Sie ist eine anspruchslose Pflanze, die am besten im Halbschatten gedeiht. Sie wächst auch gern im Blumentopf. Man unterscheidet zwischen: der Blatt- und der Wurzelpetersilie, die wiederum in glattblättrige und krausblättrige Petersilie unterteilt wird. Die Petersilie verdankt ihren würzigen Geschmack dem ätherischen Öl Apiol. Petersilie ist praktisch ein Universalgewürz. Die glatte Petersilie ist wegen ihres stärkeren Aromas das bessere Gewürz. Man findet sie in der "Frankfurter Sauce", in den "fines herbes" und natürlich ist sie immer ein Bestandteil unseres Suppengrüns. Die glattblättrige Petersilie

Frühlingskräuter (Info)

(Fortsetzung)

wird nicht soviel angeboten wie die krause Petersilie, vielleicht weil die krause dekorativer aussieht. Eventuell auch ein Grund ist, dass die glatte Petersilie schneller welkt; Petersilie kommt in der Regel gehackt an die Speisen und auch nur kurz vor dem Servieren.

Schnittlauch (Graslauch) Schnittlauch wird in fast allen Zonen mit gemässigttem Klima angebaut. Aussehen: Schnittlauch gehört zur Lauchfamilie, und zwar wie Knoblauch und Schalotten. Unterirdisch bildet sich bei jeder Pflanze ein Büschel dünner Zwiebeln, überirdisch wachsen dünne, röhrenartige Laubblätter. Zum Wuerzen verwendet man die Blattrohren. Schnittlauch ist die zarteste Art, den Geschmack einer rohen Zwiebel an eine Speise zugeben. Er gehört zu den "fines herbes". Er passt gut zu Eierspeisen, Quiches, Suppen und Salaten. Er schmeckt aber auch "solo". Nach Petersilie ist der Schnittlauch in Deutschland das beliebteste und meistgebrauchte Gewürzkräuter. Schon Karl der Grosse empfahl seinen Aebten, Schnittlauch in ihren Krautergaerten anzubauen und bei allen Krauterdoctoren standen die grünen Röhren hoch im Kurs: als Mittel gegen Magenbeschwerden und Verstopfung, gegen Melancholie und Schwerhörigkeit und sogar gegen Gespenster. In der Wohnung stellt man die Pflanzenbüschel in etwas Blumenerde oder Torf oder auch nur Wasser an ein helles Fenster. Wenn man die Pflanze gut gießt und nicht zu tief abschneidet, kann mehrmals geerntet werden.

Baerlauch (Baerenlauch, Wilder Knoblauch) Früher in Nord- und Mitteleuropa als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert, ist der Baerlauch heute praktisch in Gesamteuropa und in Asien heimisch. Seine Blätter ähneln denen des Maiglöckchens, haben aber aufgrund ihres Allicingehaltes ein intensives Knoblaucharoma. Bei uns wächst Baerlauch in feuchten Wäldern und an schattigen, feuchten Plätzen, auch in Hausgärten. Die Blätter pflückt man vor der Blüte im Mai und gibt sie gehackt in Salate, Quarkspeisen, Suppen, Saucen sowie Gemüsegerichten. Auch auf einem Butterbrot, dünn in Streifen geschnitten, schmeckt Baerlauch vorzüglich.

Sauerampfer, Sauergras oder Englischer Spinat (vom indogerman. ampfer=sauer) Der Gartensauerampfer ist ein besonders wuerziges, 30-60 cm hohes Wildkraut. Alle Ampferarten sind Stauden, die im Garten sehr wenig Pflege benötigen. Sie gedeihen sowohl in voller Sonne, als auch im Schatten. Sehr beliebt bei Schnecken. Ueblich ist die Nutzung als Salat. Er wird wegen seines sauerlichen, etwas bitteren Geschmackes (Oxalsäure) gern zwischen grüne Salate gemischt, in Mayonnaisen und Saucen gehackt oder wie Spinat blanchiert.

Loewenzahn (Butterblume, Pustelblume) Kommt vor allem in Fettwiesen und an den Wegrändern vor. Die grünen feinen Blätter waren schon vor 350 Jahren in Italien und Frankreich hochgeschätzt. Von Februar bis Mai im Freien pflücken oder stechen. Nach der Blüte sind die Blätter recht herb. Die jungen noch geschlossenen Blüten schmecken pilzähnlich und sind in Butter geschwenkt eine leckere Zutat zu Pasta. Verkauft wird der Loewenzahn hauptsächlich aus Kulturen. Gebleichter Loewenzahn ist besonders beliebt. Die Pflanzen werden auf dem Feld abgedeckt, wo sie unter Lichtausschluss bleichen. Loewenzahnblätter eignen sich gut für Mischsalate. Sein Aroma ist nussig, jedoch leicht bitter.

Gesundheit:

Diese Kräuter sind alle reich an Vitamin C und besitzen viele

Frühlingskräuter (Info)

(Fortsetzung)

Mineralien und Spurenelemente. Dadurch wirken sie entwaessernd, d.h. entschlackend und so gerade richtig gegen Fruhjahrensmuedigkeit und zum Ankurbeln unseres Stoffwechsels. Ausserdem braucht man fuer Speisen, die mit viel Kraeutern gewuerzt sind, kaum Salz, was fuer viele von uns gesund ist.

Einkauf und Verarbeitung:

Allererstes Gebot fuer den Einkauf fuer Kraeuter: sie muessen frisch sein! Welche oder gelbe Exemplare sind alt. Wenn die Spitzen beim Schnittlauch anfangen braun zu werden, ist es hoechste Zeit ihn zu verbrauchen. Nach dem Einkauf die Kraeuter immer gleich vom Gummiband befreien.

Schnittlauch darf man niemals hacken - er muss geschnitten werden! Danach sofort verwenden, denn er faengt an scharf zu riechen(aetherische Oele zersetzen sich).

Wenn man die Kraeuter nicht gleich verbraucht, in ein feuchtes Tuch oder Kuechenkrepp einwickeln und in den Kuehlschrank legen, dann bleiben sie noch einige Tage frisch.

Kraeuter lassen sich gut einfrieren; am besten im Eiswuerfelbehaelter. Diesen mit den gehackten Kraeutern nicht ganz voll machen und mit Wasser auffuellen und dann sofort in den Tiefkuehlschrank. So kann man spaeter die Kraeuter prima an Suppen und Gerichte geben.

Dekoration und Rezepte:

Kraeuteressig: Man nehme eine Flasche Weissweinessig, giesse etwas Essig in eine Tasse ab und gebe die gewuenschten Kraeuter in die Flasche. Am besten laesst man den Essig 1 bis 2 Wochen ziehen.

Kraeutereroele: Kraeutereroele werden im Prinzip genauso angesetzt wie ein Kraeuteressig. Man nimmt am besten eine Flasche Olivenoel und gibt die Kraeuter in die Flasche (Kerbel) - pro 300ml Oel rechnet man 2-3 Kraeuterzweige oder 1-2 Essloeffel Blaetter.

"Bouquet garni": Das klassische "bouquet garni" der franzoesischen Kueche besteht aus zwei Stengeln Petersilie, einem Zweig Thymian und einem Lorbeerblatt. Man kann aber auch andere Zusammenstellungen kreieren.

Rezepte: Kleine Baerlauchquiches Lachscreme mit Schnittlauch und Kerbel Farbiges Fruehlingssalat