

Kräuterparadies im Siegerland (Info)

Kategorien: Information, Gewürze

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Von Claudia Wolters

Zum kreativen Kochen braucht man natuerlich frische Kraeuter. Und so finden sich heute frisches Basilikum, Rosmarin und Thymian im Lebensmittelhandel vielerorts im Angebot. Doch wer neben den ueblichen Standardkraeutern etwas Besonderes moechte, der muss meist lange suchen. ServiceZeit KostProbe hat im Siegerland eine "Kraeuterey" gefunden, in der es eine bemerkenswerte Vielfalt an heimischen und exotischen Kuechenkraeutern gibt - alles aus biologischem Anbau.

Hier wachsen essbare Blueten, ausgefallene Kraeuter wie Ananasminze, Schnittknoblauch oder Riesengewuerztagetes, und die passenden Rezepte gibt's gleich mit dazu.

Die Kraeuterey Luetzel: Am aeussersten Rande Nordrhein-Westfalens, im beschaulichen Siegerland, betreibt Gabriele Lauber eine eigene Gaertnerei nur fuer Kraeuter - eine Kraeuterey. Angebaut wird rein biologisch ohne Einsatz von chemischen Mitteln. Gabriele Lauber hat vor sechs Jahren ihre private Leidenschaft zu einem landwirtschaftlichen Vollerwerbsbetrieb ausgebaut und sich dem BIOLAND-Verband angeschlossen. Der Weg durch ihr Gewaechshaus und den Kraeutergarten waechst sich zu einer Kraeuterweltreise aus, denn fast 400 Pflanzen von fuenf Kontinenten fuehlen sich mittlerweile im 600 Meter hoch gelegenen Dorf Luetzel heimisch. Die Bandbreite reicht von alltaeglichen Kraeutern wie Petersilie und Schnittlauch, ueber alte fast vergessene wie Baerlauch, Andorn oder Guter Heinrich (ein winterharter Spinatersatz) bis hin zu Exoten, wie dem traumhaft duftenden peruanischen Salbei oder afrikanischem Zitronenkraut.

Kuechen-, Heil- oder Duftkraeuter: Fuer Kraeuterliebhaber bietet Gabriele Lauber Fuehrungen in die Wunderwelt der Kraeuter an. Kraeuter gibt es dann fuer alle Sinne: Sehen, riechen, fuehlen - und genug zu hoeren von ihr gibt es allemal. "Ein Kraut ist fuer mich eine Pflanze deren Wurzel, Staengel, Blaetter, Blueten oder Samen dem Menschen in irgendeiner Weise nuetzlich sind, das kann ein Kuechenkraut sein, ein Heilkraut oder ein Duftkraut." Hier ist fuer alles ein Kraut gewachsen - fuer jedes Gericht und gegen jedes Wehwehchen. Denn viele Kuechenkraeuter, wie Salbei, Thymian oder Zitronenmelisse schmecken nicht nur gut und sind ueberaus bekoemmlich, sondern sie sind nebenbei ganz vielseitig verwendbare Heilkraeuter. "Einige kennt man nur als schoen bluehende Gartenblumen, wie die Kapuzinerkresse, aber auch sie ist geniessbar. Ihre Blaetter schmecken natuerlich kresseartig und sie wirken antibakteriell. Und auch die Blueten sind essbar, sie schmecken schoen pfeffrig. Man sollte sie aber nur roh und frisch verwenden, da leider alle Konservierungsversuche scheitern". In erster Linie als Beet- und Balkonblumen kennt man die Tagetes-Familie, dazu zaehlen auch die kaum bekannten Gewuerz-Tagetes, deren Geruch nichts mit dem sonst ueblichen, wenig ansprechenden Tagetes-Geruch zu tun hat. Und so eignen sich Gewuerz-Tagetes gut fuer die Kraeuterkueche, beispielsweise die Mexikanische Riesen-Gewuerz-Tagetes, die bis zu drei Meter hoch wird - und das in einem Jahr. Bei den Gewuerz-

Kräuterparadies im Siegerland (Info)

(Fortsetzung)

Tagetes sind neben Staengel und Blaettern auch die Blueten essbar.

Schmackhafte Blueten: Die Blueten vieler Kraeuter koennen mit verarbeitet und verzehrt werden, beispielsweise schmeckt die Bluete des Schnittlauchs leicht zwiebelig. Auch die Blueten des Schnittknoblauchs oder Majorans machen die Kraeuterkueche besonders dekorativ. Bei einigen Kraeutern, wie Bohnenkraut, ist die Bluete eigentlich das Beste,

findet Gabriele Lauber. Die Ringelblume ist in erster Linie als Heilmittel gegen Wunden bekannt, dass man sie auch essen kann, ist dagegen weitgehend unbekannt. Dabei ist sie in der Kueche sogar gut fuer einen kleinen Trick: Wenn man eine orangefarbene Ringelblumenbluete mit in die Suppe gibt, dann bekommt diese eine wunderschoeene gelbe Safran-Farbe. Blueten und Blaetter koennen zum Beispiel auch mit in Salate gegeben werden, denn sie schmecken schoen frisch und knackig.

23 Sorten Minze: Von vielen gaengigen Kraeutern findet man bei Gabriele Lauber eine unglaubliche Vielfalt unterschiedlicher Geschmacksvarianten. Darunter auch 23 unterschiedliche Minzen: Apfel-, Ananas- oder Grapefruitminze, aus denen sich fruchtig-erfrischende Tees zaubern lassen, die an warmen Tagen, abgekuehlt mit Eiswuerfeln oder Sprudel, koestlich schmecken. Viele Minzen eignen sich ebenfalls hervorragend fuer Suessspeisen (siehe Rezept Schokoladen-Minz-Mousse) und roh natuerlich fuer Salate. In Gabriele Laubers "Basilika" findet man 15 Sorten Basilikum. Das Bekannteste ist das Genoveser Basilikum, dass aber auch ein paar hochinteressante Schwestern hat: Das Griechische Buschbasilikum oder das Heilige Basilikum zum Beispiel, dass vom Geschmack her eher suesslich ist und diesen Namen traegt, weil es in Thailand wild um Tempelstaetten herum waechst.

Garten oder Fensterbrett? Gewaechse aus sonnenverwoehnten Regionen, wie zum Beispiel Ananas-Salbei oder Rosmarin ueberstehen den Nachtfrost in Deutschland nicht und muessen unbedingt drinnen ueberwintern. Auch Basilikum vertraegt keine Temperaturen unter 10 Grad Celsius, darum sollte man es in unseren Breiten nicht in den Garten pflanzen. Gabriele Lauber empfiehlt ihren Kunden die meisten Kraeuter als Zimmerkultur zu halten. An mehrjaehrigen Pflanzen kann man dann viele Jahre Freude haben. Und wegen der schoenen Blueten und Blaetter machen sie sich auch gut als Zimmerpflanze auf der Fensterbank.

Kussechter Knoblauch: Schnittknoblauch ist dagegen ein winterhartes Kraut. Ausserdem bekommt er eine huedliche weisse Bluete (natuerlich mitessen!). Tipp von der Kraeuter-Expertin: "Schnittknoblauch bildet keine Knollen, gegessen werden Lauchblaetter und Blueten. Im Gegensatz zum Schnittlauch hat Schnittknoblauch keine runden sondern flache, kantige Staengel. Daran koennen Sie ihn vom Schnittlauch aeusserlich unterscheiden." Ansonsten liegt der Unterschied im Geschmack - er schmeckt, wie der Name schon sagt, wie eine Kombination aus Schnittlauch und Knoblauch, mit dem Vorteil, dass er "kussecht" ist. Siehe Rezept "Siegerlaender Reibewaffeln mit Luetzeler Hexenkraeutlein".

Trocknen oder Einfrieren: Ins Reich des Aberglaubens gehoert die Weisheit, dass Kraeuter nur bevor sie bluehen gegessen werden duerfen: Egal ob Waldmeister oder Pimpinelle, die meisten Kraeuter

Kräuterparadies im Siegerland (Info)

(Fortsetzung)

sind zu jedem Zeitpunkt ihres Kraeuterlebens geniessbar. Anders sieht es aus, wenn es um das Aufbewahren und Konservieren geht. Da sollte man den Zeitpunkt waehlen, an dem die Pflanze das meiste Aroma hat, und der ist bei allen Kraeutern hoechst unterschiedlich. So sollten Minzen und Melissen vor der Bluete geerntet werden, Oregano und Bohnenkraut hingegen waehrend der Bluete. Als Konservierungsmethoden eignen sich Trocknen oder Einfrieren. Ob man ein Kraut besser einfriert oder trocknet, kann man nach persoenlicher Vorliebe entscheiden - da hilft nur ausprobieren.

Einmaleins der Kraeuter: Gabriele Lauber empfiehlt, Basilikum und andere zarte Kraeuter lieber von Hand zu zupfen, als zu schneiden, und diese dann frisch in die fertigen Gerichte zu geben, also auf keinen Fall mitzukochen. Die Kraeuter mit eher harten Blaetter hingegen, erhitzt man am besten mit. Wenn man zum Beispiel Salbei ueber ein Stueck Fleisch legt und mit erwaermt, dann geht das Aroma ins Fleisch ueber. Zum Aromatisieren von Speisen und Getraerken eignen sich auch Duftgeranien. Die Blaetter werden entweder erwaermt (zum Beispiel in Wasser oder Saft), zerstampft (zum Beispiel mit Butter) oder zu einem Alkoholauszug (laengeres Einlegen in hochprozentigem Alkohol) verarbeitet. So eignen sie sich wunderbar fuer Suessspeisen und Desserts. Siehe Rezept "Geranien-Blaetter-Sorbet".

Wer das Hexen-Einmaleins der Kraeuter wirklich beherrschen will, kann bei Gabriele Lauber eine Fuehrung durch die Wunderwelt der Kraeuter mitmachen oder direkt ein ganzes Kraeuterwochenende besuchen und sich von ihr und Andreas Unkel, Koch und Gastronom aus dem Nachbarort Netphen, in die Geheimnisse der Kraeuterkueche einweihen lassen.

Von Mai bis Oktober gibt es immer Samstags einen Kraeuter-Eintopf in der Kraeuterey Luetzel. Wem die Anreise zu weit ist, der kann sich die Kraeuter auch schicken lassen.

Kochbuch: Gabriele Lauber & Andreas Unkel Kraeutlein deck dich... Maerchenhafte Kraeuter und phantasievolle Rezepte. Das Buch umfasst 120 Seiten, auf denen 50 verschiedene Kraeuter und deren Anwendung in der Kueche beschrieben sind. Es ist zum Preis von 25 Mark unter folgenden Adressen zu bestellen:

Rezepte: Siegerlaender Apfelbaeumchen; Knoblauchsuppe Netpher Hof; Geschnetzelttes vom Lamm; Siegerlaender Reibewaffeln mit Luetzeler Hexenkraeutlein Schokoladen-Minz-Mousse; Weisse Pfirsiche mit Verveine-Eis Geranien-Blaetter-Sorbet.