



Biologische Kräutervielfalt



aus biologischer
Landwirtschaft





Kräuter sind ganz besondere Pflanzen. Sie zaubern mit ihrem Duft und Aroma die Buntheit des Gartens ins Essen. Die Vielfalt Ihrer Formen, Düfte, Farben und Geschmäcker ist ein wunderbares Sinnerlebnis das Küche und Garten bereichert.

Geschichte

Die Kenntnisse über den Anbau und die Verwendung von Kräutern ist Jahrtausende alt.

Bereits 5.000 Jahre v. Chr. machten die Sumerer erste Aufzeichnungen über Lorbeer, Kümmel und Thymian. Rund 2000 Jahre später sammelte der chinesische Kaiser Hoang-tie Vorschriften über Kräuter und Arzneien. Auch griechische Autoren berichten über Kräuterkulturen in Kleinasien, Ägypten und Griechenland. Zu Beginn unserer Zeitrechnung gab es bereits zahlreiche Werke die Kräuter und teilweise sogar ihren Anbau beschrieben. Die Römer übernahmen die Kenntnisse von den Griechen und brachten das Wissen auf ihren Eroberungszügen in den Norden.

Nach dem Ende der Römerzeit waren es vor allem die Benediktinermönche, die alles verfügbare Wissen der Antike sammelten und katalogisierten. Diese Werke bilden auch die Basis für unser aktuelles Kräuterwissen. In botanischer Sicht gipfelte dieses Wissen im neunten Jahrhundert im Klosterplan von St. Gallen. Darin ist erstmalig der Küchen- vom Heilkräutergarten getrennt. Neben Kräutern, die bei uns heute kaum mehr eine Rolle spielen, sind Bohnenkraut, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Fenchel, Liebstöckel, Minze, Rose, Rosmarin, Weinraute und Salbei darin erwähnt.

Wer Bio-Topfkräuter von Ja! Natürlich kauft, kann auf beste Qualität aus dem Hause Binder zählen. Erwin Binder ist seit 1994, also von Beginn an, Partner von Ja! Natürlich. Im burgenländischen Seewinkel, in St. Andrä am Zicksee, wird eine Gesamtfläche von 40 ha von der Familie Binder bewirtschaftet. Spezialisiert hat sich Herr Binder auf den Anbau von Topfkräutern und Paradeisern, daneben werden aber auch Paprika, Fisolen, Radieschen, Gurken und Salat gezogen – selbstverständlich alles 100% biologisch.

Tipps von Bio-Bauer Erwin Binder

Die meisten Kräuter erfordern zwar nur wenig Aufwand, mit ein wenig Aufmerksamkeit und liebevoller Pflege laufen Sie aber erst so richtig zur Höchstform auf.



Dann entwickeln sie ihr unvergleichliches Aroma, gedeihen prächtig und bleiben Krankheiten gegenüber resistent.

Gießen nach Maß

Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Oregano oder Thymian vertragen Trockenheit ausgesprochen gut, daher brauchen Sie sie nur in Maßen zu gießen. Kräuter mit großen saftigen

„Bio-Topfkräuter sind wie kleine Kinder, um die man sich stets kümmern muss, damit sie prächtig gedeihen! ...dann jedoch bereiten sie ebensoviel Freude!“

*Erwin Binder, Bio-Bauer,
St. Andrä/Burgenland*



Blättern, wie Basilikum, Petersilie und Schnittlauch verdunsten an heißen Sommertagen mehr und sind dann für einen kräftigen Schluck Wasser dankbar. Gießen Sie Ihre Kräuter, soweit möglich, mit weichem Regenwasser oder abgestandenem Leitungswasser, bei dem sich der Kalk bereits abgesetzt hat. Wässern Sie immer nur den Boden durchdringend, überbrausen Sie niemals die Pflanze selbst.

Fleißige Ernte – schönes Wachstum

Je fleißiger Sie ernten, desto schöner entwickeln sich Ihre Gewürzkräuter. Während man beim Rosmarin und Thymian ganze Äste erntet, sollte man beim Basilikum und der Petersilie die oberen Blatttriebe und keine einzelnen Blätter abknicken. Dadurch können die Pflanzen besser in die Breite wachsen. Hat man die Kräuter erstmal geerntet, müssen sie möglichst schnell in der Küche zum Einsatz kommen, denn ihre ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ schnell und mit ihnen auch das Aroma der würzigen Pflanzen.

Trocknen

Wer seine Kräuter trocknen will, sollte dies am Besten im Sommer tun. Kräuter auf ein Gitter auflegen und im Schatten trocknen lassen. Auch im Backofen können Kräuter getrocknet werden. Den Ofen auf die niedrigste Stufe stellen und einen Spalt offen stehen lassen. Nach dem Trocknen die Blätter am besten in dunkle Glasbehälter füllen, bei hellen Gläsern zerstört das einfallende Licht das Aroma schneller.

Verwendung der Kräuter in der Küche

Wichtig bei der Zubereitung der meisten Kräuter ist, dass sie nicht zu früh und nicht zu heiß verarbeitet werden. Besonders das Basilikum sollte erst spät der Speise zugefügt werden. Wie beim Klassiker schlechthin – mit Tomaten und Mozzarella serviert – entfaltet das Basilikum sein Aroma am besten frisch und als ganzes Blatt.



Estragon

Geschmack:

süß und aromatisch, leicht an Fenchel, Anis oder Süßholz erinnernd

Anwendungsmöglichkeit:

Estragon sollte frisch verwendet werden, da er getrocknet nur noch ein sehr schwaches Aroma besitzt; verleiht feinen Soßen, Mayonnaisen, Dips und Marinaden sowie auch Kräuternessig und -ölen ein unvergleichliches Aroma



Borretsch (Curkenkraut)

Geschmack:

gurkenähnlicher leichter Geschmack

Anwendungsmöglichkeit:

die frischen Blätter für Salate, Dips, Mayonnaisen oder auch Kräuterbutter; die essbaren Blüten sind eine hübsche Dekoration in Salaten, sommerlichen Getränken oder auch in Eiswürfel eingefroren



Basilikum

Geschmack:

kräftig würziger warmer Duft und Geschmack

Anwendungsmöglichkeit:

sehr vielseitig einsetzbar – jedoch immer erst den fertigen Speisen zufügen, um sein frisches Aroma nicht zu verlieren; für Salate, Tomatengerichte, Pasta, Pesti und Pizzen sowie Kräuteröle und -essige geeignet

Probieren Sie auch Thai-Basilikum:

mit seinem anisartigen Geschmack eignet er sich besonders für asiatische Gerichte





Koriander

Geschmack:

süßliches, leicht pfeffriges, bergamotteähnliches Aroma mit leicht würzigem Nachgeschmack

Anwendungsmöglichkeit:

die frischen Blätter eignen sich hervorragend für asiatische und mexikanische Gerichte, Joghurtsoßen sowie Kräuterdips



Zitronenmelisse

Geschmack:

erfrischend, an Zitrone oder Zitronengras erinnernd

Anwendungsmöglichkeit:

in hellen Soßen, zu Spargel, in Cremesuppen, leichten Essigen u. Kräuterölen sowie für fruchtige Süßspeisen und erfrischende Sommergetränke geeignet



Majoran

Geschmack:

herb-würziger, holziger Geruch; leicht-bitterer, aromatischer Geschmack, ähnelt Thymian

Anwendungsmöglichkeit:

typisches Wurstgewürz, aber auch für Hülsenfrüchte, Kartoffelgerichte, Pilz- und Fischgerichte (Salate) oder auch für vegetarische Brotaufstriche geeignet

Minze

Geschmack:

charakteristisch reiner und erfrischender aber auch scharfer Geschmack und Geruch (mentholartig)

Anwendungsmöglichkeit:

die grünen Blätter eignen sich für erfrischende Sommergetränke/Cocktails aber auch für Suppen, Pesti, Salate und Marinaden sowie für Lamm, Wild und Faschiertes nach orientalischer Art



Ysop

Geschmack:

herb-würzig, liegt geschmacklich zwischen Oregano und Salbei

Anwendungsmöglichkeit:

wird in kleinen Mengen an fetten Speisen (Fisch, Wild, Rind), Salaten, Bohnen, Erdäpfelsuppen sowie an Bowlen, Ragouts, Pasteten, Käse aber auch an Pfirsichkuchen und bei Likören verwendet



Schnittlauch

Geschmack:

milder Knoblauchgeschmack

Anwendungsmöglichkeit:

in Frischkäse, Kräuterbutter, Mayonnaisen, in Soßen, zu Kartoffeln, in frischem Salat etc.





Pimpinelle

Geschmack:

leicht bitterer Geschmack, an Gurken erinnerndes Aroma

Anwendungsmöglichkeit:

sehr vielseitig einsetzbar – jedoch immer erst den fertigen Speisen zufügen, um ihr frisches Aroma nicht zu verlieren; in Essig oder Zitronensaft eingelegte Pimpinelle eignen sich hervorragend für Salate sowie feingehackt zu Topfen, Fisch, Eierspeisen, Gemüse und Salzerdäpfeln aber auch zu Kräuterbutter und grünen Soßen; als Suppenkraut zu frischen Suppen und zur Aromatisierung von kalten Getränken



Rosmarin

Geschmack:

stark aromatisch (ein bisschen an Eucalyptus und Kampfer erinnernd), harzig und leicht bitter

Anwendungsmöglichkeit:

die kleinen, nadelähnlichen Blätter eignen sich für Fleisch- und Wildgerichte, zur Wurstherstellung, zu Suppen, Soßen, Eintopf-, Pilz- und Erdäpfelgerichten sowie für Paradeisersuppen, Eierspeisen, Salate, Käse und Topfen



Liebstöckl

Geschmack:

stark würziger, nach „Maggi“ erinnernder Geschmack und Geruch

Anwendungsmöglichkeit:

für deftige Suppen und Eintöpfe, gekochtes, gedünstetes, gebratenes Gemüse – immer mitkochen

Salbei

Geschmack:

leicht herb-holziger Geruch, leicht bitter-aromatischer Geschmack

Anwendungsmöglichkeit:

in Kräuternessen und -ölen, für Tomatengerichte, Pasta und Pizzen, sparsam in Salatdressings, in Marinaden, Soßen und Dips, zu Hülsenfrüchten, Frischkäse, sowie zu schweren (fetten) Gerichten und Fisch

Probieren Sie auch Ananassalbei:

bei der Berührung der Blätter riecht er leicht nach Ananas. Die Blätter eignen sich für Tee und die Blüten für Beigabe zu Salaten



Currykraut

Geschmack:

dezent nach Curry

Anwendungsmöglichkeit:

für Currygerichte, Lammkeulen, Ossobuco oder auch Erdäpfelsuppen



Dill

Geschmack:

holziger Duft und würziger Geschmack

Anwendungsmöglichkeit:

für Suppen, feine Soßen, frische Salate (besonders Gurken), Tofu, Fisch- und Geflügelgerichte, zum Einlegen von Gurken, zu Mayonnaisen, Dips, Kräuterbutter, Kräutersenf und Kräuternessig





Zitronengras

Geschmack:

frisch-scharfer, zitroniger Geschmack

Anwendungsmöglichkeit:

für alle pikanten asiatischen Gerichte aus Rind-, Schweine- oder Lammfleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, für Dips, Soßen und Marinaden



Kerbel

Geschmack:

süßer, milder Duft und anisartiges Aroma

Anwendungsmöglichkeit:

für Erdäpfel- und Paradeissuppen, Kräuterbutter, Mayonnaisen, Dips, Kräuteressig, für frische Salate und Frischkäse



Thymian

Geschmack:

herber, würziger Duft, herb-bitterer Geschmack

Anwendungsmöglichkeit:

geeignet für Suppen, Gemüse (speziell Tomaten, Erdäpfel, Kürbis, Auberginen und Paprika), Fisch-, Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichte, Blut- und Leberwürste, Faschiertes und Leberknödel sowie für Füllungen als auch zum Aromatisieren von Honig und für Grillöle

Probieren Sie auch Zitronenthymian:

hat einen zitronenartigen Duft und eignet sich zum Verfeinern von Fisch, Fleisch, Suppen, Salate, Desserts und Tee

Petersilie

Geschmack:

süßlich würzig, mit leichter Schärfe

Anwendungsmöglichkeit:

Petersilie wird oft nach dem Garen beigegeben, um den Speisen eine frische, würzige Note zu verleihen, für Gemüse und Salate, Kräutersuppen und -soßen, Fleischfüllen, Eierspeisen und Eintöpfe

Probieren Sie auch Petersilie Mooskrause:

sie ist frisch und würzig und eignet sich zur Beigabe nach dem Garen oder zur Dekoration von diversen Gerichten



Oregano

Geschmack:

aromatisch-würzig, warm und ein klein wenig bitter (je besser die Qualität desto intensiver der Geschmack)

Anwendungsmöglichkeit:

köstlich zusammen mit Basilikum für Pizzen und Pasta, auch geeignet für Salate, Meeresfrüchte, Kartoffelgerichte, Auberginen, Zucchini und weiße Bohnen sowie auch für Lammfleisch, Marinaden, Kräuteressige und -öle, Mayonnaisen und Dips, Pilzgerichte, Schmalz und Kräuterbutter



Bohnenkraut

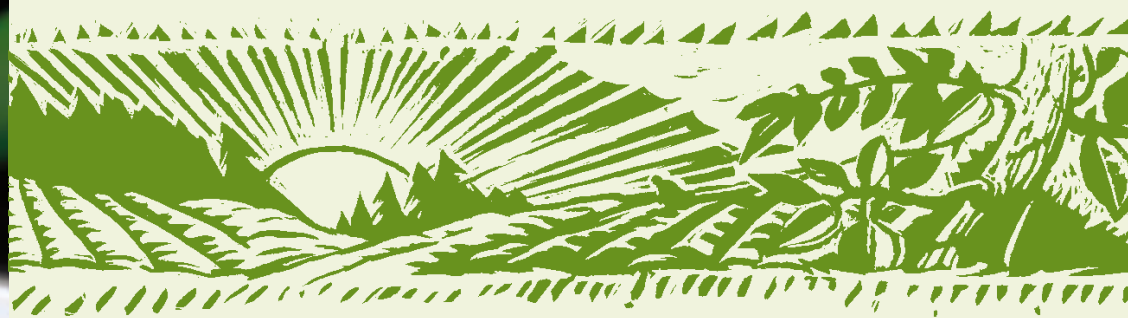
Geschmack:

kräftig würzig, leicht pfeffrig

Anwendungsmöglichkeit:

für alle Gerichte mit grünen und gelben Bohnen, Schweine- und Lammfleisch, Salz- und Essiggurken, Fisch, Salate und Gemüsepfannen






Camemberttörtchen mit Apfel-Kräutersauce

für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g  Camembert
- 4 Scheiben  Roggenbrot
- 2  Freilandeier
- 4 EL  glattes Mehl
- 4 Limettenscheiben
-  Sonnenblumenöl
zum Frittieren

für die Apfelkräutersauce:

- 1  Topaz-Apple
- Saft einer halben  Zitrone
- 1 Becher  Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL  Kräuter
(Kerbel, Estragon, Petersilie)
- 1 Spritzer  Apfelessig
- 1 TL Honig

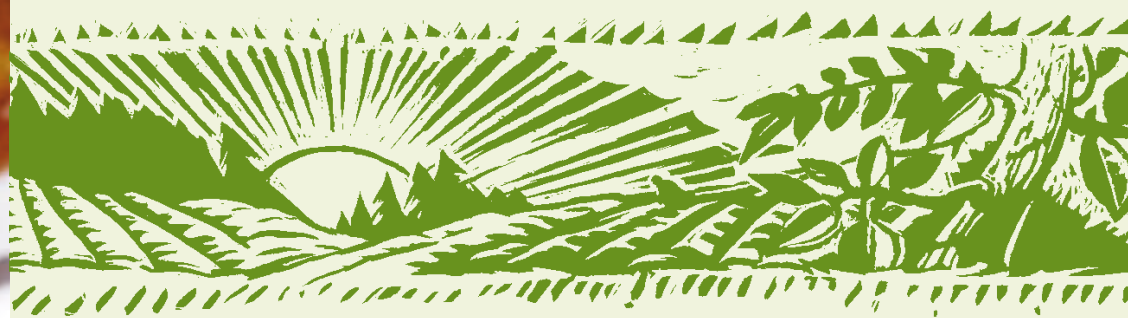
Zubereitung:

Roggenbrot in Scheiben mit ca. 6 cm Durchmesser ausstechen und beidseitig kurz toasten. Camembert in 2-3 cm Dicke Scheiben schneiden. Das Ei versprudeln. Die Käsescheiben durch das Ei ziehen und in Mehl wenden. In Öl kurz knusprig backen – gut abtropfen lassen. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden – mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Camembert auf den Roggenbrotsscheiben legen, mit der Apfel-Kräutersauce anrichten und mit den Limettenscheiben garnieren.

Unser Käsetipp:






Der geschmackig-milde Bio-Camembert von Ja! Natürlich eignet sich sowohl zum frischen Genuss als auch zum Kochen. Er wird aus 100% Bio-Rohmilch hergestellt und ist im Selbstbedienungsregal und in der Feinkost erhältlich.





Kräuter-Meersalzbaguette

Zutaten:

- 125 g  Weizengrieß
- 450 g  Weizenmehl
- 500 ml Wasser
- 40 g frischer Germ
- 20 g Meersalz
- 1 ganzes  Ei
- 1 TL  Rosmarin, getrocknet, grob gehackt
- 1 TL  Thymian, getrocknet, grob gehackt

grobes Meersalz und getrocknete Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung:

Germ mit etwas lauwarmem Wasser auflösen. Das restliche Wasser mit Salz zum Kochen bringen – den Grieß einrühren, kurz quellen lassen. Getrockneten Rosmarin und Thymian grob hacken. Das Mehl, die lauwarme Grießmasse, das Ei, den aufgelösten Germ, das Meersalz und die Kräuter in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine mit Mehl bestäubte Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und etwa 1 Stunde rasten lassen.

Den Teig auf einem bemehlten Brett in gleiche Stücke teilen und Baguette formen. Auf ein Blech mit Backtrennpapier legen und nochmals ca. 40 Minuten gehen lassen.

Das Brot mit etwas Wasser bestreichen, mit grobem Meersalz und den getrockneten Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei etwa 200°C ca. 15 Minuten backen.



*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

**Ja! Natürlich Servicetelefon:
02236/600-6950**

Impressum – 2008:

*Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H
Industriezentrum Niederösterreich Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf
Telefon: 02236/600-6950, Fax: 02236/600-86950, www.janaturlich.at*