



aus biologischer
Landwirtschaft

Mit Pflegetipps
und Rezepten

Biologische Kräutervielfalt





Kräuter sind ganz besondere Pflanzen. Sie zaubern mit ihrem Duft und Aroma die Buntheit und Vielfalt 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. Die Basis für unser heutiges Kräuterwissen, bilden die Aufzeichnungen der Benediktinermönche nach dem Ende der Römerzeit. Im neunten Jahrhundert wurde im Klosterplan von St. Gallen dann erstmals zwischen Küchen- und Heilkräutern unterschieden. Darin werden, neben heute schon in Vergessenheit geratenen Kräutern, Bohnenkraut, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Fenchel, Liebstöckel, Minze, Rose, Rosmarin, Weinraute und Salbei 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 Familie Binder bewirtschaftet. Erwin Binder hat sich auf den Anbau von Topfkräutern und Paradeisern spezialisiert. Aber auch Paprika, Fiolen, Radieschen, Gurken und Salat werden gezogen – selbstverständlich alles 100 % biologisch.

Tipps von Bio-Bauer Erwin Binder

„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

Die meisten Kräuter erfordern zwar nur wenig Zuwendung – mit ein wenig Aufmerksamkeit und liebevoller Pflege laufen sie aber so richtig zur Höchstform auf. Dann entwickeln sie ihre unvergleichlichen Aromen, wachsen, blühen und gedeihen und bleiben Krankheiten gegenüber resistent.

Gießen nach Maß Mediterrane Kräuter wie zum Beispiel Rosmarin, Oregano oder Thymian vertragen Trockenheit ausgesprochen gut. Daher braucht man sie nur in Maßen zu gießen. Hingegen Kräuter mit großen, saftigen Blättern wie Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch verdunsten an heißen Sommertagen mehr Wasser und sind dann für einen kräftigen Schluck dankbar. Falls möglich, gießen Sie Ihre Kräuter mit weichem Regenwasser oder abgestandenem Leitungswasser, bei dem sich der Kalk bereits abgesetzt hat. Wässern Sie immer nur den Boden durchdringend aber überbrausen Sie niemals die Pflanze selbst.

Fleißige Ernte – schönes Wachstum Je fleißiger man erntet, desto schöner entwickeln sich die Gewürzkräuter. Während man beim Rosmarin und Thymian ganze Äste pflückt, sollte man beim Basilikum oder der Petersilie nur die oberen Blatttriebe, nicht aber einzelne Blätter abknicken. Dadurch können die Pflanzen besser in die Breite wachsen. Hat man die Kräuter geerntet, sollten sie möglichst schnell in der Küche zum Einsatz kommen. Denn ihre ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ rasch und mit ihnen auch das Aroma der würzigen Pflanzen.





Trocknen Wer seine Kräuter trocknen will, sollte dies am Besten im Sommer tun. Ganz einfach Kräuter ernten, auf ein Gitter legen und in freier Natur im Schatten trocknen lassen oder im Backofen – das Ofenrohr auf niedrigster Stufe einheizen, Kräuter auf ein Blech legen und beim Trocknen der Kräuter den Ofen einen Spalt weit offen stehen lassen. Danach sollte man die Gewürze am besten in dunklen Glasbehältern verschließen. 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 beigemischt und nicht zu heiß verarbeitet werden. Zum Beispiel das Basilikum. Es sollte erst sehr spät der Speise hinzugefügt werden. Beim Klassiker schlechthin – Tomaten mit Mozzarella – entfaltet das Basilikum sein Aroma am besten – frisch und als ganzes Blatt.

Kräuter in den Garten übersiedeln Bevor man Kräuter ins Freie setzt, sollte man sie langsam an die sich verändernden Bedingungen gewöhnen. Sie dürfen daher nicht von einem Tag auf den anderen der prallen Sonne oder den kühlen Nächten ausgesetzt werden. Am besten stellt man die Pflanzen anfangs an warmen Tagen nahe einer Hauswand oder unter einem Dachvorsprung in geschützten Bereichen auf. In frostigen Nächten holt man diese Pflanzen wieder herein oder umhüllt sie mit einem Vlies. Besonders wärmebedürftige Pflanzen, z.B. Basilikum, kommen erst Mitte des Frühjahrs ins Freiland, wenn keine Frostgefahr mehr besteht. Wenn die Kräuter nach der Abhärtungsphase in den Garten ausgepflanzt werden, sollte der Wurzelballen, der im Topf oft schon sehr dicht verwachsen ist, aufgerissen werden. Das Loch für die Pflanze kann mit Komposterde aufgebessert und mit Wasser befüllt werden. Ist das Wasser versickert, die Pflanze einsetzen und mit Gefühl festdrücken.



Das Ja! Natürlich Kräuter-Sortiment

Basis-Sortiment Ganzjährig

Basilikum, Majoran, Melisse, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian

Spezialkräuter 29. März bis 31. Mai

Basilikum Mix, Curry Kraut, Dill, Kerbel, Koriander, Liebstöckl, Petersilie, Estragon, Salbei, Zitronenmelisse

Wildkräuter 19. April bis 22. Mai

Brunnenkresse, Borretsch, Kamille, Löwenzahn, Perilla, Pimpernelle, Portulak, Sauerampfer, Weinraute, Ysop

Basilikum-Spezialitäten 3. Mai bis 4. Juni

Basilikum piccolino, rotes Basilikum, Thai Basilikum, Zimtbasilikum

Riesenbasilikum 13. Mai bis 24. Juni



Basilikum

Geschmack: Duftet und schmeckt süßlich-pfeffrig, ein wenig nach Nelken. Getrocknet hat Basilikum einen leicht herbem Geschmack.

Anwendungsmöglichkeit: Sehr vielseitig einsetzbar. Immer erst den fertigen Speisen zufügen, um das frische Aroma nicht zu zerstören. Eignet sich zur Würzen von Kartoffelgerichten, Gemüsesuppen und Eintöpfen, für die Zubereitung von Marinaden, Kräuteressigen und -ölen, zum Aromatisieren von Honig, zu Pizza und Pasta, Fisch, Tomatengerichten und in Salatdressings.



Basilikum piccolino erkennt man an seinen besonders kleinen Blättern. Es hat einen sehr würzigen Geschmack und ist den meisten Menschen aus der italienischen Küche bekannt.

Riesenbasilikum hat einen kräftig-würzigen warmen Duft und Geschmack und ist vielseitig einsetzbar z.B. für italienische Gerichte wie Pasta, Pizza und Pesto oder für Fisch, Fleisch, Käse, Salate, Pilze und Tomaten sowie Kräuteröle und -essige.

Thai Basilikum hat ein süß-aromatisches Lakritzaroma und samtig-weiche Blätter. Diese werden zu Tomaten, Salaten, Gemüse, Soßen, Fisch und diversen Gerichten nach asiatischen Rezepten verwendet. Als Tee aufgegossen wirken die Blätter krampflösend.

Zimtbasilikum hat große Blätter, die sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden können. Aufgrund des Zimtaromas werden die Blätter gerne zum Würzen von Salaten und auch von Süßspeisen verwendet.

Rotes Basilikum ist sowohl im Garten, als auch auf dem Teller ein optisches Highlight. Es hat rosa bis violettfarbene Blätter, die sehr dekorativ z.B. in Salaten aussehen.

Basilikum-Mix herber, holzig-würziger Duft, herb-bitterer Geschmack. Eignet sich für Eintöpfe, Pizza und Pasta.

Currykraut (winterhart)

Geschmack: Dezent nach Curry.

Anwendungsmöglichkeit: für Currygerichte, Lammkeulen, Ossobuco oder auch für Erdäpfelsuppe.



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 Kräuteressig.



Estragon (winterhart)

Geschmack: Süß und aromatisch, leicht an Fenchel, Anis und Süßholz erinnernd.

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



Russischer Estragon hat schmälere, behaartere und blässere Blätter. Er schmeckt leicht herb, ölig-bitter und ist appetitanregend.

Kerbel

Geschmack: Süßer, milder Duft und anisartiges Aroma.

Anwendungsmöglichkeit: Für Erdäpfel- und Paradeiser-suppen, Kräuterbutter, Mayonnaise, Dips und Kräuteressig sowie frische Salate und Frischkäse.





Koriander

Geschmack: Süßliches, etwas pfeffriges, bergamotteähnliches Aroma mit leicht würzigem Nachgeschmack.

Anwendungsmöglichkeit: Die frischen Blätter eignen sich hervorragend für asiatische und mexikanische Gerichte, für Joghurtsaucen sowie für Kräuterdips.



Liebstöckl (winterhart)

Geschmack: Stark würzig in Geruch und Geschmack. Erinert an „Maggi“.

Anwendungsmöglichkeit: Für deftige Suppen und Eintöpfe und für gekochtes, gedünstetes oder gebratenes Gemüse (immer mitkochen).



Majoran

Geschmack: Herb-würziger, holziger Geruch mit leicht bitterem, aromatischem Geschmack – ähnelt dem Thymian.

Anwendungsmöglichkeit: Typisches Gewürz für Wurst. Ebenfalls gut geeignet für Hülsenfrüchte, Kartoffelgerichte, Pilz- und Fischgerichte (Salate) oder auch für vegetarische Brotaufstriche.



Melisse (winterhart)

Geschmack: Erfrischend. Das Aroma erinnert an Zitrone oder Zitronengras.

Anwendungsmöglichkeit: Wird in hellen Soßen, zu Spargel, in Cremesuppen, in leichten Essigen und Kräuterölen sowie zu fruchtigen Süßspeisen und erfrischenden Sommergetränken verwendet.



Zitronenmelisse entfaltet beim Berühren ein intensives Zitronenaroma und sorgt für Frische in der Küche. Sie passt gut in Kräutermischungen, die kalt in Salatmarinaden verwendet werden. Die Blätter finden auch überall dort Verwendung wo Zitronensaft oder -schalen verwendet werden.

Oregano (winterhart)

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

Anwendungsmöglichkeit: Zusammen mit Basilikum köstlich für Pizza & Pasta. Auch geeignet für Salate, Kartoffelgerichte, Auberginen, Zucchini, Pilzgerichte und weiße Bohnen sowie für Lammfleisch oder Meeresfrüchte. Schmackhaft in Marinaden, Kräuteressigen und -ölen, Mayonnaisen und Dips oder auch in Schmalz und Kräuterbutter.



Petersilie

Geschmack: Blatt und Stängel riechen stark aromatisch und schmecken würzig frisch.

Anwendungsmöglichkeit: Petersilie wird häufig verwendet um einem Gericht Geschmack zu verleihen. Frische Petersilie wird in Chutneys, Saucen, Currys, Suppen und vielen anderen Gerichten verwendet – auch roh oder direkt vor dem Servieren einem Gericht hinzugefügt.



Pfefferminze

Geschmack: Riecht erfrischend und schmeckt mentholartig.

Anwendungsmöglichkeit: Die grünen Blätter eignen sich sehr gut für Getränke – z.B. erfrischende, sommerliche Kaltgetränke und Cocktails oder auch für wohltuende Tees im Winter. Pfefferminze kann auch für Suppen, Pesto, Salate und Marinaden verwendet werden oder für Lamm, Wild und Faschiertes nach orientalischer Art.





Rosmarin (winterhart)

Geschmack: Stark aromatischer Geruch (ein bisschen an Eukalyptus und Kampfer erinnernd), im Geschmack harzig und leicht bitter.

Anwendungsmöglichkeit: Die kleinen, nadelähnlichen Blätter eignen sich sehr gut für Fleisch- und Wildgerichte, zur Würze von Wurst, Suppen, Soßen, Eintopf-, Pilz- und Erdäpfelgerichten oder Eierspeise sowie zu Salat, Käse und auch Topfen.



Salbei (winterhart)

Geschmack: Duftet kräftig-aromatisch und schmeckt würzig-bitter – ein bisschen nach Kampfer.

Anwendungsmöglichkeit: Gerne verwendet in Kräuteresigen und -ölen, für Tomatengerichte, Pasta & Pizza, sparsam in Salatdressings, in Marinaden, Soßen und Dips, zu Hülsenfrüchten, zu Frischkäse sowie zu schweren, üppigen Gerichten und Fisch.



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

Salbei-Mix riecht leicht herb-holzig und schmeckt leicht bitter-aromatische und eignet sich für Fleisch- und Tomatengerichte sowie für die mediterrane Küche.

Schnittlauch (winterhart)

Geschmack: Milder Knoblauchgeschmack.

Anwendungsmöglichkeit: Als Würze in Frischkäse, Kräuterbutter, Mayonnaise oder Saucen, zu Kartoffeln, in Salaten etc.



Thymian (winterhart)

Geschmack: Herber, würziger Duft und herb-bitterer Geschmack.

Anwendungsmöglichkeit: Geeignet für Suppen, Gemüse (speziell Paradeiser, 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.



Zitronenthymian hat einen zitronenartigen Duft und eignet sich gut zum Verfeinern von Fisch, Fleisch, Suppen, Salaten oder auch Desserts und als Tee.



Kräuterschaumsüppchen mit frischen Kräutern

Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Butter
- 2 Schalotten (klein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 3 handvoll Kräuter (gemischt, z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum)
- 3/4 l Gemüsefond
- 1/4 l Schlagobers
- Salz, Pfeffer

- 1 Zitrone (Saft)
- 4 EL Petersiliensaft
- 3 Eier
- 3 EL Obers
- 4 KL geschlagenes Obers

Für die Garnitur

Kresse, Kerbel, Estragon und Schnittlauchhalme

Zubereitung:

In einem Topf die Butter zergehen lassen und darin die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen. Dann die Kräuter zugeben und durchschwenken. Den Gemüsefond und das Schlagobers zugießen, salzen und pfeffern. Aufkochen und 2 Minuten lang köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Suppe mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb passieren. Zuletzt mit etwas Zitronensaft würzen und den Petersiliensaft einrühren. Die Suppe anrichten und mit dem geschlagenem Obers und den frischen Kräutern garnieren.

Kräuterweizen mit Fetakäse

Zutaten für 4 Personen

- 1 Tasse Emmerweizenreis
- 2 1/2 Tassen Wasser
- 3 große Paradeiser
- 1 Bund Petersilie
- einige Thymianzweige
- 1-2 Jungzwiebel
- 4-5 EL Balsamico
- 3 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 Packung Feta Schafkäse

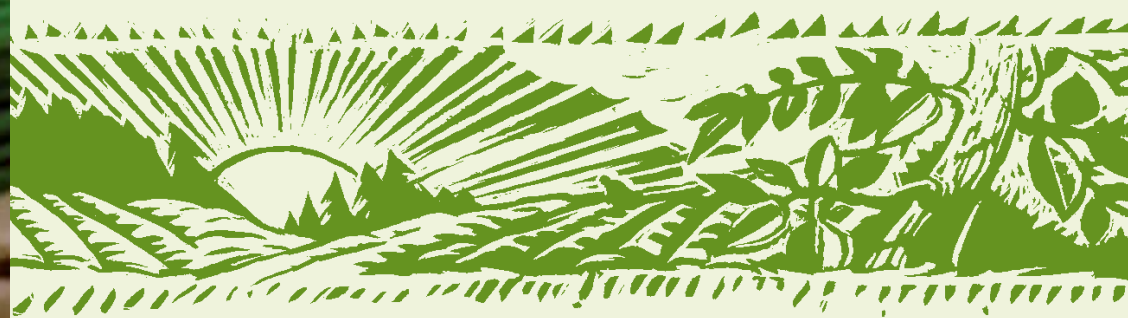
Dressing

- 3-4 EL heller Balsamico
- 1 EL Dijonsenf
- 3 EL Wasser
- 1/2 TL Salz
- 5-6 EL Olivenöl



Zubereitung:

2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und Emmerweizen einstreuen und aufkochen. Hitze zurückdrehen, zudecken und auf kleiner Flamme 12 Minuten kochen. Dann vom Feuer ziehen und salzen. 5 Minuten zugedeckt ausdämpfen lassen. Überschüssiges Wasser abseihen. Die Kräuter hacken. Die Jungzwiebel in Ringe schneiden. Den abgekühlten Emmerweizen mit Essig, den gehackten Kräutern, dem Jungzwiebel, Salz und Kürbiskernen vermischen und das Kernöl beimengen. Die Paradeiser aufschneiden, mit dem Dressing beträufeln und den Emmersalt darum herum anrichten. Zuletzt den Fetakäse mit der Hand zerbröseln und über den Salat streuen.



Bio-Hendl mit Kräutern und gebackenem Paradeiserrisotto

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hendlbrüste (mit Haut)
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Estragon
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Petersilie
- etwas Kerbel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 2 handvoll jungen Blattspinat
- Muskatnuss

für das Risotto

- 300 g Risottoreis
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 125 ml Weißwein
- ca. 750 ml Gemüsefond (abgeschmeckt)
- 1 EL Parmisan (gerieben)
- 3 Paradeiser
- 3 EL Polpa

Zum Panieren Mehl, Ei und Brösel **Zum Frittieren** Sonnenblumenöl
Für die Ganitur Frische Kräuter und Cocktailparadeiser

Bio-Hendl mit Kräutern Estragon, Thymian, Petersilie und Kerbel zupfen und grob hacken. Die Haut der Hendlbrüste untergreifen, mit den Kräutern füllen, salzen und pfeffern. Die Hendlbrüste in Olivenöl und Butter mit dem Rosmarinzweig im Rohr bei etwa 190 °C langsam (ca. 8 Minuten) goldbraun braten. Dann die Hendlbrüste herausnehmen und kurz rasten lassen. Etwas von dem Bratfett abgießen, den Spinat beifügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit etwas Gemüsefond untergießen und 5 Minuten im Rohr ziehen lassen.

Paradeiserrisotto Schalotten und Knoblauch fein schneiden und in Butter anschwitzen. Den Reis beifügen, kurz glasieren und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond untergießen und unter öfterem Umrühren al dente dünsten. Paradeiser schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zum Schluß die Polpa, Paradeiser und den Parmesan unter das Risotto mischen, abschmecken und erkalten lassen. Mit dem Risotto kleine Kugeln formen, in Mehl-Ei-Bröseln panieren und in Sonnenblumenöl goldgelb frittieren und gut abtropfen lassen.

Spinat auf den Tellern verteilen. Hendlbrüste aufschneiden und darauf anrichten. Risotto dazulegen und mit den frischen Kräutern und Cocktaiparadeisern garnieren.



Mehr unter:

www.janatuerlich.at

blog.janatuerlich.at

www.facebook.at/bio.janatuerlich

www.twitter.com/ja_natuerlich

www.youtube.com/janatuerlich2008



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

Ja! Natürlich Servicetelefon:

02236/600-6950