



Kräuter

Sommerliche Vielfalt aufbewahren

Irmela Erckenbrecht

Im Sommer haben Kräuter Hochsaison. Zum Glück besitzen sie eine schöne Eigenschaft: Ihr Aroma, ihre Würz- und Heilkraft lassen sich für die kalten Monate einfangen. Lesen Sie, wie Sie Salbei, Thymian und Co. auch im Winter noch genießen können.

Kräuter zu trocknen, ist wohl die älteste Methode der Aufbewahrung. Breiten Sie die Kräuter dazu an einem luftigen, aber schattigen Ort großflächig aus, am besten in dünner Schicht (nicht übereinander!) auf Papier oder Gazerahmen, an die von allen Seiten Luft heran kann. Fertig getrocknet sind die Kräuter, wenn sich die Pflanzenteile leicht brechen oder zwischen den Fingern zerreiben lassen. Kräuter zum Würzen von Speisen und für Kräutertees sollten Sie in Papier einwickeln und in einer Schublade oder in einer trockenen, dunklen Speisekammer verstauen. Weniger Platz brauchen luftdichte, lichtundurchlässige braune Gläser oder Porzellangefäße. Plastikdosen haben meist einen Eigengeruch und können das Aroma der Kräuter beeinträchtigen.

Damit es im Winter ein bisschen nach Sommer riecht, können Sie getrockneten Lavendel, Waldmeister oder Rosmarin in Duftkissen einnähen und im Zimmer aufhängen oder zwischen die Wäsche legen. In hübschen Schälchen ausgelegt, sorgen getrocknete Kräuter, mit Gewürzen und Blütenblättern gemischt, als Duftpotpourris für ansprechende Wohlgerüche.

Viele Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum und Estragon, lassen sich nicht so gut trocknen, weil sie dabei einen Großteil ihres Aromas verlieren. Diese können Sie aber hervorragend einfrieren. Hacken Sie die Kräuter dazu klein und breiten Sie sie auf einem Tablett aus, das Sie in Ihren Tiefkühlschrank stellen. Später können Sie das Kräutergut dann in Gefrierbeutel oder

-dosen füllen und je nach Bedarf streu- und rieselfähig portionieren.

Für Soßen, Suppen und Eintöpfe können Sie Kräutereiswürfel vorbereiten, die Sie nur noch in die warmen Speisen rühren müssen. Geben Sie dafür die gehackten Kräuter in Eiswürfelbereiter, gießen Sie mit Wasser auf und füllen Sie die fertig gefrorenen Eiswürfel wiederum in Gefrierbeutel oder -dosen. In fruchtigen Getränken sind Würfel mit eingeschlossenen Kräuterblüten zum Beispiel von Ysop oder Salbei sehr dekorativ.

Selbst gemachtes Kräutersalz

Getrocknete, fein geriebene Kräuter wie Estragon, Liebstöckel und Petersilie können Sie mit gleichen Teilen Meersalz vermischen und in dunkle Schraubgläser füllen. Das selbst gemachte Kräutersalz können Sie wie Kochsalz verwenden, sollten es aber erst ganz zum Schluss an die fertig gekochten Speisen geben. Es eignet sich übrigens als nettes Mitbringsel aus dem eigenen Garten. Lecker sind auch eingesalzene, frische



Eingelegt in Essig oder Öl sind Kräuter nicht nur gut aufbewahrt, sondern auch hübsch anzusehen.

Basilikumblätter, die in einem dunklen Schraubglas übereinander geschichtet, lagenweise gesalzen und mit Olivenöl aufgegossen werden. Sie sind etwa vier Wochen haltbar und sorgen für eine feine mediterrane Note.

In Essig und Öl gut aufgehoben

Zu einer der ältesten Konservierungsmethoden gehört auch das Einlegen von Kräutern in Essig oder Öl. Die Kräuter werden dabei so vollständig von der Flüssigkeit eingeschlossen, dass sie nicht verderben können. Im Laufe der Zeit gehen die Wirk- und Aromastoffe auf die Flüssigkeit über. Auch wenn die Kräuter abgelfilert werden, bleiben ihre Würze und ihre Heilwirkung im Essig oder Öl erhalten.

Für die Herstellung von Kräuteröl und -essig werden die sorgfältig gewaschenen und trocken getupften Kräuter in Flaschen gegeben und ganz mit Weinessig oder gutem Öl (zum Beispiel Oliven- oder Distelöl) übergossen. Geeignet sind unter anderem Estragon, Thymian, Basilikum, Dill, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Rosmarin oder Ysop. Als Richtwert sollten Sie pro Liter Essig oder

Öl 100 Gramm Kräuter verwenden. Stellen Sie die fest verkorkten oder mit einem luftdichten Schraubverschluss zugedrehten Flaschen auf eine sonnige Fensterbank und schütteln Sie den Inhalt einmal täglich kräftig durch. Kräuteressig ist nach 2-3 Wochen, Kräuteröl nach 4-6 Wochen gebrauchsfertig. Mit einem Mulltuch und einem großen Trichter werden beide abgelfilert und die Flaschen gut verschlossen. Selbst gemachte Kräuteressige und -öle sollten Sie innerhalb eines Jahres verbrauchen.

Auch in alkoholischen Flüssigkeiten ist das feine Kräuteraroma bestens aufgehoben. Ein gutes Beispiel ist die berühmte Waldmeisterbowle, die zu einem schönen Frühling einfach dazugehört. Um das intensive Kräuteraroma zu übertragen, braucht man den (vor der Blüte gepflückten) Waldmeister nur zwei Stunden lang in Büscheln in Weißwein zu hängen und danach mit Sekt aufzufüllen. Ähnliches kann man mit Minze, Zitronenmelisse oder Anis ausprobieren. Auch Fruchtbowlen lassen sich gut mit Kräutern verfeinern. Probieren Sie es zum Beispiel bei einer Erdbeerbowle mit einigen Stängeln Ysop. Bowlen sind übrigens auch ohne Alkohol mit einem Mix aus Mineralwasser, Saft und Kräutertee sehr erfrischend.

Frisch oder getrocknet: Kräutertees

Aus getrockneten Kräutern lassen sich viele Heiltees, aber auch Hausteas für den täglich-

chen Gebrauch selbst herstellen. Manche Anwendungen gehören zum volksmedizinischen Allgemeingut, andere erfordern eine naturheilkundliche Beratung. Unbedenklich anwenden lässt sich beispielsweise der Kamillentee aus getrockneten Kamillenblüten innerlich bei verkorkstem Magen, äußerlich bei Hautreizungen oder als Dampfbad bei Erkältungen und zur Schönheitspflege. Ein Tee aus Kümmel-, Fenchel- und Anissamen wirkt auf den Darm entspannend und löst Blähungen. Schlaffördernd ist ein Tee aus Johanniskraut, Hopfen- und Lavendelblüten. Gegen Halsschmerzen hilft Salbeitee, den man auch zum Gurgeln verwenden kann.

Als Faustregel gilt: Einen Teelöffel getrocknete Kräuter pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, sieben bis zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Nach Bedarf süßen, und zwar am besten mit Honig, der mit dem feinen Aroma der Kräuter hervorragend harmoniert. Als Haustee heiß oder im Sommer auch kalt sehr beliebt ist Pfefferminztee. Den ganzen Sommer über können Sie Tee aus frischer Pfefferminze oder Zitronenmelisse zubereiten.



Anschrift der Verfasserin:
Irmela Erckenbrecht
Bachstr. 16
D-37176 Nörten-Hardenberg



Aus selbst getrockneten Kräutern lassen sich nach eigenem Gusto erfrischende Tees zubereiten.

Kellermeister/pixelio.de