

Thema Kräuter – kulinarische Schätze

Von Simone Dégardin



Photo: Caroline Martin

Küchenkräuter sind besonders aromatische Pflanzen, die in frischer Form, aber auch getrocknet, verwendet werden, um Lebensmittel zu parfümieren, und so Salzzusätze zu begrenzen. Die Küchenkräuter in frischer Form haben einen intensiveren Geschmack und die gesundheitlichen Auswirkungen bleiben auch besser erhalten.

1 Esslöffel gehackte frische Kräuter ist die übliche Menge, die du pro Person und pro Mahlzeit verwenden kannst. Selbstverständlich kannst du die Dosis nach deinem Geschmack anpassen. Wechsele stets zwischen den verschiedenen frischen Kräutern ab, um von der Vielfalt der Aromen und Nährstoffen zu profitieren und so noch mehr Geschmack in dein Essen zu bringen.

Lass dich von den verschiedenen Grüntönen, den intensiven Düften (zitronig, frisch würzig, blumig, aromatisch,...), den verschiedenen Oberflächen (pelzig, glatt, faserig,...) sowie von den aromatischen Geschmacksnoten (kräftig, bitter, süßlich, pfeffrig, würzig, leicht scharf,...), die sich bei einer bewussten Verkostung der Frischkräuter noch intensiver entfalten, überraschen.

Was steckt in den Kräutern?

Küchenkräuter sind besonders reich an Kalzium, Kalium, Eisen sowie Vitamin C, beta - Karoten (Vit A) und Vitamin K. Natürlich liefern Kräuter keine relevanten Mengen an diesen Nährstoffen, da ja nur 1-2 Esslöffel pro Mahlzeit konsumiert werden. Falls du jedoch regelmäßig und in etwas höheren Menge Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse sowie Basilikum, Pfefferminze und Salbei in der Küche verwendest, hilft dies, den Konsum von den obengenannten Nährstoffen zu fördern.

Kräuter sind sehr kalorienarm, da sie nur wenig Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten, doch sie sind meistens reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen.

Außerdem enthalten viele Kräuter Anti-Oxidantien (Flavonoiden, Anthocyane) sowie Chlorophyll und können eine entzündungshemmende sowie entgiftende Wirkung haben.



Kräuter bei Verdauungsbeschwerden:

Pfefferminze und Fenchel können, zum Beispiel, Schmerzen im Magen- und Darmbereich lindern. Bei Durchfall kann ein Tee aus Salbei, Kamille, Thymian und Pfefferminze helfen.

Bei Völlegefühl und Blähungen kannst du auf Kräuter mit vielen Bitterstoffen wie Löwenzahn und Salbei zurückgreifen.

Kräuter bei Erkältung:

Ätherische Öle im Thymian haben eine krampf- und schleimlösende Wirkung, die dabei hilft, Husten loszuwerden. Salbei, dank seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung, eignet sich in Form von Tee, um Husten und andere Symptome von Erkältungskrankheiten wie Halsschmerzen zu lindern.

Tipp:

Frische Kräuter können sehr vielseitig verwendet werden: im Pesto, in der Salatsoße und in Frischkäsedips, in Smoothies, als Brotaufstriche, zu Kartoffeln und Gemüse, in Bratlingen sowie als Füllung zu Pfannkuchen und Braten, um nur diese zu erwähnen.

