

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Das perfekte «Chrüterchischtli»

(ms) – Mit frischen Kräutern zubereitet schmeckt das Essen gleich viel besser! Doch was tun, wenn man keinen grossen Garten hat? Das ist gar kein Problem. Sie können die meisten Küchenkräuter auch auf einem Balkon anpflanzen, selbst draussen auf der Fensterbank.

Basilikum

Der absolute Favorit ist der Basilikum, den gibts ja überall zu kaufen in allen Variationen. Der grüne grossblättrige Basilikum eignet sich besonders für die Fensterbank, da er nebst seinem köstlichen Geschmack auch noch die lästigen Fliegen fernhält.

Zu beachten ist, dass ein gekaufter Basilikum dicht gesät ist. Daher sollte man den Basilikum auseinandernehmen und in ein grösseres Kistchen setzen, damit er sich voll entfalten kann. Beim Ernten ist darauf zu achten, dass immer die obersten zwei Blätter am Stängel abgeknipst werden, dann wird der Basilikum mit der Zeit «buschig». Es empfiehlt sich, den Basilikum alleine ins Kistchen zu pflanzen.



Peterli, Schnittlauch und Bohnenkraut

Peterli wie auch der Schnittlauch gehören unbedingt in das Kräutersortiment. Peterli enthält neben der typischen Würze, ätherisches Öl und vor allem viel Vi-

tamin C, nebenbei hilft er bei Mundgeruch. Der Schnittlauch mit seinem zwiebelähnlichen Aroma enthält Eisen und auch viel Vitamin C, sollte aber nicht mitgekocht werden, denn dann verliert er seine Wirkung. Peterli

und Schnittlauch «beissen sich», sie sollten nicht ins selbe Kistchen, sonst geht einer ein. Das winterharte russische Bohnenkraut ist pfeffrig und gibt jeder Speise, ob frisch oder gekocht, den nötigen Pfiff. Ausserdem hilft es, die Ver-

dauung anzuregen und bei Husten. Dann kann das Bohnenkraut als Tee zubereitet werden.

Oregano

Der Oregano ist ein recht würziges Kraut, mit einem leicht bitteren und sehr aromatischen Geschmack. Am häufigsten findet Oregano in italienischen beziehungsweise mediterranen Gerichten Verwendung. Egal ob auf Pizza oder in Tomatensossen – Oregano verleiht einer Vielzahl von Speisen eine würzige Note. Sehr gut passt das Aroma von Oregano auch zu Eierspeisen – allen voran Omeletts oder Bauernfrühstück. Breite Anwendung findet der Oregano bei der Zubereitung von Salaten.

Als Gewürzkraut werden sowohl die frischen Blätter wie auch das getrocknete, gegebenenfalls gerebelte Kraut und die essbaren Blüten verwendet. Hinsichtlich der Würzkraft stellt Oregano eine Ausnahme innerhalb der getrockneten Kräuter dar. Viele Kräuter verlieren mit dem Trocknen ihr Aroma; beim Oregano intensiviert es sich aber durch den Trocknungsvorgang Rose (Teerose) oder Schnittlauch, Glockenblumen und Schnittsellerie. Beim Schnittlauch und den Glockenblumen sind die Blüten

erheblich. Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern kann Oregano mitgekocht respektive mitgegart werden, ohne dass es zu Einbussen des Aromas kommt. Der Oregano eignet sich im Kistchen mit Thymian und Rosmarin. Da alles mediterrane Pflanzen sind, bevorzugen sie volle Sonne.

Kräuter-Kombinationen

Von der Kapuzinerkresse können die Blüten und die Blätter frisch dem Salat beigegeben werden. Sie wirkt vorbeugend bei Grippe und dekoriert jedes Kistchen mit ihren wunderbaren Blüten. Vor allem Peterli und Kapuzinerkresse geben ein schönes Paar ab im Kistchen, denn sie stellen ähnliche Ansprüche.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kräuter in einem Kistchen zu kombinieren. So können zum Beispiel die Zitronenmelisse mit Zitronen-Thymian und der nach Zitrone duftenden Duftgeranie kombiniert werden. Ebenfalls gut in ein gemeinsames Kistchen passen Pfefferminze und einjährige Ringelblumen oder Lavendel, Salbei und eine Damaszener essbar.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Kräuter für Balkon und Terrasse

Es empfiehlt sich, sich zunächst eine Übersicht zu verschaffen über die einzelnen Kräuter, ihre Eigenschaften und ihre Vorliebe für diese oder jene Balkonseite. So ist zu klären, ob und welche Kräuter sonnige, halbschattige oder schattige Standorte bevorzugen. In der folgenden Tabelle findet sich ein Überblick über Kräuter, die für den Anbau auf dem Balkon geeignet sind.

ACHTUNG: Nicht für Balkon und Terrasse geeignet sind Kräuter, die tiefe Wurzeln (Tiefwurzler) oder einen ausgeprägten Wurzelstock haben.

Kraut	geeignet für Balkonseite	Wurzeltiefe	Erde
Bärlauch	Nord, Ost	mittel	nährstoffreich, locker
Basilikum	Ost, West, Süd	mittel	eher nährstoffreich, etwas Sand
Borretsch	Ost, West, Süd	tief	nährstoffarm, feucht, locker
Bohnenkraut	West, Süd	mittel	nährstoffarm, durchlässig
Dill	Ost, West, Süd	tief	nährstoffreich, aufgelockert
Kerbel	Ost, West, Süd (mit Schatten)	mittel	eher nährstoffreich, durchlässig, humos
Liebstockel (Maggikraut)	Ost, West, Süd (mit Schatten)	mittel	eher nährstoffreich, lehmig, etwas gekalkt
Oregano	Ost, West, Süd	flach	eher nährstoffarm, locker, kalkhaltig
Petersilie	Ost, West, Süd (mit Schatten)	tief	eher nährstoffreich, locker
Rosmarin	West, Süd	tief	nährstoffarm, durchlässig
Salbei	West, Süd	mittel	nährstoffarm, durchlässig
Thymian	Ost, West, Süd	flach	nährstoffarm, durchlässig
Zitronenmelisse	Ost, West, Süd (mit Schatten)	flach	eher nährstoffreich, locker

Gebackene Zitronenkartoffeln mit Kräutern

600 g Kartoffeln (festkochend)
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL frischer Thymian
2 EL frischer Oregano
100 ml lauwarmes Wasser

Kartoffeln schälen, waschen und längs in dicke Spalten schneiden. Die Spalten in eine grosse und flache Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian nach Bedarf würzen. Die Zitronen aus-

pressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl über die Kartoffelspalten geben. Nun noch gut 100 ml lauwarmes Wasser zugeben – die Kartoffelspalten sollten nun fast bedeckt sein. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze zirka 50 Minuten backen. Das Wasser sollte dann verdunstet und die Kartoffelspalten leicht gebräunt sein. Diese Kartoffeln passen hervorragend zu gegrilltem Fleisch.