

Ungewöhnliche Kräuter - Südländisches Flair für Balkon, Garten und Gaumen

Zitrusdüfte, Fruchtaromen und der Geruch nach Anis, Cola, Curry oder Schokolade lockt Kräuterliebhaber in den Garten und weckt deren Experimentierfreude und Sammelleidenschaft. Hier stellen wir Ihnen einige ungewöhnliche Kräuterarten vor, die problemlos im Garten oder auf der Terrasse gedeihen und gut schmecken.



Zitrusduft sorgt für Frische

Zitronenverbene (*Aloysia triphilla* oder *Lippia citrodora*) duftet vor allem beim Berühren sehr intensiv nach Zitrone. Die Blätter verleihen Süßspeisen, Kräuternessig, Fisch und Tees ein frisches Zitronenaroma.

Anbau und Pflege

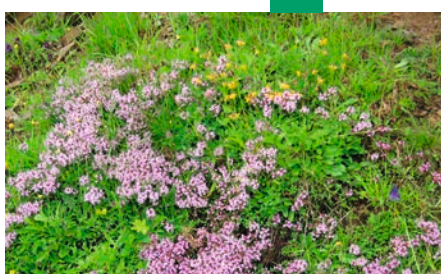
Das frostempfindliche Kraut wird im Kübel an einem sonnigen Platz angebaut. Sie braucht relativ viel Wasser und regelmäßige Düngergaben. Im Herbst schneidet man die Pflanze um die Hälfte zurück und überwintert sie an einem hellen Platz bei ca. 10 °C. Im Winterquartier verliert sie alle Blätter und treibt ab März/April wieder neu aus. Nach dem Umtopfen darf sie wieder ins Freie. Es ist wichtig, die Pflanze vor Spätfrösten schützen.



Zitronengras (*Cymbopogon citratus*) ist ein fester Bestandteil der asiatischen Küche und passt gut zu Geflügel, Fisch, Saucen und Marinaden. Zitronengrasteer, bei dem die Halme und der Mitteltrieb verwendet werden, erfrischt und entspannt Magen und Darm.

Anbau und Pflege

Das frostempfindliche Süßgras gedeiht am besten an einem sonnigen oder halbschattigen Platz im Kübel. Es braucht viel Dünger und mag weder Staunässe noch Regen. Das Zitronengras überwintert an einem hellen Platz bei 10 °C.



Zitronenthymian (*Thymus x citrodorus*) und **Orangethymian** (*Thymus fragrantissimus*) passen gut zu Salaten, Saucen, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Geflügel.

Anbau und Pflege

Alle Thymianarten wachsen buschig und kompakt, dafür sorgt ein regelmäßiger Rückschnitt ab Frühjahr bis August. Sie gedeihen im Steingarten ebenso wie in Kästen oder Töpfen. Sie brauchen viel Sonne, wenig Wasser und Dünger um ihr intensives Aroma zu entwickeln. Durchlässige sandige Böden sind ideal für die Pflanze. Im Winter kann Thymian draußen bleiben. Er braucht in sehr kalten Zeiten einen Frostschutz. **Kümmelthymian** (*Thymus herba barona*) besticht durch seinen intensiven Kümmelgeschmack. Er bereichert Kartoffeln, Fleischgerichte, Suppen, Lauch- und Zwiebelkuchen.

Fruchtaromen für Tees, Süßspeisen und Potpourris



Fruchtsalbeiarten (*Salvia...*) wie Ananassalbei, Honigmelonensalbei, Pfirsichsalbei, schwarzer Johannisbeersalbei oder Guavensalbei passen hervorragend zu Süßspeisen, Cocktails oder Tees. Mit ihren weichen, bei Berührung duftenden Blättern und den meist auffallenden Blüten gehören sie auf Balkon oder Terrasse. Die überwiegend frostempfindlichen Arten werden im Kübel gezogen.

Minzen (*Mentha...*) erinnern längst nicht mehr nur an Kaugummi und Pfefferminztee. Ein reichhaltiges Sortenangebot mit unterschiedlichen Blattformen und Düften steht zur Verfügung: z.B. Apfelminze, Orangenminze, Bananenminze, Ananasminze, Schokoladenminze und die zahlreichen Pfefferminzarten. Junge Triebe und Blätter werden für erfrischende Tees, Kaltauszüge und Cocktails verwendet, außerdem aromatisieren sie Süßspeisen, Salate und Saucen.

Anbau und Pflege

Der Anbau von Minze ist einfach. Das mehrjährige Kraut liebt feuchte und nährstoffreiche Böden,

Sonne und Halbschatten. Die kräftigen Wurzeln breiten sich rasch aus und unterwandern ganze Staudenbeete. Deshalb werden sie in eingegrabene Töpfe gepflanzt und alle 2-3 Jahre umgetopft. So behalten sie ihre Schönheit und Duft.

Süßes vom Kräuterbeet

Das **aztekische Süßkraut** (*Lippia dulcis*) ist frostempfindlich und kann als Kübelpflanze bei 5-10 °C hell überwintert werden. Es wächst kriechend, mit langen hängenden Ranken. Die Blätter haben ein minziges, süßes Aroma, das gut zu Kräutertees und Süßspeisen passt.

Süßdolde (*Myrrhis odorata*) wird auch süßer Kerbel genannt und ist eine mehrjährig Pflanze, die humusreiche Böden liebt. In der Küche werden junge Blätter und Blüten als Süßungsmittel für Tees, Desserts und Bowlen verwendet. Blätter, grüne Samen und Wurzeln würzen Suppen und Eintöpfe.

Weitere ungewöhnliche Kräuter

Currykraut (*Helichrysum italicum*) ist ein frostempfindlicher, kleiner Strauch mit schmalen silbrigen Blättern, die intensiv duften und nach Curry schmecken. Junge Blätter werden kurz mitgekocht und dann wieder entfernt. Der Geschmack passt gut zu Reis, Geflügel, Eier- und Tomatengerichten.

Der **Colastrauch** (*Artemisia abrotanum var. maritima*) wird auch Strand-Beifuß genannt. Dieser mehrjährige Kleinstrauch ist eng verwandt mit der Eberraute (*Artemisia abrotanum*). Beide Arten haben ein starkes und bitteres Aroma. Ihr Duft erinnert an Colagetränke. Beide Arten sollen Motten, weiße Fliegen und Stechmücken vertreiben. In der Küche wird Artemisia nur sparsam als Wurstgewürz, zu fettem Fleisch und Saucen verwendet.

Koriander (*Coriandrum sativum*) ist ein im Mittleren Osten heimisches Gewürz, das in unseren Breiten problemlos gedeiht. Wie Dill wird das einjährige Kraut aus Samen gezogen und versamt sich auch selber im Garten. Samen und frische Blätter passen vor allem zu asiatischen Speisen, Geflügel, Eiergerichten, Rote Bete, Lebkuchen und Likören. Er ist Bestandteil von Einmachgewürz und Curry.

Verschiedene **Basilikumarten** werden im Handel immer mehr angeboten. Zum Beispiel großblättriges und kleinblättriges Basilikum, grün- oder rotlaubiges Basilikum, Thai-Basilikum oder Zimt-Basilikum. Eine interessante Art ist das **Strauchbasilikum „African Blue“** (*Ocimum kilimanscharicum × basilicum*) mit dunklem Laub. Wie alle Basilikumarten passt es hervorragend zu der mediterranen Küche mit Tomaten und Gemüse, Pasta und Fleischsaucen. Geben Sie Basilikum in kleinen Mengen immer frisch an die Speisen, da es beim Kochen sein Aroma verliert.

Anbau und Pflege

„African blue“ gedeiht an einem sonnigen Platz problemlos im Kübel. Eine Pflanze liefert den ganzen Sommer über zuverlässig aromatische Triebe und Blätter, die ihr Aroma auch nach dem Trocknen behalten. Diese Art bildet keinen Samen. Durch regelmäßiges Ernten wächst sie kompakt und buschig. „African blue“ überwintert an einem hellen Platz bei ca. 10-15 °C.

Quellen

- Kosmos Naturführer; Kräuter aus dem Garten von Franz-Xaver Treml, 3. überarbeitete Aufl. 2013
- AID Infoheft „Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten“, 2011
- www.gartenlexikon.de aufgerufen am 30.05.2016
- www.syringa-pflanzen.de aufgerufen am 30.05.2016
- www.artemisia.de aufgerufen am 30.05.2016
- Gerlinde Heumesser: Eigene Erfahrungswerte in Anbau und Verwendung



Hier können Sie die vorgestellten Pflanzen erwerben

- gut sortierte Wochen- und spezielle Kräutermärkte
- Raritäten- und Kräutergärtnereien
- teilweise auch im gut sortierten Gartencenter
- Tauschaktionen unter Kräuterfreunden

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / www.ernaehrung-bw.de
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Heumesser
Bilder: Mezger, Heumesser