

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neunte wertkreis-podcast.

(kurze Pause)

Wer ab und zu mal kocht oder sich einen Salat macht, kennt Salz und Pfeffer sicherlich als Standardgewürz. Aber viele Gerichte werden richtig interessant, wenn Kräuter ins Spiel kommen.

Petersilie und Schnittlauch werden die Meisten kennen, die gehören mit etwas Salz und Pfeffer in jeden anständigen Kräuterquark. Und so wird jede Pellkartoffel der reinste Genuss. Und eine Mineralstoff- und Vitaminbombe.

Zu Tomaten nehmen wir gerne Basilikum, ob zu Tomate-Mozarella oder in einem Salat. Aber auch Kürbis- oder Zucchini-Gerichte bekommen mit Basilikum das gewisse Etwas.

Auf einer Pizza dürfen Oregano oder Majoran nicht fehlen. Beide gehören zur Pflanzenfamilie des Dost. Majoran ist eine einjährige Zuchtform und milder, während Oregano als Wildform gerade in südlichen Ländern fast überall wächst und unempfindlicher ist. Beide Kräuter kann man aber auch gut zu Fleisch oder in Eintöpfen nutzen und sie geben zusammen mit Thymian jeder Lasagne den letzten Schliff.

Auch Thymian ist ein mediterranes Kraut, welches in den unterschiedlichsten Sorten zu bekommen ist. Und obwohl es eine pfeffrige Note hat, passt es außer auf Pizza auch gut zu Birne. Wer also etwas experimentierfreudig ist, kann mal einen Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse, roter Zwiebel, Birne und Thymian und vielleicht ein paar Walnüssen machen. Etwas Salz und Pfeffer dazu, lecker. Den Teig kann man fertig bekommen, was eine große Zeitersparnis bedeutet.

Oregano, Rosmarin und Thymian sollte man mitkochen, diese Kräuter sind sonst doch recht fest.

Rosmarin ist ein kleiner harziger Nadelstrauch und gilt als Salzersatz. Wer also z.B. Rosmarinkartoffeln macht, kann einiges an Salz einsparen, ohne Geschmack einzubüßen. Auch Kartoffel-Wedges, also Kartoffelspalten, lassen sich damit ruckzuck und super lecker selbst machen.

Das ist überhaupt eine tolle Sache an Kräutern: Sie haben einen vielfältigen Geschmack und ersetzen nicht nur einen Teil des Salzes, von dem wir ja meistens zu viel benutzen, sondern bringen viele spannende Aromen mit sich.

In vielen Gärten wächst wieder Minze und Melisse. Es gibt sehr viele Züchtungen, aber ob Schokominze, marokkanische Minze oder auch Mandarineminze, sie alle haben eins gemeinsam: Das Menthol, welches sie so erfrischend macht. Man kann sie als Tee aufgießen, an heißen Tagen aber auch kalt genießen, ebenso wie Melisse. Am Bekanntesten ist sicherlich die Zitronenmelisse, aber hier heimisch ist die weiße Melisse, die sich im Gegensatz zu anderen Sorten gut trocknen lässt und winterhart ist.

Wer jetzt meint, dass er keinen Pfefferminztee mag, wird überrascht sein, wie anders Tee aus frischen Kräutern schmeckt.

Auch Lavendel kann man als Tee aufgießen, was sich besonders zum Abend hin anbietet, oder ihn im Nachtsch verarbeißen. Und man kann daraus, wenn man die Kräuter gründlich hat trocknen lassen, Duftsäckchen machen, die einen angenehmen Geruch verbreiten, was beim Entspannen helfen kann. Das klappt natürlich nur, wenn man den Duft auch mag und er nicht zu intensiv ist.

Es gibt ja nicht nur die bekannten Küchenkräuter, sondern auch viele Wildkräuter. Löwenzahn, Sauerampfer, Vogelmiere, Knoblauchrauke oder auch Brennnessel haben in den meisten Gärten keinen Platz mehr, dabei kann man sie gut als Salat essen oder Suppen und Eintöpfen ein besonderes Aroma verleihen. Brennnessel kann man wie Spinat zubereiten und Spitzwegerich schmeckt z.B. wie Steinpilze und man kann die Ähren wie Kapern einlegen. So kann man das Pilzaroma bewahren oder sie einfach frisch in Rührei Suppen, Gemüsepfannen oder Salat verarbeißen.

Viele dieser Pflanzen findet man in der Natur immer seltener und sie werden auch kaum noch genutzt. Dabei sind sie - wie die Küchenkräuter auch - reich an Mineralstoffen und Vitaminen und stärken das Immunsystem.

Sie werden aber mittlerweile teilweise wieder in Gartencentern angeboten. Außerdem kann man so sicher sein, dass man tatsächlich das gewünschte Kraut erntet und nicht den bösen Zwilling und die Stelle nicht vorher als Hundeklo benutzt wurde.

Wer doch selbst sammelt, muss darauf achten, dass er kein Privatgrundstück oder Feld betritt. Wenn ich unterwegs bin, ist es immer wichtig, Respekt vor der Natur und auch dem Eigentum der Anderen zu haben, also nichts kaputt zu machen und nichts zu zertreten. Und nichts zu betreten, wenn ich nicht die Erlaubnis dazu habe. Äcker und Felder sind also tabu, denn dort wächst unser Essen.

Wenn man Kräuter in der Küche ausprobieren will, ist es immer gut, etwas davon zu zerreiben und daran zu riechen und es erst mal so zu probieren. So bekommt man einen Eindruck von den Aromen und vielleicht Ideen, wozu man sie noch verwenden kann. Viele eignen sich z.B., um ein Pesto selbst zu machen.

Also einfach mal ausprobieren und selbst Ideen entwickeln!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem Wertkreis und hoffe, dass wir uns demnächst wiederhören und bald wiedersehen!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser Wertkreis-Podcast, in der Technik unterstützte uns Markus Wittek, Redaktion Steffen Gerz.