



Kleine

Kräuterkunde

Egal ob Basilikum, Estragon oder Pfefferminze - Kräuter sind ein wichtiger und schmackhafter Bestandteil einer gesunden Ernährung. Sie schenken neben reichlich Vitaminen, Mineralien und anderen Vitalstoffen viel Abwechslung. Kinder lassen sich schnell von ihnen begeistern - vor allem, wenn sie diese selbst im Garten anbauen und frisch pflücken können.

Wir – das Team von ALEXMENÜ – stehen seit 1990 für gesunde Ernährung in der Kindergarten- und Schulverpflegung. Um zu zeigen, dass gesund auch lecker sein kann, haben wir die kleine Kräuterkunde zusammengestellt.

**Tolle Extras:** Einfache Rezepte zum Nachmachen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um Kresse selbst anzubauen. **Viel Spaß beim Durchstöbern!**



Viel Spaß!



## Inhalt

**04**

Basilikum

**05**

Bärlauch

**06**

Dill

**07**

Estragon

**08**

Gartenkresse

**09**

Anleitung

**10**

Lavendel

**11**

Oregano

**12**

Petersilie

**13**

Pfefferminze

**14**

Rosmarin

**15**

Schnittlauch

**16**

Thymian

**17**

Zitronenmelisse

**18**

Kalender

# Basilikum



Basilikum ist eines der beliebtesten Kräuter und in vielen Küchen zu finden. Es verfeinert vor allem italienische Gerichte wie Tomatensauce, Pasta, Pesto oder Pizza. Die Blätter sollten erst kurz vor der Verarbeitung von den Stielen gezupft werden. Damit sich der Geschmack besser entfaltet, sollte der Basilikum nicht mitgekocht werden, sondern erst kurz vor Ende der Garzeit oder dem schon fertigen Gericht hinzugefügt werden.

Botanischer Name	Ocimum basilicum
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Königskraut, Basilienkraut, Hirnkraut
Aussaat-/Pflanzzeit	Mai - August
Erntezeit	ganzjährig
Standort	sonnig; nährstoffreiche und ausreichend feuchte Böden
Verwendung als Heilkraut	Magenbeschwerden, Fieber senkend, Erkältung, Appetitlosigkeit
Verwendung in der Küche	Fisch, Fleisch, Sauce, Tomatengerichte, Suppen, Salate

## Basilikum-Pesto

2 Bund Basilikum • 3 EL Hartkäse • 150 ml Olivenöl  
1 Pck. Pinienkerne • 1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich das Pesto bis zu einer Woche im Kühlschrank.





# Bärlauch

Der Bärlauch ist ein in Europa heimisches Wildkraut, das in feuchten, halbschattigen Wäldern und entlang von Bachläufen und Auen wächst. Beim Sammeln von Bärlauch ist Vorsicht geboten: Er ähnelt optisch stark dem Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen. Beide sind giftig und dürfen nicht verzehrt werden!

Bärlauch gehört zu den Lauchgewächsen. Im Frühjahr wird dieser frisch für Pesto oder Sauce verwendet. Das auch als Hexenzwiebel oder Waldknoblauch bezeichnete Kraut wird in der Naturheilkunde vor allem bei Verdauungsstörungen eingesetzt.

Botanischer Name	Allium ursinum
Pflanzenfamilie	Lauchgewächse
Weitere Bezeichnungen	Wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Wurmlauch
Aussaat-/Pflanzzeit	Oktober - März
Erntezeit	März - Mai
Standort	schattig bis halbschattig; nährstoffreiche und feuchte Böden
Verwendung als Heilkraut	Verdauungsstörungen, Cholesterin, Bluthochdruck
Verwendung in der Küche	Kartoffel-/Pastagerichte, Fisch, Fleisch, Sauce, Suppen, Salate, Pesto



Ursprünglich wurde Dill nur als Heilkraut verwendet: Das Wort „dylle“ wird mit beruhigen oder mildern übersetzt, was sich auf die blähungslindernde Wirkung von Dill bezieht.

Als Gewürzkraut ist Dill vor allem zu Fisch und Gurken beliebt. Um sich einen Vorrat des aromatischen Krautes anzulegen, sollten die Dillspitzen eingefroren oder in Öl eingelegt werden. Beim Trocknen geht zu viel Aroma verloren.

Botanischer Name	Anethum graveolens
Pflanzenfamilie	Doldenblütler
Weitere Bezeichnungen	Gartendill, Dillich, Blähkraut, Gurkenkümmel, Gurkenkraut
Aussaat-/Pflanzzeit	Mai - Juli
Erntezeit	Juni - September
Standort	sonnig bis halbschattig; windgeschützt, feuchte Böden
Verwendung als Heilkraut	Magenbeschwerden, Schmerzlinderung, Blähungen, Völlegefühl
Verwendung in der Küche	Fisch, Geflügel, Salat, Sauce

### Wusstest du?

Dill enthält neben seinen geschmackstypischen ätherischen Ölen auch Vitamin C, Folsäure, Kalium, Kalzium und Natrium.



# Estragon



Der Name Estragon leitet sich mit Wahrscheinlichkeit aus dem lateinischen Wort „Draco“ (Schlange) ab und stammt aus der Überlieferung, dass den Blättern des Krautes zugeschrieben wurde, Schlangenbisse zu heilen. Daher wird das Kraut volkstümlich auch als „Schlangenkraut“ bezeichnet.

Estragon wird vor allem zum Würzen von Salaten, Sauce oder Suppen verwendet. Neben seinem Gebrauch in der Küche ist Estragon auch eine beliebte Heilpflanze.

Das ursprünglich aus Mittelasien stammende Kraut hat heute unterschiedliche Unterarten: Der Russische Estragon ist im Geschmack weniger kräftig, hat behaarte Blättchen und ist widerstandsfähiger. Der glattblättrige Deutsche Estragon hingegen ist im Anbau empfindlicher, schmeckt aber würziger.

Botanischer Name	<i>Artemisia dracunculus</i>
Pflanzenfamilie	Korbblütler
Weitere Bezeichnungen	Bertram, Dragon, Eierkraut, Kaisersalat, Zwitterkraut, Schlangenkraut
Aussaat-/Pflanzzeit	April - Mai
Erntezeit	Juli - Oktober
Standort	sonnig bis halbschattig; sandige bis lehmige Böden
Verwendung als Heilkraut	Magen- und Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit
Verwendung in der Küche	Fleisch, Fisch, Sauce, Eiergerichte, Käse

# Gartenkresse



Gartenkresse ist lecker, gesund und einfach selbst anzubauen. Sie gedeiht nicht nur in Erde, sondern auch auf Watte, Cellulose oder anderen Oberflächen, auf denen ihre Wurzeln Halt finden können. Die Pflanzen sind vielseitig einsetzbar und verfeinern mit ihrer würzigen Note Butterbrote ebenso wie Salate oder Quark.

Das Kraut enthält viele gesunde Inhaltsstoffe in hoher Konzentration. Noch dazu wird Kresse fast immer frisch verzehrt, sodass kaum Nährstoffe durch die Lagerung verloren gehen. Sie wirkt unterstützend gegen Erkältungen oder Appetitlosigkeit.

Botanischer Name	<i>Lepidium sativum</i>
Pflanzenfamilie	Kreuzblütler
Aussaat-/Pflanzzeit	März bis September
Erntezeit	10 - 14 Tage nach Aussaat
Standort	sonnig bis halbschattig; humusreiche, lockere und feuchte Böden
Verwendung als Heilkraut	Erkältung, Herz-Kreislauf-Probleme, Appetitlosigkeit
Verwendung in der Küche	meist roh als Beilage für Salat, Quark, Käse



# Kresse anbauen

Du brauchst:  
Kressesamen, Watte, Wasser

## VORBEREITUNG



Die Samen keimen besonders gleichmäßig, wenn die Körner vor der Aussaat mehrere Stunden gewässert werden. Einfach 1-2 EL Kressesamen in ein Glas geben und mit Wasser bedecken. Für einige Stunden an einen hellen, kühlen Ort stellen, bis sich um jedes Körnchen eine durchsichtige Schleimschicht gebildet hat.



## SÄEN & PFLEGEN

Die gequollenen Samen als dünne Schicht auf Küchenpapier, Watte oder ähnlichem Untergrund auslegen. Mindestens zweimal täglich mit einer Sprühflasche befeuchten. Außer etwas Wasser benötigt die Gartenkresse keine besondere Pflege oder Dünger.



## ERNTEN & GENIEßEN

Die Kresse kann bereits 10 bis 14 Tage nach der Aussaat geerntet werden. Dies sollte auf jeden Fall vor der Blüte geschehen, da die Gartenkresse sonst an Aroma verliert. Die Blättchen können mit einem scharfen Messer oder einer Schere geerntet werden.



Die wohlriechende Pflanze ziert viele Gärten und Fensterbänke. Doch der Lavendel kann weitaus mehr. Als Heilkraut wird er u. a. gegen Stress und innere Unruhe eingesetzt. Auch in der Küche lassen sich Blätter und Blüten für viele herzhaftere, aber auch süße Gerichte verwenden.

Botanischer Name	Lavandula angustifolia
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Kleiner Speik, Schwindelkraut, Nervenkräutchen
Aussaat-/Pflanzzeit	Februar - September
Erntezeit	Mai - November
Standort	vollsonnig bis sonnig; trockene, eher sandige und nährstoffarme Böden
Verwendung als Heilkraut	Einschlafstörungen, innere Unruhe, Stress, Kopfschmerzen, Bauchkrämpfe
Verwendung in der Küche	Verfeinern von Salaten und Suppen, Aufläufe, Potpourris

### Lavendel-Muffins

125 g Zucker • 1/2 Pck. Vanillezucker • 2 TL Lavendel • 2 Eier  
180 g Mehl • 1 EL Milch • 125 g Butter • 1/2 Pck. Backpulver

#### Zubereitung

Zucker und Butter schaumig schlagen. Eier unterrühren. Lavendel zerbröseln und mit Vanillezucker und Milch zum Teig geben. Mehl mit Backpulver mischen und vorsichtig unterheben. Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Minuten backen.





Oregano ist eines der beliebtesten mediterranen Kräuter. Aufgrund seines aromatisch-herben Geschmacks wird er vorwiegend für Pizza- und Nudelgerichte verwendet.

Das Kraut enthält außerdem viele Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Oregano-Tee soll bei Halsschmerzen und Husten helfen und darüber hinaus stimmungsaufhellend wirken, wovon sich der Spitzname „Wohlgemut“ ableitet.

Botanischer Name	Origanum
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Dost, Wohlgemut
Aussaat-/Pflanzzeit	März - Juni
Erntezeit	April - Oktober
Standort	sonnig; eher trockene und nährstoffarme Böden
Verwendung als Heilkraut	Magen- und Darmbeschwerden, Halsschmerzen, Husten
Verwendung in der Küche	Pasta, Pizza, Salate, Suppen, Omeletts, Kartoffelgerichte, Fleisch, Fisch

# Petersilie



Nahrungsmittel, Heilpflanze, Vitaminlieferant: Die Petersilie ist eines der vielseitigsten Kräuter und wird hierzulande seit etwa 400 Jahren zum Verfeinern und Würzen von Speisen eingesetzt. Die Kräuterpflanze hat entweder glatte oder krause Blätter. Die glatte Petersilie schmeckt etwas frischer und würziger als die krause Form. Petersilie enthält viele Mineralstoffe wie Eisen oder Kalzium, ätherische Öle sowie einen hohen Anteil an den Vitaminen A, B und C.

Botanischer Name	Petroselinum crispum
Pflanzenfamilie	Doldenblütler
Weitere Bezeichnungen	Peterling, Bockskraut, Bittersilche
Aussaat-/Pflanzzeit	April - August
Erntezeit	Mai - Oktober
Standort	sonnig bis halbschattig; sandig bis lehmige Böden
Verwendung als Heilkraut	Blasenentzündung, Magenbeschwerden, Stärkung der Sehkraft
Verwendung in der Küche	Salate, Kartoffelgerichte, Quark, Kräuterbutter, Fischgerichte, Eierspeisen



Die Pfefferminze gehört zur Gattung der Minzen, die rund 30 bekannte Arten umfasst. Dabei wird der Name Pfefferminze fälschlicherweise oft synonym für alle Minze-Arten verwendet. Ihr unverwechselbares Aroma ist für viele Speisen und Getränke unabdingbar. Doch die krautig wachsende Pflanze, die je nach Sorte eine Höhe von bis zu einem Meter erreicht, hat auch als Heilkraut eine große Bedeutung.

Botanischer Name	Mentha x piperita
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Gartenminze, Edelminze, Mint
Aussaat-/Pflanzzeit	März - Juni
Erntezeit	Juni - Oktober
Standort	halbschattig; nährstoffreiche und kalkhaltige Böden
Verwendung als Heilkraut	Magen- und Darmbeschwerden, Völlegefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen
Verwendung in der Küche	Suppen, Salate, Süßspeisen, Tee

**Pfefferminztee**

6 Stängel frische Pfefferminze • 10 g Kandiszucker  
1 Spritzer Zitronensaft • 1 Liter Wasser

**Zubereitung**

Pfefferminzblätter, Kandis und Zitronensaft in eine Kanne geben. Mit gekochtem Wasser übergießen. 10 - 12 Minuten ziehen lassen.



# Rosmarin

## Wusstest du?

Der Name Rosmarin bedeutet „Tau des Meeres“ und leitet sich vom ursprünglichen Lebensraum der Pflanze an den sandigen Küsten des Mittelmeers ab.



Rosmarin ist zweifelsohne eines der bekanntesten Gewürzkräuter und bereits seit dem Altertum von großer Bedeutung. Das nadelähnliche Kraut darf heute in keiner mediterranen Küche fehlen. Doch Rosmarin kann mehr: Seine zahlreichen Inhaltsstoffe spielen auch in der Heilkunde eine wichtige Rolle.

Botanischer Name	Rosmarinus officinalis
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Rosmarie, Antonkraut, Meertau, Brautkraut, Weihrauchkraut
Aussaat-/Pflanzzeit	April - Juni
Erntezeit	Juni - Oktober
Standort	vollsonnig bis sonnig; trockene, eher sandige und nährstoffarme Böden
Verwendung als Heilkraut	Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Erkältungen
Verwendung in der Küche	Fleischgerichte (vor allem Geflügel und Lamm), Gemüseaufläufe, Chutneys, Desserts, Marmeladen

# Schnittlauch



Schnittlauch ist eine heimische Pflanze, die es zu jeder Jahreszeit im Handel frisch zu kaufen gibt. Als würzendes Kraut verfeinert Schnittlauch mit seinem zarten zwiebelartigen Geschmack vor allem Eierspeisen und Salate. Mit seinen rosa- bis lilafarbenen, ebenfalls essbaren Blüten, ist der Schnittlauch auch eine schöne Zierpflanze. Für Bienen, Schmetterlinge und Co. sind die Blüten im Sommer eine willkommene Nektarquelle.

Botanischer Name	Allium schoenoprasum
Pflanzenfamilie	Amaryllidgewächse
Weitere Bezeichnungen	Graslauch, Jakobszwiebel, Binsenlauch
Aussaat-/Pflanzzeit	März - August
Erntezeit	April - Oktober
Standort	sonnig bis halbschattig; nährstoff- und humusreiche Böden
Verwendung als Heilkraut	Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blasenschwäche, Husten
Verwendung in der Küche	Salat, Kräuterbutter, Suppen, Quark, Kartoffelgerichte



## Schnittlauch-Dip

200 g Schmand • 150 g Quark • 1 Bund Schnittlauch  
1 Spritzer Zitronensaft • n. B. Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Quark und Schmand gut miteinander verrühren. Schnittlauchröllchen hinzugeben. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Thymian ist ein vielseitiges Heil- und Gewürzkraut. Es findet vor allem in der mediterranen Küche Verwendung. Zur Aufbewahrung werden am besten ganze Zweige getrocknet, von denen später die Blätter einfach abgestreift werden.

In der Naturmedizin wird die Pflanze aufgrund ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften u. a. bei Erkältungskrankheiten oder Magenbeschwerden eingesetzt.

Botanischer Name	Thymus vulgaris
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Echter Thymian, Gartenthymian, Immenkraut
Aussaat-/Pflanzzeit	März - Mai
Erntezeit	Juli - Oktober
Standort	sonnig; sandige und eher karge Böden, kalkliebend
Verwendung als Heilkraut	Bronchitis, Erkältung, Husten, Magen- und Darmbeschwerden
Verwendung in der Küche	Kartoffelgerichte, Gemüsepfannen, Fleisch, Marinaden, Pizza, Pasta, Sauce



## Zitronenmelisse

Das milde, zart nach Zitronen duftende Aroma, macht die Zitronenmelisse zu einem der beliebtesten und vielseitigsten Gewürzkräuter. Die in der Melisse enthaltenen Inhaltsstoffe helfen außerdem bei nervöser Unruhe oder bei Magenbeschwerden. Die Blätter der Zitronenmelisse können sowohl frisch, als auch getrocknet verwendet werden. Auch wenn getrocknete Blätter nicht mehr so schön duften, so behalten sie dennoch ihre Heilwirkung bei.

Botanischer Name	Melissa officinalis
Pflanzenfamilie	Lippenblütler
Weitere Bezeichnungen	Melisse, Zitronenkraut, Wanzenkraut
Aussaat-/Pflanzzeit	April - Mai
Erntezeit	Juni - September
Standort	vollsonnig bis sonnig; lockere, nährstoffreiche Böden
Verwendung als Heilkräut	Schlafstörungen, nervöse Unruhe, Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit
Verwendung in der Küche	Süßspeisen, Getränke, Salate, Dressings

### Kräuterbutter

100 g Butter • 1/2 Bund Zitronenmelisse • n. B. Salz, Pfeffer  
3 Zweige Pfefferminze • 1/2 Bund Basilikum • 1 TL Olivenöl

### Zubereitung

Kräuter waschen, grob hacken, mit Olivenöl in einen Mixer geben und zerkleinern. Paste zu weicher Butter geben. Mit Gabel gleichmäßig verteilen.

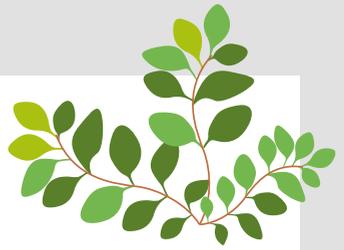
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.



# Aussaat- und Erntekalender

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
<b>Basilikum</b>					Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
	Ernte	Ernte	Ernte	Ernte	Ernte	Ernte
<b>Bärlauch</b>	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland			
			Ernte	Ernte	Ernte	
<b>Dill</b>					Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
						Ernte
<b>Estragon</b>				Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	
				Ernte	Ernte	
<b>Kresse</b>			Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
				Ernte	Ernte	Ernte
<b>Lavendel</b>		Aussaat im Freiland				
					Ernte	Ernte
<b>Oregano</b>			Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
				Ernte	Ernte	Ernte
<b>Petersilie</b>				Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
					Ernte	Ernte
<b>Pfefferminze</b>			Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
						Ernte
<b>Rosmarin</b>				Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
						Ernte
<b>Schnittlauch</b>			Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland
				Ernte	Ernte	Ernte
<b>Thymian</b>			Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	
<b>Zitronenmelisse</b>				Aussaat im Freiland	Aussaat im Freiland	
						Ernte

 Aussaat im Freiland  Ernte



JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ	
█	█					<b>Basilikum</b>
█	█	█	█	█	█	
			█	█	█	<b>Bärlauch</b>
█						<b>Dill</b>
█	█	█				
						<b>Estragon</b>
█	█	█				<b>Kresse</b>
█	█	█	█			
█	█	█	█	█		<b>Lavendel</b>
						<b>Oregano</b>
█	█					<b>Petersilie</b>
█	█	█	█			
						<b>Pfefferminze</b>
█	█	█	█			
						<b>Rosmarin</b>
█	█					<b>Schnittlauch</b>
█	█	█	█			
						<b>Thymian</b>
█	█	█				<b>Zitronenmelisse</b>

*Noch mehr spannende  
Wissenseinheiten gibt es auf  
[www.alexmenü.de!](http://www.alexmenü.de)*



Parchauer Str. 1B  
39126 Magdeburg



0391 - 300 36 36  
Mo - Fr 09 - 16 Uhr



[service@alex-menue.de](mailto:service@alex-menue.de)  
[www.alexmenü.de](http://www.alexmenü.de)