

Verarbeitung

Wieder zurück von deinem
Kräuterspaziergang, wäschst du
die frisch gesammelten Kräuter
gründlich ab.





Zu Gast bei Annemarie

Annemarie lud uns zu sich ein, um uns zu zeigen, wie sie ihre Kräuter verarbeitet.

Als wir unsere Fahrräder vor ihrem Haus abschlossen, erspähte uns Annemarie bereits von ihrem Balkon. Sie empfing uns sehr freundlich, und wir setzten uns auf ihre Terasse mit Blick auf ihren wunderschönen wilden, doch sehr gepflegten, grünen Garten.





Nachdem die Kräuter gesammelt und gründlich gewaschen sind, fragt man sich: Was fange ich jetzt damit an? Wie kann ich die Kräuter dann eigentlich konservieren oder verarbeiten?

Annemarie zeigt uns ihren Vorrat in ihrem Keller. Unter anderem befinden sich dort verschiedene getrocknete Kräuter, aber auch Sirupe und Salben, in die Kräuter verarbeitet wurden.

Wir fragen, Annemarie, welche Tipps sie für uns hat.

Am einfachsten ist es die Kräuter zu trocknen und dann beispielsweise für Tee zu verwenden. Eine weitere gute Möglichkeit ist es, die Kräuter zu Pesto zu verarbeiten, dieses kann man auch einfrieren. Dafür eignen sich Spitzwegerich, Giersch, Löwenzahn, Bärlauch und Knoblauchsrauke gut! Kräutersalze finde ich auch eine tolle Sache. Da mache ich welche mit getrockneten Kräutern aber auch frische, wie zum Beispiel mit Bärlauch. Diese müssen dann im Kühlschrank gelagert werden. Giersch und Brennnessel kann man auch fermentieren. In Zucker und Honig können Kräuter auch konserviert werden. Oder es oxymelen, dabei legt man es in eine Essig-Honig-Mischung ein.

Hast du ein Lieblingskraut?

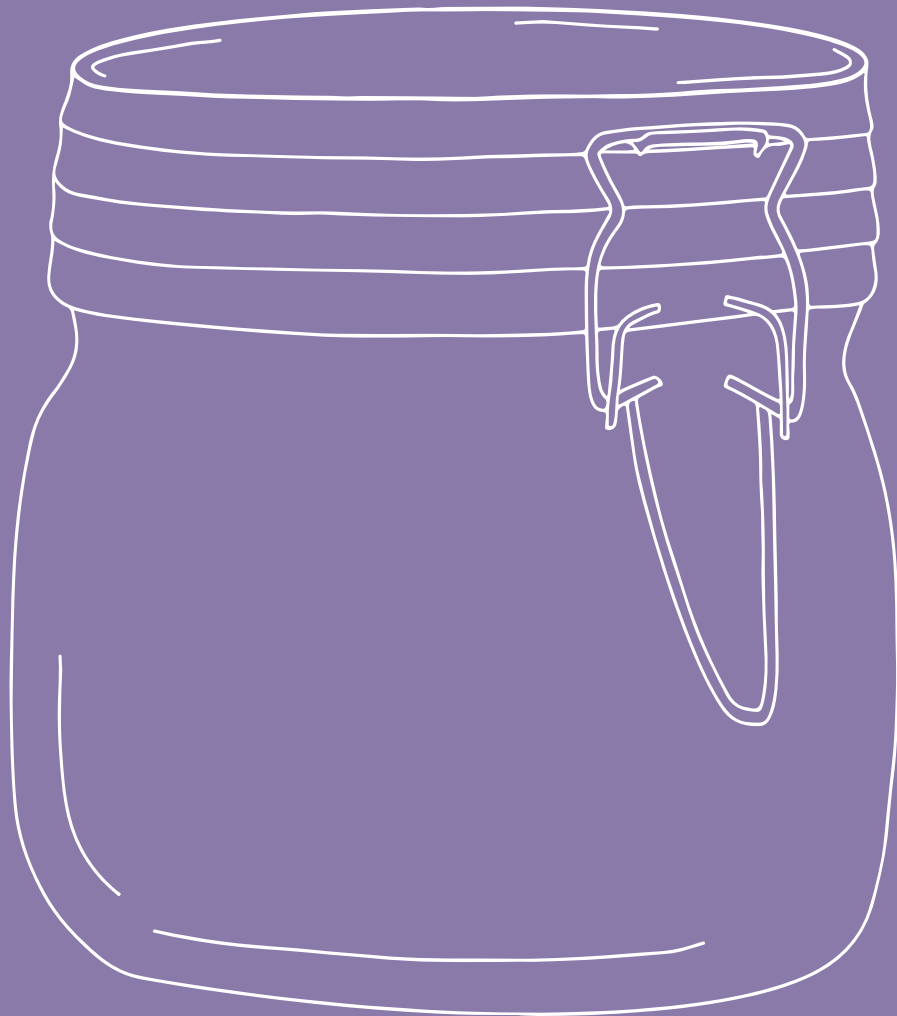
Also bei mir ist fast jedes Kraut ein Lieblingskraut. Egal ob giftig oder ungiftig, ich finde alles spannend im Pflanzenreich. Aber wenn ich welche auf eine einsame Insel mitnehmen müsste, wäre das zum einem der Giersch, als zweites definitiv der Löwenzahn und dann noch die Brennnessel. Mit denen kann man einfach ein so breites Spektrum in der Küche und Heilkunde abdecken.

Was würdest du Anfängern raten?

Nehmt euch Zeit, um euch damit zu beschäftigen, Neues auszuprobieren. Habt Experimentierfreude, denn Ernährung geht wirklich alle was an. Wir müssen alle was essen, und warum sollte man teures Superfood aus Fernost, Südamerika oder Afrika kaufen, wo wir nicht einmal wissen, wie es angebaut wurde und wie die Transportwege sind, wenn wir es doch auch vor der Haustüre haben. Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich und Brennnesseln können mit jedem Superfood mithalten. Zum Beispiel kann man Chia wunderbar durch Leinsamen ersetzen und Ginseng durch Löwenzahnwurzel.

Konservierung

Es gibt wirklich viele Möglichkeiten Kräuter zu konservieren. Welche die beste ist, hängt ganz allein von der Pflanze ab. Hier sind ein paar Beispiele.



1 Trocknung

Viele Kräuter lassen sich hervorragend trocknen und anschließend zum Beispiel als Tee oder Gewürz nutzen.

Pesto 2

Durch das Öl im Pesto werden Kräuter, die für den rohen Verzehr geeignet sind, gut von äußeren Einflüssen geschützt und verderben so langsamer.

3 Sirup

Aus einigen Blüten lassen sich süße Sirupe kochen, die zum Beispiel in Kombination mit Sprudel eine erfrischende Limonade ergeben können.

Fermentation 4

Hierbei wird Milchsäure von Bakterien produziert, die den pH-Wert steigert und dadurch Kräuter haltbarer macht.

5 Kräutersalze

Entweder man mischt fein geschnittene, frische Kräuter unter das Salz und kühlt es anschließend oder man vermengt es mit getrockneten Kräutern.

Du schneidest deine Kräuter klein,
während du schon an das leckere
Gericht denken musst, dass du
draus zubereiten wirst.



