



Minztee

Zutaten:
frische oder getrocknete Minze, heißes Wasser

Ein Minztee schmeckt zu jeder Jahreszeit.

Was muss man beachten, wenn man aus frischen Kräutern einen Tee zubereiten möchte?

Getrocknet verwendet man ca. 2g des Krautes, frisch ca. 20g. Die Ziehzeit beträgt in beiden Fällen etwa 5 min, je nach gewünschter Intensität.



Zanderfilet in der Kräuter-Ei-Hülle

Zutaten für 4 Portionen:
4 Filetstücke vom Zander a 150g, 1 Limette, etwas Weizenmehl zum Mehlieren, 2 Eier, 1 Kästchen Gartenkresse, 1 kleines Bund Schnittlauch, Salz, bunter grob gestoßener Pfeffer, Speiseöl

Die Zanderfilets etwa 2–3 Stunden vor der Zubereitung mit etwas geriebener Limettenschale von der Bio-Limette, grob gestoßenem buntem Pfeffer und etwas Öl marinieren und abgedeckt kühl lagern. Die Eier werden gut verquirlt, etwas gesalzen und die Kresse sowie der in feine Röllchen geschnittene Schnittlauch untergerührt. Nun wird der Fisch von beiden Seiten im Mehl gewälzt und durch die Kräutereimasse gezogen. Danach werden die Fischschnitten im erhitzten Speiseöl beidseitig bei mittlerer Hitze vorsichtig gebraten, sodass die Eihülle goldbraun wird. Der Fisch in der Eihülle sollte saftig, aber auch durchgebraten sein.

Dazu passt Blattspinat, klassisch zubereitet mit etwas Frühlingszwiebel, Schinken und als Gewürze Salz, weißer Pfeffer und geriebene Muskatnuss. Außerdem empfehlen wir Tagliatelle nach Vorschrift zubereitet mit gehäuteten Tomatenfilets dazu.



Lavendelzucker / Kräutierzucker

Zutaten:
Zucker und frische Lavendel-Blüten

Vorsichtig die Blüten in den Mörser geben, zunächst mit wenig Zucker zerstoßen, später immer etwas mehr Zucker hinzu geben bis die gewünschte Farbintensität und die Korngröße erreicht ist. Je mehr Zucker man verwendet, desto heller fällt dieser aus. Anschließend wird der Zucker getrocknet. Hierfür breitet man ihn in einer dünnen Schicht auf ein Backblech aus und lässt ihn an einem trockenen Ort liegen. Ungeduldige können das Backblech auch im Ofen bei nicht ganz 50°C und leicht geöffneter Ofentür trocknen.

Alternativ kann man bei Lavendel den Zucker und die Lavendelblüten auch in einem Glas aufschichten. Ein optischer Blickfang und ein Highlight beim Süßen von Tee oder Quarkspeisen.

Für die Kräutierzuckerzubereitung können u. a. die Blüten der Damaszener Rose und der Apothekerrose verwendet werden oder die Blätter des Australischen Zitronenblattes.

Kümmel-Thymiantee

Zutaten:
frischer oder getrockneter Thymian, heißes Wasser

Insgesamt sind beim Thymian ca. 210 Arten bekannt. Aufgrund seines geringen Wasserbedarfs erfreut sich dieser immer größerer Beliebtheit.

Oftmals verwendet als Arzneipflanze zur Inhalation oder als Küchenkraut, ist auch ein Tee aus diesem Kraut eine echte Wohltat. Probieren Sie doch z.B. mal einen Tee vom Kümmelthymian.



Kräuter



Natürlich vom Gärtner
Qualität aus Thüringen

Mit Unterstützung des:

Freistaat
Thüringen

Ministerium
für Infrastruktur
und Landwirtschaft

Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

Kräuter sind nicht nur zum Würzen beliebt

Kräuter erfreuen sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Und das zu Recht! Neben den bekannten Küchenkräutern erschließen die Menschen immer mehr teils Jahrtausende altes Wissen über Heil- und Arzneipflanzen, färben auf althergebrachte Weise Stoffe mit Hilfe von Färberpflanzen oder genießen schlicht einen wohlschmeckenden Tee aus aromatischen Geschenken der Natur. Tee aus Teebeuteln aufgießen kann schließlich jeder!

Kräuter und ihre kleinen aber feinen Unterschiede

Zwar hat nicht jeder einen Garten zur Verfügung, doch **auch auf Balkon und Fensterbänken lassen sich leicht Kräuter selber ziehen**. Wichtig dabei ist nur, die jeweiligen **Ansprüche der Pflanzen zu beachten**, denn die sind manchmal recht unterschiedlich. So gedeihen die mediterranen Kräuter wie Rosmarin, Lavendel, Salbei und Thymian am besten in eher nährstoffarmer Erde und bei reichlich Sonnenschein. Staunässe gilt es hierbei zu vermeiden.

Minzen dagegen zählen zu den Starkzehrern. Daher brauchen sie gehaltvolle Böden, außerdem reichlich Wasser und mit Schatten kommen sie auch wunderbar zurecht. Einen Unterschied kann man hierbei noch zwischen den mentholhaltigen Minzen und den Fruchtminzen feststellen. Letztere brauchen weniger Feuchtigkeit und Nährstoffe als ihre bekannteren Geschwister, da sie nicht gleichermaßen wuchsfreudig sind. Genau diese Wuchsfreudigkeit macht die Minze sowohl beliebt als auch gefürchtet. Manch einer kann gar nicht genug von dieser Pflanze bekommen und lässt sie daher unkontrolliert im Garten wuchern. Wem dies allerdings zu viel ist, kann für Wuchsbarrieren sorgen. Dafür eignen sich große Tontöpfe oder schlicht Baueimer, denen man im Boden einige Löcher bohrt, damit überschüssiges Wasser abfließen kann. Pflanzte man die Minzen da

hinein und versenkt das Gefäß im Boden, hält man sie davon ab ihre Wurzeläusläufer in alle Himmelsrichtungen zu verteilen. Es gilt zu beachten, dass alle drei Jahre ein kompletter Erdaustausch stattfinden sollte, da die Nährstoffe nach dieser Zeit aufgebraucht sind und die Minze zu verhungern droht. Alternativ einfach regelmäßig düngen.

Der Name Salbei kommt aus dem Lateinischen. Salva-re bedeutet „Heilen“ oder „Gesunden“. Die Heilwirkung findet man allerdings nur bei den officinalis-Arten. Trotzdem finden sie nicht nur bei gesundheitlichen Problemen Anwendung, sondern sind auch kulinarisch vielseitig anwendbar. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Fruchtsalbei-Sorten, die sich durch unterschiedliche Aromen und eine wunderschöne Blütenpracht auszeichnen. Beides kann man in Form eines wohlschmeckenden Tees oder als essbare Blüten genießen.

Kräuter trocknen

Das Trocknen von Kräutern ist eine Form der Konservierung, die recht einfach zu bewerkstelligen ist. Das Sammeln der Pflanzen sollte jedoch nur bei trockenem Wetter stattfinden. Andernfalls könnte Schimmel ein Problem werden. Die Kräuter entweder locker auf eine geeignete Unterlage wie z. B. spezielle Trocknungsgestelle legen oder zu Bündeln binden und kopfüber an einem warmen, trockenen Ort aufhängen. Besonders im Sommer dauert es meist nicht lange, bis die Trocknung abgeschlossen ist. Wer es eilig hat, kann sich natürlich auch eines Dörr-Automaten bedienen oder die Kräuter möglichst schonend im Backofen trocknen. Dazu die Ofentür leicht geöffnet lassen bei knapp 50°C.

Zur Aufbewahrung eignen sich sowohl Gläser als auch Papier- oder Stofftüten. Auf eine trockene Lagerung ist hierbei zu achten.



Beispiel einer hängenden Trocknung



Natürlich gesund



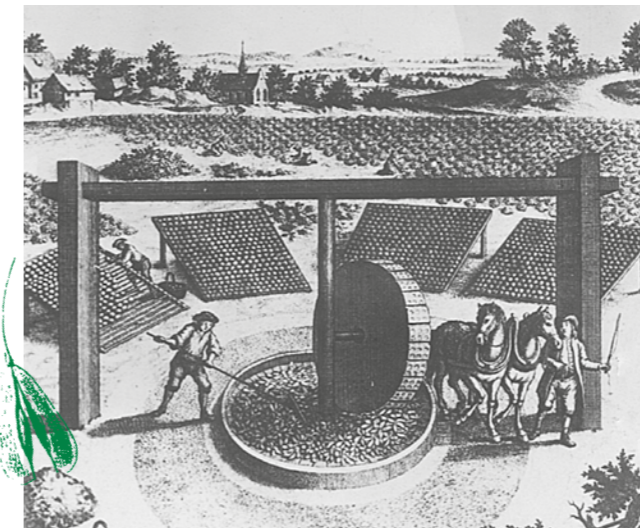
Der Gärtner war's

Waid – das Blaufärbekraut aus dem Mittelalter



Waid hat eine ganz besondere Bedeutung für Thüringen. Schon seit dem Altertum wurde diese Pflanze in Europa kultiviert und zum Blau-Färben verwendet. Sie verhalf der Stadt Erfurt im Mittelalter zu Ansehen und Reichtum. Erst mit der Einführung des billigeren Indigo verlor der Waidanbau seine Bedeutung. Allerdings erfreut er sich wieder wachsender Beliebtheit bei Hobby-Färbern (und auch Profis natürlich). Zwar ist der Färbeprozess etwas aufwendig und geruchsintensiv, aber wer kann schon von sich behaupten, ein selbst gefärbtes Kleidungsstück mit eigens dafür angebauten Rohstoffen zu tragen?

Neben den bereits erwähnten Verwendungszwecken gibt es natürlich noch zahlreiche andere. So kann man sicherlich behaupten, dass für jeden ein Kraut gewachsen ist.



Waid als Pflanze im 1. Jahr, blühend und mit Samenschoten im 2. Jahr

Kräuter aus heimischer Erzeugung – denn das Gute liegt so nah

Viele Gärtnereien in Thüringen produzieren selbst Kräuter und bieten entsprechende Sortimente den Kunden an. Verschaffen Sie sich einen Überblick, welche Kräuter Ihr Gärtner vor Ort hat.

Kräuter sind übrigens nicht nur in der Küche gefragt, auch unsere Wildinsekten freuen sich über die blühenden Kräuter. Sie gehören in jeden Garten, können aber auch in Pflanzschalen oder in Balkonkästen gut gedeihen.



zu den Thüringer Gärtnereien



Regionaler Geschmack der überzeugt!
Eine Empfehlung Ihrer Gärtnerei:

Herausgeber: Landesverband Gartenbau Thüringen e.V.

Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

Alfred-Hess-Straße 8
99094 Erfurt
Tel. 0361/26253311
info@gartenbau-in-thueringen.de
www.gartenbau-in-thueringen.de

Gestaltung sowie Zander-Food-Foto:
Ihr Partner in Sachen Grün – www.mediadee.de

Bildnachweise:
Historische Waidmühle – Stadtmuseum Erfurt
Waid Blattwerk und Schoten – Susanne Frenzel
Foto Kräuterkasten, Teekanne, Minze, getrocknete Kräuter,
Kümmel-Thymiantee & Lavendelzucker – Kräutergärtnerei
Valeriana, Barbara Neuman

Rezepte:
Herbert Frauenberger – www.privatkoch-frauenberger.de

Wer ohne Kräuter kocht, kann gleich bei Wasser und Brot bleiben.
Otto Basil