

Märchenhafte Küchenhelfer: Die 7 „Zwerge“ unter den Kräutern

Was wäre Schneewittchen ohne die 7 Zwerge? Und was wäre ein 7-Kräuter-Pesto ohne Basilikum, Petersilie, Koriander, Liebstöckel, Thymian, Oregano und Bärlauch?

Berlin, 5. Juni 2023. Sieben großartige Helferlein! Wer hätte die nicht gern – vor allem in der Küche. Anders als bei Schneewittchen übernehmen hier aber Kräuter diese märchenhafte Aufgabe. Sie sind aromatische Unterstützung im Topf, das optische i-Tüpfelchen auf dem Teller und einfach Teil eines kulinarischen Meisterstücks! Denn sie öffnen die Tür in ein fein duftendes Universum voller Geschmacksexplosionen von pfeffrig-scharf über minzig-frisch, nussig-herb bis hin zu zitronig-süß. Kräuter sind echte Aroma-Stars und auch außerhalb der Küche nahezu omnipräsent: ob Rosmarin im Badezusatz, Lavendel im Weichspüler, Brennessel im Shampoo oder Minze im Kaugummi und auch in der Medizin sind sie regelmäßig im Einsatz. Ihre Qualitäten wurden schon in der Altsteinzeit geschätzt. Wenn auch die Menschen damals nur ahnten, was wir heute wissen: Das frische Grün steckt voller wertvoller Vitamine, Spurenelemente und ätherischer Öle, die Körper und Geist beleben.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



Aromatische Krönung

Exotische Gräser, mediterrane Blätter, würzige Klassiker: Die Liste an frischen Kräutern ist lang. Als echte Aromawunder haben sie mit ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten die kulinarische Szene im Sturm erobert. Bekannte heimische Küchenkräuter, aber auch früher als exotisch eingestufte Kräuter wie Basilikum mit seinem pfeffrig-würzigen Geschmack, sind nicht mehr aus den deutschen Küchen wegzudenken. Selbst Rosmarin, Thymian, Oregano oder Salbei mit ihren würzigen bis bitteren Geschmacksnoten haben hierzulande inzwischen große Fangemeinden. Nicht ungewöhnlich also, dass in der Küche neben dem altbewährten Grün auch ganz neue Kombinationsmöglichkeiten zum Einsatz kommen. Vor allem, weil sie oft erst im Zusammenspiel ihre außergewöhnlichen, aromatischen Talente und ihr gesamtes Potenzial offenbaren.



© BVE0 / shutterstock / 1777177
Petersilienpflanzung

Die Top 10 der meistgekauften Kräutersorten (g/pro Kopf)*

Unangefochten vorn im Verbrauchs-Ranking liegt – wenig überraschend – das Lieblingskraut der Deutschen: die Petersilie. Aber auch andere Kräuter erfreuen sich großer Beliebtheit. Im Jahr 2022 kaufte jeder Privathaushalt im Schnitt 172 g Kräuter pro Kopf. Diese heimischen Gewürzpflanzen schmeckten den Deutschen im vergangenen Jahr am besten und konnten sich ebenfalls einen verdienten Platz in der Top 10 der meistgekauften Kräutersorten sichern.



© BVE0 / shutterstock / Alexander Rath
Kräuter und Knoblauch

1. **Petersilie (58 g)**
2. **Basilikum (27 g)**
3. **Kresse (14 g)**
4. **Schnittlauch (12 g)**
5. **Dill (11 g)**
6. **Minze (11 g)**
7. **Rosmarin (4 g)**
8. **Bärlauch (3 g)**
9. **Thymian (3 g)**
10. **Salbei (2 g)**



(*Quelle: AMI nach GfK Haushaltspanel)

© BVE0 / shutterstock / Pawel Gegotek, Bernd Schmidt, imageBROKER, Zerbor, ifiStudio. Christian Jung, Andrei Dubadzel



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Grüne Vielfalt!

So groß das Potenzial von Kräutern auch ist, ist es gerade die grandiose Aromenvielfalt, die den ein oder anderen vor eine große Herausforderung stellt. Mit ein wenig Kräuterkunde ist der richtige Einsatz frischer Kräuter allerdings gar nicht so schwer! „**Deutschland – Mein Garten.**“ präsentiert hier die sieben Hauptprotagonisten für ein köstliches **7-Kräuter-Pesto:**

Basilikum

Basilikum zählt zu den mediterranen Kräutern, ist aber mittlerweile ein echter Gewürz-Klassiker in den deutschen Küchen. Ob Pesto, Pasta oder Pizza: Es ist das mild-pfeffrige Aroma, welches die verschiedensten Gerichte so besonders macht. Doch Basilikum ist nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch eine angesehene Heil- und Ritualpflanze. Das Kraut mit den vielen Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen wie Calcium, Eisen und Betacarotin, Vitamin A, C und K sowie Kupfer und Mangan war schon bei den alten Ägyptern beliebt. Sie nutzten es um Entzündungen und Gelenkschmerzen zu lindern und den Magen zu beruhigen. Es soll aber auch gegen multiresistente Erreger wirken.

Petersilie

Unter den heimischen Küchenkräutern ist Petersilie der erklärte Liebling. Die Pflanze aus der Familie der Doldenblütler sorgt für frisches Grün und unverwechselbar kräftigen Geschmack in Salaten, Eintöpfen, Fleisch, Soßen und mehr. Doch Petersilie ist nicht gleich Petersilie: Während die krause Petersilie mit mildem Aroma dezente Frische in das Gericht trägt, wartet die glatte Variante mit einem intensiven Geschmack auf. Dazu steckt das Grün voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Chlorophyll und den Vitaminen A, B1 bis B6, C und K. Dazu kommen Beta Carotin und Folsäure.

Koriander

Hier scheiden sich die Geister: Koriander ist die wohl umstrittenste Kräuter-Sorte. Die Pflanze aus der Familie der Doldengewächse erfreut sich mit ihrem zarterben, leicht zitronigen Aroma – welches Koriander-Hasser als seifig empfinden – vor allem in asiatischen Ländern und Gerichten großer Beliebtheit. Die gängigsten Varianten des Gewürzes sind ganze und gemahlene Koriandersamen – vielleicht auch, weil sie weniger intensiv als das frische Grün sind. Als natürliches Antibiotikum enthält auch dieses Grün viele Vitalstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium und Mangan.

Bärlauch

Bärlauch, ein wilder Lauch, ist ein allseits beliebter Allrounder in der



© BVE0 /shutterstock / encierro
Basilikum



© BVE0 /shutterstock / Art_Pictures
Tomate, Mozzarella, Basilikum



© BVE0 /shutterstock / Didebashvili.GEO
Koriander



© BVE0 /shutterstock / Daniela Baumann
Bärlauch Pesto



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Küche. Verwandt ist das Kraut mit Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch – Ähnlichkeiten, die sich sehen, riechen und vor allem schmecken lassen. Bärlauch duftet intensiv nach Knoblauch und besticht mit seinem milden, kaum scharfen und zugleich herrlich frischen Aroma. Und das Beste: Es hinterlässt nach dem Verzehr keine unangenehme „Knoblauchfahne“! Sowohl die jungen Blätter als auch die Zwiebel verleihen den verschiedensten Rezepten eine schöne grüne Farbe und pikante Würze. Wer das Kraut selbst pflückt, muss besonders Acht geben. Denn die jungen Blätter sehen denen von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen äußerst ähnlich – zwei giftige Pflanzen, um die man besser einen großen Bogen machen sollte. Bärlauch dagegen steckt voller Vitalstoffe, ätherischer Öle, Vitamin C und Sulfide. Darüber hinaus enthält er Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen aber auch Spuren des ansonsten im Knoblauch angesiedelten Allicin, das für den typischen Knoblauchgeruch steht und entzündungshemmend sowie antibiotisch wirken soll.

Liebstöckel

Liebstöckel, auch „Maggikraut“ genannt, besticht mit seinem aromatisch-pikanten Geschmack, der an Sellerie erinnert. Durch sein intensives Aroma und seinem würzigen Geschmack eignet sich das Kraut hervorragend zum Verfeinern von Suppen und anderen herzhaften Speisen. Verwendet werden die jungen Blätter – der Teil der Pflanze, der das kräftige Aroma in das Gericht zaubert. Liebstöckel wurde schon früh nicht nur als Würz- sondern auch als Heilpflanze erkannt und bereits vor über einem Jahrtausend bei Blasenentzündung, gegen Sodbrennen, Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Das liegt vor allem an den ätherischen Ölen. Außerdem punktet das Grün mit Vitamin C und E, Kalzium, Kalium, Eisen sowie Zink.

Thymian

Thymian bringt mit seinem würzigen, bitter-süßen und teilweise scharfen Geschmack den Sommer auf den Teller. Der sonnenhungrige Lippenblütler stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet und gehört genau wie Basilikum, Rosmarin und Oregano zu den Klassikern in der mediterranen Küche. Besonders intensiv im Geschmack ist bei diesem Kraut übrigens die getrocknete Variante. Thymian steckt voller ätherischer Öle wie Phenol, Thymol und Carvacrol. Dazu kommen sekundäre Pflanzenstoffe wie Apigenin und Thymomin.

Oregano

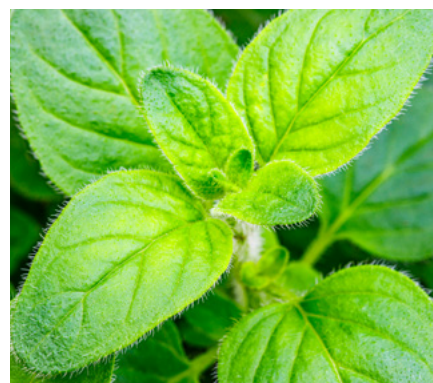
Oregano, welcher umgangssprachlich auch wilder Majoran genannt wird, gehört zur Familie der Lippenblütler. Er ist pikant und intensiv im Geschmack und entfaltet seine, für die Mittelmeerküche so typische Note, am besten im getrockneten Zustand. Trotz seines



© BVE0 / shutterstock / Miriam Doerr Martin
Frommherz / Liebstöckeduft



© BVE0 / shutterstock / TG23
Thymian



© BVE0 / shutterstock / nnattalli
Oregano



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

unverwechselbaren Eigengeschmacks harmoniert Oregano perfekt mit anderen Kräutern. In Kombination mit Thymian oder Rosmarin sorgt das hübsche Grün für ein kräftiges, herbess Aroma. Bevor Oregano jedoch in die Küchen der Welt einzog, war es zunächst als mittelalterliches Heilmittel populär. Denn in dem wilden Kraut stecken ätherische Öle – vor allem Thymol, Carvacrol, Cymol sowie Borneol, Gerb- und Bitterstoffe, denen eine antibakterielle und antiseptische Wirkung nachgesagt wird. Es wurde daher vor allem bei Beschwerden des gesamten Magen- und Verdauungstraktes sowie bei Atemwegserkrankungen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt.

Wissenshunger

Einkauf

Das frische Grün lässt sich im Topf oder bereits geschnitten als Bundware kaufen. Bei bereits geschnittenen Kräutern, sollte man unbedingt darauf achten, dass sie saftig und grün aussehen. Sind die Kräuter frisch, geben sie einen aromatischen Duft ab. Bei den Topfpflanzen kann vorsichtig an einem Stängel gezogen werden. Wenn sich die ganze Pflanze samt Erdballen löst, besser nicht kaufen.

Lagerung

Kräuter werden im besten Fall erst kurz vor ihrem Einsatz geerntet oder gekauft. Sind sie erst einmal geschnitten, verlieren sie schnell an Farbe, Vitamingehalt und Aroma. Wer sie aber dennoch Lagern möchte, sollte darauf achten, dass die Blätter genügend Feuchtigkeit bekommen. So halten sie sich in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks gut drei Tage. Alternativ können sie in ein Glas Wasser gestellt werden. Wer das kräuterige Vergnügen etwas verlängern möchte, erreicht dies am besten durch Trocknen, Einfrieren oder Einlegen.

Verarbeitung

Frische Kräuter sollten unter kaltem Wasser kurz gespült und anschließende trocken geschüttelt oder -getupft werden. Kräuter mit weichen Stängeln werden mit einem Messer, einer Schere oder einem Wiegemesser klein geschnitten. Dabei ist es wichtig, dass sie im besten Fall erst in letzter Minute zerkleinert und möglichst nicht zerdrückt oder gequetscht werden, da sie sonst frühzeitig ihr Aroma abgeben. Kräuter mit harten Stängeln werden entweder im Ganzen oder deren abgestreifte bzw. -gezupfte Blättchen zum Gericht hinzugegeben. Hat das Grün feste Blätter, können sie ohne weitere Vorbereitung mit in den



© BVEO / shutterstock / Ivanka I
Marktbesuch



© BVEO / shutterstock / Ahanov Michael
gefrorene Kräuter



© BVEO / shutterstock / Goinyk Production
Kräutervollendung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Topf gegeben werden und somit auch länger mit garen.

Rezept-Tipp:

7-Kräuter-Pesto

Pesto ist ein beliebter Begleiter zu Pasta aller Art. Selbstgemacht, aus frischen Zutaten, stellt diese „Pasta con Wiese“ nicht nur alle anderen Nudelsaucen in den Schatten, das Zusammenspiel der sieben Kräuter verfrachtet den Gaumen auch auf direktem Wege in den siebten Himmel!

Zutaten für 8 Personen:

- Pasta (Spagetti oder Spirelli)
- 100 g Cashewkerne
- 100 g Pinienkerne
- 75 g geriebener Parmesan
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Bd. Petersilie
- ½ Bd. Koriander
- ½ Bd. Liebstöckel
- ½ Bd. Thymian
- 5 Zweige Oregano
- ½ Bd. Bärlauch
- 2,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 300 ml Olivenöl

Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 20 min.

- Zunächst die Cashew- und Pinienkerne separat im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Dann den Parmesan reiben.
- Anschließend die Kräuter waschen, gut trockenschütteln und ebenfalls im Mixer zerkleinern. Olivenöl, die gehackten Cashew- und Pinienkerne und den Parmesan zur Kräuter-Masse dazugeben und alles mixen bzw. pürieren – leicht stückig oder cremig – ganz nach Geschmack.
- Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Danach kann das Pesto sofort verbraucht werden. Wenn man es in fest verschließbare Gläschen abfüllt, hält es sich für 2-3 Wochen im Kühlschrank.
- **Dazu:** Penne, Spirelli oder mit Tomaten auf geröstetem Brot genießen

Wichtig: Unbedingt darauf achten, dass die Kräuter-Masse gut mit Olivenöl bedeckt ist! So bleibt nicht nur das Aroma am besten erhalten, sondern das Pesto verdirbt auch nicht so schnell.

Zero-Waste-Tipp: Die Stängel der Kräuter nur minimal abschneiden. Stängel und Blätter schon grob vorschneiden bevor man sie in den Mixer gibt.



© BVE0 / Elke Schickedanz / Zutaten
7-Kräuter-Pesto



© BVE0 / Elke Schickedanz / Zubereitung
7-Kräuter-Pesto



© BVE0 / Elke Schickedanz / Zubereitung
7-Kräuter-Pesto



© BVE0 / Elke Schickedanz
7-Kräuter-Pesto



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Geröstete Tomaten auf Labneh

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin