

# Küchen- und Gewürzkäuter im Garten

Autor(en): **Quinche, Robert**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jurablätter : Monatsschrift für Heimat- und Volkskunde**

Band (Jahr): **36 (1974)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-862024>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Küchen- und Gewürzkräuter im Garten

Von ROBERT QUINCHE

Keine menschliche Tätigkeit, auch die Medizin nicht, ist für die Volksgesundheit so wichtig wie die Landwirtschaft und Gartenbau (Dr. med. Delberg, France).

Unsere einheimischen Gewürz- und Küchenkräuter sind und bleiben wahre Wunder. Mit Freude erleben wir, dass auch in den höchsten Sphären der Wissenschaft grosses Interesse für diese oft sehr bescheidenen Pflanzen vorhanden ist. Eine moderne Therapie, die Aromatherapie genannt, weckt grosse Bewunderung und Begeisterung. Diese Heilpraxis aber ist fast so alt wie die Menschheit!

In der wunderbaren Gestaltung ihrer Gewebe haben viele Pflanzen die Aufgabe, Riech- und aromatische Stoffe aufzubauen, die wir als aetherische Oele und Essenzen kennen. Diese Stoffe sind höchst kompliziert zusammengesetzt und viele ihrer Geheimnisse bleiben noch zu erforschen. Wir wissen heute, dass sie aus Alkoholen, Äther, Aldehyden, Ketonen, Phenolen, und Terpenen in sehr verschiedenen Mengen bestehen. Diese aromatischen Stoffe erlauben die verdauungsfördernde, wassertreibende, blähungswidrige, antiseptische, beruhigende und stärkende Wirkung im menschlichen Organismus. Es ist noch zu bemerken, dass die in den letzten Jahren gemachten Untersuchungen gezeigt haben, dass in den meisten pflanzlichen Essenzen sehr wichtige chemische Körper enthalten sind (verwandt mit den pflanzlichen Hormonen), sowie auch antibiotische Wirkstoffe.

Es ist nicht nur sehr wertvoll für die Gesundheit, sich mit den Gewürz- und Küchenkräutern abzugeben, sondern es gilt auch eine alte Tradition zu bewahren. Es sollte daher unser Ziel sein, dieses wichtige Erbe zu fördern und zu pflegen. Im Zeitalter der Büchsenkonserven, der vorgekochten und in Plastic verpackten Gerichte und der tiefgekühlten Fleischwaren aus fernen Ländern ist es wertvoll zu wissen, dass die in Frischzustand gebrauchten Küchenkräuter für unser Wohlbefinden von grösster Wichtigkeit sind.

«*Der Natur sollte mehr Vertrauen geschenkt werden!*» rief schon um 500 v. Chr. der berühmte griechische Arzt Hippokrates aus. – In den letzten Jahren hat der berühmte Heilpraktiker *Maurice Mességué*, der zugleich Gemeindepräsident der Stadt Fleurance ist, durch seine Veröffentlichungen Staunen und grosses Interesse ausgelöst. Seine Bücher «Die Natur hat immer recht» und «Von Menschen und Pflanzen» und das Werk seines Sohnes

Didier «Die Kräuter meines Vaters» sind in mehrere Sprachen übersetzt und in über 100 000 Exemplaren verkauft worden und sind noch im Buchhandel erhältlich.

Heute wie in der Vergangenheit sind Gesundheit und Krankheit Gebiete, die mit viel Ehrfurcht und Respekt besprochen werden sollten. Es liegt mir fern, die Wunderheilungen eines Naturarztes zu vergöttern! Dennoch erfüllt es mich mit Dankbarkeit, dass Maurice Mességué nur mit äusserlicher Anwendung von gewöhnlichen Kräutern tausende von Menschen geheilt hat. Viele dieser Patienten waren einige Monate in Spitälern, wovon einige Fälle durch die Medizin als unheilbar befunden wurden. Nie wegen Misserfolgen, sondern weil Patienten ohne ärztliches Patent geheilt wurden, entstanden die vielen Anklagen und Prozesse seitens der Sanitätsregierungen.

Nach diesen Erläuterungen kommen wir zu den Gewürz- und Küchenkräutern zurück, von welchen ich beschreiben will: Bärlauch, Krauseminze, Sellerie, Thymian, Majoran, Basilikum, Bohnenkraut und Wacholder. – Wir haben das grosse Glück, in Solothurn auf unserem Mittwoch- und Samstagmarkt alle diese Pflanzen zu finden. Was Bärlauch anbelangt, ist er in unsern Wäldern viel verbreitet. Krause- und Pfefferminze können wir schon ab Monat Mai kaufen. Thymian, Basilikum und Bohnenkraut haben wir von Juni bis November zur Verfügung. Wacholderbeeren sind in jeder Drogerie erhältlich.

Wer aber einen Garten besitzt, sollte unbedingt einen Platz für die Kräuter reservieren. Die einjährigen Pflanzen Basilikum, Bohnenkraut und Dill können im Frühjahr in Schalen oder Töpfe gesät werden. Für Krauseminze, Majoran, Sellerie, Petersilie und Schnittlauch ist es empfehlenswert, während den Monaten April und Mai Setzlinge zu kaufen. Es sollten immer frische Gewürzkräuter verwendet werden, nicht in grossen Mengen, aber jeden Tag gut verteilt, denn das Würzen ist eine liebenswürdige Angelegenheit, eine Sache des Herzens. Am besten schneidet man die Gewürzkräuter vor der Blüte. Was nicht frisch verwendet werden kann, wird gebündelt und im Schatten hängend getrocknet. Da es auch im Winter wichtig ist, frisches Grün zu haben, können Schnittlauch, Petersilien und Kerbel in Töpfe gepflanzt werden, welche in einem kühlen Zimmer aufgestellt und gleichmässig feucht gehalten werden. Ab Ende Mai ist aber für Gewürz («Chuchichrütter») die beste Zeit, versäumen wir sie nicht!



## Bärlauch

*Allium ursinum* / *Ail des ours*

Wer möchte es bezweifeln, dass die Bären, bekannt als Feinschmecker, und noch bis vor 150 Jahren in unseren Wäldern heimisch, für ihre Frühjahrskur den Bärlauch verzehrt haben. Bei einem Frühjahrsbummel durch schattig-feuchten Wald treten wir oft in ganze Teppiche der saftig-grünen, lanzettlichen Blätter, die uns an Maiglöckchen erinnern. Aber die Nase bringt uns auf kulinarische Gedanken; es riecht nach Knoblauch, dem der Bärlauch nahe verwandt ist. Ein paar Wochen später ist unser Bärlauchteppich mit hübschen weissen Blüten geschmückt.

Nutzen wir dieses Geschenk der Natur, um unseren Tisch zu bereichern. Die Würzkraft ist milder als beim Knoblauch. Als Suppengrün, als Zugabe zu Salaten, ganz speziell zum Löwenzahnsalat, dem Spinat beigefügt, bringt er uns willkommene Abwechslung in unseren Speisezettel.

Seien wir bärenschlau, besonders Menschen über Vierzig, und geniessen die gesundheitlichen Werte des Bärlauchs ebenfalls zu einer blutdrucksenkenden Frühjahrskur, die uns auch noch zu einem täglichen Waldspaziergang animiert.



## Die Krauseminze

*Mentha crispata* / *La menthe crispée*

Auch wenn wir von Gewürz und Heilpflanzen nicht viel oder nur sehr wenig wissen, kennen wir mindestens die Minzen. Wir treffen sie fast überall in feuchten und sumpfigen Wiesen an, jedoch in den verschiedensten Arten und Abarten. Auch die Krauseminze ist eine von ihnen. Sie wird als Gewürzpflanze kultiviert.

Die Krauseminze unterscheidet sich von der Pfefferminze hauptsächlich durch die eiförmigbreiten, hellgrünen Blätter, die stark geschlitzt und gewellt sind. Sie sitzen an vierkantigen, verzweigten Stengeln, die in kleinen hellvioletten Blütenbüscheln enden. Die Krauseminze riecht mehr nach Kümmel als nach Pfefferminze, weil ihr ätherisches Öl kein oder nur sehr wenig Menthol enthält. Als Heilpflanze geben wir der Pfefferminze den Vorzug, doch zum Würzen sagt uns das völlig andere Aroma der Krauseminze viel besser zu, es erinnert ein wenig an Kümmel.

Die frischen Blätter, feingehackt über Salat gestreut, spenden das Aroma am besten. Für die Minzsauce brauchen die Engländer Pfefferminze wie Krauseminze. Uns Mitteleuropäern ist das weniger kühle Aroma der Krauseminze sympathischer. Wir verwenden wenn möglich die frischen Blätter,

zusammen mit Petersilie gehackt als Streuwürze über Lamm und Gitzibraten (junge Ziegen), aber auch Kartoffeln und Gemüse erhalten mit Krauseminze eine willkommene Geschmacksvariante.



## Der Sellerie

*Apium graveolens* / *Le Céleri*

Sellerieblätter, Selleriestengel oder Bleichsellerie, Sellerieknollen; das sind doch Gemüse. Aber Gemüse mit besonderer Würzkraft. Alle drei sind Zuchtformen der gleichen Stammpflanze. Als Würzkraut und Suppengrün, allein oder kombiniert mit Petersilie und Schnittlauch, schätzen wir die Blätter. Im kleinen Garten halten wir Platz für ein paar Setzlinge Blattsellerie frei.

Die stark gefiederten, saftig-grünen und glänzenden Blätter an kantig gefurchten Stengeln, die im zweiten Jahr 60–100 cm hoch wachsen, geben dem Sellerie das typische Gepräge. Die mehrstrahligen Doldenblüten, unscheinbar grün bis gelblich-weiss, bilden kleine halbrunde Samen.

Als Streuwürze über Suppen und Salate dienen uns die fein gehackten, frischen Blätter. In der Fleischbrühe kochen ein paar Blätter und 1–2 Knollenscheiben mit.

Bleichsellerie nennen wir die fleischigen Stengelschäfte, ein exquisites Gemüse. Die vielseitigste Verwendung findet die Knolle, in allen Küchen. Roh geraffelt, oft auch leicht gedämpft, bildet sie das Kernstück des berühmten Waldorf-Salat. In Scheiben geschnitten oder gewürfelt darf sie im Pot au feu nicht fehlen. Die Freunde der leichten Küche schätzen die mit Käse gratinierten Scheiben.

Die Heilkräfte der Sellerie wirken stimulierend auf die Niere und die benachbarten Organe. Ist der Waldorf-Salat wohl deshalb so berühmt geworden?

## Der Gartenthymian

*Thymus vulgaris / Le Thym des jardins*

Ein Schleier im zartesten Mauve legt sich über die Olivenhaine der Provence, zwischen Rosmarin und Ginster. Bienen taumeln nektarschwer im betörenden Duft. Der Thymian blüht.

Die im Mittelmeergebiet wildwachsende Staude fühlt sich bei uns nur als Gartenpflanze heimisch. Wir weisen dem Gast das sonnigste Plätzchen im Garten zu. Nur so schenkt er uns sein reiches Aroma.

Äusserlich gibt sich der Thymian wie ein Armleutekind, als kleiner Strauch von 30–40 cm Höhe, mit vielen, teilweise verholzten Ästchen. Die feinen Blättchen sind oft nadelförmig eingerollt. Im Sommer ziert sich der Strauch mit einer Unzahl kleiner Blüten von zartem Lila bis zu rosa-violett.

Der Thymian, genauer Garten-Thymian, ist mit dem Bergthymian oder Quendel eng verwandt und spendet uns ein würziges Aroma von eigenartiger, balsamischer Wärme. Er ist der Liebling französischer Meisterköche und gibt ungezählten Spezialitäten des Landes das geheimnisvolle Etwas. Das Geheimnis liegt oft in kleinen und kleinsten Mengen in den zahlreichen Rezepten. Wir finden ihn in Weinsaucen, Marinaden für Wild, an Fleisch, Fisch- und Pilzgerichten, in cremigen Suppen. Er wird meist mitgekocht und zuletzt noch zugesetzt, immer aber knapp dosiert.

Seine Heilkräfte wirken ganz besonders günstig auf die Atemwege.



Gartenthymian



Majoran

## Der Majoran

*Majorana hortensis / La Marjolaine*

Die Zeiten sind vorbei, zu denen Prinzen und Grafen ihrer kleinen Bergère mit einem Sträusschen Majoran ihre Liebe auf immer bekundeten. Die noblen Herren machen sich rar, und ebenso die kleinen Schäferinnen. Aber der Majoran, er bleibt uns treu ergeben mit dem ganzen Reichtum und den Geheimnissen seines Aromas.

Die einjährige Gartenpflanze formt kleine Sträucher von 20–40 cm Höhe, mit kleinen Blättchen von graugrüner Farbe. Die unscheinbaren, weissen oder hellvioletten Blüten bilden kleine Ähren an den Zweigspitzen.

Unter seiner bescheidenen Erscheinung versteckt der Majoran das warme, balsamische Aroma. Als Gewürz dienen die Blätter und Blütenstände ohne Stiele, gerebelt oder in Pulverform. Der Metzger verwendet ihn für seine Wurstwaren; wer könnte sich eine Blutwurst ohne Majoran vorstellen. Auch in der Kräuterbutter und im Kräuteresig darf er nicht fehlen. Die Zauberköche der Provence und auch die Hausfrauen wären hilflos ohne den Majoran, dem sie viel von den Feinheiten ihrer Rezepte verdanken. In der Heilkunde wird seine verdauungsfördernde, stärkende Wirkung geschätzt.



## Der Basilikum

*Ocimum basilicum / Le Basilic*

Nicht seines königlichen Namens wegen erhält dieses Würzkräut einen Ehrenplatz; es verdient ihn sich mit seinem königlichen, in allen Ländern geschätzten Aroma. Unsere Urahnen nannten es Königs- oder Pfefferkräut, und damit ist gleich auch gesagt: Vorsichtig dosieren. Unsere Malerin hat sich die grosse Sorte des Basilikum als Modell gewählt. Die kleine nur ca. 15 cm hohe Abart steht in bezug auf Würzkraft der grossen Schwester nicht nach. Die Blätter unterscheiden sich oft in den Formen, unverwechselbar aber bleibt ihr glänzendes, sattgrünes Gewand und natürlich, der balsamisch-warme, leicht pfefferartige Geschmack, den uns das frische Kräut am freigiebigsten spendet.

Herrliche Saucen der südländischen Küche sind damit gewürzt, Tomatensaucen vor allem, und dann die berühmte Salsa di pesto aus Genua, ein Gemisch von Knoblauch und Basilikum. Am Mittelmeer finden wir den Basilico in jedem Hausgarten; wir im Norden nehmen auch mit dem Gewürzpulver vorlieb. Viel Sonnenwärme ist im Basilicum eingefangen; es passt vorzüglich zu Sommergemüsen, Tomaten, Bohnen, Auberginen, doch nicht minder auch zu Ragout, Schaf- und Schweinefleisch. Frische Blätter kochen wir nicht mit, sondern fügen sie zuletzt, feingehackt und sparsam bei.

Die Kartäusermönche zaubern das herrliche Aroma nach uralten Rezepten in ihren weltberühmten Likör, den Chartreuse.

## Das Bohnenkräut

*Satureja hortensis / Sariette des jardins*

Bohnenkräut, wie praktisch. Da deutet der Name gleich auf den Verwendungszweck. Doch das wäre nur die halbe Wahrheit. Wohl kommt das kräftig-würzige, pfefferartig-scharfe Aroma in Bohnen-, Erbsen- und Linsengerichten am besten zur Geltung, aber damit ist seine Verwendung keineswegs erschöpft. Es gehört seit Jahrhunderten zum Bestand der Klostersgärten und auch heute noch zu den gebräuchlichsten Würzkräutern. Davon zeugt auch der Name «hortensis» = im Garten angebaut, im Gegensatz zum wildwachsenden Bergbohnenkräut. Auf dünnen, grünlich-violetten Stengeln finden wir nur wenige, schmale Blättchen von dunkelgrüner Farbe. Die winzig-kleinen, weissen bis violetten Lippenblüten stehen in den oberen Blattachsen und verströmen ihren Duft als Einladung an die Bienen.



Basilikum



Bohnenkraut

Das Aroma erinnert an Thymian mit einer Spur Pfefferminze. Der feine, leichte erfrischende Duft bekommt den sommerlichen Salaten, als frisch gehackte Blättchen zugesetzt, ganz vorzüglich, besonders an Gurken-, Tomaten-, Bohnen-, Kartoffelsalaten. Mit Bohnen und Pilzgerichten wird ein Zweiglein mitgekocht oder das getrocknete Würzkraut darüber gestreut, ebenso an Ragout und Wild, und nicht zu vergessen, in der Fleischbrühe. Es ersetzt gut den Pfeffer und soll nicht gemeinsam mit diesem verwendet werden.

## Der Wacholder

*Juniperus communis / Le Genièvre*

Man könnte sich darüber streiten, ob die kleinen, runden, blauschwarzen Beeren als natürliches Heilmittel wichtiger sind, oder als Gewürz. Hier interessieren sie uns als Spender eines würzig-harzigen, sehr aromatischen Geschmacks mit einem leicht bitteren Nachgout.

Der Wacholder ist übrigens ein hochinteressantes Gewächs, das sich überall den klimatischen Verhältnissen anzupassen weiss. Als stattlicher Baum von 8–10 Meter Höhe prägt er die Vegetation im Appennin und in



der Toscana, und dort werden auch die meisten Wacholderbeeren geerntet. Aber auch den nordischen Heidelandschaften gibt der Baum oder Strauch mit seinem blaugrünen Nadelkleid das mystische Cachet. In den Alpen wiederum treffen wir ihn als niederen, zähen Strauch bis über die Baumgrenze hinauf. Die Beeren werden im 1. Jahr grün und reifen erst im zweiten Jahr.

Der Wacholder ist ein Gewürz für derbere Kost. Wir finden die Beeren im Sauerkraut, in Weinbeizen für Wildpret und Wildpfeffer, im Fischsud, an würzigen Ragoutsaucen. Will man das Aroma etwas kräftiger, zerquetscht man die Beeren vor dem Gebrauch. Die Essenzen in den Beeren wärmen den Magen, haben verdauungsfördernde Eigenschaften und regen auch die Nieren an. Unzähligen Schnäpsen und Likören gibt Wacholder den wärmenden Effekt, so im Steinhäger, im Bergwacholdergeist Genever, Gin, Strega.

Texte und Bilder stammen aus dem Buch: *Gewürzkräuter*. Vom duftenden Garten zum Kochtopf. Von Robert Quinche und Eugen Bossard. Mit 41 farbigen Bildern von Martha Seitz. Ott Verlag, Thun. 108 Seiten, Fr. 14.80.

Die französische Ausgabe ist als Broschüre im Verlag Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, unter dem Titel «Petit guide panoramique des plantes aromatiques et condiment» par Robert Quinche erschienen.