

Küchenkräuter



Küchenkräuter peppen nicht nur zahlreiche Gerichte auf, sie sind auch pflegeleicht und sehen zudem hübsch aus - etwa auf dem Balkon oder der Terrasse.

Auch wenn man keinen grünen Daumen hat: Küchenkräuter kann jede und jeder pflanzen. Trotzdem müssen einige Punkte berücksichtigt werden, damit die Pflänzchen wirklich gedeihen und man seine Gäste mit eigenen Kräutern beeindrucken kann.

Als Heilkräuter werden übrigens Pflanzen definiert, deren Blätter, Blüten, Stängel oder Wurzeln bestimmte therapeutische Eigenschaften besitzen - mehr Infos dazu haben wir Ihnen in [unsere Bildergalerie](#) zusammengestellt

Sorten

- Typische Küchenkräuter sind Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Majoran, Rosmarin und Thymian, allenfalls noch Maggikraut und Koreander. Am besten, man zieht nur Kräuter, die man auch wirklich mag und die in der heimischen Küche Verwendung finden.

Standort

- Die meisten Kräuter mögen einen sonnigen Platz. Entsprechende Informationen findet man auf dem Topf aufgeklebt, allenfalls fragt man den Verkäufer. Und natürlich sollten die Kräuter wenn möglich in der Nähe der Küche positioniert werden, damit man sie auch schnell zur Hand hat. Wer sich nicht bücken mag, bepflanzt ein Hochbeet oder drapiert die Töpfe auf einem Tisch oder einer Stufe.

Aufzucht

- Natürlich kann man Kräuter auch aus Samen ziehen, aber das dauert manchen zu lange, ausserdem ist der Aufwand grösser, als wenn man die Kräuter im Topf kauft. Diese aber unbedingt aus dem Plastiktopf herausnehmen und mit frischer Gartenerde in einen etwas grösseren Topf aus Ton pflanzen. Tontöpfe können Feuchtigkeits- und Temperaturdifferenzen besser ausgleichen als Plastikgefässe.

Giessen

- Giessen ist das A und O, damit auch alles fein gedeiht. Dies gilt erst recht für Kräuter, die einen sonnigen Platz bevorzugen. Idealerweise werden Kräuterpflanzen entweder am Vormittag gegossen, wenn die Sonnenstrahlen noch nicht ihre volle Kraft erreicht haben, oder in den Abendstunden. Die Erde sollte aber nicht im Wasser schwimmen, sondern einfach leicht feucht gehalten werden. Wer das Giessen gerne vergisst, kann sich von den hilfreichen Apps Koubachi oder Watering erinnern lassen.

Ernten

- Ernten kann man jederzeit, allerdings sollte man immer ein paar Blätter stehen lassen, damit alles schön weitergedeiht. Einige Kräuter lassen sich gut einfrieren, so zum Beispiel Thymian, Oregano oder Rosmarin. Basilikum hingegen sollte sofort konsumiert werden, kann aber als Pesto länger haltbar gemacht werden

Essen Sie sich schön

Schönheit kommt von innen: Essen Sie sich schön

Und deshalb der Tipp: Verwöhnen Sie Ihren Körper mit gesunder Kost. Ihre Haut wird es Ihnen danken



Heimische Alternativen für exotische Superfoods

Regional oder exotisch: Die gesündesten Lebensmittel

Alle reden vom Superfood. Das sind Lebensmittel, die bislang kaum bekannt waren und besonders gesund sein sollen. Doch es gibt auch Kritik am Superfood. Unsere Bildgalerie zeigt den meistdiskutierte Superfood und einige der heimischen Alternativen, die oft vergessen werden.

