

Küchenkräuter: Kleines Einkaufseinmaleins Aromatische Kostbarkeiten des Sommers

Frische Kräuter haben im Sommer Hochsaison. Wer keinen Garten hat, muss nicht zwangsläufig auf diese aromatischen Zutaten verzichten. Supermärkte, Gemüsegeschäfte, Direktvermarkter und Gärtnereien haben diverse Küchenkräuter im Sortiment. Kräuter aus Freilandanbau gelten als derber und aromatischer gegenüber den zarteren Sorten aus dem Gewächshaus. Damit die Schätze aus Mutter Natur weder an Aroma noch an Wirkstoffen einbüßen, gilt es schon beim Einkauf auf einige Dinge zu achten: Egal, ob Schnittkräuter oder Topfpflanzen, die Blätter sollten ein gleichmässiges, sattes Grün aufweisen. Bei einer leichten Schüttelprobe dürfen keine Blätter abfallen. Der Duft frischer Kräuter ist

angenehm und intensiv, keinesfalls muffig. Es empfiehlt sich, Bundware immer nach Bedarf einzukaufen und zu verarbeiten. Zur kurzfristigen Aufbewahrung stellt man sie am besten in ein Gefäss mit Wasser in den Kühlschrank. In ein feuchtes Tuch gewickelt oder gewaschen und luftdicht in einen Plastikbeutel verpackt, halten Schnittkräuter gekühlt ein bis zwei Tage. Pflanzen im Topf sind länger haltbar und ihre Blätter wachsen sogar nach. Ein luftiger, heller Standort und massvolle Wasserversorgung sind ideal für Topfkräuter und beste Voraussetzungen für eine gute und lange Ernte.

■ *aid, Ira Schneider, 02. Juli 2010*