

# KRÄUTER- VIELFALT

Kräuter sind nicht nur eine wunderbare Ergänzung und Verfeinerung zu Gerichten, sondern auch kleine Kraftpakete, von deren Inhaltsstoffen der Körper profitiert.

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Neben intensivem Geschmack liefern Kräuter Vitamine, Mineralstoffe und vor allem sekundäre Pflanzenstoffe: Zu diesen zählen Geschmacks-, Farb-, Gerb-, Duft- und/oder Aromastoffe. Dabei besitzt jeder sekundäre Pflanzenstoff andere Eigenschaften, er kann beispielsweise

- das Immunsystem stärken und unsere Zellen schützen,
- das Risiko für bestimmte Erkrankungen verringern,
- das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren hemmen,
- die Blutgerinnung, den Cholesterinspiegel oder die Festigung der Knochen positiv beeinflussen.

## VERWENDUNG

- Waschen Sie Kräuter gründlich. Schütteln Sie sie vorsichtig trocken oder verwenden eine Salatschleuder. So bleibt der Geschmack erhalten.
- Zerkleinern Sie Kräuter per Messer oder Kräuterwiege. Schnittlauch bleibt klein geschnitten mit einer Schere besonders aromatisch. Dill sollte immer fein geschnitten, aber nie gehackt werden.
- Setzen Sie stark würzende Kräuter wie Salbei, Rosmarin und Thymian sparsam ein. In hohen Dosen schmecken sie schnell bitter.

Frische Kräuter verleihen Gerichten Farbe und Aroma. Um Sie einfach in den Tag zu integrieren, verwenden Sie sie z. B. in Butter, Tee oder Salat:

- 1. KRÄUTERBUTTER** Weiche Butter mit gehackten Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie verkneten. Perfekt für gegrilltes Fleisch oder Gemüse.
- 2. KRÄUTERTEE** Minze und Zitronenmelisse eignen sich für einen Kräutertee. Einfach die Blätter in heißem Wasser ziehen lassen und genießen!
- 3. SALATE AUFPEPPEN** Dill oder Koriander verleihen Salat eine besondere Note.

## SCHNITTLAUCH

Wie Petersilie passt Schnittlauch zu fast allen Gerichten: Kräuterbutter, Kräuterquark, Eierspeisen, Suppen und Saucen.

## BASILIKUM

Ideal für italienische Gerichte, besonders in Pesto, auf der Pizza oder im Salat.

## DILL

Bringt eine feine Note in Salatsaucen, zu Pellkartoffeln und Fischgerichten.

# KRÄUTER AUF EINEN BLICK

## PETERSILIE

Ein Klassiker, der in fast jedem Gericht Verwendung findet. Er verleiht Salaten und Suppen eine besondere Frische.

## THYMIAN

Ein aromatisches Kraut, das hervorragend zu Fleisch und Gemüse passt.

## ZITRONENMELISSE & PFEFFERMINZE

Perfekt für süße Speisen. Beide verleihen jedoch auch herzhaften Gerichten eine besondere Frische.

## ROSMARIN

Ideal zum Würzen von Kartoffeln und Marinieren von Fleisch.

Fotos: Alexander Rath (1), Agave Studio (1)/Shutterstock



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel?  
Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!  
**Telefon:** 0491/808-940 (Mo.-Mi.)  
**E-Mail:** [ernaehrungsservice@buenting.de](mailto:ernaehrungsservice@buenting.de)