



PFLANZEN UND PFLEGE VON KRÄUTERN

Kleine Fibel mit Infos zu den wichtigsten Kräutern, die auch Sie selber anpflanzen können



Stadt Köln





INHALT

Kräuter – Ihre Eigenschaften, Pflanzung und Pflege	3
Salbei.....	3
Thymian (grün-gelb und grün).....	4
Oregano	5
Marokkanische Minze	6
Erdbeerminze	7
Rosmarin	8
Dill.....	9
 Leckere schnelle Rezepte mit Kräutern aus eigenem Anbau.....	10
Ofenkartoffeln mit frischen Kräutern	11
Basilikum-Pesto	12

Kräuter – Ihre Eigenschaften, Pflanzung und Pflege

Salbei

Lateinischer Name:

Salvia officinalis

Herkunft:

Mittelmeerraum

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Passt gut als Gewürz zu Leber-, Hammelfleisch- und Wildgerichten, zu Grillspießen, Fischspeisen und Kalbfleisch.



ALS HEILPFLANZE:

Aufgebrüht als Tee anzuwenden bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Schweißausbrüchen und Hitzewallungen.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Der Salbei mag es sonnig und mäßig feucht in durchlässiger Erde. Er ist winterhart und wintergrün.

Thymian (GRÜN-gelb und grün)

Lateinischer Name:

Thymus vulgaris

Herkunft:

Mittelmeerraum

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Passt gut als Gewürz zu Schweine- oder Hammelfleisch, Wild und Geflügel, zu Ragouts, warmen Tomatengerichten, Kartoffelgerichten, Fisch und Eintöpfen, wie auch in Hackfleischgerichten wie zum Beispiel Lasagne.

ALS HEILPFLANZE:



Aufgebrüht als Tee anzuwenden bei Erkrankungen der Atmungsorgane sowie bei Husten und Erkältungen; wirkt schleim- und krampflösend und hilft bei Blähungen, Sodbrennen und Einschlafstörungen.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Der Thymian mag es sonnig und mäßig feucht in durchlässiger Erde. Er ist winterhart und wintergrün.

Oregano

Lateinischer Name:

Origanum vulgare

Herkunft:

Mittelmeerraum

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden.

Passt gut als Gewürz zu Tomatengerichten, Eintöpfen, Suppen und allen Gerichten, die eine italienische Note erhalten sollen – und natürlich perfekt zu Pizza.

ALS HEILPFLANZE:



Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, hilft der Verdauung und bei Problemen mit Magen, Galle und Leber.
Kann den Heilungsprozess unterstützen.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Der Oregano mag es sonnig und in mäßig feuchter Erde.
Er ist winterhart.

Marokkanische Minze

Lateinischer Name:

Mentha piperita var. Marocco

Herkunft:

Nordafrika

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden.
Passt gut als Gewürz zu Lamm- und Fischgerichten;
auch zu Desserts und Obstsalaten. Auch lecker als Tee
oder im Cocktail.



ALS HEILPFLANZE:

Aufgebrüht als Tee anzuwenden bei Erkältungen und
Grippe, Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit, Übelkeit,
Kopfschmerzen und Migräne.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Die marokkanische Minze mag es sonnig bis halbschattig
in mäßig feuchter Erde. Sie ist winterhart und breitet sich
stark aus.

ERdbeEr MiNZE

Lateinischer Name:

Mentha species

Herkunft:

Europa

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden.

Passt gut als Gewürz zu Süßspeisen, Obstkuchen, Obstsalaten und Quark. Auch geeignet für die Likörherstellung.

ALs HEILPFLANZE:



Aufgebrüht als Tee anzuwenden bei Erkältungen und Grippe, Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen und Migräne.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Die Erdbeerminze mag es sonnig bis halbschattig in mäßig feuchter Erde. Sie ist winterhart.

ROSMARIN

Lateinischer Name:

Rosmarinus officinalis

Herkunft:

Mittelmeerraum

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden.

Passt gut als Gewürz zu Lamm, Kalb, Hammel, in Soßen zu gedünstetem Fisch, für Marinaden und Beizen für Wildbraten, Ragouts, Gerichten mit italienischer Geschmacksnote.

ALS HEILPFLANZE:



Aufgebrüht als Tee anzuwenden bei niedrigem Blutdruck (auch als Tinktur), Kopfschmerzen und Migräne. Wirkt herz-, kreislauf- und nervenstärkend.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Der Rosmarin mag es sonnig und mäßig feucht in durchlässiger Erde. Er ist winterhart und wintergrün.

Dill

Lateinischer Name:

Anethum graveolens

Herkunft:

Asien

Verwendung:

Heil- und Gewürzkraut



ZUM KOCHEN:



Kann frisch oder getrocknet verwendet werden.
Passt gut als Gewürz in Salaten, Soßen, Einlegegurken,
Kräuteressig und zu Fisch. Auch die Samen lassen sich
verwenden.



ALS HEILPFLANZE:

Aufgebrüht als Tee wirkt er beruhigend, schlaffördernd
und appetitanregend, lindert ebenso Blähungen.



PFLANZUNG UND PFLEGE:

Der Dill mag es sonnig und mäßig feucht. Er ist nicht
winterhart, lebt nur einjährig.



Leckere schnelle Rezepte mit Kräutern aus eigenem Anbau

OFENKARTOFFELN MIT FRISCHEN KRÄUTERN

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Kartoffeln

2 Zweige Rosmarin

1 Bund Salbei (ca. 10 Blätter)

1 Bund Thymian

2 Zehen Knoblauch oder 1 Bund Schnittknoblauch

100 ml Olivenöl

Meersalz (oder anderes grobes Salz)

SCHRITT 1:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln gut abwaschen (oder mit einer Bürste schrubben) und dann halbieren. Ein Backblech oder eine andere Form mit Olivenöl einstreichen.

SCHRITT 2:

Die frischen Kräuter und den Knoblauch fein hacken.



SCHRITT 3:

Die gehackten Kräuter mit dem restlichen Olivenöl auf einen Teller geben. Auf einem zweiten Teller (nicht zu grobes) Salz – Meersalz eignet sich am besten – geben. Die Kartoffeln mit der Schnittseite in das Salz, dann in die Kräuter-Öl-Mischung tunken und mit der Schnittseite nach unten auf das Blech legen.

SCHRITT 4:

Den gehackten Knoblauch über die Kartoffeln geben und mit der Kräuter-Öl-Mischung bestreichen.

SCHRITT 5:

Nach etwa 30 Minuten sind die Kartoffeln von unten knusprig braun. Mit ein paar frischen Kräutern als Deko auf einem Teller servieren.



Basilikum Pesto

Zutaten:

100 ml Olivenöl

2 EL Pinienkerne oder Cashewkerne

1 Zehe Knoblauch

60 g Parmesan gerieben oder geraspelt

1 Bund Basilikum

Salz und Pfeffer

3 EL Wasser

Schritt 1:

Pinienkerne oder Cashewkerne ohne Zugabe von Öl kurz in einer Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind.

Schritt 2:

Die Kerne in ein hohes Rührgefäß geben gemeinsam mit Öl, Knoblauch, Parmesan, Basilikum und Wasser. Alles mit einem Stabmixer zu einem feinen Pesto pürieren. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung

Zentrale Dienste der Stadt Köln

13-CS/67/311-21/12.2021