Gesundheit aus dem Blumentopf

Kräuter gedeihen im Winter auf der Fensterbank

(GMH) Die Erntezeit geht im Winter weiter – auf der Fensterbank. Dort wachsen Küchenkräuter im Topf, auch wenn draußen die Vegetation ruht. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel können so jederzeit gepflückt werden, wer mag auch in Bio-Qualität. Gehackt sehen die Kräuter appetitlich im Essen aus, geben dem Gericht einen frischen Geschmack und sind auch noch Gesund.

Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Dekorativ und gesund: Auch mediterrane Klassiker, wie Rosmarin, Thymian und Salbei, wachsen im Winter auf der Fensterbank. (Bildnachweis: GMH)

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/12/GMH_2011_50_01.jpg

Petersilie ist eine Vitamin-C-Bombe und hilft, gesund durch den Winter zu kommen. Auch Schnittlauch hat beachtliche Mengen Vitamin C und zudem Vitamin A, welches den Stoffwechsel anregt. Basilikum ist dank seiner ätherischen Öle und Vitamine nicht nur gesund, das Kraut lindert auch Hustenreiz.

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de

Damit Vitamine und Mineralstoffe sowie das Aroma erhalten bleiben, werden Kräuter mit weichen Stängeln und Blättern am besten kurz vor dem Essen gepflückt, gehackt und über das heiße Essen gestreut. Andere Kräuter, wie Majoran und Estragon, sollten kurz mitgekocht werden, damit sie ihr Aroma entfalten. Schon kleine Mengen reichen, um dem Essen einen besonderen Geschmack zu geben. Dadurch kann dann an Salz und Zucker gespart werden.

Auch die mediterranen Klassiker Rosmarin, Thymian und Salbei gedeihen gut im Winter auf der Fensterbank. Sie brauchen viel Licht aber wenig Wasser. Die Kräuter geben nicht nur italienischer und französischer Küche den richtigen Pepp, sie bieten sich auch als kleine Hausapotheke an. Salbeitee lindert Halsschmerzen, Thymianblätter haben sich als Badezusatz zur Vorbeugung gegen Erkältung bewährt und wer mit Rosmarin inhaliert, bekommt den Kopf frei.

Kräutertöpfe in bester Qualität gibt es beim Gemüsehändler und in den Gärtnereien. Der eigene Anbau auf der Fensterbank garantiert, dass nur wirklich frische und unbehandelte Kräuter ins Essen kommen.

In dekorativen Übertöpfen ist der Garten auf der Fensterbank zudem ein echter Hingucker. Damit das auch so bleibt, sollten die Töpfe nicht zu dicht an der kalten Scheibe stehen und stets die kräftigsten Stängel geerntet werden. Dann treibt die Pflanze wieder nach und die Kräutertöpfe bleiben lange ein grüner Fensterschmuck vor winterlicher Kulisse.

[Kastenelement:]

Pflegetipps für Küchenkräuter im Winter

Bei Kräutern auf der Fensterbank sollte die Erde nicht austrocknen, die Töpfe aber auch nicht im Wasser stehen. Thymian, Basilikum, Salbei und andere mediterrane Kräuter mögen einen sonnigen Platz auf der Fensterbank. Heimische Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse, stehen besser halbschattig. Düngen ist während der Wintermonate nicht nötig.

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de