

## Küchenkräuter

Küchenkräuter machen durch ihre pikanten Würzeigenschaften Speisen schmackhafter und sorgen für die besondere Note. In den vergangenen Jahren wurde auch immer häufiger über ihre gesundheitlichen Effekte berichtet. Dieses Faltblatt gibt Hinweise zu den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Küchenkräutern und nennt beispielhaft einige bekannte Sorten.

Im Unterschied zu anderen Kulturpflanzen befinden sich die meisten Küchenkräuter noch im Stadium der Wildpflanze. Das führt dazu, dass in verschiedenen Ländern oder Regionen ganz unterschiedliche Formen verwendet werden, die sich nicht nur bezüglich ihres äußeren Erscheinungsbildes, sondern auch hinsichtlich ihrer würzenden Inhaltsstoffe unterscheiden können. So ist Basilikum nicht gleich Basilikum, Dill nicht gleich Dill und Oregano nicht gleich Oregano.

So sympathisch diese Vielfalt auch erscheinen mag und so nützlich sie für die Auswahl bestimmter Eigenschaften ist, so sehr verlangen die Verbraucher nach einer berechenbaren Qualität. Dies hat zur Folge, dass ähnlich wie im Obst- und Weinbau oder im Anbau von Kartoffeln und Getreide, auch für den Kräuteranbau Sorten entwickelt werden, die dem Qualitätsanspruch der Verbraucher Rechnung tragen. So kennt man inzwischen krause und glatte Petersilie, grünen und roten Basilikum, oder Minzen mit hohem oder niedrigem Mentholgehalt.

Die Qualitätszüchtung orientiert sich an äußeren Merkmalen, wie der Blattform oder der Blattfarbe, ebenso wie an inneren Merkmalen, etwa dem Wirkstoffgehalt oder der Resistenz gegenüber Schädlingen. Häufig sind mehrere Zuchtziele miteinander verknüpft.

Für die 12 Küchenkräuter, welche in diesem Faltblatt vorgestellt werden, gibt es altbewährte aber auch einige neue Sorten. Dies können die Verbraucher beim Einkauf des Saatgutes oder auch der Pflanzen berücksichtigen. Wer keinen Garten hat, braucht nicht auf frische Küchenkräuter zu verzichten. Sie lassen sich gut in Töpfen kultivieren und sind so stets griffbereit.

## Weiterführende Literatur

„Beschreibende Sortenliste Arznei- und Gewürzpflanzen“, Hg. Bundessortenamt (Osterfelddamm 80, 30627 Hannover), Deutscher Landwirtschaftsverlag GmbH Hannover, 2002, ISSN 1617-4569



### Informationsblatt des JKI: Küchenkräuter

#### Herausgeber und Bezug

Julius Kühn-Institut  
Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen (JKI)  
Erwin-Baur-Str. 27, 06484 Quedlinburg  
Messeweg 11-12, 38104 Braunschweig

Das Faltblatt kann über die Pressestelle des JKI in Braunschweig bezogen werden: Tel.: 0531-299-3205, E-Mail: [pressestelle@jki.bund.de](mailto:pressestelle@jki.bund.de)

#### Text

Hans Krüger, JKI Quedlinburg  
Institut für ökologische Chemie, Pflanzenanalytik und Vorratsschutz

#### Fotos

Innenteil (12) Gartenbauzentrale Papenburg / [www.gbz.papenburg.de](http://www.gbz.papenburg.de)  
Titel Schnittlauch blühend: Bundessortenamt / [www.bundessortenamt.de](http://www.bundessortenamt.de)  
Rückseite Basilikumfeld: Krüger/Julius Kühn-Institut

#### Layout

Anja Wolck, JKI Berlin

Das Julius Kühn-Institut ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV).

[www.jki.bund.de](http://www.jki.bund.de)

April 2011

## Küchenkräuter Qualität durch Sorten





### Petersilie

Sorten: **Mooskrause, Gigante d'Italia**

Das gekräuselte oder auch glatte Kraut ist reich an Mineralien und Vitamin C, weshalb Petersilie möglichst frisch verwendet werden soll. Petersilie passt zu Suppen, Soßen, Gemüse, Salaten, Kartoffeln sowie zu Fisch.



### Schnittlauch

Sorten: **Grande, Polyvit**

Passt gut zu Suppen, Soßen, Salaten, Gemüse, Eintopf, Kartoffelgerichten, Quark, Joghurt, und Eiern. Auch als Butterbrotbelag. Bekannt durch seinen zwiebelähnlichen, würzig-scharfen Geschmack bei frischer Verwendung.



### Dill

Sorten: **Herkules, Tetra**

Meist zu Einlegegurken. Sehr gut auch zum Würzen von Fleischmarinaden. Ferner geeignet für Mayonnaisen, Salate, Essig, Tomaten, Fischgerichte, Quark, Rohkost, Dillsuppe. Nicht mitkochen.



### Salbei

Sorten: **Extrakta, Regula**

Würzt Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte, Suppen, Quark, und Tomatensalat. Sollte sparsam verwendet werden. Salbei ist auch eine bekannte Arzneipflanze. Salbeitee lindert Halsschmerzen und hilft gegen Mundentzündungen.



### Basilikum

Sorten: **Genoveser, Opal**

Breit einsetzbar zu Kräutersoßen, Salaten, Tomatengerichten, Pilzen, Fleisch oder in Kräuterbutter. Schmeckt scharf, frisch-würzig und leicht kühlend. Getrocknet, besser aber frisch zugeben. Auch dekorativ durch grün- und rotblättrige Sorten.



### Zitronmelisse

Sorten: **Quedlinburger Niederliegende, Lemona**

Passt gut zu Salaten, Soßen, Eiern, Quark, Joghurt, Tee, Erfrischungsgetränken und Obstsalaten. In Eiswürfel eingefroren erfrischt sie kühle Getränke mit ihrem zitronenähnlichen Geschmack.



### Estragon

Sorten: **Aromatischer Estragon, Russischer Estragon** (Gruppen-sorten)

Wird gern verwendet zu Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuternessig, Kräuterwein, Kräuterbutter sowie Fisch und Krustentieren und Pilzgerichten. Auch zum Einlegen von Gurken.



### Thymian

Sorten: **Deutscher Winter, Varico**

Seine jungen Triebe passen ausgezeichnet zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen, Schafs- und Ziegenkäse. Kann mitgekocht werden. Als Arzneipflanze auch in Tees und Hustensäften.



### Majoran

Sorten: **Marcelka, Erfo**

Oft zur Wurstherstellung verwendet. Auch geeignet für Tomatensoßen, Salate mit Tomaten, Schweinefleisch, Kartoffeln, Pizza, Rotweinssoßen und Rotweinessig. Möglichst nur kurz mitkochen.



### Oregano

Sorten: **Vulkan, Carva**

Als Würze zu Tomatengerichten, Kalb- und Schweinefleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza. Kommt als frisches Blatt, gewöhnlich aber als trockenes Kraut zur Anwendung und kann mit gekocht oder mit gebacken werden.



### Rosmarin

Sorten: **Harmat, Barbecue**

Zum Würzen von Gebratenem, von Suppen und Gemüse. Besonders beim Grillen von Fleisch einsetzbar. Gut kombinierbar mit Knoblauch.



### Minze

Sorten: **Multimentha, Mitcham**

In kleinen Mengen zu Soßen, Suppen, Rohkost, Quark, Eiern, Gelee, in Kräuternessig sowie Süßspeisen. Frisch eingesetzt gibt sie einen kräftigen, frischen Geschmack. Verwendung in verschiedener Weise auch als Arzneipflanze.