

Engelbert Kötter

DIE Kräuter BRÜDER



Mit Martin, Florian und Andreas Löwer in
Kräutergarten, Küche und Konditorei

avBUCH





Mit Martin, Florian und Andreas Löwer
in **Kräutergarten, Küche** und **Konditorei**

Aufgeschrieben von
Kräuterexperte Engelbert Kötter.

Dieses Buch widmen wir Kräuterbrüder all jenen Löwers,
die unsere Familie seit 150 Jahren von Generation zu Generation
zu einer Gärtnerfamilie gemacht haben.

Und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern,
die uns dabei bis heute unterstützt haben.

avBUCH

Vorwort

Lieber Kräuterfan,

willkommen im Klub! Im Klub der Gleichgesinnten! Denn was gibt es Schöneres in der Pflanzenwelt von Garten, Balkon und Terrasse – und natürlich in Haus und Küche! –, als sich mit all dieser hübschen, duftenden und wohlschmeckenden Vielfalt der Kräuter zu umgeben?

Würde genau das nicht auch dich begeistern, so hättest du dieses Buch wohl nicht zur Hand genommen. Wir wünschen dir, dass es dir zu einem ständigen Begleiter wird und deine Freude an Küchenkräutern und ihrer genussvollen Verwendung steigert.

Dieses Buch greift die Frage auf, die ein jeder als Allererstes an ein Kraut stellt: **Was macht man damit?** Hierzu findest du so tief greifende Antworten über eine so große Anzahl von Kräutern, wie bislang in wohl noch keinem anderen Kräuterbuch dieser Art. Und um dir wesentliche Hinweise dazu zu geben, wie du mit diesem Kraut in Anbau und Pflege erfolgreich bist, haben wir dir auch dazu das Wichtigste angemerkt.

Wir finden, dass ein jedes Kraut so etwas wie eine kleine pflanzliche Persönlichkeit ist. Deswegen bekommst du zu jedem eine Visitenkarte: **„Dieses Kraut auf einen Blick“**.

Und eine Story: **„Das ist ja interessant!“**, die dir zu dem Kraut in Erinnerung bleiben wird, wenn du sie einmal gelesen hast. Denn Kräuter, zu denen du eine eigene Beziehung hast, wirst du umso mehr achten und wertschätzen. So wird der Balkonkasten zur Beziehungskiste!

MARTIN LÖWER

FLORIAN LÖWER

ANDREAS LÖWER



Willkommen nicht nur im Kräuter-Fanklub. Willkommen auch bei uns Kräuterbrüdern – Martin, Florian und Andreas Löwer. Familie Löwer ist eine alteingesessene Gärtnerfamilie im Raum Frankfurt am Main/Aschaffenburg, in sechster Generation und mit fast 150-jähriger Geschichte. Andreas und Martin betreiben fünf Gartencenter. Von Florian stammen kulinarische Impulse, denn der Spross mit seinen gärtnerischen Wurzeln ist zum Konditormeister herangewachsen, der 2005 Konditor des Jahres war und 2006 den 3. Platz bei der Weltmeisterschaft der Konditoren eroberte.

Speziell Martin hat im Gartencenter in Seligenstadt seine brennende Leidenschaft für eine Kräuterwelt von bis zu 1000 Kräutern ausgebaut. Ähnlich spannend ist die üppige Auswahl in Goldbach, Hanau, Mömlingen und Rossdorf. Ein Sortiment mit ständigem Kommen und Gehen: Neuheiten werden ergänzt, anderes verschwindet mit der Zeit.

Ein großer Teil all dessen ist auf den folgenden rund 400 Seiten für dich zusammengestellt – mach was draus und genieße!

Neugierig geworden?
Na prima – willkommen im Klub!



Inhaltsverzeichnis

Kräutergartenpraxis, querbeet ...	8
Kräuter – im Garten ganz groß!	10
Gärten mit Kräutern hübscher gestalten	12
Kräuter in Töpfen und Kübeln	17
Was du über Kräuter, Boden und Dünger wissen musst	20
So machst du dir das Gießen leicht.	22
Kräuter schneiden – So geht's	27
Kräuterschäden durch klassische Pflegefehler.	29
Kräuterschädlinge und -krankheiten	32
Kräuter im Winter schützen.	35
Ab in die Kräuterküche!	38
... und ab in die Küche!	40
Küchenkräuter konservieren	44
Einladungen zu eigenen Erfahrungen.	50
Praxis der Kräuterküche und -sinnlichkeit	52
Köstliche Kräuterkaltgetränke	54
Genusstees.	60
Kräuter – im Mix noch mundender	68
Küchenkraut trifft Butter, Senf und Mayo	74
Lust auf essbare Blüten?	76
Wohlthuende Kräuter bei Wehwechen – Heiltees und andere Hausmittel.	78
Wenn Düfte durch die Räume streichen ...	90
Raumduft mal ganz anders	93
Kräuterkosmetik	96
Wonne in der Wanne – im Kräuterbad.	99
Und jetzt wird gebacken....	102
+ 250 Kräuterporträts.	116
Für deinen schnellen Überblick	118
Porträts „A“	120
Hohe Goldgarbe, Gelbe Schafgarbe.	120
Kalmus, Magenwurz, Deutscher Ingwer	121
Weißbunter Geißfuß.	122
Duftnessel.	123
Lauch- und Zwiebelkräuter	125
Wüstenlilie.	144
Zitronenverbene, Zitronenstrauch, Verveine.	145
Mukunuwenna und Sissoo-Spinat	146
Echter Eibisch	147
Sellerie	148
Ausdauerndes Eiskraut	149
Dill	150
Kerbel	151
Raute	152
Gartenmelde	163
Porträts „B“	164
Barbarakraut, Echte Winterkresse	164
Malabar-Spinat	165
Schokoladenblume	166
Guter Heinrich	167
Kopfiger Erdbeerspinat	168
Echter Erdbeerspinat, Durchblätterter Gänsefuß	169
Indisches Verjüngungskraut (Punananrva)	171
Borretsch, Gurkenkraut	172
Ewiger Kohl	173
Katzenschwanzpflanze, Stelzen-Bulbine	174
Porträts „C“	176
Großblütige Bergminze	176
Ringelblume	177
Essbare Mittagsblume, Hottentottenfeige	179
Paprika und Chili	180
Kümmel.	187
Gotu Kola, Sudoku-Pflanze.	189
Römische Kamille, Gartenkamille.	190
Quinoa, Reismelde	192
Koriander	193
Kreuzkümmel	195
Kurkuma	196
Zitronengras	198
Liebesduftgras, Nagarmotha	201
Porträts „E“	202
Afrikanischer Rosmarin	202
Wasabi-Rukola, Ölräuke	203
Mexikanischer Koriander, Culantro	204
Eukalyptus.	205

Porträts „F“	206
Mädesüß	206
Fenchel	208
Walderdbeere	210
Porträts „G“	214
Waldmeister	214
Gundelrebe, Gundermann	215
Süßholz, Lakritz	216
Kugel-Amarant	217
Kraut des ewigen Lebens, Jiaogulan	218
Samtpflanze	219
Porträts „H“	220
Currystrauch	220
Vanilleblume	222
Kleine Taglilie	223
Roter Hibiskus	224
Houttunie	225
Tüpfel-Johanniskraut	226
Ysop	227
Porträts „I“	228
Iboza-Sträucher	228
Chinesischer Wasserspinaat	229
Porträts „J“	230
Echter Chinesischer Tee-Jasmin	230
Indisches Wunderkraut	231
Porträts „L“	232
Großer Galganth, Thai-Ingwer	232
Lorbeer	233
Lavendel	234
Liebstöckel, Maggikraut	242
Aztekisches Süßkraut	244
Goji-Beere	245
Porträts „M“	246
Moschus-Malve und Wilde Malve	246
Echte Kamille	248
Melissen	250
Minzen	254
Felsenlippe, Arabisches Bergkraut	276
Winterportulak, Tellerkraut, Winterpostelein	277
Porträts „N“	278
Brunnenkresse	278
Katzenminze	280
Schwarzkümmel, Nigella	283
Porträts „O“	284
Basilikum	284
Oregano (einschließlich Majoran)	300
Peruanischer Sauerkelee, Knolliger Sauerkelee	312
Säuerling	313

Porträts „P“	314
Perilla, Schwarznessel	314
Wasserpfeffer-Knöterich	316
Vietnamesischer Koriander	317
Petersilie	318
Anis	323
Spitzwegerich	324
Harfenstrauch	325
Indisches Patschuli	330
Amerikanische Bergminze	331
Porträts „R“	332
Rhabarber	332
Pinienrosmarin	334
Rosmarin	335
Rucola, Wilde Rauke	341
Sauerampfer	342
Pilzkraut	346
Weinraute	347
Porträts „S“	348
Queller, Salzkraut	348
Salbei	350
Kleiner Wiesenknopf, „Pimpinelle“	365
Heiligenkraut	367
Bohnenkraut und seine Verwandten	369
Fetthenne	378
Echte Hauswurz	380
Wundsaftpflanze	381
Griechischer Bergtee	382
Parakresse, Andenchili	383
Süßblatt, Honigblatt	384
Porträts „T“	386
Tagetes	386
Erd-Ginseng und Blatt-Ginseng	392
Katzen-Gamander	393
Thymian	394
Schabzigerkelee	410
Bockshornkelee	412
Große und Kleine Kapuzinerkresse	414
Zimmerknoblauch, Knoblauch-Kapillie	417
Porträts „V“	418
Echter Baldrian	418
Bachbungen-Ehrenpreis	419
Vetivergras	420
Märzveilchen, Duftveilchen	421
Porträts „W“	422
Japanischer Meerrettich, Wasabi	422
Porträts „Z“	424
Nachtpflox, Sternbalsam	424
Ingwer	425
Register	426

Kräuter – im Mix noch mundender

Mal traditionell, mal mediterran, mal asiatisch – so findest du aus all der Kräutervielfalt das zusammen, was geschmacklich zusammengehört.

Kräuter lassen sich aus verschiedenen Verwendungsperspektiven heraus miteinander kombinieren. Im Wesentlichen sind das die Unterteilungen nach Kochstilen, also z. B. arabisch, asiatisch (thai-vietnamesisch), japanisch, klassisch, mediterran oder mexikanisch, wahlweise nach Geschmacksrichtungen, also z. B. balsamisch, bitter, fruchtig, scharf, umami etc.

Aber auch die Frage nach sich geschmacklich ergänzenden bzw. beeinträchtigten Kräutern ist für ihre Küchenanwendung relevant.

Über die traditionelle hiesige Küche hinaus stehen auf den Speisekarten von Küchen und Kantinen längst Gerichte aus aller Welt. In der traditionellen Kochweise unserer Breiten werden von alters her z. B. Beifuß, Borretsch, Brunnenkresse, Dill, Estragon, Gartenkresse, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Petersilie, Pimpinelle, Schnittlauch, Tripmadam und Zwiebeln für eine eher deftige Kost verwendet.

Die asiatische Küche (gemeint ist hier der Großraum Thailand, Vietnam, Laos, Malaysia) hingegen ist geprägt durch die Kräuter Chili, Hystrixblätter, Ingwer, Koriander, Schnittknoblauch, Thai-Basilikum und Zitronengras.

Japanisches Flair benötigt Japanische Petersilie, Perilla, Shiso und Wasabi als Zutat.

Demgegenüber sind die Hauptkräuter der mediterranen Küche bekannter: Basilikum, Bergbohnenkraut, Estragon, Lorbeer, Oregano, Thymian, Rauke, Rosmarin und Salbei.

Die mexikanisch geprägte Lateinküche hat in jüngerer Zeit bei uns die Kräuter Toronjil Morado, Epazote, Mexikanischer Oregano, Basilikum 'Green Pepper', Hoja Santa, Yauhtli, Cilantro und Riesentagetes bekannter gemacht.

Prägende Typisierungen lassen sich aber nicht allein durch Kochstile in etwa einordnen, zu Geschmacksrichtungen lassen sich auch die jeweils geschmacklichen Eigenheiten der Kräuter selbst zusammenstellen, wie dir z. B. diese Zuordnungen zeigen:

Frisch-säuerlich schmecken Borretsch, Hystrixblätter, Lemon-Ysop, Petersilie, Pimpinelle, Schnittlauch, Zitronenbasilikum, Zitronenbohnenkraut, Zitronengras, Zitronenmelisse, Zitronenverbene.

Scharf-würzig schmecken Brunnenkresse, Gartenkresse, Meerrettich, Wasabi sowie die Keimlinge Brokkoletti, Rauke und Rettich.



MEXIKANISCHER SALAT
MIT QUINOA

Und jetzt wird gebacken ...

Zitronen-Basilikum-Marshmallows

Zutaten

- 6 Blatt Gelatine
- 250 g Zucker
- 110 g Traubenzucker
- 80 ml Wasser
- 80 g Zitronensaft
- 3 Eiweiß
- 20 g Basilikum
- 500 g Traubenzucker

Zubereitung

- 1 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- 2 Das Basilikum waschen, trocken tupfen und sehr fein schneiden.
- 3 Das Eiweiß mit 80 g Zucker schaumig schlagen.

- 4 Den restlichen Zucker, Traubenzucker, Wasser und Zitronensaft bis auf 114 °C erhitzen. Etwa 4 Minuten lang kochen, bis eine dickflüssige Zuckermasse entsteht. Dass die Masse kocht, ist an den aufsteigenden Blasen erkennbar.
- 5 Den heißen Zuckersirup langsam in einem dünnen Strahl in den Eischnee laufen lassen.
- 6 Die Gelatine ausdrücken und mit 50 g Zitronensaft und den fein geschnittenen Basilikumblättern erwärmen. Die flüssige Masse ebenfalls in den Eischnee geben und diesen so lange weiterschlagen, bis sich das Volumen etwa verdreifacht hat.
- 7 Ein Backblech mit Frischhaltefolie auskleiden, komplett mit Traubenzucker bestäuben und die Marshmallowmasse darauf verteilen. Die Oberfläche ebenfalls mit Traubenzucker bestäuben.
- 8 Die Marshmallowplatte nach 24 Stunden stürzen, die Folie abziehen und gegebenenfalls (wenn die Oberfläche klebrig ist) erneut mit Traubenzucker bestäuben.
- 9 Die Platte in Quadrate von etwa 3 x 3 cm schneiden und alle Seiten in Traubenzucker wenden, damit die Stücke nicht miteinander verkleben.

ZITRONEN-BASILIKUM- MARSHMALLOWS

Aprikosen-Lavendel-Tartelettes

Für etwa 10 Törtchen

Bereiten Sie die Tartelettes vor wie im Rezept „Erdbeertartelettes mit Pistaziencreme und frischer Rauke“, S. 114. Die Aprikosen werden bei diesen Tartelettes mitgebacken.

Für die Vanillecreme (S. 114) ist hier die halbe Menge der angegebenen Zutaten ausreichend.

Zutaten

- 15 Aprikosen
- 5 g Lavendelblüten
- etwas Salz
- etwas Zimtblüte
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 150 g Mehl

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Die Aprikosen waschen und halbieren. In jedes Tartelette drei halbe Aprikosen setzen; die Lavendelblüten darüberstreuen.
- 3 Butter, Zucker, Salz und Zimtblüte mischen, Mehl unterkneten und daraus Streusel herstellen.
- 4 Die Streusel ebenfalls auf den Tartelettes verteilen.
- 5 Die Tartelettes ca. 35 Minuten auf der unteren Schiene im Ofen goldbraun backen.



Tip

Diese Tartelettes kann man sehr gut einfrieren. Bei Bedarf einfach 2 bis 3 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen.



© Mathias Neubauer



+ 250 Kräuter- porträts

Auf den nächsten über 300 Seiten findest du eine Anregung nach der anderen, um deinen Kräutergarten und deine Kräuterküche herrlich zu bereichern.

- Die nachfolgenden Kräuterporträts haben, jedes für sich, eine klare Struktur. Mit nur einem einzigen Satz machen sie dir klar, worum es bei diesem Kraut konkret geht. Denn wie oft stehst du nicht vor einem dir nur wenig vertrauten Kraut und fragst dich: Was mache ich denn damit?
- Zu jedem Kraut ist dann seine übliche Verwendung in der Kräuterküche ausführlich dargestellt, sodass du mit ihm gleich loslegen kannst.
- Wichtige Gartenaspekte für Selbstversorger sind ebenfalls aufgeführt, sodass du einen schnellen Überblick über die wichtigsten „How-To's“ zu einem Kraut gewinnst.
- Wo vorhanden, schwelgst du anschließend in der üppigen Arten- und Sortenvielfalt der entsprechenden Gattung.

Suchst du ein bestimmtes Kraut, mache es so: Oben auf der Porträtseite ist sein deutscher Name genannt. Weil aber bei deutschen Kräuterbezeichnungen ein ziemliches Tohuwabohu herrscht, sind sie im Seitenlauf nach ihren botanischen Namen sortiert. Fuxe dich ein wenig hinein und du wirst erleben, dass die botanische Zuordnung deutlich übersichtlicher ist. Eine deutsch-botanische Orientierungshilfe für deinen Einstieg, findest du auf Seite 426.

Für deinen schnellen Überblick

Auf den folgenden Seiten findest du über 250 Kräuter porträtiert – eine ganze Menge. Es ist aber dieser Vielfalt eine klare – anfangs vielleicht für dich neue – Struktur hinterlegt. Diese Struktur ermöglicht dir sicheres Zurechtfinden.

Pflanzen finden

Aus triftigem Grund, das ist die mangelnde Eindeutigkeit deutscher Kräuterbezeichnungen, folgen die Porträts dieses Buches dem Alphabet der gärtnerisch-botanischen Kräuternamen (siehe Seite 426 f.). Eine Übersetzungshilfe dazu (z. B. Minze = *Mentha*), so du nicht sowieso schon versierter Kräuterliebhaber bist, findest du auf Seite 426. Mit der findest du schnell zur Seite im Buch, ab der die Gattung (z. B. *Mentha*) beschrieben steht. Innerhalb der Gattung (z. B. *Mentha*) findest du dann unschwer zur Art (z. B. *Mentha × piperita*, der Pfefferminze). Dein Vorteil bei dieser botanischen Vorgehensweise: Du entdeckst für dich viel schneller, übersichtlicher und geordneter die Vielfalt aller der z. B. Basilikum-, Minzen-, Oregano-, Salbei- und Thymian-Arten, als es eine Systematik deutscher Bezeichnungen auch nur ansatzweise leisten könnte.

Pflanzen schnell „checken“

Bei jeder Pflanze gibt dir der Hinweis „Diese Pflanze auf einen Blick“ ein Grundverständnis dafür, welche „Pflanzenpersönlichkeit“ du da vor dir hast. Für das flinke Verständnis dieses Krauts, haben wir dir bei einem jeden davon Icons platziert. Sie geben dir schnell Auskunft zu Garten- und Anwendungsaspekten dieser Pflanze. Die Icons sind Fingerzeige. Für das umfassende Verständnis der Pflanze, lies den Text. Der ist jeweils dreigeteilt: Er beantwortet dir erstens deine Frage „Was mache ich damit?“. Er nennt dir, zweitens, das Wichtigste zum sicheren Umgang mit der Pflanze im Garten, auf Balkon oder Terrasse und gegebenenfalls bei der Überwinterung. Drittens erzählt dir der Absatz „das ist ja interessant!“ eine Geschichte zu jeder Pflanze – so, dass du sie nie wieder vergisst.

Beachte, bitte, ...

... dass die Icons gleichsam nur Stichworte bedienen! Hinweise wie „nasser halten“, „trockener halten“, „kräftiger düngen“ etc. bedeuten also lediglich einen Vergleich zur Pflege anderer Kräuter. Sie helfen dir zu erkennen, dass diese Pflanzen entsprechende Aufmerksamkeit von dir brauchen. Insofern sind diese Hinweise relativ zu verstehen und auf die individuelle Pflanze, ihre Größe, ihren Zustand und ihren Standort entsprechend angepasst umzusetzen.

Im gleichen relativen Sinne ist der Warnhinweis „giftig“ zu verstehen. Er mahnt dich zur besonderen Vorsicht beim Umgang mit der Pflanze und ruft dir in Erinnerung, dass die Dosis bzw. Menge, in der das Kraut verzehrt wird, die Giftigkeit ausmacht. Hinweise zur Giftigkeit einer Pflanze findest du im jeweiligen Textzusammenhang.





Kalmus, Magenwurz, Deutscher Ingwer

Acorus calamus



Was macht man mit
Acorus calamus?

Kalmus wird traditionell verschiedentlich verwendet – von heilen bis genießen. Weil er leicht krampflösend wirkt, trinkt man Kalmustee z. B. gegen Husten. Weil er auf den Magen-Darmtrakt kräftigend wirken soll, trinkt man seinen Tee gegen derartige Beschwerden. Auch zum Gurgeln gegen Erkrankungen im Mund und Rachen. Seines eigentümlichen, bitter-scharfen Geschmacks mit



Verführerisch – aber auch mit Vorsicht zu genießen.

süßlicher Note wegen, verwendete man Kalmus lange Zeit zum Würzen: getrocknete Wurzeln wurden dazu zu Pulver vermahlen. Die bitter schmeckenden Wurzelstöcke erntet man von Herbst bis Frühjahr. Wurzelextrakte wurden als Tinkturen Magenbitter, Likören und sogar Parfum beigemischt. Nicht umsonst ist einer der deutschen Namen der Pflanze „Deutscher Ingwer“.

Ältere, aromatische Blätter stopfte man in Schnapsflaschen, ähnlich wie Wodka noch heute mit duftigem Mariengras (*Hierochloe odorata*) gewürzt wird.

Sogar die kolbenförmigen Blütenstände, die im Juni–Juli erscheinen, knabberte man als süßlichen Leckerbissen.

Schneide im Sommerhalbjahr mal ein Stück Rhizom mit einem Bündel Blätter ab. Lege das junge, frische, zarte Zentrum davon frei. Dort erlebst du den Kalmusgeschmack mit am intensivsten.

Acorus calamus im Garten

Kalmus ist eine Röhrichtpflanze, die du am besten an sonnigen Plätzen in die feuchte Sumpfbzone oder die Flachwasserzone deines Gartenteichs pflanzt, als Tuff von drei oder fünf Pflanzen. Bis zu 60 cm hoch wird sie dort. Mithilfe von Rhizomen, das sind liegende, wurzelnde Sprosse, breitet sich der Kalmus dort aus und bildet dann recht dichte Bestände. Im Wasserkübel (Mini-Wassergarten) kannst Du die Pflanze wahlweise pflegen. Die Pflanze hat einen hohen Nährstoffbedarf, zieht also bindigere Böden (wie Lehmböden) vor und braucht kräftige Düngung.

Das ist ja interessant!

Ziehe, wann immer du Kalmus verzehrst, egal ob frisch oder zu Präparaten verarbeitet, Pflanzen aus hiesigen Beständen den asiatischen Herkünften immer vor. Der im Kalmusöl enthaltene Wirkstoff Asaron steht nämlich in Verdacht, krebserregend zu sein. Dieser Wirkstoff ist in hiesigen Kalmusherkünften in markant kleineren Mengen enthalten.



Sellerie

Apium graveolens, Apium repens



Floral duftiges
Würzgrün zum Auf-
peppen von allerlei Rohkost.

Was macht man mit *Apium*?

„Graveolens“ heißt „stark riechend“. Typisch Sellerie eben. Die Kulturpflanze Schnittsellerie (*A. graveolens*) und die Wildpflanze Kriechender Sellerie (*A. repens*) kannst du in ähnlicher Weise verwenden. Der Kriechende Sellerie ist im Geschmack allerdings herber. Du nutzt Blattstiele und Laub beider Pflanzen als Würze. Mit Sellerie-laub würzt du Vinaigrette oder gibst es als Finish zu Rindfleisch- oder Hühnersuppe, in Gemüsefond, in deftige Eintöpfe und zu dunklen Bratensoßen. Die Blattstiele dippe z. B. in Frischkäsecremes. Sellerie-laub passt zu Apfel-Nuss-Rohkost-Kombinationen. Sellerie harmoniert mit Kartoffel, Möhre, mit Petersilie und Liebstöckel sowieso – und überraschenderweise mit Zimt! Es peppt Mayonnaisen auf.

Du kannst das Laub trocknen oder frosten. Mit getrocknetem Sellerie-laub machst du Selleriesalz.

Apium im Garten

Sellerie ist ursprünglich eine Küstnpflanze. Sie stammt also von salzhaltigen Böden. Deswegen mag sie auch heute in der Gartenkultur noch immer leicht salzhaltige Böden. Insofern ist es besser, sie mit Mineraldünger als mit rein organischem Dünger zu füttern. Schnittsellerie pflanzt du in dein Kräuterbeet. Du kannst es, wenn du es viel und häufig verwendest, auch reihenweise im Gemüsebeet aussäen. Kriechenden Sellerie pflanzt du ins nicht zu trockene Kräuterbeet oder in einen Topf mit

Das ist ja interessant!

Bleichsellerie (Stangensellerie), Knollensellerie, Schnittsellerie – das ist alles ein und dieselbe Pflanze. Seit dem 17. Jahrhundert wurde Sellerie nämlich derart zu Kulturformen weiterentwickelt, dass beim Bleichsellerie die Blattstiele, beim Knollensellerie die stärkehaltige Rübe und beim Schnittsellerie das zarte duftige Laub ausgebildet sind – jeweils besonders anwendungsfreundlich und lecker schmeckend. Gegenüber all diesen Kulturformen hat der Kriechende Sellerie seine Eigenschaften einer Wildform bewahrt.

Wasserspeicher, damit er immer gleichmäßig feucht steht (außer im Winter, da hältst du ihn trockener.



SELLERIE-BANANEN-SMOOTHIE MIT CHIA-SAMEN UND FRISCHER MINZE



© ilizla/Shutterstock.com



© schabziger.ch - GESKA AG - Schweiz

Schabzigerklee

Trigonella caerulea



Leckerer Aromabeitrag
zum Würzen von
vor allem Brot und Käse.

Was macht man mit *Trigonella caerulea*?

Eigentlich schade: Petersilie und Schnittlauch verwendest du im Sommerhalbjahr nahezu jeden Tag. Das Laub des Schabzigerkleees aber, das einen breiten Nutzen hat und nach dem Trocknen ebenso einfach anzuwenden ist, findet vergleichsweise nur geringe Beachtung. Wir von Löwer empfehlen dir, dich gerade in Sachen Schabzigerklee, aber auch Bockshornklee (s. S. 412) auf Entdeckungsreise zu begeben. Es lohnt sich, versprochen!

Laub und Samen des Schabzigerkleees schmecken aromatisch herb. Das Aroma der Blätter entwickelt sich, ähnlich Waldmeister und *Tagetes lucida*, aber erst mit dem Trocknen so richtig intensiv, es riecht dann

irgendwie nach Heu, aber auch bitter, jedoch nicht unangenehm. Diese Aromen-Melange macht ihn dazu geeignet, Quark und Frischkäse damit zu würzen. Traditionell nutzt man Schabzigerklee auch als ein Backgewürz, speziell für Roggenbrot. Du kannst ihn auch zum Würzen von Pfannkuchen oder Waffeln nehmen. Grob: Schabzigerklee passt zu vielem rund um Käse, Ei und Brot. Darüber hinaus passt er damit auch in Aufläufe und Gratin. Speziell dann, wenn er darin an Kartoffeln angelehnt ist. Funktioniert auch in der kalt verwendeten Variante, sprich: in Salaten. Angewendet wird das getrocknete Schabzigerklee-Laub fein gemörsert.

**SCHABZIGERKLEE-PULVER
KANN ZUM WÜRZEN
VERWENDET WERDEN**

© Dmitr1ch/Shutterstock.com



Tipps

Auch die Samen des Schabzigerkleees kannst du verwenden, in der Würzanwendung ähnlich dem Laub. Sie werden umso aromatischer, wenn du sie vor der Verwertung trocken röstest.

Das Wissen der Kräuterbrüder

Die Kräuterbrüder – das sind Andreas, Florian und Martin Löwer. Zwei Gartencenterbesitzer und der Deutsche Meister der Konditoren bilden die aktuelle Generation in der fast 150-jährigen Tradition der Gärtnerfamilie Löwer.

Aus Martins Hobby und seiner Leidenschaft für diese Pflanzen, ist längst eine echte und anerkannte Kräuter-Kompetenzadresse geworden. Mit weit über 600 Kräutern im Sortiment zählt die Gärtnerei Löwer zu den kompetentesten Einkaufsquellen für Kräuterfreunde in der Metropolregion Rhein-Main. Sie gehört sogar zu den als „bestes unternehmergeführtes Gartencenter in Deutschland“ ausgezeichneten Betrieben!

Dieses Buch zeigt dir auf 432 Seiten das Kräuterwissen der Löwer-Brüder auf – zu mehr als 250 Kräutern. Lasse dich inspirieren: Schwelge in deinen Kräutern – und genieße!



ANDREAS



FLORIAN



MARTIN

Aus dem Inhalt:

- Kräutergartenpraxis
- Kräuterküchenpraxis
- Verwendung von Kräutern in der Konditorei
- Kräuterwellnesspraxis
- Anwendungsbezogene Porträts von mehr als 250 der meist gefragten Kräuter

DER AUTOR

Engelbert Kötter zählt zu den bedeutendsten Garten-Fachjournalisten im deutschsprachigen Raum. Im Rahmen der Frankfurter Buchmesse ist der vielfache Sachbuchautor mit der Goldmedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD) ausgezeichnet. Den Genuss von Küchenkräutern hat Kötter bereits in mehreren Kräuterbüchern, die seit Jahren in hoher Auflagenzahl erscheinen, thematisiert. Mit diesem topaktuellen Handbuch zeichnet er das Kräuterwissen der Kräuterbrüder Löwer einfühlsam und gekonnt nach und macht es so für den Kräuterfreund in Garten und Küche leicht und vergnüglich anwendbar.

Auf den Punkt gebracht: Ein Buch mit dem Zeug zum Standardwerk.

>> Kräuter Verwendung – so inspirierend wie noch nie!



www.gaertnerei-loewer.de

ISBN 978-3-8404-8528-2



9 783840 485282



www.cadmos.de | www.avbuch.at