



Schweizer
**Bäuerinnen
& Bauern**

**Kräuter-
küche.**

Für dich.

Genuss und Magie

Gewürzkräuter, Heilkräuter und Wildkräuter sind althergebrachte und geliebte Magier und Genussbringer in unseren Küchen.

Bereits unsere Vorfahren würzten traditionelle, nährhafte Gerichte mit passenden Kräutern und gaben ihnen so das gewisse Etwas. In Grossmutters Alltag waren Wild- und Heilkräuter unabdingbare Begleiter. Sie wusste genau, wo und wann Bärlauch, Ampfer und Co. wuchsen und was bei Husten hilft oder zur Wundheilung beiträgt.

Heute ist Grossmutters Kräuterwissen wieder gefragt! Kräuter erleben eine neue Blüte. Viele Bäuerinnen kennen und verwenden Kräuter auf verschiedenste Art und Weise.

In dieser Broschüre geben sie ihre Rezepte und ihre Tipps weiter.



Kräutergeschichte	6	Der eigene Kräutergarten	34
Küchenkräuter	10	Heilkräuter – Helfer im Alltag	38
AR Lammvoressen mit Salbei	14	Bewährte «Husmitteli»	40
BE Herbstsalat mit Kräuterpotpourri	16	Zugsalbe	41
FR Bärlauchravioli an Zitronenbutter	18	Wund- und Brandsalbe	42
GR Gemüsefrittata mit Kräutern	20	Wallwurzsalbe	43
LU Seetaler Linden- und Malvenblütenpunsch	22	Baldriantinktur	44
SG Pikanter Knopf mit Kräutern	24	Johannisöl / Massageöl	45
TG Wildkräuterrisotto Rosenhuben	26	Hustensirup	46
TI Entrecôte mit Kräuterkruste	28	Farn- oder Hanfkissen	47
UR Lavendelparfait mit Melissenbretzeli	30	Kräuter haltbar machen	48
VD Schweinsbratwurst mit knusprigen Kartoffeln	32	Farbiger Tee, Kräutereiswürfel	50
		Kräuterpesto	51
		Kräuter von A bis Z	52

Kräuter gestern und heute

Kräuter werden seit je genutzt: in der Küche, in der Medizin oder auch zum Schutz vor Insekten.

Vor bald 2500 Jahren beschrieb Hippokrates, der Grieche und Vater der Medizin, die medizinische Wirkung von über 500 Pflanzen. Er sah die Pflanzenheilkunde als Wissenschaft. Auch die Römer bauten auf die Wirkung der Heilkräuter und entdeckten zusätzlich die feinen Aromen vieler Pflanzen. Auf ihren Feldzügen durch Europa verloren sie Kräutersamen aus ihren Proviantbeuteln – so kamen viele neue Gewächse in den Norden.

Seit langer Zeit werden in Klöstern Kräuter angebaut, konserviert und zu Heilzwecken eingesetzt.

Bild: Berglauch (*Allium lusitanicum*)



Vor Antibiotika und Co. war die ärztliche Kunst aufs Engste mit der Kräuterkunde verbunden. In Apotheken wurden Kräuter getrocknet, zerrieben, gemischt und zu Salben, Tinkturen und anderen Heilmitteln verarbeitet. Dasselbe machte der weitherum bekannte Schweizer Kräuterpfarrer Künzle – von ihm sind heute noch überlieferte Rezepte vorhanden.

Im letzten Jahrhundert verdrängten moderne Pharmazeutika die Kräuter aus den Apotheken und Arztpraxen. In vielen Bauernhäusern aber wurde weiterhin mit Kräutern geheilt und gekocht.

Die heutige Rückkehr zu einer naturbelassenen Lebensweise und die romantische Sehnsucht nach Grossmutter's Lebensart sorgten für die Renaissance der Kräuter in Küche und Medizin. Wer mit Kräutern kocht, hat mehr Genuss beim Essen, und mit Kräuterheilmitteln lassen sich viele Blessuren und Beschwerden ohne Einsatz von Medikamenten behandeln.

Bild: *Hamamelis mollis* (Hamamelis)



Küchenkräuter im Bauernhofgarten

Küchenkräuter sind ein wichtiger Bestandteil jedes Bauernhofgartens. Die Bäuerinnen pflegen die Kräuter mit Hingabe und bereichern damit ihren Speiseplan.

Mehrjährige Küchenkräuter



Schnittlauch

Die Stängel können laufend geerntet werden. Schnittlauch passt ideal in Suppen, Salaten und Dips. Die Blüte ist eine vorzügliche Schmetterlingsweide.



Petersilie

Petersilie ist zweijährig. Sie wird im Frühjahr ausgesät und laufend geschnitten. Sie passt zu pikanten Gerichten und zu Salaten.



Liebstöckel (Maggikraut)

Die Blätter können laufend geerntet werden. Liebstöckel passt perfekt zu Suppen. Die gelbe Blüte ist sehr dekorativ und zieht Insekten an.



Salbei

Die Blätter können laufend geerntet werden. Salbei schmeckt leicht herb. Er ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken.



Majoran

Die Blätter können laufend geerntet werden. Er passt hervorragend zu deftigen Gerichten wie Eintöpfen, Kartoffeln oder Fleisch.



Oregano

Die Blätter können laufend geerntet werden. Sein herbes Aroma passt bestens zu Pizzen, kann aber auch zu Tomaten in allen Formen genossen werden.



Bohnenkraut

Es gibt mehr- und einjährige Bohnenkrautarten. Die Blätter können laufend geerntet werden. Es passt zu Bohnen und pikanten Gerichten.



Rosmarin

Er überwintert an milden Lagen. Rosmarinnadeln werden laufend geerntet. Er passt zu Kartoffeln, italienischen und pikanten Gerichten.

Küchenkräuter



Rosmarin

Er überwintert an milden Lagen. Rosmarinnadeln werden laufend geerntet. Er passt zu Kartoffeln, italienischen und pikanten Gerichten.



Thymian

Er überwintert an milden Lagen. Er wird laufend geerntet – auch wenn er blüht. Die Blättchen passen zu pikanten Gerichten aller Art.



Zitronenmelisse

Die Blätter können laufend geerntet werden. Sie ist perfekt als Tee und in Desserts.



Goldmelisse

Die rote Blüte eignet sich als Sirup oder Tee. Mit den Blütenblättern lassen sich Desserts garnieren.

Einjährige Küchenkräuter



Borretsch

Die kleinen blauen Blüten passen zu Salaten, sie sind auch eine perfekte Dekoration.



Basilikum

Basilikum ist sehr wärmeliebend. Er ergänzt italienische und andere pikante Gerichte.

Lammvoessen mit Salbei

Josette Egli Graf, Heiden AR

Zutaten

800 g Lammvoessen
wenig Bratbutter
9 Salbeiblätter
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
wenig Mehl
1 EL Tomatenpüree
1,5 dl Weisswein
2 dl Bouillon
Pfeffer, Salz
2 dl Rahm

Zubereitung

Bratbutter erhitzen und **6 Salbeiblätter** in der **Butter** braten und entfernen. Das Fleisch rundum gut anbraten, **Zwiebel** begeben und **Knoblauch** dazupressen, wenig **Mehl** darüberstreuen, kurz mitdämpfen.



Mit **Weisswein** ablöschen, **Bouillon** und **Tomatenpüree** begeben. Mit **Pfeffer** und **Salz** würzen, etwa 1,5 Stunden schmoren lassen. Kurz vor dem Essen den **Rahm** zugeben, etwas einkochen lassen. **3 Salbeiblätter** hacken und vor dem Servieren übers Voessen streuen.

Herbstsalat mit Kräuterpotpourri

Franziska Gerber, Bärau BE

Salat

1 grosser Endiviensalat, mittelfeine Streifen
70 g Baumnusskerne
3 rote Äpfel, kleine Würfel
2 Stück dunkles Brot, kleine Würfel
Rapsöl
junge Löwenzahnblättchen

Sauce

1 TL Bienenhonig
1 TL Senf
2 EL Brombeer- oder Balsamico-Essig
4 EL Baumnussöl
Salz, Pfeffer
1 Bund Zitronenthymian, in Blättchen
gezupft
1 Bund Schnittknoblauch, fein geschnitten
2 TL Brennesselsamen, gemahlen oder
zerrieben



Zubereitung

Bienenhonig, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Salatsauce mischen. **Thymian** und **Schnittknoblauch** zugeben. **Brotwürfelchen** in wenig **Rapsöl** knusprig braten. **Endiviensalat** und **Löwenzahnblättchen** schneiden und waschen. **Baumnusskerne, Apfelwürfel** und **gebratene Brotwürfel** dazugeben. Sauce über den Salat giessen, mit **Brennesselsamen** bestreuen, sofort servieren.

Bärlauchravioli an Zitronenbutter

Monika Zahno-Mathys, Heitenried FR

Teig

250 g Mehl
2 Eier, verknüpft
2–4 EL Wasser
1 EL Öl

Füllung

80 g Bärlauch,
fein geschnitten
250 g Ricotta
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zitronenbutter

80 g Butter
1–2 EL Zitronensaft



Zubereitung

Eier, Wasser und **Öl** zum **Mehl** geben. Mischen und zu einem elastischen Teig kneten. Zugedeckt eine Stunde ruhen lassen. Die Zutaten für die Füllung vermischen. Ravioli herstellen, darauf achten, dass sie gut geschlossen sind. Die Ravioli ins siedende **Salzwasser** geben, 5–7 Min. ziehen lassen. Die Ravioli mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit der erwärmten **Zitronenbutter** übergießen.

Gemüsefrittata «Süden» mit Kräutern

Yvonne Bannwart, Zizers GR

Zutaten

Bratbutter oder Bratcreme

1 kleine Zucchini, dünne Scheibchen

2 Zehen Knoblauch, gepresst

200 g Schinken- oder Speckstreifchen

2 Frühlingszwiebeln mit Grün, feine Ringe

300 g Cherrytomaten, halbiert

8 Eier

200 g Crème fraîche

½ TL Salz

Pfeffer und Paprika

1 Bund Basilikum, fein geschnitten

1 Bund Thymian, in Blättchen gezupft

1 Bund Oregano, fein geschnitten



Zubereitung

Zucchini, Knoblauch und **Frühlingszwiebeln** in **Bratcreme** braten. Nach 4 Min. die **Tomaten** begeben. **Eier** mit **Crème fraîche** verrühren, würzen, zum Gemüse giessen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen; auf der Unterseite hellbraun anbacken und am Stück wenden. Die Frittata auch auf der zweiten Seite leicht braun backen. Dazu passt ein Salat.

Seetaler Linden- und Malvenblütenpunsch

Bernadette Bühler-Knüsel, Hohenrain LU

Zutaten

4 dl Wasser

1 g Lindenblüten

4 Nelken

1 bis 2 Zimtstangen, je nach Grösse

3 Malvenblüten

6,5 dl Süssmost

400 g Zucker

Zubereitung

Wasser aufkochen. **Lindenblüten, Nelken, Zimtstangen** und **Malvenblüten** begeben und über Nacht ziehen lassen. Absieben und mit **Zucker** und **Süssmost** kochend heiss einfüllen.



Pikanter Knopf mit Kräutern

Agi Bleiker-Reimann, Wattwil SG

Teig

1 kg Zopf- oder Dinkelmehl
1 EL Salz
80 g Butter, zimmerwarm
5 dl Milch
1 Ei
30 g Hefe

Füllung

2 Bund gemischte Gartenkräuter, fein
geschnitten (Peterli, Thymian, Schnittlauch,
Rosmarin, Schnittknoblauch, Basilikum etc.)
300 g Schinken, in feine Streifen geschnitten
200 g Speck, in feine Streifen geschnitten
2 Zehen Knoblauch, gepresst

Zubereitung

Teig: Mehl, Salz und Butter in eine Schüssel geben. Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen, das Ei darunterrühren. Milch, Hefe und Ei zum Mehl geben und zu einem Teig kneten. Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.



Tipp: Die Knöpfe können sehr gut tiefgefroren werden. Sie eignen sich warm serviert auch als Apérogebäck.

Gartenkräuter mit Schinken und Speck mischen. Teig und Füllung in drei Teile teilen. Einen Teil Teig zu einem Rechteck auswallen und mit einem Drittel der Füllung nicht ganz bis zu den Rändern bestreichen. Den Teig von der Längsseite her aufrollen. Mit der Rolle einen Knopf schlingen, mit dem Ende nach unten auf das Blech legen. Die anderen beiden Teig- und Füllungsportionen gleich verarbeiten. Bei 200 °C 40 Min. backen.

Wildkräuterrisotto Rosenhuben

Eveline Bachmann, Frauenfeld TG

Zutaten

Bratbutter

1 Zwiebel, fein gehackt

3 Zehen Knoblauch, gepresst

250 g Risottoreis

1 dl Weisswein

etwa 6 dl heisse Bouillon

250 g Mascarpone

Pfeffer und Chili

2 EL Giersch (Baumtropfen), gehackt

1 EL Brennnessel, gehackt

1 EL Gundelrebe, gehackt

Tilsiter nach Belieben, gerieben



Zubereitung

Zwiebel und **Knoblauch** in **Bratbutter** andämpfen. **Reis** zugeben, glasig dämpfen und mit **Weisswein** ablöschen. **Bouillon** zugeben und köcheln lassen. Wenn der Risotto noch bissfest ist, den **Mascarpone** beifügen, mit **Pfeffer** und **Chili** abschmecken. Sobald die richtige, sämige Konsistenz erreicht ist, die **Wildkräuter** sorgfältig unterheben. Risotto eine Minute zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochplatte stehenlassen. Mit geriebenem **Tilsiter** servieren. Dazu passt ein gemischter Saisonsalat.

Entrecôte mit Kräuterkruste

Tanja Bisacca, Dongio TI

Zutaten

4 Entrecôtes à cirka 200 g
Salz, Pfeffer, Senf
3 EL Rosmarin, gehackt
3 EL Thymian, gehackt
2 Zehen Knoblauch, gepresst
3 EL Paniermehl
20 – 30 g flüssige Bratbutter oder Rapsöl

Zubereitung

Entrecôtes mit **Salz, Pfeffer** und **Senf** würzen. **Kräuter, Paniermehl** und **Butter** zu einer streichfähigen Masse mischen. Die Entrecôtes auf der oberen Seite mit der Kräutermasse bestreichen. Den Backofen auf 270 °C vorheizen und das Fleisch auf der zweitobersten Rille einschieben. Die Entrecôtes entsprechend der gewünschten Bratstufe zwischen 6 und 11 Min. bräunen. Mit einem Saisonsalat servieren.



Lavendelparfait mit Melissenbretzeli

Erika Arnold-Fässler, Seedorf UR

Lavendelparfait

200 g Zucker, 4 Eier
3 TL Lavendelblüten, gemahlen
5 dl Halb- oder Vollrahm

Zucker und **Eier** schaumig rühren. **Lavendel** begeben und unterziehen. **Rahm** steif schlagen. Die Lavendel-Ei-Zuckermasse sorgfältig unter den Rahm ziehen. In einer Form mindestens 1 Tag einfrieren.

Bretzeli

200 g Zucker, 200 g Mehl
2 Prisen Salz, 2 dl Rahm
2 dl sehr starken Zitronenmelissentee

Alle Zutaten zu einem Teig glattrühren. Im Bretzeleisen backen und sofort mit einem Holzstab einrollen. Bretzeli luftdicht verschlossen lagern.



Schweinsbratwurst mit knusprigen Kartoffeln

Barbara Bernegger, Nyon VD

Bratwurst

4 Schweinsbratwürste
Bratbutter, 1 Zwiebel, Ringe
1 EL Mehl, 2 dl Rotwein
3 dl Fleischbouillon
1 EL Rosmarin, 1 EL Thymian
Salz, Pfeffer

Kartoffeln

800 g festkochende Kartoffeln, feine Scheiben
250 g frische Champignons, Scheiben
2 dl Halbrahm
2 Zehen Knoblauch, gepresst
Salz, Pfeffer
1 grosser Bund Petersilie

Zubereitung

Würste in **Bratbutter** beidseitig kräftig anbraten, warm stellen. **Zwiebeln** in der gleichen Bratpfanne anbraten und mit **Mehl** bestäuben.



Wenn das Mehl hellbraun ist, mit **Rotwein** und **Fleischbouillon** ablöschen. **Rosmarin** und **Thymian** dazugeben, Würste in die Sauce legen und 30 Min. schmoren lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kartoffeln** und **Champignons** mit **Halbrahm**, **Knoblauch**, **Salz**, **Pfeffer** und **Petersilie** in einer Schüssel gut mischen, auf ein Backblech geben. Die Bratkartoffeln 30 bis 35 Min. bei 200 °C im Ofen knusprig backen und mit Petersilie bestreuen.

Der eigene Kräutergarten

Kräuter gedeihen in jedem guten Gartenboden. Sie stellen keine grossen Ansprüche. Ideal ist, wenn der Kräutergarten gegen Süden gerichtet ist. Wichtig ist, dass sich der Kräutergarten in Küchennähe befindet, sodass man die gewünschten Kräuter rasch zur Hand hat.

Idealerweise legt man einen Kräutergarten im Frühjahr oder Vorsommer an. Für mehrjährige Kräuter kann man einen Stock kaufen oder einen bestehenden Stock teilen. Ab Ende März ist auch eine Aussaat im Haus möglich. Ins Freie dürfen die Kräuter erst gepflanzt werden, wenn keine Fröste mehr zu erwarten sind.

Vor dem Anpflanzen das Kräuterbeet gut durcharbeiten und mit den notwendigen Nährstoffen anreichern. Ideal ist Kompost, organischer Dünger eignet sich ebenfalls. Kräuter brauchen nicht viele Nährstoffe, 3 Liter Kompost pro Quadratmeter reichen.

Wärmeliebende Kräuter wie Basilikum, Rosmarin und Zitronenthymian schätzen einen geschützten Platz. Sie fühlen sich auch in Balkonkästen wohl. In einer Kräuterspirale pflanzt oder sät man die wärmeliebenden Pflanzen ganz zuoberst beziehungsweise ganz innen in der Spirale.

Tipps

- Pflanzen Sie Schnittlauch und Petersilie nicht nebeneinander.
- Wechseln Sie den Platz der zweijährigen Petersilie immer wieder.
- Goldmelisse und Minze brauchen viel Platz. Sie wandern jedes Jahr etwas.
- Achtung: Basilikum ist nicht nur in der Küche beliebt – die Schnecken mögen dieses aromatische Kraut genauso.

Wenn der Platz knapp ist

Auch mit wenig Zeit und Platz muss man das «gewisse Etwas» in der Küche nicht missen. Es gibt viele Möglichkeiten, Kräuter platzsparend einzupflanzen. Wie wärs mit alten Waschzubern? Auch ausrangierte Tontöpfe erfüllen den Zweck. Sollte beides nicht vorhanden sein, hilft ein Fruchtekistli aus Holz oder eine alte Obstharasse.

Kistli wie Harasse müssen aber mit Plastik ausgekleidet werden.

Wichtig: Egal, welche Gefässe künftig Kräuter beherbergen, sie müssen mindestens ein Abflussloch haben. Es darf kein Wasserstau entstehen.

Die Kräuterpflanze braucht wenig Zeit. Am einfachsten ist es, im Frühjahr von den gewünschten Kräutern einen Stock einzupflanzen. Freude macht es aber auch, Kräuter selber zu säen.



Heilkräuter – Helfer im Alltag

Gesundheitliche Probleme verlangen oft einen Arztbesuch. Für kleine Unpässlichkeiten sind aber viele Kräutlein gewachsen. Beim Kräutersammeln gilt: nur so viele Kräuter sammeln, dass sie aufgebraucht werden. Heilkräuter entfalten ihre volle Heilwirkung nur während eines Jahres. Ältere Kräuterreste ergeben aber wunderbare Kräuterbäder.

Heilkräuter werden gesammelt, wenn der Morgentau abgetrocknet ist. Abends sollte vor der Dämmerung mit Sammeln aufgehört werden. So ist die grösstmögliche Heilwirkung garantiert.

Wurzeln werden im Herbst gestochen.

Tinkturen

$\frac{1}{3}$ Kräuter mit $\frac{2}{3}$ Alkohol (Schnaps) aufgiessen. Das Gemisch drei Wochen an der Sonne ziehen lassen. Das Gefäss täglich wenden. Anschliessend absieben, filtrieren, abfüllen und beschriften.

Öle

$\frac{1}{3}$ frische, trockene Blüten mit kalt gepresstem Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl übergiesen. Das Gemisch drei Wochen an der Sonne ziehen lassen. Das Gefäss täglich wenden. Anschliessend sieben, filtrieren, abfüllen und beschriften.

Salben

Salben können auf verschiedene Weisen zubereitet werden. Als Salbengrundlage eignen sich diverse Ausgangsprodukte. So können Vaseline, Lanolin, Melkfett oder kalt gepresstes Olivenöl, das mit Bienenwachs gebunden wird, verwendet werden.

Bewährte «Husmitteli»

Alle Salben können mittels Ölauszug oder mit Vaseline oder Lanolin hergestellt werden. Wenn anstelle von frischen Kräutern getrocknete verwendet werden, muss mit ungefähr einem Drittel der angegebenen Menge gerechnet werden.



Zugsalbe

Zieht Dornen oder Splitter aus der Haut

2 dl Ölauszug von Einbeere
(Kraut der Einbeere in Olivenöl)
20 g Fichtenharz, gereinigt
16 g Bienenwachs
2 EL Vaseline
Ätherisches Öl nach Belieben

Zubereitung

Bienenwachs und **Vaseline** dem **Ölauszug** begeben und alles im Wasserbad flüssig und warm werden lassen. Vor dem Abfüllen nach Wunsch ein paar Tropfen **ätherisches Öl** begeben.



Wund- und Brandsalbe

*Hilft bei Wunden, Schrunden,
nach Verbrennungen und Sonnenbrand*

250 g Vaseline

$\frac{1}{3}$ Handvoll Ringelblumenblüten, frisch

$\frac{1}{3}$ Handvoll Ringelblumen, getrocknet

$\frac{1}{3}$ Handvoll Arnikablütenblätter, getrocknet

$\frac{1}{3}$ Handvoll Beinwellwurzeln, getrocknet

Ätherisches Öl

Zubereitung

Alle Zutaten langsam aufkochen, die Salbe zwei Min. köcheln, kurz wegstellen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Die Salbe absieben und etwas auskühlen lassen. Kurz vor dem Abfüllen nach Belieben einige Tropfen **ätherisches Öl** begeben.

Wallwurzsalbe

Bei Gelenkproblemen anwenden

250 g Vaseline

1 grosse Handvoll Beinwellwurzeln, getrocknet

Ätherisches Öl

Zubereitung

Wird gleich hergestellt wie Wundsalbe.



Baldriantinktur

Hilft bei Schlaflosigkeit und Einschlafproblemen

Zubereitung

Baldrianwurzeln im Herbst ausgraben, trocknen und hacken. Baldrianwurzeln drei Wochen in **Schnaps** einlegen. Tinktur absieben und abfüllen. Eine Stunde vor dem Schlafen jeweils 6 Tropfen einnehmen.



Johannisöl / Massageöl

Hilft bei Verspannungen und Sonnenbrand

$\frac{1}{3}$ Johanniskrautblüten

$\frac{2}{3}$ Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl

Zubereitung

Blüten mit Öl aufgiessen. 3 Wochen an der Sonne stehen lassen, dabei das Gefäss täglich wenden. Anschliessend absieben, filtrieren und abfüllen.

Für ein ausgezeichnetes Massageöl:

Duftende Rosenblätter drei Wochen im **Johannisöl** einlegen.

Hustensirup

Hilft bei Husten

2 Handvoll roter Holunder Wasser
½ Handvoll Stechpalmenblätter
½ Handvoll frischer Spitzwegerich
½ Handvoll frische Salbeiblätter
Zucker

Zubereitung

Holunder knapp mit **Wasser** bedecken. **Stechpalmenblätter** dazugeben und zusammen eine halbe Stunde auskochen. **Spitzwegerich** und **Salbeiblätter** mit dem kochenden Sud übergießen. Erkalten lassen und absieben.

8 Teile Zucker (z. B. 400 g) und **5 Teile Sud** (z. B. 2,5 dl) aufkochen und in kleine Flaschen heiss randvoll abfüllen.

Angebrochene Flaschen im Kühlschrank lagern.

Dosierung: Erwachsene 3 Esslöffel täglich, Kinder 3 Teelöffel täglich

Farn- oder Hanfkissen

Hilft bei Rückenweh und Schulterverspannungen

Farn- oder Hanfpflanzen trocknen und in einen kleinen Kissenanzug füllen. Bei Rückenweh das Kissen unter die schmerzende Stelle legen. Nach Belieben das Kissen leicht vorwärmen. Bei Rückenschmerzen helfen oft auch Vollbäder mit Schachtelhalm.

Wichtig: Das Badewasser muss über den Nieren stehen.



Kräuter haltbar machen

Ob trocknen, einfrieren oder zu Pesto oder Paste verarbeiten – Kräuter konservieren ist einfach.

Die Kräuter können zum Beispiel an der Luft getrocknet werden. Dabei ist es wichtig, dass sie flach ausgelegt sind. Die getrockneten Kräuter in luftdicht verschliessbaren Gefässen lagern.

Diese Küchenkräuter eignen sich sehr gut zum Trocknen:

Bohnenkraut, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Salbei, Rosmarin, Thymian



Farbiger Tee

2 Teile Lindenblüten
1 Teil Zitronenmelisse
0,25 Teile Verveine
0,25 Teile Goldmelisse
0,1 Teil Ringelblumenblütenblätter
0,1 Teil blaue Kornblumenblätter

Petersilien- oder Schnittlaucheiswürfel

Die Kräuter fein schneiden, in Eiswürfel-
formen abfüllen, mit Wasser auffüllen und
einfrieren.



Kräuterpesto mit Basilikum, Petersilie oder Bärlauch

100 g Basilikumblätter
(Petersilie oder Bärlauch), fein gehackt
70 g Baumnüsse, fein gehackt
80 g Sbrinz, gerieben
4 Zehen Knoblauch, gepresst
1 TL Salz, Pfeffer und Chili
4 dl Raps- oder Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten mischen, in kleine Gläser füllen
und mit Öl aufgiessen. Kühl lagern.

Tipps

- Zutaten mit dem Mixstab pürieren.
- Ohne Käse lässt sich das Pesto einfrieren.

Kraut	Verwendete Teile	So wird das Kraut eingesetzt / Dazu passt das Kraut
Anis	Samen ganz oder gemahlen	Weihnachtsbäckerei, Brot, Desserts
Basilikum	Blätter	Tomaten, Auberginen, Kräutersaucen, Salaten, Kräuterbutter, Fleisch (italienische Gerichte)
Bärlauch	Blätter und Zwiebel	Essig und Öl, Suppen, Fleischgerichte, Salat, Saucen, Nudelgerichte, als Spinat, Pesto
Bohnenkraut	Kraut	Bohnengerichten, Fleisch, Kartoffeln, Tee, Gurken
Borretsch	Kraut und Blüten	Gurken, Salaten, Fisch, Eiern, Kartoffeln, Quark
Brennnessel	Blätter, Samen	Salate, Suppen, Fleisch- und Nudelgerichte, als Spinat
Currykraut	Blätter	Reis, Fleisch, Fisch, Geflügel
Dill	Spitzen der Blätter oder Samen	Salate, Essig, Mayonnaisen, Tomaten, Quark, Rohkost, Fisch, Dillsuppe, Gurken
Estragon	Kraut	Salate, Quark, Suppen, Gurken, Tomaten, Saucen, Geflügel, Kräuternessig, Kräuterwein, Kräuterbutter, Tee
Fenchel	Früchte, ganz oder gemahlen	Samen für Tee, frisches Grün zum Würzen von Fisch, Schwein, Geflügel Fisch, Salaten
Kamille	Blüten	Tee, Umschläge, Bäder, Inhalationen, Kräuterkissen
Kerbel	junge Blätter	Frühlings- und Kräutersuppen, Kräuterbutter, Tomaten, Rohkost, Omelett, Grüne Sauce, Eier, Bohnen, Spargel, Käse
Knoblauch	Zehen	Fleisch, Tomaten, Dressings, Wurst, Fisch, Suppen, Saucen, Gemüse, Salate
Koriander	Samenkörner, ganz oder gemahlen	Obst, Fisch, Kohl
Kresse	zarte Blätter	Salate, Rohkost, Wurst, Quark, kaltes Fleisch, Eiern, Kartoffeln, Geflügel, als Brotbelag

Kraut	Verwendete Teile	So wird das Kraut eingesetzt / Dazu passt das Kraut
Kümmel	Samenkörner, ganz oder gemahlen	Kohl, Sauerkraut, Rüben, Schwein, Eintöpfe
Liebstockel	zarte Blätter und Wurzeln	Suppen, Eintopf, Saucen, pikantes Fleisch
Lavendel	Blütenrispen und Blätter	Tee, Essig, Zucker, Gebäcke, Sirup
Lorbeer	getrocknete, grüne Blätter des Strauches	Randen, Fleisch
Majoran	Kraut	Wurst, Fleisch, Kartoffeln, Pasteten, Eintöpfe
Meerrettich	geriebene Wurzel als Pulver	Fisch, Geflügel, gebratenes Rind- oder Schweinefleisch
Minze	Blätter	frisch in kleinen Mengen in Saucen, orientalische Küche, Tee
Oregano	Kraut oder gemahlen	Tomaten, Gurken, Kalb, Schwein, Pizza, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, italienische Gerichte
Petersilie	Kraut	Suppen, Saucen, Gemüse, Fisch, Geflügel, Salat, Kartoffeln
Rosmarin	Nadeln	Knoblauch, Kartoffeln, Tomaten, Lamm, Kalb, Schwein, italienische Gemüsegerichte
Salbei	Blätter	Fleisch- und Gemüsegerichte, Quark, Tee
Sauerampfer	Blätter	Suppen, kaltes Geflügel, Fischterrinen, Kartoffeln, Quark
Schnittlauch	Kraut	Eier, Käse, Suppen, Saucen, Salat, Quark, Fleisch, Kartoffelgerichte, als Brotbelag
Thymian	Kraut	Quark, Fleisch- und Gemüsegerichte, Pizza, Pilze, Saucen, Tomaten
Waldmeister	Kraut	vor der Blüte zu Maibowle, Fruchtsäften, Apfelgelee, Tee
Zitronenmelisse	Kraut	Salat, Quark, Fisch, Leber, Geflügel, Wild, Salben, Kräuterwein

Rezepte zum Nachkochen und Tipps zu Küchen- und Heilkräutern von Schweizer Bäuerinnen.

Herausgeber/Vertrieb

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern,
für dich.» der Schweizer Bäuerinnen und
Bauern in Zusammenarbeit mit dem Land-
wirtschaftlichen Informationsdienst LID

Bilder

Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)
istockphoto.com S. 1, 3, 7, 9, 37, 43, 49

Redaktion & Fotos

AS Marketing und Kommunikation

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch

landfrauen.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft

schweizerbauern.ch

Folgen Sie uns

