

Kraut ist in der kleinsten Hütte

18.05.2010, 16:59 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



VERBRAUCHER INITIATIVE informiert über Küchenkräuter

Berlin, 18. Mai 2010. Tomaten und Basilikum, gegrilltes Lamm mit Thymiansoße oder Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark – die Sommerküche ist von Kräutearomen geprägt. Wer einen Garten, einen Balkon oder eine breite Fensterbank hat, kann die delikaten Pflanzen leicht auch selbst züchten. Das praktische Poster Küchenkräuter der VERBRAUCHER INITIATIVE informiert rund um das aromatische Grünzeug.

Wer einen kleinen Kräutergarten sein Eigen nennt, kann stets ganz frisch Stiele, Blätter oder Blüten ernten und so ihr volles Aroma genießen. Vielseitig einsetzbar, pflegeleicht und auch für die Fensterbank gut geeignet sind beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Rosmarin und Pfefferminze. „Wenn nicht ganze Stiele geerntet werden, lassen sich die Pflanzen lange nutzen“, so Laura Gross, Ernährungsreferentin der VERBRAUCHER INITIATIVE. Wer lieber eine fertige Pflanze kauft, statt die Kräuter aus den Samen zu ziehen, sollte sie zu Hause in ein größeres Gefäß umtopfen. „Um in den Genuss des vollen Aromas zu kommen, sollten Kräuter stets erst unmittelbar vor der Verwendung geerntet und mit sehr scharfem Messer zerkleinert werden“, rät die Ernährungswissenschaftlerin. Während zartblättrige Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch am besten nach Ende der Garzeit zum Gericht gegeben werden, müssen die stabileren wie Rosmarin und Lorbeer einige Zeit mitkochen.

Übrigens: Auch der eigene Anbau von Obst und Gemüse kann eine schöne Bereicherung sein. Selbst wer keinen

eigenen Garten hat, findet auf Balkon oder Terrasse Platz für einen Kübel mit Cocktailtomaten, Heidelbeeren oder Zucchini. Im Sommer und Herbst ist aber auch das Handelsangebot an heimischen Genüssen besonders groß. Innerhalb ihrer Saison sind sie nicht nur preiswert und frisch, sondern auch besonders köstlich und umweltfreundlich.

Einen Überblick über die wichtigsten Küchenkräuter, ihre Verwendung sowie Informationen zu Anbau, Lagerung und Einsatz in der Küche bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE mit dem informativen Poster Küchenkräuter. Der Verbraucherverband hat außerdem den Saisonkalender für Obst und Gemüse veröffentlicht. Er verrät, wann welche Obst- und Gemüsesorten aus heimischem Anbau im Handel zu finden sind und kann ebenfalls als Poster genutzt werden.

Beide Publikationen gibt es zum Paketpreis vom 3,50 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Elsenstraße 106, 12435 Berlin oder können unter www.verbraucher.org bestellt bzw. heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 429656 • Views: 133 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/429656/Kraut-ist-in-der-kleinsten-Huette.html>