

8. August 2017

Grillen mit Kräutern aus dem eigenen Garten

Wilfing: Bieten tolle Möglichkeiten, etwas für eigene Gesundheit zu tun

Aromatische Kräuter machen das Grillen im Sommer zum kulinarischen Erlebnis. Kräuter, im eigenen Garten biologisch angebaut und frisch geerntet, liefern neben der richtigen Würze auch jede Menge gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

„Mit Kräutern aus dem eigenen Garten wird das Grillen zu einem Erlebnis für alle Sinne“, so Landesrat Karl Wilfing. Kombiniert mit essbaren Blüten als Zierde auf Salaten, wird so die gemütliche „Grillerei“ nicht nur zum Gaumenschmaus, sondern auch zum Augenschmaus. Im Sommer ist der Aromagehalt der Kräuter am höchsten. „Für mich gehören Kräuter in jeden Garten. Sie sind meist anspruchslos und gedeihen auch in Töpfen sowie auf Balkon und Fensterbrett. Kräuter bringen frisches Grün in die Küche und bereichern jede Mahlzeit“, so Wilfing.

Trockene, sehr sonnige und heiße Standorte werden von den mediterranen Vertretern der Kräuterwelt geliebt. Sie finden hier optimale Bedingungen, die an ihre natürlichen Standorte in warmen, kargen Gebieten angelehnt sind. Dazu zählen Rosmarin, Lavendel, Thymian, Oregano, Bohnenkraut. Sie mögen ein mageres, mit Sand aufgelockertes Substrat und brauchen nur wenig Wasser. Eine Drainage, ob im Boden oder im Topf, ist hier besonders wichtig, damit es nicht zu Staunässe kommt.

Für Plätze mit weniger Sonneneinstrahlung gibt es ebenfalls Möglichkeiten. Saftige Kräuter wie Zitronenmelisse, Petersilie und anspruchslose Dauerblüher wie Ringelblume und Kapuzinerkresse kommen mit diesen Bedingungen noch gut zurecht. Sie erfreuen uns bis zum Herbst mit ihren Blüten oder ihrer Würze. Wer es etwas schärfer mag: Die Blütenknospen der Taglilie sind essbar und punkten, so wie die Blüten der Kapuzinerkresse, mit ihrer Schärfe.

Kräuter lassen sich aber nicht nur zum Würzen von Fleisch, Fisch, Gemüse und Salat einsetzen, sie können noch mehr: Als frisch aufgebrühter und anschließend kaltgestellter Tee erfrischen sie an heißen Sommertagen. Besonders ausgleichend wirkt die Zitronenmelisse. Der Eistee kann mit Honig gesüßt und einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft verfeinert werden. Wer es lieber fruchtiger mag, nimmt stattdessen den Saft einer Orange.

Nähere Informationen: Büro LR Wilfing, Florian Liehr, Telefon 02742/9005-12324, E-Mail florian.liehr@noel.gv.at, bzw. Natur im Garten, Sandra Pfister, Telefon 0676/848 790 713, E-Mail sandra.pfister@naturimgarten.at, www.naturimgarten.at.