

Frühlingskräuter



Den Begriff ‚Frühling‘ kennt man noch nicht so lange: Im Mittelalter sprach man nur von Sommer und Winter. Unter Frühlingskräutern versteht man gemeinhin Kräuter, deren Blätter und Blüten frisch in der Küche verwendet werden und im Frühjahr ihren ersten Austrieb haben.

Folgende gängigen Küchenkräuter werden in der frischen Frühlings-Küche gerne eingesetzt: Bärlauch, Basilikum (mittlerweile im Topf ganzjährig zu bekommen), Brunnenkresse/ Gartenkresse, Dill, Kerbel,

Pimpinelle, Petersilie und Schnittlauch. Frühlingskräuter sorgen nach dem Winter für Vitamine und Mineralstoffe.

Bärlauch

Auch wilder Lauch genannt, diente einst den Bären als erste Nahrung nach dem Winterschlaf. Die Pflanze hat sich in den letzten Jahren zum Modekraut entwickelt: In der Gastronomie und der Haushaltsküche spielt der Bärlauch eine immer größere Rolle. Frisch verwendet bleiben die Vitamine (Vitamin C) erhalten.

Basilikum (auch Herrenkraut, Königskraut, Pfefferkraut oder Josefskräutlein genannt) In Deutschland gibt es die aromatische Pflanze seit dem 12. Jahrhundert. Der Name Basilikum stammt aus dem Griechischen und bedeutet „königlich“, wegen des würzigen, edlen Duftes. Die Blätter sind reich an Vitamin A und Vitamin C. Basilikum passt gut zu Salaten, besonders zu Tomaten.

Brunnenkresse

Brunnenkresse eignet sich für Salate. Sie wächst überall auf der Welt in fließenden, nährstoffreichen Gewässern in sonniger bis halbschattiger Lage.

Gartenkresse

Gartenkresse schmeckt roh ein wenig scharf: der Geschmack erinnert an Senf und Rettich.

Dill

Bereits die Ägypter und Römer verwendeten den Dill als Gewürz- und Heilpflanze. In der Bibel wird Dill zusammen mit Minze und Kümmel erwähnt. Auch Hildegard von Bingen verwendete Dill und lobte ihn "zur Unterdrückung sinnlicher Triebe". Dill passt sehr gut zu Fisch.

Quelle: <http://www.swr.de/lafer/warenkunde/-/id=3029328/nid=3029328/did=3345562/10jkkiiy/index.html>