



**Pfefferminze**  
*Mentha x piperita*

**Herkunft** Sie ist die bei uns bekannteste Vertreterin der Gattung *Minze* und wurde 1696 als Kreuzung aus Wasserminze und Grüner Minze von einem englischen Züchter kreiert. Daneben gibt es weitere Arten, die den Namen der geschmacklichen Ausrichtung tragen (*Zitronenminze*).

**Anbau** Der mehrjährige Lippenblütler mit bis zu 100 cm hohen Stängeln wird über Ausläufer vermehrt. Er benötigt nährstoffreichen Boden im Halbschatten.

**Ernte** Da die Blätter das ätherische Pfefferminzöl enthalten, werden diese bevorzugt Mitte August kurz vor der Blüte geerntet.

**Küche** Mit Joghurt verrührt erhält man eine pikante Sauce für Gurkensalat. Die Briten verwenden die Minze in Saucen zu Lamm, Fisch, in Suppen und Salaten. Im Orient gibt die Prise Pfefferminze einen Hauch von Frische an die Speisen. Und das Minzblättchen zum Garnieren des Desserts gehört mittlerweile auch bei uns zum Küchenstandard.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl (Japanisches Heilöl) und dem Aromastoff Menthol. Öl/Tee helfen gegen Migräne, Erkältungskrankheiten, Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund.



**Petersilie**  
*Petroselinum crispum*

**Herkunft** Der aus der östlichen Mittelmeerregion stammende Doldenblütler ist unser meistverwendetes Küchenkraut. Für die alten Griechen war die Pflanze ein Siegesymbol. Die Römer nutzten sie auch als Gewürz und brachten sie nach Mitteleuropa. Wir kennen vor allem drei Sorten: Petersilie mit krausen (*P. crispum*) und glatten Blättern (*P. sativum*) sowie die Wurzel-Petersilie (*P. crispum* var. *tuberosum*).

**Anbau** Petersilie wird ab März ausgesät und keimt sehr langsam auf nährstoffreichem Boden im Halbschatten. Sie sollte jährlich an wechselnden Orten neu gesät werden.

**Ernte** Man zupft die Blätter, auch mit Stängel, ab.

**Küche** Glatte Petersilie schmeckt intensiver als krause, beide werden möglichst nicht gekocht (Vitamin-/Aromaverlust). Sie sind Bestandteil des Bouquet garni, dienen als Würzmittel und zur Garnierung fast aller europäischen Gerichte. Wurzelpetersilie wird zu Gemüse verarbeitet oder in Suppen und Soßen eingesetzt.

**Heilkraft** Reich an Vitaminen A, B1, B2, C + E, enthält Nicotinsäureamid, Magnesium und Eisen. Regt die Verdauungsorgane an und wirkt harntreibend. Das Kauen frischer Petersilienblätter ist ein altes Hausrezept gegen Mundgeruch.



**Rosmarin**  
*Rosmarinus officinalis*

**Herkunft** Rosmarin wächst wild an den Küsten des Mittelmeers. Den Juden, Ägyptern, Griechen und Römern (*lat. ros marinus = Tau des Meeres*) war er heilig.

**Anbau** Der immergrüne, buschige Lippenblütler duftet intensiv und erreicht bis zu 2 m Höhe. Er wird an einem windstillen, sonnigen Ort mit durchlässigem Boden ausgepflanzt. Die frostempfindliche Pflanze muss im Winter geschützt werden.

**Ernte** Für den Küchengebrauch erntet man die jungen Zweige.

**Küche** Aufgrund seines intensiven Aromas sollte er frisch oder getrocknet nur sparsam dosiert werden. Für Salate werden die nadelartigen Blätter von den Stielen gezupft und fein gehackt. Die italienische Küche setzt ihn vielfältig ein zu Kartoffeln, Teigwaren, Gemüse und in Soßen, zu Fisch und Fleisch. Für Salate eignen sich die Blüten.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl, wirkt ausgleichend auf Kreislauf und Nerven, desinfizierend und als Salbe hautreizend bei Rheuma, Nervenentzündungen und Krämpfen. Bäder haben anregende Wirkung.



**Salbei**  
*Salvia officinalis*

**Herkunft** An der Nordküste des Mittelmeers wächst Salbei wild. Den Griechen war er heilig, die Römer nutzten ihn als Allheilmittel (*lat. salvia = Heil*). Er gelangte mit Mönchen über die Alpen nach Mitteleuropa. In China hielt man ihn für lebensverlängernd und tauschte eine Kiste Salbei für drei Kisten Tee.

**Anbau** Der Lippenblütler liebt einen kalkreichen, gut durchlüfteten Boden in der Sonne. Im Herbst wird er handbreit über dem Boden abgeschnitten, zugedeckt und im Frühjahr erneut zurückgeschnitten.

**Ernte** Es werden vor allem die jungen Blätter verwendet.

**Küche** Das eigenwillig pikante Gewürz sollte frisch und sparsam verwendet werden. Es wird gerne Braten- und Raviolifüllungen beigegeben und verleiht groben Schweinsbratwürsten einen herzhaften Geschmack.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl. Keimhemmend, regt Leber, Galle und Kreislauf an, wirkt bei Fieber schweißtreibend, sonst schweißhemmend.



**Schnittlauch**  
*Allium schoenoprasum*

**Herkunft** Der mildere und kleinwüchsige Verwandte von Lauch und Zwiebel entstammt dem Mittelmeerraum, kommt aber auch bei uns wild vor. Karl der Große verordnete seinen Anbau.

**Anbau** Die mehrjährige Pflanze aus der Familie der Liliengewächse liebt kalkhaltigen, feuchten Boden im Halbschatten. Um im Winter frischen Schnittlauch zu haben, wird er im Spätherbst ausgegraben und im Freien liegengelassen, wo er austrocknet. Nach einem kurzen Frost wird er in eine Schale gepflanzt und auf die Fensterbank gestellt.

**Ernte** Man schneidet die röhrenartigen Blätter einzeln oder im Bund vom Wurzelstock ab.

**Küche** Schnittlauch sollte frisch (Geschmacks- und Vitaminverlust bei Erhitzen und Trocknung) verwendet und warmen Gerichten erst zuletzt beigegeben. Zum Bestehen von Suppen, Egerichten, Quark und Salaten wird er fein geschnitten.

**Heilkraft** Reich an Vitamin B2+C, Carotin, Natrium, Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen. Wirkt blutdrucksenkend und appetitanregend.



**Thymian**  
*Thymus vulgaris*

**Herkunft** Der Lippenblütler aus Südeuropa spielte bei Ägyptern und Griechen eine große Rolle, er galt als Symbol der Kraft. Daneben gibt es einige heimische Arten. Ein Suppenrezept (17. Jh.) gegen Schüchternheit nennt als Zutaten Bier und Thymian.

**Anbau** Die niedrige Strauchpflanze bevorzugt sonnige Standorte mit nährstoffarmen Böden. Erst dann bildet sie ihr volles Aroma.

**Ernte** Die feinen Blätter werden mit und ohne Stiel abgepflückt.

**Küche** Besonders in der mediterranen Küche findet Thymian Verwendung. Er unterstützt die Verdauung fetter Speisen. Sein stark aromatischer, etwas rauchiger Geschmack ist frisch wie getrocknet ein unersetzliches Gewürz, das sich besonders für Speisen mit langer Kochzeit eignet (Suppen, Schmorgerichte, Eintöpfe). Vorsichtig dosiert passt Thymian zu Lamm und Fleischmarinaden, Pilzen und Wild.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl. Wirkt keimtötend, beruhigend, hustenlindernd und stimmungsaufhellend, gilt als Aphrodisiakum und Halluzinogen.



**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/4 80 41-0 · Fax 4 80 41-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de © 06/06

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttag und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)



Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

(Küchen-)  
**Kräuter**

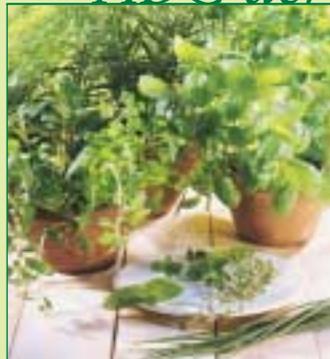
Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



Märkte Stuttgart



# ABC der (Küchen-)Kräuter



## Bärlauch *Allium ursinum*

**Herkunft** Wohl schon vor 5000 Jahren verwendeten die Menschen der Jungsteinzeit diese Heilpflanze. Für Bären ist sie die erste Nahrung nach dem Winterschlaf. Die Verwandte von Zwiebel, Schnittlauch und Knoblauch erlebt derzeit eine Renaissance in unseren Küchen.

**Anbau** Die mehrjährige, krautige Pflanze kommt wild in fast allen Wäldern Europas und Nordasiens vor, wird aber auch in Gärten kultiviert. Obwohl komplett essbar werden vor allem die Blätter ab Februar/März genutzt.

**Ernte** Bärlauch wird beim Sammeln oft mit den sehr giftigen *Maiglöckchen* oder *Herbstzeitlosen* verwechselt. Durch Zerreiben der Blätter erkennt man ihn am typischen Knoblauchgeruch. **Küche** Bärlauch ist in der Frühjahrsküche eine Alternative zu Knoblauch. Er wird als Gewürz oder Gemüse verzehrt.

**Heilkraft** Reich an »Lauchölen« und Vitamin C. Magen- und blutreinigend, hilft bei Bluthochdruck und Verdauungsstörungen.



## Basilikum *Ocimum basilicum*

**Herkunft** Von Afrika über Indien und Persien gelangte die Gewürzpflanze in den Mittelmeerraum. Ihr würziger Duft bewog die Griechen, sie *basilikos* = *königlich* zu nennen. Die Römer nutzten sie als Gewürz, Arznei und zur Zierde. Bei uns kennt man Basilikum seit rund 800 Jahren.

**Anbau** Der bis zu 40 cm hohe, buschige Lippenblütler wird als Jungpflanze angeboten und Anfang Juni im Freien ausgesetzt. Er ist frostempfindlich und übersteht den Winter nicht. Die Kultur in Töpfen ist jederzeit möglich.

**Ernte** Um die Pflanze am Blühen zu hindern und somit eine lange Erntezeit zu haben, werden die gesamte Triebspitze sowie die Hauptblätter der nächsten beiden Blattverzweigungen abgezwickt. **Küche** Frisches Basilikum sollte nie mitgekocht werden. Es passt sehr gut zu Tomaten und harmoniert mit Salaten, Gemüse und Fisch der südeuropäischen Küche. Getrocknetes Basilikum verliert stark an Aroma.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl, Vitamin A + C, Kalzium und Eisen. Frische Blätter beruhigen die Nerven, lindern Magenbeschwerden, Blähungen und Appetitlosigkeit. Der Tee wirkt bei Erkältungen schweißtreibend und schleimlösend.



## Dill (auch Gurkenkraut) *Anethum graveolens*

**Herkunft** Schon Ägypter und Römer verwendeten den in Zentralasien beheimateten Dill als Gewürz und zur Heilung. Hildegard von Bingen lobte ihn »zur Unterdrückung sinnlicher Triebe« (*altnord. dilla* = *beruhigen*).

**Anbau** Die Pflanze aus der Familie der Doldenblütler benötigt einen möglichst feuchten, windstillen, aber sonnigen Platz und kann ab April direkt ins Freiland ausgesät werden.



**Ernte** Das Kraut entfaltet besonders kurz vor der Blüte seine Würzkraft. Man zupft es ab und verwendet es frisch, tiefgefroren oder getrocknet.

**Küche** Geschmacklich mit Anis und Kümmel verwandt, ist Dill das Würzkraut der Landesküche Skandinaviens und des Baltikums. Das Kraut verfeinert Gurken- und andere Salate, Eier, Suppen, Quark und Meeresfrüchte. Die pikanten Samen geben eingelegten Gurken und Pickles Würze.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl, Kalium, Natrium, Schwefel und Vitamin C. Wirkt beruhigend bei Verdauungsproblemen. Der Tee fördert den Schlaf.



## Estragon *Artemisia dracunculus*

**Herkunft** Von den mongolischen Steppengebieten aus gelangte Estragon mit den Kreuzfahrern nach Nord- und Mitteleuropa. Man unterscheidet den russischen vom französischen, auch »deutschen«, Estragon. Dieser ist frostempfindlicher, aber feiner im Geschmack.

**Anbau** Der mehrjährigen, krautigen Pflanze aus der Familie der Korbblütler (bis 120 cm Wuchshöhe) behagt ein sonnig-warmer, feuchter Platz mit gut durchlässigem Boden. In Südeuropa findet man Estragon als Wildpflanze, bei uns stammt er aus landwirtschaftlichem Anbau.

**Ernte** Man verwendet die Blätter und die jungen Triebspitzen kurz vor der Blüte, da dann der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist.

**Küche** Das aromatische Kraut findet vor allem in der französischen Küche Verwendung (Sauce béarnaise, Sauce tartare). Es aromatisiert Essig, Senf, Geflügel, Reis, gekochten Fisch und eingelegte Gurken.

**Heilkraft** Reich an Jod, Kalium und Mineralien. Wirkt positiv auf die Verdauungsorgane, lindert Rheuma und Muskelkrämpfe, gilt als Mittel gegen Skorbit.



## Kerbel *Anthriscus cerefolium*

**Herkunft** Aus dem Kaukasus und Südrussland brachten ihn die Römer ins Mittelmeergebiet. Von dort aus gelangte er im frühen Mittelalter nach Mitteleuropa. **Anbau** Die bis zu 70 cm hohe Pflanze aus der Familie der Doldenblütler kann das ganze Jahr über im Topf gezogen werden, ab März sät man ihn auch im Freiland aus. Er bevorzugt einen lockeren, feuchten Boden im Halbschatten und verträgt sich gut mit Salat.

**Ernte/Küche** Kerbel wird nicht getrocknet, da er seinen süßlich-aromatischen Geschmack fast völlig verliert, und er sollte auch nicht gekocht werden. Man gibt ihn vor dem Servieren frisch den Gerichten wie Omletts, Gemüsesuppen, Salate und den Saucen bei, die zu Huhn und Fisch gereicht werden.



**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl, Vitamine A + C, Magnesium und Eisen. Dient im Frühjahr zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Wirkt magenstärkend, blutreinigend und entwässernd.

## Koriander *Coriandrum sativum*

**Herkunft** Das sehr alte Gewürz aus Vorderasien verbreitete sich rasch über den Mittelmeerraum nach Mitteleuropa. Im Mittelalter diente es zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen. Der Geruch der Blüte erinnert an Wanzen: *kori* (griech.) = *Wanze*.

**Anbau** Ein sonniger, geschützter Standort auf lockerem, kalkhaltigen Boden behagt dem einjährigen Doldenblütler, Aussaat ab April. Im Winter gedeiht er auch in kleinen Töpfchen. **Ernte** In Europa wird vor allem der Samen (Ernte ab August), in der asiatischen und südamerikanischen Küche hauptsächlich das Kraut verwendet.



**Küche** Das feine Kraut, vor dem Servieren beigegeben, gibt exotischen Speisen Würze. Der licht- und luftempfindliche Samen (erst vor Gebrauch zerkleinern!) passt zu Fisch und Fleisch. Er ist in Lebkuchen, Brotteig und anderen Backwaren enthalten. Samen und Blätter sind Bestandteile indischer Curries.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl. Hilft bei Magen-Darm-Störungen, nervenberuhigend.



## Liebstockel (auch Maggikraut) *Levisticum officinale*

**Herkunft** Südpersien ist vermutlich die Heimat des Liebstockels. Vom Mittelmeerraum aus verbreitete sich die Würzpflanze aus der Familie der Doldenblütler über ganz Europa. Griechen und Römer schätzten sie, im Mittelalter war sie bereits weitläufig bekannt. Der Beiname *Maggikraut* entstand aufgrund der Geschmacksähnlichkeit mit der Maggi-Würze, die jedoch kein Liebstockel enthält.

**Anbau** Die mehrjährige, winterharte Pflanze kann bis zu 2 m hoch werden. Sie gedeiht gut im Halbschatten auf nährstoffreichem, stets feuchtem Boden.

**Ernte** Der beste Zeitpunkt ist Juni/Juli, bevor die Pflanze blüht. **Küche** Es empfiehlt sich die sparsame Verwendung, da Liebstockel sehr geschmacksintensiv ist. Die frischen Blätter eignen sich zum Würzen von Salaten, Suppen und Eintöpfen. Die Samen schmecken gut auf Käsebrötchen.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl und Vitamin C. Ideal bei Diät und Schonkost. Ein Bad hilft bei Hautentzündungen, der Tee bei Erkrankungen der Atemorgane. Gilt als Aphrodisiakum, worauf der Name unverhüllt hindeutet.



## Majoran *Majorana hortensis*

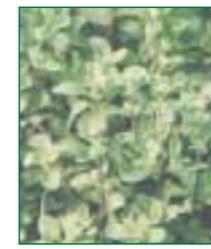
**Herkunft** Bereits die alten Ägypter bauten den aus Kleinasien stammenden Majoran an. Griechen und Römer würzten mit ihm ihren Wein, um die Liebeskraft zu steigern. Um 1500 gelangte er nach Mitteleuropa.

**Anbau** Die mehrjährige, nicht frostresistente Pflanze gehört nach der Blattpetersilie zu der am häufigsten kultivierten Gewürzpflanze in Deutschland. Sie bevorzugt lockere, nährstoffreiche Erde an einem sonnigen, windgeschützten Standort.

**Ernte** Am besten kurz vor der Blüte, dabei werden die Stängel mit den Blättern handbreit über dem Boden abgeschnitten.

**Küche** Majoran sollte warmen Gerichten erst kurz vor Ende der Kochzeit beigegeben werden. Aufgrund seiner verdauungsfördernden Wirkung eignet er sich für fette Speisen und gilt als das klassische Wurstkraut. Pilzsalate, Vinaigretten und Eiergerichte erhalten durch frische Blätter oder Blüten zusätzliches Aroma. Die Samen würzen Zuckerwaren und Getränke.

**Heilkraft** Reich an ätherischem Öl. Hilft bei Erkältungen, Gelenkschmerzen, Trägheit der Verdauungsorgane, Blähungen und Durchfall.



## Oregano (Dost) *Oreganum vulgare*

**Herkunft** Oregano (griech. *oros gano* = *Schmuck der Berge*), bei uns Dost oder *Wilder Majoran* genannt, kommt an Weg- und Waldrändern in wärmeren Regionen vor. Starke Sonne intensiviert seinen Geschmack.



**Anbau** Ausgebracht mittels Samen oder Stecklingen gedeiht die bis zu 60 cm hohe Pflanze aus der Familie der Lippenblütler am besten an sonnig-warmen Orten mit kalkhaltigem Boden. **Ernte** Triebe werden handbreit über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen aufgehängt, die Blätter dann abgestreift.

**Küche** Klassisches Pizzagewürz. Fester Bestandteil von »Chili con Carne«. Geeignet für Kräuterbutter, Leberwurst, Kartoffelsuppe und viele südländische Speisen. Passt zu Käse, Gemüse, Meeresfrüchten und Fleisch. Oregano schmeckt getrocknet kräftiger als frisch (kühl, dunkel und trocken aufbewahren).

**Heilkraft** Wirkt desinfizierend-antibakteriell bei Husten, Erkrankungen der Atemwege und der Verdauungsorgane, auch als Haarkräftigungsmittel geeignet.