

## Ihr persönlicher Kräutergarten

Denken Sie an den Duft von frühlingstrischer Melisse. An das Sommeraroma von Basilikum, das sonnenwarme, reife Tomaten zur Köstlichkeit macht. Jedes Kräutlein, jedes Gewürz hat seinen eigenen Charakter - was die Menschen über Jahrtausende für Genuss und Gesundheit einzusetzen wussten.

Neben allen Mythen und Geschichten rund um die Würzkräuter gibt es aber auch wissenschaftlich erwiesene Fakten: Viele Gewürze wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt (Majoran, Kümmel, Thymian, Fenchel).

Darüber hinaus wirken Gewürze antibakteriell und infektionshemmend (Bärlauch, Salbei, Thymian, schwarzer Pfeffer, Nelken).

Sie entwässern und entgiften (Petersilie, Bärlauch, Gundelrebe), was vor allem im Frühling von großem Wert ist.

Ein biologischer Anbau ist im Kräutergarten wichtig, denn so erhält man das bessere Aroma. Auch beim Einkauf von Pflanzen sollte man in erster Linie auf die Qualität und nicht so sehr auf die Geldbörse achten. Biologisch gezogene Pflanzen aus einer Kräutergärtnerei sind der billigen Massenware in Baumärkten vorzuziehen.

## Kräuteröl

Basilikum, Dill, Fenchelgrün, Rosmarin, Chilischoten, Salbei und Thymian eignen sich zur Zubereitung von Kräuteröl. Man kann einzelne Kräuter verwenden oder auch eine Mischung seiner beliebtesten Kräuter verarbeiten.

0,25l Olivenöl, 2EL frische aromatische Kräuter

Die Blätter zerkleinern und mit einem Mörser zerdrücken, etwas Öl zufügen und weiter stampfen. Die Blätter mit dem restlichen Öl vermengen und in ein Glas mit weitem Hals füllen. Das Glas für 2 Wochen auf ein sonniges Fensterbrett stellen, danach abseihen und in eine dekorative Flasche füllen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. Besonders im kräuterarmen Winter kann dieses Öl für Dressings verwendet werden.