

Winterfeste Kräuter

Frische Kräuter sind für eine gesunde Küche ein Muss, doch im Winter wird die Auswahl an regionalen Kräutern kleiner. Viele unserer heimischen Kräuter haben auch bei Schnee und Frost noch grüne Blätter. Sie enthalten Vitamin C, das wir gerade im Winter viel brauchen. Hat dich doch mal eine Erkältung erwischt, helfen ihre ätherischen Öle der winterfesten Kräuter.



Petersilie

Petersilie ist pflegeleicht und wächst fast überall. Bei einem geschützten Standort kannst du auch bei Frost noch frische Blätter ernten. Petersilie ist vor allem reich an Vitamin C. Die Petersilie ist eine zweijährige Pflanze, die du bis zur Blüte im zweiten Jahr ernten kannst. Nach der Blüte sammeln sich verstärkt Bitterstoffe in den Blättern und machen sie ungenießbar.

Thymian

Thymian ist eines der wenigen mediterranen Kräuter, die du auch im Winter ernten kannst. Besonders bei Husten und Bronchitis löst ein heißer Thymian-Tee die Verschleimung und wirkt antibakteriell.

Bergbohnenkraut oder Winterbohnenkraut

Sommer-Bohnenkraut ist eine einjährige Pflanze, dagegen ist das mehrjährige Winter- oder Bergbohnenkraut winterhart. Wer Bohnenkraut nur als Beigabe bei Bohnengemüse kennt, unterschätzt dessen gesunde Eigenschaften: Bohnenkraut-Tee wirkt antibakteriell und hilft bei Erkältungen und Magen-Darm-Infekten. Die Blätter enthalten Vitamin C sowie Gerbstoffe, die krampflösend wirken und die Verdauung anregen.

Schnittlauch

Sobald der Schnee schmilzt, treibt auch schon der Schnittlauch aus. An einem geschützten Platz im Frühbeet oder im Blumenkasten kannst du fast das ganze Jahr über ernten. Schnittlauch enthält Vitamin C und ist zusammen mit Petersilie, Pimpernelle und Löwenzahn eines der Kräuter für eine Frühjahrskur.

Löwenzahn

Wie Schnittlauch treibt auch Löwenzahn schon sehr früh im Jahr neue Blätter aus. Die jungen Blätter sind reich an Mineralstoffen und Vitamin C. Die enthaltenen Gerbstoffe regen den Verdauungstrakt und die Leber an.