




## Kräuter von der Fensterbank: Frisches Grün genießen

Kräuter von der Fensterbank: Frisches Grün genießen (aid) - Wenn der Frühling naht, sorgen Kräuter von der Fensterbank für frisches Grün in der Küche. Die Pflanzen werden im Handel in der Regel im Topf angeboten, erklärt der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer in Bonn. Die Vielfalt ist groß: Neben Klassikern wie Petersilie, Schnittlauch, Dill und Bohnenkraut sind mediterrane Kräuter wie Basilikum, Thymian und Rosmarin gefragt. Im Frühjahr sorgen auch Bärlauch, Sauerampfer und Kerbel für Abwechslung auf dem Speiseplan und lassen sich hervorragend zu Pesto, Soßen, Suppen und Salaten verarbeiten. Zur Brotzeit schmecken ein leckerer Kräuterquark, Kräuterbutter und ein erfrischender Kräuterdipp. Hierfür sind zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Salbei, Basilikum, Majoran, Sauerampfer oder Estragon geeignet. Gerade im Frühjahr versorgen Kräuter den Körper mit zahlreichen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen und ätherischen Ölen und sind damit eine wertvolle Ergänzung unserer Nahrung. Auf einer hellen Fensterbank können die Pflanzen in Töpfen oder Schalen problemlos weiterkultiviert werden. Jungpflanzen im Gartenfachhandel sind besonders zu empfehlen, da sie eine ausreichende Qualität und Größe haben. Die im Supermarkt erhältlichen Kräutertöpfchen sind dagegen in der Regel für den baldigen Verzehr gezüchtet. Ab Mitte Mai können Hobbygärtner winterharte Kräuter auch in den Garten oder in Kästen auf Terrasse und Balkon pflanzen. Am besten gedeihen die Pflanzen an einem warmen, sonnigen Standort, denn dort können sie ihre Wirk- und Inhaltsstoffe am besten entwickeln. Besonders günstig ist ein windgeschützter Platz nahe einer wärmespeichernden Hauswand. Wenn das Kräuterbeet in der Nähe des Kücheneingangs liegt, kann es bei jedem Wetter schnell und bequem erreicht werden. Heike Kreuz, [www.aid.de](http://www.aid.de) Weitere Informationen: aid-Heft "Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten", Bestell-Nr. 61-1192, Preis: 3,00 Euro aid-Heft "Küchenkräuter und Gewürze", Bestell-Nr. 61-1372, Preis: 2,50 Euro <http://www.aid-medienshop.de> aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de> 

## Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

## Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.