



Foto: Martin Wiesner

NATUR IM GARTEN

Angelika Ertl-Marko
redaktion@woche.at

Sommerfrische aus dem Kräutergarten

Wenn die Gärten aufgeheizt sind, haben Kräuter ihr „Dufthoch“. Wie herrlich, denn schon alleine an den Pflanzen vorbeizugehen, bereitet Freude. So ist die Zitronenverbene ein tolles Kraut für Salate, Aufstriche und Säfte, wobei der Zitronen-Geschmack erfrischend wirkt. Ganz klein gehackt in Aufstrichen sind die Blätter am besten. Und schon ein paar Asterln in einem Wasserkrug erzeugen nach wenigen Stunden einen herrlichen Geschmack. Auch Krause- oder Pfefferminze werden immer häufiger gepflanzt, denn Pfefferminze kühlt den Körper an heißen Sommertagen. Deshalb trinken Wüstenbewohner gerne Pfefferminztee. Alle Minze-Sorten bilden starke Ausläufer, weshalb man sie am besten in einen Topf setzt. Auch die Zitronen- und Ingwerminze sind hervorragende Küchenkräuter. Die Zitronenmelisse wirkt beruhigend und ist für die Haut besonders heilsam. Als Tee oder Kraut eingenommen, tut sie Gutes. Und es gilt: Je frischer die Kräuter sind, desto besser. Tees und Aufstriche sind leicht herzustellen und bereichern meine Sommerküche immer auf duftende Art.

Ihre Angelika Ertl-Marko

Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700,
www.oekoregion-kaindorf.at