

EIN FEST DER SINNE

SOMMERKRÄUTER



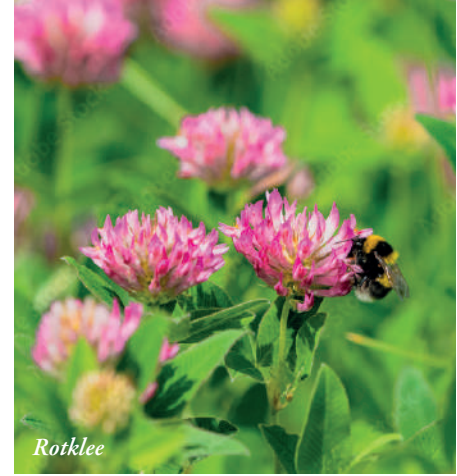
*Sonnwendkräuter bringen den Sommer auf den Teller –
farbenfroh, aromatisch und voller Leben. Petra Le Meledo-Heinzelmann,
Kräuterfrau und Wildkräuterführerin aus Durach bei Kempten,
teilt ihr Wissen aus erster Hand.*



Brennnessel



Mädesüß



Rotklee

Ob als aromatische Basis oder feines Finish – frische Kräuter schenken sommerlichen Gerichten das gewisse Etwas und bereichern unseren Speiseplan auf vielfältige Weise. Doch wo verbergen sich die intensivsten Aromen der Saison?

Kräuterglück im Sommer

Beim Spaziergang durch die Natur, im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in der Marktkiste: Frische Kräuter sind im Sommer allgegenwärtig. Sie verwandeln die Küche in eine duftende Oase, bringen pure Gaumenfreude auf den Teller und bieten zugleich wertvolle Blüten für Bienen. Von wild bis kultiviert – das aromatische Abenteuer beginnt direkt vor der Haustür.

Frischen Kräuter – ein muss?

Stehen frische Kräuter einmal nicht zur Verfügung, entfalten getrocknete Pflanzen ihren ganz eigenen Charme. Die beste Zeit zum Sammeln und Verarbeiten liegt jetzt im Sommer, idealerweise kurz vor Mittag, wenn die Sonne die ätherischen Öle in den Pflanzen aktiviert.

Ganz gleich, ob Wild-, Garten- oder Marktkraut: Getrocknet wird schonend im Schatten oder in gut belüfteten Räumen bei Temperaturen unter 40 Grad. Die Kräuter lassen sich gebündelt aufhängen oder locker auf Geschirrtüchern ausbreiten. Die Trocknungsdauer variiert je nach Pflanze. Sobald sich Blätter und Blüten leicht verreiben

lassen, sind sie bereit für die Aufbewahrung in beschrifteten Gläsern, Dosen oder Tüten. Ihr Aroma bleibt erhalten, solange sie intensiv duften.

Beim Kauf im Handel lohnt sich ein Blick auf die Qualität: Bio-Anbau, niedrige Trocknungstemperaturen und gut erkennbare Pflanzenteile stehen für wertvollen Genuss.

Tipp: Ein großzügiger Kräutervorrat bringt die Würze des Sommers auch in die Winterzeit. Aus allen genannten Kräutern lassen sich aromatische Genuss- und Heiltees zubereiten: 2–3 TL Kräuter mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und genießen.

Mediterrane Klassiker

Kräuter schenken der Küche Farbe, Tiefe und Vielfalt. Besonders die mediterranen Klassiker bereichern sommerliche Gerichte mit ihrem reichen Aromenspektrum.

- Basilikum bewahrt auch getrocknet seinen charakteristischen Duft und passt hervorragend zu Tomaten, Salaten und Pesto. Seine warme Note steht sinnbildlich für Lebensfreude und innere Leidenschaft.
- Oregano, bekannt aus der Mischung Kräuter der Provence, entfaltet getrocknet seine volle Würzkraft und verleiht Salaten, Saucen und Pizza eine herzhafte Tiefe.
- Rosmarin überzeugt mit intensivem Aroma und harmonisiert wunderbar mit Kartoffeln, Brot und herzhaften

Speisen. Als kraftvolles Kraut unterstützt er Vitalität und Ausgleich.

Heimisch, gesund, genial

Auf Allgäuer Wiesen wachsen wertvolle Wildkräuter, die Gerichten Charakter geben und viele Vitamine liefern. Mädesüß duftet nach Vanille und Honig und eignet sich für sommerliche Getränke, als Tee wirkt es wohltuend. Löwenzahn, Giersch, Brennnessel und Rotklee liefern Vitamin C und Mineralstoffe und bringen frische Energie in die Küche.



Oregano



Rosmarin



Mediterranes Flair trifft Allgäuer Kräuterkraft – TABOULÉ-REZEPT MIT SOMMERKRÄUTERN

150 g Bulgur oder Couscous, 4 Tomaten, 2–3 Frühlingszwiebeln je ein kleines Sträußchen Petersilie, Pfefferminze, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch und 4–5 Rotkleeblüten. Saft einer Zitrone, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer. Bulgur oder Couscous nach Packungsbeilage aber mit Gemüsebrühe kochen, abkühlen lassen. Tomaten waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter, bis auf den Rotklee, putzen, von den Stängeln zupfen, fein hacken. Das Gemüse und die Kräuter unter den Bulgur oder Couscous heben. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkleeblüten zupfen und als Farbtupfer auf das fertige Taboulé streuen. Dazu schmecken gebratene Champignons und Ciabatta. Die Menge reicht für 3–4 Personen.

SOMMER-PESTO:

Allgäu meets Italia



50 g Basilikum, 25 g Giersch, 25 g junge Brennnesselblätter, je 2–3 Zweige Oregano und Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, 50 g Nüsse oder Kerne, 100 g Parmesan, ca. 150 ml Speiseöl nach Geschmack, ½ TL Salz. Kräuter waschen, Oregano und Rosmarin abzupfen, Rest grob zerkleinern. Nüsse optional anrösten. Alles mit Knoblauch, Parmesan, Salz und Öl pürieren, bis cremig. Abschmecken, in Gläser füllen, mit Öl bedecken. Kühl ca. 2–3 Wochen haltbar.



Workshop: Licht- und Sommendkräuter

Petra Le Meledo-Heinzelmann zeigt und erklärt Ihnen bei einem Spaziergang in der Natur Sommerkräuter mit ihrer Heil- und Feuerkraft. Gemeinsam bereiten Sie aus den gesammelten Kräutern im Anschluss eine »Zaubertinktur« für die Gesundheit sowie einen Kräuter-Dip für den nächsten Grillabend zu.

Jetzt anmelden!

Per Mail an: s.rossmanith@ava-verlag.de,
telefonisch unter: 0831/57142-50

oder ganz einfach über das Online-Formular



Allgäuerin
aktiv erleben

Inklusive:

1 x Aperitif »cooler Kräuterdrink«, Snacks, alle Materialien

Wann?

Freitag, 31. Juli, 16-19 Uhr

Wo?

Café Illerhof, Flößerstraße 8, 87700 Ferthofen/Memmingen

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Teilnahmegebühr*: 55 € für Nicht-Abonnentinnen/

50 € für **Allgäuerin**-Abonnentinnen

*Die Seminargebühr wird im Voraus bezahlt.
Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um rechtzeitige Abmeldung.

»COOLER« APFELSCHALEN-KRÄUTER-EISTEE

für heiße Tage

Schalen von 2 rotschaligen Äpfeln, 3 Salbeiblätter, 4 Pfefferminzzweige, 8 Basilikumblätter, 2 Rosmarinzweige 2 Blüten Mädesüß, 10 Rotkleeblüten, 2 unbehandelte Zitronen, 2 EL Ahornsirup

Die Schalen, alle Kräuter, Saft einer Zitrone, Scheiben einer 1 Zitrone und den Ahornsirup in eine verschließbare Schüssel geben, 1,5 l kaltes Wasser dazugeben. Zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen.

Abseihen und eisgekühlt genießen.



KRÄUTER-LIMONADE

mein Lieblingsdrink

1000 ml Apfelsaft, 1 Zweig Rosmarin, 1 Hand voll Basilikum, 1 Hand voll Minze, 2 Zitronen, 3 Blüten Mädesüß 750 ml Mineralwasser
Apfelsaft und Kräuter in einem Topf aufkochen, mit Deckel 30–40 Minuten ziehen lassen, alles durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen. Zum Servieren mit gekühltem Mineralwasser aufgießen, mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren. Die Apfel-Kräuter-Limonade hält sich mindestens 3 Tage im Kühlschrank.

**Für einen erfrischenden Sommer-Drink, genießt man die
Kräuter-Limo statt mit Mineralwasser mit gekühltem Sekt.**

*Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann; Fotos: Petra Le Meledo-Heinzelmann, Anita Herta Kößler (1),
xxx/stock.adobe.com (x), xxx/stock.adobe.com (x), §*