

Kräuteröle und -essig selbst zubereitet

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 8: **Soja : eine Bohne erobert die Welt**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558123>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Kräuteröle und -essig selbst zubereitet

Im Garten ist jetzt Hochsaison für Duftpflanzen und aromatische Küchenkräuter. Lassen wir uns doch verwöhnen von der reichen Vielfalt der Farben und Düfte. Jetzt ist es Zeit, die begehrten Gewürzkräuter zu sammeln. Die beste Tageszeit zum Ernten ist der Morgen, wenn der Fröhtau abgetrocknet ist.

Wer in der glücklichen Lage ist, eine reiche Auswahl an Kräutern im Garten zu haben, kann sich nun selber Kräuteröle und -essig herstellen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, und Ihre Salatsauce bekommt wieder eine ganz neue, interessante Note.

Wie wird Essig hergestellt?

Wer Freude hat, von Anfang bis Schluß alles selber zuzubereiten, kann sich auch die Essiggrundlage, sprich Wein- oder Obstessig, selber zubereiten. Es ist ganz einfach! Als Vorlage eignet sich am besten Apfelwein, Weißwein oder Rotwein, eine Essigmutter besorgen wir uns in der Drogerie oder im Weinfachgeschäft. Unsere zwei Sachen lagern wir zirka sechs Wochen im Dunkeln.

Kräuteressig

Für die Herstellung von Kräuteressig nehmen wir unsere Essiggrundlage aus Wein und Essigmutter und reichern diese mit unseren Lieblingskräutern, wie beispielsweise Rosmarin, Thymian, Estragon, Oregano, Veilchen, Basilikum, Minze oder Ysop, an. Die frischen Blüten und Blätter werden zugedeckt zwei bis drei Wochen im Essig eingelegt, so lange, bis alle Aromastoffe in die Flüssigkeit übergegangen sind. Die ausgelaugten Kräuterteile werden abgeseiht und die so gewonnene Köstlichkeit gut verschlossen aufbewahrt.

Für 1 Liter benötigen wir:
80–100 Gramm Blüten oder Blätter

Kräuteröl

Die Herstellung ist denkbar einfach. Als Grundlage verwenden wir ein gutes, kaltgepreßtes Pflanzenöl, wie z.B. Sonnenblumen- oder Distelöl. Dazu geben wir frisch gepflückte und getrocknete Kräuter, fügen etwas Salz zu und stellen die Flasche für zirka 10 bis 14 Tage an einen dunklen, kühlen Ort. Anschließend abseihen und gut verschlossen aufbewahren.

Rezept für 1 Liter:
1 Handvoll Blüten oder Blätter
1 Teelöffel Salz
1 Liter kaltgepreßtes Pflanzenöl

Al pesto (Basilikumsauce)

Wer kennt sie nicht, die berühmten Spaghetti al pesto, denen unsere südlichen Nachbarn kaum widerstehen können? Und so wird die Pesto-Sauce zubereitet:

Frisches Basilikum mit dem Wiegemesser zerkleinern, mit geriebenem Parmesan und etwas Salz vermischen, in ein Glas geben, etwas Pinienkerne obendrauf und mit kaltgepreßtem Olivenöl übergießen. Fertig ist die Köstlichkeit. ●

