

# Minze

**Name:** Minzen (Mentha)

**Geschmack:** Der typisch erfrischende, leicht scharfe Geschmack entsteht durch das Menthol.

**Verwendung:** Beliebt sind Minzen als Tee. Salaten, Saucen oder Suppen verleihen sie ein besonders erfrischendes Aroma.

Pfefferminzöl kommt zudem in vielen Produkten wie Kaugummi oder Zahnpasta vor

**Verbreitung:** Die meisten Arten sind in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel beheimatet; auf der Südhalbkugel (Australien und Afrika) kommen nur wenige Arten vor. Alle Minze-Arten gedeihen meist an feuchten Standorten

**Ernte:** Die Blätter der Minzpflanze können geerntet werden. Diese werden je nach Bedarf frisch, gekocht oder getrocknet verwendet.

**Wissenswertes:** Minze-Sorten tragen oft Namen, die auf die Geschmacksähnlichkeit mit anderen Pflanzen hinweisen: Apfel-Minze, Basilikum-Minze, Zitronen-Minze, Schoko-Minze ...

# Oregano

**Name:** Oregano oder Echter Dost (Origanum vulgare)

**Geschmack:** Oregano ist im Geschmack recht würzig und auch etwas bitterherb.

**Verwendung:** Oregano spielt als Gewürz in der deutschen Küche eher eine geringe Rolle. In der italienischen, griechischen und spanischen Küche ist er ein sehr wichtiges Gewürz.

Oreganoöl zählt als effektiv gegen Bakterien. Außerdem hat es eine positive Wirkung bei Verdauungsbeschwerden.

**Verbreitung:** Oregano wächst weltweit in warmen und gemäßigten Gebieten. Natürliche Vorkommen sind in fast ganz Europa vorhanden. Oregano bevorzugt trockenen und sonnigen Standorten

**Ernte:** Zur Ernte werden ganze Stängel abgeschnitten und zum Trocknen in einen dunklen Raum gehängt. Nach dem Trocknen können die Blätter vom Stängel abgestreift und trocken aufbewahrt werden.

**Wissenswertes:** Oregano wurde im Mittelalter als Schutz vor bösen Mächten in den Brautschuh gelegt und in den Brautstrauß eingebunden.

# Petersilie

**Name:** Petersilie (*Petroselinum crispum*), in Österreich auch der Petersil, in der Schweiz Peterli.

**Geschmack:** Petersilie hat einen herben bis süßlich-würzigen Geschmack.

**Verwendung:** Die Blätter der Petersilie werden als Gewürzkraut meist roh oder nur kurz erhitzt verwendet, da sie sonst ihr typisches Aroma verlieren. Petersilie wird auch zu Suppe verarbeitet, indem man sie in Gemüsebrühe kocht und püriert.

**Verbreitung:** Petersilie kommt wildwachsend im Mittelmeerraum vor. Sie gedeiht am besten auf frischen und nährstoffreichen Lehmböden.

**Ernte:** Die Stängel mit Blättern abschneiden. Sie kann eingefroren oder getrocknet werden, wodurch allerdings der Geschmack nachlässt. Am aromatischsten ist sie frisch.

**Wissenswertes:** Um eine Verwechslung mit der giftigen, aber ähnlich aussehenden Hundspetersilie zu vermeiden, wurden Sorten mit krausen Blättern gezüchtet.

## Basilikum

**Name:** Basilikum (*Ocimum basilicum*), auch Basilie, Basilienkraut oder Königskraut

**Geschmack:** Basilikum hat einen aromatischen, leicht süßlichen und etwas pfeffrigen Geschmack

**Verwendung:** Die frischen oder die getrockneten Blätter werden als Küchengewürz verwendet.

Das ätherische Öl wird in der Kosmetikindustrie für Duftmischungen eingesetzt.

**Verbreitung:** Das natürliche Verbreitungsgebiet des Basilikums umfasst das tropische Afrika und Asien. Auch im Topf ist Basilikum eine wärmebedürftige Pflanze.

**Ernte:** Die Blätter des Basilikums werden im Ganzen abgeschnitten oder gezupft. Sie können frisch oder getrocknet verwendet werden im Ganzen oder geschnitten.

**Wissenswertes:** Die ca. vierzig Sorten unterscheiden sich in Aussehen, Größe, Farbe und Form der Blätter sowie der Blüten, Geschmack und Geruch.