

Pressemappe: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

05.04.2023 | 12:36:00 | ID: 35997 | Ressort: [Ernährung](#) | [Obst & Gemüse](#)

### Kräuter-Knigge: So behalten Küchenkräuter ihr Aroma

**Bonn** (agrar-PR) - *Ob aus dem Supermarkt, dem Garten oder von der Fensterbank: Frische Kräuter bringen Geschmack und Abwechslung in die Küche, helfen beim Salzsparen und machen Speisen bekömmlicher.*

Wie durch die richtige Lagerung und Zubereitung das vielseitige Aroma von Kräutern erhalten bleibt, zeigt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill oder Rosmarin – die Auswahl an Küchenkräutern ist riesig. Sie werden tiefgekühlt, frisch als Schnittkräuter im Bund oder als Topfpflanze angeboten. Pflanzen im Topf halten sich in der Regel länger und wachsen bei sorgsamer Pflege sogar nach. Schnittkräuter sollten immer frisch gekauft und nur wenige Tage am besten im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden: Dazu die Kräuter in ein feuchtes Tuch oder direkt nach dem Waschen noch feucht in eine Frischhaltebox geben. Einzelne Stängel oder ein ganzer Bund kommen wie Schnittblumen in ein Glas Wasser. Wichtig: Direkt vor dem Verwenden die unzerkleinerten Kräuter nochmals kurz waschen und vorsichtig trocken tupfen.

Kräuter nicht zu sehr zerkleinern

Damit Kräuter im Essen ihre Wirkungen entfalten können, müssen sie schonend behandelt werden. Das in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) angesiedelte BZfE rät, die Stängel und Blätter erst kurz vor der Verwendung mit einem scharfen Messer oder einer sauberen Küchenschere zu schneiden, damit möglichst viele Aromen erhalten bleiben. Denn für die typischen Aromen sind in erster Linie ätherische Öle verantwortlich. Sie sind in winzige Zellen eingeschlossen, die beim Zerkleinern zerstört werden. Je mehr geschnitten, gedrückt oder zerrieben wird, desto mehr Aroma geht verloren.

Mitgaren oder zum Schluss dazu?

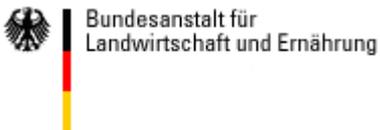
Manche Kräuter verlieren beim Kochen schnell ihr Aroma und kommen deshalb ganz zum Schluss an die Speise, andere entfalten es auch bei Hitze und dürfen länger mitgaren. Als Faustregel gilt: Frische Kräuter mit eher robusten Blättern wie Thymian, Rosmarin oder Lorbeer dürfen länger mitgaren. Zarte Kräuter wie Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Minze oder Zitronenmelisse kommen am besten kurz vor dem Servieren dazu.

Bei getrockneten Kräutern ist das Aroma häufig recht intensiv, weshalb sie zunächst vorsichtig dosiert werden sollten. Wer das Aroma verstärken möchte, kann sie direkt vor dem Gebrauch etwas zerreiben.

### Pressekontakt

Herr Tassilo v. Leoprechting

Telefon: 0228-6845-3080 Fax: 030-18106845-3040 E-Mail: [presse@ble.de](mailto:presse@ble.de)



[Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung \(BLE\)](#)

Deichmanns Aue 29 53179 Bonn Deutschland

Telefon: +49 0228 6845-3080

E-Mail: [presse@ble.de](mailto:presse@ble.de) Web: [www.ble.de](http://www.ble.de) >>> [RSS](#) >>> [Pressefach](#)