



Mit Kräutern um die Welt

Warum nicht daheim bleiben und mit Küchenkräutern um die Welt reisen? Auf dem WG-Balkon fliegen wir in dieser Saison in Gedanken nach Asien und erkunden die Aromen von Zitronengras, Wasabi und Shiso.

Sabine Reber Schriftstellerin und Gartenexpertin

Vor einigen Jahren war ich mit meiner Tochter in London. Wir nahmen uns vor, restaurantmässig jeden Tag in einem anderen Land einzukehren, wodurch der Städte-trip zu einer kulinarischen Weltreise wurde. Am meisten imponiert haben uns die asiatischen Restaurants. In der WG meiner Tochter wird nun auch oft asiatisch gekocht. Die Faszination wuchs, als sie letztes Jahr Japan bereiste. So kam der Wunsch auf, den Balkon mit asiatischen Küchenkräutern zu bestücken. Zitronengras und Wasabi, also japanischer Meerrettich, waren schon mal gesetzt. Beide sind mit etwas Zuwendung und guter Pflege mehrjährig, wobei der Wasabi im Schatten steht, das Zitronengras aber voll an der Sonne.

Wir haben ein westindisches und ein ostindisches Zitronengras – beide sind in spezialisierten Kräutergärtnereien erhältlich. Die westindische Sorte ist das klassische, bei uns bekannte Lemon-gras. Die ostindische ist schmalblättriger und schmeckt schärfer. Beide können ganzjährig kultiviert werden –

im Sommer stehen sie auf dem Balkon, im Winter kommen sie ins helle Treppenhaus.

Kinderleicht aus Samen zu ziehen ist Blattkoriander. Die Sorte 'Cilantro' blüht nicht schnell, sodass über einen längeren Zeitraum frische Blätter geerntet werden können. Von den aufgeschossenen Pflanzen verwenden wir die zarten weissen Blüten sowie die ausgereiften Samen zum Würzen. Weniger bekannt ist der vietnamesische Koriander *Polygonum/Persicaria odorata*. Er bildet pinke Blütenähren und sieht wirklich exotisch aus. Auch die Perilla-Kräuter, die in Japan Shiso genannt werden, zaubern exotisches Flair auf den Balkon. Das klassische

japanische Shiso wird auch rotes Perilla genannt, es hat tiefrote, gekrauste Blätter. Aus Vietnam kommt ein grünes Shiso, ebenfalls mit gekrausten Blättern. Für europäische Gaumen schmecken sie beide etwas merkwürdig: ungewohnt kräftig, leicht bitter, mit einer Spur Minze, Anis und Petersilie. Sie sehen toll aus, vor allem wenn die beiden Farben kombiniert werden. Von der Grösse und der Wuchsart her sind sie am ehesten mit Basilikum zu vergleichen.

Was auch nicht fehlen darf, ist thailändisches Basilikum. Diese violett melierte Sorte lässt sich wie jedes Basilikum einfach aus Samen ziehen, sobald es warm genug ist. Weil wir etwas ungeduldig waren, haben wir in der Kräutergärtnerei

Jungpflanzen

gekauft.

Wir haben sie in die Eternitkistchen an der Brüstung gepflanzt, wo sie anstelle von Pelargonien hübsch aussehen und die Bienen erfreuen.

Auch Chilis sind

wichtig, am besten in verschiedenen Farben und Schärfen. Auf einem sonnigen Balkon sind sie einfach zu ziehen. Letztes Jahr haben meine Tochter und ihre Gspänli eine ordentliche Menge der scharfen Früchtchen geerntet und getrocknet, sodass sie lange davon zehren konnten. Zudem haben sie aus Ingwer- und Kurkumarhizomen neue Pflanzen gezogen, die sich als Zimmerpflanzen gut machen. Es braucht aber Geduld, bis die Rhizome gross genug sind für eine eigene Ernte. Jedenfalls ist mit all diesen Zutaten für eine gesunde, abwechslungsreiche WG-Küche vorgesorgt. Ich bin ja gespannt, wo die Reise nächstes Jahr hingeht ... 🍷



«Der essbare Garten» von Sabine Reber und Markus Kobelt, mit Fotos von Stöh Grünig, LandLiebe-Edition, 2024, 208 Seiten, Fr. 39.-, für Abonnentinnen und Abonnenten Fr. 31.-