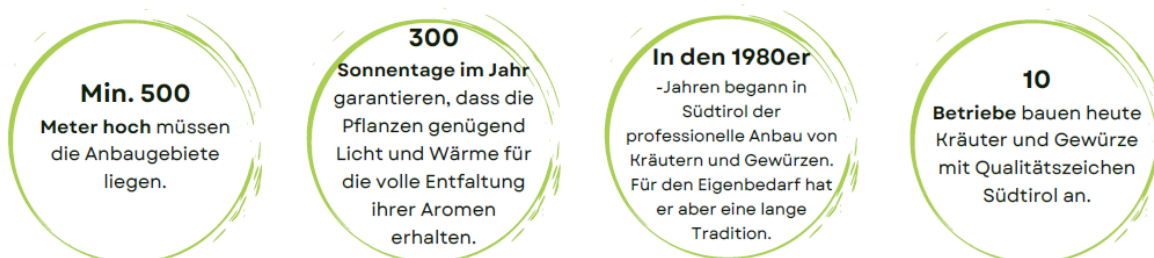


Südtiroler Kräuter & Gewürze

Sie sind die natürlichen „Geschmacksbomben“ par excellence. Ob auf Speisen gestreut oder im Brotteig, als Teemischung oder zum Würzen von Gerichten, Südtirols Kräuter und Gewürze schmecken nicht nur gut, sie tun gut und riechen intensiv.

■ SÜDTIROLER KRÄUTER UND GEWÜRZE IN ZAHLEN



GRUNDWISSEN

Der Anbau von Kräutern und Gewürzen gehört zu Südtirols bäuerlichen Traditionen. Seit jeher findet man in jedem Bauerngarten neben Gemüse und Salaten auch Kräuter und Gewürze, die ganz unterschiedlich gebraucht wurden.

Seit 2007 gibt es das Qualitätszeichen Südtirol für Kräuter und Gewürze, die laut Pflichtenheft folgende Kriterien erfüllen müssen:

- Anbau in Südtirol,
- Anbau weit entfernt von Städten und stark befahrenen Straßen,
- Anbau ab mindestens 500 Höhenmeter,
- Anbau mit Pflanzen aus biologischer oder integrierter Landwirtschaft,
- Einhaltung bei der Ernte des balsamischen Zeitpunktes, wenn die Pflanze die meisten Wirkstoffe enthält,
- Keine Zusatzstoffe,
- Kontrolle durch unabhängige Kontrollstellen.

Wikipedia definiert genauer gesagt „Küchenkräuter“ als:

- Pflanzen oder Pflanzenteile, die wegen ihres Aromas, Geschmacks oder ihrer heilenden Wirkung in der Küche verwendet werden. Sie sind ein integraler Bestandteil der weltweiten Kulinarik und verleihen Speisen nicht nur Geschmack, sondern auch zusätzliche gesundheitliche Vorteile. Küchenkräuter können frisch, getrocknet oder gefroren genutzt werden, wobei die Art der Verarbeitung Einfluss auf den Geschmack und die Intensität des Aromas hat.

ebenso wie Gewürze:

- Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Rinde, Wurzeln, Früchte, Saft), die wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen (ätherischen Ölen) als würzende oder geschmacksgebende Zutaten bei der Zubereitung von Speisen und Getränken aller Art eingesetzt werden. Sie kommen frisch, getrocknet oder bearbeitet vor.

Der Anbau von Kräutern und Gewürzen

Dank der vielen Sonnentage und des milden Klimas gedeihen Kräuter und Gewürze in Südtirol besonders gut und entwickeln so ganz intensive Aromen. Dazu kommt noch die saubere und würzige Bergluft mit Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht, die Aromen verstärken. Geerntet werden Südtirols Kräuter und Gewürze nur zum „balsamischen Zeitpunkt“, dann wenn die Pflanzen die meisten nützlichen Wirkstoffe und ätherischen Öle enthalten.

Nach der meist händischen Ernte werden die Blüten, Kräuter und Gewürze schonend bei gleichbleibender Temperatur und kontrollierter Luftfeuchtigkeit in eigenen Trockenzellen für eine bestimmte Zeit getrocknet, dann in Aromaschutzpackungen abgefüllt und gelagert.

Gut zu wissen

- Der Geschmack der Kräuter verändert sich je nach Tageszeit und Wetter. Bei viel Sonne und wenig Wasser entwickeln sich besonders viele Aromastoffe. Der besten Erntezeitpunkt ist am Vormittag.
- Mit Südtirols Kräuter werden von 11 Betrieben eine ganze Reihe von verschiedenen Produkten in Handarbeit hergestellt: Kräutertees, Gewürz- und Kräutersalze, Kräuternudeln, Kräuternessig und Kräuteröl, Kräuterschnäpse und Liköre, Blüten, Kräuterkissen, Salben.
- Die bekanntesten Südtiroler Kräuter und Gewürze sind:
 - **Brotklee** (Kräuter) ist das typische Brotgewürz für Vinschger Paarl, Schüttelbrot und Roggenbrot, ebenso dient es als Gewürz für Brotaufstriche aus Frischkäse und Quark, für Käsegerichte, Ei und Kartoffeln;
 - **Goldmelisse** (Kräuter) ist geeignet für Aufgüsse aus Blättern und Blüten;
 - **Estragon** (Gewürz) dient zum Aromatisieren von Essig und Senf, ebenso als Gewürz für Geflügel, gekochtem Fisch oder Fleisch;
 - **Bohnenkraut** (Gewürz) wird als Pfefferersatz genommen für Fleisch, Hülsenfrüchte, Kohlgerichte, für Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat;
 - **Liebstöckel** (Gewürz) schmeckt scharf und bitter und wird wie Sellerie verwendet;
 - **Oregano** (Gewürz) ist ideal für italienische Gerichte wie Pizza, Tomatengerichte, Saucen, aber auch Lamm- und Gemüsegerichte;
 - **Rosmarin** (Gewürz) ist richtig gut zu Fleisch und Kartoffel – manche schwören auch auf die Kombination mit Äpfeln.

Geschichte

In Wikipedia findet man über die Geschichte der [Küchenkräuter](#) und [Gewürze](#) folgende Einträge:

*Die Verwendung von **Küchenkräutern** reicht Jahrtausende zurück. Bereits in der [Antike](#) schätzten Kulturen wie die [Ägypter](#), [Griechen](#) und [Römer](#) die würzenden und heilenden Eigenschaften von Kräutern. Kräuter wurden nicht nur in der Küche eingesetzt, sondern auch in der Medizin, der Kosmetik und in religiösen Ritualen.*

In der mittelalterlichen Klostermedizin spielten Kräuter eine zentrale Rolle. Mönche und Nonnen kultivierten Kräutergärten, in denen Pflanzen wie [Salbei](#), [Rosmarin](#) und [Lavendel](#) angebaut wurden. Viele dieser Pflanzen werden noch heute für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt und in der modernen Pflanzenheilkunde verwendet.

Gewürze spielten im [Europa](#) des [Mittelalters](#) und der frühen [Neuzeit](#) eine ähnlich bedeutende wirtschaftliche und politische Rolle wie heute das [Erdöl](#). Sie waren extrem

wertvoll, weil sie nicht nur zum Würzen verwendet wurden, sondern auch als Konservierungsstoffe und Grundlage für Arzneimittel. Zudem waren einige Gewürze, wie Muskatnuss und Gewürznelken, bedeutende Statussymbole.

Der Gewürzhandel, speziell mit Gewürzen aus Asien, war daher ein einträgliches Geschäft, durch das zunächst vor allem arabische Staaten und die italienischen Seerepubliken, später auch Kolonialmächte, reich wurden.

Hildegard von Bingen (1098–1179) hielt zahlreiche Pflanzen für Heilpflanzen; sie schrieb Pflanzenteilen und zahlreichen Pflanzen und Gewürzen heilende Wirkungen zu.

Kräuter und Gewürze wurden so mancher Hexe während der dunklen Zeit der Hexenverfolgungen zum Verhängnis. Die vermeintlichen Hexen kannten sich bei Heil- und Wildkräutern gut aus und wussten um deren Eigenschaften Bescheid. Kräuter und Gewürze waren seit jeher fixer Bestandteil in jedem Bauerngarten. Dass die eine oder andere Bäuerin auch zu Pflanzen und Tieren sprach, wurde jedoch von vielen damals als Pakt mit dem Teufel gedeutet.

Der Sprung in Südtirols Anbau von Kräutern und Gewürzen führt in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts, da man langsam mit der Professionalisierung des Anbaus begann.

Der Pionier des Kräuter- und Gewürzanbaus in Südtirol ist ohne Zweifel Heinrich Abraham, Autor vieler Fachbücher, ehemaliger Lehrer an der Fachschule „Laimburg“. Ihm ist es zu verdanken, dass in Südtirol Kräuteranbau durch Gesetz (Landesgesetz vom 14. Dezember 1999, Nr. 10) erst möglich wurde, denn die staatlichen Gesetze hätten das eigentlich verboten.

Die Hersteller von Kräutern und Gewürzen mit Qualitätszeichen Südtirol

www.qualitaetsuedtirol.com/de/hersteller

ZUSATZ INFOS

Kuriositäten

Wussten Sie, dass

- „Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“, sagt ein altes Sprichwort. Und es stimmt. Vor allem wenn es sich um Südtiroler Kräuter und Gewürze handelt. Sie finden ihre Anwendung nicht nur in der Küche, sondern im Wellnessbereich: Kräutersauna, Kräuterpackungen und -bäder sowie Kräutermassagen und -salben. Produkte mit Kräutern gibt es von: Team Dr. Joseph, Bergila, Kräutergärten Wipptal, Kräuterschlössl, Noal, Kräutergarten Ulten, Kräuterreich Wegleit, Pflegerhof.
- In Südtirol gedeihen bis zu 120 verschiedene Heil- und Gewürzpflanzen. Der professionelle Kräuteranbau wird von der Laimburg betreut. Hier erhält man durch die Teilnahme an spezifischen Kursen die „Berufszertifizierung Kräuteranbau“.
- In der „Vereinigung Südtiroler Kräuteranbauer“ sind derzeit 20 Anbauer*innen als Mitglieder eingeschrieben, die auch die direkte Vermarktung verschiedener Produkte ab Hof anbieten.

- Der höchste Anbaubetrieb der Vereinigung der Südtiroler Kräuteranbauer liegt auf 1.750 Metern Meereshöhe im Ultental: [Bio Hof Unterschweig](#) in St. Nikolaus.
- Im Bildungshaus von Kloster Neustift finden immer wieder verschiedene Lehrgänge statt. Einer hat zum Thema „[Kräuterpädagogik](#)“.
-

Rezepte

Die [Kräutercremesuppe](#) ist einfach und schnell zubereitet. Dazu benötigt man 40 g frische Südtiroler Kräuter (Schnittlauch, Dill, Basilikum, Oregano, Petersilie, Thymian), Südtiroler Butter, Mehl, Fleisch- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Sahne und Südtiroler Hartkäse. Die feingeschnittenen Kräuter in Butter kurz schwenken, Mehl und Brühe dazugeben. Kochen lassen, Sahne einrühren, würzen und im Mixer pürieren.

Das Rezept der [Kräuternocken](#) stammt von Andrea Müller vom Pirchhof in Naturns. Zutaten sind Knödelbrot, Südtiroler Butter und Milch, Kräutersalz, Muskatnuss, Weizengrieß, Eier, Petersilie, Schnittlauch, Majoran sowie getrocknete Kräuter. Das Knödelbrot mit Butter anrösten. Getrennt die Milch aufkochen, Kräutersalz und Muskatnuss dazugeben und den Weizengrieß einrieseln bis ein Brei entsteht. Eier, Knödelbrot und gehackte Kräuter dazugeben. Ruhen lassen. Nocken formen und in Salzwasser leicht sieden. Mit brauner Butter und getrockneten Kräuter servieren.

Kräuter erleben und entdecken

In ganz Südtirol finden ab dem Frühling allerlei Veranstaltungen, Events, Workshops und geführte Wanderungen zum Thema „Kräuter“ statt. Weitere Infos unter: www.Suedtirol.info/events

Etwas oberhalb von Trafoi im Nationalpark Stilfserjoch befindet sich der Lehrpfad „[Kräuterweg Flora TraFul](#)“. Entlang des leichten Wanderweges erfährt man allerhand über alpine Pflanzen und deren Verwendung.

Daten und Fakten im Überblick

- 2007 Qualitätszeichen für Südtiroler Kräuter und Gewürze
- 500 m und darüber Anbauggebiete
- 300 Sonnentage im Jahr
- 10 Betriebe
- Top-Kräuter und Gewürze:
Bohnenkraut, Brotklee, Estragon, Oregano, Goldmelisse, Liebstöckel, Rosmarin