



Kräuter

Multitalente aus heimischen Anbau

Kräuter sind alle heilkräftigen, würzenden und duftenden ein-, zwei- und mehrjährigen Pflanzen. Sie finden ihren Einsatz vor allem in der Küche oder für heilende Zwecke. Verwendet werden von der Pflanze je nach Art die Wurzel, Blätter, Samen oder Blüten. Jedes Kraut hat verschiedene heilende Inhaltsstoffe. Die Wirkstoffe können unterschiedlicher Art und Zusammensetzung sein und machen damit das Kraut individuell. Meistens handelt es sich dabei um ätherische Öle, Alkaloide, Harze, Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, organische Säuren, Mineralstoffe und Vitamine.

Kräuteranbau in Sachsen

In Sachsen werden heute auf circa 300 ha Kräuter zur Nutzung als pharmazeutischer Rohstoff, zur Gewinnung von ätherischen Ölen, Aromen und Extrakten für Kosmetika, für die Gewinnung antioxidativer Wirkstoffe sowie für die Bereitstellung spezieller Inhaltsstoffe für die industrielle Weiterverarbeitung angebaut. Dabei werden in Sachsen besonders die Kulturen der Kamille, Kümmel, Salbei und Engelwurz kultiviert. Weitere verbreitete Heilkräuter sind Hagebutte, Zitronenmelisse, Johanniskraut, Fenchel und andere.

Salbei - Der Weg vom Anbau bis zur Verwendung der Pflanze als Tee



Salbei wird in Sachsen auf 21 ha angebaut.



Für die Verwendung als Tee pflanze wird der Salbei nur einmal im Jahr geschnitten.



Die Trocknung erfolgt bei 35 °C und dauert ca. 4 Tage. Danach wird die getrocknete Droge aufbereitet und sofort in Kartons verpackt.

Heimischer Kräuteranbau

Für die Verwendung als Küchenkraut oder Heilpflanze lassen sich die verschiedensten Kräuter auch im heimischen Garten kultivieren. Für die optimale Entwicklung der wirksamen Inhaltsstoffe sollten die Anbaubedingungen des jeweiligen Krautes beachtet werden:



- **Standort:** Kräuter sind allgemein als sonnenliebende Pflanzen bekannt. Manche Kräuter vertragen auch feuchte, teilschattige Standorte.
- **Boden:** der Boden sollte feucht gehalten werden und gut Feuchtigkeit aufnehmen und diese speichern.
- **Ernte:** Es sollen nur gesunde Pflanzen bzw. Pflanzenteile verwendet werden. Werden die Blätter der Pflanzen verwendet, sollten diese vor der Blüte geerntet werden. Um die Inhaltsstoffe zu schonen, sollte die Pflanze gleich nach der Ernte weiter verarbeitet werden.

Tipps zur Lagerung und Verwendung von Kräutern

Idealerweise werden Kräuter, vor allem in der Küche, frisch verwendet. Sie lassen sich jedoch auch auf unterschiedliche Weise konservieren.



Trocknen



Einfrieren



Einlegen in Essig bzw. Öl

Kräutergärten in Sachsen - Vielfalt erleben

Die Vielfalt und die vielseitige Verwendung von Kräutern lassen sich in Sachsen in zahlreichen Kräutergärten erleben. Oftmals finden wir diese in Klöstern der Region. So befinden sich im Ernährungs- und Kräuterzentrum im Kloster St. Marienstern in Panschwitz-Kuckau über 500 Pflanzenarten und -sorten in der 6.000 Quadratmeter großen Gartenanlage, die durch die Klostermauer begrenzt ist. In den einzelnen Bereichen sind garten- und pflanzenbauliche Demonstrationsbeispiele neben Erläuterungen zur gesunden Ernährung und zum umweltgerechten Gärtnern zu finden.

