

Aus Buddhas Kräutergärtchen

Text **Tatjana Stocker**



In dunklen Übertöpfen werden Zitronengras, Thaibasilikum und Co. stيلةcht auf dem Balkon inszeniert.

Asiatische Küchenkräuter sind dekorativ, geben Gerichten exotische Würze und lassen sich auch bei uns auf dem Balkon und in Beeten ziehen.

Basilikum mit feiner Anisnote oder Peterli, der nach Sellerie duftet: Das sind keine neuen Kreationen innovativer Pflanzzüchter. Kräuter wie das Thaibasilikum oder die Japanische Petersilie gedeihen schon seit Jahrhunderten in Asiens Gärten. Und geben den Gerichten der Garküchen die exotische Würze. Liebhaber fernöstlicher Aromen dürfen sich freuen: Einige der tropischen Kräuter kommen auch mit europäischen Temperaturen zurecht und lassen sich auf Balkon oder Terrasse kultivieren. In Töpfen kann man die wärme liebenden Pflanzen leicht zu einem kleinen Asiengarten arrangieren – und den ganzen Sommer lang köstliche Gewürze ernten.

Japanischer Peterli (1)

Mitsuba (*Cryptotaenia japonica*) ist ein aus Japan stammendes Würzkräuter und wird dort ähnlich häufig verwendet wie hierzulande die Petersilie. Das ist der Grund dafür, weshalb es im deutschsprachigen Raum unter der Bezeichnung «Japanische Petersilie» bekannt wurde. Das Aroma von Mitsuba hat mit Petersilie

allerdings nur wenig Ähnlichkeit. Es erinnert ein bisschen an Sellerie. In Japan werden neben den Blättern auch die fleischigen Stängel gegessen. Das mehrjährige Kraut, das jedes Jahr aus Wurzelstöcken neu austreibt, liebt sonnige Lagen und nährstoffreichen Gartenboden, lässt sich aber auch gut in Töpfen halten.

Vapca (2)

Dieses bei uns kaum bekannte ostasiatische Kraut ist von Nepal über Thailand bis nach Korea weit verbreitet. Die pfefferartige Pflanze besticht mit ihren herzförmigen Blättern (daher der botanische Name *Houttuynia cordata*) und dekorativen weissen Blüten. Die spitzen Blätter schmecken nach Koriander – und leicht nach Fisch, wie der englische Name «fishwort» (Fischwurz) es andeutet. Zu asiatischen Salaten passt dieses Aroma jedenfalls wunderbar. Vapca ist mehrjährig und lässt sich im Haus oder Gewächshaus überwintern.

Kardamom (3)

Kardamom ist eine mehrjährige krautige Gewürzpflanze, die ursprünglich aus Südindien und Sri Lanka stammt und zur Familie der Ingwergewächse gehört. Die Pflanze mit den kräftigen, nach Zimt duftenden Blättern (daran reiben!) gedeiht auch bei uns. Man kultiviert sie als dekorative Topfpflanze auf dem Balkon oder auch im Wohnzimmer. Temperaturen unter 16 Grad verträgt der tropische Hitze gewohnte Kardamom nicht, dafür kann es ihm nicht warm genug sein (an der prallen Sonne kriegt er jedoch schnell braune Blätter). Durstig ist er ebenfalls, ansonsten aber pflegeleicht: Im Topf kann

er immerhin einen Meter Höhe erreichen. Blüten und anschliessend Samenkapseln darf man in unserem Klima aber nicht erwarten.

Indischer Basilikum/Tulsi (4)

In Indien wird Tulsi (auch Tulasi, Sanskrit für die «Unvergleichliche») seit uralten Zeiten als heiliges, heilkräftiges Kraut verehrt, das Tempel, Haus und Familie vor Unheil schützt. In der ayurvedischen Medizin werden Blätter und Samen genutzt. Sie wirken fiebersenkend und entzündungshemmend und sollen bei Verdauungsstörungen und Herzschwäche helfen. Tipp: Mit Ingwer, Zimt und Zitronenverveine als Tee aufbrühen. Tulsi duftet intensiv nach Gewürznelken, Minze und Zimt – und schmeckt toll im Fruchtsalat. Asiatischen Wokgerichten verleiht es eine aromatische Schärfe. Aufgepasst: Zweig mitkochen, aber nicht mitessen.

Thaibasilikum (5)

Wie die meisten Basilikumarten ist das Thaibasilikum ein Sensibelchen. Erst ab 15 Grad ist es zufrieden. Deshalb fühlt es sich auf unseren Balkonen nur in den Sommermonaten wohl. Auf Zugluft und pralle Sonne reagiert es empfindlich, und nasse Füsse können dem einjährigen Kraut schnell den Garaus machen. Trotzdem lohnt sich die Mühe: Thaibasilikum belohnt uns mit süsslichem Geschmack, gekrönt von einer milden Anisnote, und verfeinert Gerichte aus der Thaiküche. Erntet man ganze Triebspitzen statt einzelner Blättchen, wächst die Pflanze schön buschig. Ausserdem verzögert sich so die Blüte, die den Blättern kostbare Aromastoffe entzieht. ▶▶

Wo gibts die Exoten?

Asiatische Kräuter gibt es in diversen Gärtnereien oder auf Wochenmärkten. Versand: Die Biogärtnerei Neubauer in Erlen TG verschickt Pflanzen und Kräuter in die ganze Schweiz, unter anderem auch speziell kombinierte Pflanzensets zum Einstieg ins Kräutergärtnern. In der Gartensaison lohnt sich aber auch ein Besuch in der Biogärtnerei vor Ort. Tel. 071 648 13 32. Internetshop:

www.neubauer.ch

Fotos: «Schweizer Familie»-Fotostudio. Styling: Trix Nigg



1 Japanische Petersilie erinnert geschmacklich an Sellerie. **2** Vapca schmeckt leicht nach Fisch. **3** Kardamom gehört zu den Ingwergewächsen. **4** Tulsi duftet nach Gewürznelken. **5** Thaibasilikum belohnt mit einer süsslichen Note. **6** Vietnamesischer Koriander liefert zitronige Würze. **7** Roter Shiso sorgt für Schärfe in Wokgerichten. **8** Zitronengras ergibt erfrischenden Tee.

Vietnamesischer Koriander (6)

Ein heisser Tipp für Koriander-Fans: Der in Südostasien beheimatete Vietnamesische Koriander liefert in Rekordzeit frisches, scharf und zitronig schmeckendes Grün zum Würzen von Suppen, Gemüse oder Currys. Das mehrjährige, kräftig wachsende Knöterichgewächs braucht viel Wasser und Nährstoffe und fühlt sich im Halbschatten und an einem windgeschützten Standort wohl. Im Winter holt man die Staude ins warme Zimmer und erntet weiter frische Blätter.

Der in Südostasien beheimatete Vietnamesische Koriander liefert **IN REKORDZEIT** frisches, scharf und zitronig schmeckendes Grün zum Würzen.

Roter Shiso (7)

Der Rote Shiso trumpft optisch mit dunkelroten Blättern auf – ein Hingucker im Kräuter- wie im Blumenbeet. Das japanische Blattgemüse duftet wie eine Mischung aus Kreuzkümmel und Curry und gibt Salaten und Wokgerichten eine pikante Schärfe. In Japan werden seine Blätter für Suppen, Reis, Sushi sowie als Tee verwendet. Bis einen Meter hoch kann die auch als Perilla oder Schwarznessel bekannte Pflanze wachsen – im Topf ebenso gut wie im Beet, Hauptsache, die Erde ist humus-

und nährstoffreich. Zum Würzen nur die zarten Triebspitzen abschneiden.

Zitronengras (8)

Das tropische Gras wird bis zu einem Meter zwanzig hoch. Deshalb pflanzt man es mit Vorteil in einen grossen Topf oder – noch besser – in den Garten. Dort wächst es am üppigsten. Zitronengras braucht reichlich Sonne und Wasser, ähnlich wie der Papyrus, und im Winter einen warmen Platz im Haus. Zitronengras bringt das typische Zitronenaroma der Thaiküche auf den Teller. Zum Würzen von Fisch, Fleisch und Currys ausschliesslich den unteren, weissen Teil der Stängel verwenden. Aus den langen Grashalmen lässt sich ein erfrischender Tee brühen. ■