



Südtiroler  
Bäuerinnen

Aus unserer Hand

## *Wurzel, Blätter oder Blüten?*

### **So ernten Sie die richtigen Pflanzenteile:**

Die meisten Küchenkräuter können über Monate hinweg ständig geerntet werden, sofern die Pflanzen kräftig gewachsen sind und ihr Blattwerk buschig ist und immer wieder neu austreibt.

Bei **krautigen Arten** wie **Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle** und **Borretsch** schneiden Sie die ganzen Blätter ab. Bei der Petersilie sollten Sie jedoch nur die äußeren Blätter abschneiden, da die Pflanze von innen heraus nachwächst und daher immer die inneren Blätter stehen bleiben müssen. Die anderen Kräuter treiben von unten neu aus, daher sollten Sie die oberen Blätter abschneiden und nicht die Stängel zu nah am Boden.

Bei **verholzenden Kräutern** wie **Rosmarin, Salbei, Basilikum** und **Minze** ernten Sie immer nur die zarten, jungen Triebspitzen. Diese haben die wertvollsten Inhaltsstoffe und das beste Aroma. Zudem wird durch dieses ständige Kappen der Triebspitzen das Wachstum der Pflanze angeregt und sie wächst dadurch buschiger, was wiederum den Ernteertrag steigert.

Bei **Heilkräutern**, von denen Sie die Blüten ernten möchten, warten Sie, bis die Blüten gerade aufgeblüht sind. Kurz nach dem Erblühen ist der beste Zeitpunkt für das Sammeln der Blüten. Bei der Kamille sollten Sie so lange warten, bis sich die gelben Blütenböden nach oben gewölbt haben. Erst dann ist die Kamillenblüte reif für die Ernte.

Beim **Beifuß** allerdings ernten Sie die Blütenstände, wenn die Knospen noch geschlossen sind. Bei dieser Pflanze sind nur die Blütenstände aromatisch und diese sollten noch nicht aufgeblüht sein. Die beste Zeit dafür ist ab etwa Anfang August.

**Samen** sollten Sie natürlich auch am besten **reif ernten**. Doch nicht immer ist das uneingeschränkt möglich, denn die Samen von Dill, Kümmel, Anis, Petersilie und Koriander reifen nicht alle gleichzeitig. Samen, die schon reif sind, fallen jedoch weit aus. Dann verbreitet sich die Pflanze wie Unkraut in Ihrem Garten.

Daher empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Sobald sich die **ersten Samendolden braun färben**, schneiden Sie **alle Samenstände ab**, auch wenn manche noch grün sind. Bündeln Sie die Samenstängel der jeweiligen Kräuter und stecken Sie diese kopfüber in einen Stoffbeutel. Wenn Sie die Ernte nun an einen warmen Ort legen, reifen auch die grünen Samen noch nach. Nach und nach rieseln die reifen Samen in den Stoffbeutel.

**Bäuerinnen-Produktvorstellung: Ricky Ortler und Anni Pichler**

[www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html](http://www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html)

**Südtiroler Bäuerinnenorganisation**

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, [info@baeuerinnen.it](mailto:info@baeuerinnen.it), [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it)

