



## Die Kräuterwirte

In der Kräuterregion Stauden gibt es einige Gasthöfe, auf deren Speisekarte die Kräuter eine wichtige Rolle spielen: In den Küchen dieser Kräuterwirte werden nämlich zu den leckeren Speisen frische Kräuter aus dem hauseigenen Kräutergarten verwendet. Im Gasthof „Zum Adler“, direkt an der Kräutertour in Mittelneufnach und im Gasthof „Adler“ in Ziemetshausen wird den Gästen neben der bekannt gutbürgerlichen Küche auch regionale Kost angeboten. Und für übernachtende Gäste bietet der „Adler“ sogar ein Kräuterrzimmer an!

**Gasthof Adler**  
**Gastronomie - Catering - Hotel**  
Oettingen-Wallerstein-Str. 19  
86473 Ziemetshausen  
Tel.: 08284 / 997940  
www.adler-ziemetshausen.de



## Schmackhaftes aus der Natur

In Europa wachsen rund 15.000 essbare Wildpflanzen. Als Küchenkräuter werden davon jene bezeichnet, deren Blüten oder Blätter frisch oder getrocknet in Speisen verwendet werden. Oft handelt es sich bei den sogenannten Küchenkräutern aber nicht um krautige Pflanzen im botanischen Sinn. Denn nicht selten werden von den Pflanzen auch die Samen, die Wurzeln, die Früchte oder die Rinde als Gewürz in der Küche verwendet.

## Die beliebtesten Küchenkräuter

**Basilikum:** Das pfeffrig-würzige, leicht süßliche Aroma des Basilikums passt hervorragend zu Salaten, Eintöpfen, Fisch oder Pesto. Die mediterrane Gewürzpflanze ist reich an Gerbstoffen, wertvollen Flavonoiden (sekundäre Pflanzenwirkstoffe) sowie ätherischen Ölen und regt dadurch die Fettverdauung an, entschlackt, wirkt beruhigend und fördert den Schlaf.

**Petersilie:** Die geballte Fülle an Vitaminen (C, E und B-Gruppe) und Mineralstoffen wertet nicht nur jede Mahlzeit auf, sondern fördert auch die Verdauung, stärkt das Immunsystem und regt den Appetit an. Zudem passt der leicht scharfe Geschmack der Petersilie zu fast allen Speisen.

**Schnittlauch:** Wegen seines hohen Vitam C-Gehaltes und seines leicht scharfen Zwiebelaromas ist der Schnittlauch seit jeher beliebt. Er regt die Verdauung und den Appetit an und stärkt die Abwehrkräfte. Außer für Süßspeisen ist er für fast alle Gerichte geeignet, egal ob Salate, Suppen, Eier, Quark, Kartoffel oder auch Fisch und Soßen.

**Liebstöckel (auch Maggikraut oder Luststock):** Der Geschmack erinnert an den von Sellerie, ist aber schärfer und bitterer. Feingehackte Blätter können zum Würzen von Suppen, Salaten und Eintopfgerichten verwendet werden.

**Minze:** Gewürz oder Teekraut relevante Minzesorten tragen oft die Namen, die auf die Geschmacksähnlichkeit mit andern Pflanzen hinweisen, z.B. Apfeľminze, Orangenminze, Zitronenminze oder Schokominze.

**Estragon:** Kurz vor der Blüte abgeschnitten wird er Aromatisierung von Essig und Seng und zum Würzen von eingelegten Gurken verwendet. Ansonsten zum Würzen von Geflügel, Reis oder gekochtem Fisch, sowie bei der Sauce- und Marinadenherstellung.



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



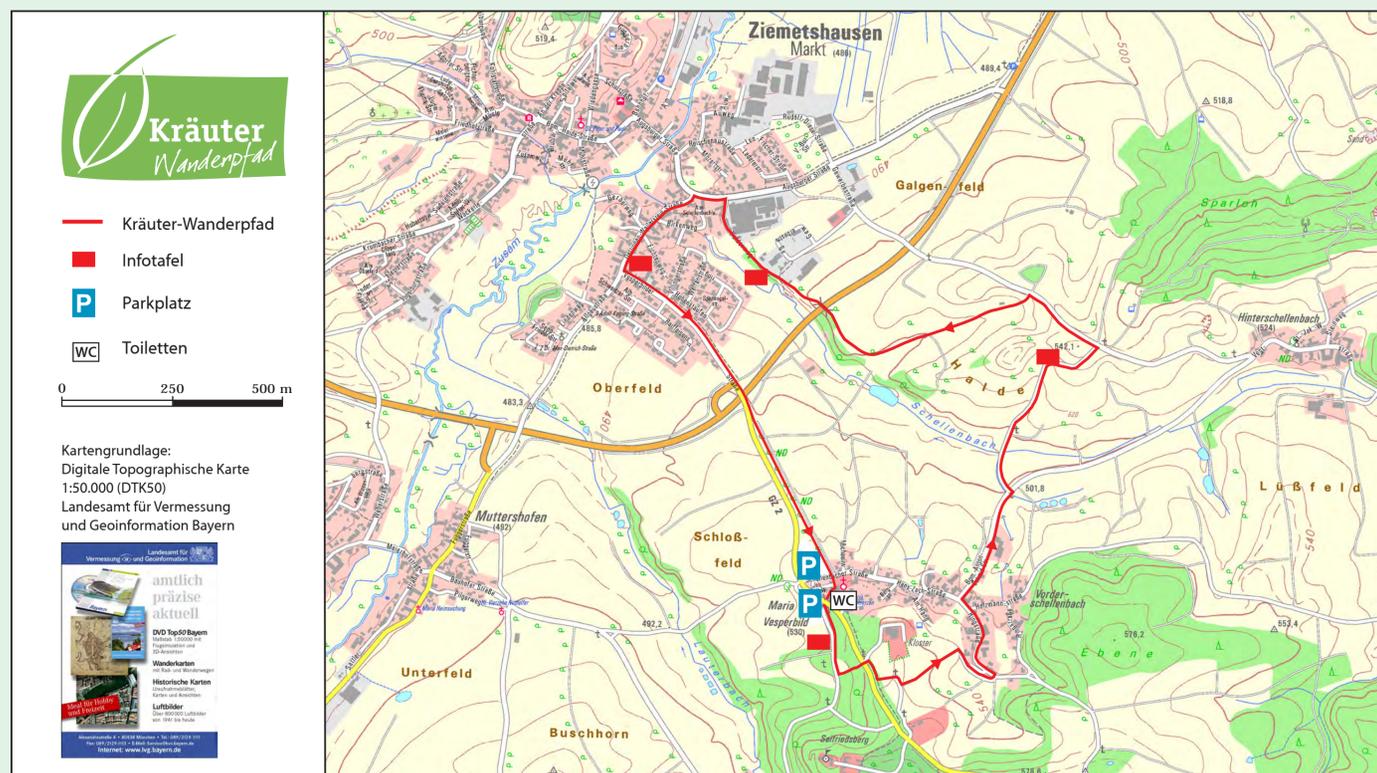
Liebstöckel



Minze



Estragon



## Kräuterregion Stauden e.V.

c/o Hermine Gattinger  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen  
Tel.: 08204 / 1741

## Kräuterhöfe

Gisela Deschler  
Brunnenstr. 10  
86872 Scherstetten  
Tel.: 08262 / 1349

Maria Pfänder  
Krumbacherstr. 71  
86830 Schwabmünchen  
Tel.: 08232 / 8501

## Kräuterlandhöfe

Hermine Gattinger  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen  
Tel.: 08204 / 1741  
www.ferien-gattinger.de

Hannelore Schuster  
Buchbergstr. 32  
86865 Markt Wald  
Tel.: 08262 / 1661

## Kräuterwanderungen und Vorträge

Hermine Gattinger  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen  
Tel.: 08204 / 1741

Gisela Deschler  
Brunnenstr. 10  
86872 Scherstetten  
Tel.: 08262 / 1349

## Kräuter-Hofladen

Hermine Kräuterlädle  
Angerweg 10  
86872 Konradshofen  
Tel.: 08204 / 1741

## Impressum

Entwurf und Inhalt: PD Dr. Markus Hilpert  
Umsetzung und Kartographie: Dipl.-Ing. (FH) Jochen Bohn

© Kräuterregion Stauden e.V. **Kräuterregion Stauden** Mehr als nur Petersilie!  
www.kraeuterregion-stauden.de

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit

