



Ernährungstrend im April: Frische Kräuter

Beitrag

Mit den ersten warmen Tagen des Jahres hat der April nun auch die Kräuter-Saison eingeläutet. Das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus informiert aktuell bayernweit über die Kultivierung aber auch die Verwendung der Gewächse.

„Frische Kräuter begeistern uns nicht nur mit ihrem besonderen Geschmack und ihren vielfältigen Aromen. Sie ergänzen bei jedem Gericht zusätzlich wertvolle Nährstoffe“, so Ernährungsministerin Michaela Kaniber. Petersilie enthalte zum Beispiel besonders viel Vitamin C. Viele Kräuter sind auch als Hausmittel geeignet, wie zum Beispiel Thymian, der als Mittel gegen Husten hilft. Alle Kräuter sind darüber hinaus reich an sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Auch wenn sie keine klassischen Nährstoffe sind: wissenschaftliche Studien zeigen deutlich, dass sie sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken können.

„Ein Vorteil vieler Kräuterarten ist zudem, dass sie daheim im eigenen Garten oder sogar auf dem Balkon wachsen“, sagte Kaniber. So könne jeder selbst aktiv werden und den Anbau vielfältigster Kräuter ausprobieren.

Viele praktische Tipps und alles Wissenswerte rund um das Thema Kräuter hat das Ministerium unter folgendem Link zusammengefasst: <https://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/mit-frischen-kraeutern-fuer-genuss-in-der-kueche/index.html>.

Übrigens: mit einer Anbaufläche von rund 3.000 ha zählt Bayern bundesweit zu den bedeutendsten Anbauregionen für Heil- und Gewürzpflanzen. Dabei befolgen die bayerischen Anbauer beim Anbau und der Primärverarbeitung strikt die Richtlinien für die gute Praxis für die Sammlung und Anbau von Arznei- und Gewürzpflanzen. Informationen zum Anbau von Heil- und Gewürzpflanzen entnehmen Sie bitte der Seite der LfL: <https://www.lfl.bayern.de/ipz/heilpflanzen/030497/index.php>.

Bericht: Bayerisches Landwirtschaftsministerium – Foto: Hötzelsperger

2024
4. ADAC MAXLRAIN CLASSIC
30. Mai 2024

**OLDTIMER-GENUSSTOUR:
ERKUNDEN SIE DIE FASZINIERENDE
LANDSCHAFT OBERBAYERNS!**

Termin: 30. Mai 2024
Teilnahmegebühr all-inclusive: 199 EUR

>> hier anmelden

ADAC

Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Bayern
2. Kräuter
3. Weitere Umgebung