Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Soll man Kräuter und Gewürze mitkochen?

Mo, 10.09.2018 - 11:10

Kräuter und Gewürze verleihen Speisen durch ihre Aromen eine besondere Geschmacksnote. Jedoch verlieren manche Kräuter ihre Aromen bei Hitze schnell, während andere sie erst während des Kochens voll entfalten. Es ist also entscheidend, dass sie den Speisen zum richtigen Zeitpunkt hinzugefügt werden. Als Faustregel gilt: Zarte, feinblättrige Kräuter sollten erst kurz vor dem Servieren zerkleinert und in oder auf die Speisen gegeben werden. Dazu gehören Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Koriander oder Zitronenmelisse So bleibt das Aroma gut erhalten. Kräuter mit festen Blättern wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Lavendel, Bohnenkraut oder Lorbeer dürfen und sollen länger mit garen. Sie entfalten ihr Aroma erst während des Kochens. Auch Gewürze wie Kümmel, Nelken und Wacholderbeeren geben ihr volles Aroma erst durch längeres Kochen an die Speisen ab. Hitzeempfindlich sind dagegen Safran, Muskatnuss, Paprika und Pfeffer.