

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 8: Soja : eine Bohne erobert die Welt

**Artikel:** Kräuteröle und -essig selbst zubereitet  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558123>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kräuteröle und -essig selbst zubereitet

Im Garten ist jetzt Hochsaison für Duftpflanzen und aromatische Küchenkräuter. Lassen wir uns doch verwöhnen von der reichen Vielfalt der Farben und Düfte. Jetzt ist es Zeit, die begehrten Gewürzkräuter zu sammeln. Die beste Tageszeit zum Ernten ist der Morgen, wenn der Fröhtau abgetrocknet ist.

Wer in der glücklichen Lage ist, eine reiche Auswahl an Kräutern im Garten zu haben, kann sich nun selber Kräuteröle und -essig herstellen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, und Ihre Salatsauce bekommt wieder eine ganz neue, interessante Note.

### Wie wird Essig hergestellt?

Wer Freude hat, von Anfang bis Schluß alles selber zuzubereiten, kann sich auch die Essiggrundlage, sprich Wein- oder Obstessig, selber zubereiten. Es ist ganz einfach! Als Vorlage eignet sich am besten Apfelwein, Weißwein oder Rotwein, eine Essigmutter besorgen wir uns in der Drogerie oder im Weinfachgeschäft. Unsere zwei Sachen lagern wir zirka sechs Wochen im Dunkeln.

### Kräuteressig

Für die Herstellung von Kräuteressig nehmen wir unsere Essiggrundlage aus Wein und Essigmutter und reichern diese mit unseren Lieblingskräutern, wie beispielsweise Rosmarin, Thymian, Estragon, Oregano, Veilchen, Basilikum, Minze oder Ysop, an. Die frischen Blüten und Blätter werden zugedeckt zwei bis drei Wochen im Essig eingelegt, so lange, bis alle Aromastoffe in die Flüssigkeit übergegangen sind. Die ausgelaugten Kräuterteile werden abgeseiht und die so gewonnene Köstlichkeit gut verschlossen aufbewahrt.

Für 1 Liter benötigen wir:  
80–100 Gramm Blüten oder Blätter

### Kräuteröl

Die Herstellung ist denkbar einfach. Als Grundlage verwenden wir ein gutes, kaltgepreßtes Pflanzenöl, wie z.B. Sonnenblumen- oder Distelöl. Dazu geben wir frisch gepflückte und getrocknete Kräuter, fügen etwas Salz zu und stellen die Flasche für zirka 10 bis 14 Tage an einen dunklen, kühlen Ort. Anschließend abseihen und gut verschlossen aufbewahren.

Rezept für 1 Liter:  
1 Handvoll Blüten oder Blätter  
1 Teelöffel Salz  
1 Liter kaltgepreßtes Pflanzenöl

### Al pesto (Basilikumsauce)

Wer kennt sie nicht, die berühmten Spaghetti al pesto, denen unsere südlichen Nachbarn kaum widerstehen können? Und so wird die Pesto-Sauce zubereitet:

Frisches Basilikum mit dem Wiegemesser zerkleinern, mit geriebenem Parmesan und etwas Salz vermischen, in ein Glas geben, etwas Pinienkerne obendrauf und mit kaltgepreßtem Olivenöl übergießen. Fertig ist die Köstlichkeit. ●

