



Einige der sieben Kräuter für die Grüne Soße kann man bereits ab März (vor)kultivieren. Fotos: Christine Schonschek

Nicht alle auf einmal

Aussaat der „Grie Soß“-Kräuter

Nicht alle der sieben klassischen Kräuter für die Frankfurter Grüne Soße keimen gleich schnell. Insofern macht es Sinn, die einen früher und die anderen später auszusäen.

Zweifelsfrei steht fest, die echte „Frankfurter Grie Soß“ enthält die folgenden sieben grünen Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Wer von diesem hessischen Soßen-Klassiker nicht genug be-

kommen kann, baut die sieben Kräuter im eigenen Garten an. Einige Saatgutanbieter haben diese sogar als Set in regionalen Mischungen im Sortiment, in denen alle sieben Kräutersamen enthalten sind (wie zum Beispiel Bingenheimer, Kiepenkerl, Flor-



Damit später klar ist, welches Kraut in welchem Topf wächst, dürfen Pflanzenschilder nicht fehlen. Hier werden bunte Plastiklöffel weiterverwendet.

tus – der Eigenmarke vom Samenhaus Müller –, Samen Herzog oder im hessen-shop.com. Damit der Anbau auch erfolgversprechend wird, sollte man die Aussaatzeitpunkte, Keimdauer und -temperatur sowie die Erntezeit zu den verschiedenen Kräutern kennen. Hat man ein Frühbeet oder Gewächshaus im Garten, dann kommt man vielleicht auf die Idee, schon früh mit der Aussaat zu beginnen, um womöglich am Gründonnerstag die ersten frischen Kräuter ernten zu können. Das kann wie gewünscht funktionieren – oder auch nicht. Aber auch später im Frühjahr sind die würzigen grünen Kräuter willkommen.

Fahrplan für die Aussaat

Einige der sieben Kräuter für die Grüne Soße kann man bereits ab März (vor)kultivieren. Manche Kandidaten, wie zum Beispiel Petersilie und Schnittlauch, haben mit etwa drei bis vier Wochen eine längere Keimdauer. Hier lohnt es sich also, schon im März mit der Aussaat zu beginnen. Aufgrund der verschiedenen langen Keimdauer sollten nicht alle sieben Grie-Soß-Kräuter zur gleichen Zeit ausgesät werden, sondern Schritt für Schritt nacheinander. Anhand der ungefähren Keimdauer (von der längsten bis zur kürzesten) sortiert werden nachfolgend alle klassischen Grüne-Soße-Kräuter kurz beschrieben – mitsamt den Angaben zu den typischen Anzuchtbedingungen. Wer nicht direkt in den unkrautfreien Gartenboden aussäen will, verwendet am besten feinkrümelige Aussaat- und Kräut Erde als Substrat und für jedes einzelne Kraut einen Topf mit Abzugslöchern im Boden. Auch wird jeweils ein entsprechendes Schild benötigt. Darauf den Pflanzennamen und das Aussaatdatum notieren. Wichtig ist, dass nach der Aussaat das Substrat zwar feucht, aber nicht nass sein sollte.

Petersilie, unbedingt vor der Blüte ernten

Es gibt Petersilie (*Petroselinum crispum*) mit glatten oder krausen Blättern. Petersilie kann zweijährig angebaut werden. Im zweiten Jahr bildet das beliebte

Küchenkraut seine Doldenblüte und damit gleichzeitig auch den Giftstoff Apiol aus, der in den Blättern eingelagert wird. Deswegen wurde die Petersilie sogar zur Giftpflanze des Jahres 2023 gekürt. Von daher darf im zweiten Jahr nur vor der Blüte geerntet werden. Möchte man allerdings eigenes Saatgut davon ernten, lässt man die Petersilie im zweiten Jahr blühen und erntet dann kein Kraut mehr, sondern nur noch den Samen. Bei der Auswahl des Saatguts auf eine Sorte achten, die robust gegen Falschen Mehltau ist.

- Aussaatzeit: von März bis Anfang Juli
- Saattiefe: 1 bis 2 cm
- Keimung: 21 bis 28 Tage bei 15 bis 20 °C
- Erntezeit: Mai bis November

Schnittlauch, der Kaltkeimer

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) gehört zu den Lauchgewächsen und ist eine mehrjährige ausdauernde Gewürzpflanze. Die Samen benötigen zum Keimen einen Kältereiz. Das heißt, Temperaturen unter 18 °C sind dafür notwendig. Insofern ist eine Vorkultur im Haus auf der warmen Fensterbank nicht ratsam, weil es dort zu warm ist. Da man Schnittlauch in der Küche immer gut gebrauchen kann, kann er auch schon recht früh ausgesät werden. Die lilafarbenen Blüten des Schnittlauchs sind ebenfalls essbar.

Am Schnittlauch kann mitunter Rost auftreten. Dabei handelt es sich um den Rostpilz (*Puccinia allii*), der sich als bräunliche Pusteln an den Halmen zeigt. Betroffene Halme sollten kurz zurückgeschnitten werden.

- Aussaatzeit: im Gewächshaus ab Februar, im Freiland ab März
- Saattiefe: 1 cm
- Keimung: 10 bis 26 Tage bei 10 bis 15 °C
- Erntezeit: März bis November

Pimpinelle, pflegeleichte Staude

Pimpinelle (*Sanguisorba minor*) wird auch als kleiner Wiesenknopf bezeichnet. Letztere Bezeichnung ist zugleich ein Hinweis darauf, dass die Pimpinelle hierzuland zu den heimischen

Wildkräutern gehört. Der kleine Wiesenknopf ist eine pflegeleichte Staude, die jedes Jahr wiederkommt. Die Pimpinelle hat einen mittleren Nektar- und Pollenwert und zählt damit als Bienenweide.

- Aussaatzeit: von Mai bis August / Vorkultur ab März, April möglich
- Saattiefe: 1 cm
- Keimung: 14 bis 21 Tage bei 15 bis 20 °C
- Erntezeit: Mai bis November

Sauerampfer, für den frischen Geschmack

Der Sauerampfer (*Rumex acetosa*) verleiht der „Grie Soß“ ihren säuerlichen-frischen Geschmack. Dieses Salat- und Würzkräuter zählt ebenfalls zu den Wildkräutern und den Stauden.

Sauerampfer enthält viel Oxalsäure. Daher sollten Personen, die zur Bildung von Nierensteinen neigen eher etwas vorsichtiger damit umgehen. Ein Trick, um die Oxalsäure in Lebensmitteln auszugleichen ist es, sie mit einem Milcherzeugnis zu kombinieren – was bei der Grünen Soße ohnehin der Fall ist.

- Aussaatzeit: von April bis Mai und August bis September / Vorkultur ab März möglich
- Saattiefe: 1 cm
- Keimung: 14 bis 21 Tage bei 15 bis 20 °C
- Erntezeit: Mai bis Juli

Kerbel, das Würz- und Salatkräuter

Kerbel (*Anthriscus cerefolium*) wird auch Garten- oder Küchenkerbel genannt. Die Pflanze

aus der Familie der Doldenblütler zeichnet sich durch einen feinen Geschmack aus. Diese erinnert an Fenchel, Anis und in Nuancen auch an Petersilie. Kerbel gilt zwar als typisches Frühlingskräuter, kann aber fast ganzjährig kultiviert werden.

- Aussaatzeit: von März bis August / Vorkultur ist bereits ab März möglich
- Saattiefe: 1 bis 2 cm
- Keimung: 8 bis 15 Tage bei 10 bis 20 °C
- Erntezeit: Mai bis Oktober

Borretsch, das Gurkenkräuter

Die Blätter des Borretschs (*Borago officinalis*) haben einen gurkenähnlichen Geschmack. Mit seinen haarigen Blättern gehört das Gurkenkräuter zur Familie der Raublattgewächse. Ursprünglich beheimatet ist die Pflanze im Mittelmeerraum.

Essbar sind bei dieser Gewürz- und Heilpflanze sowohl die Blätter als auch die hübschen lilafarbenen Blüten. Diese sind aufgrund ihres Nektarreichtums bei Bienen sehr beliebt.

- Aussaatzeit: von April bis Juli
- Saattiefe: 1 bis 2 cm
- Keimung: 7 bis 14 Tage bei 15 bis 20 °C
- Erntezeit: Juni bis September

Kresse, der Schnellstarter

Die Gartenkresse (*Lepidium sativum*) ist ein echter Schnellstarter in Sachen Keimung und kann im Prinzip ganzjährig ausgesät werden. Diese einjährige

Gewürzpflanze zählt zur Familie der Kreuzblütler. Bei der Kresse gibt es verschiedene Sorten. Der Klassiker ist die Einfache Kresse. Wer dagegen einen mildereren Geschmack bevorzugt, ist mit der Großblättrigen Kresse, die etwas breitere Blätter hat, gut beraten.

- Aussaatzeit: ganzjährig
- Saattiefe: 0,3 bis 0,5 cm
- Keimung: 3 bis 5 Tage bei 15 bis 20 °C
- Erntezeit: April bis Oktober beziehungsweise nach 3 bis 4 Wochen im Freiland und ganzjährig im Haus

Christine Schonschek



Die Saison für die Grüne-Soße-Kräuter beginnt in der Regel kurz vor Ostern. Dann können die sieben Kräuter, in weißes Papier eingewickelt, als kleine Pakete im regionalen Handel gekauft werden. Ein Rezeptvorschlag steht auf der Verpackung.

Foto: imago/Westend61



LINKTIPP

Ein klassisches Grie-Soß-Rezept aus Frankfurt gibt es unter: www.lw-heute.de/oma-scheckers-grie-soss

LW



Frankfurter Grüne Soße mit halbierten gekochten Eiern und Salzkartoffeln.
Foto: imago/Schöning