

Die Mission Kräuterwissen von SONNENTOR

Altes Kräuterwissen ist nicht nur die Basis der SONNENTOR Produktinnovationen. Es ist Teil der Philosophie des Kräuterexperten, dieses Wissen zu teilen und auch für zukünftige Generationen zu bewahren. Im Folgenden verraten wir, wie das gelingt und stellen 12 Stars aus dem SONNENTOR Kräuter und Gewürze ABC vor.

Die Kräuterkompetenz der SONNENTOR Familie

Kräuter- und Gewürzkompetenz wurde dem SONNENTOR Gründer Johannes Gutmann bereits in die Wiege gelegt. Er wuchs auf einem Bauernhof auf und von klein auf begleiteten ihn Bücher der alten Kräuterkunde. Seit 1988 vermarktet er mit SONNENTOR Bio-Kräuter und -Gewürze. Das Wissen der SONNENTOR Familie ist stets gewachsen: Bio-Bäuerinnen und -Bauern, langjährige Partner:innen und engagierte Mitarbeitende teilen seit nunmehr über 37 Jahren ihre Erfahrungen und ihre Leidenschaft für Kräuter und Gewürze. Dieses Wissen ist die Basis für die laufende Produktentwicklung – doch ein weiteres Ziel des Kräuterexperten ist es, dieses Wissen auch mit den Fans zu teilen. Sei es direkt auf den Produktverpackungen, auf der SONNENTOR Website, mittels einer kleinen Kräutertafel, die es in den Geschäften und im Online-Shop zu erwerben gibt oder mit Hilfe von inspirierenden Beiträgen auf den eigenen Social Media Kanälen. Wer SONNENTOR im Waldviertel besucht, kann natürlich auch dort einen Blick hinter die Kulissen werfen, oder an einer der beliebten Kräuterwanderungen teilnehmen. Seit April 2025 gibt es bei SONNENTOR zudem ein eigenes Team für diesen Fachbereich: „Die Kräuter- und Gewürzbotschafter:innen“. Ihre Aufgabe ist es, das Wissen über Kräuter, Gewürze und ätherische Öle professionell und interaktiv zu vermitteln.



Kräutern und Gewürzen auf der Spur

Im Folgenden verraten wir spannende Details rund um 12 unserer liebsten Kräuter und Gewürze. Wer mehr erfahren möchte, wird im Kräuter und Gewürze ABC auf der SONNENTOR Website rasch fündig.

Hier der Link: <https://www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/gewuerze-und-kraeuter-abc>

Galgant – asiatische Aromen für den Gaumen

Mit seinen ingwerartigen, zitronigen und senfigen Aromen ist Galgant eine weniger scharfe Alternative zu Ingwer. Der aus der chinesischen Provinz Hainan stammende Galgant findet in der Küche vor allem getrocknet und gemahlen Verwendung. In der thailändischen und indonesischen Küche hat das Gewürz längst einen fixen Platz. Seine Geschmacksnoten passen hervorragend zu Currys und Dals, asiatischen Suppen sowie Salaten. Hierzulande wird Galgant gerne als Pfefferersatz eingesetzt.

Galgant gemahlen: 35 g / UVP 2,99 Euro / Art. Nr. 00344

Kümmel – intensiver Duft und Geschmack

Kümmel ist tief in der österreichischen und deutschen Küche verankert und wird gerne für deftige Gerichte wie Braten, Sauerkraut, Gulasch und Rahmsuppen verwendet. Dabei stammt das Gewürz eigentlich aus Asien, wo es vermutlich bereits vor 3.000 Jahren als Heilkraut genutzt wurde. Einzug in die heimischen



Kochtöpfe hielten die würzigen Samen im Mittelalter. Kümmel kann entweder ganz oder gemahlen zum Würzen verwendet werden.

Kümmel ganz: 60 g / UVP 2,79 Euro / Art. Nr. 00302

Kümmel gemahlen: 60 g / UVP 2,79 Euro / Art. Nr. 00303

Löwenzahnblätter – Ginseng des Westens

Löwenzahn hat viele Namen. Manchmal wird er als Ginseng des Westens bezeichnet, mitunter ist er aber auch als Butterblume oder Kuhblume bekannt. Wer schon einmal Löwenzahnblätter probiert hat, der weiß: Sie stecken voller Bitterstoffe. Obwohl bitter, kann aus den Blüten ein süßer Brotaufstrich – der Löwenzahnhonig – hergestellt werden. Auch als koffeinfreier Kaffee-Ersatz macht sich der Löwenzahn hervorragend.

Löwenzahnblätter Doppelkammerbeutel: 21,6 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 02641

Löwenzahnwurzel geröstet falscher Kaffee: 75 g / UVP 10,49 Euro / Art. Nr. 00640

Brennnessel – wahre Allrounderin

Die Brennnessel ist eine wahre Allrounderin und reich an Eisen, weiteren Mineralien sowie Spurenelementen. Sie ist daher ein belebender Begleiter im Frühling und unterstützt auch hervorragend während der Fastenzeit. Das Kraut kann ganz einfach als Tee getrunken werden oder in Form von Brennnesselsamen als Müsli-Topping genossen werden. Übrigens: Von der Brennnessel gibt es über 70 Arten, wovon wenigstens eine fast überall auf der Welt vorkommt.

Brennnessel lose: 50 g / UVP 4,49 Euro / Art. Nr. 00202

Brennnessel Tee Doppelkammerbeutel: 18 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 02552

Brennnesselsamen: 35 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 01277

Holunderblüte – Must have in der Kräuterapotheke

Die in ganz Europa und Teilen Asiens verbreitete Holunderblüte kreiert nicht nur einen köstlichen Tee mit blumig-süßlichem Geschmack. Auch in Omas Hausapotheke darf die Blüte nicht fehlen. Gerade in der kalten Jahreszeit ist sie ein guter und geschätzter Begleiter. Die Holunderblüte ist vielseitig einsetzbar, nicht nur als Tee, sondern auch in der Naturkosmetik – z.B. lässt sich ein Gesichtswasser aus dem abgekühlten Tee herstellen.

Holunderblüten lose: 80 g / UVP 6,19 Euro / Art. Nr. 00472

Holunderblüten im Doppelkammerbeutel: 27 g / UVP 4,69 Euro / Art. Nr. 02554

Kleinblütiges Weidenröschen – heimisch verwurzelt

Das unauffällige kleinblütige Weidenröschen ist auch als „Männertee“ bekannt. Besonders die Prostata freut sich auf eine Tasse dieses besonderen Krautes. Aber auch kulinarisch macht die Pflanze etwas her – wie in Salaten oder als Gemüse auf dem Teller. Das Kraut gedeiht besonders in heimischen Gefilden. Im Waldviertel (Niederösterreich) sind mehr als 70 verschiedene Arten bekannt.



Kleinblütiges Weidenröschen lose: 50 g / UVP 4,89 Euro / Art. Nr. 00212

Lavendel – duftende Blüten

Diese lila Blüten des Lavendels riecht man meistens schon, bevor man sie sieht. Das Kraut zählt wohl zu den bekanntesten Düften. So gut der Geruch des ätherischen Öls im Lavendel für viele Menschen riecht, so wenig gefällt er Motten und Mücken. Doch auch sein Geschmack ist etwas ganz Besonderes. Das Kraut ist weit verbreitet – im Mittelmeer-Raum, in Afrika und Südwestasien wächst es wild. In Europa sind sieben der nahezu 40 Lavendel-Arten heimisch.

Lavendelblüten lose: 70 g / UVP 5,49 Euro / Art. Nr. 00236

Senf – nussig und scharf

Der schwarze sowie der gelbe Senf sind beide im Mittelmeerraum beheimatet. Der gelbe Senf ist es, den wir in Europa vorwiegend auf den Tellern haben und ist vor allem als Gewürz für Eingemachtes und Eingelegtes beliebt. Senfkörner werden auch in der indischen Küche gern verkocht, hier kommt aber der schwarze Senf zum Einsatz.

Senfkörner schwarz ganz: 80 g / UVP 3,69 Euro / Art. Nr. 00748

Senfkörner gelb ganz: 120 g / UVP 2,79 Euro / Art. Nr. 00774

Kamille – Universalkraut

Die Kamille mit ihrem unverwechselbar blumigen Aroma ist ein Universalkräutlein. Als Tee bei jeder (An-) Gelegenheit oder auch in der Kosmetik als Gesichtswasser findet die Pflanze Einsatz. Ihre ursprüngliche Heimat liegt in Vorderasien sowie Süd- und Osteuropa. Heute ist die Kamille in ganz Europa, Nord- und Südamerika und in Australien verbreitet.

Kamille lose: 50 g / UVP 4,49 Euro / Art. Nr. 00206

Kamille Doppelkammerbeutel: 14,4 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 02213

Rosmarin – Inbegriff südlichen Geschmacks

Rosmarin ist ein Must-have in der mediterranen Küche. Ob Fisch, Fleisch, Tomatensauce, Salate oder Gemüse – das Kraut ist vielseitig verwendbar. Es schmeckt hervorragend intensiv ätherisch und harzig. Der Rosmarin kommt vor allem im westlichen und zentralen Mittelmeerraum wild vor. Hier fühlt er sich auf den kargen und kalkhaltigen Böden besonders wohl.

Rosmarin geschnitten: 25 g / UVP 2,79 Euro / Art. Nr. 00316

Salbei – als Tee und zum Würzen



Ähnlich wie der Rosmarin hat sich der Salbei vor allem im mediterranen Raum einen Namen als Würzkräut gemacht. Das Kraut verfeinert zahlreiche Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte, aber auch Risotto und Pastagerichte. Als Tee hat Salbei geschmacklich einiges zu bieten und verjagt im Winter das Kratzen im Hals.

Salbei lose: 50 g / UVP 4,49 Euro / Art. Nr. 00210

Salbei Doppelkammerbeutel: 18 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 02201

Zimt – das süßeste aller Gewürze

Während der Cassia-Zimt vor allem mit fruchtigen Aromen begeistert, bringt Ceylon-Zimt ein eher herbes Geschmacksspektrum mit. Gemeinsam haben sie süßliche und ätherische Noten, die in zahlreichen Desserts und süßen Getränken großen Anklang finden. Das Gewürz hat seine Heimat in Sri Lanka (ehemals Ceylon), China und Bangladesch. Es handelt sich dabei um die Rinde des Zimtbaumes, die geschält und getrocknet wird.

Zimt Ceylon gemahlen: 40 g / UVP 2,79 Euro / Art. Nr. 00734

Zimt Cassia gemahlen: 40 g / UVP 2,79 Euro / Art. Nr. 00329

Tonkabohne – süßliche Verfeinerung

Das Aroma der Tonkabohne erinnert ein wenig an Vanille. Sie schmeckt anfangs leicht bitter, doch rasch kommt auch das süßliche und zugleich herbe Aroma hervor. Und passt hervorragend zu Gerichten auf Milchbasis, in Süßspeisen und Puddings. Tonkabohnen sind vor allem in Venezuela, Peru, Brasilien und anderen südamerikanischen Ländern nahe des Amazonas verbreitet. Ende des 18. Jahrhunderts fand die Tonkabohne den Weg nach Europa.

Tonkabohnen gemahlen: 35 g / UVP 11,29 Euro / Art. Nr. 01265

Links und Bildmaterial

Hier geht es zum Kräuter und Gewürze ABC: <https://www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/gewuerze-und-kraeuter-abc>

PR-Bilder können unter nachfolgendem Link heruntergeladen werden und unter presse@sonnentor.at angefragt werden: <https://sonnentor.canto.de/b/UQ43L>

Kontakt für Rückfragen:

SONNENTOR Kräuterhandels GmbH

Jana Urtz

Telefon: 0043 2875 7256

E-Mail: presse@sonnentor.at