



Gewürz- und Heilkräuter ABC

EINJÄHRIGE	VERWENDUNG	BEMERKUNGEN ZU WIRKUNG ETC.
<p>Basilikum Ocimum basilicum</p>	<p>In der mediterranen Küche zu Tomaten, Auberginen, als Pesto, in Öl oder Essig einlegen <i>nicht, oder nur kurz mitkochen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verdauungsfördernd, krampflösend • kleinblättriges Basilikum hat stärkeres Aroma als das grossblättrige, ist aber weniger widerstandsfähig • Triebspitzen ernten, damit die Pflanze nicht zum Blühen kommt. (Blüte hemmt das Wachstum) • Mischkultur mit Gurken (lockt Insekten an, um die Gurken zu befruchten) • Basilikum ist sehr kälteempfindlich! Erst ab Mitte Mai ins Freie pflanzen • auf der Fensterbank ist das Basilikum vor Schnecken und schlechtem Wetter geschützt
<p>Dill Anethum graveolens</p>	<p>Blätter zu Eiern, Fisch und Kartoffeln, Karotten, Pilzen, Quark, in Salaten (z.B. Tsatsiki) und Dips <i>Nicht mitkochen</i> Samen zum Einlegen in Essig, zu Kartoffelsalat, für Gebäck</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhigt und reguliert das Verdauungssystem • wirkt harntreibend • nicht zusammen mit anderen Doldenblütlern kultivieren (Kerbel, Kümmel, Koriander, Fenchel, Liebstöckel) • neben Kohl pflanzen (soll den Kohlweissling fernhalten)
<p>Rucola, Rauke Eruca sativa</p>	<p>Würzkräuter für Blattsalate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt blutreinigend und ist reich an Mineralstoffen

<p>Boretsch Borago officinale</p>	<p>Blüten in Salat & zur Dekoration, Sirup (beim Aufblühen sofort verarbeiten, Wirkstoffe verflüchtigen sich)</p> <p>Blätter kleingeschnitten in Salat und Kräuterkäse. Zum Einlegen in Essig. Gurkenähnlicher Geschmack</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soll die Lebensgeister wecken • regt den Stoffwechsel an • reich an Vitamin C, Mineralstoffen • Bienenweide • Gut in Mischkultur mit Erdbeeren und Kohl • braucht nährstoffreiche Böden
<p>Koriander Coriandrum sativum</p>	<p>Blätter für asiatische Gerichte, sparsam verwenden</p> <p>Samen für Weihnachtsgebäck, Hackfleischgerichte, Marinaden, Currysaucen, zum Einmachen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitanregend, krampflösend • Kann das Wachstum anderer Pflanzen beeinträchtigen • frische Blätter und die Samen haben unterschiedliches Aroma
<p>Kerbel Anthriscus cerefolium</p>	<p>Blätter zu Salat, Quark, Käse, Tomaten, Suppen, Lammfleisch, Eier und Fischgerichte, besonders in der Französischen Küche</p> <p><i>Nicht mitkochen!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechselfördernde, blutreinigende Wirkung. Reich an Vitamin C • Kraut schmeckt nach Anis • fördert Funktion von Leber und Nieren • vor der Blüte ernten • neben Lattich und Kopfsalat soll er vor Blattläusen und Schnecken schützen
<p>Majoran (einjährig) Origanum majorana</p>	<p>Zu Fleischgerichten, Kartoffelsuppe, Tomatensauce, Pasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt entspannend, verdauungsfördernd • als Tee bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, bronchialen Beschwerden. • Schwangere Frauen sollten nicht zuviel davon konsumieren. • der einjährige Majoran ist etwas intensiver im Geschmack als der Staudenmajoran

ZWEIJÄHRIGE	VERWENDUNG	BEMERKUNGEN ZU WIRKUNG ETC.
Petersilie Petroselinum crispum	Blätter für Salate, Saucen, Garnituren	<ul style="list-style-type: none"> • Glatte (italienische) Petersilie ist etwas intensiver im Geschmack als krause Form. • appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend • hoher Eisengehalt • Während der Schwangerschaft sparsam verwenden (regt Gebärmutter an) • Petersilie verträgt sich nicht mit sich selber (jedes Jahr Standort resp. Erde wechseln)
Kümmel Carum carvi	Blätter milder Petersilien – Dill – Geschmack In Suppen und Salaten Samen f. Kuchen und Brot, zu Rahmkartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Samen sind besonders in der jüdischen und in der nord- und osteuropäischen Küche beliebt. • Hilft bei Verdauungsstörungen (Samen kauen bei Magenverstimmung) • Blüht erst im 2. Jahr • soll in Mischkultur mit Kartoffeln, Kohl und Gurken deren Geschmack verstärken
Schnittsellerie Apium graveolens	An geschütztem Standort können die Blätter auch im Winter geerntet werden für Suppen, Saucen und Kartoffelgerichte	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt harntreibend • hoher Eisengehalt

MEHRJÄHRIGE KRÄUTER,

die nicht verholzen (zur Ernte über dem Boden abschneiden)

	VERWENDUNG	BEMERKUNGEN ZU WIRKUNG ETC.
Bärlauch Allium ursinum	Blätter in Salate, zu Käse und pikanten Speisen Bärlauchpesto	<ul style="list-style-type: none"> • im Frühjahr vor der Blüte ernten • eignet sich nicht zum Trocknen und Einfrieren. In Öl einlegen.

		<ul style="list-style-type: none"> • Verwechslungsgefahr mit giftiger Herbstzeitlose oder mit Maiglöckchen
Beifuss Artemisia vulgaris	Blätter (nur Triebspitzen) bei fetten und schwer verdaulichen Speisen mitkochen	<ul style="list-style-type: none"> • bitterer Geschmack • Beifuss-Tee regt Magen und Galle an • nicht für schwangere Frauen (regt Gebärmutter an)
Blutampfer/ Sauerampfer Rumex sanguinea Rumex acetosa	Blätter in Salate, Saucen, Suppen und Eierspeisen Oder püriert, um Mayonnaisen und Eierkuchenteigen Farbe und Säure zu verleihen	<ul style="list-style-type: none"> • säuerlicher Geschmack • nur junge Blätter ernten, vor der Blüte • reich an Vitamin C • wirkt blutreinigend
Estragon Artemisia dracunculus	Blätter zu Huhn- und Eiergerichten, Fisch, Salatsaucen Estragonessig	<ul style="list-style-type: none"> • Russischer Estragon ist etwas höher (90cm) und weniger aromatisch, aber robuster als Französischer oder Deutscher Estragon • gilt als appetitanregend und verdauungsfördernd (besonders als Tee) • gegen Würmer bei Kindern • nicht für schwangere Frauen (regt die Gebärmutter an)
Gewürzfenchel Foeniculum vulgare	Blätter und Samen zu Fisch, Kartoffeln, Gemüse. Zerdrückte Samen als Tee	<ul style="list-style-type: none"> • verdauungsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, blähungswidrig, milchbildungsanregend
Liebstockel / Maggikraut Levisticum officinale	Blätter in Suppen, Eintöpfen, Salaten und pikanten Gerichten. Junge Triebe blanchiert als Gemüse.	<ul style="list-style-type: none"> • aphrodisierend • vor der Blüte ernten • sparsam verwenden
Meerrettich Armoracia rusticana	Junge Blätter in Salate, Sandwiches	<ul style="list-style-type: none"> • wuchert! • Wurzeln im Herbst ausgraben und in feuchtem Sand einlagern

	Wurzeln geraspelt, alleine, mit Äpfeln, oder Essig & Rahm zu Fisch, Roastbeef, kaltem Braten. Meerrettichsaucen nur vorsichtig erhitzen	
Oregano / Dost / Staudenmajoran Origanum vulgare	Blätter zu Pizza, Tomatensaucen, Kartoffelsuppe, Grillspeisen, Lamm Blühende Spitzen für Dufttöpfe	<ul style="list-style-type: none"> • verdauungsfördernd • Vorsicht bei schwangeren Frauen
Wiesenknoyf Sanguisorba minor	Blätter für Saucen, z.B. Vinaigretten, in Salaten, fein gehackt in Quarkaufstrichen	<ul style="list-style-type: none"> • Blätter haben einen nuss – gurkenähnlichen Geschmack
Schnittlauch Allium schoenoprasum	Blätter und Blüten zum Garnieren, zu Kartoffeln und Eiern, Suppen, Salaten, Omeletten	<ul style="list-style-type: none"> • regelmässig ganz zurückschneiden, um die Blütenbildung zu unterdrücken.
Pfefferminze Mentha x piperita	Blätter in Tee, eisgekühlten Getränken und Salaten	<ul style="list-style-type: none"> • enthält Menthol • Das Öl wird in Erkältungs- und Grippearzneien, Süssigkeiten, Glacé und Likören verwendet • wirkt verdauungsfördernd • grüne Blätter
Englische Minze Mentha p. 'Mitcham'		<ul style="list-style-type: none"> • braunrote Blätter
Krauseminze Mentha crispa		<ul style="list-style-type: none"> • wertvolle Tee - Minze
Ananasminze <i>Mentha suaveolens</i> 'Bowles'		<ul style="list-style-type: none"> • panaschiertes Blatt
Marokkanische Minze		<ul style="list-style-type: none"> • niedrige Minze mit nadelartigen Blättern

Mentha cervina		
Orangenminze Mentha pip. 'Citrata'		<ul style="list-style-type: none"> • dunkelblättrige Minze mit Orangenaroma
Spearmint Mentha spicata		<ul style="list-style-type: none"> • enthält Carvon, das dem Kümmel sein charakteristisches Aroma verleiht • in England für traditionelle 'Mint-Sauce'
Römische Kamille Chamaemelum nobile	Blüten frisch oder getrocknet als Tee	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt beruhigend, verdauungsfördernd, hilft bei Übelkeit, Fieber, Menstruationsbeschwerden, Hyperaktivität
Goldmelisse Indianermelisse Monarda didyma	Blätter für Tee, Blüten frisch oder getrocknet für Sirup Blätter und Blüten in Dufttöpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Tee bei Erkältungen • wirkt schleimlösend, verdauungsfördernd
Zitronenmelisse Melissa officinalis	Blätter für Kräutertee, Desserts, Fruchtbowle, Kräuterkissen, Dufttöpfe	<ul style="list-style-type: none"> • Insektenabweisend • wirkt antidepressiv • Melissengeist ist ein Alkoholauszug zur Beruhigung und Stärkung der Abwehrkräfte

MEHRJÄHRIGE KRÄUTER,

die verholzen (Regelmässiger Rückschnitt erforderlich, damit die Pflanze kompakt bleibt)

	VERWENDUNG	BEMERKUNGEN ZU WIRKUNG ETC.
Bohnenkraut Satureja montana	Blätter zu Hülsenfrucht- und Fleischgerichten	<ul style="list-style-type: none"> • Das mehrjährige Bohnenkraut ist etwas milder im Geschmack als das einjährige, das sich oft im Garten selbst versamt. (Satureja hortensis) • verdauungsfördernd, bei Übelkeit, Durchfall • Vorsicht bei schwangeren Frauen

Salbei Salvia officinalis	Blätter zu Fisch, Füllungen von Gänse- und Schweinefleisch, Saltimbocca, Leber Als Tee zum Gurgeln bei Halsschmerzen. (gut ziehen lassen)	<ul style="list-style-type: none"> • enthält Thujon und kann im Übermass konsumiert Halluzinationen hervorrufen • wirkt entzündungswidrig, schweisshemmend, antibakteriell
Thymian Thymus vulgaris	Blätter und Blütenspitzen für Marinaden, Geschmortes (langsam gegarte Gerichte), Kartoffeln, sautiertes Gemüse (Pilze und Zucchini)	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt antiseptisch, beruhigend • als Hustentee, befreit die Atemwege • vertreibt Motten
Zitronenthymian Thymus citriodorus	Blätter und Blütenspitzen zu Fisch, Geflügel und Gemüse Für Dufttöpfe und Kräuterkissen	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkung wie Thymus vulgaris
Wermut / Absinth Artemisia absinthium	Blätter sind sehr bitter und werden selten in der Küche verwendet. Sparsam fetten Fleischspeisen beigefügt hilft bei der Verdauung	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend • nur in kleiner Dosis konsumieren • Absinth (Grüne Fee) ist ein Verdauungslikör aus Wermut. Das darin enthaltene Thujon macht süchtig und kann Halluzinationen hervorrufen. Aus diesem Grund war die Grüne Fee lange Zeit verboten, ist aber seit 2004 wieder legalisiert. • vertreibt Würmer aus den Därmen • wirkt wuchshemmend auf seine Nachbarn im Kräutergarten
Weinraute Ruta graveolens	Blätter sparsam zu Fleischgerichten. Wird auch zum Aromatisieren von Grappa verwendet. Geschmack ist streng und bitter.	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt verdauungsfördernd • Überdosis greift das Nervensystem an und kann sogar tödlich wirken! • im Sonnenlicht können die Blätter ernsthafte Hautreizungen auslösen
Ysop Hyssopus officinalis	Blätter zu Hülsenfrüchten, Fleischgerichten	<ul style="list-style-type: none"> • gilt als reinigende Pflanze (schon im alten Testament erwähnt) • wirkt verdauungsfördernd

		<ul style="list-style-type: none"> • als Tee bei bronchialen Beschwerden • hat einen Salbei – Minze Geschmack
Currykraut Helichrysum italicum	Blätter zu Reis, Fleisch, Gemüse und pikante Gerichte Für Curry-Öl	<ul style="list-style-type: none"> • milder Currygeschmack • junge Blätter und Triebspitzen verwenden • kurz vor Ende der Garzeit zufügen, wird sonst bitter
Rosmarin Rosmarinus officinalis	Blätter zu Geflügel, Lamm, Ziege, Kartoffeln. In Konfitüre In Essig und Öl	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt antiseptisch und antidepressiv, entzündungshemmend • stärkt den Kreislauf (Rosmarinwein, Rosmarinbad) • Vorsicht bei schwangeren Frauen
Gewürzlorbeer Laurus nobilis	Blätter für Bratengarnitur (besteckte Zwiebel), Wildbeizen, in Eintöpfen und zum Einlegen von Gurken	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend
Ananassalbei / Mandarinensalbei Salvia elegans	Blätter für Fruchtsalate, Tee, kalte Getränke	
Süßkraut Stevia rebaudiana	Blätter als Süßmittel für Tee (1 – 2 Blätter für 1 Kanne Tee genügt)	<ul style="list-style-type: none"> • stammt aus Paraguay und ist dort das traditionelle Süßmittel für Matetee
Verveine / Zitronenstrauch Aloysia triphylla	Blätter für Tee, Fruchtsalate, Gelee	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt beruhigend und krampflösend (z.B. bei Migräne)
Zitronengras Cymbopogon citratus	Blätter für Tee, Fruchtsalate, und überall dort, wo der Zitronengeschmack erwünscht ist	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt anregend bei Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, und hilft bei Kopfschmerzen