



Gewürz- und Heilkräuter ABC

EINJÄHRIGE	VERWENDUNG	BEMERKUNGEN ZU WIRKUNG ETC.
Basilikum Ocimum basilicum	In der mediterranen Küche zu Tomaten, Auberginen, als Pesto, in Öl oder Essig einlegen <i>nicht, oder nur kurz mitkochen</i>	<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
Dill Anethum graveolens	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	<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)
Rucola, Rauke Eruca sativa	Würzkräuter für Blattsalate	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt blutreinigend und ist reich an Mineralstoffen



Boretsch
 Borago officinale

Blüten in Salat & zur Dekoration, Sirup (beim Aufblühen sofort verarbeiten, Wirkstoffe verflüchtigen sich)

Blätter kleingeschnitten in Salat und Kräuterkäse. Zum Einlegen in Essig. Gurkenähnlicher Geschmack

- Soll die Lebensgeister wecken
- regt den Stoffwechsel an
- reich an Vitamin C, Mineralstoffen
- Bienenweide
- Gut in Mischkultur mit Erdbeeren und Kohl
- braucht nährstoffreiche Böden

Koriander
 Coriandrum sativum

Blätter für asiatische Gerichte, sparsam verwenden

Samen für Weihnachtsgebäck, Hackfleischgerichte, Marinaden, Currysaucen, zum Einmachen

- Appetitanregend, krampflösend
- Kann das Wachstum anderer Pflanzen beeinträchtigen
- frische Blätter und die Samen haben unterschiedliches Aroma

Kerbel
 Anthriscus cerefolium

Blätter zu Salat, Quark, Käse, Tomaten, Suppen, Lammfleisch, Eier und Fischgerichte, besonders in der Französischen Küche

Nicht mitkochen!

- 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

Majoran (einjährig)
 Origanum majorana

Zu Fleischgerichten, Kartoffelsuppe, Tomatensauce, Pasta

- 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

- 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

- 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

- 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

- im Frühjahr vor der Blüte ernten
- eignet sich nicht zum Trocknen und Einfrieren. In Öl einlegen.
- Verwechslungsgefahr mit giftiger Herbstzeitlose oder mit Maiglöckchen

Beifuss

Artemisia vulgaris

Blätter (nur Triebspitzen) bei fetten und schwer verdaulichen Speisen mitkochen

- 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

- 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

- 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)



Gewürfenchel
 Foeniculum vulgare

Blätter und Samen zu Fisch, Kartoffeln, Gemüse.

- verdauungsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, blähungswidrig, milchbildungsanregend

Zerdrückte **Samen** als Tee

Liebstöckel / Maggikraut
 Levisticum officinale

Blätter in Suppen, Eintöpfen, Salaten und pikanten Gerichten. Junge Triebe blanchiert als Gemüse.

- aphrodisierend
- vor der Blüte ernten
- sparsam verwenden

Meerrettich
 Armoracia rusticana

Junge Blätter in Salate, Sandwiches

- wuchert!
- Wurzeln im Herbst ausgraben und in feuchtem Sand einlagern

Wurzeln geraspelt, alleine, mit Äpfeln, oder Essig & Rahm zu Fisch, Roastbeef, kaltem Braten. Meerrettichsauce nur vorsichtig erhitzen

Oregano / Dost / Staudenmajoran
 Origanum vulgare

Blätter zu Pizza, Tomatensaucen, Kartoffelsuppe, Grillspeisen, Lamm

- verdauungsfördernd
- Vorsicht bei schwangeren Frauen

Blühende Spitzen für Dufttöpfe

Wiesenknope
 Sanguisorba minor

Blätter für Saucen, z.B. Vinaigretten, in Salaten, fein gehackt in Quarkaufstrichen

- Blätter haben einen nuss – gurkenähnlichen Geschmack

Schnittlauch
 Allium schoenoprasum

Blätter und Blüten zum Garnieren, zu Kartoffeln und Eiern, Suppen, Salaten, Omeletten

- regelmässig ganz zurückschneiden, um die Blütenbildung zu unterdrücken.



Pfefferminze

Mentha x piperita

Blätter in Tee, eisgekühlten Getränken und Salaten

- enthält Menthol
- Das Öl wird in Erkältungs- und Grippearzneien, Süßigkeiten, Glacé und Likören verwendet
- wirkt verdauungsfördernd
- grüne Blätter

Englische Minze

Mentha p. 'Mitcham'

- braunrote Blätter

Krauseminze

Mentha crispa

- wertvolle Tee - Minze

Ananasminze

Mentha suaveolens 'Bowles'

- panaschiertes Blatt

Marokkanische Minze

Mentha cervina

- niedrige Minze mit nadelartigen Blättern

Orangenminze

Mentha pip. 'Citrata'

- dunkelblättrige Minze mit Orangenaroma

Spearmint

Mentha spicata

- 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

- wirkt beruhigend, verdauungsfördernd, hilft bei Übelkeit, Fieber, Menstruationsbeschwerden, Hyperaktivität

Goldmelisse Indianermelisse

Monarda didyma

Blätter für Tee, Blüten frisch oder getrocknet für Sirup

- Tee bei Erkältungen
- wirkt schleimlösend, verdauungsfördernd

Blätter und Blüten in Dufttöpfen



Zitronenmelisse
 Melissa officinalis

Blätter für Kräutertee, Desserts,
 Fruchtbowle, Kräuterkissen, Dufttöpfe

- 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

- 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)

- 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)

- wirkt antiseptisch, beruhigend
- als Hustentee, befreit die Atemwege
- vertreibt Motten

Zitronenthymian
 Thymus citriodorus

Blätter und Blütenspitzen zu Fisch,
 Geflügel und Gemüse

- Wirkung wie Thymus vulgaris

Für Dufttöpfe und Kräuterkissen



Wermut / Absinth

Artemisia absinthium

Blätter sind sehr bitter und werden selten in der Küche verwendet. Sparsam fetten Fleischspeisen beigefügt hilft bei der Verdauung

- 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.

- 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

- gilt als reinigende Pflanze (schon im alten Testament erwähnt)
- wirkt verdauungsfördernd
- als Tee bei bronchialen Beschwerden
- hat einen Salbei – Minze Geschmack

Currykraut

Helichrysum italicum

Blätter zu Reis, Fleisch, Gemüse und pikante Gerichte

Für Curry-Öl

- 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

- 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

- 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)

- stammt aus Paraguay und ist dort das traditionelle Süßmittel für Matetee

Verveine / Zitronenstrauch
 Aloysia triphylla

Blätter für Tee, Fruchtsalate, Gelee

- wirkt beruhigend und krampflösend (z.B. bei Migräne)

Zitronengras
 Cymbopogon citratus

Blätter für Tee, Fruchtsalate, und überall dort, wo der Zitronengeschmack erwünscht ist

- wirkt anregend bei Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, und hilft bei Kopfschmerzen