

Küchenkräuter und Gewürze

Folgende Auswahl an Blatt-, Samen- und Wurzelgewürzen, zeigt Ihnen deren Wirkung auf den Organismus und wie vielfältig sie sich verwenden lassen.

Die Liste erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Anis Pimpinella anisum	krampflösend, gegen Blähungen, schleimlösend, milchflussfördernd	Kuchen, Gebäcke, Brote, Wildgerichte, Kohl, Liköre
Bärlauch Allium ursinum (nur frisch verwenden)	verdauungsfördernd, belebend	Fleisch-, Fisch-, Kartoffeln, Nudelgerichte, Suppen, Saucen, Dressings, Rohkost, Frischkäse
Basilikum Ocimum basilicum (nur frisch verwenden und nicht mitkochen!)	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, Krampflösend, appetitanregend	Nudelgerichte, Tomate, Blattsalate, Sommer-gemüse, Pesto, Kräuteressige,
Beifuss Artemisia vulgaris	verdauungsfördernd, gegen Blähungen	Fleischgerichte, Kräuterliköre
Bockshornklee Trigonella foenum- graecum	bei Nagelbettent-zündungen, Atemwegs-entzündungen	Kartoffelgerichte, Kürbis, Karotte, Sprossen, Curry
Bohnenkraut Satureja hortensis	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, akute Magen-Darm- Entzündung	Eintöpfe, Bohnen, Kartoffel, Gurken, Hülsen-früchte, Salz- und Essiggurken, Tee
Borretsch Borago officinalis	gegen Depressionen, nervöse Herzschwäche	Salate, Sommergemüse, Joghurtdressings
Cardamom Ellateria cardamom		Getreideaufstriche, Brote, Weihnachtsgebäck, asiatische Gerichte
Cayennepfeffer Capsicum frutescens		Käsegerichte, Suppen, Meeresfrüchte, Curry
Cumin, siehe Kreuzkümmel Cuminum cyminum	krampflösend, gegen Blähungen, appetitanreg-end, verdauungsfördernd	Weißkohl, Fenchel, Pastinake
Curcuma Curcuma longa	verdauungsfördernd, entzündungshemmend	Fenchel, Möhre, Endivie, Sellerie, Asiatische Gerichte, Curry
Curry am besten Sorte Madras Mischung aus: Curcuma, Ingwer, Koriander, Cardamom, Kümmel, Muskat, Nelken, Pfeffer, Zimt		Reis-, Ragout-, Getreide und Fischgerichte, Blattsalate, Sellerie, Chicoree, Linsen, Kürbis, Möhre, Kohl

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Dill Anethum graveolens (nicht mitkochen lassen!)	antibakteriell, verdauungsfördernd, gegen Blähungen, Krampflösend	Gurke, Dips, Blattsalate, Kräuterquark, Fischgerichte, zum Einlegen von Gurken, Kräuteresstige
Estragon Artemisia dracunculus	gegen Zahnschmerzen und Schlafstörungen, harntreibend, appetitanregend	Blattsalate, Essig, Fisch-, Wildgerichte, Senf, Geflügelgerichte, Kräuteresstige, Tee, Suppen, Soßen
Fenchel Foeniculum vulgare	schleim-, krampflösend, gegen Blähungen, gegen Erkältungen	Fischgerichte, Saucen, Karotte, Gemüsebrühe, Honig, Sirupe, Eingemachtes, Antipasti
Gewürznelke Syzygum aromaticum	betäubend, schmerzlindernd	Wurzelsuppen, Rotkohl, Fischmarinade, Kompott, Weihnachtsgebäck, Bratapfel
Giersch Aegopodium podagraria	gegen Gicht	Salate, Gemüse, Suppen, Kräuterquark, Brotaufstriche
Ingwer Zingiber officinale	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, krebshemmend	Fisch-, Asiatische Gerichte, Chicoree, Rote Bete, Pastinake, Rotkohl, Süßspeisen, Curry
Kerbel Anthriscus cerefolium	enthält viel Vitamin C, harntreibend, appetitanregend	Fischgerichte, Suppen, Grüne Soße, Kräuterbutter- und Quark, Karotte
Knoblauch Allium sativum	Senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel, Schutz vor Arteriosklerose, bekämpft Bakterien, krebshemmend	universell
Kümmel Carum carvi	krampflösend, gegen Blähungen, krebshemmend, verdauungsfördernd	Sauerkraut, Rot-, Weißkohl, Kartoffel, Brote
Liebstockel Levisticum officinale	wasserausschwemmend	Suppen, Eintöpfe, Dressings
Lorbeer Laurus nobilis	gegen Appetitlosigkeit und Koliken	Hülsenfrüchte, Suppen, Saucen, Karotte, Kartoffelgerichte
Majoran Origanum majorana	bei Husten, appetitanregend, verdauungsfördernd, gegen Krämpfe und Blähungen	Kartoffel-, Fleisch-, Nudel und Getreidegerichte, Blattsalate, Tomaten, Wurst, Pizza, Grünkernaufstrich
Meerrettich Armoracia rusticana	gegen Entzündungen der Atem- und Harnwege, krebshemmend	Kartoffel-, fisch-, Fleisch und Getreidegerichte, Saucen, rote Bete
Minze (Ackermintze, grüne Minze u. a.) Mentha spp.	gegen Blähungen, verdauungsfördernd, anregend, entzündungshemmend	Getreidegerichte, Minzsauce, Hülsenfrüchte, Blattsalate, Spargel, Staudensellerie, Tee, Tomaten, Gurken, Süßspeisen

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Muskatnuss <i>Myristica fragans</i>	gegen Durchfall und Blähungen, appetitanregend	Kartoffelspeisen, Suppen, Saucen, Karotte, Kürbis, Lauch
Oregano <i>Oriqanum vulgare</i> (Immer mitkochen)	krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend	Tomaten, Pizza, Nudelgerichte, Meeresfrüchte, Marinaden, Pilzgerichte, Kräutereslige
Paprika <i>Capsicum annum</i>	erhöht Magensekretion, appetitanregend, kontaktallergisch	Kartoffel-, Reis-, Nudel und Geflügelgerichte, Suppen
Petersilie, glatte und krause <i>Petroselinum crispum</i> (nicht mitkochen lassen)	harntreibend, gegen Menstruationsbeschwerden da krampflösend	Rohkost, Kräuterquark... universell
Pfeffer, schwarz, weiß, grün <i>Piper nigrum</i>	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, krebshemmend, kontaktallergisch	universell
Pfefferminze <i>Mentha x piperita</i>	verdauungsfördernd, gegen Magenkrämpfe, Erkältungen und Übelkeit, desinfizierend, krebshemmend, schmerzlindernd	Blattsalate, Minzsauce, Süßspeisen, Tee, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gurken, Kräutereslige, Getränke
Piment <i>Pimenta dioica</i>		Brote, Saucen, Fisch-, Wild und Geflügelgerichte, Rotkohl
Pimpinelle, kl. Bibernelle <i>Sanguisorba minor</i>	schleimlösend	Fleischgerichte, Gurke, Grüne Sauce, Salate, Bowle
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	äußerlich bei Rheuma, Gicht, fördert die Durchblutung	Antipasti, Nudel-, Fisch-, Fleischgerichte, Tomate, Kräuterbutter, Zucchini, Pizza, Tee, Kräuteröle- und Essige, Kartoffelgerichte
Safran <i>Crocus sativus</i>	gegen Blutungen und Depressionen, beruhigend	Reis- (Risotto milanese), Fischgerichte, Saucen, Gebäck
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	schweiß- und entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend	Salbeibutter, Nudel-, Fisch und Wildgerichte, Omelett, Tomate
Sauerampfer <i>Rumex acetosa</i>		Kräuterquark, Grüne Sauce, Dressings, Suppen (nur frisch verwenden)

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Schnittlauch Allium schoenoprasum	Bakterien- und krebshemmend, schleimlösend, krampflösend	Kartoffelgerichte, Suppen, Salate, Gemüse, Saucen, Dressings, Brotaufstriche, Frischkäse, Eierspeisen,
Schwarzkümmel Nigella sativa	gegen Blähungen und Durchfall	Kartoffel-, Getreidegerichte, Pfefferersatz, Fladenbrote, Blattsalate, Pizza, Sauerkraut, Bohnen
Senf, gelb und schwarz Sinapis alba, Brassica nigra	appetit und verdauungsfördernd, gegen Erkältungen und Bakterien, immunsystemstärkend	Senf, Keimlinge, Eier- und Fleischgerichte, Dressing, Saucen
Sternanis Illicium verum	gegen Blähungen	(Weihnachts-) Gebäck, Pflaumen, Kuchen, Obstsalat
Thymian Thymus vulgaris (Immer mitkochen)	gegen Bronchitis und Entzündungen schleimlösend, krampflösend, verdauungsfördernd	Nudelgerichte, Blattsalate, Kräuterbutter, Pizza, Pilze, Rohkost, Aubergine, Tomate, Antipasti, Fleischgerichte
Vanille Vanilla planifolia		Süßspeisen, Gebäck, Kuchen, Obstsalat
Wacholder Juniperus communis	bei Bronchitis, Rheuma (äußerlich), Nieren- und Blasenentzündungen	Fisch-, Wildgerichte, Sauerkraut, Kohl- und Wurzelgemüsesuppen, Gin
Ysop	Bei Halsentzündungen, Bronchitis	Lammgerichte, Kräuterliköre
Zimt Cinnamomum aromaticum	schwindel und brechreizhemmend, verdauungsfördernd	Kuchen, Backwaren, Punsch, Kompott, Griechische und Orientalische Gerichte
Zitronenmelisse Melissa officinalis	gegen nervöse Magen-, Darm- und Herzbeschwerden, steigert die Gallensekretion, Antibakteriell	Fischgerichte, Suppen, Pilze, Rohkost, Tomate, Paprika, fruchtige Süßspeisen, Blattsalate, Beruhigungstee, helle Soßen,

Tipps für den Umgang mit Küchenkräutern und Gewürzen

„Unsere Heilmittel sollen Nahrungsmittel, unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein“
sagte bereits Paracelsus.

Verarbeitung von Küchenkräutern und Gewürzen:

Küchenkräuter und Gewürze bereichern die Küche mit vielfältigen Geschmacksrichtungen und ergänzen die Nahrung durch wertvolle Inhaltsstoffe. Damit sie die ganze Wirkung nutzen können, ist es wichtig, bei der Verarbeitung einige Regeln zu beherzigen:

Frische Kräuter erst kurz vor der Verarbeitung zerkleinern, nicht lange mitkochen (Ausnahmen z.B. Beifuss, Bohnenkraut, Thymian) sondern kurz vor dem Anrichten der Speisen hinzufügen. Damit Aromen und ätherische Öle freigesetzt werden, Gewürze vor der Verwendung, beispielsweise im Mörser oder zwischen den Fingern, zerreiben und gleich in die Speise geben.

Beachtet man diese Regeln, so ist die Würzkraft von Küchenkräutern und Gewürzen deutlich erhöht und Kochsalz kann problemlos eingespart werden.

Aufbewahrung von Küchenkräutern und Gewürzen:

Frische Kräuter bleiben länger frisch, wenn sie (ungewaschen) in einem Frischhaltebeutel im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Zum Gefrieren von frischen Kräutern werden die Kräuter fein gehackt, auf Eiswürfelbehälter verteilt und diese dann mit Wasser aufgefüllt. Die fertigen „Kräutereiswürfel“ können herausgenommen und portionsweise in Beuteln oder Gefrierdosen verpackt werden. Durch Licht, Feuchtigkeit und Luft verderben getrocknete Kräuter und Gewürze schneller. Aus diesem Grund verwenden sie gut verschließbare Gefäße und lagern sie diese dunkel. Beim Kauf von getrockneten Kräutern entscheiden sie sich lieber für eine kleinere Menge, wenn möglich vakuumverpackt. Bei Samengewürzen nur ganze Körner kaufen und frisch mahlen. Aromatische Kräutereisige und -öle können sie einfach selbst herstellen. Dafür Kräuter leicht zerdrücken, in eine saubere Flasche geben und mit angewärmten Essig oder kaltgepresstem Öl auffüllen. Einige Wochen ziehen lassen und je nach gewünschter Intensität abgießen.

Welche Kräuter passen zusammen?

Rosmarin passt am Besten zu Thymian und Petersilie! Ansonsten gilt: Kräutermischungen mit Rosmarin nur sparsam verwenden da Rosmarin einen sehr starken Eigengeschmack hat! Überhaupt nicht vertragen sich Majoran und Oregano, weil sie sich zu ähnlich sind! Sparsam dosiert passt Majoran zu Thymian oder Rosmarin! Am Besten verträgt sich Majoran mit Petersilie!

Bohnenkraut passt nicht zu intensiven Kräutern wie Oregano und Majoran!

Sparsam dosiert lässt es sich mit Petersilie kombinieren!

Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse lassen sich gut mit den meisten anderen Kräutern kombinieren!