

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 <i>Pimpinella anisum</i>	krampflösend, gegen Blähungen, schleimlösend, milchflussfördernd	Kuchen, Gebäcke, Brote, Wildgerichte, Kohl, Liköre
Bärlauch <i>Allium ursinum</i> (nur frisch verwenden)	verdauungsfördernd, belebend	Fleisch-, Fisch-, Kartoffeln, Nudelgerichte, Suppen, Saucen, Dressings, Rohkost, Frischkäse
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i> (nur frisch verwenden und nicht mitkochen!)	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, Krampflösend, appetitanregend	Nudelgerichte, Tomate, Blattsalate, Sommergemüse, Pesto, Kräuteresstige,
Beifuss <i>Artemisia vulgaris</i>	verdauungsfördernd, gegen Blähungen	Fleischgerichte, Kräuterliköre
Bockshornklee <i>Trigonella foenum-graecum</i>	bei Nagelbettentzündungen, Atemwegs-entzündungen	Kartoffelgerichte, Kürbis, Karotte, Sprossen, Curry
Bohnenkraut <i>Satureja hortensis</i>	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, akute Magen-Darm-Entzündung	Eintöpfe, Bohnen, Kartoffel, Gurken, Hülsenfrüchte, Salz- und Essiggurken, Tee
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	gegen Depressionen, nervöse Herzschwäche	Salate, Sommergemüse, Joghurtdressings
Cardamom <i>Ellateria cardamom</i>		Getreideaufstriche, Brote, Weihnachtsgebäck, asiatische Gerichte
Cayennepfeffer <i>Capsicum frutescens</i>		Käsegerichte, Suppen, Meeresfrüchte, Curry
Cumin, siehe Kreuzkümmel <i>Cuminum cyminum</i>	krampflösend, gegen Blähungen, appetitanregend, verdauungsfördernd	Weißkohl, Fenchel, Pastinake

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Curcuma <i>Curcuma longa</i>	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
Dill <i>Anethum graveolens</i> (nicht mitkochen lassen!)	antibakteriell, verdau- ungsfördernd, gegen Blähungen, Krampflösend	Gurke, Dips, Blattsalate, Kräuterquark, Fisch- gerichte, zum Einlegen von Gurken, Kräuternessige
Estragon <i>Artemisia dracuncululus</i>	gegen Zahnschmerzen und Schlafstörungen, harntreibend, appetitanregend	Blattsalate, Essig, Fisch-, Wildgerichte, Senf, Geflügelgerichte, Kräuternessige, Tee, Suppen, Soßen
Fenchel <i>Foeniculum vulgare</i>	schleim-, krampflösend, gegen Blähungen, gegen Erkältungen	Fischgerichte, Saucen, Karotte, Gemüsebrühe, Honig, Sirupe, Einge- machtes, Antipasti
Gewürznelke <i>Syzygium aromaticum</i>	betäubend, schmerzlindernd	Wurzelsuppen, Rotkohl, Fischmarinade, Kompott, Weihnachtsgebäck, Brat- apfel
Giersch <i>Aegopodium podagraria</i>	gegen Gicht	Salate, Gemüse, Suppen, Kräuterquark, Brotauf- striche
Ingwer <i>Zingiber officinale</i>	verdauungsfördernd, gegen Blähungen, krebshemmend	Fisch-, Asiatische Gerich-te, Chicoree, Rote Bete, Pastinkae, Rotkohl, Süß- speisen, Curry
Kerbel <i>Anthriscus cerefolium</i>	enthält viel Vitamin C, harntreibend, appetitanregend	Fischgerichte, Suppen, Grüne Soße, Kräuter- butter- und Quark, Karotte
Knoblauch <i>Allium sativum</i>	Senkt Blutdruck und Chol- esterinspiegel, Schutz vor Arteriosklerose, bekämpft Bakterien, krebshemmend	universell

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Kümmel <i>Carum carvi</i>	krampflösend, gegen Blähungen, krebshemmend, verdauungsfördernd	Sauerkraut, Rot-, Weißkohl, Kartoffel, Brote
Liebstöckel <i>Levisticum officinale</i>	wasserausschwemmend	Suppen, Eintöpfe, Dressings
Lorbeer <i>Laurus nobilis</i>	gegen Appetitlosigkeit und Koliken	Hülsenfrüchte, Suppen, Saucen, Karotte, Kartoffelgerichte
Majoran <i>Origanum majorana</i>	bei Husten, appetitanregend, verdauungsfördernd, gegen Krämpfe und Blähungen	Kartoffel-, Fleisch-, Nudel und Getreidegerichte, Blattsalate, Tomaten, Wurst, Pizza, Grünkernaufstrich
Meerrettich <i>Armoracia rusticana</i>	gegen Entzündungen der Atem- und Harnwege, krebshemmend	Kartoffel-, fisch-, Fleisch und Getreidegerichte, Saucen, rote Bete
Minze (Ackerminze, grüne Minze u. a.) <i>Mentha spp.</i>	gegen Blähungen, verdauungsfördernd, anregend, entzündungshemmend	Getreidegerichte, Minzsauce, Hülsenfrüchte, Blattsalate, Spargel, Staudensellerie, Tee, Tomaten, Gurken, Süßspeisen
Muskatnuss <i>Myristica fragans</i>	gegen Durchfall und Blähungen, appetitanregend	Kartoffelspeisen, Suppen, Saucen, Karotte, Kürbis, Lauch
Oregano <i>Origanum vulgare</i> (Immer mitkochen)	krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend	Tomaten, Pizza, Nudelgerichte, Meeresfrüchte, Marinaden, Pilzgerichte, Kräuteressige
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, Kräuteressige, Getränke

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
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)
Schnittlauch <i>Allium schoenoprasum</i>	Bakterien- und krebshemmend, schleimlösend, krampflösend	Kartoffelgerichte, Suppen, Salate, Gemüse, Saucen, Dressings, Brotaufstriche, Frischkäse, Eierspeisen,
Schwarzkümmel <i>Nigella sativa</i>	gegen Blähungen und Durchfall	Kartoffel-, Getreidegerichte, Pfefferersatz, Fladenbrote, Blattsalate, Pizza, Sauerkraut, Bohnen
Senf, gelb und schwarz <i>Sinapis alba, Brassica nigra</i>	appetit und verdauungsfördernd, gegen Erkältungen und Bakterien, immunsystemstärkend	Senf, Keimlinge, Eier- und Fleischgerichte, Dressing, Saucen
Sternanis <i>Illicium verum</i>	gegen Blähungen	(Weihnachts-) Gebäck, Pflaumen, Kuchen, Obstsalat
Thymian <i>Thymus vulgaris</i> (Immer mitkochen)	gegen Bronchitis und Entzündungen schleimlösend, krampflösend, verdauungsfördernd	Nudelgerichte, Blattsalate, Kräuterbutter, Pizza, Pilze, Rohkost, Aubergine, Tomate, Antipasti, Fleischgerichte
Vanille <i>Vanilla planifolia</i>		Süßspeisen, Gebäck, Kuchen, Obstsalat
Wacholder <i>Juniperus communis</i>	bei Bronchitis, Rheuma (äußerlich), Nieren- und Blasenentzündungen	Fisch-, Wildgerichte, Sauerkraut, Kohl- und Wurzelgemüsesuppen, Gin

Küchenkraut/ Gewürz	Wirkung	Verwendung
Ysop	Bei Halsentzündungen, Bronchitis	Lammgerichte, Kräuterliköre
Zimt <i>Cinnamomum aromaticum</i>	schwindel und brechreizhemmend, verdauungsfördernd	Kuchen, Backwaren, Punsch, Kompott, Griechische und Orientalische Gerichte
Zitronenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	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 Kräuteresrige 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!

Diese und weitere Informationen erhalten Sie auch als Download auf unserer Website. QR-Code scannen und mehr erfahren.

