

Kleine Kräuterkunde

Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen ist fast so alt wie die Menschheit. Sie werden seit jeher für zwei Grundbedürfnisse verwendet: für das Essen und für die Gesundheit. Geschätzt werden sie wegen ihrer Aromen und wegen ihren Heilkräften. Eine kleine, nicht abschliessende Übersicht:

| | | |
|---------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Basilikum | Geeignet für: | Gemüse, Tomaten, Pesto, Sauce, Teigwaren |
| | Wirkung: | Appetit- und verdauungsfördernd, erfrischt als Bad |
| Estragon | Geeignet für: | Salat, Fisch, Geflügel, Suppe, zum Einlegen in Öl und Essig |
| | Wirkung: | Appetitanregend, harntreibend |
| Kerbel | Geeignet für: | Fisch, Suppe, Sauce, Kräuterbutter |
| | Wirkung: | Gegen Erkältung, harntreibend, stärkt |
| Liebstöckel | Geeignet für: | Gemüse, Fleisch, Geflügel, Suppe, Sauce, als Kochsalzersatz |
| | Wirkung: | Appetitanregend, harntreibend |
| Majoran | Geeignet für: | Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Käse, Suppe, Wurst, Eier |
| | Wirkung: | Gegen Blähungen, verdauungsfördernd |
| Minze | Geeignet für: | Marinade, Fisch, Tee, Suppe, Dessert |
| | Wirkung: | Desinfizierend entzündungshemmend, beruhigend |
| Oregano | Geeignet für: | Gemüse, Fleisch, Sauce, Teigwaren |
| | Wirkung: | Gegen Verdauungsbeschwerden, als Tee gegen Husten |
| Petersilie | Geeignet für: | Salat, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Kräuterbutter |
| | Wirkung: | Appetitanregend, verdauungsfördernd |
| Rosmarin | Geeignet für: | Gemüse, Tomaten, Kartoffeln, Fleisch, Geflügel, Käse, Sauce |
| | Wirkung: | Kreislaufanregend, kräftigend |
| Salbei | Geeignet für: | Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse |
| | Wirkung: | Desinfizierend, gegen Schwitzen, als Tee gegen Halsschmerzen |
| Schnittlauch | Geeignet für: | Salat, Fleisch, Fisch, Eier, Suppe |
| | Wirkung: | Schleimlösend, antibakteriell, harntreibend |
| Thymian | Geeignet für: | Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Sauce, Wild, Eier, Kräuterbutter, Teigwaren |
| | Wirkung: | Gegen Erkältung und Husten |

Aus [Le Menu](#)