

Die wichtigsten Küchenkräuter ihre Wirkung und Verwendungstipps

Kräuterart	Die Wirkung	Verwendungstipps
BASILIKUM	Magenstärkend, antiseptisch, beruhigend, blähungswidrig, Tee gegen Verdauungsstörungen	Gedeiht im Topf, nur mit Schere und unmittelbar vor dem Verzehr ernten
DILLE	Schlaffördernd, innerlich desinfizierend, Langzeitgebrauch für die Nieren nicht gut	Roh gekaut gegen den Knoblauchatem, nie mitkochen
KORIANDER	Krampflösend für Magen und Darm, entblähend, desinfizierend	Immer frisch mahlen und eventuell leicht anrösten, wichtig in Curry
KRESSE	Gegen Frühjahrsmüdigkeit, antibiotisch, fördert den Stoffwechsel, antibiotisch	Roh verzehren, keine direkte Sonne, leicht selbst anzubauen
LAVENDEL	Beruhigend, krampflösend, antiseptisch, für Babys ein Kräuterkissen verwenden	Badezusatz, Insektenabwehr, Lavendelzucker, schmeckt zu Fisch, Lamm und Desserts
LIEBSTÖCKEL	Harttreibend, krampflösend, kann Darm- und Magenbeschwerden lindern	Das „Maggikraut“, Wurzelauszug im Badewasser kann stärken
LORBEER	Das Oleum lauri fördert die Durchblutung, regt den Appetit und die Verdauung an	Die Blätter nur sparsam verwenden, die Früchte für Wildgerichte
MAJORAN	Hilft bei Schlaflosigkeit, Heuschnupfen und Kopfschmerzen, erleichtert Fettverdauung	Gedeiht gut im Topf, überwintert schwer, nur kurz kochen
MELISSE	Beruhigend, krampflösend, stärkt das Gedächtnis, Erleichterung bei Migräne	Schlafbringend im Kräuterkissen, köstlich in Longdricks und Bowlen
MINZE	Antiseptisch, schleim- und krampflösend, fördert die Konzentration, luststeigernd	Keine direkte Sonne, nie mitkochen, harmoniert bestens mit Zitrone und Süßem
OREGANO	Antibiotisch, pilzabtötend, menstruationsfördernd, hilft gegen Verstopfung	Überwintert problemlos, liebt die Sonne, ein Oregano-Bad hält die Grippe ab
PETERSILIE	Reinigt die Leber, feuert den Stoffwechsel an, antiallergisch, antikanzerogen, keimtötend	Gedeiht neben Salat nicht, hell aber nicht zu warm stellen, nicht mitkochen
ROSMARIN	Appetitanregend, regt Hormonbildung und Kreislauf an, antiseptisch, entblähend	Pflanze gedeiht am besten im Topf, sonnig, Würzkraft erst durch Erhitzen
SALBEI	Salbeiblatt hilft bei Zahnschmerzen, hemmt die Schweißsekretion, fördert (Fett-)Verdauung	Tee beim Abstillen, vertreibt Schnecken, sonnig, entfaltet im heißen Fett das Aroma
SCHNITTLAUCH	Harttreibend, desinfizierend, hält die Stimmbänder geschmeidig	Wächst im Topf ganzjährig, halbschatten, schneiden nicht hacken
THYMIAN	fördert Hustenauswurf, desinfizierend, antibakteriell, macht Fett verdaulicher	Kurz vor der Blüte ernten, sonniger Platz, mitkochen, fördert im Kissen Schlaf