

Kräuter für Küche und Wohlbefinden

Anis-Ysop <i>Agastache anisata</i>	Tee- und Gewürzstaude gegen Verdauungsbeschwerden und Husten; Wuchshöhe bis zu einem Meter, Blütenkerzen bis zu 30 cm lang, lila blühend; gute Bienenweide
Barbarakraut <i>Barbarea vulgaris</i>	Kräftige dunkelgrüne zweijährige Pflanze mit dottergelben Blüten; angenehm kresseartig-säuerlich schmeckende Blätter, die Vitamin-C-reich sind; kann als Salat oder Gemüse verwendet werden; blutreinigende Wirkung
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	einjährige, krautige Pflanze mit rosa farbenen bis blauen Blüten; auch als Gurkenkraut oder Kukumerkraut bezeichnet; Verwendung der Blütenblätter in Salaten; Blätter wie Spinat zubereiten; Bestandteil der „grünen Soße“
Dalmatinischer Basilikum <i>Ocimum basilicum</i>	grüne Blätter, weiße Blüten, wächst buschig bis 50 cm hoch, sehr aromatisch, einjährig und wärmebedürftig, Lichtkeimer
Echte Kamille <i>Matricaria chamomilla</i>	einjährige, krautige Pflanze; Wuchshöhe 20-50 cm; Lichtkeimer; Standort: sandiger Lehmboden; Verwendung für Tees; entzündungshemmend und krampflösend
Gewürzfenchel <i>Foeniculum vulgare</i>	Gewürz- und Heilpflanze; kann bis 2 m hoch werden; mag gute Böden und viel Sonne; mehrjährige Staude, die im Winter zurück friert
Glattblättrige Petersilie <i>Petroselinum crispum</i>	bekannte Petersiliensorte mit glatten Blättern; lange Keimdauer
Indischer Bockshornklee <i>Trigonella foenum-graecum</i>	einjährige, krautige Pflanze; Bestandteil in einer Curry Gewürzmischung; Keimlinge im Salat verwendbar; Standort: sonnig, lehmiger Boden
Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i>	ausdauernde krautige Pflanze; altbekannte Heilpflanze – Verwendung als mildes Antidepressivum und Beruhigungsmittel, Öl äußerlich: bei Verbrennungen; gelbe reichblütige Trugdolde; Wuchshöhen: bis 150 cm; Heilpflanze des Jahres 2019
Koreanische Minze <i>Agastache rugosa ‚Alba‘</i>	winterharte Staude, die nicht wuchert; weiß blühend; aus den frischen Blättern kann ein guter Tee gebrüht werden; Wuchshöhe bis über 1 m; gute Bienenweide
Koriander <i>Coriandrum sativum</i>	einjährige, krautige Pflanze; Wuchshöhe, je nach Standort 30-90 cm; auch als asiatische oder arabische Petersilie bezeichnet; in der Naturheilkunde wird sie als appetitanregende, verdauungsfördernde und krampflösende Arznei eingenommen
Liebstockel <i>Levisticum vulgare</i>	winterharte, ausdauernde, krautige Pflanze; auch als Maggikraut bekannt; typisches Suppengewürz der Bauerngärten; das ganz Jahr über grün und getrocknet verwendbar
Mariendistel <i>Silybum marianum</i>	ein- bis zweijährige krautige Pflanze mit weiss gefleckten Blättern; alte Heilpflanze, die Wurzeln können wie Schwarzwurzel zubereitet werden; ihr Wirkstoff wird heute noch bei Leberleiden eingesetzt
Mooskrause Petersilie <i>Petroselinum crispum</i>	bekannte Petersiliensorte mit krausem Blatt
Pimpinelle <i>Sanguisorba minor Scop.</i>	ausdauernde Pflanze, auch kleiner Wiesenknopf genannt, Wuchshöhe 20 bis 50 cm; Bestandteil der „Frankfurter Grünen Soße“, Blätter haben gurkenähnlichen Geschmack, in kalten Getränken und Salaten verwendbar
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	aromatisches Küchengewürz; bereits im Altertum als Heilpflanze genutzt; Verwendung als Teekraut oder Würzkraut bei schweren, fettigen Speisen; gute Bienentracht
Weinraute <i>Ruta graveolens</i>	mehrfähriger Halbstrauch; traditionell pflanzliche Heilpflanze – wirkt erwärmend, menstruationsfördernd und damit fruchtatreibend; gelbe Blüten; Wuchshöhe: 50 cm; Verwendung in Fleisch und Bohnengerichten; sparsam in der Küche verwenden
Ysop, rosa Blüte <i>Hyssopus officinalis</i>	rosa blühender Halbstrauch; antike Heilpflanze, kann auch als Küchengewürz eingesetzt werden oder als Zierpflanze, z.B. als Beetumrandung
Zitronenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	mehrfährig; bis 80 cm hoch; frischer Boden und Halbschatten sind von Vorteil