

Verwendung von einjährigen Küchenkräutern

(Quelle: Heil- und Gewürzpflanzen, aid, 53177 Bonn, www.aid.de)

■ Anis

Zu Rotkohl, Rote Rüben, Backwaren, Tee, Likör.

Wirkt appetitanregend, gegen Blähungen, verdauungsfördernd, schleimlösend bei Husten.

■ Basilikum

Zu Kräutersoßen, Salaten, Kräuterbutter, Tomaten, Fleisch (nicht mitkochen).

Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend, krampflösend, bei Nervosität.

■ Bohnenkraut

Zu Bohnengerichten, Fleischspeisen, Kartoffeln, Salzgurken (mitkochen), Tee, Badezusatz.

Wirkt magenstärkend, anregend, lindert Husten, gegen Blähungen, belebend.

■ Borretsch

Zu Gurken, Quark, Salaten, Eiern, Fisch, Kartoffeln, Grüner Soße, (Blüten sind essbar).

Wirkt als Tee blutreinigend, harntreibend, nervenberuhigend, schweißtreibend, bei Rheuma, Nieren- und Herzleiden. Überhöhten Genuss vermeiden!

■ Brunnenkresse

Zu Salaten, als Würzkräut, Saftgewinnung.

Wirkt blutreinigend bei Frühjahrskur, stoffwechselanregend, bei Hautleiden und Rheuma.

■ Dill

Zu Salaten, Tomaten, Quark, Mayonnaisen, Rohkost, Dillsoße, Dillsuppe (nicht mitkochen).

Wirkt nervenberuhigend, krampflösend, gegen Blähungen, appetitanregend, bei Schlafstörung.

■ Gartenkresse

Zu Salaten, Wurst, kaltem Fleisch, Rohkost, Grüner Soße, Kartoffeln, Eiern, als Brotbelag.

Wirkt appetitanregend, harntreibend bei Frühjahrskur, verdauungsfördernd.

■ Kapuzinerkresse

Zu Salaten, Quark, Rohkost, Brotbelag. Wegen starkem Geschmack sparsam verwenden!

Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, bei Infektionen der Atem- und Harnwege.

■ Kerbel

Zu Kräuterbutter, Tomaten, Käse, Rohkost, Kräutersuppen, Grüner Soße (nicht mitkochen).

Wirkt appetitanregend, stoffwechselfördernd, blutreinigend, harntreibend bei Frühjahrskur.

■ Koriander

Zu Gemüse, Salaten, Brot, Lebkuchen, Wurst, Pasteten, Einmachgewürzen.

Wirkt bei leichten krampfartigen Magen- und Darmleiden, appetitanregend, Völlegefühl.

■ Majoran

Zu Tomatensoße, Schweinefleisch, Geflügel, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost (nur kurz kochen).

Wirkt appetitanregend, schleimlösend, nervenberuhigend, bei Asthma, Schnupfen, Magenkrämpfen.

■ Portulak

Zu Spinatgemüse, Salaten, Rohkost, Kräutersoßen, Quark, Frühlingsuppen, Diätkost.

Wirkt leicht abführend, blutreinigend, magenstärkend, harntreibend.

■ Rucola

Zu Salaten, Rohkost, Quark, Käse, Pizza, delikater Brotbelag.

Wirkt appetitanregend, blutreinigend, stimulierend.

■ Senf

Zu Salaten wie Kresse, Samen zum Einlegen, Senfherstellung.

Wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend.