

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](#)