Kleines Kräuter ABC in der Alltags-Küche

© Roswitha Ellrich www.bleibe-vital.de

Kräuter waren ursprünglich Medizin

Als Kräuter bezeichnet man die Blätter und Blüten von Nutzpflanzen. Ursprünglich, bevor es die Pharmaindustrie gab, galten Kräuter als Medizin.

Neben Vitaminen und Mineralien liefern Kräuter ätherische Öle, Pflanzenstoffe, teilweise wertvolle Bitterstoffe.

Kräuter sind vielseitig anzuwenden, gesund und sehr lecker! Sie verleihen einem Gericht einen besonderen Geschmack. Darüber hinaus sind sie sehr nützlich für Deine Wohlbefinden und Deine Gesundheit.

Sie verfeinern die Mahlzeiten, sie sind appetitanregend und machen die Nahrung bekömmlicher.
Werden Kräuter eingesetzt, kann auf Salz verzichtet werden oder die Mengen können reduziert werden.

Getrocknete Kräuter sind meist intensiver in ihrer Würzkraft.

Wie bei allem gilt auch bei Kräutern - viel hilft nicht viel - und die "Dosis macht das Gift".

Nutze die Kraft der Natur für Deine Gesundheit!

Bekannte Kräuter

- Baldrian
- Bärlauch
- Basilikum
- Beifuß
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brennnessel
- Dill
- Eisenkraut
- Engelwurz / Angelika Wurzel
- Estragon
- Eukalyptus
- Fenchel
- Frauenmantel
- Gänseblümchen
- Ginkgo
- Hanf
- Johanniskraut
- Kamille
- Kapuzinerkresse
- Klee / Rotklee / Wiesenklee
- Koriander
- Lavendel
- Liebstöckel / Maggikraut
- Lorbeer
- Löwenzahn
- Mariendistel
- Majoran
- Melisse / Zitronenmelisse
- Oregano
- Petersilie
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei
- Sauerampfer
- Schafgarbe
- Schnittlauch
- Thymian
- Wermut
- Zinnkraut oder Ackerschachtelhalm
- Zitronengras

Es gibt noch zahlreiche weitere Kräuter, die hier nicht aufgeführt sind.

Nachfolgende Hinweise und Tipps zu den gängigen Kräutern, die in der Alltags-Küche am meisten eingesetzt werden, sind rein informativ.

Kräuter-Nachbarschaft

Basilikum	Oregano, Petersilie, Rosmarin	Pfefferminze, Zitronenmelisse
Bohnenkraut	Lavendel, Oregano, Salbei, Thymian	Pfefferminze
Dill	Majoran, Petersilie, Schnittlauch	-
Majoran	Dill, Petersilie	Thymian, Oregano
Oregano	Basilikum, Bohnenkraut Rosmarin, Schnittlauch, Salbei	Majoran
Petersilie	Basilikum, Dill	Pfefferminze, Schnittlauch
Pfefferminze	-	Basilikum, Bohnenkraut, Thymian, Petersilie
Rosmarin	Basilikum, Oregano, Salbei, Thymian	Schnittlauch
Salbei	Bohnenkraut, Oregano, Thymian, Rosmarin, Zitronenmelisse	Basilikum
Zitronenmelisse	Salbei, Schnittlauch, Thymian	Basilikum
Thymian	Bohnenkraut, Rosmarin, Salbei, Zitronenmelisse	Majoran, Pfefferminze

Basilikum

Basilikum schmeckt sehr würzig, leicht scharf und frisch.

Er sollte nicht gekocht werden. Dadurch verliert er seine ätherischen Öle und schmeckt nicht mehr so gut.

Die Blätter im Ganzen verwenden oder einfach nur zerrupfen. Soll Basilikum geschnitten werden, dann mit einem scharfen Messer und erst kurz vor dem Servieren. Sonst verflüchtigen sich die Aromastoffe.

Die wertvollen Inhaltsstoffe und ätherischen Öle

- unterstützen die Galle und die Verdauung
- unterstützen die Sehkraft
- helfen bei diversen Beschwerden
- schützen die Zellen
- beruhigen bei Magendrücken und Blähungen

Unterstützt das Wohlbefinden

- appetitanregend
- antibakteriell
- immunstärkend
- beruhigend

Bohnenkraut

Würzt sehr intensiv. Das Kraut beim Kochen nur dazulegen und vor dem Servieren entfernen.

Geeignet für

- (Kartoffel-)Suppen
- Eintöpfe aus Hülsenfrüchten
- Bohnengerichte
- Zucchini, Erbsen, Blumenkohl, Sauerkraut
- Fisch, Fleisch

Unterstützt das Wohlbefinden

- antibakteriell
- verdauungsfördernd
- krampflösend

Dill

Dill nicht mitgaren, nur frisch zu den Gerichten geben.

Einsatz

- Fisch
- helle Soßen
- Gurkengerichte
- Quarkspeisen
- Eierspeisen
- Bohnen
- Lauch
- Möhren

Wohlbefinden

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- krampflösend

Liebstöckel

Angenehm süßlich-bitter erinnert er entfernt an Sellerie und an die Flüssigwürze Maggi. Mit seiner intensiven Würzkraft kann Liebstöckel Salz weitgehend ersetzen.

Aufgrund seiner umfangreichen Inhaltsstoffe nutzt ihn auch die Pharmaindustrie.

Wer häufig davon isst oder länger als ein, zwei Tage Tee daraus trinkt, sollte direkte Sonne meiden und sich mit einer Sonnenschutzcreme schützen. Enthaltende Furano-Cumarine lassen die Haut sensibel gegenüber Sonneneinstrahlung werden.

Gut abspülen, trockenschütteln und die Blätter anschließend in Streifen schneiden oder hacken.

Einsatz

- alles, wo auch Petersilie und Sellerie gut passt
- Gemüse, Suppen, Eintöpfe, Saucen, Schmorgerichte, Pasteten, Salate, Kräuterbutter, Kräuterquark

Wohlbefinden

- entzündungshemmend
- verdauungsfördernd

Majoran

Majoran ist sehr kräftig und würzig im Geschmack.
Er kann frisch und getrocknet verwendet werden und mitkochen.

Einsatz

- zu deftigen Gerichten mit Kohl
- zu Hülsenfrüchten
- zu fettem Fleisch

Wohlbefinden

- verdauungsfördernd
- appetitanregend

Oregano

Wird auch wilder Majoran genannt. Oregano ist jedoch schärfer im Geschmack.

Einsatz

- Kalb- und Schweinefleisch
- unverzichtbar in einer guten Tomatensoße
- DAS Pizzagewürz
- in Verbindung mit Kapern und Basilikum für Tomatengerichte

Erst durch Hitze entfaltet sich das Aroma.

Wohlbefinden

- antiseptisch
- schmerzstillend
- krampflösend
- schleimlösend

Petersilie

Die Petersilie gehört zu den am häufigsten verwendeten Küchenkräutern.

Glatte Petersilie wird auch als italienische Petersilie bezeichnet. Sie ist aromatischer und intensiver im Geschmack als die krause Variante. Sie ist jedoch auch empfindlicher und welkt schneller.

Einsatz
Die Petersilie kann, am besten frisch, nicht mitkochen, über alle Gerichte, Suppen und in Salate, Kräuterquark, Kräuterbutter, Pesto gegeben werden. Auch die Petersilienstängel können verwendet und mit gekocht werden.

Wohlbefinden

- Unterstützt positiv die Augen, die Haut, die Blase, die Zellen, den Magen und den Darm
- krampflösend
- verdauungsfördernd

Beginnt die Petersilie zu blühen, ist Vorsicht geboten: Dann reichert sich in der Petersilie besonders viel giftiges Apiol an.

Auf große Mengen Petersilie sollten generell Menschen mit Nierenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen und einem empfindlichen Darm sowie vor allem Schwangere verzichten.

Pfefferminze

Minze gehört zur Verzierung von Desserts, Mixgetränken und in Cocktails einfach dazu.
Sie gibt auch dem klaren Wasser einen frischen Geschmack.
In Salaten, jungem Gemüse und Kartoffeln schmecken die grünen Blätter erfrischend.

Waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, klein schneiden oder hacken.

Als Tee für eine Tasse 2 Zweige abspülen, mit heißem Wasser übergießen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Schmeckt auch kalt erfrischend.

Es gibt verschiedene Arten von Minze, am bekanntesten ist die Pfefferminze und die marokkanische Minze.

Einsatz
- Fisch, Fleisch
- helle Saucen
- Desserts
- Getränke

Wohlbefinden
- beruhigend
- verdauungsfördernd

Rosmarin

Er schmeckt intensiv, würzig und herb. Er wird je nach Rezept gehackt oder im Ganzen als Zweig verwendet. Nach dem Kochen aus den Gerichten herausnehmen. Er kann auch im Teebeutel mitgekocht werden. Bei längerer Kochzeit der Gerichte, Rosmarin erst später hinzugeben, damit nicht zu viel Aroma verloren geht.

Rosmarin-Blüten sind essbar. Die Blüten können frisch über den Salat gestreut werden. Sie können auch zu Kräutersalz verarbeitet werden.

Einsatz

- Fisch, Lamm, Rindfleisch, Geflügel
- Kartoffeln, mediterrane Schmorgerichte, Eintöpfe

Wohlbefinden

- schmerzlindernd
- verdauungsfördernd
- anregend

Vorsichtig sollten Schwangere mit Tees und größeren Mengen sein.
Auch bei Bluthochdruck sollte Rosmarin sparsam verwendet werden.

Rucola (Rauke)

Rucola gehört zu den Salaten. Er wird jedoch oft wie Kräuter als Topping eingesetzt.

Rucola

- pusht das Immunsystem
- hält Herz und Gehirn fit
- ist gut für Bindegewebe, Knochen, Zähne, bei Verdauungsproblemen, für die Blutbildung und die Zellteilung
- unterstützt sanft das Entwässern

Er ist nicht geeignet für Babys und Kleinkinder (wegen der Schärfe und einem zu hohen Nitratgehalt)

Möglichst junge Blätter verzehren. Große, ältere Blätter schmecken oft bitter.

Stiele abschneiden (wegen Nitrat), gut waschen, in einer Salatschleuder trocken schleudern, große Blätter klein zupfen.

Verwendung findet er
als Topping auf der Pizza, im Salat (auch mit anderen Blattsalaten gemischt), auf Suppen, Gemüsegerichten oder Gratins, in Pasta Gerichten. Er passt zu fast allem.

Salbei

Nach dem Waschen und Trockenschütteln braucht man nur die Blätter von den Stielen zu zupfen und kann dann den Salbei je nach Rezept schneiden oder im Ganzen verwenden.

Einsatz

- perfekt zu hellem Fleisch, Geflügel, Fisch
- Fein gehackt sorg er in hellen und dunklen Soßen oder Schmorgerichten für das gewisse Etwas
- Pasta
- Gemüse

Salbei eher sparsam anwenden, sonst wird sein intensives Aroma schnell zu dominant.

Die violetten Blüten sehen hübsch aus, wenn man sie zum Beispiel über einen Salat streut oder kalte Gerichte damit dekoriert.

Wohlbefinden

- entzündungshemmend
- krampflösend
- antibakteriell, antiviral
- desinfizierend
- antioxidativ

Schnittlauch

Einfach abspülen, trocken schütteln und dann mit einem möglichst scharfen Messer in Röllchen schneiden – fertig!

Einsatz

- Kräuterquark und Kräuterbutter
- Rührei
- Kartoffelsuppe, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln
- Salate
- Pilzgerichte

Seine Blüten sind essbar. Jedoch werden die Halme nach der Blüte leicht holzig. Schnittlauch kann dann zurückgeschnitten werden. Frische Halme sprießen nach.

Wohbefinden

- entzündungshemmend
- blutreinigend
- harntreibend

Zitronenmelisse

Sie kann überall eingesetzt werden, wo sonst Zitrone verwendet wird.

Einsatz

- Desserts
- Liköre
- Obstsalate
- Bowle
- Salatmarinade

Wohlbefinden

- beruhigend
- antiviral
- positiv für Gehirn und Gedächtnis
- verdauungsfördernd

Zitronenthymian

Das aromatische Kraut ist mit dem Thymian verwandt. Es hat aber seinen eigenen Charakter, durch seinen betörenden, frischen Duft nach Zitrone.

Einsatz

- überall dort wo auch Thymian verwendet wird
- alle mediterranen Gerichte
- Fisch, Meeresfrüchten
- helles Geflügel
- Kartoffelsalat, grüner oder gemischter Salat
- Kräutersaucen, Gemüse

Die Blätter oder ganze Zweige mitgaren. Zweige vor dem Servieren entfernen.
Einfach kurz abspülen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und je nach Wunsch oder Rezept hacken. Oder in einem Teebeutel mitkochen.

Wohlbefinden

- krampflösend, schleimlösend
- entzündungshemmend, schmerzlindernd
- verdauungsfördernd und antibakteriell