



Kräuter und Gewürze

Inhalt

1	Kräuter (alphabetisch sortiert)	3
1.1	Welche Kräuter zu welchen Speisen?.....	5
1.2	Kräutergarten, aber (k)einen Platz dafür?!	6
2	Gewürze (alphabetisch sortiert)	7
2.1	Welche Gewürze zu welchen Speisen?	12
2.2	Gewürzmischungen	12
2.3	Tipps rund ums Würzen.....	13

1 Kräuter (alphabetisch sortiert)

Basilikum

Die Blätter würzen stark, deshalb sparsam verwenden. Er schmeckt nach Minze und Gewürznelke. Fette Speisen werden leichter verdaulich und das Völlegefühl verschwindet. Er wirkt appetitanregend, krampflösend und verringert Blähungen. Ein Tee aus getrockneten Blättern lindert Erkältungssymptome.

Beifuß oder Wilder Wermut

Zum Würzen werden nur die Blütenrispen der Staude verwendet, die einen leicht bitteren, würzigen Geschmack haben. Er regt die Magensaftabsonderung an, hilft gegen Blähungen, Darmkrämpfe und stärkt das Immunsystem. Beifuß hat eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung.

Bohnenkraut

Die Zweigspitzen und Blätter riechen stark würzig und schmecken pfefferartig, brennend scharf und kann als Pfefferersatz verwendet werden. Er wirkt entzündungs- und blähungshemmend, verdauungsfördernd und leicht stopfend.

Borretsch

Die Borretschblätter sind stark behaart, deshalb sehr feingehackt verwenden. Er riecht und schmeckt wie frische Gurken und wird auch Gurkenkraut genannt. Die dekorativen Blüten zuletzt zum Salat geben, sonst verblasst die lila Blütenfarbe. Borretsch wirkt harntreibend, leicht abführend und beruhigend.

Dill

Die Seitentriebe sind besonders schmackhaft. Das frische, leicht herbe Aroma hat ihm den Namen „Gurkenkraut“ gegeben. Die getrockneten Samen schmecken süßlich, kümmelartig und werden zum Einlegen von Sauerkonserven verwendet. Dill regt den Appetit an, wirkt verdauungsfördernd und krampflösend, verringert Blähungen, ist leicht harntreibend und hat eine beruhigende Wirkung.

Estragon

Die Blätter entfalten erst beim Kochen ihren sehr intensiven, leicht pfeffrigen ganz leicht bitteren Geschmack. Es besitzt ein starkes Aroma, deshalb nur sparsam verwenden Estragonblätter, die getrocknet werden sollen, erntet man erst unmittelbar vor der Blüte. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken appetitanregend.

Kerbel



Das süßlich duftende Kraut ähnelt der Petersilie, ist jedoch kleiner und feiner gefiedert und schmeckt nach Anis und Fenchel. Er wirkt leicht harntreibend, fördert die Verdauung und lindert Blähungen.

Kresse

Verwendet werden überwiegend die glatt- oder krausblättrige Gartenkresse und Brunnenkresse. Die Blätter haben einen beißenden, scharfwürzigen senfähnlichen Geschmack. Kresse wirkt blutreinigend, appetitanregend und harntreibend.

Liebstöckel

Die gefiederten glänzenden Blätter ähneln den Sellerieblättern, riechen und schmecken stark nach Suppenwürze, deshalb wird er auch **Maggikraut** genannt. Die jungen Blätter können roh verwendet werden, die reifen besser mitkochen. Er steigert die Harn- und Gallenflüssigkeitsausscheidung, wirkt verdauungsfördernd und blähungshemmend.

Majoran

Die Pflanze ist graufilzig behaart und verbreitet einen angenehmen Geruch. Die Blätter werden frisch verwendet oder getrocknet und gerebelt. Gemahlener Majoran ist weniger aromatisch. Die Wirkungen sind vielfältig: appetitanregend, schweißtreibend, erwärmend, verdauungsfördernd, harntreibend, beruhigend und krampflösend.

Oregano, Dost oder Wilder Majoran

Die Blätter und Stengelspitzen haben ein derberes kräftigeres Aroma und schmecken etwas schärfer als Majoran. Oregano sollte mitgekocht, aber nicht zusammen mit Majoran verwendet werden. Er wirkt appetitanregend, entzündungshemmend und regt die Abgabe der Gallenflüssigkeit an, wirkt somit verdauungsfördernd.

Petersilie

Das Universalkraut kann sehr vielfältig verwendet werden. Glatte Petersilie ist aromatischer als die dekorative krause Petersilie. Beide wirken appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend. Erst zum Ende in gekochte Speisen geben, weil Hitze die Würzkraft und den Duft zerstört.

Pimpernelle oder Bibernelle

Die Triebe und Blätter schmecken süßlich würzig, schwach beißend und werden roh verwendet. Er wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend.

Pfefferminze



Das enthaltene Menthol wirkt entkrampfend auf die Verdauungsorgane, blockiert Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut und wirkt dem Völlegefühl nach einem üppigen Essen entgegen. Pfefferminztee nicht allzu oft trinken, da Menthol die Bildung von Magensäure stimuliert und auf Dauer zu Magenbeschwerden führt.

Rosmarin

Der buschige Strauch ist ein immergrünes, duftendes Gewächs. Es werden die nadelförmigen Blätter und Triebspitzen verwendet. Er hat einen süßlich kampferartigen Geruch, einen leicht bitteren Geschmack und wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, nervenstärkend, krampflösend und hemmt das Bakterienwachstum.

Salbei

Die grüngrauen bis silbriggrauen Blätter und Sprosse sind filzig behaart. Verwendet wird er frisch und getrocknet. Salbei riecht stark und schmeckt würzig und etwas bitter. Er wirkt blähungshemmend und krampflösend. Die Bestandteile hemmen das Wachstum und die Vermehrung von Viren, Pilzen und Bakterien.

Schnittlauch

Die langen, dünnen, röhrenförmigen Blätter mit ihrem milden, erfrischenden Zwiebelgeschmack ergänzen pikante Speisen. Sehr fein geschnitten ist er aromatischer, wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Thymian

Die kleinen, kräftigen Blätter des niedrigen Strauchgewächses duften und schmecken herzhaft würzig und leicht pfeffrig, deshalb sparsam verwenden. Wegen seines kräftigen Aromas wird Thymian vorzugsweise als Hauptgewürz verwendet und kann mitgekocht werden. Er wirkt desinfizierend, desodorierend, entkrampfend und appetitanregend.

Ysop

Es werden die frischen oder getrockneten Blätter verwendet. Sie riechen kampferartig und haben einen leicht bitteren Geschmack. Ysop wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und schweißmindernd.

Zitronenmelisse

Die Blätter duften und schmecken zitronenähnlich und leicht bitter, deshalb sparsam verwenden. Zitronenmelisse wirkt appetitanregend, beruhigend, entspannend, krampfstillend, leicht blutdrucksenkend und verdauungsfördernd.

1.1 Welche Kräuter zu welchen Speisen?

	Schweinefleisch	Rindfleisch	Geflügel	Wild	Fisch	Eier	Quark	Gemüse	Hülsenfrüchte	Kartoffeln	Suppen	Soßen	Blattsalate	Rohkostsalate	Essiggemüse	Hackfleisch	Lammfleisch
Petersilie					x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
Schnittlauch					x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	
Dill					x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		
Basilikum	x	x	x	x	x			x			x	x	x	x			
Beifuß	x		x			x		x								x	x
Bohnenkraut				x				x	x	x	x						
Borretsch					x			x			x	x	x	x			
Estragon	x	x			x										x		
Kerbel					x	x	x	x				x	x	x			
Kresse						x	x			x	x	x	x	x			
Liebstockel	x	x	x	x	x				x		x	x				x	x
Majoran	x	x			x			x	x							x	
Oregano		x						x				x					
Pimpinelle					x	x	x	x			x	x	x	x			
Rosmarin		x	x	x	x			x		x							x
Salbei	x	x	x	x	x												
Thymian	x							x		x	x					x	x
Ysop	x	x	x						x		x	x	x	x	x		
Zitronenmelisse								x				x	x	x			x

1.2 Kräutergarten, aber (k)einen Platz dafür?!

- Ein Kräuterbeet für 4 Personen sollte zwölf Quadratmeter groß sein und bietet Platz für über 20 Kräuterarten.
- Auch im Vor- oder Steingarten ist Platz für Petersilie, Dill, Schnittlauch, Thymian, Majoran, Kapuzinerkresse, Salbei, Zitronenmelisse, Minze, Liebstockel und Borretsch. Viele von ihnen blühen sehr dekorativ.
- Für Blumentopf oder Fensterkasten eignen sich besonders Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Thymian und Basilikum. Sie sollten an einem hellen Ost - oder Westfenster oder auf einem windgeschützten Balkon stehen.

2 Gewürze (alphabetisch sortiert)

Anis

Der Samen des Doldengewächses schmeckt süßlich herb. Es gibt ihn ganz oder gemahlen. Er wirkt beruhigend, krampflösend, schleimlösend und verdauungsfördernd. **Sternanis** ist eine bräunliche Baumfrucht, die nach Anis duftet, aber feiner und intensiver schmeckt. Er löst Husten, beruhigt die Nerven und regt die Verdauung an.

Cayennepfeffer

Er besteht aus kleinen und besonders scharfen Chilischoten, die getrocknet und gemahlen werden. Er hat nichts mit dem Pfeffer zu tun. Cayennepfeffer regt den Speichelfluss an.

Curry

In Indien wird die Mischung aus mindestens zwölf Gewürzen individuell zusammengestellt. Grundsätzlich enthält das Currypulver jedoch Pfeffer, Paprika, Ingwer, Kardamom, Nelken, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel (Kumin), Muskatblüte, Muskatnuß, Piment und Zimt. Die gelbe Farbe stammt vom Kurkuma. Curry schmeckt süßlich scharf und würzig, wobei die Schärfe von der Menge und dem Mischungsverhältnis der verschiedenen Einzelgewürze abhängig ist. Curry ist das Gewürz für die asiatische Küche. Er eignet sich aber generell für alle pikanten und süßsauerlichen Speisen.

Ingwer

Die schilfartige Staude stammt aus China, verwendet wird die knollige Wurzel am besten frisch. Ingwer schmeckt und riecht würzig - scharf und leicht süßlich. Er wirkt schleimlösend, krampflösend, blähungshemmend, erwärmt den Körper und hilft gegen Übelkeit. Es gibt ihn getrocknet, in Stücken oder als Pulver.

Kapern

Die Blüten des Kapernstrauches werden als geschlossene Knospen geerntet, getrocknet und salzig oder sauer eingelegt. Je kleiner die Knospen, umso feiner die Kapern, die angenehm bitter und leicht scharf schmecken. Die enthaltenen Senföle wirken desinfizierend.

Kardamom

Die Kardamomstaude zählt zu den Ingwergewächsen, deren Samen ganz oder gemahlen angeboten werden. Er riecht stark kampferartig, schmeckt feurig – würzig, wirkt krampflösend, entblähend und verdauungsfördernd.

Knoblauch

Knoblauch ist ein Zwiebelgewächs, riecht beißend scharf und schmeckt brennend würzig. Die Wirkung beruht vor allem auf Allicin, Alliin und Ajoen, den schwefelhaltigen Bestandteilen des Knoblauchs. Er wirkt antibiotisch, schleimlösend, schweißtreibend und verdauungsfördernd. Gegen den Knoblauchduft helfen Milch, Äpfel, frische Petersilie, Honig oder Kreuzkümmel.

Koriander

Frisches Korianderkraut schmeckt süßlich, frisch und leicht zitronenartig. Der kugelförmige, braune Samen der Korianderpflanze wird ganz oder gemahlen angeboten. Der Geschmack erinnert an Salbei und Orangenschale. Er wirkt verdauungsfördernd.

Kreuzkümmel

Der Kreuzkümmel ist der etwas längere und dickere Verwandte des Kümmels. Er wird auch **Kumin** oder **Römischer Kümmel** genannt und schmeckt milder. Kreuzkümmel wirkt appetitanregend, fördert die Magensaftabgabe und verringert Blähungen.

Kümmel

Die Früchte der Kümmelpflanze werden ganz verwendet. Sie haben einen leicht herben, herzhaften und würzigen Geschmack, der am intensivsten ist, wenn die Früchte kurz vor der Beigabe zerstoßen werden. Kümmel ist appetit- und verdauungsfördernd, krampflösend und verringert Blähungen. Wer die Kümmelfrüchte in den Speisen vermeiden, aber nicht auf den Geschmack verzichten möchte, kann die Früchte in einem Gewürzei mitkochen oder gemahlenen Kümmel verwenden.

Kurkuma

Die Wurzel der tropischen Staude, die zu den Ingwergewächsen zählt, wird getrocknet und gemahlen angeboten. Sie enthält den natürlichen gelben Farbstoff Kurkumin. Kurkuma gibt dem Currygewürz seine intensive Farbe und wird außerdem zum Würzen und Färben von Speisen verwendet. Er wirkt verdauungsfördernd.

Lorbeerblätter

Die getrockneten Blätter des Lorbeerstrauches schmecken würzig bitter und riechen angenehm. Sie wirken verdauungsfördernd und appetitanregend. Ein Lorbeerblatt reicht für 1l Brühe bzw. 1kg Fleisch.

Muskat

Der Muskatbaum trägt aprikosenähnliche Früchte, deren Fruchtkern die Muskatnuß ist. Er schmeckt angenehm würzig und intensiv scharf. Der orangerote Samenmantel ist das **Macis** und wird auch als **Muskatblüte** bezeichnet. Die Muskatblüte wird getrocknet und dann ganz oder gemahlen angeboten. Sie schmeckt feiner als die Muskatnuß. Muskatnuß und –blüte gelten als verdauungsfördernd, entkrampfend, entzündungshemmend, fördern den Appetit und wirken Übelkeit entgegen.

Nelken

Die getrockneten Blütenknospen des immergrünen Nelkenbaumes duften süßlich und schmecken stark würzig und brennend. Das enthaltene Nelkenöl wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und blähungshemmend. Nelken können ganz oder gemahlen verwendet werden. Gute Qualitäten erkennt man daran, dass die ganzen Nelken im Wasser untergehen oder das sich die Blütenknospe leicht eindrücken lässt.

Paprika

Er wird aus den roten Schoten der Paprikapflanze gewonnen. Je mehr Samen mit den getrockneten Schoten gemahlen werden, umso schärfer ist der Paprika. Je schärfer er ist, umso stärker wird der Speichelfluss angeregt. Das steigert den Appetit und die Verdauung. Es gibt folgende Sorten:

- Delikateßpaprika = sehr mild
- Edelsüßpaprika = mild
- Halbsüßpaprika = mittelscharf
- Rosenpaprika = scharf

Pfeffer

Schwarzer, weißer oder grüner Pfeffer stammen vom gleichen Strauch. Weißen und schwarzen Pfeffer bekommt man ganz, geschrotet und gemahlen. Weißer Pfeffer schmeckt würzig mild. Der schwarze Pfeffer ist schärfer. Der Pfeffer enthält unter anderem das Piperin, das die Magensäure- und Schleimproduktion anregt und somit die Verdauung fördert.

Grüner Pfeffer

Es sind die unreifen grünen Früchte des Pfefferstrauches, die in Salzlake oder Essig eingelegt oder getrocknet angeboten werden.

Schwarzer Pfeffer

Es sind die nicht ganz ausgereiften Früchte, die dann getrocknet werden.

Weißer Pfeffer

Es sind ausgereifte Körner, die mehrmals gewaschen werden und dabei die Fruchtschale entfernt und anschließend werden sie luftgetrocknet. Diese Körner sind glatt, kleiner und heller.

Roter Pfeffer

Es sind ausgereifte, rote Früchte, die direkt nach der Ernte mitsamt der süßlichen Fruchthülle in Lake eingelegt werden. Roter Pfeffer ist dekorativ und wird unvermahlen verwendet.

Rosa Pfeffer

Er wird auch Brasilianischer Pfeffer genannt, sieht aus wie Pfeffer, ist mit diesem aber nicht verwandt. Rosa Pfeffer sind die Beeren eines südamerikanischen Baumes. Er ist kaum scharf, dafür süßlich und leicht bitter.

Piment

Die getrockneten Beeren des immergrünen Pimentbaumes heißen auch Nelkenpfeffer, Gewürzkörner und Allgewürz. Die brennende Schärfe und der angenehm würzige Geschmack vereint das Aroma von Pfeffer, Nelken, Zimt und Muskat. Piment gibt es als ganzes Korn oder gemahlen. Piment wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

Safran

Es sind die Narben der krokusähnlichen Pflanze, die getrocknet werden. Safran verleiht den Speisen eine intensive gelbe Farbe, er schmeckt würzig und leicht bitter. Er wird in Fäden und gemahlen angeboten. Safran immer in etwas Flüssigkeit auflösen, bevor man ihn verwendet. Er wirkt anregend, stärkt Nerven, Herz, Leber und Milz.

Senfkörner

Die Samenkörner der Senfpflanzen schmecken scharf bis stechend. Es gibt schwarze, weiße bis blassgelbe und hellbraune Senfkörner. Senfkörner werden im Ganzen zum Würzen genutzt. Gemahlene Senfkörner, das Senfmehl, ist Hauptbestandteil vom Senf.

Vanille

Die Königin aller Gewürze, die Vanilleschote, wächst an einer lianenähnlichen Kletterorchidee. Bourbon-Vanille ist die beste Vanille. Sie stammt von den Komoren, einer Insel bei Madagaskar. Die braun-schwarze Farbe der bis zu 20 cm langen Vanilleschoten entsteht durch Fermentation, dadurch entfaltet sich der Duft der Schote. Die Schoten verdanken ihr süßlich würziges Aroma hauptsächlich dem Vanillin. Verwendet wird das Fruchtmarm, das aus der aufgeschnittenen Schote herausschabt wird. Die ganze aufgeschlitzte Schote kann auch mitgekocht werden. Vanillezucker muss 25% Vanillemark enthalten. Er ist nur „echt“ wenn er kleine schwarze Punkte aufweist. Vanille soll glücklich und ausgeglichen machen und die Nerven stärken.

Wacholder

Die Beeren des Wacholderstrauches schmecken süß - bitter und haben einen angenehmen Duft. Wacholder wirkt verdauungsfördernd, steigert die Harnausscheidung und verringert Blähungen.

Zimt

Die geschälte Innenrinde des immergrünen Zimts-Lorbeerbaumes wird getrocknet und als Stangenzimt oder gemahlen angeboten. Er schmeckt süßlich und duftet würzig feurig. Am bekanntesten ist der Ceylon Zimt, der milder ist und eine hellere Farbe hat als der weniger aromatische Cassia Zimt. Zimt wirkt erwärmend, schweißtreibend, verdauungsfördernd, krampflösend und beruhigt den Magen und Darm.

2.1 Welche Gewürze zu welchen Speisen?

	Schweinefleisch	Rindfleisch	Geflügel	Wild	Fisch	Eier	Quark	Gemüse	Hülsenfrüchte	Kartoffeln	Suppen	Soßen	Blattsalate	Rohkostsalate	Essiggemüse	Hackfleisch	Lammfleisch	Backwaren	Süßspeisen
Pfeffer	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Paprika	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Anis																		x	x
Curry	x	x	x		x	x	x	x			x	x							
Ingwer	x	x	x		x		x	x			x	x			x			x	x
Knoblauch	x	x	x		x	x							x	x	x	x	x		
Kapern	x	x	x		x	x						x		x	x	x			
Kardamon	x	x																x	x
Koriander	x	x						x		x					x			x	x
Kümmel							x	x		x								x	
Kreuzkümmel	x	x																	
Kurkuma			x		x	x	x	x				x			x			x	x
Lorbeerblätter	x	x	x	x	x				x		x	x			x				
Muskat						x		x		x	x	x				x		x	
Nelken	x			x	x			x			x							x	x
Piment	x	x		x	x				x		x	x			x	x	x	x	
Safran			x	x	x	x	x				x	x			x		x	x	x
Senfkörner	x	x		x	x										x	x			
Vanille							x											x	x
Wacholder	x	x		x	x										x				
Zimt								x			x	x			x			x	x

2.2 Gewürzmischungen

Im Handel werden zahlreiche Gewürzmischungen angeboten. Abwechslungsreicher und individueller ist es, sie selbst herzustellen. Folgende Gewürze sind für Mischungen geeignet:

- **Fischgewürz:** Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Orangen- und Zitronenschale, Estragon, Nelken
- **Fleischgewürz:** Chili, Koriander, Pfeffer und Zwiebeln **oder** Pfeffer, Lorbeerblatt, Zwiebeln, Knoblauch und Nelken

- **Schweinefleischgewürz:** Salbei, Pfefferminze, Rosmarin, Bohnenkraut, Basilikum, Majoran oder Oregano
- **Geflügelgewürz:** Majoran, Beifuß, Salbei und Curry
- **Wildgewürz:** Wacholderbeeren, Pfeffer, Zitronenschale, Lorbeer, Piment und Ingwer **oder** Wacholder, Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt und Knoblauch
- **Salatgewürz:** Kerbel, Petersilie, Thymian und Estragon
- **Kräuter der Provence:** Rosmarin (dominant), Oregano, Salbei, Basilikum und Thymian
- **Suppengewürz:** Liebstöckel, Lorbeerblatt, Piment, Pfefferkörner und Knoblauch
- **Obstkompott:** Vanille, Ingwer, Zimt und Nelken
- **Kräuterbutter „Italienisch“:** Petersilie, Pfefferminze, Ysop und Salbei

Kräuter- und Gewürz**salze** sind keine Gewürzmischungen. Sie enthalten mindestens 40% Kochsalz und 15% Kräuter oder Gewürze z.B. Selleriesalz, Zwiebelsalz oder Kräutersalz

2.3 Tipps rund ums Würzen

- Gewürze immer dunkel und in fest verschließbaren Gefäßen aufbewahren z.B. in dunklen Gläsern, Kunststoff- oder Metallgefäßen.
- Einmal im Jahr sollte ein „Schnuppertest“ durchgeführt werden. Wenn ein Gewürz seinen typischen Geruch verloren hat, kann es entsorgt werden.
- Gewürze möglichst im Ganzen kaufen. Der Geschmack ist intensiver, wenn sie unmittelbar vor der Verwendung mit Mörser, Mühle oder Reibe zerkleinert werden.
- Ganze Gewürze halten sich länger, gemahlene verlieren schneller das Aroma.
- Gewürze sollen den Eigengeschmack der Lebensmittel unterstreichen und nicht überdecken.
- Gewürze, die mitkochen müssen, um ihr Aroma zu entfalten wie z.B. Piment, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Zimtstangen, Wacholder, Majoran oder Liebstöckel, zu Beginn der Garzeit in einem Gewürzei, Teebeutel oder Mullsäckchen zu den Speisen geben.
- Gemahlene Gewürze zum Ende der Garzeit zufügen, da Hitze das Aroma reduziert.
- Mit Gewürzstreuern nie direkt in das kochende, dampfende Gericht streuen, denn durch den aufsteigenden Wasserdampf werden die Gewürze feucht, klumpig und können verschimmeln.
- Gemahlenen Paprika, Knoblauch oder Cayenne-Pfeffer nicht in heißem Fett mitbraten, da Bitterstoffe entstehen.

Quellenhinweise:

Naturmedizin Heilkräuter: Der Ratgeber für die richtige Anwendung von Heilkräutern zu Hause; Penelope Ody
Gut eingekauft; Rewe - Verlag GmbH
Lexikon der Küchen- und Gewürzkräuter; NovaPart Verlag, München
Heil- und Gewürzpflanzen aus den eigenen Garten; AID
Kräuterschätze aus dem Hausgarten; TU Braunschweig