



Kräuter

1. Basilikum: Griechisch für «König» («Basileus») – Basilikum, das Königskraut

<p>Geschmack: erfrischend, belebend, kühlend</p> <p>Herkunft: Südeuropa, Nordafrika, Indien, Südostasien (über 60 Basilikumsorten)</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: gegen Mundgeruch, gegen Blähungen, geistige Erschöpfung, entzündungen, stimmungsaufhellend, belebend, konzentrationsfördernd</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>für rohe bzw. kalte Gerichte: z. B. Pesto, Salat</p> <p>für warme Gerichte: am Schluss z. B. bei Tomatengerichten, Pizza, für asiatische Gerichte</p>
---	--

2. Koriander: Das älteste Gewürz, bereits Höhlenbewohner*innen nutzten es

<p>Geschmack: Blätter: sanft, erdig Früchte/Körner: nussig, zitronig</p> <p>Herkunft: östlicher Mittelmeerraum</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: verbessert Verdauung, senkt Cholesterin, stark zellschützend (antioxidativ), hemmt schlechte Bakterien</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Blätter: am Schluss über asiatische und mexikanische Gerichte geben</p> <p>Körner: geröstet und gemahlen z. B. in Currys, in Gerichten mit Zwiebeln</p>
---	--

3. Oregano: Griechisch für «Freude der Berge»

<p>Geschmack: markant, herb, holzig, säuerlich</p> <p>Herkunft: ca. 30 Sorten, v. a. aus Griechenland, Italien</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: desinfizierend bei schlechten Bakterien, stark zellschützend (antioxidativ), als Tee bei Bronchitis und Mandelentzündung (entzündungshemmend)</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Tomatengerichte, Pizza (Klassiker), Saucen, Tee, Fleischgerichte, über Mozzarella oder Schafkäse (Feta)</p>
--	--



4. Petersilie: Griechisch für «Sellerie, der auf Felsen wächst» («petroselinon»)

<p>Geschmack: glatte Petersilie: intensiv, krautig, frisch krause Petersilie: milder als glatte</p> <p>Herkunft: v. a. Griechenland, Italien</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: entwässernd (entlastet die Nieren), entgiftend, regt den Stoffwechsel an, vitamin- und mineralstoffreich</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Pikante Gerichte, Eintöpfe, Suppen, Garnituren, Salat</p> <p>Petersilie harmoniert mit fast allen Gerichten. Immer frisch verwenden, kann mit Stiel verwendet werden.</p>
---	--

5. Pfefferminze: Das englische «Erfrischungskraut»

<p>Geschmack: kühlend, erfrischend</p> <p>Herkunft: Minze aus dem Orient, Pfefferminze = Kreuzung aus Grüner Minze und Wasserminze in England</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: lindert Husten und Heiserkeit (desinfizierend), kühlend, fördert Durchblutung, beruhigt den Magen (krampflösend)</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Tee (Eistee), Bowle, Lammfleisch, Garnituren, Salate (Taboulé), Desserts, Joghurtsauce</p>
--	---

6. Rosmarin: Lateinisch für «Tau des Meeres» oder «Meerestau» («Ros Marinus»)

<p>Geschmack: leicht bitter, herb, würzig</p> <p>Herkunft: Griechenland, Italien</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: beruhigt die Nerven, fördert die Durchblutung, stabilisiert den Kreislauf, fördert die Verdauung</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Ofengemüse, Ofenkartoffeln, Tomatengerichte, Fleischgerichte (z. B. Geflügel oder Lamm)</p>
---	--



7. Schnittlauch: Die Vitamin- und Mineralstoff-Bombe

<p>Geschmack: leicht scharf, zwiebelähnlich, leicht schweflig</p> <p>Herkunft: ursprünglich Zentralasien, wächst auch in kühleren Klimazonen, robustes Küchenkraut in Alpenregionen</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: entwässernd (entlastet die Nieren), gegen schlechte Bakterien im Darm, schützt Zellen (z. B. Leber- und Hirnzellen), vitamin- und mineralstoffreich</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Pikante Gerichte, Garnituren, Quark-Dipp, salzige Eierspeisen, Salat</p> <p>Schmeckt am besten frisch geschnitten.</p>
---	---

Einsatz und Lagerung der Kräuter 1-7:

- Frisch ist immer zu bevorzugen. Frische Kräuter können in der Küche oder im Frühling und Sommer auf dem Balkon gezogen werden.
- Bis auf Rosmarin (und Thymian) sind alle Kräuter bei der Verarbeitung sehr hitzeempfindlich, daher sollten sie in rohen/kalten Gerichten eingesetzt werden oder erst am Schluss zu warmen Gerichten dazugegeben werden.
- Frische Kräuter sollten im Kühlschrank gelagert werden.
- Getrocknete Kräuter kann man gut verschlossen an dunklen Orten lagern, damit sie das Aroma so lange wie möglich behalten.



Gewürze

8. Ingwer: Die scharfe Knolle gegen Übelkeit

<p>Geschmack: scharf, wärmend, leicht zitronig</p> <p>Herkunft: Südostasien, Nordindien (4000 v. Chr), Mittelmeerraum (1000 v. Chr)</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell, verdauungsfördernd, gegen Übelkeit und Erkältungen</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Für asiatische Gerichte, Getränke (Tee), pikante Saucen</p> <p>Tipp: Je länger Ingwer gelagert wird desto mehr verliert er seine Schärfe. Das Pulver schmeckt weniger zitronig.</p>
---	---

9. Kurkuma: «Gelbwurz» - das goldene Heilmittel

<p>Geschmack: leicht erdig, holzig, würzig</p> <p>Herkunft: Südostasien, v. a. in Indien und China seit über 4000 Jahren in Verwendung, u. a. zum Färben von Kleidern</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: verdauungsfördernd, entzündungshemmend, leberstärkend, zellschützend, präventiv und therapeutisch bei Krebs</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche (dunkelgelbes Pulver):</p> <p>Typisch in Currys (gibt Curry die gelbe Farbe), passt zu fast allen Speisen, v. a. bei Gerichten mit Gemüse, Reis, Kartoffeln, Eiern und Hülsenfrüchten</p>
---	--

10. Kümmel, Kreuzkümmel: Zwei komplett unterschiedliche Verwandte

<p>Geschmack: Kreuzkümmel (Cumin): herb, intensiv Kümmel: mild, eukalyptusartig</p> <p>Herkunft: Kreuzkümmel: Mesopotamien (Vorderasien) 3000 v. Chr. Kümmel: Jungsteinzeit, am Bodensee</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: fördert Verdauung von Eiweiss und Fett, krampflösend, entzündungshemmend, stärkt die Leber und das Immunsystem</p>	<p>Einsatz in der Küche (als Pulver oder geröstete Samen): Beide Kümmel schmecken unterschiedlich und werden verschieden verwendet:</p> <p>Kreuzkümmel in israelischem Humus, marokkanischem Couscous, arabischer Falafel, Chili con Carne, Currys, zu Hülsenfrüchten und Käse</p> <p>Kümmel macht fettige Speisen bekömmlich; würzt Suppen und Eintöpfe, Gemüse wie Rinden und Kohl, v. a. Sauerkraut, aber auch Pilzgerichte und Brot. Lange Garzeit ist wichtig, damit Samen weich werden und Geschmack sich entfalten kann.</p>
---	--



11. Paprika edelsüss: Der liebeliche Vertreter der Chili-Familie

<p>Geschmack: leicht süss, rauchig, leicht bitter</p> <p>Herkunft: Südamerika, v. a. Panama und Mexiko, wurde von spanischen Eroberern nach Europa gebracht</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: krampflösend (für Magen und Darm), verdauungsfördernd, ist frisch reich an Vitamin C, besitzt viel Karotinoide (z. B. gut für die Augen)</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche (meist in Pulverform):</p> <p>Passt zu Fleisch, Käse, Eier, Gemüse und Kartoffeln, wird in verschiedenen Saucen verwendet, klassischer Einsatz in ungarischem Gulasch</p> <p>Achtung: Wenn Paprika ohne Flüssigkeit stark erhitzt wird, schmeckt er bitter!</p>
--	---

12. Pfeffer: Das Gold der Antike

<p>Geschmack: schwarz: scharf, leicht fruchtig weiss: weniger fruchtig, schärfer grün: beissende Schärfe, krautig</p> <p>Herkunft: Indien</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: entzündungshemmend, appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, verstärkt die positive Wirkung anderer Gewürze</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Wird in Kombination mit allen Gewürzen verwendet, für alle pikanten Gerichte, grüner Pfeffer z. B. in asiatischen Gerichten</p>
---	--

13. Vanille: Die exotische Schote

<p>Geschmack: lieblich, schmeckt nach Karamell, holzig, fein herb</p> <p>Herkunft: Südostmexiko (Azteken), Tahiti, Madagaskar</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: beruhigend, entspannend (ideal bei nervöser Anspannung (Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen))</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche (Samen bzw. Mark):</p> <p>In süssen Speisen z. B. Cremes, Schokolade, Glace, Kuchen, selbstgemachtem Vanille-Zucker etc.</p> <p>Passt auch zu Risotto, Karotten, Spinat, Blumenkohl, Tomaten</p>
--	---



14. Zimt: Ein wohltuendes Gewürz fürs ganze Jahr

<p>Geschmack: süss, wärmend</p> <p>Herkunft: Tropen Asiens (4000 v. Chr.), China, Indien</p> <p>In der Volksmedizin für folgende Wirkung bekannt: bekämpft schlechte Bakterien, Pilze, Viren im Darm; verdauungsfördernd; kann Blutzucker- und Fettwerte verbessern</p>	<p>Möglicher Einsatz in der Küche:</p> <p>Süsse Gerichte, Gebäck, Getränke, pikante Eintöpfe</p> <p>Im asiatischen Raum wird Zimt das ganze Jahr eingesetzt.</p> <p>Tipp: Mit etwas Öl angeröstet entfaltet Zimt noch mehr Aroma.</p>
--	---

Kauf, Einsatz und Lagerung der Gewürze 7-14:

- Achte auf die Herkunft – idealerweise sollten Fairtrade-Label und biologische Produkte bevorzugt werden.
- Gewürze werden dunkel und trocken im Küchenschrank gelagert, am besten auch in dunkeln Behältern (z. B. dunkles Glas oder Blechdosen). Am Licht gelagert verlieren Gewürze rasch ihre leuchtende Farbe und damit den Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe.
- Der Gewürzstreuer sollte nicht über dampfende Gerichte gehalten werden, da die Feuchtigkeit so in die Gewürzbehälter eindringen kann.
- Die Gewürze können vorsichtig eingesetzt werden, bereits kleine Mengen können die Verträglichkeit von Gerichten verbessern.

