

einjährige Kräuter	wichtige Inhaltsstoffe	Duft & Geschmack	Verwendung in der Küche	Heilwirkung	Verwendung in der Hausapotheke
Basilikum	ätherische Öle, Gerbstoffe	feurig-würzig, pfeffrig-süß, sehr eigenwillig	Tomaten, Kräutersoßen, Salate, Hähnchen, italienische Gemüsegerichte	krampflösend im Magen-Darm-Bereich, nervenberuhigend	Tee-Aufguß
Bohnenkraut	ätherische Öle, Gerbstoffe	kräftig-würzig, ein wenig pfeffrig-beißend	grüne Bohnen, Eintopf, Kartoffelgerichte, Fleisch	krampfstillend, magenstärkend	Tee-Aufguß
Borretsch	Schleimstoffe, Gerbsäure, Saponine, Kieselsäure, Mineralstoffe	frisch-säuerlich, ein wenig gurkenähnlich	Salate, Gurken, Quark, kalte Soßen	herzstärkend, kräftigend, lindert bei Rheuma	Tee-Aufguß, frisch gehackte Blätter in Milch
Dill	ätherische Öle, fette Öle	Blätter: frisch-herbe Würze; Samen: kümmelartig	Blätter: Salate, Soßen, Kräuterbutter, Fisch, Kräuternessig, Samen und Blüten: eingelegte Gurken, Kräuternessig	entspannend, lindert Blähungen	Tee-Aufguß, Dillsamen zusammen mit Kümmel und Fenchel
Kamille	ätherische Öle, (blaues Azulen), Glycoside, Bitterstoffe, Flavone	typischer, etwas heuartiger Kamillenduft		entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell bei Erkältungen	Tee-Aufguß, Dampfbäder
Kerbel	ätherische Öle, Glycoside, Bitterstoffe	süß-würzig, ein wenig anisähnlich	Suppen, Salate, Soßen, Omletts	stoffwechsellanregend	frischer Saft für Frühjahrskuren
Knoblauch	ätherische Öle, Vitamin A, B, C, antibiotische Stoffe, (Allicin) hormonartige Stoffe	durchdringender, typischer Knoblauchduft	Fleisch, Soßen, Salate, Suppen, südländische Gemüse	antibakteriell, blutdrucksenkend, vorbeugend gegen Altersprozesse, allgemein stärkend	Knoblauch-Saft
Koriander	ätherische Öle, fette Öle, Eiweiß, Gerbstoffe	Samen: würzig-süß	Lebkuchen, Einmachgewürz (Rote Beete)	entkrampfend im Magen-Darm-Bereich	
Kresse	ätherisches Senföl, Vitamin C, Bitterstoffe	pikant, etwas pfeffrig-scharf	Salate, Soßen, Eier, Quark	stoffwechsellanregend	Frühjahrskur mit frischem Kraut

Majoran	ätherische Öle, fette Öle, Gerb- und Bitterstoffe	kräftig-süß-würzig, typischer Majoranduft	Fleisch, Wurst, Hackbraten, Kartoffeln, Eintöpfe, Soßen	entkrampfend, nerven- stärkend, wärmt den Magen, appetitanregend	Tee-Aufguß, Majoransalbe
Portulak	Vitamine	frisch-säuerlich, leicht salzig	Salate, Suppen, Soßen, spinat- ähnliches Gemüse	blutreinigend	
Ringelblume	ätherische Öle, Bitterstoffe, Farb- stoffe, Schleim, Harz	streng harziger Duft	Salate, Suppen, Safranersatz aus Blütenblättern	heilt Wunden und Ent- zündungen	Tee-Aufguß, Öl, Salbe
Winterportulak	Vitamine	frisch-säuerlich	Salate	Stärkung der Wider- standskräfte	
zweijährige Kräuter	wichtige Inhaltsstoffe	Duft & Geschmack	Verwendung in der Küche	Heilwirkung	Verwendung in der Hausapotheke
Kümmel	ätherische Öle, Harz, Gerbstoffe	leicht beißend, typischer Kümmelgeschmack	Kohl, Fleisch, Käse, Eintöpfe, Quark, Brot	löst Blähungen, magen- stärkend	Tee-Aufguß, zusammen mit Fenchel und Anis
Löffelkraut	ätherisches Senföl, Vitamin C, Gerb- u. Bitterstoffe	leicht scharf, kresseartig, ein wenig salzig	Salate	stoffwechselanregend	
Petersilie	ätherische Öle, Vitamin C, Mineral- stoffe	herb-würziger Duft, kräftige, etwas scharfe Würze	Salate, Soßen, Kartoffeln, Gemüse, Suppen	wassertreibend, Stärk- ung der Widerstands- kraft durch Vitamin C	
mehrhährige Kräuter	wichtige Inhaltsstoffe	Duft & Geschmack	Verwendung in der Küche	Heilwirkung	Verwendung in der Hausapotheke
Baldrian	ätherische Öle, Alkaloide, Gerb- stoffe, Harz	typischer Baldriangeruch		nervenberuhigend, bei unruhigem Herz, Angstzuständen, Schlaf- störungen	Tee, Tinktur
Balsamkraut	ätherische Öle, Gerb- und Bitter- stoffe,	Blätter: balsamisch, feines Duftbouquet, leicht bitterer Geschmack	Salate, Omeletts, Kräuterbutter	krampflösend bei Magen- und Menstru- ationsbeschwerden	Tee-Aufguß, Badezusatz, Kräuterkissen gegen Motten und Insekten
Beifuß	ätherische Öle, (Cineol) Bitter- stoffe, Inulin, Gerb- stoffe, Harz	herb-würzig, etwas bitter	Braten, fettes Fleisch	macht schwere Speisen leichter verdaulich, appetitanregend, krampf- stillend	Tee-Aufguß
Bergbohnenkraut	ätherische Öle, Gerbstoffe	kräftig-würzig, leicht pfeffrig	Bohnen, Eintopf, Fleisch, Kartoffelgerichte	entkrampfend im Magen- Darm-Bereich	Tee-Aufguß

Eberraute	ätherische Öle, Gerb- und Bitter- stoffe, Alkaloide	herber Zitronenduft, sehr aromatisch	kleine Mengen zu Salaten und Soßen	appetitanregend, magenstärkend	Tee-Aufguß Mottensträuße
Estragon	ätherische Öle (Estragol) Gerb- und Bitterstoffe	fein-würzig, ein wenig süß	Salate, Soßen, Geflügel, Fisch	appetitanregend, gut für Magen und Darm	
Fenchel	ätherische Öle, fette Öle, Mineralstoffe	süß-würzig,	Fisch, Soßen, Schweinefleisch, Suppen, Gebäck	krampflösend, lindert Blähungen	Tee-Aufguß
Johanniskraut	ätherische Öle, Gerbstoffe, Pectin, roter Farbstoff (Hypericin)	leicht harzig		äußerlich: heilend bei Brandwunden und Nerven-Rheuma- Schmerzen; innerlich: nervenbe- ruhigend	Tee-Aufguß, rotes Johannisöl
Lavendel	ätherische Öle, Harz, Gerbstoffe, Bitterstoffe	Duft: frisch-würzig, Geschmack der Blätter: herbbitter, ähnlich wie Rosmarin	aparte Würze zu Geflügel, Soßen, Fisch	nervenstärkend, erfrischt, krampflösend	Tee-Aufguß, Lavendelöl, Lavendelspiritus, Kräuter- kissen, Anti-Motten- Sträuße
Liebstockel	ätherische Öle, Harz, Bitterstoffe, Zucker	kräftig-würzig, ein wenig in Richtung Sellerie	Suppen, Soßen, Eintopf	harntreibend, löst Blähungen	Tee aus getrockneten Wurzeln
Merrettich	Senfölglycosid, Schwefel, Vitamin C	scharf und beißend	Soßen, Fleisch, Lachs, Eier, Quark	innerlich: entwässernd äußerlich: Umschläge gegen Rheuma	frisch geriebene Wurzeln
Melisse	ätherische Öle (Citral, Citronella) Gerbstoffe, Bitter- stoffe, Schleim	zitronenfrischer Duft und Geschmack	Salate, Soßen, Quark, Eier, Tomaten	herz- und nerven- beruhigend, krampf- lösend, fördert das Ein- schlafen	Tee-Aufguß, Bäder, Kräuterkissen
Monarda	ätherische Öle (Thymol)	streng-würzig in Richtung Thymian	Fruchtgetränke, Gelees, Obst- salat, Tee	verdauungsfördernd, hustenlösend	Tee-Aufguß
Origano	ätherische Öle (Thymol), Gerb- und Bitterstoffe	thymianähnlich, kräftig-aromatisch	Fleisch, Soßen, Suppen, Eintopf, Pizza, Tomaten	nervenstärkend, krampflösend	Tee-Aufguß Gurgelösung

Pfefferminze	ätherische Öle, (Menthol), Gerb- und Bitterstoffe	typischer, erfrischender Pfefferminzgeruch, Geschmack leicht brennend, anschließend kühl	Soßen, Marinaden, Lammfleisch	krampflösend, wärmend, Tee-Aufguß, Kräuterwohltuend für den Magen-Darm-Bereich	Kissen, Pfefferminzöl
Pimpinelle	Gerbstoffe (Tannin) Flavone, Vitamin C	frisch, leicht, säuerlich	Salate, Soßen, Quark, Eier,	blutstillend, antiseptisch	
Rosmarin	ätherische Öle (Champher), Gerb- und Bitterstoffe, Harz	Geruch: stark würzig nach Kampfer und Nadelholz Geschmack: herb-würzig, ein wenig bitter	Fleisch, Tomaten, Soßen, südländische Gemüsegerichte	kreislaufanregend, nervenkräftigend	Tee-Aufguß, Kräuterkissen, Bäder
Salbei	ätherische Öle (u. a. Campher), Gerb- und Bitterstoffe, Saponine	kräftig-würziges Aroma etwas streng und kampferartig	Fleisch, Soßen, Ragout, Schinken, Käse, Aal	antiseptisch, entzündungshemmend, zusammenziehend, heilsam bei Halsschmerzen, Zahnfleischbluten und Nachtschweiß	Tee-Aufguß, Gurgelwasser
Sauerampfer	Oxalsäure, Salze, Gerbstoffe, Vitamin C	frisch-säuerlich	Salate, Soßen, Quark	blutreinigende Frühjahrskur zusammen mit Kresse und Brennessel	
Schnittlauch	ätherische Öle, Vitamin C, Mineralstoffe	kräftig-würzig, ein wenig scharf wie Zwiebeln	Salate, Tomaten, Quark, Eier, Soßen, Omeletts	appetitanregend, gut für Magen und Darm, blutbildend	
Thymian	ätherische Öle, (Thymol) Harz, Gerb- und Bitterstoffe	kräftig-würzig, etwas herb	Fleisch, Eintopf, Soßen, Kartoffelgerichte	desinfizierend, antiseptisch, krampflösend, gut gegen Husten	Tee-Aufguß, Bäder, Kräuterkissen
Weinraute	ätherische Öle, Flavonglycosid, Rutin, Alkaloide	eigenartig-würzig, bitterscharf	kleine Mengen zu Salaten, Soßen, Hammelfleisch, Käse	Heilwirkung, krampflösend, leicht beruhigend	früher gegen Kopf- und Augenschmerzen; in großen Mengen ist Weinraute giftig

Wermut	ätherische Öle (Thujon, blaues Azulen) ,Bitterstoffe (Absinthin), Flavone Gerbstoffe, Vita- min C und B6	bitter-aromatisch	fettes Fleisch, Wild, Eintöpfe	macht schwere Speisen leichter verdaulich, gut bei Magenbe- schwerden	Tee-Aufguß
Ysop	ätherische Öle, Gerb- und Bitter- stoffe	eigenwillig, würzig, ein wenig minzeartig	kleine Mengen zu Salaten und Soßen, Kräuternessig	appetitanregend, krampflösend	Tee-Aufguß