

Gewürz- und Heilkräuter



Akelei – Aquilegia vulgaris
 VW: Blätter, Wurzel, Samen
 HK: B – H – S



Blut – Ampfer – Rumex sanguineus
 VW: Blätter, Saft, j. Triebe
 HK: B – E – H
 GK: Salate, Suppen



Artischocke – Cynara scolymus
 VW: Blätter, Blütenköpfe, Wurzel
 HK: B – E – L
 GK: Gemüsefrucht, Pizzabelag



Basilikum – Ocimum basilicum
 VW: Blätter, Blütenspitze
 HK: F – H – MD – N – W – K
 GK: Salate, Tomaten



Beifuss – Artemisia vulgaris
 VW: Kraut, Wurzel
 HK: F – H – L (Galle) – MD – N
 GK: Fette Speisen, Gänsebraten, Fisch, Gemüsesuppen



Beinwell – Symphytum officinale
 VW: Blätter, Wurzel
 HK: A – B – E – F – MD – N – W – K (äusserlich)



Berg – Bohnenkraut, winterhart Satureja montana
 VW: Kraut
 HK: A – H – MD
 GK: Bohnensalat, Gemüsesuppen, Fisch, Lamm



Bohnenkraut, echtes Satureja hortensis
 VW: Kraut
 HK: MD
 GK: Bohnensalat, Gemüsesuppen



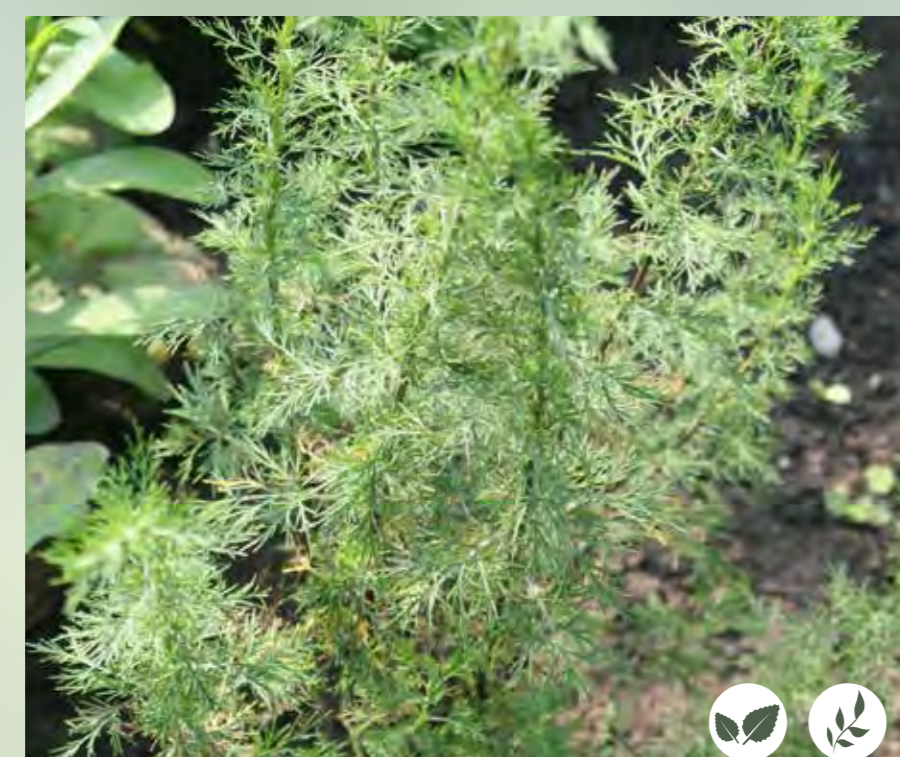
Boretsch – Borago officinalis
 VW: Blätter, Blüten
 HK: A – B – F – Herz – N – S – W
 GK: Gurken, Salate



Currykraut – Helichrysum italicum
 VW: Blüten, Kraut
 HK: A – E – K – N – W
 GK: Hühnchen, Paella, Reis



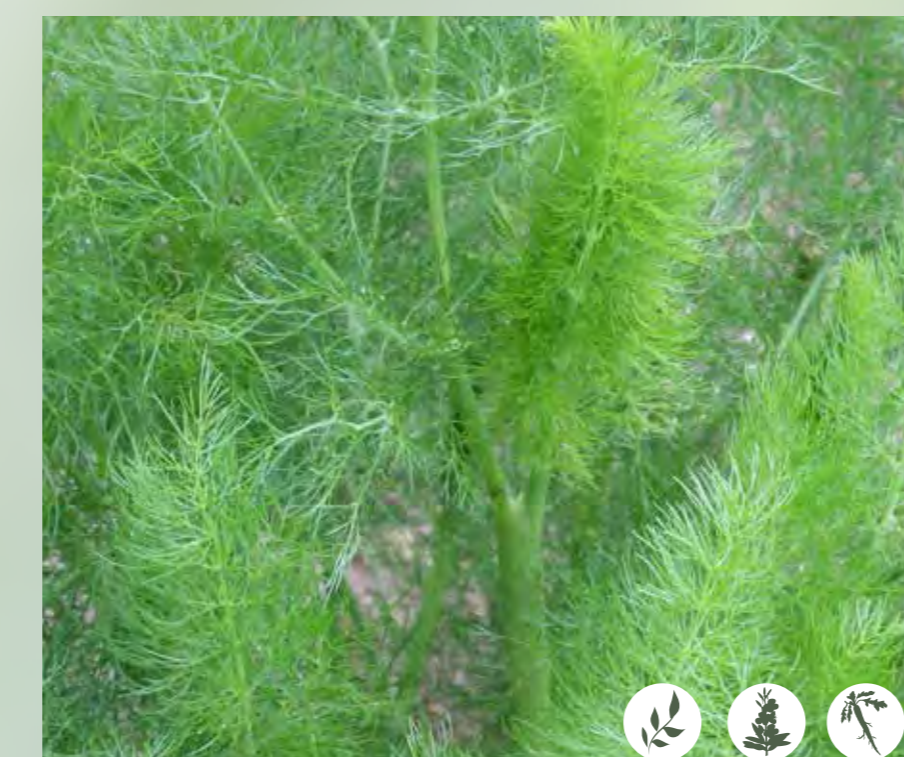
Dill – Anethum graveolens
 VW: Kraut
 HK: E – F – MD – V
 GK: Gurken, Salate, Sossen



Eberraute – Artemisia abrotanum
 VW: Blätter, Kraut
 HK: A – F – H – N
 GK: Salate



Estragon – Artemisia dracunculus
 VW: (blühendes) Kraut
 HK: A – F – H – MD – N – S



Fenchel – Foeniculum vulgare
 VW: Früchte, Wurzel, Kraut
 HK: A – F – Herz – MD – S (Galle)
 GK: Gemüse



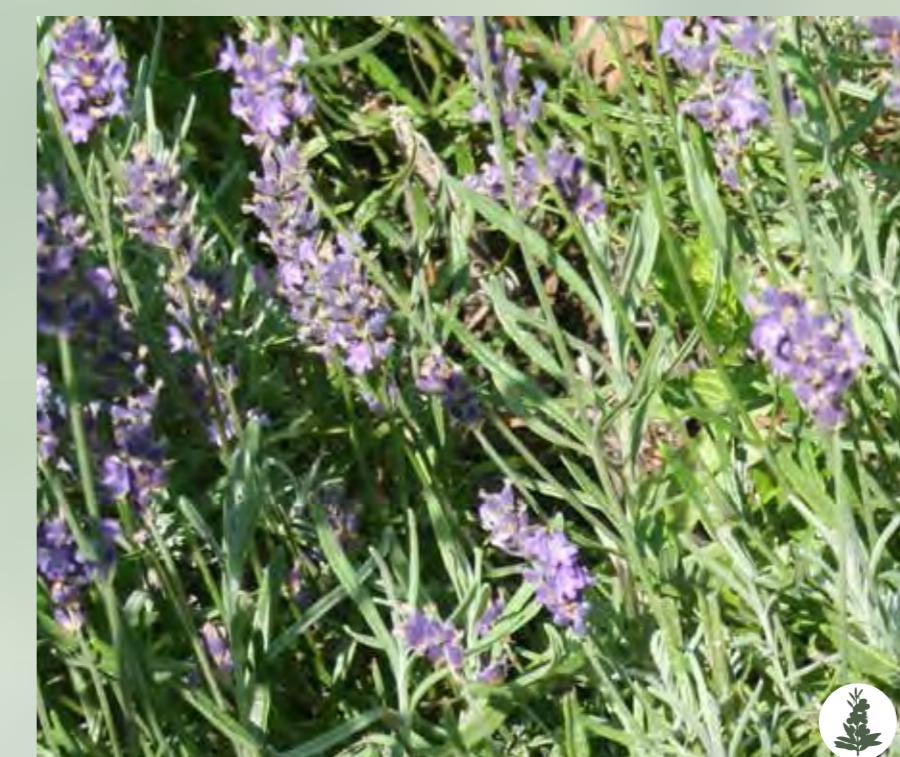
Frauenmantel – Alchemilla vulgaris
 VW: blühendes Kraut, Wurzel
 HK: A – B – F – Herz – MD – W



Johanniskraut Hypericum perforatum
 VW: Blüten, Kraut
 HK: A – F – H – K – MD – S – W



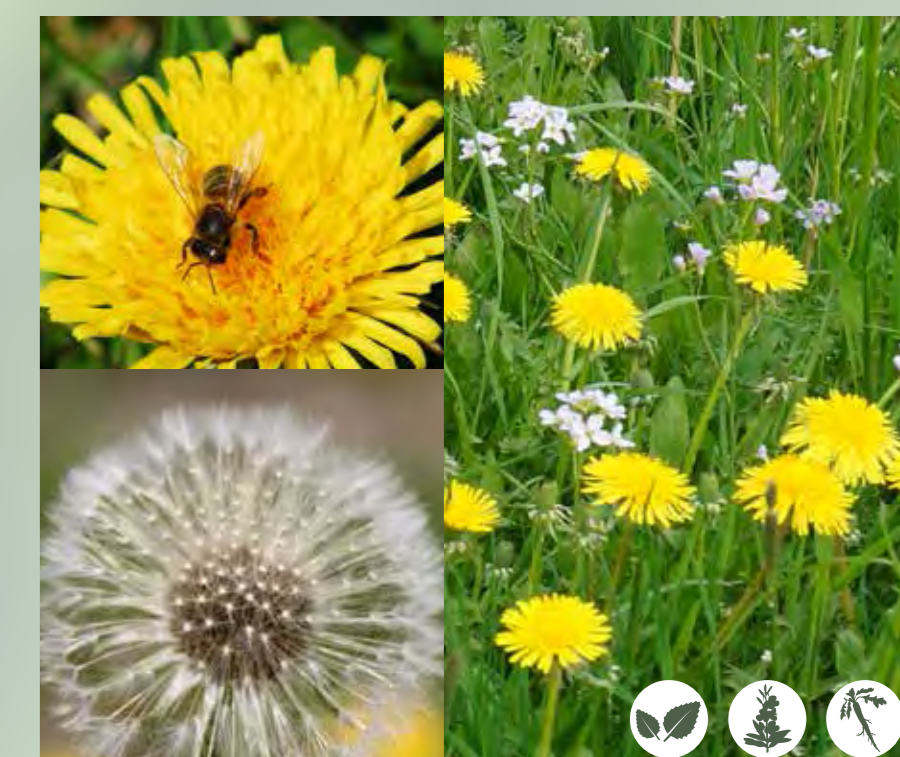
Kapuzinerkresse Tropaeolum majus
 VW: Blätter, Blüten
 HK: A – F – H – MD
 GK: Salate, Quark, Eierspeisen, Desserts



Lavendel – Lavandula officinalis
 VW: blühendes Kraut
 HK: A – Herz – MD – N (Gürtelrose) – W



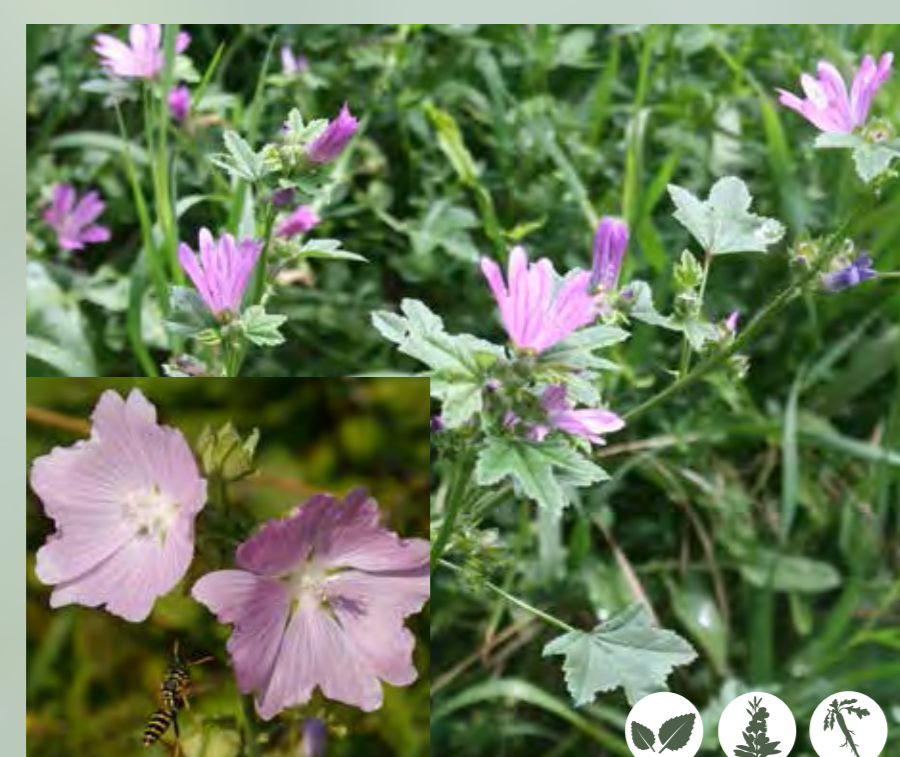
Liebstöckel – Levisticum officinale
 VW: HK Wurzel, Samen, GK Blätter
 HK: A – E – F – H – MD – N
 GK: Salate, Suppen



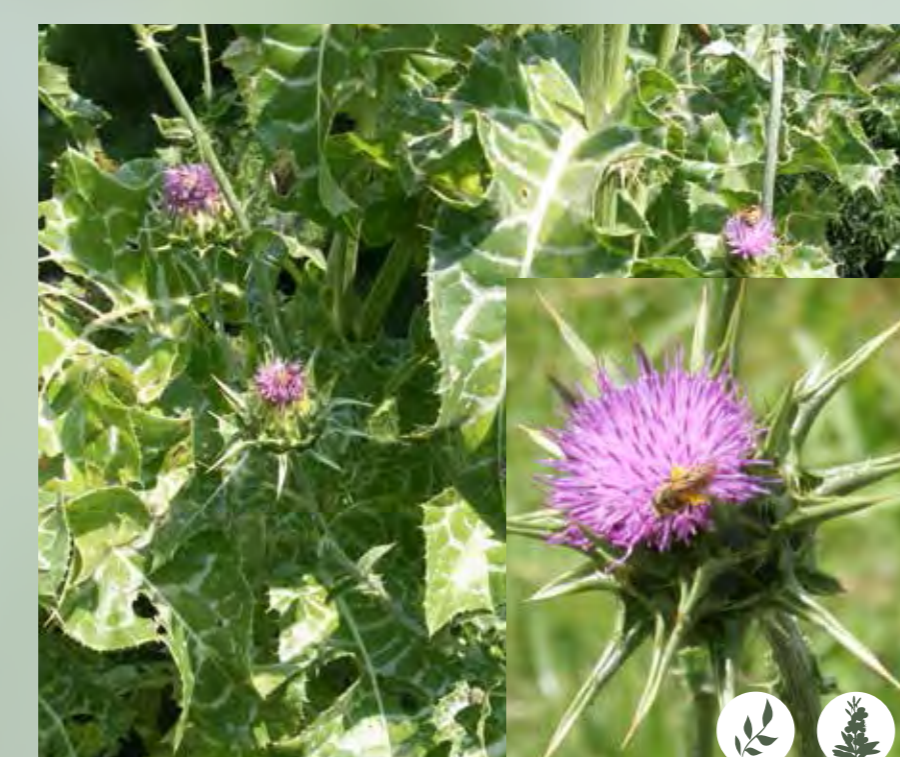
Löwenzahn – Taraxacum officinale
 VW: Blätter, Blüten, Wurzel
 HK: A – B – F – H – L – MD – S – W
 – Warzen – Hühneraugen



Majoran – Majorana hortensis
 VW: Kraut
 HK: A – F – MD – N – S – W
 GK: deftige Speisen, Leberwurst, Hülsenfrüchte, Braten



Malve (Eibisch) – Althaea officinalis
 VW: Blätter, Blüten, Wurzel
 HK: A – B – E – H – MD – W



Mariendistel – Silybum marianum
 VW: Samen, Kraut
 HK: L – MD – Reise- und Seekrankheit



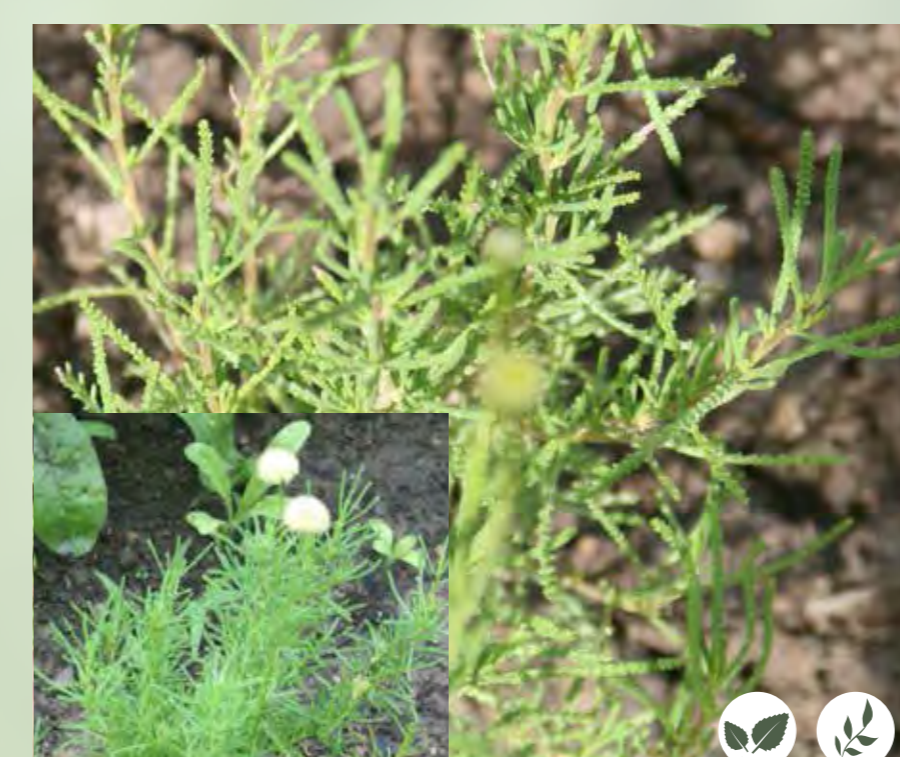
Minze, Apfelminze Mentha rotundifolia
 VW: Blätter
 HK: A – E – MD – N
 GK: Salate, Süßspeisen, Tee



Minze, grüne – Mentha spicata
 VW: Blätter, Kraut
 HK: A – MD – N – Zahnpasta
 – Kaugummi – Süßigkeiten
 GK: Tee



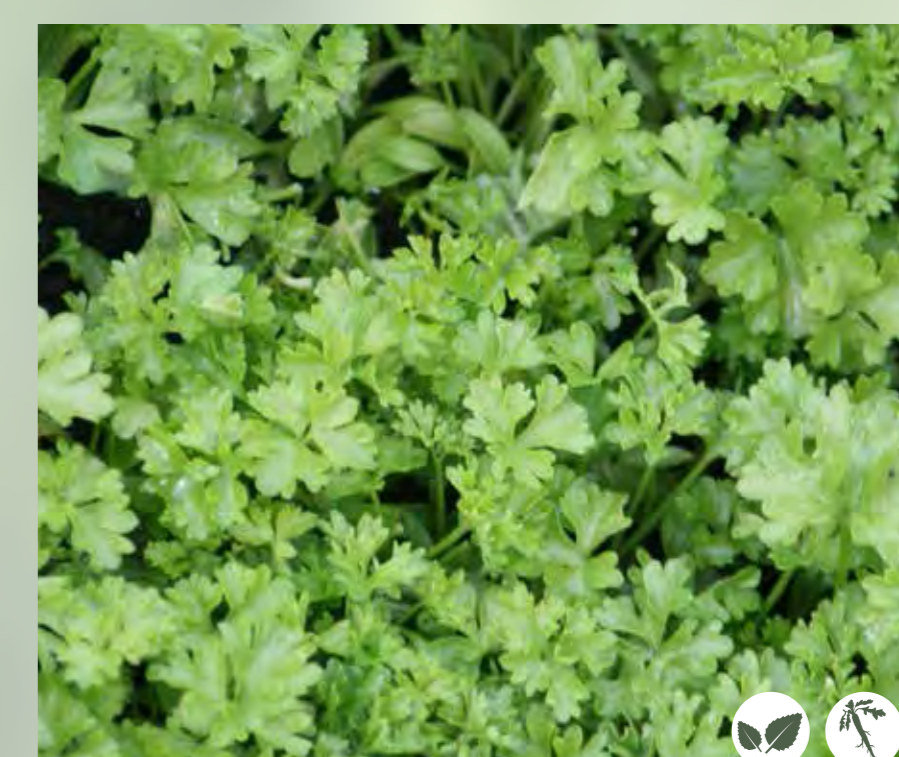
Minze, silber – Mentha longifolia
 VW: Blätter, Kraut
 HK: A – E – Herz – MD
 GK: Salate, Desserts, Tee



Olivenkraut – Santolina viridis
 VW: Blätter, Kraut
 HK: A – E – Herz – MD
 GK: Salate, Suppen, Fisch, mediterrane Küche



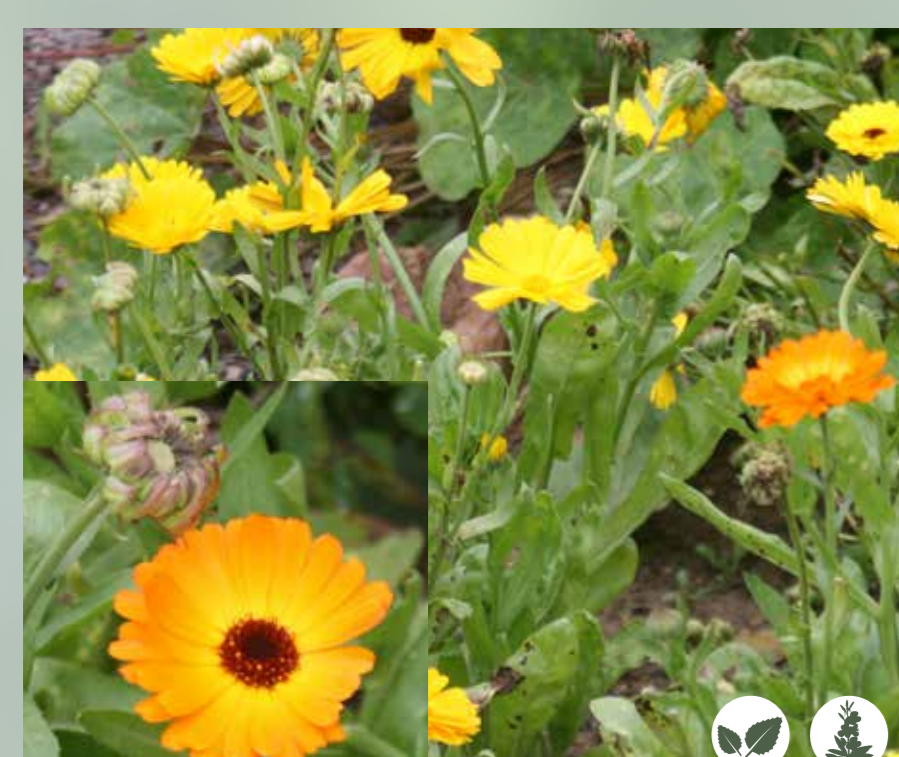
Oregano – Origanum vulgare
 VW: Blätter, Kraut
 HK: A – F – E – MD – W
 GK: Pizza, Gemüsesuppen, Fisch, mediterrane Küche



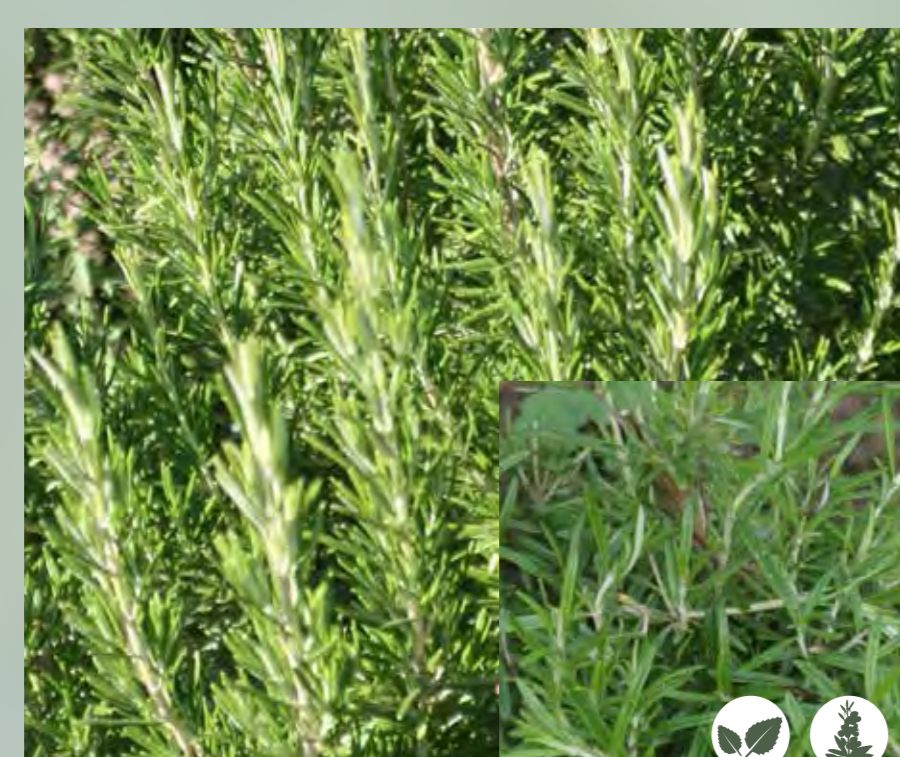
Petersilie, krause Petroselinum crispum
 VW: Blätter, Wurzeln
 HK: B – F – H – N
 GK: Suppen, Salate



Rainfarn – Tanacetum vulgare
 VW: Blätter, Blüten, Wurzel
 HK: K – MD – S



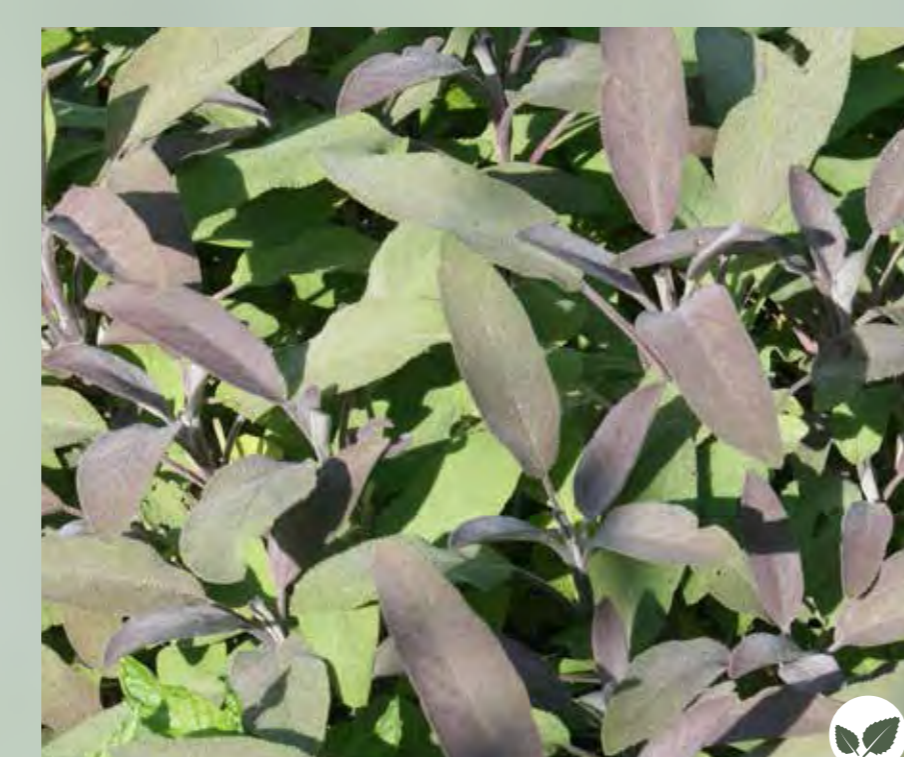
Ringelblume – Calendula officinalis
 VW: Blätter, Blüten
 HK: H – L – MD – N – W



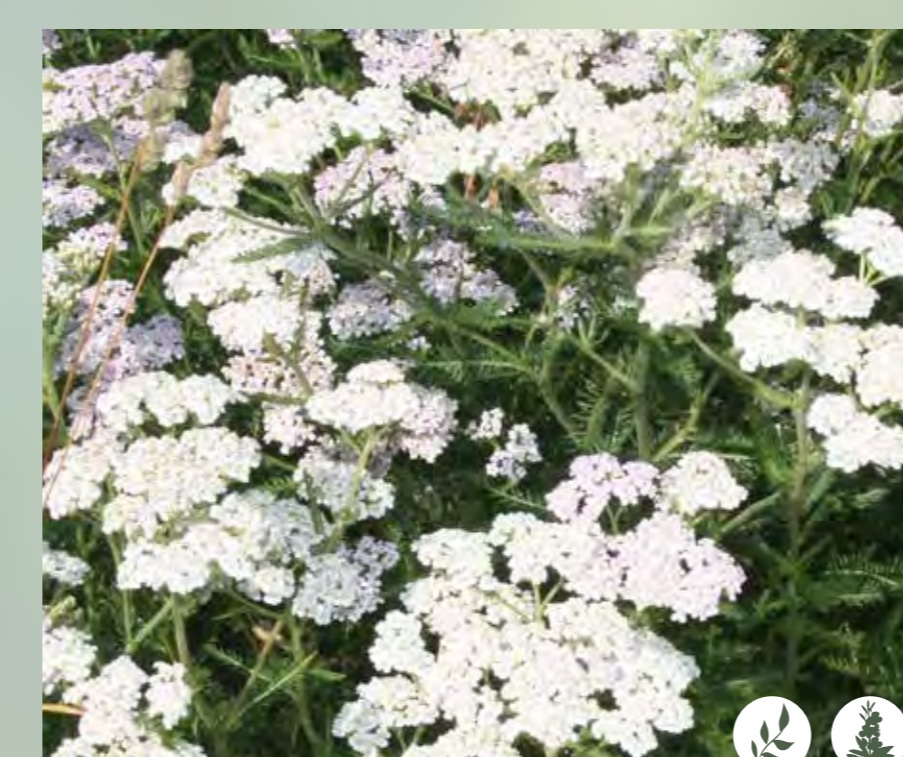
Rosmarin – Rosmarinus officinalis
 VW: Blätter, Blüten
 HK: B – F – MD – N – S – W
 GK: Mediterrane Küche, Kartoffeln, Fleisch, Käse, Gemüse



Salbei – echter (grün) Salvia officinalis
 VW: Blätter
 HK: A – E – MD – W
 – Konzentration – Zahnschmerzen
 GK: Fleisch, Gemüse



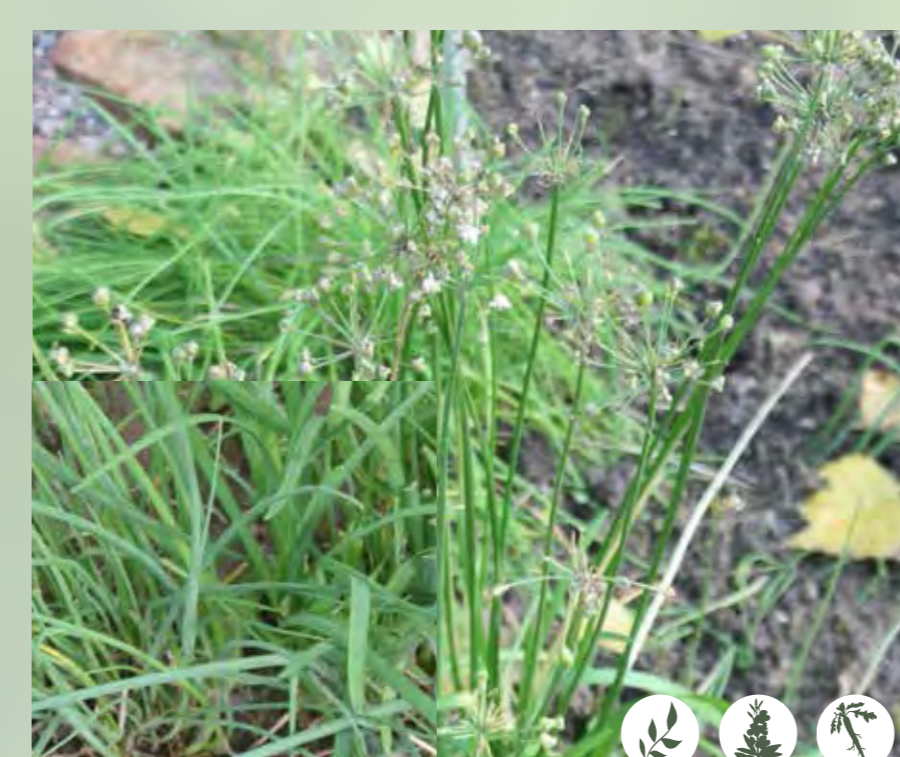
Salbei, purpur Salvia officinalis purpurascens
 VW: Blätter
 HK: A – E – MD
 GK: Fisch, Gemüse, Schweinefleisch, Lamm, Sossen, Nudelgerichte



Schafgarbe – Achillea millefolium
 VW: Blüten, Kraut
 HK: A – B – E – F – Herz – L – MD – N – W



Schnittlauch Allium schoenoprasum
 VW: Stengel
 HK: A – B – E – MD
 GK: Salat, Quark, Suppen



Schnitt – Knoblauch Allium tuberosum
 VW: Stengel, Blüten, Zwiebeln
 HK: Appetitanregend, MD
 GK: wie Schnittlauch, Eierspeisen



Schöllkraut – Chelidonium majus
 VW: Kraut, Saft
 HK: A – E (Augen) – F – L – MD – S – W
 – Warzen



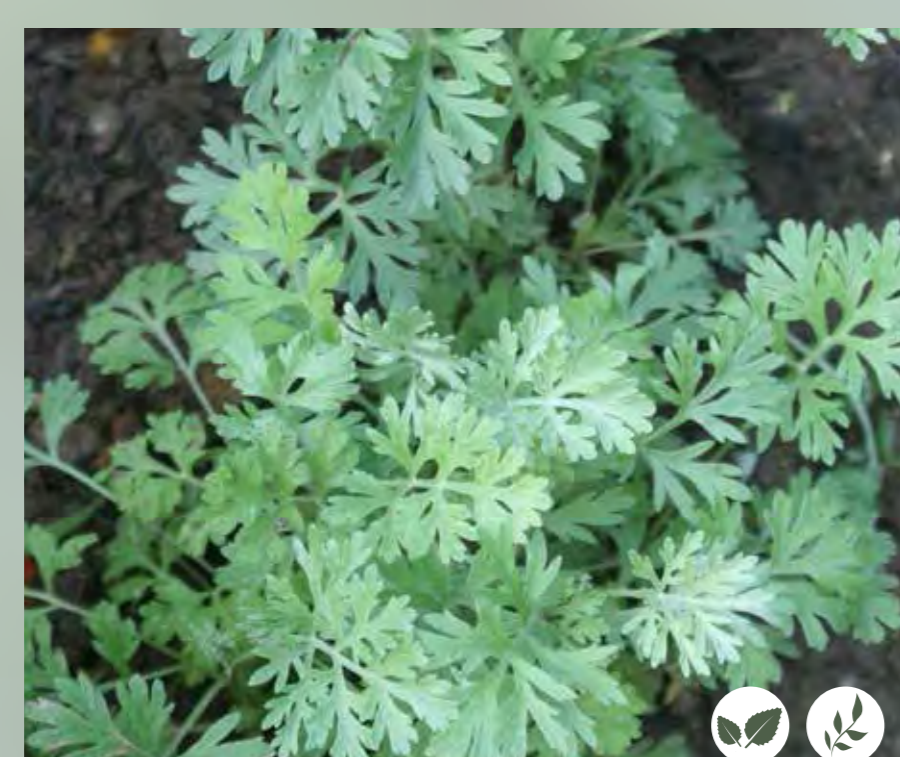
Spitzwegerich Plantago lanceolata
 VW: Blätter, Samen, Wurzel
 HK: A – E – B – MD – W



Thymian – Thymus vulgaris
 VW: Blätter
 HK: A – E – F – H – K – MD – N – S – W
 GK: mediterrane Küche



Waldmeister – Galium odoratum
 VW: blühendes Kraut
 HK: B – H – Herz – N – W – Migräne
 GK: Waldmeisterbowle



Wermut – Artemisia absinthium
 VW: Blätter, Kraut
 HK: B – F – H – K – L – MD – W



Ysop – Hyssopus officinalis
 VW: Kraut
 HK: A – E – L – MD
 GK: Salat, Suppen, Rohkost, Braten



Zitronmelisse - Melissa officinalis
 VW: Kraut
 HK: A – E – F – MD – N – S – W
 Zahnschmerzen – Insektenstiche
 – Sodbrennen
 GK: Salate, Tee

Legende Heilkräuter (HK) und Gewürzkräuter (GK)

- | | | | |
|------|---|----|--------------------------------------|
| A | Atemwege | L | Leber, Galle |
| B | Blut (Blutdruck, Blutstillend, Blutreinigend, Diabetes) | MD | Magen/Darm |
| E | Entzündungen (Atemwege: Asthma, Bronchitis) | N | Nervensystem, Kopfschmerzen |
| F | Frauenleiden / Wechseljahre | S | Stoffwechsel: Gicht, Rheuma |
| H | Harnwege (Blase, Niere) | W | Wunden, Hautekzeme, Hautentzündungen |
| Herz | Herz, Kreislauf | | |
| K | Knochen / Gelenke/ Sportverletzungen | | |

Verwendete Pflanzenteile (VW)



Blätter



Blüten



schwach giftig (reduzierte Anwendung)



Kraut



Wurzel

Mit freundlicher Unterstützung durch

