

Die Kräuter-Tabelle

Hier finden Sie die wichtigsten Kräuter in alphabetischer Reihenfolge.

Name	Verwendung	gesundheitliche Wirkung	Erntezeit
Basilikum (Ocimum basilicum)	zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch	appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend, krampflösend, bei Nervosität, Schlaflosigkeit	Juni – August
Beifuß (Artemisia vulgaris)	zu fettem Braten, Gänse- und Hammelfleisch, Gemüse- und Pilzgerichten (mitkochen)	als Tee bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit	Juni – Oktober
Bohnenkraut (Saturéja hortensis)	zu Bohnengerichten, Fleischspeisen, Kartoffeln, Salzgurken, Tee	magenstärkend, gegen Blähungen, anregend, belebend, fungizid, lindert Husten	Juni – September
Borretsch (Borago officinalis)	zu Gurken, Salaten, Fisch, Eiern, Kartoffeln, Quark, Grüner Soße. Blüten essbar.	Tee wirkt blutreinigend, schweißtreibend, nervenberuhigend, stimmungsanregend, harntreibend, auch bei Rheuma, Nieren- und Herzleiden. Vorsicht: Bei erhöhtem Genuss Risiko von Leberschädigungen!	Mai – Oktober
Brunnenkresse (Nasturtium officinale)	Salate, Würzkräut, Presssaft	blutreinigend (Frühjahrskur), stoffwechsellanregend, bei Hautleiden, Rheuma	Oktober – Mai
Dill (Anethum graveolens)	zu Salaten, Essig, Mayonnaisen, Tomaten, Fischgerichten, Quark, Rohkost, Dillsuppe (nicht mitkochen)	nervenberuhigend, magenstärkend, appetitanregend, krampflösend, bei Schlafstörungen, gegen Blähungen	Mai – November
Estragon (Artemisia dracuncululus)	zu Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuternessig, Kräuterwein, Kräuterbutter, zum Einlegen von Gurken, als Tee (mitkochen).	verdauungs- und gallenflussfördernd, harntreibend	Juni – August
Fenchel (Foeniculum vulgare)	Samen für Tee, Backwerk, frisches Grün zum Würzen von Fisch, Salaten, Soßen	krampflösend, auswurfördernd, blähungstreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Lungenerkrankungen, Asthma und Keuchhusten	August – September
Gartenkresse (Lepidium sativum)	Salate, Rohkost, zu Wurst, Quark, kaltem Fleisch, Eiern, Kartoffeln, als Brotbelag, Grüne Soße	blutreinigend, appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend (Frühjahrskur)	Mai – Dezember

Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Tee, Umschläge, Bäder, Inhalationen, Kräuterkissen	schmerzstillend, heilungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, bei Ausschlägen, akuten und chron. Magen- und Darmbeschwerden, Erbrechen, Haut- und Schleimhautentzündungen	Mai – Oktober
Kerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	zu Frühlings- und Kräutersuppen, Kräuterbutter, Tomaten, Käse, Rohkost, Omelett, Grüner Soße	appetitanregend, blutreinigend, stoffwechselfördernd, harntreibend (Frühjahrskur)	Mai – November
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	zu Fleisch, Wurst, Fisch, Suppen, Soßen, Gemüsen, Salaten (roh oder gekocht, auch als Presssaft)	darmberuhigend, gärungswidrig, galletreibend, blutdrucksenkend, bei Kreislaufstörungen, Alterserscheinungen, vorbeugend gegen arteriosklerotische Gefäßveränderungen	Juni - September
Liebstockel (<i>Levisticum officinale</i>)	zarte Blätter und Wurzeln zum Würzen von Suppen, Eintopf, Soßen, Fleischspeisen (mitkochen)	verdauungsfördernd, harntreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Sodbrennen, Aufstoßen, Blasenleiden, Tee anregend	Mai - Oktober
Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	zu Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost	nervenberuhigend, schleimlösend, appetitanregend, bei Asthma, Schnupfen, Geschwüren, Magenkrämpfen	Juli – September
Oregano / Dost (<i>Origanum vulgare</i>)	als Würze zu Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza (stets mitkochen bzw. mitbacken), Tee	magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, nervenstärkend, Tee bei Erkältung, Erkrankungen der Luftwege, Asthma	April - Oktober
Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	zu Suppen, Soßen, Gemüsen, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße	appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, blutreinigend	Mai – Dezember
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)	frisches Kraut in kleinen Mengen zu Soßen, Suppen, Rohkost, Quark, Eiern, Gelee, Drinks, Kräuteressig, -wein und -geist, Tee	schmerzlindernd, gärungswidrig, bei Magen- und Darmstörungen, Störungen im Gallenbereich, Erkrankungen der Atemwege, Leiden der Bewegungsorgane	Juni – Oktober

Pimpinelle (Sanguisorba minor)	junge Triebe und Blätter zu Salaten, Quark, Eiern, Tomaten, Fisch, Kräutersoßen (Grüne Soße) und –suppen	appetitanregend, verdauungsfördernd, blutreinigend	Mai – November
Portulak (Portulaca oleracea)	Rohkost, zu Salaten, Spinatgemüse, Frühlingssuppen, Kräutersoßen, Quark	blutreinigend, magenstärkend, harntreibend, leicht abführend, Verwendung zu kühlenden Umschlägen	Mai – September
Ringelblume (Calendula officinalis)	Tee, Salbe, Naturkosmetik	äußere Anwendung bei Geschwüren, Wunden, Verletzungen, Sonnenbrand, Erfrierungen, Tee bei Leber- und Gallenblasenleiden, zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum	Juni – November
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	Triebspitzen und Blätter zu Fleisch-, Grill-, Kartoffel- und Gemüsegerichten, auch für Kräuterwein, -geist und -tee.	u.a. Beschwerden im Magen-, Darm- und Gallenbereich, appetitanregend, bei niedrigem Blutdruck	April – September
Rucola / Rauke (Eruca sativa)	zunehmend stärker nachgefragtes Würzkräut mit hohem Vitamin-C-Gehalt, für pikante Salate, Rohkost, zu Käse, Quark, Pizza und als delikater Brotbelag.	appetitanregend, stimulierend bei Frühjahrskuren und zur "Blutreinigung"	Mai – September
Salbei (Salvia officinalis)	zum Würzen von Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Quark, Tomatensalat, Tee als Spül- und Gurgelmittel für den Hals	appetitanregend, verdauungsfördernd, keimtötend, schmerzlindernd, blutreinigend, Tee gegen Magen- und Darmbeschwerden, Mundentzündungen, Nachtschweiß, Erkrankungen der Atemwege	Mai – Oktober
Sauerampfer (Rumex acetosa)	zarte, junge Blätter zu Salaten, Soßen, Suppen, Fisch, Quark	blutreinigend, appetitanregend	April – November
Schnittlauch (Allium schoenoprasum)	zu Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffelgerichten, als Butterbrotbelag	appetitanregend, verdauungsfördernd	April – November
Thymian (Thymus vulgaris)	junge Triebe zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen (mitkochen), Tee	schleimlösend, antibakteriell, bei Husten und Keuchhusten, krampflösend, Tee bei Magen-, Darm- und Gallenleiden, Bronchitis, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden	Mai – September

Waldmeister (Galium odoratum)	vor der Blüte zu Maibowle, Fruchtsäften, Apfelgelee, Tee	beruhigend, gegen Nervosität und schlechten Schlaf. Vorsicht, im Übermaß schädlich!	Mai – Juni
Zitronenmelisse (Melissa officinalis)	frische Triebe zu Salat, Quark, Fisch, Leber, Geflügel, Wild, getrocknetes Kraut für Arznei- und Haustee, Salben, Kräuterwein	Tee und Melissengeist sind u.a. nervenstärkend, gegen Herz- und Kreislaufkrankungen, Blähungen, krampflösend und beruhigend, antibakteriell	Juli - Oktober