



# *Inhalt*

Vorwort 4 | Lavendel 6 | Sauerampfer 8 | Bärlauch 10 |  
Liebstöckel 12 | Melisse 14 | Baldrian 16 | Thymian 18 |  
Kapuzinerkresse 20 | Basilikum 22 | Löwenzahn 24 |  
Majoran 26 | Brennnessel 28 | Ringelblume 30 | Dill 32 |  
Kerbel 34 | Rosmarin 36 | Salbei 38 | Oregano 40 |  
Estragon 42 | Kresse 44 | Kamille 46 | Petersilie 48 |  
Rucola 50 | Schnittlauch 52 | Giersch 54 | Koriander 56 |  
Borretsch 58 | Pfefferminze 60 | Waldmeister 62



*O, große Kräfte sind's,  
weiß man sie recht zu pflegen,  
Die Pflanzen, Kräuter, Stein  
in ihrem Innern hegen.*

WILLIAM SHAKESPEARE, ROMEO UND JULIA II, 3

Schon in der Antike nutzten die Menschen Kräuter in den unterschiedlichsten Bereichen. Im Mittelalter wurden sie in Klostergärten kultiviert, als Würz- und Heilpflanzen verwendet und spielen in verschiedenen Bräuchen eine Rolle. Heute sind Kräuter in ihren vielfältigen Formen, Farben und Wirkungen aus Küche und Heilpraxis nicht mehr wegzudenken. Ob als Unkraut verkannt oder auf Grund besonderer Inhaltsstoffe mit Vorsicht zu genießen, Kräuter würzen unsere Speisen, betören unsere Sinne und entfalten wohltuende Heilkräfte in unserem Körper. Der Vielfalt dieser Pflanzen und ihrer Verwendung sind keine Grenzen gesetzt: So zaubern ihre hübschen Blüten Farbe in unsere Gärten und auf unsere Gerichte, ihr aromatischer Duft entführt uns in mediterrane Länder und verschiedene Leiden können auf schonende Weise kuriert werden. Dabei gilt fast immer: Nichts geht über frische Kräuter. Da die meisten leicht auf der Fensterbank gezogen werden können, kann sich jeder ein eigenes duftendes Kräutergärtlein und eine eigene kleine Hausapotheke dieser Alleskönner anlegen.





## Lavendel

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

In einem herrlich duftenden Kräutergarten darf der Lavendel nicht fehlen. Spielt er zwar als Würzkraut eine eher untergeordnete Rolle, so sollte das intensive Aroma der frischen und jungen Blätter nicht unterschätzt werden. Als Bestandteil der Kräuter der Provence ist er zur Verfeinerung von Geflügel- und Fischgerichten, Kräutersoßen, Pizza oder Marinaden geeignet. Auch ein ins Grillfeuer geworfener Lavendelzweig verleiht dem Grillgut ein besonderes Aroma und erfüllt die Luft mit einem köstlichen Duft. Die leicht bitteren Blüten des Lavendels sind zudem schöne Farbtupfer in Salaten oder auf Desserts. Verbreiteter jedoch ist die Nutzung des Lavendels als Duft- und Heilpflanze. Bekannt sind die weiten Felder in der Provence, auf denen Lavendel für kosmetische und heilende Zwecke angebaut wird. Die beliebten Duftsäckchen zaubern einen angenehmen Duft in jeden Kleiderschrank. Als Badeessenz oder Tee aufbereitet, entfaltet er sein wohltuendes Aroma und seine beruhigende Wirkung. Lavendel hilft bei Herz- und Kreislaufproblemen, Schlafstörungen, Migräne oder Nervosität.



# Sauerampfer

RUMEX ACETOSA

Wie sein Name schon verrät, ist Sauerampfer vor allem für aromatische Salate, Kräutersuppen und -quark die erfrischend saure Zugabe. Vor allem in Belgien und Frankreich ist er beliebt, wo gerne Sauerampfersuppe verzehrt wird, die aus den gekochten Blättern des Gewürzkrautes besteht. Feingehackt und in Butter gedünstet, ist er ein sehr schmackhaftes, leider aber fast in Vergessenheit geratenes Gemüse. Auch mit oder wie

Mangold und Spinat kann man ihn kochen, jedoch bekommt er einen metallischen

Geschmack, kocht man ihn in einem Eisentopf. Wegen seines hohen Oxalsäuregehaltes sollte man Sauerampfer allerdings nur selten und in geringer Menge roh verzehren. Die mehrjährige, in ganz Europa weit verbreitete Wildpflanze überragt meist seine Nachbarn auf der Wiese an Höhe und gedeiht auch an für sie ungünstigen Standorten, so dass sie fast für Unkraut gehalten werden kann. Aber Sauerampfer ist auch sehr gesund: Er enthält Vitamin A und C und stärkt somit die Abwehrkräfte und entschlackt den Organismus.



