

Küchenkräuter - für Genuss und Gesundheit



Kräuter gehören beim Kochen zu den wichtigen Zutaten und bereichern mit ihren Aromen den Geschmack der Speisen. Doch sie können viel mehr, als nur die Sinne zu erfreuen. Sie beugen Erkrankungen vor und lindern Beschwerden, je nach Anwendung und Dosierung.

Küchenkräuter werden frisch oder getrocknet zur Geschmacksverbesserung bei der Zubereitung von Speisen wie Fisch- und Fleischgerichte, Saucen und Suppen oder für die leichtere Bekömmlichkeit von schwerverdaulichen Gerichten eingesetzt.

Anbau und Pflege

Der Anbau der Gewürz- und Küchenkräuter kann sowohl im Garten, als auch auf dem Balkon oder der Terrasse als Kübelpflanzen erfolgen. Man kann Küchenkräuter-Samen aber auch als Topfpflanzen auf der Fensterbank anbauen und züchten.

Einige Kräuter (Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian) brauchen einen sonnigen windgeschützten Standort. Heimische Gewürz- und Küchenkräuter wie z.B. Brunnenkresse, Kerbel, Petersilie oder Schnittlauch sind dagegen robuster gegenüber Kälte und wachsen auch im Halbschatten oder Schatten.

Aufbewahrung und Verwendung

Das Aroma der Kräuter ist am intensivsten, wenn sie frisch geerntet werden. Durch schonendes Trocknen und fachgerechtes Aufbewahren behalten die Kräuter noch einige Zeit ihre Aromavielfalt und Heilwirkung. Da einige Inhaltsstoffe empfindlich auf Luft, Licht, Feuchtigkeit und Wärme sind, sollten die Kräuter dunkel, kühl und trocken aufbewahrt werden.

Küchenkräuter als Heilpflanzen

Einige der Küchen- und Gewürzkräuter finden wegen ihrer Inhaltsstoffe auch als Heilpflanzen Anwendung. Der Naturheilverein Theophrastus oder das Würzburger Heilpflanzeninstitut wählen jedes Jahr eine Heilpflanze. So wurden schon Salbei, Thymian, Rosmarin, Kamille, Knoblauch, Zitronenmelisse, Pfefferminz oder Fenchel zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Die Kapuzinerkresse ist Arzneipflanze des Jahres 2013.

Mit ihren kräftigen gelb-, orange- und roten Blüten, sind sie nicht nur eine Augenweide in jedem Garten, sondern dekorieren Salatteller und Platten wunderschön. Zudem sind sie mit ihrem feinen, scharf-süßem Aroma eine wahre Delikatesse.

Sie enthält viel Vitamin C, kann die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen und die Durchblutung fördern. Zusammen mit Meerrettichwurzel eingenommen, kann das Kraut der Pflanze eventuell sogar Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitis und Blasenentzündung genauso wirksam wie Antibiotika bekämpfen.

Die Wirkung der Inhaltsstoffe

Ähnlich wie die Gewürze enthalten die Kräuter Vitamine, Mineralstoffe sowie weitere sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen. Hier einige dieser Stoffe:

Ätherische Öle wirken entzündungswidrig, sind schleim- und krampflösend, harntreibend und stärken Magen, Galle, Darm und die Leber. Sie wirken auch gegen Bakterien und Parasiten.

Bitterstoffe regen die Magensaftsekretion an und haben eine kräftigende Allgemeinwirkung. Sie fördern den Appetit und die Verdauung. Sie wirken anregend auf Darm, Galle und Leber.

Flavanoide schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, haben eine antibakterielle und antivirale Wirkung, beugen der Tumorbildung vor und verbessern das Langzeitgedächtnis.

Gerbstoffe entziehen Bakterien die Grundlage und eignen sich zum Beispiel bei entzündetem Zahnfleisch, als Umschlag zur Wundbehandlung, bei Angina, vor allem aber bei Durchfall.

Saponine wirken schleimlösend bei Husten und harntreibend, können Ödeme ausschwemmen und sind entzündungswidrig. Zudem helfen sie bei Hautunreinheiten und Rheuma-Beschwerden.

Gewürzkräuter		und ihre Heilwirkungen
Bärlauch		Wirkt: schweißtreibend, schleimlösend, entzündungshemmend, harntreibend, blutreinigend, antibiotisch, cholesterinsenkend Hilft bei: Frühjahrsmüdigkeit, Verdauungsproblemen, Fieber, Bronchitis, Asthma, Durchfall und Appetitlosigkeit, Blähungen
Basilikum		Wirkt: beruhigend, appetitfördernd, antibakteriell, harntreibend, krampf- und schleimlösend, schmerzstillend, schweisstreibend, hilft bei: Blähungen, Fieber, Verdauungsbeschwerden, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, Migräne
Bohnenkraut		Wirkt: Verdauungsfördernd, appetitanregend, hautreinigend, magenstärkend, schleimlösend bei Husten Hilft bei: Blähungen, Durchfall, Magen- und Darmbeschwerden
Dill		Wirkt: krampflösend, antibakteriell, appetitanregend, windetreibend, Vitamin-C-reich Hilft bei: Magen-Darmbeschwerden, Blähungen,
Estragon		Wirkt: beruhigend, harntreibend, blutreinigend, schmerzstillend, verdauungsfördernd Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Übelkeit, Husten, Fieber
Kapuzinerkresse (Blüten, Blätter)		Wirkt: gegen Bakterien, Viren und Pilze, durchblutungsfördernd, hilft bei: Entzündungen, Erkältungen, vorbeugend gegen Grippe, Vitamin-C-Mangel, Atemwegserkrankungen
Korianderkraut		Wirkt: entgiftend, antibakteriell, schleim- und krampflösend, Hilft bei: Blähungen, Durchfall, Reizdarm, Infektionen, Rheuma, Kopfschmerzen, Schwermetallbelastungen
Lorbeer		Wirkt: Appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend Hilft bei: Verdauungsbeschwerden, Nervenschmerzen, Rheuma, Zahnweh
Mayoran		Wirkt: magenstärkend, schleim- und krampflösend, antibakteriell Hilft bei: Magen-, Darmbeschwerden, Blasenentzündungen
Oregano		Wirkt: appetitanregend, desinfiziert, verdauungsfördernd Hilft bei: Entzündungen (Mund und Hals), Verdauung, Leber, Galle, Blähungen, Erkältungen
Petersilie		Wirkt: harntreibend, entwässernd, blutreinigend, antimikrobiell, verdauungsanregend, Vitamin-C-reich, blutdrucksenkend Hilft bei: Nieren-, Blasenbeschwerden, Menstruationsprobleme
Rosmarin		Wirkt: adstringierend, anregend, antibakteriell, entspannend, entzündungshemmend, krampflösend, pilztötend, tonisierend, Hilft bei: Niedriger Blutdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Magen-, Leber-, Nieren-Leiden, Verdauungsbeschwerden
Salbei		Wirkt: adstringierend, antibakteriell, schweisshemmend, Hilft bei: Halsentzündungen, Übermässiges Schwitzen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlecht heilende Wunden,
Schnittlauch		Wirkt: antibakteriell, schleimlösend, harntreibend, blutreinigend Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Husten, Nieren-, Blasenbeschwerden
Thymian		Wirkt: beruhigend, harntreibend, schleim- und krampflösend, Hilfreich bei: Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Fieber, Verdauungsschwäche, Migräne, Schwindel