

Maria Söllner, Blumen- und Kranzbinderei, Gärtnerei

92431 Neunburg v. W. Kolpingstraße 8

Tel Nr. 09672/2011

Tel.Fax 09672/3267

Kräuter-ABC

	Verwendung	Gesundheitliche Wirkung
1. Basilikum (Standort sehr warm)	frisch als Beilage zu Salaten, besonders zu Tomaten, Pesto u. Pizza getrocknet zum Würzen von Suppen,	gut bei Magenproblemen und Verstopfung verdauungsfördernd wassertreibend krampflösend antibakteriell schmerzstillende Wirkung
2. Basilikum Edwina großblättrig		
3. Basilikum Piccolino kleinblättrig		
4. Strauchbasilikum	für Salate und Tomaten, Kräutersoßen	
5. Zitronenbasilikum	für Desserts, Fruchtsalate	
6. Blutsauerampfer - winterhart	zum Verfeinern von Salaten	blutreinigende Wirkung
7. Bohnenkraut	zum Würzen von Bohnengerichten u. Kartoffeln, für Einlegegurken, Grillmarinaden	Tee gegen Blähungen u. Magen-Darmbeschwerden schleimlösend, lindert Husten
8. Borretsch	gurkenähnlicher Geschmack, für Salate und Soßen auch für Fisch, Eier u. Kartoffel	in geringen Mengen wirkt Borretsch stimmungsaufhellend und entzündungshemmend
9. Bronzefenchel-winterhart	zum Würzen für Fisch, Hühnchen und Kartoffel	lindert Entzündungen und Krämpfe
10. Coca-Cola Strauch winterhart	zarte Spitzen für Tee und Getränke	verdauungsfördernd, hilft bei Rheuma und Gicht
11. Currykraut - winterhart	Würzkräuter zu Suppen, Fleisch und asiatische Gerichte	wird bei Hautproblemen und Husten eingesetzt

12. Dill	für Salate besonders Gurken, zum Einlegen von Gurken, Fleischgerichte, Quark	gegen Verdauungsbeschwerden, Tee gegen Schlafstörungen
13. Estragon - winterhart	für Fleisch, Geflügel, Saucen, Suppen zum Einlegen von Gurken	verdauungs- und gallenflussfördernd, harntreibend
14. Jiaogulan (Kraut der Unsterblichkeit)	für Tee, Salat, Kartoffeln	stärkt die Abwehrkräfte, aktiviert die Selbstheilung Herzstärkung, reguliert den Blutdruck
15. Katzenschwanzpflanze	das im Grün enthaltene Gel der Pflanze kann bei äußerer Anwendung für Herpes, Ekzeme helfen	
16. Kerbel	frisch für Suppen, Saucen, Salate, Fleisch u. Fisch getrocknet als Tee	blutreinigend, entgiftend, wassertreibend stoffwechselfördernd
17. Koriander	zum Würzen von roten Rüben, Lebkuchengewürz Suppen, Salate, Gemüse, Eier	gut bei chronischen Entzündungen fördert die Ausleitung von Giftstoffen
18. vietnamesischer-Koriander	pfeffrig im Geschmack	
19. Lavendel - winterhart	die jungen Blätter zum Würzen von Eintopf, Fisch, Geflügel, Wild, Saucen und Suppen	löst Ängste, beruhigend, krampflösend
20. Liebstöckel / Maggikraut winterhart	zum Würzen von Suppen, Eintopf, Salat getrocknet als Tee	harntreibend, verdauungsfördernd, gegen Sodbrennen Tee gegen Bauch- und Kopfschmerzen
21. Majoran	für alle Kartoffelgerichte u. Saucen, Fleisch, Geflügel	schleimlösend, nervenberuhigend, gut bei Schnupfen, Asthma, Geschwüren und Magenkrämpfen
Melisse - winterhart	für Tee, Säfte und Cocktails	wirkt beruhigend, gut bei Einschlafstörungen
22. Zitronenmelisse		Soforthilfe bei Herpes-Virus (äußerliche Anwendung)

Minze - alle winterhart

23. Pfefferminze	als Tee, zu Rohkost, Quark, Eier, Gelee	enthält ätherische Öle, als Arznei bei Erkrankungen der
24. Hugo-Minze	für Cocktails	oberen Atemwege, verdauungsfördernd, lindert Übelkeit
25. Schoko-Minze	schmeckt wie After-Eight	
26. Apfel-Minze	Apfelgeschmack für Tee, Cocktail u. Nachspeisen	
27. Ananas-Minze	Ananasgeschmack	
28. Erdbeer-Minze	Erdbeergeschmack	
29. Orangen-Minze	Orangengeschmack	
30. Zitronen-Minze	Zitronengeschmack	
31. Mojito-Minze	für Cocktails	
32. Oregano	für Tomatengerichte, Lamm, Pizza, Käse, Gemüse	Tee bei Erkältung, Asthma u. Magen- Darm-Krämpfe
33. Oregano - winterhart	Suppen, Fleisch (immer mitkochen)	appetitanregend, nervenstärkend
34. Olivenkraut - warmer Standort - winterhart	intensives Olivenaroma für Salatmarinaden	wirkt antibakteriell, krampflösend
35. Petersilie glatt	geschmacksintensiv , Universalgewürz	appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend,
36. Petersilie kraus	Universalgewürz für Suppen, Soßen, Gemüse, Salat u. Kartoffel	blutreinigend, hoher Vit. C-Gehalt stärkt das Immunsystem
37. Rosmarin	Grillgewürz, für Fleisch,Geflügel, Zucchini, Kartoffel	beruhigt die Nerven, gut bei Kreislaufproblemen, krampf schleimlösend
38. Ruccola	nussiger Geschmack, für Pizza od. Tomaten-Mozarella	
39. Salbei - grün	zum Würzen von Fleisch, Gemüse	verdauungsfördernd, keimtötend, schmerzlindernd
40. Apfel-Salbei	Tee (als Gurgelmittel für den Hals)	Tee gegen Magen-Darm-Beschwerden, Hals und Rachen-
41. Honigmelonen-Salbei	für Dessert	Entzündungen, gegen übermäßiges Schwitzen
42. Zitronen-Salbei		

43. Schnittlauch - winterhart	zu Suppen, Salaten, Quark, Eier, Kartoffelgerichte Kräuterbutter, Marinaden, zum Einfrieren geeignet	sehr Vitamin A und C reich, wirkt antibakteriell, harntreib vorbeugend gegen Arterienverkalkung
44. Schnittknoblauch	leichter Knoblauchgeschmack für Suppen u. Salate	senkt den Blutfettspiegel, stärkt das Immunsystem
45. Thymian -alle winterhart	für Fleisch, Fisch, Wild, Kartoffel und Saucen	als Tee gegen verschleimten Husten, antibakteriell, gut bei Magen-Darm-Beschwerden
46. Kümmelthymian		
47. Zitronenthymian	getrocknet als Aufguß für Tee	
48. Orangentymian		
49. Waldmeister	für Torten, Süßspeisen u. Maibowle	wirkt entzündungshemmend u. krampflösend
50. Wermuth	die jungen Blätter u. Blüten für Tee verwenden	die Bitterstoffe des Wermut regen die Verdauung an
51. Ysop	für Salate, Tomaten, Quark, Braten, Saucen	gut bei Husten, Bronchitis und Asthma appetitanregend, entzündungshemmend
52. Zitronengras- warmer Standort	für die asiatische Küche, Suppen u. Wockgerichte zum Aufspießen von Fleisch, danach anbraten	
53. Zitronenverbene	für Tee, Getränke, Nachspeisen	wirkt beruhigend und verdauungsfördernd

d

m

u.

end