

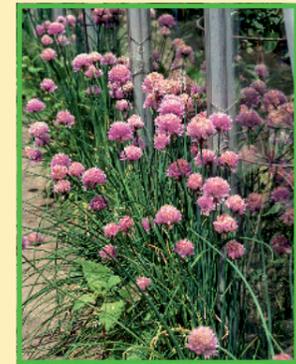


## Kräuter im Eigenheimgarten

Kräuter sind aus dem eigenen Garten kaum noch wegzudenken. Kräuter für Leib und Seele könnte man auch sagen, denn sie sind vielfältig einsetzbar. Man denke nur an duftenden Rosmarin zum Lamnbraten oder das gesunde Vitamin C im Schnittlauch. Noch dazu benötigen sie im Garten relativ wenig Platz und sind in der Regel anspruchslos. Verschaffen Sie sich einen Überblick: Wir haben eine Auswahl der schönsten Küchen- und Gesundheitskräuter aus dem Garten hier für Sie zusammengestellt.

### Schnittlauch

*Allium schoenoprasum (Liliaceae)*



#### Botanik

- mehrjährig, winterhart
- Blätter sind röhrenartig, kugelige, rosa oder weiße Blüten dolden
- Saatgut nur 1 Jahr gut keimfähig

#### Verwendung

- frisches Würzkräuter für Suppen, Salate, Eiergerichte, Butterbrot
- möglichst nicht mitkochen

- hoher Gehalt an Lauchöl bewirkt scharfen Geschmack
- reich an Vitamin C und Carotin

### Petersilie

*Petroselinum crispum (Umbelliferae)*

#### Botanik

- zweijährig, winterhart
- glattblättrige und krausblättrige Blatt Petersilie
- Wurzelpetersilie



### Verwendung

- universelles Würzkräuter für Suppen, Salate, Saucen, Kartoffeln
- auch getrocknet oder tiefgefroren verwendbar
- hoher Gehalt an Apiol (krampflösend und harntreibend)
- reich an Vitamin C und D
- bei empfindlichen Personen möglicherweise allergieauslösend

### Dill

*Anethum graveolens (Umbelliferae)*

#### Botanik

- einjährig, nicht winterhart
- Pfahlwurzel, Wuchshöhe bis 1 m, fein gefiederte Blätter
- kleine gelbe Doldenblüten
- Pflanzen wenig standfest
- optisch attraktive Gartenpflanze auch für Ziergärten

#### Verwendung

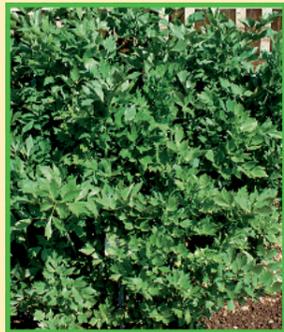
- frisches Dilllaub für Fisch- und Eiergerichte, Gurkensalat
- auch getrocknet oder tiefgefroren verwendbar
- Dillblüten und -früchte zum Einlegen von Gemüse



- verdauungsfördernd und blähungstreibende Wirkung
- enthält ätherische Öle (z.B. Carvon)

### Liebstock

*Levisticum officinale (Umbelliferae)*



#### Botanik

- mehrjährige, ausdauernde Staude
- friert im Winter zurück
- Blüte ab dem 2. Jahr, Wuchshöhe bis 1m
- sehr würziger Duft ("Maggikraut")

#### Verwendung

- frisch oder getrocknet vor allem in Suppen,

- Saucen, Salaten, zu Fleisch- oder Pilzgerichten
- Verarbeitung in Suppenwürze
- medizinisch wirkt es harntreibend, gegen Magen- oder Verdauungsbeschwerden
- Bestandteil von Blasen- und Nierentee

### Basilikum

*Ocimum basilicum (Lamiaceae)*



#### Botanik

- einjährige Pflanze, sehr wärmebedürftig, frostempfindlich
- verzweigter Aufbau, bis 60 cm Wuchshöhe, weiße bis rosa Blüten im Sommer
- Nektarspenderin für Insekten
- viele verschiedene Arten und Sorten

### Verwendung

- vielseitiges Küchengewürz frisch, getrocknet oder tiefgefroren
- roh, mitgekocht in Suppen, Saucen, Salaten, zu Hackfleisch, Geschnetzeltem oder Geflügel
- Pesto
- enthält ätherische Öle
- vermindert Blähungen, regt die Milchsekretion an

### Thymian

*Thymus vulgaris (Lamiaceae)*

#### Botanik

- mehrjähriger, immergrüner Strauch, wärmeliebend, Frostschäden möglich
- verzweigter Aufbau, bis 40 cm Wuchshöhe, feines Saatgut
- „Deutscher Winterthymian“ frosthärter als „Französischer Sommerthymian“

#### Verwendung

- sehr vielseitiges, aromatisches Küchengewürz frisch, getrocknet
- passt zu allem Gebratenen, Kräuteraufstrich, Pizzabelag u.a.
- macht fette Speisen bekömmlicher
- medizinisch als Tee oder Extrakt verwendet
- schleimlösend, keimhemmend
- gegen Keuchhusten und Bronchitis
- enthält ätherische Öle (Thymol) und Gerbstoffe
- höchste Gehalte kurz vor der Blüte



### Bohnenkraut

*Satureja hortensis (Lamiaceae)*



#### Botanik

- einjährig, Wärme liebend, nicht frosthart
- stark verzweigter Aufbau, bis 40 cm Wuchshöhe, sehr feines Saatgut
- Geschmack aromatisch bis bitter
- wertvolle Bienenweide

#### Verwendung

- passt frisch zu Salaten, Suppen, Bohnen- und Pilzgerichten
- Kräuternessigherstellung
- medizinisch als Tee zur Förderung der Verdauung, gegen Blähungen
- wirkt appetitanregend
- enthält ätherische Öle (Carvacrol)

### Rosmarin

*Rosmarinus officinalis (Lamiaceae)*



#### Botanik

- mehrjähriger, immergrüner, verholzender Halbstrauch
- nicht frosthart (nur bis ca. -5°C), Wuchshöhe bis 1 m
- bei frostfreier Überwinterung möglich, Blüte weiß, hellblau
- nadelförmiges Laub, intensiver Duft



### Verwendung

- als Würzkräuter frisch oder getrocknet, sparsam verwenden
- für Fleischgerichte (Lamm, Rind, Kalb)
- für Kartoffelgerichte und Käse
- als Zutat für in Essig eingelegte Gemüse

### Pfefferminze

*Mentha piperata (Lamiaceae)*



#### Botanik

- ausdauernde, winterharte, krautige Staude, treibt im Frühjahr neu durch
- bis 40 cm Wuchshöhe, flachwurzelnd, treibt zahlreiche Ausläufer ("Stolonen")
- Langtagspflanze, blüht von Juli bis September
- nur vegetativ zu vermehren (Unechte Pfefferminze auch durch Aussaat)
- viele Arten und Sorten vorhanden

#### Verwendung

- als Tee, Öl
- enthält ätherisches Öl (Menthol)
- Gerb- und Bitterstoffe
- appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungstreibend
- krampflösend

### Salbei

*Salvia officinalis (Lamiaceae)*

#### Botanik

- mehrjähriger, ausdauernder, frostharter, verholzender Strauch
- bis 60 cm Wuchshöhe, Blätter silbrig behaart



- Samen sind kugelig
- gute Bienenweide
- viele Arten und Sorten: Ananas-, Honig-melonensalbei, Purpursalbei u.v.a.

**Verwendung**

- passt zu Fleisch-, Fisch-, Käse-, Pilz- und Gemüsegerichten
- Blätter mit Zucker und Zimt in Bierteig ausbacken

- medizinisch als Tee, Extrakt oder Tinktur
- wirkt äußerlich verwendet desinfizierend und entzündungshemmend
- gegen Mund- und Rachenraumbeschwerden
- innerlich angewendet wirkt es speichel- und schweißsekretionshemmend

**Zitronenverbene***Lippia citriodora (Verbeniaceae)***Botanik**

- mehrjähriger, immergrüner, verholzender Strauch, nur frosthart bis ca. -8°C
- 0.6 bis 0.8 m hoch, bis 6 m Höhe am natürlichen Standort möglich
- unscheinbare kleine, weiße Blüten, bestes Zitronenaroma

**Verwendung**

- Duft-, Tee- und Würzkräuter mit feinem, intensivem Zitronenaroma
- Würzkräuter für Fisch- und Geflügel, Süßspeisen, Obstsalat und Eis
- hübsche Zier- und Kübelpflanze
- Parfumherstellung (durch Zitronengras ersetzt)
- Tee hilft gegen Schlaflosigkeit, Verstopfung und Völlegefühl
- ätherische Öle (z.B. Geranial, Neral)

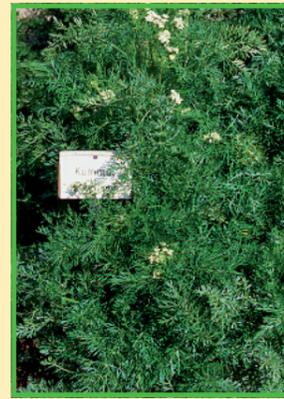
**Zitronengras***Cymbopogon citratus (Poaceae)***Botanik**

- mehrjährige Pflanze, die eine Höhe von 40–100 cm erreichen kann
- nicht frosthart, Blüte erst ab 2. Jahr, Blätter sehr scharfschnittig
- über 50 verschiedene Arten, meist keine Samen gebildet

**Verwendung**

- frisch als Gewürz (mitkochen wie Lorbeerblatt), Tee
- getrocknet in Stücken oder gemahlen im Handel, dann nur schwaches Aroma
- in der Küche werden meist der saftige Stiel und die Blattbasis verwendet

- für Kosmetiköl (Zitronenöl)
- fördert das Konzentrations- und Denkvermögen
- wirkt anregend und erfrischend
- als Mittel gegen Stechmücken

**Kümmel***Carum carvi (Umbelliferae)***Botanik**

- zweijährig, im ersten Jahr Blattrosette
- im zweiten Jahr Blütenbildung
- bis 120 cm Wuchshöhe
- kleine weiße Doldenblüten
- frostunempfindlich

**Verwendung**

- Früchte als Gewürz für Backwaren, Fleisch und Kartoffelgerichte, Käse

- medizinisch zur Förderung der Verdauung und gegen Sodbrennen
- enthält ätherische Öle (Carvon)

**Kerbel***Anthriscus cerefolium (Umbelliferae)***Botanik**

- einjährig
- Spindelwurzel, Wuchshöhe bis 0.6 m, fein gefiederte Blätter
- Früchte sind länglich bis 1 cm

**Verwendung**

- frisch vor allem in Suppen (Gründonnerstag), Saucen, Salaten
- auch tiefgefroren oder getrocknet verwendet, aber Anisduft geht verloren

- Blüten dolden wie Holunder in Omelette Teig backen
- Kerbeltee lindert Magenschmerzen
- erhöht Verträglichkeit von Speisen
- blutreinigend

**Pimpinelle***Pimpinella saxifraga (Rosaceae)***Botanik**

- zweijährige Staude, Anbau meist einjährig
- bis 30 cm Wuchshöhe, wächst im ersten Jahr rosettenartig

**Verwendung**

- passt zu Blattsalaten, Kartoffel- und Gurkensalat, Mischgemüse

- beim Schneiden etwas Zitronensaft zugeben, nicht Mitkochen
- Wurzelextrakt wirkt schleimhautberuhigend und hustenstillend

**Lavendel***Lavandula angustifolia (Lamiaceae)***Botanik**

- mehrjähriger, immergrüner, verholzender Halbstrauch
- bedingt frosthart, Höhe bis 0,80 m, Blüte weiß, hellblau, rosa

- nadelförmiges, grau-grünes Laub, angenehm intensiver Duft

**Verwendung**

- vor allem in der Parfum- und Kosmetikindustrie (Duftsäckchen, Seifen u.a.)
- medizinisch beruhigende, blähungstreibende Wirkung
- Gewürzmischung „Herbes de Provence“
- Gehalt an ätherischem Öl in getrockneten Blüten 3x so hoch wie frisch
- vor allem Linalool, Linalylacetat, Gerbstoffe

Mit freundlicher Unterstützung von Herrn Dipl.-Ing. (FH) Thomas Jaksch von der Staatlichen Forschungsanstalt für Gartenbau Weihenstephan an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Überreicht durch:

**Ihr starker Partner****Eigenheimerverband Bayern e.V.**

Schleißheimer Straße 205 a  
80809 München  
Tel.: 089 / 307 36 60, Fax: 089 / 30 59 70  
info@eigenheimerverband.de  
www.eigenheimerverband.de

**KRÄUTER IM EIGENHEIMGARTEN**

Fachinformationen  
für Mitglieder