



Kräutervielfalt aus dem Garten

Kräuter sind das i-Tüpfelchen bei jedem Gericht, verzaubern mit ihrem besonderen Aroma oder geben dem Ganzen erst das gewisse Etwas. Und so ganz nebenbei verbessern sie unser Wohlbefinden. Gesundheitliche Wirkung von Küchenkräutern wie Salbei, Majoran und Pfefferminze wurde inzwischen anerkannt. Viele Heilkräuter werden zu Pflverchen und Pillen verarbeitet, aber es geht nichts über das frische Kraut. Gerade die Mischung von sekundären Pflanzenstoffen, ätherischen Ölen und Vitaminen macht ihre Bioverfügbarkeit aus. Und das heißt, ein Extrakt kann der Körper nicht in gleicher Weise nutzen wie die ganze Pflanze.

Das wussten bereits unsere Großmütter, sie verwendeten die „Kraitlen“ in der Küche und sprachen ihnen folgende Wirkungen zu:

Name	Verwendung	Volksmedizin	Ernte
Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch	appetitanregend, verdauungsfördernd, wassertreibend, krampflösend, bei Nervosität, Schlaflosigkeit	Juni – Aug.
Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>)	zu fettem Braten, Gänse- und Hammelfleisch, Gemüse- und Pilzgerichten (mitkochen)	als Tee bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit	Juni–Okt.
Bohnenkraut (<i>Satureja hortensis</i>)	zu Bohnengerichten, Fleischspeisen, Kartoffeln, Salzgurken, Tee	magenstärkend, gegen Blähungen, anregend, belebend, fungizid, lindert Husten	Jun.-Sept.
Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)	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-Okt.
Brunnenkresse (<i>Nasturtium officinale</i>)	Salate, Würzkaut, Presssatt	Blutreinigend (Frühjahrskur), stoffwechselanregend, Hautleiden, Rheuma	Okt. - Mal
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	Salaten, Essig, Mayonnaisen, Tomaten, Fischgerichten, Quark, Rohkost, Dillsuppe (nicht mitkochen)	nervenberuhigend, magenstärkend, appetitanregend, krampflösend, bei Schlafstörungen, gegen Blähungen	Mai-Nov.
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	zu Salaten, Quark, Suppen, Soßen, Geflügel, Kräuteresig, Kräuterwein, Kräuterbutter, zum Einlegen von Gurken, als Tee (mitkochen)	verdauungs- und gallenflussfördernd, harntreibend	Juni–Aug.
Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	Samen für Tee, Backwerk, frisches Grün zum Würzen von Fisch, Salaten, Soßen	krampflösend, auswurfördernd, blähungstreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Lungenerkrankungen, Asthma und Keuchhusten	Aug.-Sept.
Gartenkresse (<i>Lepidium sativum</i>)	Salate, Rohkost, zu Wurst, Quark, kaltem Fleisch, Eiern, Kartoffeln	blutreinigend, appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend	Mai-Dez.
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-Okt.
Kerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	zu Frühlings- und Kräuter-suppen, Kräuterbutter, Tomaten, Käse, Rohkost, Omelett, Grüner Soße	appetitanregend, blutreinigend, stoffwechselfördernd, harntreibend (Frühjahrskur)	Mai-Nov.
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	zu Fleisch, Wurst, Fisch, Suppen, Soßen, Gemüsen, Salaten (roh oder gekocht, auch als Presssaft)	darmberuhigend, gärungswidrig, galle-treibend, blutdrucksenkend, bei Kreislaufstörungen, Alterserscheinungen, vorbeugend gegen arteriosklerotische Gefäßveränderungen	Juni - Sept.



Liebstockel (<i>Levisticum officinale</i>)	zarte Blätter und Wurzeln zum Würzen von Suppen, Eintopf, Soßen, Fleischspeisen (mitkochen)	verdauungsfördernd, harntreibend, bei Magen- und Darmbeschwerden, Sod-brennen, Aufstoßen, Blasenleiden, Tee anregend	Mai-Okt.
Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	zu Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost	nervenberuhigend, schleimlösend, appetitanregend, bei Asthma, Schnupfen, Geschwüren, Magenkrämpfen	Juli-Sept.
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-Okt.
Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	zu Suppen, Soßen, Gemüsen, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße	appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, blutreinigend	Mai-Dez.
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)	frisches Kraut in kleinen Mengen zu Soßen, Suppen, Rohkost, Quark, Eiern, Gelee, Drinks, Kräuternessig, -wein und -geist, Tee	schmerzlindernd, gärungswidrig, bei Magen- und Darmstörungen, Störungen im Gallenbereich, Erkrankungen der Atemwege, Leiden der Bewegungsorgane	Juni - Okt.
Pimpinelle (<i>Sanguisorba minor</i>)	junge Triebe und Blätter zu Salaten, Quark, Eiern, Tomaten, Fisch, Kräutersoßen (Grüne Soße)	appetitanregend, verdauungsfördernd, blutreinigend	Mai-Nov.
Portulak (<i>Portulaca oleracea</i>)	Rohkost, zu Salaten, Spinatgemüse, Frühlingssuppen, Kräutersoßen, Quark	blutreinigend, magenstärkend, harntreibend, leicht abführend, Verwendung zu kühlenden Umschlägen	Mai-Sept.
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	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 - Nov.
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	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-Sept.
Rucola / Rauke (<i>Eruca sativa</i>)	Würzkräuter 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-Sept.
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	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 - Okt.
Sauerampfer (<i>Rumex acetosa</i>)	zarte, junge Blätter zu Salaten, Soßen, Suppen, Fisch, Quark	blutreinigend, appetitanregend	April-Nov.
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	zu Suppen, Soßen, Salaten, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffelgerichten, als Butterbrotbelag	appetitanregend, verdauungsfördernd	April-Nov.
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	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-Sept.
Waldmeister (<i>Galium odoratum</i>)	vor der Blüte zu Maibowle, Fruchtsäften, Apfelgelee, Tee	beruhigend, gegen Nervosität und schlechten Schlaf. Vorsicht, im Übermaß schädlich!	Mai-Juni
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	frische Triebe zu Salat, Quark, Fisch, Leber, Geflügel, Wild, getrocknetes Kraut für, Salben, Kräuterwein, Tee & Melissengeist	sind u.a. nervenstärkend, gegen Herz- und Kreislauferkrankungen, Blähungen, kampflösend und beruhigend, antibakteriell	Juli-Okt.

Die Gartenführerinnen Jutta Tappeiner Ebner und Priska Eetzahler Weger

www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

