

Salbei



Salbei schmeckt sehr aromatisch und leicht herb. Er wird vor allem in der mediterranen Küche verwendet. Er wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend und kann helfen, Halsschmerzen zu lindern.

Verwendung:

Zu Fleischgerichten, insbesondere Geflügel, Schweinefleisch und Wild, in Saucen, Füllungen und bei der Zubereitung von Pasta, für mediterrane Gemüse- und Kartoffelgerichte, als Tee. Frischer Salbei ist intensiver im Geschmack als getrockneter.

Rosmarin



Rosmarin ist ein äußerst vielseitiges Kraut, das sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde geschätzt werden. Er hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die zur Unterstützung der Gesundheit beitragen können.

Verwendung:

Zu Fleischgerichten (insbesondere Lamm und Geflügel), mediterranen Gerichten, Kartoffeln, Gemüse, Brot und Saucen. Frischer Rosmarin hat einen intensiveren Geschmack als getrockneter.

Petersilie



Petersilie ist reich an den Vitaminen A, C und K sowie den Mineralstoffen Eisen und Kalzium. Sie wirkt entgiftend, verdauungsfördernd und entzündungshemmend. Der hohe Vitamin-C-Gehalt ist gut für das Immunsystem.

Verwendung:

Frisch gehackt in Salaten oder als Garnitur, in Suppen, Saucen und Eintöpfen, zusammen mit anderen Kräutern in Kräuterbutter und Pesto.

Zitronenmelisse



Neben ihrem frischen zitronigen Aroma hat die Zitronenmelisse eine milde beruhigende Wirkung und kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern. Sie wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend.

Verwendung:

Zur Aromatisierung von Speisen und Getränken, in Tees, Salaten und Dessert. Aufgrund ihres Dufts kann sie als natürliches Insektenabwehrmittel verwendet werden.

Oregano



Das aromatische Gewürz wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und verdauungsfördernd. Oregano-Öl wird in der Aromatherapie verwendet, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Verwendung:

In der mediterranen Küche, insbesondere in Gerichten wie Pizza, Pasta und Saucen, zu Antipasti und Fleisch. Getrockneter Oregano hat eine stärkere Würzkraft und ist intensiver und aromatischer im Geschmack als frischer.

Basilikum



Das vielseitige Kraut hat antioxidative und verdauungsfördernde Eigenschaften und kann stressreduzierend wirken und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Verwendung:

Frische Blätter in Salaten, Pestos, Saucen (wie Tomatensauce) und auf Pizza, zur Zubereitung von Tees und Cocktails, sowie zur Dekoration. Getrocknetes Basilikum hat einen intensiveren Geschmack als frisches, mit einer leicht süßlichen, pfefferigen Note und passt gut in Saucen und Suppen.

Schnittlauch



Schnittlauch ist ein beliebtes Küchenkraut, das zur Familie der Zwiebelgewächse gehört. Er ist reich an Vitaminen (insbesondere Vitamin K und C), Mineralstoffen (wie Kalium und Kalzium) und Antioxidantien und kann antibakteriell wirken.

Verwendung:

Am besten frisch in Salaten, Suppen, Saucen, Dips, in Kräuterbutter und als Garnitur. Aufgrund seines Nährstoffgehalts wird er häufig in gesunden Rezepten eingesetzt.

Thymian



Thymian wird sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde geschätzt. Er wird zur Linderung von Husten und Atemwegserkrankungen eingesetzt und hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften.

Verwendung:

Zu Fleischgerichten, Suppen, Eintöpfen, Gemüse und in Saucen, als Tee, in Kräuterbutter oder Kräuteröl. Frischer Thymian schmeckt intensiver als getrockneter.