

Kräuter von A bis Z



Es gibt zwei Gruppen von Kräutern, die unterschiedliche Pflegebedürfnisse haben.

Gruppe 1 bilden südländische Kräuter, wie Thymian, Rosmarin und Salbei. Diese Kräuter bevorzugen einen sonnigen, warmen Standort und haben einen geringeren Nährstoffbedarf als die zweite Gruppe.

Zur Gruppe 2 gehören die krautigeren Sorten wie z.B.: Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Minze und Kerbel. Diese Gruppe toleriert zum Teil auch einen halbschattigen Standort und hat einen höheren Bedarf an Nährstoffen und Wasser

Berücksichtigen Sie bei der Pflanzung die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kräuter, um eine gute Ernte zu erzielen.



ERNTE TIPPS:

Lassen Sie den jungen Pflanzen erst etwas Zeit zum Anwachsen. Bei immergrünen, südländischen Kräutern erntet man am besten zuerst nur junge Triebe, bis die Pflanze sich gut entwickelt hat. Die restlichen Kräuter kann man großzügiger ernten.

Wichtig: vermeiden Sie Staunässe und vergessen Sie nicht, die Pflanzen regelmäßig zu düngen.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Ihre Familie Piepereit und Team

= winterhart: das bedeutet, die Pflanze überlebt unsere Winter im Garten oder im ausreichend großen Gefäß und kann am richtigen Standort und bei guter Pflege mehrere Jahre alt werden.

① = Gruppe 1, südländische, wärmeliebend und trockenheitsverträgliche Kräuter

② = Gruppe 2, Kräuter mit höherem Bedarf an Wasser und Nährstoffen

Aztekisches Süßkraut (Lippia dulcis)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig, 2

Verwendung: Süßmittel, Tee, Desserts

Wirkung: gegen Erkältungskrankheiten

Bärlauch (Allium ursinum) **☆** Standort: schattig, ②

Verwendung: Salat, Pesto, Suppe, Quark

und Käsecreme

Wirkung: entzündungshemmend, fördert

den Stoffwechsel

BASILIKUM

Basilikum (Ocimum basilicum)

einjährig

Standort: sonnig, (2)

Verwendung: Salate, Tomatengerichte,

Pasta, Pizza, Pesto

Wirkung: krampflösend,

verdauungsfördernd

Kleinblättriges Basilikum

(Ocimum basilicum)

einjährig Standort:

sonnig, ②

Verwendung: Salate, Tomatengerichte,

Pasta

Wirkung: verdauungsfördernd,

krampflösend

Griechisches Buschbasilikum

(Ocimum basilicum var. minimum)

einjährig

Standort: sonnig und warm, ②
Verwendung: Salate, Pasta, Pizza, Pesto

Wirkung: krampflösend,

verdaungsfördernd

Rotblättriges Basilikum

(Ocimum basilicum)

einjährig

Standort: sonnig, 2

Verwendung: Salate, Tomatengerichte,

Pasta

Wirkung: verdauungsfördernd

krampflösend

Strauchbasilikum

(Ocimum kiliman. x basilicum) mehrjährig, frostfrei überwintern Standort: sonnig und warm, ②

Verwendung: Salate, Pasta, Pizza, Pesto

Wirkung: krampflösend, verdaungsfördernd

Thaibasilikum (Ocimum basilicum)

einjährig

Standort: sonnig, ②

Verwendung: Salate, Tomatengerichte,

Pasta, Pesto

Wirkung: verdauungsfördernd

krampflösend

Zimtbasilikum (Ocimum basilicum)

einjährig

Standort: sonnig, (2)

Verwendung: Salate, Pasta, Pesto

Tomatengerichte

Wirkung: krampflösend,

verdaungsfördernd

Zitronenbasilikum (Ocimum basilicum)

einiähria

Standort: sonniq. (2)

Verwendung: Salate, Tomatengerichte,

Pasta

Wirkung: krampflösend,

verdaungsfördernd

Beifuß (Artemisia vulgaris) ∰

Standort: sonnig, 2

Verwendung: Käsegerichte, schwere

Gerichte, Soßen, Gemüse-

pfannen, Eintöpfe

Wirkung: verdauungsfördernd, krampf-

lösend, als Fußbad gegen

schmerzende Füße

Blutsauerampfer

(Rumex sanguineum) ※

Standort: sonnig/halbschattig, ② Verwendung: Suppen, Salat, Soßen, Dips,

Quark. Kräuterbutter

Wirkung: hoher Vitamin C- und Mineral-

stoffgehalt, appetitanregend

Bohnenkraut (Satureja hortensis) 🕸

Standort: sonnig, ②

Verwendung: Eintöpfe, Fisch, Gurken- Kartof-

felsalat, Kohl, Gemüsepfannen

Wirkung: antiseptisch, Magensaft bildend, gegen Blähungen

Borretsch, Gurkenkraut, (Borago officinalis)

einjährig

Standort: sonnig/halbschattig, ② Verwendung: frische Salate, Dips,

Majonnaisen, Kräuterbutter

Brunnenkresse (Nasturtium officinale) ∰
Standort: halbschattig/feuchte Böden. ②

Verwendung: Fisch- Eiergerichte, Kräuter-

quark, Remouladen

Wirkung: regt den Stoffwechsel an

Colapflanze

(Artemisia abrotanum var. maritima) 🗱

Standort: sonnig, 2

Verwendung: Tee oder Erfrischungsgetränk.

Blattspitzen trocken oder frisch zu Quarkspeisen und Salaten, in Soßen zu fetten Speisen

Wirkung: verdauungsfördernd, Linderung

bei Gicht, Rheuma und Hauterkrankungen

Currykraut (Helichrysum angustifolium) *

Standort: sonnig, 1

Verwendung: wie die Currygewürzmischung

Dill (Anethum graveolens)

zweijährig

Standort: sonnia, 2

Verwendung: Fisch, Gurken, Salate, Soßen,

Dips. Quark. Tomaten

Wirkung: appetitanregend, verdauungs-

fördernd, gegen Blähungen

Estragon (Artemisia dracunculus) 🕸

Standort: sonnig, 2

Verwendung: zu Fisch und Geflügel, Soßen,

Majonaisen, Dips, Kräuteressig,

Salate

Wirkung: appetitanregend,

magensaftbildend

Französischer Estragon

(Artemesia dracunculusvar. sativus) ₩

Standort: sonnig, ②

Verwendung: zu Fisch und Geflügel, Soßen,

Majonnaisen, Dips, Kräuteres-

sig, Salate

Wirkung: appetitanregend,

magensaftbildend

Fenchel (Foeniculum vulgare) ※

Standort: sonnig, 2

Wirkung:

Verwendung: Tee, Gemüse, Brot, Marinaden,

Liköre, Suppen, Braten

antibakteriell, krampflösend verdauungsfördernd.

harntreibend, bei Magenverstimmungen, bei Husten



Gewürztagetes (Tagetes tenuifolia)

einjährig

Standort: sonnig, ②

Verwendung: Gemüsepfanne, Käuterquark,

Essia

Wirkung: nicht bekannt

Heiligenkraut

(Santolina chamaecyparissus) * Standort: sonnig/halbschattig, 1 Verwendung: Duftpflanze, Currymischung,

Wirkung: Krampflösend, Magen- und

Darmschonend

Melisse, Zitronenmelisse

(Melissa officinalis) * Standort: sonnig, 2

Verwendung: zu hellen Soßen, Cremesuppen,

Essia und Kräuteröl.

Süßspeisen, Sommergetränken

verdauungsfördernd, Wirkung:

krampflösend, schmerzlindernd,

bakterienhemmend

MINZE

Pfefferminze (Mentha x piperita) ₩

Standort: sonnig/halbschattig, 2 Verwendung: Tee, Suppen, Salate, Marinaden,

krampflösend, schmerzlindernd, Wirkung:

entzündungshemmend, küh-

lend, beruhigend

Apfelminze (Mentha suaveolens) ※

Standort: sonnig/halbschattig, 2

Verwendung: Tee, Limonade, Süßspeisen,

Desserts, Fruchtsalate

antiseptisch, krampflösend, bei Wirkung:

Magenverstimmungen

Ingwerminze (Mentha gentilis 'Variegata') ※

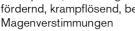
Standort: sonnig/halbschattig, (2)

Verwendung: Tee, Limonaden, Fruchtsalate,

Desserts, Süßspeisen

Wirkung: antiseptisch, verdauungs-

fördernd, krampflösend, bei





Marokkanische Minze

(Mentha spicata 'Moroccan') ※

Standort: sonnig/halbschattig, 2 Verwendung: Tee, Limonade, Süßspeisen,

Desserts, Fruchtsalate

antiseptisch, verdauungs-Wirkung:

> fördernd, krampflösend, bei Magenverstimmungen

Orangen-Minze (Mentha citrata) * Standort: sonnig/habschattig, 2

Verwendung: Tee, Limonaden, Süßspeisen,

Desserts, Fruchtsalate

Wirkuna: antiseptisch, verdauungs-

fördernd, krampflösend, bei Magenverstimmungen

Schokominze (Mentha x piperita 'Chokolate')

Standort: sonnig/halbschattig, (2)

Verwendung: Eis, Süßspeisen, Mousse au

chocolat, Schokoladenkuchen,

Desserts, Tee

Wirkung: bei Magenverstimmungen,

verdauungsfördernd

Thai Minze

(Mentha spec. 'Thai Bai Saranae') ☼
Standort: sonnig/halbschattig, ②

Verwendung: scharfe Gerichte, asiatische

Küche, Tee, Fruchtsalate

Wirkung: antiseptisch, verdauungsför-

dernd, krampflösend, bei Magenverstimmungen

Zitronenminze (Mentha piperita var. citrata)

*

Standort: sonnig/halbschattig, ②

Verwendung: Tee, Limonaden, Fruchtsalate,

Desserts, Süßspeisen

Wirkung: antiseptisch, verdauungs-

fördernd, krampflösend, bei Magenverstimmungen

Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus)

einjährig

Standort: halbschattig, ②

Verwendung: Salate, Kräutersoßen, Dips,

Kräuterbutter,

Wirkung: antibakteriell, schleimlösend,

fiebersenkend, enthält viel Vitamin C

Kerbel (Anthriscus cerefolium)

einiähria

Wirkung:

Standort: sonnig/halbschattig, ②

Verwendung: Suppe, Kräuterbutter, Dips,

Salate, Quark, Frischkäse stoffwechselfördernd, appe-

titanregend, harntreibend

Koriander (Coriandrum sativum) ※

Standort: sonnig/halbschattig, ② Verwendung: asiatische, indische,

russische türkische Gerichte

Wirkung: krampflösend,

verdauungsfördernd

Vietnamesischer Koriander

(Persicaria odorata)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig/halbschattig, ②
Verwendung: Salate, Suppen, Gemüsege-

richte, südostasiatische Küche

Wirkung: nicht bekannt

Kümmel (Carum carvi)

zweijährig

Standort: sonnig, 2

Verwendung: Kohlgerichte, Braten, Eintöpfe,

Quark, Käse, Brot, Likör

Wirkung: krampflösend, verdaungsför-

dernd, gegen Blähungen

Kraut der Unsterblichkeit, Jiaogulan

(Gynostemma pentaphyllum) ₩

Standort: sonnig/halbschattig, @

Verwendung: Tee, Salate

Wirkung: krebshemmend, stärkt

das Immunsystem, senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel

Liebstöckel, Maggikraut

(Levisticum officinalis) ※

Standort: sonnig/halbschattig, ② Verwendung: Suppen, Eintöpfe, Gemüse,

Bratensoßen

Wirkung: harntreibend,

entschlackend, verdauungsfördernd

Lorbeer (Laurus nobilis)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig, ①

Verwendung: Fleisch, Fisch, Eintöpfe,

Soßen, Essig/Öle

Wirkung: apptitanregend,

verdauungsfördernd

Lavendel (Lavandula officinalis) ₩

Standort: sonnig, 1

Verwendung: Süßspeisen, Kuchen, Creme-

speisen, aromatisieren von Zucker, Suppen, Salate,

Braten

Wirkung: beruhigend, entspannend

Mukunu Wenna (Alternanthera sessilis)

mehriährig/frostfrei überwintern

Standort: sonnig/halbschattig, ②

Verwendung: Blätter als Salat, zu Reis und

Nudelaerichten

Wirkung: sehr vitaminhaltig,

stärkt Nieren und Blase

Majoran (Origanum majorana) 🗱

Standort: sonnia, 2

Verwendung: Hülsenfrüchte. Kartoffel-

aerichte, Pilzaerichte, Wurstgewürz, Fisch

Wirkung: schleimlösend, krampflösend,

antiseptisch, harntreibend,

magenstärkend

Olivenkraut (Santolina viridis) *

Standort: sonnia, (1)

Verwendung: Marinaden, zu Tomaten, zu

Pasta, als Pesto zu

Fisch- und Fleischgerichten.

in Soßen, zu Käse

Wirkung: krampflösend, antioxidativ,

antibakteriell,

hilfreich gegen zahlreiche Infektionskrankheiten

Oregano (Origanum vulgare) 🗱

Standort: sonnig, 1

Verwendung: Meeresfrüche, Pizza,

Pasta, Pilzgerichte,

Kartoffelgerichte, Gemüse,

Dips, Essig und Öle

krampflösend, appetitanre-Wirkung:

gend, verdauungsfördernd

Petersilie, kraus

(Petroselinum crispum var. crispum),

zweijährig

Standort: sonnig/halbschattig, 2 Kräuterbutter, Dressings, Verwendung:

Salate, Quark, Mayonaise

harntreibend, krampflösend Wirkung:

Petersilie, glatt

(Petroselinum crispum)

zweijährig

Standort: sonnig/halbschattig, 2

Verwendung: Suppen, Salate, Marinaden,

Fleisch, Fisch, Kartoffelgerichte, Quarkspeisen

Wirkung: kräftigt das Herz, stärkt

Darm und Blase

Pimpinelle (Sanguisorba minor) *

Standort: sonnig/halbschattig, ② Verwendung: Salat, Tomaten, Eierspeisen,

Fisch, Soßen, Gewürzessig,

Mayonaise

Wirkung: harntreibend, appetitanre-

gend, verdauungsfördernd,

entschlackend

Rucola (Eruca sativa) *

Standort: sonnig/halbschattig, 2

Verwenduna: Salat, Pesto Wirkung: wassertreibend.

verdauungsfördernd

Rosmarin

(Rosmarinus officinalis)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnia. (1)

Verwendung: Eintöpfe, Quark, Käse,

Marinaden, Fisch, Fleisch,

Kartoffelgerichte

Wirkung: kreislaufanregend.

durchblutungsfördernd.

antiseptisch, regt das Gehirn an,

konzentrationsfördernd

Rosmarin, hängend

(Rosmarinus off. 'Prostratus') mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnia, 1

Verwendung: Eintöpfe, Quark, Käse,

Marinaden, Fisch, Fleisch,

Kartoffelgerichte

Wirkung: kreislaufanregend,

durchblutungsfördernd,

antiseptisch.

regt das Gehirn an, konzentrationsfördernd

Schnittlauch (Allium schoenoprasum) *

Standort: sonnig/halbschattig, ② Verwendung: Quark, Kräuterbutter,

Mayonnaisen, Kartoffeln,

Kartoffelsalat

Wirkung: schleimlösend, antibakteriell,

harntreibend



Schnittknoblauch (Tulbaghia violacea)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig/halbschattig, 2

Verwendung: Pesto, Soßen,

auf Brot

Wirkung: stärkt das Immunsystem,

verdauungsfördernd,

antibakteriell

Verwendung: Pizza, Pasta, Tomatengerichte.

Fisch, schwere Gerichte,

Dips, Quark, Hülsenfrüchte,

Soßen

Wirkung: antiseptisch,

entzündungshemmend,

schmerzlindernd

Salbei 'Tricolor' (Salvia off. 'Tricolor') *

Standort: sonnia, (1)

Verwendung: Pizza, Pasta, Tomatengerichte,

Fisch, schwere Gerichte, Dips,

Quark, Hülsenfrüchte, Soßen

Wirkung: antiseptisch,

entzündungshemmend,

schmerzlindernd

Salbei 'Purpurea' (Salvia off. 'Purpurea') *

Standort: sonnig, 1

Verwendung: Pizza, Pasta, Tomatengerichte, Fisch, schwere Gerichte. Dips.

Quark, Hülsenfrüchte, Soßen

Wirkung: antiseptisch, entzündungshem-

mend, schmerzlindernd

Salbei, gelbbunt (Salvia off. 'Icterina') 🕸

Standort: sonnig, ①

Verwendung: Pizza, Pasta, Tomatengerichte,

Fisch, schwere Gerichte, Dips, Quark, Hülsenfrüchte, Soßen

Wirkung: antiseptisch, entzündungshem-

mend, schmerzlindernd

Spitzwegerich (Plantago lanceolata) ₩

Standort: sonnig, ② Verwendung: Saft der Blätter

Wirkung: antibakteriell, adstringierend,

blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntrei-

bend, schleimlösend,

Stevia (Stevia rebaudiana)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig, halbschattig, 2

Verwendung: Süßmittel, Tee Wirkung: bakterienhemmend,

beruhigend

Thymian (Thymus vulgaris) ∰

Standort: sonnig, ①

Verwendung: für Pizza, Pasta, Fisch,

Eintöpfe, Marinaden, Tomaten, Dressings

Wirkung: krampflösend, bakterienhem-

mend, beruhigend, verdauungs-

fördernd

Thymian 'Compactus'

(Thymus vulgaris 'Compactus') ₩

Standort: sonnig, 1)

Verwendung: für Pizza, Pasta, Fisch,

Eintöpfe, Marinaden, Tomaten, Dressings

Wirkung: krampflösend, bakterien-

hemmend, beruhigend, verdauungsfördernd

Thymian 'Silver Queen'

(Thymus citriodorus 'Silver Queen') ※

Standort: sonnig, ①

Verwendung: Geflügelgerichte, Fisch,

Rahmsoßen, Fruchtsalat, Tee,

Konfitüre

Wirkung: gegen Asthma und

Atemwegserkrankungen

Zitronenthymian (Thymus citriodorus) ∰

Standort: sonnig, ①

Verwendung: Geflügel, Fisch, Soßen, Frucht-

salat, Konfitüren, Tee

Wirkung: gegen Atemwegserkankungen

und Asthma

Zitronenthymian 'Doone Valley'

(Thymus citriodorus 'Doone Valley') ※

Standort: sonnig, ①

Verwendung: Geflügel, Fisch, Soßen, Frucht-

salat, Konfitüren, Tee

Wirkung: gegen Asthma und

Atemwegserkrankungen

Zitronenthymian 'Aureus'

(Thymus citriodorus 'Aureus') ₩

Standort: sonnig, ①

Wirkung:

Verwendung: Geflügel, Fisch, Soßen, Frucht-

salat, Konfitüren, Tee

Wirkung: bei Atemwegserkrankungen

Waldmeister (Gallium odoratum) ☆
Standort: halbschattig, schattig.

Standort: halbschattig, schattig, ② Verwendung: Waldmeisterbowle

entzündungshemmend,

verdauungsfördernd, gegen Husten und Heiserkeit Weinraute (Ruta graveolens) ☆
Standort: sonnig/halbschattig, ②

Verwendung: zu Fisch, Wild, Eiern,

zur Grappa-Herstellung

Wirkung: gefäßerweiternd

Zitronengras (Cymbopogon citratus)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig, ②

Verwendung: Tee, zu Geflügel und Fisch,

asiatische Suppen

Zitronenverbene (Lippia citriodora)

mehrjährig, frostfrei überwintern

Standort: sonnig, ②

Verwendung: Tee, zu Pesto, Konfitüren, zu

Geflügel und Fisch, asiatische

Suppen

Wirkung: Dampfbad entspannt und

belebt

Ysop (Hyssopus officinalis) ∰

Standort: sonnig, ②
Verwendung: zu Hülsenfrüchten,

Kartoffelgerichten, Gemüse-

pfannen, Salatdressings und Öl, Tee, Suppe

Die Angaben zur Kräuteranwendung wurden sorgfältig geprüft, dennoch sind sie ohne Gewähr. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist von einer Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes einzuholen.

Gärtnerei Piepereit

Meienredder 35 22359 Hamburg Volksdorf Tel 040 3808130 www.gaertnerei-piepereit.de

Besuchen Sie uns bei facebook

