

## Küchenkräuter und Gewürze

Folgende Auswahl an Blatt-, Samen- und Wurzelgewürzen zeigt Ihnen, deren Wirkung auf den Organismus und wie vielfältig sie sich verwenden lassen.

Die Liste erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Küchenkräuter/ Gewürze	Wirkung	Verwendung
<b>Anis</b> <i>Pimpinella anisum</i>	krampflösend, Blähungen ↓, schleimlösend, milchflußfördernd	Kuchen, Gebäcke, Brote, Wildgerichte, Kohl, Liköre
<b>Bärlauch</b> <i>Allium ursinum</i> (nur frisch verwenden)		Fleisch-, Fisch-, Kartoffeln, Nudelgerichte, Suppen, Saucen, Dressings, Rohkost, Frischkäse
<b>Basilikum</b> <i>Ocimum basilicum</i> (nur frisch verwenden)	Verdauung ↑, Blähungen ↓	Nudelgerichte, Tomate, Blattsalate, Sommergemüse
<b>Beifuß</b> <i>Artemisia vulgaris</i>	Verdauung ↑, Blähungen ↓	Fleischgerichte, Kräuterliköre
<b>Bockshornklee</b> <i>Trigonella foenum-graecum</i>	Nagelbettentzündungen, Atemwegsentzündungen	Kartoffelgerichte, Schabzigerbutter, Kürbis, Karotte, Sprossen, Curry
<b>Bohnenkraut</b> <i>Satureja hortensis</i>	Verdauung ↑, Blähungen ↓, akute Magen-Darm- Entzündungen	Eintöpfe, Bohnen, Kartoffel, Gurken, Hülsenfrüchte
<b>Borretsch</b> <i>Borago officinalis</i>	Depressionen ↓, nervöse Herzschwäche	Salate, Sommergemüse, Joghurtdressings
<b>Cardamom</b> <i>Ellateria cardamom</i>		Getreideaufstriche, Brote, Weihnachtsgebäck, asiatische Gerichte
<b>Cayennepfeffer</b> <i>Capsicum frutescens</i>		Käsegerichte, Suppen, Meeresfrüchte, Curry

# Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Küchenkräuter/ Gewürze	Wirkung	Verwendung
<b>Cumin, siehe Kreuzkümmel</b> <i>Cuminum cyminum</i>	krampflösend, Blähungen ↓, Appetit ↑, Verdauung ↑	Weißkohl, Fenchel, Pastinake
<b>Curcuma</b> <i>Curcuma longa</i>	Verdauung ↑, Entzündung ↓,	Fenchel, Möhre, Endivie, Sellerie, Asiatische Gerichte, Curry
<b>Curry</b> (am besten Sorte Madras) <b>Mischung aus:</b> Curcuma, Ingwer, Koriander Cardamom, Kümmel, Muskat, Nelken, Pfeffer, Zimt		Reis-, Ragout-, Getreide-, Fischgerichte, Blattsalate, Sellerie, Chicoree, Linsen, Kürbis, Möhre, Kohl
<b>Dill</b> <i>Anethum graveolens</i>	antibakteriell, Verdauung ↑, Blähungen ↓, Appetit ↑	Gurke, Dips, Blattsalate, Kräuterquark, Fischgerichte
<b>Estragon</b> <i>Artemisia dracuncululus</i>		Blattsalate, Essig, Fisch-, Wildgerichte, Senf
<b>Fenchel</b> <i>Foeniculum vulgare</i>	schleim- , krampflösend, Blähungen ↓, geg. Erkältungen	Fischgerichte, Saucen, Möhre, Gemüsebrühe, Honig, Sirupe, Eingemachtes, Antipasti
<b>Gelbwurz, siehe Curcuma</b>		
<b>Gewürznelke</b> <i>Syzygum aromaticum</i>	betäubend, schmerzlindernd	Wurzelsuppen, Rotkohl, Fischmarinade, Kompott, Weihnachtsgebäck, Bratapfel
<b>Giersch</b> <i>Aegopodium podagraria</i>	Gicht	Salate, Gemüse, Suppen, Kräuterquark, Brotaufstriche
<b>Ingwer</b> <i>Zingiber officinale</i>	Verdauung ↑, Blähungen ↓, krebshemmend	Fisch-, Asiatische Gerichte, Chicoree, Rote Bete, Pastinake, Rotkohl, Süßspeisen, Curry
<b>Kerbel</b> <i>Anthriscus cerefolium</i>		Fischgerichte, Suppen, Kräuterquark, Grüne Soße, Kräuterbutter, Möhre
<b>Knoblauch</b> <i>Allium sativum</i>	Blutdruck ↓, Cholesterinspiegel ↓, Arterienverkalkung ↓, bakterien- u. krebshemmend	universell

# Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Küchenkräuter/ Gewürze	Wirkung	Verwendung
<b>Koriander</b> <i>Coriandrum sativum</i>	Blähungen ↓	Brote, Kürbis, Möhre, Rote Bete, Saucen, Weihnachtsgebäck, Liköre, Curry
<b>Kreuzkümmel, siehe Cumin</b>		
<b>Kümmel</b> <i>Carum carvi</i>	krampflösend, Blähungen ↓, Appetit ↑, krebshemmend, verdauungsfördernd	Sauerkraut, Rot-, Weißkohl, Kartoffel, Brote
<b>Liebstockel</b> <i>Levisticum officinale</i>	wasserausschwemmen d	Suppen, Eintöpfe, Dressings
<b>Lorbeer</b> <b>Laurus nobilis</b>		Hülsenfrüchte, Suppen, Saucen, Möhre Kartoffelgerichte
<b>Majoran</b> <i>Origanum majorana</i>	Husten, Keuchhusten, Appetit ↑, Verdauung ↑, Krämpfe und Blähungen ↓	Kartoffel-, Fleisch-, Nudel-, Getreidegerichte, Blattsalate, Tomate, Pizza, Grünkernaufstrich
<b>Meerrettich</b> <i>Armoracia rusticana</i>	Entzündungen der Atem- und Harnwege ↓, krebshemmend	Kartoffel-, Fisch-, Fleisch-, Getreidegerichte -,Saucen, Rote Bete
<b>Minze (Ackermintze, grüne Minze u.a.)</b> <i>Mentha spp.</i>	Blähungen ↓, Verdauung ↑, anregend, Entzündungen ↓	Getreidegerichte, Minzsauce, Hülsenfrüchte, Blattsalate, Spargel, Staudensellerie, Tee, Tomaten, Gurken
<b>Muskatnuß</b> <i>Myristica fragans</i>	Durchfall ↓, Appetit ↑, Blähungen ↓	Kartoffelspeisen, Suppen Saucen, Karotte, Kürbis, Porree
<b>Nelkenpfeffer, siehe Piment</b>		
<b>Paprika</b> <i>Capsicum annum</i>	Magensekretion ↑, Appetit ↑, kontaktallergisch	Kartoffel-, Reis-, Nudel-, Geflügelgerichte, Suppen
<b>Petersilie, glatte und krause</b> <i>Petroselinum crispum</i>	harntreibend, Menstruationsbeschwerden ↓	Rohkost, Kräuterquark, usw.

# Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Küchenkräuter/ Gewürze	Wirkung	Verwendung
<b>Pfeffer, schwarz, weiß, grün</b> <i>Piper nigrum</i>	Verdauung ↑, Blähungen ↓, krebshemmend, kontaktallergen	universell
<b>Pfefferminze</b> <i>Mentha x piperita</i>	Verdauung ↑, Magenkrämpfe ↓, Übelkeit, desinfizierend, Erkältungen, krebshem-mend, nicht für Säuglinge u. nicht als Dauergetränk!	Blattsalate, Minzsauce, Süßspeisen, Tee, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gurken
<b>Piment</b> <i>Pimenta dioica</i>		Brote, Saucen, Fisch-, Wild-, Geflügelgerichte, Rotkohl
<b>Pimpinelle, Kl. Bibernelle</b> <i>Sanguisorba minor</i>	schleimlösend	Fleischgerichte, Gurke, Grüne Sauce, Salate, Bowle
<b>Rosmarin</b> <i>Rosmarinus officinalis</i>	äußerlich bei Rheuma, Gicht, Durchblutung ↑	Antipasti, Nudel-, Fisch-, Fleischgerichte, Tomate, Kräuterbutter, Zucchini, Pizza
<b>Safran</b> <i>Crocus sativus</i>	Blutungen ↓, beruhigend, Depressionen ↓	Reis- (Risotto milanese), Fischgerichte, Saucen, Gebäcke
<b>Salbei</b> <i>Salvia officinalis</i>	Schweiß ↓, Entzündungen ↓, krampflösend, beruhigend	Salbeibutter, Nudel-, Fisch-, Wildgerichte, Omelett, Tomate
<b>Sauerampfer</b> <i>Rumex acetosa</i>		Kräuterquark, Grüne Sauce, Dressings, Suppen (nur frisch verwenden)
<b>Schnittlauch</b> <i>Allium schoenoprasum</i>	bakterienhemmend, krebshemmend	Kartoffelgerichte, Suppen, Salate, Gemüse, Saucen, Dressings, Brotaufstriche, Frischkäse
<b>Schwarzkümmel</b> <i>Nigella sativa</i>	Blähungen ↓, Durchfall ↓	Kartoffel-, Getreidegerichte, Pfefferersatz, Fladenbrote, Blattsalate, Pizza, Sauerkraut, Bohne
<b>Senf, gelb und schwarz</b> <i>Sinapis alba, Brassica nigra</i>	Appetit ↑, Verdauung ↑, Erkältungen, antibakteriell, immunsystemstärkend	Senf, Keimlinge, Eier-, Fleischgerichte, Dressings, Saucen

# Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Küchenkräuter/ Gewürze	Wirkung	Verwendung
<b>Sternanis</b> <i>Illicium verum</i>	Blähungen ↓	(Weihnachts-)Gebäck, Pflaumen, Kuchen, Obstsalat
<b>Thymian</b> <i>Thymus vulgaris</i>	Bronchitis, Entzündungen ↓, schleimlösend, krampflösend	Nudelgerichte, Blattsalate, Kräuterbutter, Pizza, Pilze, Rohkost, Aubergine, Tomate, Antipasti
<b>Vanille</b> <i>Vanilla planifolia</i>		Süßspeisen, Gebäcke, Kuchen, Obstsalat
<b>Wacholder</b> <i>Juniperus communis</i>	Bronchitis, Rheuma (äußerlich), Nieren- und Blasenentzündungen	Fisch-, Wildgerichte, Sauerkraut, Kohl- u. Wurzeleintöpfe, Gin
<b>Ysop</b>	Halsentzündungen, Bronchitis	Lammgerichte, Kräuterliköre
<b>Zimt</b> <i>Cinnamomum aromaticum</i>	schwindel-, brechreizhemmend, Verdauung ↑	Kuchen, Backwaren, Punsch, Kompott, Griechische und Orientalische Gerichte
<b>Zitronenmelisse</b> <i>Melissa officinalis</i>	nervös. Magen-, Darm- und Herzbeschwerden, Gallensekretion ↑	Fischgerichte, Suppen, Pilze, Rohkost, Tomate, Paprika, Süßspeisen, Blattsalate, Beruhigungstees