



Wilder Majoran (*Organum vulgare*), exzellente Würz- und Tee-pflanze

## Gewürze aus dem Garten

Sind Sie auch vom Alltagsstress geplagt, haben keine Zeit und wünschen sich mehr Lebensfreude? Dann sind Sie prädestiniert für die Welt der Gewürzkräuter. Die Welt mit allen Sinnen erfahren bedeutet auch, auf dem Weg des Kulinarischen und der Gesundheit die Natur wiederzuentdecken.

Dazu müssen Sie nicht gleich dahin gehen, wo der Pfeffer wächst. Die Kraft der Wohlgerüche und des guten Geschmacks sind auch im eigenen Garten zu erleben. Alte Kräuterkultur neu belebt bringt Abwechslung in den Garten.

### Die Vorteile liegen auf der Hand:

Heimische Gewürzkräuter machen Natur mit allen Sinnen erlebbar: Sehen, Anfassen, Riechen, Schmecken und die heimische Tierwelt erleben. Kinder entwickeln hier eine besondere Sensibilität.

Heimische Gewürzkräuter sind magische Anziehungspunkte für Schmetterlinge, Hummeln und Bienen. Auch ihre Kinder werden sich darüber freuen.

Garantierte Frische und die ständige Verfügbarkeit bringt Aroma und Gesundheit in ihre Küche.

Eigenanbau garantiert kurze Wege und regionale Erzeugung.

Sie lernen den Wert vieler heimischer „Unkräuter“ wie Gundermann oder Knoblauchsrauke schätzen.

Das Wissen über unsere nutzbaren Wildkräuter, deren Verwendung ist ein eigener Zugang, eine Inwertsetzung der umgebenden Natur. Der lästige Gundermann wird dann zur wertvollen Würzpflanze und zur Delikatesse. Neben dem Aspekt der Nutzbarkeit spielt das bewusste Wahrnehmen der heimischen Pflanzenwelt, der Zugang zur belebten Umwelt und deren Verbindung mit dem eigenem Wohlergehen eine wichtige Rolle.

Gewürzpflanzen bieten einen Einstieg zu einer Entdeckungsreise in unsere heimische Natur. Ihre Verwendung ist eine Neubelebung vergessener Kultur.

Die Liste auf der Rückseite stellt eine Auswahl der besten heimischen Gewürzkräuter dar und gibt Hinweise zu deren Verwendung.

Weitere Infoblätter finden Sie auf unserer Homepage - [www.anl.bayern.de](http://www.anl.bayern.de)

#### Impressum:

Text: Peter Sturm ©  
 Fotos: Peter Sturm ©  
 Design+Satz: H. J. Netz © - Juli / 2005  
 Druck erfolgt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege - Seethalerstr.6 - D-83410 Laufen / Salzach  
 Tel: 0 86 82 / 89 63 - 0 - Fax: 0 86 82 / 89 63 - 17  
 Poststelle@anl.bayern.de - [www.anl.bayern.de](http://www.anl.bayern.de)



Gundermann (*Glechoma hederacea*), eine alte Würzpflanze

# Auswahl heimischer Gewürzkräuter und deren Verwendung

Art	Verwendete Teile u. Geschmack	Verwendung
<b>Ackersenf</b> <i>Sinapis arvensis</i>	junge Blätter und Triebspitzen vor der Blüte (später zu bitter)	zu Salaten, Suppen, Wurst
<b>Barbarakraut</b> <i>Barbarea vulgaris</i>	junge Blätter der Grundrosette Winter bis Frühjahr kresseartig schmeckend	zu Salaten, Suppen
<b>Bärlauch</b> <i>Allium ursinum</i>	Blätter vor der Blüte mit leichtem Knoblauchgeschmack	zu Salaten, Suppen, Soßen, Quarkspeisen, Kräuterbutter
<b>Basilikum</b> <i>Ocimum basilicum</i>	Blätter aromatisch, leicht pfeffrig	universell einsetzbar
<b>Beifuß, Gewöhnlicher</b> <i>Artemisia vulgaris</i>	obere junge Teile, vor allem die Blüten sehr aromatisch, würzig-bitter	generell zu fettreichen Speisen, Saucen. Besonders zu Geflügel
<b>Bohnenkraut, Sommer-</b> <i>Satureja hortensis</i>	frische Blätter pfeffrig, würzig-aromatisch, leicht scharf	zu Suppen, Saucen, Fleisch, Wild, Fisch (Aal, Karpfen), Gemüse, usw.
<b>Brunnenkresse, Echte</b> <i>Nasturtium officinale</i>	Triebspitzen Winter bis Frühjahr vor der Blüte (sonst zu scharf), säuerlich-würzig schmeckend, etwas bitter-scharf	kleine Mengen zu Bratkartoffeln, Quark- u. Eiergerichten, Salaten, Kräuterbutter
<b>Dill</b> <i>Anethum graveolens</i>	besonders die Blattspitzen aromatisch-würzig, leicht nach Anis u. Fenchel, angenehm	zu Salaten, Marinaden, Suppen, Saucen, Fisch, Krustentieren, Fleisch, Gemüse, Beilagen
<b>Echte Nelkenwurz</b> <i>Geum urbanum</i>	Wurzel. Frisch gemahlen wie Gewürznelken riechend u. schmeckend	Verwendung nur in kleinen Mengen wie Gewürznelken
<b>Estragon</b> <i>Artemisia dracuncululus</i>	obere junge Teile würzig-aromatisch - mild-bitter, fein	zu Salaten, Suppen, Saucen, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse
<b>Felsenkirsche</b> <i>Prunus mahaleb</i>	getrocknete Samenkerne frisch gemahlen. Stark nussig riechend u. leicht bitter schmeckend	zu Brot, Obstkuchenteig, Gebäck, Pasteten
<b>Gundermann</b> <i>Glechoma hederacea</i>	junge Blätter u. Triebe vor der Blüte kräftig würzig; riecht aromatisch Geschmack milder, wenn kurz in heißem Wasser gezogen	frisch oder getrocknet zu Rohkost, Salaten, Wildkräutersuppen, Kartoffelgerichte, Kräuterquark.
<b>Fenchel</b> <i>Foeniculum vugaris</i>	Blätter angenehm aromatisch, anisartig-würzig - Zerstoßene Samen	zu Back-, Brotwaren, Fleisch, Geflügel, fettreichen Fischen, Eintöpfen
<b>Knoblauch</b> <i>Allium sativum</i>	Zwiebeln intensiv nach Knoblauch, kräftig	zu Salaten, Aufstrichen, Suppen, Saucen, Wild, Wildgeflügel
<b>Kümmel</b> <i>Carum carvi</i>	unverwechselbar - aromatisch, herb-würzig	zu Backwaren, Aufstrichen, Salaten, Suppen, Käse, Kartoffeln
<b>Majoran, Echter</b> <i>Origanum majorana</i>	Blätter (frisch oder getrocknet), aromatisch-fruchtig, würzig-typisch	zu schweren und fetten Speisen, Eiergerichten, Hülsenfrüchten