

Echte Thymian (Thymus vulgaris)

Im antiken Griechenland diente Thymian als Zusatz zu Räuchermitteln, zur Anregung von Geist und Gemüt. Im Mittelalter wurde Thymian bereits als wertvolle Heilpflanze genutzt – z.Bsp. bei Asthma oder Atemnot. Thymian hat jedoch auch Heilkräfte. So besagt ein alter Spruch

"Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt".

Tatsächlich ist der Thymian auch heutzutage noch in Husten- und Erkältungstees zu finden. Bereits im Altertum war der Thymian beliebt, da er einen aromatischen Geruch hat und eine keimtötende Wirkung hat. Aus diesen Gründen benutzen ihn die alten Ägypter zur Einbalsamierung ihrer Toten.

Sagen über den Thymian

Alte Kräuterbücher schreiben:

"er treibt die Schleime aus dem Körper und stärkt Brust und Lungen ... macht auch guten Atem und beseitigt das Keuchen"

Mutig und stark dank Thymian

Sowohl die Griechen als auch die Römer opferten ihren Göttern Thymian. Die getrockneten Zweige dienten als Räucherstäbchen und sollten den Menschen Mut und Kraft verleihen. Dabei ging es vor allem um körperliche Kraft. Deshalb badeten römische Legionäre, bevor sie in die Schlacht zogen, in einem Thymianbad.

Thymian als Zeichen der Liebe

In der Provence gab es da den besonderen Brauch, dass ein junger Mann seiner Angebeteten einen kleinen Strauß aus einigen Thymianzweigen an die Tür hing und ihr damit seine Liebe offenbarte.

"thymos" bedeutet so viel wie "Mut, Stärke und Tapferkeit".

Verdauungssystem:

Frauenkräuter - Thymian lindert Menstruationsbeschwerden und löst Krämpfe

Durch seine ätherischen Öle und die Bitterstoffe hat der Thymian eine günstige Wirkung auf die Verdauungsorgane. Durch seine krampflösende

Fähigkeiten kann er Menstruationskrämpfe lindern oder kann die Menstruation fördern, den Zyklus regulieren und regt den Eisprung an. Da er ausserdem östrogenartige Substanzen enthält, ist der Thymian eine hilfreiche Pflanze gegen Wechseljahrenbeschwerden.

Ein menstruationsfördernder Tee:

Nehmen Sie zu gleichen Teilen: Thymiankraut, Beifußkraut, Schafgarbenkraut, Weinrautenkraut, Ringelblumen-Blüten, Fenchelsamen

und vermischen Sie alles gut miteinander.

Nehmen Sie davon einen Esslöffel und geben Sie ihn in heißes Wasser. Dann eine viertel Stunde ziehen lassen und absieben. Dreimal pro Tag eine Tasse davon trinken.

Küche: Thymian bringt den Geschmack des Sommers in die Küche. Das mediterrane Gewürzkraut verleiht Gerichten mit Fleisch, Fisch oder Gemüse den richtigen Schwung.

Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin bedeutet „Tau des Meeres“.

Rosmarin als Symbol für Fruchtbarkeit

Im alten Griechenland weihte man den Rosmarin der Göttin Aphrodite und galt als ein Symbol für Fruchtbarkeit.

Hauptwirkungen: Rosmarin wirkt beruhigend, lindert Kopfweg, stärkt Herz und Kreislauf und die Nerven, hilft bei Verdauungs-beschwerden (als Tee / Gewürz) als auch äußerlich bei Rheumabeschwerden und einer gestörten Durchblutung. Auch wirkt die Droge galle- und harntreibend und findet als Tee Anwendung als Appetitanreger.

Anwendung:

Rosmarin ist in der mediterranen Küche ein wichtiges Gewürz und ist Bestandteil der Provence-Kräutermischung. Er gilt zudem als klassisches Grillgewürz und harmoniert unter anderem mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Kartoffeln und Pastas.

Das ätherische Rosmarinöl gehört zu den hautreizenden ätherischen Ölen.

„Wenn du dich schwach fühlst, dann koche die Blätter des Rosmarin und wasche dich damit, bis du glänzt. Wenn du am Rosmarin riechst, wird es dich jung erhalten.“

Banckes Kräuterbuch – 1525

Oregano (*Origanum vulgare*)

Der Oregano ist ein Mitbringsel der Römer aus Italien. Sein Name hingegen ist griechisch und bedeutet übersetzt *„Schmuck der Berge“*.

Er ist eine alte Gewürz- und Heilpflanze, die in Form von Tee gegen Husten, Mund- und Rachenentzündungen und bei Verdauungsstörungen eingenommen wurde. Dost wurde im Mittelalter als wichtige Hexenabwehrpflanze angesehen und sollte vor dem Teufel schützen.

Oregano in der Küche

Als Würzmittel ist Oregano mindestens seit 300 bis 400 Jahren im Gebrauch. In der italienischen und spanischen Küche ist er ein sehr wichtiges Gewürz, sowie im gesamten Mittelmeerraum. In der Tex-Mex-Küche wird Oregano oft zusammen mit Kreuzkümmel, Chilis, Knoblauch und Zwiebeln verwendet. Unter anderem ist er ein wichtiger Bestandteil von Chili con Carne

Majoran (*Origanum majorana*)

Die Wildform stammt aus Kleinasien (Zypern und Türkei), während *Origanum hortensis* die Gartenform ist.

Majoran ist in den Mittelmeerländern beheimatet.

Er ist eine wichtige Gewürzpflanze, die – nach ihrem häufigsten Verwendungszweck – auch *Wurstkraut* heißt.

Aphrodite, die Göttin der Liebe und Schönheit, bezeichnete Majoran als ein Symbol der Glückseligkeit und sprach ihm eine aphrodisierende Wirkung zu.

In der Naturheilkunde setzt man den Majoran gegen Blähungen ein, zur Bildung von Magensäften, und zur Beruhigung der Nerven. Majoran hat eine antibakterielle Wirkung, d.h. er hilft gegen Bakterien. Ausserdem stärkt er die Menstruation und hilft gegen Erkältungen.

Küche:

Das Gewürz hat einen kräftigen, minzigen Geschmack. Es schmeckt gut zu kräftigen Fleischgerichten, aber auch zu Bohnen-, Erbsen- und Linsensuppe.

Majoran ist appetitanregend, beruhigend und kurbelt den Fettabbau an. Es macht Fett leichter verdaulich.

Erkältete Blase: 1 Eßlöffel Majoran mit 1 Tasse Wasser 10 Minuten kochen lassen. Schluckweise trinken.

Bei Magenbeschwerden: Je 20g Fenchel, Minze, je 20g Kamille, Melisse und 10g Majoran. - 1 Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zudecken und 10 Minuten stehen lassen, danach absieben. Zwei bis dreimal täglich eine Tasse trinken. Er hilft, fette Speisen zu verdauen, gegen Blähungen, Appetitlosigkeit und Krämpfe der Verdauungsorgane.

Bohnenkraut (*Satureja montana*)

Es schmeckt kräftig würzig bis pfeffrig und eignet sich für alle Gerichte mit grünen und gelben Bohnen. Aber auch Suppen und Lammgerichte lassen sich damit würzen.

Man sagte der Würzkraft des Bohnenkrautes auch nach, dass sie die sexuelle Aktivität erhöhe.

Es hilft u.a. bei Magen- und Darmbeschwerden, zur Unterdrückung von Krämpfen, bei Blähungen und gegen Durchfall.

Noch ein Tipp:

Frisch zerdrückte Blätter des Bohnenkrauts sind ein altbewährtes Hausmittel gegen Bienen- und Wespenstiche.

Bohnenkraut fördert die sexuelle Aktivität

Bohnenkraut soll angeblich die sexuelle Aktivität steigern.

Schon im Mittelalter wurde berichtet, dass das Bohnenkraut den "ehelichen Wercken" und den "unkeuschen Begierden" Vorschub leisten solle.

Bohnenkraut hat einen würzigen Duft und schmeckt ähnlich wie Pfeffer. Verwöhnen Sie sich doch mal mit einem Rumpsteak auf **Bohnenkraut**, dem kleinen Ziegenkäse mit Tomaten-**Bohnenkraut**-Haube, den Lammkoteletts mit Makkaroni und **Bohnen** oder dem Wildgulasch mit grünen **Bohnen**.

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Traditionell verwendet man die jungen Triebe oder die Blätter, die mehrmals im Jahr geerntet werden können, zum Würzen.

Estragon (regional *Bertram*) gilt als das einzige traditionelle deutsche Küchengewürz, das von den Römern noch nicht verwendet wurde. Die ältesten Hinweise über seine Verwendung stammen aus dem zweiten vorchristlichen Jahrtausend aus China. Später würzten die Araber damit ihre Speisen.

Im Mittelalter verwendete man den Estragon gegen die Pest und auch gegen Skorbut.

In der Naturheilkunde setzt man heutzutage den Estragon zur Appetitanregung und zur Verbesserung des Stoffwechsels ein. Estragonblätter, die man kaut, werden gegen Sklerose und bei Gefäßschäden empfohlen.

Wenn man unter Zahnschmerzen leidet, so soll man Estragonwurzeln kauen.

Estragon gilt als appetitanregend, magenberuhigend, entkrampfend und entwässernd.

Der Estragon ist als Küchengewürz wohlbekannt, und wird vor allem in der französischen und italienischen Küche gern verwendet.

Sein Einsatz als Gewürz ist jedoch nicht nur wegen seines Geschmacks sinnvoll, sondern auch, weil er die Verdauungsorgane stärkt und dadurch bei der Verdauung von schweren Speisen hilft.

Als Tee getrunken kann der Estragon auch die Tätigkeit der Nieren fördern und den Stoffwechsel anregen.

Frauenbeschwerden

Durch die Phytosterole, die im Estragon enthalten sind, wirkt der Estragon regelnd auf den Menstruationszyklus und kann verspätete Monatsblutungen auslösen.

Daher darf der Estragon nicht in der Schwangerschaft angewendet werden!

In den Wechseljahren leistet der Estragon jedoch wertvolle Dienste bei der Linderung von Wechseljahrsbeschwerden.

Da der Estragon ein sehr starkes Aroma hat, sollte man ihn nur sparsam einsetzen, sonst würde er zu dominant und könnte alles andere übertönen.

In der französischen Küche gehört der Estragon zu den sogenannten "fines herbes"

Basilikum (*Ocimum basilicum*) – das Königskraut!

In Vorderindien wurde Basilikum bereits rund 1000 v. Chr. als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze kultiviert. Funde in Pyramiden belegen den Anbau in Ägypten bereits im Altertum.

Basilikum wird in der Volksmedizin, vor allem im mediterranen Raum, bei Appetitlosigkeit (Stomachikum), bei Blähungen und Völlegefühl (Karminativum) und seltener als Diuretikum, Laktagogum und bei Rachen-Entzündungen zum Gurgeln eingesetzt.

Der Basilikum ist uns vor allem als Gewürzpflanze bekannt. Besonders zusammen mit Tomaten entfaltet er sein unvergleichliches Aroma. Basilikum eignet sich für vieles in der Küche. Probieren Sie einmal den Basilikum ganz kurz bei starker Hitze in der Bratpfanne ganz kurz zu rösten. Diese Blätter nehmen Sie dann als Dekoration. Für Pestos können Sie Basilikum mit vielem kombinieren. Probieren Sie es einfach aus! Guten Appetit!

Salbei (*Salvia*)

Der Salbei galt schon bei den alten Ägyptern als Heilpflanze. Sie wandten ihn gegen viele Krankheiten an, unter anderem gegen Unfruchtbarkeit und gegen Potenzprobleme - und sogar gegen das Altern.

Salbeitee und -bonbons helfen gegen Husten und Halsschmerzen. Der Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, deshalb benutzt man ihn auch für Spülungen oder zum Gurgeln im Mund- und Rachenraum. Salbei ist antibakteriell und fungizid, tötet also Bakterien und Pilze ab. Man kann den Salbei deshalb auch gut bei entzündlichen Prozessen, wie etwa Akne, einsetzen.

Geschichtliches und Sagen um den Salbei

Karl der Großen empfahl, Salbei in allen Klostergärten anzubauen, weil er um die Heilkraft des Salbeis wusste.

Im lateinischen bedeutet *salvare* = heilen, *salvere* = gesund sein, daher leitet sich der Name des Salbeis ab.

Im Wäscheschrank hält Salbei Motten fern.

Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Innerliche Verwendung findet der Lavendel als Tee. Äußerlich benutzt man Lavendelöl, das hautreizend und durchblutungsfördernd wirkt. Lavendelöl wirkt beruhigend und hilft uns, in den Schlaf zu finden.

Dieses wunderschöne blauviolett der Blüten zusammen mit diesem wunderbaren und betörenden Duft bringen uns augenblicklich in Urlaubslaune.

Man verwendete den Lavendel traditionell innerlich bei Kopfschmerz und Migräne, auch gegen Krämpfe und bei Asthma setzte man ihn ein.

Eine äußerliche Anwendung erfolgte gegen Muskelverspannungen, bei körperlicher und geistiger Erschöpfung, bei Rheuma, bei schlecht verheilenden Wunden oder Verbrennungen. Und natürlich verwendete man den lieblichen beruhigenden Duft als Einschlafhilfe.

Duftstoff

Lavendel ist eine häufig in der Heilkunde und Parfümerie geschätzte Pflanzengattung. Dies gilt vor allem für den Echten Lavendel.

Pharmazie

Das Europäische Arzneibuch schreibt einen Mindestgehalt von 13 ml/kg ätherisches Öl für die Blütendroge vor. Es wird innerlich als Sedativum bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen eingesetzt.

Imkerei

In der Imkerei ist der Lavendel aufgrund des hohen Zuckergehalts seines Nektars (21–48 %) und seines hohen Zuckerwerts (bis zu 0,26 mg Zucker/Tag je Blüte) eine geschätzte Nebentracht.

Küche

Junge Blätter und weiche Triebe eignen sich zum angenehmen Verfeinern von Gerichten wie Eintopf, Fisch, Geflügel, Lammfleisch und in Soßen und Suppen, in kleineren Mengen auch an Salaten. Besonders in der französischen, italienischen und spanischen Küche wird Lavendel oft verwendet. In der Avantgardenküche wird es auch in Desserts eingesetzt, z. B. in weißer Schokoladenmousse oder in Aprikosensorbet. Das Aroma ist dem des Rosmarins ähnlich und bitter bis würzig. Lavendel ist Teil der Gewürzmischung Herbes de Provence. Das getrocknete und luftdicht und lichtgeschützt verpackte Gewürz hält sich 6 bis 9 Monate.

Informationen:

Mehr Informationen finden Sie unter www.rogers-kueche.ch beim Menüpunkt Produkte. Das finden Sie auch die Quellenangaben.

Lediglich Drogen für homöopathische Zubereitungen werden fast immer frisch verwendet.

Gewürze verbessern den Geschmack, wirken appetitanregend und fördern die Absonderung von Speichel und Magensaft, was die Verdauung positiv beeinflusst.

Gewürze enthalten lebensnotwendige Bestandteile, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern.

Gewürze wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt, sie wirken antibakteriell und infektions-hemmend. Gewürze sind kostbare Naturprodukte mit unschätzbarem Wert für die Menschen. Die würzenden Inhaltstoffe sind aromatische, flüchtige ätherische Öle. Übrigens das am meisten verwendete Würzmittel ist das Salz. Es bringt Aromen, auch Süsse, besser zur Geltung und ist für den Menschen unentbehrlich.

Quellenangaben:

[Chrütergärtnerei Bottipflanzen](#)

[Heilkräuter](#)

[Kräuterverzeichnis](#)

[Zentrum der Gesundheit](#)

[Ernesto Pauli](#)

[Wikipedia](#)