









- [Kräuter und Gewürze](#)
- [Gewürze spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben](#)
- [Die Würze des Lebens – Die Gewürzseiten von Gernot Katzer](#)
- [Chili vertreibt Ameisen](#)
- [Oregano, der beste Bakterienkiller](#)
- [Bücher](#)

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze verbessern den Geschmack unserer Speisen. Daneben sind sie aber auch seit Urzeiten Heilmittel, also die schönste Art, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden.









Welche Kräuter und Gewürze wann helfen, finden Sie in dieser Tabelle.









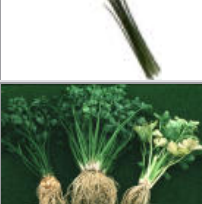
Anis		Hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Krämpfen, wirkt schleimlösend
Bärlauch		Wirkt reinigend und entgiftend, Schutzwirkung gegen Aterienverkalkung, normalisiert die Darmflora, Abwehrmittel gegen Zecken
Basilikum		Hilfreich bei Migräne, Schlaflosigkeit, Schwindel
Beifuß		Hilfreich bei Krämpfen, fördert die Verdauung
Bohnenkraut		Fördert die Verdauung, hilfreich bei Husten und Bronchitis, Insektenstichen

Borretsch		Hilfreich bei Husten und Bronchitis, wirkt blutreinigend und fiebersenkend
Brunnenkresse		Hilfreich bei Husten und Bronchitis, wirkt blutreinigend, harntreibend und fiebersenkend, wird auch bei Haarausfall angewendet
Cayennepfeffer		Regt den Kreislauf an
Chili		Stärkt den Kreislauf und die Durchblutung, hilfreich bei Rheumaerkrankungen
Curcuma		Hauptbestandteil von Curry, Regt die Gallenbildung an und soll die Absonderung von Magensaft fördern. Antibakterielle Wirksamkeit, verbessert das Gedächtnis
Dill		Wirkt appetitanregend, behebt Magenverstimmungen, Blähungen und löst Darmkrämpfe
Eberraute		magenstärkend und appetitanregend
Estragon		Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend

Fenchel		Wirkt schleimlösend und entzündungshemmend, hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Husten und Bronchitis
Gewürznelke		Wirkt Schmerzstillend und desinfizierend, regt die Verdauung und Darmtätigkeit an, hilfreich gegen Blähungen
Ingwer		Regt die Verdauung an, ist hilfreich bei Übelkeit und Bronchialhusten
Kalmus		Beseitigt Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit, wirkt beruhigend. Das Kauen der Wurzel erleichtert die Nikotinentwöhnung
Kapern		Hilfreich bei Entzündung der Harnwege, desinfizierend
Kapuzinerkresse		Hilfreich bei Husten und Bronchitis, Infektionen der Harnblase
Kardamon		Regt die Verdauung an, verhindert Blähungen
Kerbel		Fördert den Stoffwechsel und wirkt blutreinigend, senkt den Blutdruck
Knoblauch		Senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel, wirkt desinfizierend und ist hilfreich bei Stoffwechselstörungen, Abwehrmittel gegen Zecken

Koriander		Wirkt appetitanregend, ist hilfreich bei Verdauungsstörungen
Kresse		Wirkt Harntreibend, blutreinigend und schleimlösend
Kümmel		Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und magenstärkend
Lavendel		Wirkt beruhigend, blutdrucksenkend und ist hilfreich bei Verdauungsstörungen
Liebstockel		Wirkt appetit- und verdauungsfördernd, harntreibend und hilft bei Nieren- und Blasenleiden
Löwenzahn		wirkt blutreinigend, verhindert die Bildung von Gallen- und Harnsteinen
Lorbeer		Steigert die Gallenproduktion und fördert die Verdauung
Majoran		Wirkt desinfizierend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, beruhigt Magen und Nerven, löst Krämpfe und lindert Rheuma, hilft auch bei Erkrankungen der Mundhöhle, der oberen Atemwege und bei Hautinfektionen

Meerrettich		Antibiotisch wirksames ätherisches Öl. Bei Infektionen der Atemwege und Nieren
Muskat		Regt die Stimmung und den Appetit an, wirkt schleimlösend. Große Mengen können Halluzinationen hervorrufen
Oregano		Wirkt krampflösend, magenstärkend, hustenstillend, appetitanregend und verdauungsfördernd
Paprika		steigert Speichelproduktion, erhöht das Herzschlagvolumen, wirkt der Blutgerinnung entgegen
Petersilie		Wirkt verdauungsfördernd, harntreibend, desinfizierend und blutreinigend, das Vitamin A unterstützt die Sehkraft
Pfeffer		Regt die Bildung von Speichel und Magensäften an, fördert die Verdauung und ist hilfreich bei Blähungen und Durchfall
Pfefferminze		Wirkt krampflösend, desinfizierend, verdauungsfördernd und beruhigend. Hilft bei Verdauungsstörungen und Darmbeschwerden. Große Mengen können Herzbeschwerden auslösen
Piment		Wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd

Pimpinelle		Wirkt schleimlösend, hilft gegen asthmatische Beschwerden
Portulak		Abführwirkung und Blutreinigungsmittel
Rettichsaft		Hilfreich bei Gallen- und Leberbeschwerden sowie Husten
Rosmarin		Wirkt harntreibend, appetitanregend, verdauungsfördernd, regt den Blutkreislauf und das Nervensystem an. Bei sehr großen Mengen kommt es zu einer Reizung des Verdauungstraktes und zu Rauschzuständen
Safran		Fördert die Verdauung von Eiweiß
Salbei		Wirkt desinfizierend, schweißhemmend, gegen Verdauungsbeschwerden, Halsschmerzen und Husten
Sauerampfer		Wirkt appetitanregend, harntreibend und fördert die Verdauung. Wegen des hohen Anteils Oxalsäure nicht zu empfehlen bei Rheuma, Gicht, Nieren- oder Blasenerkrankungen
Schnittlauch		wirkt harntreibend und appetitanregend
Sellerie		Regt den Stoffwechsel und Kreislauf an

Senf		Stimuliert das Immunsystem, fördert die Verdauung und Durchblutung
Thymian		Hilfreich bei Erkrankung der oberen Atemwege und bei Keuchhusten. Wirkt krampf- und schleimlösend, fiebersenkend, beruhigend, geruchsmindernd und desinfizierend. Hilft auch bei Asthma, Verdauungsbeschwerden und Halsschmerzen
Vanille		Soll die Liebeskraft stärken
Wacholder		Wirkt gegen Erkrankungen der Harnorgane und bei Verdauungsstörungen
Waldmeister		Wirkt krampflösend und leicht schweißtreibend, hilft gegen Krampfadern und Venenentzündungen
Weinraute		Bei Erkrankungen der Venen, Krampfadernbeschwerden, Wadenkrämpfe
Wermut		Wirkt sich günstig auf den Verdauungstrakt aus
Ysop		Hilft gegen Erkältungen, regt den Appetit und die Verdauung an
Zimt		Wirkt appetitanregend und antibakteriell, fördert die Verdauung

Zitronengras		Wirkt appetitanregend
Zitronenmelisse		Beruhigungsmittel, hilft gegen Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen. Ein alkoholischer Auszug der Melisse ist als Karmelitergeist bekannt. Wirkt auch gegen Magen- Darm- und Herzbeschwerden
Zwiebel		Wirkt appetitanregend, antibakteriell und Blutdrucksenkend. Der Saft wirkt schmerzlindernd bei Prellungen oder Insektenstichen

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Gewürze spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben.

- Gewürze erhalten und steigern die Gesundheit und das Wohlbefinden
- Gewürze sind gewachsene Arzneien. Der Körper gewöhnt sich nicht an die Gewürze.
- Gewürze sollten in der Küche reichlich verwendet werden.
- Gewürze können ohne große Mühe im Garten angebaut werden können.
- Gewürze brauchen wenig Platz - Auch ein paar Blumentöpfe im Haus oder Balkon können uns das ganze Jahr mit frischen Gewürzen versorgen.
- Gewürzpflanzen bieten wegen der unterschiedlichen Blütenzeiten und ihres reichem Pollen- und Nektarangebotes die Lebensgrundlage vieler Insekten.
- Gewürze **töten Bakterien und Pilze**
- Gewürze **schützen vor Ungeziefer** in Haus und Wohnung

Ein guter Koch ist ein guter Arzt (Sprichwort)

Buchempfehlungen:

- [Kräuter und Gewürze aus dem eigenen Garten. Naturgemäßer Anbau, Ernte, Verwendung.](#) von Marie-Luise Kreuter
- [Kräuter, Gewürze und Essenzen. Das Handbuch für die Küche.](#) von Elisabeth Lambert Ortiz
- [Gesunde Gewürze. Tipps, Rezepte und Informationen.](#) von Mannfried Pahlow
- [Was die Großmutter noch wußte 10. Gewürze. Von Anis bis Zimt.](#) von Kathrin Rüegg, Werner Otto Feißt
- [Indien. Alles, was nach dem Universum der Gewürze schmeckt.](#) von Cornelia Schinharl
- [Gewürze. Geschichte - Handel - Küche.](#) von Manuela Mahn Gewürze.
- [Die Quintessenz der raffinierten Küche.](#) von Elisabeth Scotto, Marianne Comolli, Michele Carles
- [Gewürze und Küchenkräuter. Aus dem eigenen Garten.](#) von Eleonore Hohenberger
- [Das Buch der Gewürze](#) von Alain Stella

- [Kräuter. Die besten Arten und Sorten. Anbauen. Ernten. Genießen.](#) von Marie-Luise Kreuter
- [Die ganze Welt der Kräuter. Der große Ratgeber für Haus und Garten.](#)
- [Kräuter und Gewürze aus dem eigenen Garten. Naturgemäßer Anbau, Ernte, Verwendung.](#) von Marie-Luise Kreuter
- [DuMonts kleines Kräuterlexikon. Anbau, Küche, Kosmetik, Gesundheit.](#) von Andrea Rausch, Brigitte Lotz
- [DuMonts Grosse Kräuter- Enzyklopädie. Über 1000 Kräuter.](#) von Deni Bown
- [Ernte am Wegrand.](#) von Christine Recht, Max-Felix Wetterwald

- [Was die Kräuterhexen sagen. Ein magisches Gartenbuch.](#) von Maureen Boland, Bridget Boland

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Holen Sie sich weitere Infos vom Internet über die **Würze des Lebens**

und besuchen Sie die [Gewürzseiten von Gernot Katzer](#).

Diese Seiten müssen Sie besuchen, wenn Sie mehr über die folgenden Gewürze wissen möchten:

- Paradieskörner - die pfeffrigen Körner von der Westküste Afrikas
- Zwiebel - trotz feuchter Augen weltweit beliebt
- Knoblauch - vom einen geliebt, vom anderen gehaßt
- Schnittlauch - die feinwürzige Dekoration
- Bärlauch - ein echter kulinarischer Geheimtip
- Galgant - ein Gewürz so exotisch wie der Ferne Osten
- Kleiner Galgant - ein geheimnisvoller Geschmack aus Indonesien
- Schwarzer Cardamom - das rauchige Aroma aus dem Himalaya
- Dill - für mehr gut als nur Gurken
- Kerbel - das Kennzeichen guter französischer Küche
- Sellerie - die Unglücksbringerin im alten Rom
- Kren - ein biologisches Tränengas
- Eberraute - ein fast vergessener Geschmack
- Estragon - zu Unrecht nur im Senf bekannt
- Beifuß - das bittere Aroma für besondere Fälle
- Annatto - orange Farbe aus Südamerika
- Schwarzer Senf - französischer Senf und südindische Curries
- Kaper - die Knospe mit dem würzigen Geruch
- Paprika - das feuerrote Temperament Ungarns
- Chili - brennende Schärfe für den ganzen Globus
- Färbersaflor - wenig mehr als ein Safranimitat?
- Kümmel - der typische Geschmack der Alpenländer
- Adiowan - thymianduftende Körner aus Indiens Küchen
- Jesuitentee - das starkriechende Kraut aus Mittelamerika
- Indonesischer Zimt - angebaut und exportiert, aber kaum gebraucht
- Chinesischer Zimt - die erste Zimtsorte, die in den Westen kam
- Vietnamesischer Zimt - Zimtstangen in der Nudelsuppe
- Indisches Lorbeerblatt - die aromatischen Blätter Nordindiens
- Srilankanischer Zimt - die beliebtesten der duftenden Stangen
- Kaffernlimette - herber Zitronenduft für Thailands Kochtöpfe
- Zitrone - das weltweit wichtigste Säuerungsmittel
- Orange - ein süßer Saft und eine aromatische Schale
- Kokos - die vielseitigste Kochzutat der Tropen
- Koriander - eine Frucht und ein Kraut wie Tag und Nacht
- Safran - was macht es noch außer den Kuchen geel?
- Kreuzkümmel - die Seele der indischen Küche
- Schwarzer Kreuzkümmel - exklusiver Geschmack für den Kaiser von Indien
- Curcuma - die heilige Pflanze Altindiens
- Zitwer - vom Nutzen der Bitterkeit

Zitronengras - ein erfrischender Geruch aus den Kochtöpfen Südostasiens
Tonkabohne - die Bohne mit dem Geruch der Bowle
Cardamom - das Geheimnis im arabischen Kaffee
Langer Koriander - unter der Glut karibischer Sonne
Indonesisches Lorbeerblatt - das Gewürz von der Trauminsel Bali
Asant - ein Gewürz mit dem verheißungsvollen Namen "Teufelsdreck"
Fenchel - das süße Aroma zu würzigen Speisen
Süßholz - die Heilpflanze mit der kulinarischen Nische
Ysop - blaue Blüten, aromatischer Geruch und bitterer Geschmack
Sternanis - das dekorative Gewürz der Chinesen
Wacholder - Gin und Sauerkraut
Fingerwurz - die "Geheimwaffe" der Thais
Lorbeer - ein Klassiker in Europa und anderswo
Lavendel - das Aroma der Provence
Kresse - prickelnde und erfrischende Schärfe
Liebstöckel - wiederentdeckt aus Omas Kräuterbeet
Majoran - ein Liebesmittel durch Verwechslung
Mango - mehr als nur eine der besten Früchte der Welt
Zitronenmelisse - Bienenweide und Zitronenduft
Pfefferminze - aber, wer wird denn nur an Tee denken?
Curryblatt - ein bekannter Name für ein unbekanntes Gewürz
Muskat - zwei Gewürze vom selben Baum
Süßdolde - ein süßer Geschmack aus dem Norden Europas
Myrte - das duftende Feuerholz
Schwarzkümmel - der Geschmack des türkischen Brotes
Basilikum - trägt seinen königlichen Namen nicht zu Unrecht
Oregano - das Aroma der Pizza
Pandanus - die Palme mit dem Duft der Rose
Mohn - Opium und Germknödel
Petersilie - die beliebteste Gründekoration
Boldo - der Geheimtip für Experten
Piment - Nelken, Zimt und Pfeffer in einem?
Anis - das klassische Aroma für Süßes
Kubebenpfeffer - die vergessenen bitter-scharfen Körner
Langer Pfeffer - der erste Pfeffer in Europa
Schwarzer Pfeffer - der unbestrittene König der Gewürze
Wasserpfeffer - ein pfeffriges Kraut für die südostasiatische Küche
Mandel - wer fürchtet sich von Blausäure?
Felsenkirsche - ein Exote aus der Türkei
Granatapfel - die sauren Rosinen Nordindiens
Sumach - das purpurrote Pulver mit dem sauren Geschmack
Rose - die romantische Blume mit dem zarten Duft
Rosmarin - Blüten so blau wie das Mittelmeer
Raute - aus der Trickkiste altrömischer Köche
Salbei - der Geheimtip italienische Köche
Sassafras - aus der Metropole des Jazz
Bohnenkraut - was wären Hülsenfrüchte ohne es?

Rosa Pfeffer - in den letzten Jahren modern geworden
Sesam - ein unglaublich vielseitiges Korn
Weißer Senf - der vertraute Geschmack in der Tube
Gewürznelken - Hollands Beute von den Gewürzinseln
Tamarinde - herbe Säure und dunkle Farbe
Thymian - südfranzösische Träume
Bockshornklee - der bittere Klassiker
Vanille - das Vermächtnis der Azteken
Mönchspfeffer - ein verhindertes Aphrodisiakum
Wasabi - Japans Gewürz für rohen Fisch
Mohrenpfeffer - ein vergessener Pfefferersatz aus Afrika
Szechuanpfeffer - aromatische Schärfe aus Chinas Gebirgen
Ingwer - weltweit beliebt für Aroma und Schärfe
Silphion - ein ungelöstes Mysterium

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)



Chili vertreibt Ameisen

Chilipulver vertreibt Ameisen und Bären. Das fanden Wissenschaftler im US-Staat Neu-Mexiko heraus. Gemahlene Chilischoten, zehnmal schärfer als Cayenne-Pfeffer, seien ein wahrer Ungezieferschreck.

Das rote Pulver schreckte in Versuchen erfolgreich alle möglichen kleinen und großen Tiere ab.

Trick der Wissenschaftler: Das Chili wurde in Lack, Fensterkitt, Leim und andere Baumaterialien gemischt, verbindet sich chemisch so fest, dass es auch nach Jahren nicht auswäscht.

Die Folge: Ratten fraßen mit Chili behandelte Kabel nicht mehr an, Vögel hackten nicht mehr auf Chili-Holzbalken herum.

Ein Forscher: "Menschen sind wohl die einzigen Wesen, die sich überhaupt trauen, Chili zu sich zu nehmen."

Links im Internet:

[Hot Chili Peppers Homepages](#)

- wenn Sie mehr über Chili wissen möchten

Oregano, der beste Bakterienkiller

Gelobt sei, was scharf macht!

Wissenschaftler der Universität Kansas haben entdeckt: Harmlose Gewürze, wie sie in jeder Küche im Regal stehen, sind wirksame Antibiotika. Nelken, Oregano, Estragon, Rosmarin können auch in kleinen Mengen krankmachende Keime im Essen töten. Sie werden sogar mit den aggressiven neuen EHEC-Bakterien fertig, die oft Durchfall verursachen.

Die Hitliste der Bakterienkiller

(je höher die Zahl, um so wirksamer ist das Gewürz)

100	Oregano, Piment, Zwiebeln, Knoblauch
92	Thymian
89	Zimt, Estragon
86	Kreuzkümmel
83	Nelken
82	Lorbeer
80	Pepperoni
77	Rosmarin
76	Senfkörner, Majoran
70	Kümmel
62	Minze
59	Salbei
57	Fenchel
54	Koriander
52	Dill, Muskat
50	Basilikum, Petersilie
38	Pfeffer
30	Ingwer, Anis

STARKES WÜRZEN IST EINE VORSICHTSMASSNAHME GEGEN BAKTERIEN UND PILZE

Die Vorliebe für stark gewürzte Speisen wird nicht nur als Tradition, sondern auch genetisch weitergegeben. Davon sind amerikanische Biologen überzeugt, die sich mit internationalen Eßgewohnheiten beschäftigen. Gerade in heißen südlichen Ländern ist scharfes Essen praktisch, weil das Würzen Bakterien und Pilze fernhält. Die Forscher verglichen über 4500 internationale Rezepte und berücksichtigten dabei das Klima der Herkunftsländer sowie den Umgang mit rund 40 Gewürzen. Knoblauch, Zwiebeln und Oregano stehen als Bakterien-Killer ganz oben auf der Liste der beliebtesten Gewürze. Es folgen Thymian, Estragon, Zimt und Kümmel, die immerhin noch gegen 80 Prozent aller Lebensmittel-Bakterien helfen. [Chili](#) und roter Pfeffer bekämpfen Dreiviertel aller Bakterien, weisser Pfeffer dagegen wirkt nur gegen 25 Prozent. Die Forscher vermuten, dass schon in den Genen vorgegeben

wird, was uns schmeckt: Wer scharf würzt bleibt länger gesund und kann mehr Nachwuchs zeugen, der die Lust am Scharfen vererbt bekommt.

Quelle: Cornell University, 4.3.98

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Weitere Themen unter [Haus & Garten](#)

- Ein Holzhaus oder ein Steinhaus?
- Wie kann ich preiswert und kostengünstig bauen?
- Lohnt sich ein Hausbau?
- Wie viel Darlehen kann aufnehmen
- Holz – ein hervorragendes, natürliches Baumaterial
- Holzbauweisen
- Pilzzucht im Haus und Garten
- Oregano, der beste Bakterienkiller
- Chili vertreibt Ameisen.
- Was tun gegen Schnecken?
- EU diktiert was in Gärten und auf Teller kommt
- Lebensmittel Obst
- Kräuter und Gewürze

Siegfried Grell