

# Petersilie

[pete'zi:l̩ə] *Substantiv*

Aus Südeuropa stammend gehört es zu den verbreitetsten Küchenkräutern. Zum Würzen und Garnieren von Speisen. Pflanze mit dunkelgrünen, glatten oder krausen, mehrfach gefiederten Blättern und schlanker Pfahlwurzel. Größe bis zu 90 cm.

## VERWENDUNG

Die Blätter der Petersilie werden roh oder nur kurz erhitzt verwendet um ihr Aroma zu erhalten und sind fester Bestandteil verschiedener Mittelmeerküchen.

## SYNONYME

Peterli, Petersil, Peterle, Petergrün, Peterling

# Schnittlauch

['ʃnit,laʊx] *Substantiv*

Gewürzpflanze mit grasähnlichen, röhrenartigen Blättern. Schnittlauch gehört zur Familie der Lauchgewächse und stammt aus Europa und Asien. Schnittlauch wächst bis zu 30 cm hoch und entwickelt violette Blütenköpfe. Reich an Vitamin C und einem hohen Anteil an Mineralstoffen.

## VERWENDUNG

Wird hauptsächlich kleingeschnitten in Salaten verwendet aber auch für Eierspeisen und Fischgerichte.

## SYNONYME

Graslauch, Binsenlauch, Brislauch, Schnittling

# Basilikum

[ba'zi:likʊm] *Substantiv*

Krautige oder strauchartige Pflanze mit weißen oder lila Blüten die als Gewürz- und Heilpflanze genutzt wird. Wächst im Boden oder in Töpfen bis zu 60 cm hoch ist aber nicht Frostfest da sie ursprünglich aus Asien und Afrika stammt.

## VERWENDUNG

Besonders beliebt in Verbindung mit Tomaten. Gemüse-, Fleisch- und Nudelgerichte sowie in Dips, Quarks und wird gerne zu Käse serviert.

## SYNONYME

Basilienkraut, Birnkraut, Deutscher Pfeffer, Suppenbasil

# Oregano

[o'ʋe:gano] *Substantiv*

Ist eine Gattung aus der Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus Südeuropa. Aus dem Griechischen übersetzt heißt Oregano „Bergwonne“. Oregano ist eine winterharte Staude und kann im Beet aber auch in Töpfen gepflanzt werden. Oregano wird 40-60 cm hoch und hat eiförmige bis längliche, leicht behaarte Blätter.

## VERWENDUNG

Ideal zum Würzen von Mittelmeer-Gerichten wie Pizza, Tomatensoße, Tomaten und Oliven.

## SYNONYME

Dost, Müllerkraut, Wilder Majoran, Wohlgemut

# Minze

['mɪnt͡sə] *Substantiv*

Ursprünglich im Mittelmeergebiet und Vorderasien beheimatet weist die Gattung Minze eine große Arten- und Sortenvielfalt auf. Die Bezeichnung Minze stammt aus der griechischen Mythologie laut der Persephone die Geliebte ihres Mannes Hades in eine Minzpflanze verwandelt haben soll.

## VERWENDUNG

Minze kann in Tee, alkoholischen Getränken, Sirup oder Eis verwendet werden, sowie in Reis-Salaten.

## SYNONYME

Minze und Pfefferminze werden oft fälschlicherweise synonym verwendet.

# Rosmarin

['ʋo:smɑ,ʋi:n] *Substantiv*

Die Pflanze stammt aus dem Mittelmeerraum, besteht aus einem holzigen Strauch mit kleinen schmalen Blättern, die Tannennadeln ähneln. Sein lateinischer Name heißt übersetzt „Tau des Meeres“. Der stark duftende Strauch wurde bereits in der Antike als Weihrauch-Ersatz für rituelle Räucherungen verwendet. Rosmarin-Tee wirkt anregend.

## VERWENDUNG

Verleiht Fleischgerichten ein einzigartiges würziges Aroma.

## SYNONYME

Weihrauchkraut, Maria Reinigung

# Estragon

[ˈɛstʁaɡɔn] *Substantiv*

---

Beheimatet in Mittelasien ist es ein besonders aromatisches Küchenkraut mit einem leichten Anisduft. Heute wird es meist in Süd- und Osteuropa angebaut. Das Kraut gehört zur Beifußfamilie, hat lange schmale Blätter und kugelförmige Blüten.

## VERWENDUNG

Das Kraut wird in Salaten, Quark, Suppen oder Kräuterbutter verwendet, zum Einlegen von Gurken und entfaltet beim mitkochen sein volles Aroma.

## SYNONYME

Dragon, Kaiserkraut, Schlangenkraut, Bertram

# Majoran

[ˈmaːjɔʁaːn] *Substantiv*

---

Majoran ist eine mehrjährige Kräuterpflanze und eng mit dem Oregano verwandt. Sie bildet kleine, duftende Blätter aus, die durch die enthaltenen Öle leicht klebrig sind. Die kleinen Blüten sind meist weiß bis zartrot.

## VERWENDUNG

Wird aufgrund seiner positiven Wirkung auf die Fettverdauung gerne zum Würzen fettiger Gerichte verwendet.

## SYNONYME

Meiran, Badkraut, Gartenmajoran, Mairalkraut

# Kresse

[ˈkʁɛsə] *Substantiv*

---

In Indien gehört die Kresse seit Jahrtausenden zur traditionellen Heilkunst und eroberte aufgrund ihres Geschmacks und der gesundheitsfördernden Wirkung die Welt. Kresse lässt sich ganz einfach selbst ziehen und kann bereits nach 4-7 Tagen geerntet werden.

## VERWENDUNG

Beliebt wegen Ihrer leichten Schärfe harmonisiert sie gut mit Joghurt, Käse, Salaten und einem Butterbrot.

## SYNONYME

Gründling, Kressling

# Koriander

[koˈʁiːandɐ] *Substantiv*

---

Bekannt aus der asiatischen Küche ist Koriander auch eine bekannte Heilpflanze. Sie gehört zu den ältesten Küchenkräutern der Welt und Ihre Heilkraft wurde bereits im Alten Testament und in Sanskrit-Schriften beschrieben. Hippokrates verwendete Koriander als pflanzliches Medikament.

## VERWENDUNG

Passt zu fast allen asiatischen Gerichten und verleiht Suppen, Salat, Currys, Fisch- und Fleischgerichten eine frische, würzige Note.

## SYNONYME

Asiatische Petersilie, Wanzenkraut, Schwindelkraut

# Salbei

[ˈzalbɛi] *Substantiv*

---

Das lateinische Wort „salvus“ bedeutet „gesund“ und deutet auf seine medizinische Verwendbarkeit hin. Salbei lindert Halsschmerzen und hat als Heilpflanze in Klostersgärten einen festen Platz. Die Pflanze stammt aus dem Mittelmeerraum und Nordafrika—es existieren inzwischen etwa 900 Arten.

## VERWENDUNG

In Fett mitgebraten entwickelt sich sein Aroma am Besten. Allerdings sollte er sparsam verwendet werden.

## SYNONYME

Salbine, Müsliblätter, Salver, Kreuzsalbei

# Dill

[dɪl] *Substantiv*

---

Dill wird bereits seit ca. 5000 Jahren als Heil- und Gewürzkraut verwendet, wurde im Mittelalter zur Abwehr von bösen Geistern eingesetzt und hat eine positive Wirkung auf Bauchschmerzen und Koliken. Dill wächst einjährig, hat fein gefiederte Blätter die bis zu 15 cm lang werden und ähnelt dem Fenchel.

## VERWENDUNG

Besonders gut passt Dill zu Fischgerichten—und Soßen sowie zu Gewürzgurken. Dill wird auch oft für Salate und Suppen verwendet.

## SYNONYME

Gurkenkraut, Dille, Dillfenchel