

SINA BUTENUTH



*Natürlich gesund:*

# KRÄUTER & GEWÜRZE

*Verwendung und Heilkraft*





SINA BUTENUTH

# KRÄUTER & GEWÜRZE

*Verwendung und Heilkraft*

176 Seiten, gebunden,  
vierfarbig

ISBN 978-3-7655-3278-8

*Gewürze erfreuen* nicht nur Nase und Gaumen, sondern sie haben auch eine nachweislich medizinische Wirkung, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.

Dieser Ratgeber rund um das Thema Kräuter und Gewürze enthält ausführliche Einzeldarstellungen der 40 wichtigsten Kräuter und Gewürze. Dazu kommen praktische Hinweise zu Beschaffung und Einsatzmöglichkeiten, ergänzt durch eine Vielzahl an Hintergrundinformationen zu den Gewürzen.

Unser Buch gibt Tipps zum Einkauf und Sammeln, Lagern, Trocknen und Verwenden sowie eine Auflistung, welche Kräuter bei Krankheiten lindernd helfen können. Und nicht zuletzt: einige persönliche „Leckerschmecker“-Rezepte der Autorin.



# INHALT – WAS DICH ERWARTET:

Die Geschichte der Kräuter und Gewürze / Seite 7

Gewürze kaufen – Tipps und Tricks / Seite 11

Gewürze richtig lagern – trocken und frisch / Seite 15

Gewürze und Kräuter haltbar machen / Seite 17

Gewürze und Kräuter selbst anbauen / Seite 19

Gesundheitliche Verwendung von  
Kräutern und Gewürzen / Seite 21

Kräuter & Gewürze A - Z / Seite 25

Erläuterung der verwendeten Symbole / Seite 26

Übersichtstabelle Heilwirkungen / Seite 160

Gewürzmischungen selber machen / Seite 164

Sachregister der Kräuter und Gewürze / Seite 170

Literatur und Quellennachweis / Seite 173

Bildnachweis / Seite 173



# ROSMARIN

der kleine „Küchen-Allrounder“



## AUF EINEN BLICK – *Rosmarin (Salvia rosmarinus)*

**Ursprung:** Rosmarin hat sein Vorkommen als Wildpflanze im westlichen und zentralen Mittelmeerraum. Im östlichen Mittelmeergebiet und am Schwarzen Meer wurde Rosmarin bereits seit der Antike kultiviert.

**In der Küche:** Rosmarin ist ein beliebtes Gewürz in der mediterranen Küche, Bestandteil vieler Kräutermischungen und fungiert als klassisches Grillgewürz (auch als Rosmarin-Marinade). Rosmarin ist hervorragend geeignet für Kartoffeln, Wild, Fleisch, Geflügel, Lamm, Fisch und Gemüse wie Paprika oder Zucchini.

**Heilkraft:** schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell, entspannend, krampflösend.

## ALLGEMEINES:

Was für ein Duft, was für ein intensives und würzig-herbes Aroma! Die kleinen nadelförmigen Blätter des Rosmarins erinnern an einen Nadelbaum in Miniaturgröße – in besonders warmen Gegenden wie in der Toskana sieht man den Rosmarin aber auch als ganze Hecken oder sogar in Form von mannshohen Büschen. Als Topfpflanze ist Rosmarin ein echter Hingucker auf der Terrasse oder dem Balkon und kann entsprechend gepflegt sogar im Topf überwintern.

Frischen Rosmarin kannst du problemlos in einem Frischfach oder kleinem Behälter für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, während sich getrockneter Rosmarin in luftdicht verschlossenen Gläsern durchaus einige Jahre lagern lässt.

## ANWENDUNG IN DER KÜCHE:

Rosmarin kann in der Küche frisch und getrocknet verwendet werden. Mit seinem intensiven und leicht bitteren Geschmack lässt sich Rosmarin mit vielen anderen Kräutern und Gewürzen kombinieren. Das Gewürzkraut harmoniert besonders gut mit anderen mediterranen Kräutern wie Oregano, Bohnenkraut und Thymian. Rosmarin ist ein echter Allrounder und passt zu fast allen deftigen Fleischgerichten, Fisch, gebratenem Gemüse, Suppen sowie zu Kartoffel- und Pilzgerichten. du kannst einfach ganze Zweige oder nur die nadeligen Blätter beim Braten und Grillen mitgaren lassen. In den Blättern (Nadeln) sind viele ätherische Öle enthalten, die appetitanregend wirken.



*Mein Tipp:*

## ROSMARINÖL – SELBST GEMACHT!

Das Rosmarinöl ist ideal zum Braten, Marinieren und für Salate. Hierfür einfach in eine Flasche mit gutem kaltgepresstem Olivenöl ca. 2–3 frische Rosmarinzweige einlegen und 4 Wochen dunkel und kühl lagern – fertig.



## *Lieblingsrezept: Rosmarin-Kartoffeln*

Kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) gut säubern und kochen, dabei bereits dem Kochwasser 2–3 Zweige Rosmarin beifügen. Dann die gekochten Kartoffeln inklusive Schale mit dem frischen Rosmarin und einigen Knoblauchzehen in einer Pfanne mit reichlich gutem Olivenöl anbraten. Eine leckere Beilage!



### **LECKERSCHMECKER-HINWEIS:**

Probiere doch mal Rosmarin-Honig – auf einer Scheibe Brot und zum Verfeinern von Speisen ein echtes Gedicht! Rosmarin-Honig erinnert geschmacklich an Akazienhonig.



## GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNG:

Rosmarin ist ein klassisches Heilkraut der Antike und war wichtiger Bestandteil der Klosterapotheken. Teilweise verwendete man den aromatischen und wirkungsvollen Rosmarin auch als Ersatz für Weihrauch und bei rituellen Räucherungen. Völlig zu Recht wurde Rosmarin als Heilpflanze des Jahres 2011 ausgezeichnet.

Die wertvollen Inhaltsstoffe und ätherischen Öle fördern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern wirken anregend und belebend. Der dem Rosmarin nachgesagte entzündungshemmende und schmerzstillende Effekt kann Kopfschmerzen und Nervosität lindern, Magen, Darm und Galle beruhigen sowie das Immunsystem und den Kreislauf stärken.





**!** **HINWEIS:** Während einer Schwangerschaft Rosmarin bitte nur sehr sparsam bzw. gar nicht verwenden und stets den betreuenden Arzt oder einen Apotheker befragen.

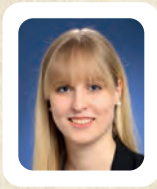




					
ANIS	✓		✓		
BÄRLAUCH	✓		✓		✓
BASILIKUM	✓	✓			
BOHNENKRAUT	✓	✓			
CHILI	✓				
CURRY	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE
DILL	✓				
ESTRAGON	✓				
FENCHEL	✓		✓		✓
GEWÜRZNELKEN, NELKE	✓				
INGWER	✓	✓	✓		
KARDAMOM	✓				
KERBEL	✓	✓			
KNOBLAUCH	✓		✓		✓
KORIANDER	✓	✓			
KRESSE (GARTENKRESSE)	✓		✓		
KRESSE (KAPUZINERKRESSE)	✓		✓		
KÜMMEL	✓				
KURKUMA	✓		✓		
LIEBSTÖCKEL (MAGGIKRAUT)	✓	✓	✓		



 CHOLESTERIN					
					ANIS
✓		✓			BÄRLAUCH
			✓		BASILIKUM
			✓		BOHNENKRAUT
				✓	CHILI
S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	S. EINZEL- GEWÜRZE	CURRY
			✓		DILL
			✓		ESTRAGON
			✓		FENCHEL
					GEWÜRZNELKEN, NELKE
				✓	INGWER
					KARDAMOM
		✓			KERBEL
✓					KNOBLAUCH
			✓	✓	KORIANDER
				✓	KRESSE (GARTENKRESSE)
					KRESSE (KAPUZINERKRESSE)
			✓		KÜMMEL
✓				✓	KURKUMA
	✓				LIEBSTÖCKEL (MAGGIKRAUT)



### *Über die Autorin:*

Sina Butenuth lebt in München und ist als Hotelbetriebswirtin, begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Senior Programm Managerin eines Veranstalters für Freiwilligenarbeit und weltweite Praktika viel auf Lebensmittelmärkten in Südostasien und Australien unterwegs. Nebenberuflich engagiert sie sich als Coach und Workshop-Leiterin bei der Initiative Natural Life-Art.



←  
*Jedes Buch mit  
eingelegtem Lesezeichen*

