

# "KÜCHENKRÄUTER & GEWÜRZE":



Bärlauch ( *Allium ursinum* )

Familie: Zwiebelgewächse  
(*Alliaceae*)

Gattung: Zwiebelartige (*Allium*)

Wilder Knoblauch, Waldlauch,  
Zigeunerlauch, Waldknoblauch,  
Hexenzwiebel, Wildlauch

Die Bezeichnung könnte damit  
zusammenhängen, daß die Bären

nach Ende ihres Winterschlafes diese Pflanze als erste Nahrung zu sich nehmen konnten.

Bärlauch wird etwa 20 bis 50 Zentimeter hoch und besitzt einen geraden, zwei- oder dreikantigen aufrechten Stengel, dem grundständige, ei-lanzettförmige Blattspreiten ( 2-5 cm lang) entsprossen (Februar/März). Einem doldigen Blütenstand entspringen sternchenförmige Blüten (April bis Juni); mit der Blüte endet die Erntezeit. Der aromatische Geruch der Pflanze ist knoblauchähnlich, aber weniger intensiv und milder. Sein Geruch ähnelt dem Knoblauch, ist aber weniger stark ausgeprägt. Seine Blätter erscheinen ab Februar/März, er blüht von April bis Juni, und mit

der Blüte endet die Erntezeit.  
Bärlauch beendet den  
Wachstumszyklus nach der Blüte  
und zieht sich in die Erde zurück.

Die Pflanze wächst wild in fast ganz  
Europa bis Nordasien. Sie schätzt  
schattige Auen und Auwäldern  
ebenso wie bewaldete, absonnige  
Stellen. Bärlauch liebt tiefgründige  
und humose, lockere, anhaltend  
feuchte Lehmböden.

Gerne wächst die Pflanze in  
Gemeinschaft von Ahorn-, Eschen-,  
Eichen- oder Ulmen-Mischwälder.

### Bärlauch als Heilpflanze

Bärlauch war als alte Heilpflanze  
den Germanen und Kelten bekannt.

Unter den Römern nannte man die Pflanze "Herba salutaris" ( = Heilkraut ) und schätzte seine magen- und blutreinigende Wirkung.

Die Volksmedizin schreibt Bärlauch positive Wirkung bei Arteriosklerose, Bluthochdruck und Verdauungsstörungen zu, insbesondere bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Durchfall. Er wirkt angeblich auch schwach blutdrucksenkend und galt als gutes pflanzliches Antibiotikum.

Bärlauch enthält unter anderem ätherisches Öl mit dem Bestandteil Vinylsulfid, außerdem Mercaptan, Vinylpolysulfide sowie Mineralsalze.

## Bärlauch als Küchenkraut

Bärlauch erlebt als altbekannte Gewürz- und Heilpflanze seit einigen Jahren eine Renaissance.

Bärlauch ist komplett essbar, benutzt werden überwiegend nur Blätter, frisch als Gewürz oder Gemüse in der Frühjahrsküche. Die Pflanze verliert durch Erhitzen wertvolle Geschmackstoffe und ihren hohen Vitamin-C-Gehalt. Vor allem aber werden durch die Hitzeeinwirkung die schwefelhaltigen Stoffe verändert, welche maßgeblich für Geschmack und Heilwirkung sind.

## Bärlauch im Volksglauben

Die Waliser Kelten ehrten die Pflanze und aßen sie vor der Schlacht, um gestärkt in diese zu ziehen.

Im Waliser Wappen war einst Bärlauch statt Lauch dargestellt.

## WARNUNG

Bärlauch wird beim Sammeln immer wieder mit Maiglöckchen und den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlose verwechselt. Dies kann ein tödlicher Irrtum sein.

Blüte Bärlauch = Sternchen; Blüte  
Maiglöckchen= Glocken

Bärlauchblätter riechen beim  
Zerreiben nach Knoblauch,  
Maiglöckchen und Herbstzeitlose  
nicht ( Vorsicht, das ätherische Öl  
des Bärlauches kann an den  
Handen haften und bei einer  
weiteren Geruchsprobe täuschen)

Blätter Bärlauchs = lang gestielt  
und kommen einzeln, wenn auch  
dicht nebeneinander aus dem  
Boden.

Maiglöckchen = meist 2 oder 3  
Grundblätter an kurzen Stielen und  
die Herbstzeitlose bildet mehrere

Blätter an einem Stengel aus.

Stielansatz Maiglöcken = rötlich,  
der des Bärlauchs nicht.

Blätter Bärlauch knicken leicht ab;  
Maiglöckchen und Herbstzeitlose  
haben sehr biegsame Blätter.

Die Blätter der Herbstzeitlosen  
haben auf der Rückseite nicht die  
deutlichen Rippen des Bärlauchs.

Maiglöckchen stehen eher an  
trockenen Standorten.

Es besteht die Gefahr der  
Verunreinigung durch Eier des  
Fuchsbandwurms. Um eine



Infektion sicher zu verhindern: die Blätter gut abgewaschen und für fünf Minuten über 70°C erhitzen, also pasteurisieren.

### Bitte an Sammler:

Von einzelnen Pflanzen nur wenige Blätter sauber mit einem Messer abschneiden, dann überlebt die Pflanze und kann im nächsten Jahr gesund wieder austreiben. Nicht ausgraben oder mit der Zwiebel ausreißen. Frühe Ernte schadet deutlich mehr als spätere Ernte, kurz vor der Blüte ist ein Abernten sinnvoll (hilft auch durch bereits beginnende Blüte zur Unterscheidung Maiglöckchen/Herbstzeitlose)  
Blüh- und Erntezeit ist in Süddeutschland meist Ende März, in Norddeutschland oft erst Mitte

# April.

\*

## BÄRWURZ (*Meum athamanticum*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Bärwurz (*Meum*)

Bärwurz ist in West- und Mitteleuropa beheimatet. Die in Vergessenheit geratene Gewürzpflanze wird bis zu 60 cm hoch und bis zu 30 cm breit. Die Pflanze ist eine horstbildende, krautige Staude mit attraktivem Blattwerk und weißen Blütendolden ( Sommer).

Bärwurz ist unkompliziert und gedeiht auf jedem durchlässigen, aber feuchtem Boden. Wild wächst der Bärwurz ca ab 350 Metern Höhe.

## Bärwurz als Küchenkraut

Zerreibt man die Blätter des Bärwurz, verströmen diese ein dezentes, etwas süßlichen Aroma nach Fenchel, Dill und Liebstöckel. Die frischen Blätter finden überall in der Küche vielfältige Verwendung, wo auch Fenchel, Dill oder Liebstöckel verwebdet werden. Eierspeisen, in Suppen, in Soßen, zu Fisch, zu Kräuterbutter und Quark. das milde Aroma harmonisiert ausgezeichnet mit Schnittlauch und Petersilie. Am geeignetsten sind die jungen Blätter. Die jungen Blütendolden sind essbare Zugaben für Salate usw. Bärwurz sollte vor der Blüte geerntet und erst kurz vor der Verwendung fein geschnitten zu den Speisen gegeben werden; so entfaltet sich das Aroma optimal Bärwurz behält sein Aroma auch bei Trocknen im gegensatz zu anderen Kräutern.

## Bärwurz in der Heilkunde:

Bärwurz soll den Darm von Darmpilzen,  
Krankheitserregern und Giftstoffen reinigen, sagte  
Hildegard von Bingen.

DOKUMENTATION DES HISTORISCHEN  
REZEPTEES:

"Nimm Birnen (8 Stück), schneide sie auseinander  
und wirf das Kerngehäuse weg. Dann koche sie stark  
in Wasser und zerstampfe sie zu Brei. Dann nimm  
Bärwurz, etwas weniger Galgant und Süßholz noch  
weniger als Galgant und Pfefferkraut noch weniger als  
Süßholz. Das mache zu Pulver, vermische diese  
Pulverarten und schütte sie in mäßig erhitzten Honig  
(8 Esslöffel). Dann gib die warmen Birnen dazu und  
rühre es kräftig zusammen (kochend). Dann fülle es  
in einen Becher ab. Davon iss täglich morgens  
nüchtern einen Teelöffel voll, nach dem Mittagessen  
zwei Löffel voll und zur Nacht drei Löffel voll".

\*

Gemeiner Beifuß (*A. vulgaris*)

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Tribus: Anthemideae

Gattung: *Artemisia*

Das ursprüngliche Habitat der Pflanze ist nicht genau zu definieren; die Pflanze wurde durch den Menschen über die nördlichen Gebiete verbreitet.

Beifuß ist ein mehrjähriges Kraut und kann bis ca 2 Meter hoch werden. Die Oberseite ihrer bis zu 10 cm langen und derben Blätter ist grün, unterseits weißlich- behaart. Die in einer rispe stehenden Blüten von weisslicher Farbe wirken unscheinbar. Beifuß

schätzt nährstoffreiche Böden, wie etwa Ruderalflure.

### Beifuß als Gewürz und Heilpflanze

Beifuß wird aufgrund seiner enthaltenen Bitterstoffe, die anregend auf den Verdauungstrakt ( Magensaft, Gallenflüssigkeit)wirken, zu fettem reichhaltigem Essen gereicht, bzw, das Essen damit gewürzt.

Im Altertum und Mittelalter war Beifuß als Heilpflanze für den Verdauungstrakt bereits bekannt.

Man glaubte, in der Pflanze ein wirksames Mittel gegen Epilepsie gefunden zu haben und verwendet sie ebenfalls in der Geburtskunde. Das giftige Thujol macht längere Anwendung und hohe Dosen bedenklich.

Das Parfümöl "Essence d'Armoise" wird der Pflanze durch Destillation mit Wasserdampf entlockt.

### Inhaltsstoffe

Thujon (giftig), Kampfer, Cineol, Psilostachin,  
Linalool.

Thujon (Absinthol) ist ein bicyclischer Monoterpen-  
Keton. Thujon ist eine farblose Flüssigkeit mit  
mentholartigen Geruch. Als farbloses ätherisches Öl  
ist Thujon unter anderem in Thuja, Thymian,  
Wermut, Rainfarn, Rosmarin und Heilsalbei  
enthalten.

\*

Bergbohnenkraut (*Satureja montana*)

Familie : Lippenblütengewächse (Lamiaceae)

Gattung: Bohnenkraut (*Satureja*)

Bergbohnenkraut ist ein Halbstrauch und wird ca. 45 cm hoch. Die Pflanze treibt dunkelgrüne spitze Blätter und kleine weiße Blüten. DAS EINFACHE BOHNENKRAUT (*Satureja hortensis*) ist eng verwandt mit dem Bergbohnenkraut; eine Einjährige Pflanze, bei der ungewöhnlicherweise die bis zu dreißig Zentimeter hohen Stiele in den unteren Partien verholzen.

Beide benötigen lockeren, humosen Boden. Je mehr Sonne die Pflanze erhält, desto würziger ist sie. Auf dem Beet bilden Bohnen und Bohnenkraut eine sinnvolle Symbiose, da Blattläuse Bohnenkraut meiden.

### Das Küchenkraut

Bergbohnenkraut ist schärfer und pfeffriger als seine Schwester; man verwendet es als Pfefferersatz, sparsam dosiert zu Fleisch, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten, Kartoffelsuppen, Eintöpfen und fettem Fleisch, Kohlgerichten, Kartoffelgerichten.



Bohnenkraut kann in kleinen Mengen mitgekocht werden; aber Bohnenkraut sollte erst kurz vor dem Garen zu den Speisen gegeben werden, der Geschmack des Bohnenkrauts könnte alles leicht mit seinem intensiven Aroma überdecken.

### Verwendung in der Pflanzenheilkunde

appetitanregend, verdauungsfördernd, verhindert Blähungen und wirkt heilend bei Durchfall und Magenverstimmung. Als Gewürz zu Hülsenfrüchten verhindert Bohnenkraut unangenehme Blähungen. Aufgrund des Gerbstoffgehalts hilft Bohnenkraut auch bei Durchfall. Frisch zerdrückte Blätter des Bohnenkrauts gelten als altbewährtes Hausmittel gegen Bienen- und Wespenstiche

### Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl (Carvacrol, Cymol, Phenole, Phenoläther) und Gerbstoffe.

Der beste Zeitpunkt zum Trocknen des Krautes liegt kurz vor der Blüte. Das Sammelgut wird in Bündeln an den Stengeln aufgehängt; nach dem Trocknungsvorgang lassen sich die Blättchen abstreifen. Das Aroma der Pflanze ist während der Blüte intensivsten. Die Triebe sollten ca. 10 cm über dem Boden geschnitten werden, dies erleichtert der Pflanze den Neuaustrieb und lässt sie sich gut verzweigen.

\*

Bibernellen, Pimperellen (Pimpinella)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Bibernellen (Pimpinella)

Die Kleine Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*) Gemeine Bibernelle, Steinpetersilie Steinbibernelle und Bockwurz genannt, ist eine 40 bis 60cm hohe Staude und liebt kalkhaltige Böden. In ganz Europa auf feuchten Wiesen, trockenen Triften, an Wegen und in Obstgärten ist die Pflanze zu finden. Bibernelle ist durch ihre Blüten sehr auffällig.

Eng verwandt ist die Schwarze Bibernelle (*Pimpinella nigra*) und die Große Bibernelle (*Pimpinella major*).

### Bibernelle als Küchenkraut

Die jungem Fiederblätter gelten verdauungsanregender Salat; Krautbüschel können als Würze beim Bierbrauen beigemischt werden, wodurch das Bier einen angenehmen Geschmack erhält. Säuerliche Weine erhalten eine geschmackliche Aufbesserung durch Zugabe von Bibernelnen

## Bibernelle als Heilpflanze

In der Volksmedizin galt die Wurzel als Heilmittel.

Zwar enthält die ganze Pflanze die begehrten Wirkstoffe, diese sind aber in der Wurzel am stärksten konzentriert. Die Wurzel ist lang, weiß, fingerdick und von bocksartigem Geruch. Beim Kauen hinterlässt sie einen scharfes, gewürzhaftes Brennen im Mund, welches aber nicht anhält. Sie gilt als schleimauflösendes, schweißtreibendes und stärkendes Mittel. Bei Lähmungen der Zunge, Blutergüssen, Brustleiden, Heiserkeit soll die Pflanze helfen. Aus der getrockneten Wurzel lässt sich ein Gurgelwasser zubereiten, ebenso heilsam ist eine Tinktur. Ein Weinabsud der Wurzel getrunken soll Bluthochdruck und Kopfschmerzen entgegenwirken. Wunden und Eitergeschwüre mit dem gepresstem Bibernellensaft beträufelt soll die Heilung rasch voranschreiten lassen. Der Saft sei hilfreich bei Harnbeschwerden, Verstopfungen der Milz und Leber.

\*

Borretsch (*Borago officinalis*)

Familie: Boretschgewächse (*Boraginaceae*)

Gattung: Boretsch (*Borago*)

Gurkenkraut, Blauhimmelstern. Der Name Borretsch stammt eventuell aus der Lateinischen Sprache (borra „Gewebe aus rauer Wolle“) vermutlich wegen der Behaarung der Pflanze. Ebenso könnte die Arabische Sprache Pate gestanden haben (abu r-rach, „Vater des Schweißes“), bedenkt man die Schweißausbrüche hervorrufende Wirkung als Heilpflanze.

Das natürliche Habitat der Pflanze liegt wahrscheinlich im Mittelmediterranen Raum, Osteuropa und evt. auch dem Nahen Osten.

Borretsch ist eine mehrjährige Staude, die bis zu 1 m Höhe erreicht. Ihre Blätter sind dunkelgrünen und ca. 10-15 cm lang. Die Blüten erstrahlen in einem kräftigen Blau.

### Borretsch als Küchenkraut

Die feingeschnittenen Blätter werden in Salaten gegessen, oder in Suppen gekocht. Die blauen Blüten lassen sich als essbare Dekoration verwenden. Am besten über den fertigen Salat streuen, Essig färbt die Blüten rot.

### Inhaltsstoffe

Borretsch enthält kleine Mengen (etwa 10 mg pro

Kilogramm getrocknete Pflanze) von einer Reihe von Pyrrolizidin-Alkaloiden (Amabilin, Intermedin, Lycopsamin, Supinin). Diese gelten als toxisch für die Leber; daher ist ein regelmäßiger Genuss von Boretsch nicht zu empfehlen. Gelegentlicher Verzehr gilt als unbedenklich, ebenso ein Verzehr der Blüten, da diese die erwähnten Alkaloide nicht enthalten.

Borretsch enthält außerdem Schleimstoffe, Gerbstoffe, Harz, Saponin, Kaliumnitrat, Kieselsäure, Gamma-Linolensäure, ätherisches Öl.

### Borretsch in der Pflanzenheilkunde

lindert Fieber, trockenen Husten und Hautausschlag. Aufgrund des hohen Gehalts an Gamma-Linolensäure findet Borretsch auch Einsatz bei der Behandlung von Ekzemen wie Neurodermitis.

### Borretsch im Aberglauben

Borretsch symbolisiert Fröhlichkeit und Lauterkeit im Denken.

Blätter des Boretsch, im Wein zu sich genommen vertreiben Trauer, Langeweile und Melancholie

Sirup aus Boretschblüten ist gut für das Herz, lässt die Melancholie vergehen und beruhigt die Verrückten.

\*

Dill (*Anethum graveolens*)



Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Dill (Anethum)

Gurkenkraut, Kümmelingskraut, Dillfenchel

Dill stammt ursprünglich aus Zentralasien, war in Ägypten und Rom bekannt und man verwendete den Dill des mediterranen Raumes als Gewürz- und Heilpflanze . In Ägypten galt Dill bereits als heilkräftig und bei römischen Orgien wurde sich mit der Pflanze bekränzt. Ebenso kam Dill als Zutat in die Speisen der Gladiatoren, da man ihm stärkende Wirkung zuschrieb. In Griechenland schätze man ihn eher wegen seiner beruhigenden Heilwirkung und die christlichen Klostergärten kultivierten die Pflanze, da sie angeblich die Fleischeslust herabsetzte. Gleichzeitig galt Dill im Wein als potenzsteigerndes

Mittel.

### Dill in der Küche

Man schätzt Dill in Salaten, Saucen und speziell bei Fischgerichten. Bei der Essgherstellung spielt Dill eine ebensolche Rolle wie beim Einwecken von Gurken .

Die Verwendung ist regional sehr unterschiedlich und fast ganz Europa benutzt diese Pflanze. In den romanischen Ländern ist Dill weniger bekannt.

### Dill als Heilpflanze

Seine ätherischen Öle wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und nervenberuhigend. Dill beugt Infektionen vor, stärkt das Immunsystem und wirkt bei Verdauungsstörungen ( Magenverstimmungen, Koliken, Blähungen )

## Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Spuren von Bergapten, den Cumarinen Scopoletin und Umbelliferon, weiterhin Aesculetin, Umbelliprenin, Kaffee-, Ferula- und Chlorogensäure, Vicenin.

## Dill im Aberglaube

Ein Bund Dill über der Tür schützt vor Menschen, die etwas Böses wollen.

Dill als Badezusatz macht unwiderstehlich.

Wenn die Braut sicherstellen möchte, daß sie Frau

nach der Hochzeit daheim das Sagen hat, sollte sie etwas Dill und Senfkörner in die Brautschuhe legen und während der Trauung leise murmeln „Ich habe Senf und Dill, mein Mann muss tun, was ich will“.

Dill als „Samen des Merkur“ sollte bösen Zauber zu verhindern und Dämonen abwehren.

Neugeborene wurden mit Dill und Salz bestreut.

Um vor Gericht recht zu behalten, steckt man Haferstroh und Dill in die Schuhe "Vor Haberstroh und Dille, schweigen die Gerichtsherren stille!"

\*

Eberraute / Coca Cola Strauch (*Artemisia abrotanum*)

Familie: Korbblütengewächse (Asteraceae)

Unterfamilie: Asteroideae

Tribus: Anthemideae

Gattung: Artemisia

Eberreis, Pastorenkraut, Mugwurz, Stabwurz,  
Abraute, Aberraute, Zarter Beifuß, Coca Cola-Kraut

Eberraute ist ein mehrjähriger, krautiger  
Halbstrauch, der bis 1,5 m in die Höhe und 30 – 60  
cm in die Breite wuchert. Die ausdauernde Pflanze  
duftet aromatisch-zitrusähnlich, verfügt über  
aufrechte, verzweigte Stengel und gefiederte,  
graugrüne Blättchen, Eberraute blüht ca Juli –  
Oktober mit blassgelben Blütenköpfchen.

Eberraute als Küchenkraut

Die Pflanze wird heutzutage wenig verwendet. Im  
Mittelalter wurden fettreiche Mahlzeiten mit

Eberraute gewürzt.

**BESONDERHEIT:** Die Spitzen der Triebe haben das Aroma und den Geschmack von "Coca Cola". Jedoch nur die jungen Tribspitzen enthalten dieses Aroma, im ganzen geschnitten wird der Geschmack extrem bitter.

### Eberraute als Heilkraut

Die Pflanze enthält ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe. Eberraute gilt als magenstärkend, verdauungsfördernd – hier ist ihre Verwendung in der Küche Beifussähnlich – ebenso galt sie als wurmtreibend, menstruationsfördernd und antiseptisch . Sie half bei Chronische Entzündungen, Hauterkrankungen, Rheumatismus und Gicht, Kurzatmigkeit, Krämpfen, Brüchen, Hüftbeschwerden. Eberraute soll als Aufguss die Abwehrkräfte stärken. Gegen Kopfschmerzen wurde Eberraute in Branntwein eingelegt empfohlen.

## Eberraute im Brauchtum

Die Englische Sprache bezeichnete die Pflanze "maiden's ruin", und weist auf die Bedeutung als Aphrodisiakum hin.

Ein weiterer Englischer Name ist "Kiss-me-quick-and-go", was nicht gerade auf eine dauerhafte Liebesbeziehung anspricht.

Wer Angst hatte, während der Predigt in der Kirche einzuschlafen, dem half einige Zweige Eberraute bei sich zu tragen; dies sollte bei der langatmigsten

Predigt munter halten.

Ältere Damen legten sich kleinere Sträußlein  
Eberraute in ihr Gesangsbuch, um sich während  
ermüdender Predigten durch das starke Aroma  
wachzuhalten.

Eberraute sollte ein Wundertonikum gegen  
Glatzenbildung sein; Eberrautenasche mit Salatöl  
vermengt verhelpe den Kahlköpfen wieder zu  
Haarwachstum.

Unbemerkt einige Zweige Eberraute unter das  
Schürzenband der Liebsten gesteckt, lassen diese in  
Liebe entbrennen. Aber weil es keine wahre Liebe,  
sondern nur Liebeszauber war, halte diese Liebe nicht  
lange und verkehre sich rasch in das Gegenteil.

\*



Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

Familie: Kapuzinerkressengewächse (*Tropaeolaceae*)

Gattung: Kapuzinerkressen (*Tropaeolum*)

*Tropaeolum* ist abgeleitet aus der Lateinischen Sprache „*tropaeum*“, darunter verstand man einen mit Waffen behängten Baum, ein Siegeszeichen. Die Blätter der Pflanzen erinnern an kleine Schilde.

Ihr Blütensporn ähnelt der Kapuze der Mönchskleidung, so könnte die deutsche Bezeichnung entstanden sein.

Die einjährige, weitkriechende und gelegentlich kletternde Pflanze mit ihren glatten, graugrün gefärbten Blättern ist sommers eine beliebte Zierpflanze und findet sich in vielen Gärten, als

unermüdliche blühende Sommerpflanze.

### Verwendung in der Küche

Blüte, Blätter und Samen sind eßbar, der geschmack ist pfeffrig scharf und rettich bis kresseartig. und erinnern mit ihrem pfeffrigen Geschmack an Wasserkresse. Kapuzinerkresse sollte nicht über einen längeren Zeitraum in größeren Mengen verzehrt werden.

### Kapuzinerkresse als Heilpflanze

findet Verwendung , da sie u.a. Senfölglykosid enthält, das eine breite antibakterielle Wirkung hat. Kapuzinerkresse sagt man außerdem eine allgemein abwehrsteigernde Wirkung nach.

### Besonderheiten

An heißen Sommerabenden soll sich Kapuzinerkresse manchmal elektrisch entladen, was in der Dunkelheit sichtbar ist.

Kapuzinerkresse hat Wurzel- und Blattausdünstungen, die Schädlinge fernhalten; so sollen beispielsweise Apfelbäume blattlausfrei bleiben, wenn man sie auf die Baumscheibe pflanzt.

Rettich soll besonders gut in der Nachbarschaft von Kapuzinerkresse gedeihen.

\*

Garten-Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Kerbel (Anthriscus)

Die 20 bis 70 cm hohe Pflanze stammt ursprünglich aus dem Kaukasus/Südrussland. Die Blätter der Pflanze sind unterseits leicht behaart und weisen eine Petersilienartige Ähnlichkeit auf. Ihre Blüte kommt in dezenten weißen Dolden zum Vorschein. Kerbel hat ein feines Aroma, das ein wenig an Anis erinnert und dieses ist vor der Blüte am intensivsten. Für den halbschattig gedeihenden Kerbel ist eine ausreichende Bodenfeuchtigkeit von höchster Wichtigkeit, dabei stellt er jedoch keine besonderen Anforderungen an den Boden

### Kerbel als Küchenkraut

Kerbel harmoniert gut mit Fisch und Meeresfrüchten; ebenso leistet die Pflanze in Soßen, Suppen, Gemüse, Eintopf, Fleisch, Geflügel, Salaten, Fisch,

Kräuterbutter, Eierspeisen, Omeletts und  
Quarkspeisen ihren Dienst.

Beim Kochen den Kerbel erst in den letzten Minuten  
dazugeben, damit das Aroma nicht zerstört wird.

Kerbel ist Bestandteil der Kräutermischungen Fines  
Herbes und Herbes De Provence.

### Kerbel als Heilpflanze

wirkt magenstärkend, blutreinigend und  
entwässernd. Zudem sagt man ihm auch eine  
Wirkung gegen Hautentzündungen und  
Hautgeschwülste nach.

\*

Knoblauch (*Allium sativum*)

Familie: Zwiebelgewächse (Alliaceae)

Gattung: Zwiebelartige (Allium)

Knoblauch gelangte aus den Steppengebieten Zentral- und Südasiens über das Mittelmeer nach Europa. Der gewöhnliche Knoblauch ist eine krautige, 30 bis 90 cm hoch wachsende Pflanze mit spitzen, bläulich-grünen Blättern. Die Knolle ist von einer dünnen, weißen oder rötlichen Hülle umgeben und besteht aus einer Hauptzehe, um die etwa fünf bis zwanzig Nebenzehen angeordnet sind. Aus der mittleren Hauptzehe treibt ein 60 bis 90 cm hoher, stielrunder Sproß aus.

Der Blütenschaft ist rund und trägt eine Scheindolde mit wenigen weißen oder rosafarbenen Blüten. Neben den unfruchtbaren Blüten entwickeln sich in einem

zylindrischen Hütchen etwa 10 bis 20 runde  
Brutzwiebeln.

Gemeiner Knoblauch (*A. sativum*)

Großer Schlangenknolauch (*A. sativum* var.  
*ophioscorodon*)

Chinesischer Knoblauch (*A. sativum* var. *pekinense*)

Knoblauch als Küchenkraut

Knoblauch ist in der kalten und warmen Küche  
verwendbar.. Angerbraten werden darf er nicht zu  
stark, da sonst Bitterstoffe entstehen, deren  
Geschmack unangenehm ist. Im mediterranen Raum  
werden Gerichte mit Knoblauchkeimen  
gewürzt. Ansonsten ist er fast überall zu verwenden,  
bei Fleisch-, Fisch-, Gemüsegerichten, Salaten, Dips,  
Quark, ....

## Knoblauch als Heilpflanze

Knoblauch ist eine wichtige Selenquelle. Er wirkt antibakteriell, antimikrobiell und soll Blutgerinnseln vorbeugen. Zur Verteilung von Spulwürmern wurde er genutzt, ebenso wie zur Behandlung von Geschwüren. Knoblauch wirkt blähungstreibend, senkt angeblich Blutfettwerte und soll somit vorbeugend arteriosklerotischen Veränderungen der Blutgefäße entgegenwirken. Ebenso soll Knoblauch Auflösung zusammengelagerter Blutplättchen fördern, wodurch das Blut in seiner Fließeigenschaft unterstützt wird. Hilfreich soll er zur Unterstützung von zu hohem Blutdruck sein.

Knoblauch soll bei Krebsarten wie Magen-, Darm-, Speiseröhrenkrebs vorbeugend wirken; ihm wird ein stimulierender Einfluss auf geschädigter DNA nachgesagt.

Fructane, Alliin, Allithiamin, Adenosin und Alliin-Lyase. Diese Enzyme kontaktieren Verletzung der



Zellen (Schneiden, pressen, stampfen)Zerkleinern)  
Alliin; durch dieses Zusammenspiel werden die  
typischen Knoblauchwirkstoffe gebildet Allicin,  
Thiosulfinate, Folgeprodukte dieser Reaktion.

### Knoblauch im Brauchtum

Das Mittelalter kannte Knoblauch als Mittel gegen die  
Pest, Knoblauch war Bestandteil des Vierräuber- oder  
Pestessigs, Acetum aromaticum.

Dem Volk war er als Theriaca rusticorum, Theriak der  
einfachen Leute, bekannt. Theriak bezeichnet magisch  
hergestellte Mixturen, die als Gegengifte und  
lebensverjüngend galten. Elixiere galten.

Knoblauch verfärbt sich, wenn er länger Licht und Luft ausgesetzt ist, schwärzlich, man glaubte, er nehme das Böse in sich auf.

Der allmächtigen Hekate legte man als Nachtimbiß einige Knoblauchzehen auf eine Wegekreuzung nieder.

Knoblauch habe magische Wirkung gegen Hexen und Dämonen, legendär sei seine Wirkung auf Vampire.

\*

Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)

Familie: Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Tribus: *Sisymbrieae*

Gattung: *Alliaria*

## Knoblauchkraut, Lauchkraut, Knoblauchhederich

Knoblauchsrauke ist eine zwei- bis mehrjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 100 cm erreicht und wild in fast ganz Europa und Westasien zu finden ist. Sie ist ein Kind des Laubwaldes, gedeiht aber besonders gut in Gebüsch und Hecken sowie an Mauern und Wegrainen, in Gärten und Ruderalstellen. Knoblauchsrauke schätzt frische, stickstoffreiche Lehmböden. Der Stengel der Pflanze ist leicht kantig und im unteren Bereich behaart. Die Blätter des unteren Stengels sind gestielt und nierenförmig mit gekerbtem Rand, im oberen Bereich kurzgestielt, dreieckig und unregelmäßig gezahnt.

Von April bis Juli erscheinen in einem traubigen Blütenstand, der sich zu einer Schote (4-6 cm) nach erfolgter Bestäubung entwickeln kann. Durch die Reifeprozesse verfärbt sich die Schote ins Hellbraune.

## Knoblauchsrauke als Heilpflanze

wirkt antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend. Man sagt ihr darüber hinaus auch antiasthmatische Wirkungen nach. Die Volksmedizin fabrizierte aus dem Blattwerk Breiumschläge gegen Insektenstichen und als Heilmittel gegen Wurmerkrankungen.

## Knoblauchrauke als Küchenkraut

Der Pfeffrige Knoblauchgeschmack ist auf ätherische Öle und das Glukosid Sinigrin zurückzuführen

Im Mittelalter war Knoblauchsrauke mit ihrem pfeffrig-knoblauchartigen Geschmack als günstiges gewürz äußerst beliebt und wurde in Gärten angebaut.

April bis Juni ist die beste Erntezeit für die Blätter, die vielfältigen Einsatz als Salat, in Dressings, Dips und Quark- oder Frischkäsemischungen finden. Beim Kochvorgang verflüchtigt sich das herrliche Aroma.

Knoblauchrauke sollte dann kurz vor dem Servieren  
über die Speisen gestreut werden.

Die aromatischen Blüten sind ebenfalls essbar und als  
Beigabe und Deko verwendbar.

\*

Knoblauch-Schnittlauch ( *Allium tuberosum* )

Familie: Zwiebelgewächse (Alliaceae)

Gattung: Zwiebel (*Allium*)

Chinesischer Schnittlauch, Knoblauch-Schnittlauch,  
Schnittknoblauch

Ursprüngliches Habitat der Pflanze ist der Südwesten Chinas, die Provinz Shanxi. Die Pflanze wächst hier in Höhenlagen zwischen 1000 und 1200 m unter Sträuchern und Gebüsch.

Knoblauch-Schnittlauch ist mehrjährig und krautig, erreicht Höhen bis ca 50 cm. Die Pflanze bildet zylindrische, ca 10 mm große Knollen als Überdauerungsorgane aus, diese sind mit einer bräunlich-gelben Hüllhaut überzogen. Die schnittlauchähnlichen, langen und ca 2-8 mm breiten Blätter erinnern stark an Schnittlauch. Von Juli bis September bildet die Pflanze doldig-rundliche Blütenstände mit vielen weißen Einzelblüten.

#### Chinesischer Schnittlauch in der Küche

Die Pflanze ist ebenso zu nutzen wie Schnittlauch und Bärlauch, Der Geschmack ist eher knoblauch- denn schnittlauchartig, allerdings ohne den heftigen nachgeruch, der beim Verzehr von Knoblauch unvermeidbar ist. Die Blätter sind frisch zu

verwenden, können aber ebenso mitgekocht werden.  
Ebenso essbar sind die Blütenstände und Wurzeln.

### Chinesischer Schnittlauch als Heilpflanze

Aufgrund der Inhaltsstoffe soll die Pflanze antibakteriell in ihrer Wirkung sein; angeblich soll ihr starker Eigengeruch Insekten fernhalten.

\*

### Echter Koriander (*Coriandrum sativum*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Koriander (*Coriandrum*)

Arabische Petersilie, Chinesische Petersilie,  
Gartenkoriander, Gebauter Koriander,

Gewürzkoriander, Indische Petersilie, Kaliander, Klanner, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Stinkdill, Wandläusekraut, Wanzendill, Wanzenkraut oder Wanzenkümmel

Der Name leitet sich ab vom griechischen *coris* = Wanze und vom griechischen *amon* = Anis. Die Blätter riechen etwas nach Wanzen, die Beeren nach Anis. Vom Koriander werden sowohl die Früchte als auch die Blätter als Gewürz verwendet

### Koriander als Küchenkraut

Europa verwendet mehr den Koriandersamen, wohingegen Asien mehr das Kraut verwendet. Früchte und Blätter enthalten unterschiedliche Aromen. Das Kraut ist aufgrund seines scharfbitteren Geschmacks geschätzt. Ältere Blätter eignen sich hervorragend für salate, Dips und zu Käsegerichten.



Die Samen sollten angeröstet und immer frisch gemahlen werden; sonst überwiegen die schwerflüchtigen Bitterstoffe des Korianders und Speisen werden bitter statt aromatisch. Gemahlene Samen werden zum Würzen von Brotteig, Kleingebäck, Kohlgerichten, Hülsenfrüchten und Kürbis verwendet. Koriander ist Bestandteil von Gewürzmischungen wie Chilipulver, Currypulver, Currypaste, Lebkuchengewürz. Neben salzigen Speisen wie Fleisch, Wurst, Soße und Gemüse kann der Koriander auch zu Kompott, Marinaden und Gebäck verwendet werden.

### Koriander als Heilpflanze

Seine ätherischen Öle wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und lindernd bei Magen- und Darmleiden. Gegen Migräne soll ein Absud aus den Samen helfen.

Frischblatt des Korianders oder eine Essenz daraus soll Schwermetalle aus den Zellen lösen können, ebenso aus Nerven- und Gehirnzellen. Mit Hilfe

geeigneter Mittel wie Chlorella oder Bärlauch sollen diese dann, hauptsächlich über den Darmtrakt, aus dem Körper geschieden werden können.

Koriander enthält Ätherisches Öl , fettes Öl (, Proteine, Stärke, Zucker, Pentosane, Gerbstoff, Vitamin C, Spuren organischer Säuren, Flavonoide, Furanoiso ( Coriandrin), Cumarine: Umbelliferon, Scopoletin, Coriandrindiol.

\*

Kümmel (*Carum carvi*):

Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*)

Unterfamilie: *Apioideae*

Gattung: Kümmel (*Carum*)

## Kümmel als Küchenkraut

Kümmel gilt als Klassiker zu schweren Mahlzeiten, ebenso wie zu Käse, Brot und Kartoffeln und selbstverständlich für Alkoholika. Die Blätter der Pflanze haben einen milden Petersilien-Dill-Geschmack, der mit Suppen und Salaten harmoniert. Aus dem Wurzelwerk lässt sich Gemüse zubereiten.

## Kümmel als Heilpflanze

wirkt appetitanrend, unterstützt die Verdauung speziell von fetten und schweren Speisen, wirkt krampflösend, auch bei Koliken der Verdauungsorgane.

## Kümmel im Brauchtum

Kümmel galt in Ägypten als nicht zu ersetzende Ritualpflanze bei Beschwörungsritualen.

Kümmel gedeiht am besten, sät man ihn unter Flüchen und Verwünschungen aus.

Kümmel wurde Liebesgetränken beigemischt, es solle Abschiede verhindern

Wer am Gründonnerstag Kümmelbrötchen isst, den beißt das ganze Jahr kein Floh.

\*

Lauch / Porree (*Allium porrum*)

Familie: Zwiebelgewächse (Alliaceae)

Gattung: Zwiebelartige (Allium)

Art: Porree

Breitlauch, Borree, Welschzwiebel, Gemeiner Lauch,  
Spanischer Lauch, Aschlauch, Winterlauch

Lauch ist ein zweijährige krautige Pflanze und wird bis ca 80 Zentimeter hoch. Linealisch bis lanzettlich zeigen sich die steifen, grünblauen Blätter. Sein Blütenstand weist einen glatten Schaft und eine vielblättrige Hülle, welche länger als der große, doldige, kugelige Blütenstand, der aus weißen bis hellpurpurnen Blütenhüllblätter besteht.

Lauch als Küchenkraut /-gemüse

Lauch ist ebenso ein schmackhaftes Gemüse als auch

ein beleibetes Gewürz ( hierzu wird meist Sommerlauch genutzt; dieser ist vor allem im orientalischen Raum sehr beliebt und um einiges delikater denn Winterlauch) Gemüse, Salate, in und als Suppe sowie Eintöpfen, als Schmorbeigabe zu Fleischgerichten, zu Pasta, Kartoffeln, Lauch ist beinah universal einsetzbar.

### Lauch als Heilpflanze

enthält Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Spurenelemente Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Mangan, wirkt antioxidativ und antibakteriell ( durch Allicin)

### Lauch im Brauchtum

Im alten Ägypten war Lauch angeblich die Nahrung  
der Pyramidenarbeiter.

Der römischen Kaiser Nero habe den Porree wegen  
dessen Senföls geschätzt; weshalb man Nero den  
Beinamen Porrophagus (Porreefresser) gab.

Lauch war den Germanen sehr heilig; er gab einer  
Rune den Namen.

\*

Lauchzwiebel ( *Allium fistulosum*)

Familie: Zwiebelgewächse (*Alliaceae*)

Gattung: Zwiebelartige (*Allium*)

Jungzwiebel, Frühlingszwiebel, Zwiebelröhrl,  
Röhrenlauch, Schlottenzwiebel, Schnitzzwiebel, ewige  
Zwiebel, Winterheckenzwiebel, Grober Schnittlauch,  
Weiße Florentiner, Jakobslauch, Johannislauch

Die Pflanze stammt aus Sibirien ( Altai- und  
Baikalsee ) Lauchzwiebel gedeiht in guten,  
wasserdurchlässigen Boden, sie ist ausdauernd und  
kann jederzeit, auch im Winter, geerntet werden.

### Lauchzwiebel als Küchenkraut

Benutzt werden die röhrenförmigen Blätter dieser  
Pflanze schmecken milder und zärter als die der  
gemeinen Zwiebel Da Lauchzwiebeln schnell welken,  
sollten sie baldmöglichst verarbeitet werden. Auch die  
grünlich-weißen Blüten sind essbar und als  
Salatbeigabe oder in Milchprodukten geeignet. Sie  
wird verwendet wie die bekannte Zwiebel.



\*

Liebstockel (Levisticum officinale)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Levisticum

Wahrscheinlich stammt die Pflanze aus dem nahen oder mittleren Osten, evtl aus Persien. Von dort gelangte sie ins Mittelmeergebiet und trat dann ihren Siegeszug ins restliche Europa an.

Liebstockel ist eine mehrjährig und eine, winterharte Staude, die über 2 m hoch wird. Die Blütendolden

bestehen aus unscheinbaren  
Einzelblüten.

### Liebstock als Küchenkraut

Die frischen Blätter des Liebstock finden Verwendung zum Würzen von Salaten und Eintöpfen. Der Geschmack erinnert an den von Sellerie, ist aber schärfer und bitterer. Getrocknete oder eingefrorene Blätter verlieren einen Teil ihres Aromas. Die Wurzel und die Samen sind gleichfalls aromatisch, werden allerdings eher in der Pflanzenheilkunde verwendet. Alle Teile der Pflanze enthalten ätherische Öle, die das charakteristische Aroma verbreiten.

### Liebstock als Heilpflanze

gilt als Diuretikum; früher galt es als Geburtshilfsmittel und half bei Menstruationsbeschwerden, vor allem aber als Aphrodisiakum, worauf sich Name bezieht: Liebstöckel bedeutet Phallus.

Die Wurzel gilt als Mittel gegen Bronchitis, Mandelentzündung, Blasenleiden und Menstruationsbeschwerden. Absud aus Samen, Blättern und insbesondere der Wurzel fördert die Entwässerung. Die Volksmedizin verwebdet die Pflanze als Mittel gegen Heiserkeit.

Liebstöckel enthält Ätherisches Öl, Cumarin, Gerbstoff, Harz, Vitamin C.

## Liebstöckel im Brauchtum

Die Germanen schätzten  
Liebstöckel als Mittel gegen  
Unwetter, Hexerei und bösen  
Zauber.

Wer sich die Fußsohlen mit  
Liebstöckel bestrich, war vor  
Schlangenbisse geschützt.

Asche aus den Liebstöckelblättern  
und einer grünen Eidechse soll alle  
Schlösser und Türen öffnen.

Wer Liebstöckel immer bei sich trägt, macht sich beliebt bei allen Menschen und hält die bösen Geister fern.

Junge Mädchen trugen die Wurzel bei sich, um den Geliebten an sich zu binden.

Die aromatische Wurzel benutzte man zu Liebestränken.

Kleinen Mädchen Liebstöckel ins Badewasser getan, damit sie später den Männern gefallen würden.

\*

Meerrettich / Kren (*A. rusticana*)

Familie: Kreuzblütengewächse  
(*Brassicaceae*)

Gattung: Meerrettich (*Armoracia*)

Die Bezeichnung Meerrettich stammt von dem Wort "Mähre" ab. Analog dazu heißt der Meerrettich in den angelsächsischen Ländern noch heute "horse-radish"

Die Meerrettichwurzel wird als Gemüse und Gewürz verwendet. Im rohen Zustand ist sie geruchlos. Jedoch geschnitten oder gerieben, verströmt sie einen beissend-stechenden und tränenreizenden Geruch. Allylisoithiocyanat, das sich

bei Zellverletzung enzymatisch aus  
Sinigrin bildet ist dafür  
verantwortlich.

Japanischer Meerrettich, auch  
Wasabi genannt, ist von grüner  
Farbe und Aroma heftiger.

Meerrettich als Küchenkraut

Zu Räucherfisch, Frischfisch,  
Tafelspitz, Tellerfleisch, Salaten,  
Schinken und r Würstchen. Mit  
Meerrettich lässt sich Quark oder  
Frischkäse würzen.

Sahnemeerrettich, Meerrettichsenf,  
Preiselbeer-Sahnemeerrettich,  
Apfelkren, Semmelkren.

Meerrettich als Heilpflanze

Früher galt Meerrettich als heilsam

bei Vergiftungen, Ohrenweh und  
Dreitagesfieber. Die Wurzel wirkt  
blutkreislaufanregend,  
hustenlösend und äußerlich als  
Breiumschlag bei Rheuma, Ischias  
und anderen Nervenschmerzen Bei  
Blasen- und Nierenleiden soll kein  
Meerrettich verzehrt werden, da  
große Mengen Nierenbluten  
auslösen können. Die Pflanzeist bei  
Patienten mit Magengeschwüren  
oder Schilddrüsenfehlfunktionen  
ungeeignet.

Meerrettich enthält Vitamin C,  
Kalium, Calcium, Magnesium,  
Eisen und Phosphor, ätherische Öle  
wie das Senföl, das antibiotisch  
wirkt.

\*



Garten-Petersilie (*P. crispum*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Petersilie (*Petroselinum*)

Bittersilche, Grönte, Kräutel,  
Peterle, Peterling, Geilwurz,,  
Bockskraut

Verwendung in der Küche

Als Gewürz finden ihre Blätter frisch gezupft, frisch gemahlen oder tiefgefroren bei einer Vielzahl von Gerichten Verwendung. Die Stengel haben ebensoviel Aroma wie die Blätter. In der Küche wird zwischen

der Wurzelpetersilie, die vor allem ihrer Wurzel wegen angebaut wird, und der Blattpetersilie unterschieden. Blattpetersilie gibt es sowohl in glattblättriger als auch krausblättriger Form. Die glattblättrige Petersilie welkt schneller als die krause Petersilie, gilt aber als etwas wohlschmeckender.

Verwendung in der Heilkunde  
Petersilie findet Verwendung aufgrund der harntreibenden Wirkung, die schon Dioskurides beschreibt. Frisch zerquetschte Petersilie legte man früher auf Mückenstiche und Geschwüre. Petersilie steht unter dem Ruf potenzfördernd zu sein und sie

wurde früher auch als  
Abtreibungsmittel verwendet, was  
jedoch gelegentlich zum Tod der  
Frau führte ( Petersilie bringt den  
Mann auf's Pferd und das QWeib  
ins Grab ) Überlieferte  
Erfahrungsheilkunde: Das Kauen  
frischer Petersilienblätter ist ein  
altes Hausmittel gegen  
Mundgeruch.

### Inhaltsstoffe

Petersilie enthält Ätherisches Öl  
mit dem giftigen Apiol, ein  
Glykosid, Vitamin C, Vitamin A  
sowie Mineralstoffe wie Kalzium,  
Kalium und Eisen.

Die Petersilienwurzeln enthalten

etwa 0, 2%, die Früchte 2 bis 6 %  
ätherisches Öl mit Apiol und  
Myristicin als Hauptbestandteil.

## Petersilie im Brauchtum

Petersilie galt den Griechen als  
Symbol der Freude und  
Festlichkeit, daher trug man  
Petersilienkränze zu Gastmählern.  
Erfolgreiche Sportler wurden nicht  
mit Lorbeer bekränzt; ihnen  
druckte man Siegerkränze aus  
Petersilie aufs Haupt.

Petersilie keimt sehr schwerfällig.

Der Legende nach muß das Peterlein vor der Keimung zunächst nach Rom pilgern , um sich beim Hl. Petrus die Erlaubnis zum Aufgehen zu holen. Und es dauert dann sieben Wochen, bis es wieder zurückgekehrt ist.

Wer einen Petersilienstrauß pflückt oder Petersilie verpflanzt und dabei den Namen einer verhaßten Person murmelt, soll damit diese Person schwer erkranken lassen und ins Grab bringen.

Wegen der potenzfördernden und abortiven Wirkung der Petersilie nannte man im Mittelalter Straßen, in denen sich Freudenhäuser befanden, auch Peterlesgässchen.

Wer jeden Tag Petersiliensamen  
isst, soll damit für Fruchtbarkeit  
und Zeugungskraft sorgen.

In Baden-Württemberg weiß man,  
daß Petersilie nur dann gedeiht,  
wenn man beim Säen lacht,  
während man sie in Unterfranken  
im Zorn säen sollte.

\*

Schnittlauch (*Allium  
schoenoprasum*)

Familie: Zwiebelgewächse  
(*Alliaceae*)

Schoenoprasum : gr. schoinos = 'Binse') und gr. prason = 'Lauch, also 'Binsen-Lauch', dies bezieht sich auf die Form der Blätter.

### Habitus

Die mehrjährige Pflanze treibt aus ihrem Wurzelwerk lange röhrenformige Blätter und wird ca 15 - 50 cm hoch. Im Sommer werden violette Blüten gebildet.

### Herkunft

Wahrscheinlich ursprünglich aus Zentralasien, durch Verwilderung ist sie überall in gemäßigten Breiten zu finden.

Schnittlauch ist in Tälern und bis zu einer Höhe von 2.500 m zu finden; die kalkliebende Pflanze bevorzugt Quellmoore, feuchte Wiesen und steinige Hänge.

### Schnittlauch als Küchenkraut

Schnittlauch schmeckt zwiebelartig, aber erheblich dezenter nuanciert wie etwa Lauch oder Zwiebel. Man würzt mit den feingeschnittenen, oberirdischen Blätter ( die Blüten sind ebenso essbar ) Salate, Eierspeisen, Suppen, Frischkäse, Quark und andere Milchprodukte.

Die Cuisine Francaise schätzt "Les Fines Herbes", eine harmonische Komposition aus Petersilie, Kerbel, Schnittlauch und Estragon.



## Schnittlauch in der Pflanzenheilkunde

Bakterienhemmend, appetit- und  
verdauungsanregend, sowie  
schleimlösend und  
kreislaufstärkend. Die Pflanze  
reguliert sanft erhöhten Blutdruck;  
soll Tumoren und Blutverklumpung  
vorbeugen und den  
Cholesterinspiegel senken.  
Schnittlauch soll  
Wasseransammlungen im Gewebe  
und die Harnsäurebildung  
verhindern.

## Inhaltsstoffe

Schnittlauch enthält viel Vitamin A,

B und C.

## Schnittlauch im Brauchtum

Alles Unglück wird ferngehalten,  
hängt man einen Bund Schnittlauch  
ins Fenster.

Wird Schnittlauch in der  
Gründonnerstagsuppe  
mitgegessen, erhält dies das ganze  
Jahr die Gesundheit.

Schnittlauch im Garten hält Hexen  
und böse Geister fern.

- Bedanke mich unbekannterweise  
bei NORIEL DE MORVILLE für

diese ausgezeichnete Arbeit.