

Die Heilkraft von Kräutern

Küchenkräuter

Besondere Wirkung

Wissenswertes

Bärlauch

Geschmack und Wirkung ähnlich zu Knoblauch; blutdrucksenkend entgiftend, keimtötend, vorbeugend

Achtung; nicht mit dem giftigen Maiglöckchen verwechseln !

Basilikum

beruhigt empfindliche Magennerven entspannt bei Nervosität, regt Appetit und Verdauung an

als veganes Pesto mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Hefeflocken und Pinienkerne

Bohnenkraut

*fungizid, belebend, anregend, antiparasitär, magenstärkend, entblähend

passt gut zu Bohnen und Gemüseschmortöpfen

Dill

krampflösend, verdauungsfördernd nervenberuhigend, magenstärkend

passt gut zu Gurke und veganen Quarkspeisen

Estragon

fördert Verdauung und Gallenfluss, nervenstärkend

harmoniert gut mit Senf in sahniger veganen Saucen

Kresse
(verschiedene Arten)

blutreinigend, hautklärend, stoffwechsel- und verdauungsanregend, entgiftend, abwehrsteigernd; Senföle wirken keimtötend bei Erkrankungen der Atem- und Harnwege

die hübschen Blüten der Kapuzinerkresse schmecken köstlich und sind ebenso wirksam

Liebstöckel

verdauungsfördernd, harntreibend, gegen Magen-Darm-Beschwerden entgiftend, Stimulans bei Erschöpfung

erinnert im Geschmack an „Maggi“ deshalb auch der Name „Maggikraut“

Majoran

*fungizid, abwehrstärkend, schleimlösend, nervenberuhigend, psychisch ausgleichend

gibt Gemüse und veganen Frikadellen eine pikante Note

Melisse

erstklassiges Mittel zu Nervenstärkung, stimmungsaufhellend krampflösend, galletreibend

passt als frisches Kraut in Salate, Kräutersaucen und selbst gemachte Limonade

*Ein Fungizid ist ein chemischer oder biologischer Wirkstoff, der Pilze oder Ihre Sporen abtötet, oder ihr Wachstum für die Zeit seiner Wirksamkeit verhindert.

