

## Ratgeber „Vielfalt im Kräuterbeet“ - Infos von Barbara Schön

Referat Obst, Gemüse und Weinbau des Sächsischen Landesamtes für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie

### EINJÄHRIGE KRÄUTER

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Verwendung in der Küche	Verwendung in der Hausapotheke	verwendete Pflanzenteile	Pflanzenhöhe (cm)	Pflanz- bzw. Reihenabstand (cm)
Basilikum	Ocimum basilicum	Tomatenspeisen, Kräutersoßen, Nudelgerichte, Salate	beruhigend, appetitanregend	Blätter	20-30	25 x 25
Bohnenkraut	Satureja hortensis	für deftige Speisen, grüne Bohnen und Kartoffelgerichte	als Tee magenstärkend, appetitanregend	junge Triebe frisch und getrocknet	20-30	20 x 10
Borretsch	Borago officinalis	nur frisch verwenden, Salate, Eierspeisen, Quark	als Tee blutreinigend und Schleim lösend	Triebspitzen, junge Blätter, Blüten	40-50	30 x 30
Dill	Anethum graveolens var. hortorum	Dillspitzen für Salate und Soßen, Blütenstände zum Einlegen von Gurken	getrocknete Samen als Tee gegen Magenverstimmung und Schlafstörung	Triebspitzen, Blätter, blühendes Kraut, Samen	bis 100	RA 20-30
Majoran	Origanum majorana	für deftige Gerichte, Fleischfüllungen, klassisches Wurstgewürz	als Tee bei Magen- und Darmbeschwerden	Triebspitzen, Blätter	20-25	RA 10-15
Portulak	Portulaca oleracea subsp. sativa	Kräutersoßen und Quark, Salate und Suppen	wirkt blutreinigend	Blätter und junge Triebe	10-15	RA 15-20

Weitere Informationen zu Kräutern

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)

im Regional und Servicebereich.

## ZWEIJÄHRIGE KRÄUTER

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Verwendung in der Küche	Verwendung in der Hausapotheke	verwendete Pflanzenteile	Pflanzenhöhe (cm)	Pflanz- bzw. Reihenabstand (cm)
<b>Kümmel</b>	<i>Carum carvi</i>	Fleischspeisen, Kohl, Käse, Quark, auch als Brotgewürz	Tee aus zerstoßenen Körnern gegen Blähungen und Magenkrämpfe	Samen	120-150	RA 30-40
<b>Blatt- und Wurzelpetersilie</b>	<i>Petroselinum crispum</i> var. <i>crispum</i> und <i>P.c. var. tuberosum</i>	wohl eines der vielseitigsten und bekanntesten Würzkräuter, Suppe, Soßen, Fisch- und Gemüsegerichte	wirkt wassertreibend bei Nieren- und Blasenleiden	frisches Kraut, Wurzeln	15-25	RA 20-30

## AUSDAUERENDE KRÄUTER

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Verwendung in der Küche	Verwendung in der Hausapotheke	verwendete Pflanzenteile	Pflanzenhöhe (cm)	Pflanz-, bzw. Reihenabstand (cm)
Alant	<i>Inula helenium</i>	kein Küchengewürz	schleimlösend bei Husten	getrocknete Wurzeln	150-170	50 x 50
Baldrian	<i>Valeriana officinalis</i>	kein Küchengewürz	als Tee beruhigend bei Nervosität und Angstzuständen	getrocknete Wurzeln	120-140	40 x 40
Beifuß	<i>Artemisia vulgaris</i>	macht fette Speisen bekömmlicher, für deftige Fleischgerichte	Tee bei Magenbeschwerden	junge Triebe mit geschlossenen Blütenknospen	160-180	50 x 50
Beinwell	<i>Symphytum officinale</i> subsp. <i>officinale</i>	Junge Blätter in Salatmischungen	Quetschungen	Blätter, Wurzeln	100-120	50 x 50

Weitere Informationen zu Kräutern

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)

im Regional und Servicebereich.

## AUSDAUERNDE KRÄUTER

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Verwendung in der Küche	Verwendung in der Hausapotheke	verwendete Pflanzenteile	Pflanzhöhe (cm)	Pflanz- bzw. Reihenabstand (cm)
Bergbohnenkraut	<i>Satureja montana</i> subsp. <i>montana</i>	wie einjähriges Bohnenkraut	entkrampfender und magenstärkender Tee	junge Triebe	20-25	30 x 30
Eberraute	<i>Artemisia abrotanum</i>	für Fleischgerichte und Soßen, sparsam verwenden	appetitanregender Tee	Blätter, junge Triebe	30-40	20 x 20
Eibisch	<i>Althaea officinalis</i>	junge Blätter zu Mischsalaten, auch wie Spinat zubereiten	als Tee gegen Husten und Durchfall	Blätter und Wurzeln	150-180	50 x 50
Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Soßen, Eierspeisen und Geflügelgerichte, zum Aromatisieren von Öl und Essig	als Tee appetitanregend und verdauungsfördernd	junge Triebe und Blätter	150-170	40 x 40
Fenchel	<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>vulgare</i> var. <i>dulce</i>	frische Blätter zu Salaten, Soßen und Fischgerichten, reife Samen zum Würzen von Fleisch und Backwerk	bewährtes Hustenmittel, auch bei Blähungen und Magenbeschwerden	Blätter und Samen	160-180	50 x 50
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	kein Küchengewürz	Nervenbeschwerden, Angstzustände, Depressionen und Schlaflosigkeit	Blätter, blühendes Kraut	40-50	RA 25-30
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	Eintöpfe, Soßen, Fisch- und Fleischgerichte	beruhigender Tee, Badezusatz, Duftsträuße	Blätter, Blüten	20-40	30 x 30

Weitere Informationen zu Kräutern

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)  
im Regional und Servicebereich.

## AUSDAUERNDE KRÄUTER

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Verwendung in der Küche	Verwendung in der Hausapotheke	verwendete Pflanzenteile	Pflanzenhöhe (cm)	Pflanz- bzw. Reihenabstand (cm)
Liebstöckel	Levisticum officinale	deftige Eintopfgerichte, Suppen, Soßen, Fleischgerichte	Tee aus getrockneten Wurzeln harntreibend, lindert Magen- und Darmbeschwerden	Blätter, Wurzeln	130-150	60 x 60
Melisse	Melissa officinalis	Salate und Kräutersoßen	beruhigender und Schlaf fördernder Tee	Blätter und junge Triebe	40-50	30 x 30
Oregano	Origanum vulgare subsp. vulgare	Würzen von Fleisch, Pizza, Suppen	appetitanregender Tee	Blätter und junge Triebe	30-40	RA 25-30
Pfefferminze	Mentha x piperita nothovar. piperita	Würzen von Soßen und Fleisch	Tee bei Übelkeit, Leibschmerzen und Blähungen	Blätter und junge Triebe	30-40	30 x 30
Rosmarin	Rosmarinus officinalis	Würzen von Fleisch- und Fischgerichten, Geflügel, Soßen und Suppen	nervenstärkender und appetitanregender Tee	junge Triebe	50-60	50 x 50
Salbei	Salvia officinalis	Fleisch- und Fischgerichte, deftige Suppen, Eintöpfe, Nudelgerichte	Tee gegen Halsschmerzen, zum Gurgeln, entzündungshemmend	Blätter und Tribspitzen	40-50	30 x30
Schnittlauch	Allium schoenoprasum var. schoenoprasum	Suppen, Soßen Salate, Quark, Eierspeisen	Vitaminspender	Blätter	20-30	25 x 25

Weitere Informationen zu Kräutern

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)  
im Regional und Servicebereich.

## AUSDAUERNDE KRÄUTER

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Verwendung in der Küche	Verwendung in der Hausapotheke	verwendete Pflanzenteile	Pflanzenhöhe (cm)	Pflanz- bzw. Reihenabstand (cm)
Thymian	Thymus vulgaris	Fleischgerichte, deftige Eintöpfe, Würzen von Wurst, Schmalz, Pizza und Pilzen	Tee bei Husten und Magenbeschwerden	junge Triebe	20-30	20 x 20
Tripmadam	Sedum reflexum	für Mischsalate und Soßen	keine Bedeutung	fleischige Triebspitzen	15-20	20 x 20
Weinraute	Ruta graveolens	Salate, Soßen, Fleisch	beruhigender Tee (kein Dauergebrauch)	Blätter und Triebspitzen	50-70	40 x 40
Wermut	Artemisia absinthium	fette Fleischgerichte, deftige Eintöpfe	Tee gegen Magenverstimmungen und Völlegefühl, (kein Dauergebrauch)	Blätter und Triebspitzen	160-170	60 x 60
Winterheckzwiebel	Allium fistulosum	Salate, Suppen, Eintöpfe, Quark	Vitaminspender	Blätter	30-40	20 x 20
Ysop	Hyssopus officinalis subsp. officinalis	Fisch-, Geflügel- und Wildgerichte, deftige Eintopfgerichte	Tee gegen Husten, appetitanregend, magenberuhigend	Triebspitzen	50-60	30 x 30

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

