

Antientzündliche Kräuter



Majoran

Das süßlich-wohlriechende Kraut stammt aus der Mittelmeerküche, hat in deftigen Gerichten seinen Platz und darf bei der Wurstherstellung nicht fehlen. Er hat eine entzündungshemmende Wirkung und beruhigt die Verdauung.



Oregano

Die aromatisch-herb schmeckende Variante des Majorans ist ein typisches Mittelmeergewürz, das seine antientzündliche Wirkung in vielen Fleisch-, Fisch- und Gemüsegereichten entfaltet. Es passt zu Pizza, Tomatensauce und vielen Nudelgerichten. Oregano hilft bei Magen- und Darmbeschwerden.



Thymian

Sein intensiv aromatischer, leicht herber Geschmack ist unverkennbar. Auch er wird vor allem in mediterranen Speisen verwendet. Thymian wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern hilft auch bei Erkrankungen der Atemorgane.



Rosmarin

Er verleiht mit seinen hocharomatischen, sehr ätherisch schmeckenden Nadeln ein ganz typisches Aroma. Rosmarin passt zu Kartoffeln, Lammgerichten und deftigen (Gemüse-) Gerichten. Rosmarin wirkt entspannend, schmerzstillend und entzündungshemmend.

Basilikum

Basilikum gehört ebenfalls zu den typisch mediterranen Kräutern und ist fast unentbehrlich an Pasta, Pizza und in Pesto. Es hat einen pfeffrigen Geschmack und besitzt eine entzündungshemmende, beruhigende und antidepressive Wirkung. Es ist außerdem gut für die Verdauung, schützt Leber und Herz.



Pfefferminze

Mit ihrem intensiv erfrischenden Aroma wird sie vor allem als Tee und als Würze für Süßspeisen geschätzt. Neben ihrem antientzündlichen Effekt hilft sie bei Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen und Erkältungen.



Petersilie

Ob glatt oder kraus, sie ist die Alleskönnerin der Küche. Sie hat ihren Ursprung im mediterranen Raum und passt zu vielen herzhaften Speisen. Ihre Wirkung ist antientzündlich, harntreibend, krampfschleimlösend.



Salbei

Dieses ebenfalls typische mediterrane Kraut wurzelt mit seinem intensiven Aroma Fleisch, Fisch, Saucen und Gemüsegerichte. Salbei wirkt antientzündlich, schleimlösend und bei Erkältungen. Er bremst Schweißausbrüche und hilft bei Halsentzündungen.

