

Verwendung von zweijährigen und zwiebelartigen Küchenkräutern

(Quelle: Heil- und Gewürzpflanzen, aid, 53177 Bonn, www.aid.de)

■ **Barbarakraut** (2-jährig)

Zu kresseartigen Salaten, frischen Salaten, scharfwürziges Winterwürzkräut.
Wirkt appetitanregend, blutreinigend, harntreibend, wundheilend.

■ **Kümmel** (2-jährig)

Zu Kohlgerichten, Kartoffeln, Fleisch, Käse, Quark, Gemüse, Suppen, Salaten, Sauerkraut.
Wirkt appetitanregend, krampflösend, magenstärkend, stoffwechsellanregend.

■ **Löffelkraut** (2-jährig)

Zu Salaten, als Butterbrotbelag.
Wirkt stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd bei Frühjahrskur.

■ **Petersilie** (2-jährig)

Zu Suppen, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße (nicht mitkochen)
Wirkt appetitanregend, harntreibend, blutreinigend, verdauungsfördernd.

■ **Schnittsellerie** (2-jährig)

Zu Suppen, Soßen, Kartoffelgerichten (frisch und getrocknet), Gemüsesäfte, Diäten.
Wirkt harntreibend, appetitanregend, verdauungsfördernd, stimulierend.

■ **Bärlauch** (Zwiebelartige Kräuter)

Zu Butterbrot, Würze für Salate, Soßen, Quark, Gemüse, Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichte.
Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd.

■ **Knoblauch** (Zwiebelartige Kräuter)

Zu Wurst, Fisch, Fleisch, Suppen, Soßen, Salaten, Gemüse, als Presssaft.
Wirkt darmberuhigend, galletreibend, blutdrucksenkend, bei Kreislaufstörung, Alterserscheinung.

■ **Luft- und Etagenzwiebel** (Zwiebelartige Kräuter)

Zu Salaten, Suppen, Fleisch, Quark.
Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und Husten.

■ **Schnitt-Knoblauch (Knolau)** (Zwiebelartige Kräuter)

Zu Rohkost- und Kochgerichten (abgeschwächter, feiner Knoblauchgeschmack).
Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd.

■ **Schnittlauch** (Zwiebelartige Kräuter)

Zu Suppen, Salaten, Soßen, Fleisch, Quark, Eiern, Kartoffelgerichten, als Butterbrotbelag.
Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd.

■ **Winterheckzwiebel** (Zwiebelartige Kräuter)

Zu vielen Gerichten, vielseitig verwendbar.
Appetitanregend, verdauungsfördernd.