

Gewürz	Verwendeter Pflanzenteil	Geschmack	Verwendung	Gesundheitswert
<b>Ajwan (Trachyspermum ammi)</b>	Samen	brennend-scharf thymianartig	Fisch, Hülsenfrüchte, Käse, Eingelegtes	appetit- und verdauungsanregend, leberstützend, desinfizierend (Thymolwirkung)
<b>Alant (Iluna helenium)</b>	Wurzelstock	harzig-bitter	Bitterliköre, Süßspeisen, Hustentee	gallertreibend, hustenlindernd, wurmtreibend
<b>Angelika (Angelica archangelica)</b>	Wurzel	aromatisch-bitter etwas scharf	Bitterliköre, Süßspeisen	appetitanregend, nervenstärkend, magen- und verdauungsstärkend
<b>Anis (Pimpinella anisum)</b>	Samen (Früchte)	süß-würzig, etwas scharf	Süßspeisen, Gebäck, Likör	krampf- und hustenlindernd, milchbildend, atemerfrischend
<b>Asant (Ferula assa-foetida)</b>	getrockneter Milchsaft	knoblauchähnlich, etwas scharf und bitter	Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüsegerichte	krampflösend, beruhigend darmreinigend, windtreibend
<b>Bärlauch (Allium ursinum)</b>	frische Blätter	würzig-scharf	Salate, Quark, Mayonnaisen, Kräuterbutter, Würzgarnierung	verdauungsanregend, blutdrucksenkend, desinfizierend
<b>Basilikum (Ocimum basilicum)</b>	Blätter	süßlich-frisch, würzig	Tomatengerichte, Fisch, Kräutersaucen, Pasteten, Salate	harmonisiert Verdauung, Nerven und Atemwege, milchbildend, beruhigend
<b>Beifuß (Artemisia vulgaris)</b>	Blütenrispen	bitterlich-würzig	Braten von Ente, Gans, Schwein, Aal; Schmalz	appetitanregend, magenstärkend, fördert die Fettverdauung
<b>Bohnenkraut (Satureja hortensis; S. montana)</b>	Blätter	scharf-würzig	Bohnengerichte, Ragouts, Hammelbraten	entzündungswidrig, astringierend
<b>Chilli (Capsicum frutescens)</b>	Früchte in allen Reifestadien	beißend-scharf	Zu allen pikanten Speisen	verdauungsfördernd, kreislaufanregend
<b>Dill (Anethum graveolens)</b>	frische Blätter Blütendolden, Samen	mild-würzig, frisch	Dillsaucen, Salate, Dressings, Fischmarinaden, Gurken	verdauungsanregend, milchbildend, beruhigend, windtreibend
<b>Estragon (Artemisia dracunculus)</b>	Sprossspitzen	feinwürzig, herb-bitter	Geflügel, Fisch, Omelettes, Saucen, Salate, Gurken	magenstärkend, antiseptisch, krampflösend

<b>Fenchel (Foeniculum vulgare Mill)</b>	Früchte, frische Blätter	süßlich-scharf, schwach bitter	Samen: Gebäck, Tee, Likör Blätter: Fisch, Salate, Kräuteresig, Spezialitäten der italienischen Küche	magenstärkend, krampflösend, hustenbekämpfend, windtreibend, milchbildend, atemerfrischend
<b>Galgant (Alpinia officinarum, A. galanga)</b>	Rhizom (Wurzelstock)	herb-scharf	Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte der südostasiatischen Küche, Lebkuchen, Magenbitter	magenstärkend, verdauungsfördernd, antibakteriell
<b>Gewürznelke (Syzygium aromaticum)</b>	Blütenknospen	feurig-aromatisch	Braten von Fleisch und Geflügel, Fischmarinaden, Rotkohl, Relishes, Obstkompotte, Rumtopf, süßes Gebäck, Glühwein, Liköre, Würzsaucen	desinfizierend, entzündungshemmend, beruhigend, verdauungsfördernd
<b>Ingwer (Zingiber officinales)</b>	Rhizom (Wurzelstock)	zitronenähnlich, süßlich-scharf	Fisch- und Schalentiere, Currygerichte, Geflügel, Marinaden, Pickles, Chutneys, Obstspeisen, süßes Gebäck	erwärmend, verdauungsfördernd, erkältungswidrig, bekämpft Brechreiz
<b>Kalmus (Acorus calamus)</b>	Rhizom (Wurzelstock)	bitter mit Mandarinenduft	Kandiert als Konfekt, Süßspeisen, Bitter- und Orangenliköre	appetitanregend, magenstärkend
<b>Kardamom (Elettaria cardamomum)</b>	Samen	süßlich bitter-scharf, eukalyptusähnlich	Currygerichte, Pasteten, Fleisch, Fisch, pickles, Obstkompotte, süßes Gebäck, Gewürztee, Likör	magenstärkend, lindert nervöse Verdauungsstörungen, atemerfrischend
<b>Kerbel (Anthriscus cerefolium)</b>	Blätter	mildwürzig, anisähnlich	Kerbelsuppe, Brühen, Omelettes, Saucen, Dressings, Dips, Kräuterbutter	appetitanregend, blutreinigend, antiseptisch, gallen- und harntreibend, hustenberuhigend
<b>Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)</b>	Samen (Früchte)	süßlich-scharf, schwach bitter	Currygerichte, Chutneys, Relishes, Dips, Würzsaucen	appetitanregend, tonisch, windtreibend
<b>Kümmel (Carum carvi)</b>	Samen, frische Blätter	Samen: herzhaft-würzig, scharf Blätter: mild-würzig	Samen: zu fetten Braten, Gulasch, Suppen, Kartoffelgerichten, Krautspeisen, Würsten, pikantem Gebäck, Schnaps Blätter: zu Suppen, Quarkspeisen	löst Krämpfe der Verdauungsorgane, windtreibend, milchbildend
<b>Kurkuma (Curcuma longa)</b>	Rhizom (Wurzelstock)	erdig-bitter	Farb- und Würzstoff für Currygerichte, Grilladen, Saucen, Suppen, Pickles und Süßspeisen	leber-, gallen- und magenfreundlich

<b>Lavendel (Lavandula angustifolia)</b>	Blätter, Blütenknospen	parfümhaft, kühl-bitter	Fleisch, Fisch, Oliven, Käse, Teemischungen, Duftspender	entzündungshemmend, insektizid, gallen- und harntreibend, beruhigend
<b>Liebstockel (Levisticum officinalis)</b>	Blätter, Wurzel, Samen	intensiv-würzig, Maggi-artig	Brühen, Suppen, Eintöpfe	appetitanregend, verdauungsfördernd, harn- und windtreibend
<b>Lorbeer (Laurus nobilis)</b>	2-jährige Blätter	aromatisch-bitter	Bratensaucen, Brühen, Suppen, Eintöpfe, Marinaden, Sülzen, Pickles, Würzessige und -öle	magenstärkend, entzündungshemmend, schweißtreibend
<b>Majoran (Origanum majorana)</b>	Blätter und Blütenknospen	feinwürzig, herb-bitter	Fleischgerichte, Hülsenfrüchte, Eintöpfe, Würste, helle Saucen	appetitanregend, regt die Magensaftsekretion an, windtreibend
<b>Meerrettich (Armoracia rusticana)</b>	frische Wurzel	würzig-scharf	Meerrettichsauce zu Fleisch, Meerrettichsahne zu Fisch, Geflügel, Eiern; Einlegegewürz	antianämisch, antiskorbutisch, harndesinfizierend, lindert Bronchialleiden
<b>Minzen (Menthae)</b>	Blätter	aromatisch-scharf, kühlend	Mint-Sauce zu Fleisch; Süßspeisen, Tee, Schnaps	entzündungshemmend, gallentreibend, verdauungsfördernd, krampflösend
<b>Myrte (Myrtus comunis)</b>	Blätter, Beeren	Blätter: aromatisch-herb Beeren: herb-süß	Bratensaucen, Grilladen	antiseptisch, astringierend
<b>Oregano (Origanum vulgare)</b>	Blätter	brennend-würzig, herb-bitter	Grilladen, Pizza, Hackfleisch- und Tomatengerichte, dicke Bohnen, Rohwürste, Schmalz, Chilliwürzsaucen	gallentreibend, hustenlindernd
<b>Paprika (Capsicum annum)</b>	reife Früchte	fruchtig, süßlich-scharf	pikante Gerichte aller Art, Würzgarnierung	appetitanregend, Brechreiz und Durchfall bekämpfend, Vitamin-C-Spender
<b>Petersilie (Petroselinum crispum; P. tuberosum)</b>	Blätter, Wurzeln	Blätter: herb-würzig Wurzeln: süßlich-würzig	Blätter: als Würzgarnierung für pikante Speisen, zu kalten und warmen Saucen, Sauer Milchprodukten Wurzeln: zu Saucen, Suppen, Eintöpfen	appetitanregend, antianämisch, blutreinigend, tonisch
<b>Pfeffer (Piper nigrum)</b>	Steinfrüchte in allen Reifestadien	würzig-scharf	Pikante Speisen verschiedener Art, Tischgewürz	verdauungsanregend, erwärmend

<b>Piment (Pimenta dioica)</b>	Früchte	nelkenähnlich, mäßig, pfeffrig	Wildbeizen, Fischsud und -marinaden, Pasteten, Weihnachtsgebäcke	magenstärkend, verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, windtreibend
<b>Rauke (Eruca vesicaria ssp. sativa)</b>	frische Blätter, Samen	kresseähnlich scharf	Blätter: zu Salaten, kalten Saucen, Quark- und Joghurtspeisen Samen: als Einlegegewürz und Würzgarnierung	antibakteriell, fördert die Fettverdauung, harntreibend
<b>Salbei (Salvia officinalis)</b>	Blätter	balsamisch, herb-bitter	Fette Braten von Fleisch, Wild, Geflügel, Füllsel, Pasteten, Käsespeisen, Kräuteröl	desinfizierend, antidiabetisch, gallentreibend, antiseptisch, wundheilend
<b>Senf (Sinapis alba; Brassica juncea; B. nigra)</b>	Samen	würzig, brennend-scharf	Tafelsenf: zu Braten, Grilladen, Marinaden, Senfsaucen (warm und kalt); Senfkörner: als Einlegegewürz und zu Würsten	appetitanregend, erleichtert die Fettverdauung, antibakteriell, antirheumatisch, durchblutungsfördernd
<b>Sternanis (Illicium verum)</b>	Früchte	anisähnlich, etwas bitterlich	Schmorfleisch nach chinesischer Art, Pflaumenkompott, Lebkuchen, Anisliköre	verdauungsfördernd, krampflösend, hustenlindernd, windtreibend
<b>Süßholz (Glycyrrhiza glabra)</b>	Wurzeln	süßes Lakritzaroma	Lakritznaschwerk, Kräutertees	blutreinigend, hustenlindernd, magenfreundlich, verdauungsfördernd, tonisch
<b>Sumachbeere (Rhus coriaria)</b>	Früchte	fruchtig, säuerlich-herb	Säuerungsmittel für Saucen, Marinaden, Kebabgerichte	verdauungsfördernd, bekämpft Darminfektionen
<b>Tamarinde (Tamarindus indicus)</b>	Fruchtmark	herb-fruchtig, süß-sauer	Säuerungsmittel für Currygerichte, Chutneys, asiatische Ketchups, Erfrischungsgetränke	gallentreibend, abführend, wurmtreibend
<b>Thymian (Thymus vulgaris)</b>	Blätter	brennend-würzig, etwas bitter	Fleisch- und Fischgerichte, Füllsel, Pasteten, Suppen, Eintöpfe, Käsespeisen, Kräuteröl	desinfizierend, appetitanregend, gallentreibend, krampflösend, hustenlindernd, tonisch
<b>Wacholder (Juniperus communis)</b>	Früchte	süßlich, bitterlich-harzig	Wildbeizen, Wildbraten, Wildpasteten, Fischmarinaden, Pökelfleisch, Schinken, Sauerkraut, Schnaps	appetitanregend, harntreibend, blutreinigend, antirheumatisch
<b>Waldmeister (Asperula odorata)</b>	Blätter	mild-aromatisch, schwach bitter	Maibowle	blutreinigend, gallentreibend, beruhigend, Insektenvertreiber

<b>Weinraute (Ruta graveoleons)</b>	Blätter	bitter-scharf mit weinartiger Note	Braten von Hammel, Schwein, Wildgeflügel, Ente und Gans; Füllsel und Pasteten, Käsespeisen	krampflösend, harntreibend, beruhigend
<b>Wermut (Artemisia absinthium)</b>	Blätter	aromatisch bitter	Braten von Hammel, Schwein und Gans, Wermutwein, Magenbitter	magenstärkend, gallentreibend, desinfizierend, tonisch, wurmtreibend
<b>Ysop (Hyssopus officinalis)</b>	Blätter	süßlich-feinwürzig, herb-bitter	Ragouts, Füllsel, Pasteten, Fischgerichte, Kräutersaucen, Würzessig, Tee, Wein, Bitterliköre	appetitanregend, blutreinigend, lindert Atemwegserkrankungen
<b>Zimt (Cinnamomum verum; C. cassia)</b>	fermentierte Rinde	süßlich, herb-scharf	Süße Suppen, Aufläufe, Saucen, Desserts, Obstspeisen, Glühwein, Liköre; pikante Speisen wie Currygerichte, Chutneys, Pickles, Ketchup	magenstärkend, astringierend, antiseptisch, antimikrobiell, fungizid
<b>Zitronenmelisse (Melissa officinalis)</b>	Blätter	zitronenähnlich frisch und bitterlich kühlend	Fischsud, Kräutersaucen, Dressings, Tee, Melissenwein	gallentreibend, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, lindert nervöse Herzbeschwerden