

Hier folgen noch einige Tips zum Umgang mit Küchenkräutern und Gewürzen:

Getrocknete Kräuter entwickeln ihr Aroma besser, wenn sie einige Minuten in einer Flüssigkeit eingeweicht werden, z. B. Öl, Zitronensaft oder Essig.

Für Salate sollten die getrockneten Kräuter in der Marinade 15 Minuten oder länger ihr Aroma entfalten.

Für gekochtes Gemüse sollten getrocknete Kräuter mit Butter vermischt 10 Minuten stehen, bevor das Gemüse damit gewürzt wird.

Ganze Gewürze, wie alle Samen-Gewürze, sollten vor ihrer Verwendung in einer Pfanne einige Minuten geröstet werden; dabei muß entweder die Pfanne ständig geschüttelt oder müssen die Körner mit einem Holzlöffel gerührt werden; sie sollen dunkel gefärbt, aber nicht angebrannt sein.

Magen/Darm Gasverhindernd, -verminderung	Kümmel Fenchel Anis Pfefferminz Koriander Majoran Zimt Dill Kardamom Melisse Kamille
Appetitanregend/ sekretionsfördernd	Paprika Ingwer Basilikum Beifuß Tausendgüldenkraut Wermut
Kreislaufanregend	Rosmarin Muskat Ginseng
Hustenmittel	Oregano Thymian Pimpinelle
Harnfördernd	Borretsch Liebstöckel Wacholder Petersilie Primel Seifenkraut
Beruhigungsmittel	Nelkenwurz Safran Baldrian
Antiseptisch und desinfizierend	Gewürznelken Schwarzer Senf Meerrettich Kapuzinerkresse
Blutdrucksenkend	Knoblauch Bärlauch