

Gewürz- und Heilkräuter in unserem Garten

Die gepflanzten und gesäten Kräuter finden Verwendung in der Ernährung und in der Heilkunde, früher und heute. Ihre heilsamen Inhaltsstoffe, die oft nur in geringen Mengen in den Pflanzen vorkommen, sind ätherische Öle, Harze, Farbstoffe, Vitamine, Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, schwefelhaltige Senföle, Mineralstoffe, hormonähnliche Substanzen und Alkaloide.

Wir haben uns bemüht, die Pflanzenbeschreibungen kurz zu fassen, damit Sie beim Rundgang durch unser "Kuchelgerthel" eine schnelle und gestraffte Information bekommen. Wir haben uns im Wesentlichen auf Heil- und Küchenkräuter konzentriert, die in unserem Kulturraum eine traditionelle Bedeutung haben. Wir betrachten unseren kleinen Garten als Beitrag zur Erhaltung eines alten Wissens unserer Vorfahren. Zusätzlich haben wir mit den Blumen auch einen Farbtupfer in den alten Ortskern gebracht.

Wir weisen auf die Informationstafel "Bauerngarten" hin, die an der Hauswand im Garten angebracht ist.

Literatur:

Bruno P. Kremer; Das Kosmos Kräuterbuch; Franckh, Stuttgart; 1981
Brigitte und Siegfried Stein; Gemüse und Kräuter; Verlagshaus Stuttgart; 1997
Roland Gööck; Das Buch der Gewürze; Mosaik Verlag, München; 1977

Anis (*Pimpinella anisum*)

Einjähriges Kraut bis 50 cm Höhe, Blüten klein weiß oder gelblich-weiß in langstieligen Dolden; Blütezeit Juli bis August. Doldenblütler, der in früheren Zeiten als Küchen- und Heilpflanze geschätzt wurde. Das stark aromatische und wohlschmeckende Kraut hilft gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden und lindert den Husten. Arzneiliche Verwendung finden vor allem die Früchte, die wie die übrigen Teile der Pflanze ein ätherisches Öl enthalten.

Außerdem sind die Samen bei der Herstellung von Backwaren, Süßwaren und Kräuterlikören (Pastis, Raki, Ouzo) von Bedeutung.

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Ausdauernde, krautige Pflanze, meist nur zwei flache, längliche elliptische grundständige Blätter, leicht mit den giftigen Maiglöckchenblättern zu verwechseln, unterscheidet sich aber durch den intensiven Geruch nach Knoblauch. Kugelige weiße Blütenkrone als Scheindolde, Blütezeit April bis Juni.

Bärlauch kann in der Küche wie Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch verwendet werden.

Bärlauch enthält viel Eisen und Mangan, ätherische Öle und Vitamin C und gilt in der Volksheilkunde als blutdrucksenkend und blutreinigend.

Baldrian
(*Valeriana officinalis*)

Ansehnliche Pflanze von fast 2 Meter Höhe, Blüte in rispigen Dolden, rötlich bis fast weiß, Blütezeit Juli bis September. Die Heilwirkung von Baldrian ist schon seit dem Altertum bekannt. Arzneilich wird die im Herbst ausgegrabene Wurzel verwendet. Baldrian wirkt vor allem bei Schlaflosigkeit, nervöser Erschöpfung, Migräne und verschiedenen Erregungszuständen als beruhigendes und krampflösendes Heilmittel.

Beifuß
(*Artemisia vulgaris*)

Ausdauernde, krautige Pflanze von über 100 cm Höhe. Die kleinen Blüten sind gelb oder rotbraun und blühen vom Juli bis September. Die Pflanze enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe und ätherisches Öl. Beifuß hat als Gewürz-, Heil- und Zauberpflanze eine lange Tradition. Im Mittelalter wurde Beifuß gegen Veitstanz verwendet und bis heute ist die homöopathische Anwendung der Pflanze bei Epilepsie üblich. Außerdem findet sie als Wurmmittel, bei Krämpfen, als mildes Schlafmittel, in der Geburtshilfe und bei Frauenleiden Verwendung. Bäder mit Beifuß sollen gegen Rheuma und Gicht helfen. In der Küche verfeinern die Blütenrispen die Speisen und da die würzenden Bestandteile die Verdauung anregen, sollte Beifuß fette Speisen begleiten, auf jeden Fall den Gänsebraten.

Beinwell
(*Symphytum officinale*)

Große krautige Pflanze, Blätter breit lanzettlich und rauhaafig. Die Blüten können reinweiß, cremefarben, rosa, oder auch dunkelpurpurn sein, Blütezeit ist zwischen Mai und August. Schon seit dem Altertum helfen die Wurzeln dieser Pflanze als Brei oder als Salbe bei offenen Wunden. Die besonders für die Salbe geeigneten Wurzeln sammelt man am besten vor der Blüte. Der Wurzelstock und das Kraut enthalten Schleimstoffe, Gerbstoffe und Allantoin. Der Tee aus getrockneten Blättern hilft innerlich bei Rheuma, Durchfall und Darmgeschwüren. Die Blätter können auch als Gemüse oder Salat zubereitet werden.

Blutwurz
(*Potentilla erecta*)

Ausdauernde, niedrige Pflanze mit einem knolligen Wurzelstock, der außen braun ist, im Anschnitt aber blutrot verfärbt. Blätter dreizählig, fingerförmig geteilt, gelbe Blüten, Blütezeit Juni bis August. Von arzneilicher Bedeutung ist vor allem der Wurzelstock. Er enthält größere Mengen an Gerbstoffen und den Farbstoff Tormentillrot. Anwendungsgebiete für diese Pflanze sind entzündliche Erkrankungen und Veränderungen der inneren Schleimhäute im Bereich des Verdauungsapparates und Folgeerscheinungen wie Brechdurchfall oder Darmkatarrh. Äußerlich geeignet zum Gurgeln bei Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut, auch in Umschlägen auf Hautverletzungen.

Bohnenkraut/Kölle
(*Satureja hortensis*)

Einjährige, krautige kleine Pflanze mit schmalen lanzettlichen Blättern; Blüten rosa, weißlich oder zartlila. Bergbohnenkraut (*Satureja montana*) ist ein ausdauernder Halbstrauch. Bohnenkraut hat auch in getrocknetem Zustande, ein kräftiges, leicht pfeffriges Aroma. Es enthält viel ätherisches Öl sowie Gerbstoffe und wirkt krampfstillend, magenstärkend und hilft schwere Speisen besser zu verdauen. Fein gehackt schmeckt es gut zu Bratkartoffeln, Pilzgerichten und zu allen Hülsenfrüchten.

Boretsch/ Gurkenkraut
(*Borago officinalis*)

Einjährige, krautige Pflanze, die an allen Teilen mit borstigen Haaren besetzt ist. Die Blüten sind himmelblau bis azurblau und eine gute Bienenweide. Blütezeit ist Mai bis September. Die Pflanze enthält Spuren eines ätherischen Öls, Gerbstoffe, Saponine, Schleimstoffe und Kieselsäure.

Es ist eine alte Gewürz- und Küchenpflanze, die im Geschmack an frische Gurken erinnert. Die Blätter und Blüten finden in frischem Zustand Verwendung.

Die Pflanze vertreibt Depressionen und Melancholien und wird auch als Aphrodisiakum erwähnt. Als Heilmittel wirkt sie auch bei nervöser Herzschwäche und ein Sud wirkt harntreibend, hilft bei Nierenentzündung und bei rheumatischen Erkrankungen..

Estragon
(*Artemisia dracunculus*)

Ausdauernde, krautige Pflanze bis über einen Meter hoch mit lanzettlichen Laubblättern und grünlich-gelben Blüten. Die Pflanze riecht würzig, aromatisch und enthält ätherische Öle, außerdem Gerb- und Bitterstoffe.

Beliebtes Küchenkraut, das zum Würzen, möglichst im frischen Zustand, von Saucen, Suppen, Salaten, eingelegtem Gemüse und vielen anderen Fleisch- und Fischgerichten eingesetzt wird. Estragon liefert allein oder mit Melisse, Salbei, Rosmarin und Basilikum einen hervorragenden Kräutereisig, der für Salate oder Marinaden und zum Beizen verwendet wird.

In der Heilkunde gilt Estragon als appetitanregendes und harntreibendes Mittel.

Fenchel
(*Foeniculum vulgare*)

Mehrjährige, kräftige Pflanze von 80 bis 100 cm Höhe mit gefiederten Blättern. Kleine Blüten, chromgelb oder grünlich-gelb in einer vielstrahligen Dolde; Blütezeit Juli bis August.

Heilmittel bei Magen- und Verdauungsproblemen. Fenchel wirkt krampflösend und hat leicht abführende Wirkung. Bei Säuglingen und Kleinkindern gilt der Tee als Allheilmittel.

In der Küche wird er zum Würzen von Salaten und Fischgerichten genommen.

Gemeiner Dost
(*Origanum vulgare*)

Ausdauernde, krautige, tiefwurzelnde Pflanze von aromatischem Geruch; rotviolette Blüten in lockeren Rispen oder Dolden; Blütezeit Juli bis September. Die Wärme liebende Pflanze ist mit dem Majoran verwandt.

Die blühenden Teile der Pflanze enthalten Gerbstoffe, Bitterstoffe und ein ätherisches Öl. Die Bestandteile des Öls wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.

Dost, italienisch Origano, ist mit seinem interessanten Aroma eine klassische Gewürzpflanze für Fleisch- und Nudelgerichte, Tomaten. Dost ist das klassische Gewürz für Pizza.

Im Mittelalter schützte ein Doststrauß, der über den Toren und Türen hing, das Haus und den Hof vor Hexen und Teufeln.

4

Gemeiner Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Niedrige, kriechende, ausdauernde Pflanze; Blätter behaart und handförmig geteilt. Aus den Blattzahnwinkeln werden Wassertropfen ausgeschieden, ähnlich wie Tautropfen. Von den mittelalterlichen Alchimisten wurden sie gesammelt und in Mixturen zur Umwandlung von Metallen in Gold verwendet. Daher auch ihr wissenschaftlicher Name (*alchemilla*, - die kleine Alchimistin). Alle Teile enthalten Gerb- und Bitterstoffe, die harntreibende und stopfende Wirkung haben. Als Heilpflanze wird sie seit dem Altertum für verschiedene Frauenleiden verwendet, daher auch ihr deutscher Name.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Anspruchlose und ausdauernde Pflanze mit oval-länglichen Blättern und mit zahlreichen Ölbehältern; durchscheinend punktiert. Goldgelbe Blüten in rispigen Blütenständen, Blütezeit Juli bis August. Als Heilkraut schon seit dem Altertum bekannt. Geerntet und getrocknet wird das ganze blühende Kraut. Es kann auch frisch in Öl angesetzt werden und nimmt dann eine blutrote Farbe an. Die Pflanze enthält vor allem ätherisches Öl, aber auch Gerbstoffe, Säuren, Hypericin, Glykoside und den roten Farbstoff. Johanniskraut beruhigt die Nerven und vertreibt Depressionen und Angstzustände. Es regt auch die Drüsen und die Verdauungsorgane an. Einreiben mit dem roten Öl hilft bei stumpfen Verletzungen, Brandverletzungen und Rheumaschmerzen.

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Krautige Pflanze, grüngelbe Blätter, schmal, länglich und gefiedert. Die Blüten sind goldgelbe Röhrenblüten mit hellweißen Zungenblüten. Der Blütenboden wölbt sich stark nach oben. Die Blütezeit ist von Mai bis Juli.

Kamille ist eine weit verbreitete Pflanze, die ätherisches Öl mit einer Vielzahl von Wirkstoffen enthält. Verwendet werden die Blütenköpfe.

Die Blütenköpfe werden als Tee oder in Bädern und zu Spülungen genutzt. Kamille ist ein gebräuchliches Mittel gegen Krämpfe der Verdauungsorgane und gegen Magen-geschwüre. Es ist ein altes und bewährtes Hausmittel bei Entzündungen und Erkältungen.

Kamille ist eine der ältesten und populärsten Heilpflanzen, die mit Erfolg auch heute eingesetzt wird.

Königskerze (*Verbascum densiflorum*)

Zweijährige, kräftige Pflanze bis etwa 200 -300 cm Höhe. Blätter beidseitig filzig behaart. Blüten angenehm duftend, hellgelb, zu einer langen Scheinähre vereinigt. Blütezeit Juli bis September; gute Bienenweide.

Arzneiliche Verwendung finden die Blüten, die Schleimstoffe, Bitterstoff, Saponin, ätherisches Öl und Flavonoide enthalten.

Königskerzenblüten sind seit langem fester Bestandteil in Hausrezepten gegen Erkrankungen der Atemwege. Auch Beschwerden der Verdauungsorgane werden mit Teeaufgüssen gemildert.

Kümmel (*Carum carvi*)

Der Kümmel gehört zu den ältesten heimischen Gewürzen Europas. Er ist eine zweijährige Pflanze, die bis 1 Meter hoch wird, zarte gefiederte Blätter hat und eine weiße Blüte in zusammengesetzten Dolden. Blütezeit ist im Mai und Juni.

Die getrockneten Samenkörner der Pflanze enthalten ein ätherisches Öl, außerdem Wachs, Harz, Kieselsäure und Mineralstoffe.

Kümmel macht schwere Speisen verträglicher. Er wirkt magenstärkend und vertreibt Blähungen, er ist krampflösend und regt die Milchsekretion an.

In der Küche wird Kümmel vielseitig verwendet. Er würzt Fleisch- und Gemüsegerichte, Brot und Käse. Kümmelöl dient der Aromatisierung von Likören und Spirituosen.

Im Mittelalter sollte ein Beutel mit Kümmel, auf der Brust getragen, vor Hexerei und Zauberei schützen.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel ist ein kleiner verholzter Halbstrauch mit lanzettlichen, graufilzig behaarten Blättern. Von Juli bis September erscheinen langstielige Blütenähren mit duftenden blauen oder lila Lippenblüten (lavendelblau).

Die duftenden Blüten werden gebündelt und getrocknet und vertreiben Motten im Schrank und Fliegen in der Wohnung.

Junge Blattspitzen werden in der Küche als Würze zu Fisch, Lammfleisch, Eintopfgerichten und in Kräutermischungen verwendet und schmecken herb-bitter.

Lavendel enthält viel ätherisches Öl, sowie Harz, Gerbstoffe und Saponin. Lavendel wirkt beruhigend, krampflösend und nervenstärkend.

Lavendel ist ein wichtiger Bestandteil in Parfüms, Kosmetika und Bademitteln.

Liebstockel (*Levisticum officinale*)

Große, starkwüchsige, mehrjährige Pflanze bis zwei Meter Höhe. Blätter doppelt gefiedert. Blüten blaßgelb in großen zusammengesetzten Dolden. Blütezeit Juli bis August.

Als Würzpflanze ist Liebstockel seit Jahrhunderten bekannt und geschätzt. Alle Teile der Pflanze enthalten reichliche Mengen eines stark würzig riechenden, ätherischen Öls, das an ein Suppengewürz erinnert, deshalb auch Maggikraut. Es dient zur Würze von Suppen, Salaten und Fleisch- und Fischgerichten.

Weiter enthält die Pflanze Harz- und Bitterstoffe, die harntreibend sind und auch bei Blähungen helfen.

Meerrettich/ Kren (*Armoracia rusticana*)

Ausdauernde, krautige Pflanze mit langstieligen, ungeteilten Blättern und einem Blütenstand im zweiten Jahr mit weißen Kreuzblüten. Anbau in Mitteleuropa als "meeredich" seit dem 12. Jahrhundert.

Die kräftige Wurzel wird verwendet. Sie ist außen braun und innen weiß und enthält viel Vitamin C und Senfö, das für den beißenden, scharfen Geschmack verantwortlich ist.

In der Küche würzt frisch geriebener Meerrettich Soßen, und Fleisch.

In der Volksheilkunde hilft Meerrettich bei Wassersucht, Leber- und Gallenleiden und als Breiaufgabe hilft sie äußerlich gegen Rheuma und Gicht.

Melisse/Zitronenmelisse
(*Melissa officinalis*)

Ausdauernde, krautige Pflanze; gute Bienenweide; wichtige Pflanze im Bauerngarten. Sie wächst ab April das ganze Jahr hindurch. Sie ist seit ältester Zeit eine hochangesehene Heil- und Würzkräuter. Junge Blätter und Triebe dienen zum Verfeinern von Salaten und anderer Speisen und riechen beim Zerreiben angenehm aromatisch nach Zitrone.

Im oberirdischen Teil enthält die Pflanze reichlich ätherisches Öl und Gerb- und Bitterstoffe. Melisse wirkt als Tee nervenberuhigend und hilft bei nervösen Magenbeschwerden und Herzklopfen.

Melissenöl ist eine Hauptzutat in Kräuterlikören.

Pfefferminze
(*Mentha piperita*)

Stark wucherndes Kraut mit kantigem Stengel, länglich ovalen Blättern und rosa bis violetten Blüten. Blütezeit ist Juli bis August.

Die Pflanze hat einen hohen Anteil an ätherischem Öl, zu dessen Hauptbestandteil Menthol gehört. Hinzu kommen Gerb- und Bitterstoffe. Das Kraut wird getrocknet und behält sein Aroma auch nach dem Dörren. Pfefferminztee wirkt krampflösend und durchwärmend.

Pfefferminze beeinflusst vor allem den Magen- und Darm-bereich bei Übelkeit, Blähungen und Krämpfen und lindert Gallenbeschwerden.

Pfefferminzöl dient zum Aromatisieren von Likören, Essenzen, Süßwaren, Mundwasser, Zahnpasta und Arzneimitteln.

Rhabarber
(*Rheum rhabarbarum*)

Ausdauernde Pflanze mit großen Blättern auf langen fleischigen Blattstielen. Blüten weißlich in verzweigten Blütenständen; Blütezeit Mai bis Juni.

Schon im Altertum in Europa als Heilpflanze bekannt. Die Blätter der Pflanze sind durch einen hohen Gehalt an Oxalsäure gesundheitsschädlich und ungenießbar.

Bei sorgsamer und richtiger Dosierung wirkt die Pflanze gallentreibend, und abführend.

Die angenehm säuerlich schmeckenden Blattstiele mit einem hohen Gehalt an Fruchtsäure, sind unbedenklich und schmecken gezuckert als Kompott vorzüglich.

Ringelblume
(*Calendula officinalis*)

Einjährige, krautige Pflanze, Blüten gelb bis orange, Blütezeit Juni bis Oktober.

Ringelblumen gelten seit dem Altertum in erster Linie als wundheilendes Mittel bei äußeren Verletzungen. Tinkturen oder Salben mit der Ringelblume als Hauptbestandteil sind als entzündungswidrige Mittel bei Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen, und Hautgeschwüren im Gebrauch.

Bei innerlicher Anwendung werden der Pflanze krampflösende und schweißtreibende Wirkungen zugeschrieben.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Immergrüner Halbstrauch von 50 bis 150 cm Höhe. Die Blätter sind schmal und nadelförmig, die Blütenkrone blaßviolett, blaßblau oder weißlich. Blütezeit Mai bis Juli. Gute Bienenfutterpflanze.

Rosmarin behält, auch getrocknet, sein intensives herb-würziges Aroma. Die Blätter enthalten einen hohen Anteil von ätherischem Öl, sowie Harz, Gerb- und Bitterstoffe. Rosmarin wirkt kreislaufanregend, nervenberuhigend, kräftigend und verdauungsfördernd.

In der Küche ist Rosmarin ein ideales Gewürz und findet Verwendung in Kräutermischungen, geeignet auch zu Fleisch-, Fisch- und Kartoffelgerichten.

Rosmarin wurde bei den Germanen zu kultischem Zauber verwendet, der sich bis heute noch in Form von Brautsträußen und -kränzen erhalten hat.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Ausdauernder Halbstrauch; Blätter filzig und blaßgrün bis grau. Blütenkrone hellviolett, blauviolett oder rötlich.. Bienenfutterpflanze, sehr aromatischer Geruch.

Vom Salbei werden während oder vor der Blütezeit gesammelte Blätter verwendet, die ein ätherisches Öl enthalten.

Salbei ist sowohl als Heilpflanze, wie auch als Gewürzkraut, gleichermaßen geschätzt. Wegen seiner bakteriziden Wirkung wird Salbei, als Tee oder Öl, zum Gurgeln bei Hals- und Zahnfleischentzündungen verwendet. Auch unterstützt Salbei die Behandlung von Magen- und Darmkatarrhen.

In der Küche wird Salbei zu Wild, Geflügel, Fisch, Quark und Kräuterbutter genommen.

Sauerampfer (*Rumex acetosa*)

Ausdauernde, krautige Pflanze mit aufrechtem Wuchs und pfeilförmigen kurzstieligen Blättern. Blüten grün oder rötlich in schlanken Rispen; Blütezeit Mai bis Juni.

Die Blätter haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen und größere Mengen an Oxalsäure, die für den angenehmen säuerlichen Geschmack verantwortlich sind.

Beim Verzehr sind allerdings größere Mengen von Sauerampfer gesundheitsschädlich. Sauerampfer sollte man auch nicht bei Gicht, Rheuma oder Steinleiden verwenden. Sauerampfer ist appetitanregend, blutreinigend und harntreibend.

In der Küche findet er in kleinen Mengen Verwendung in Saucen, Suppen oder direkt in Salaten.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Ausdauernde, meist wintergrüne, krautige Pflanze, Blätter behaart, länglich und fiederteilig, die Blüten schmutzigweiß oder gelblich, Blütezeit Juni bis Oktober.

Der würzige Geruch der Blätter und Blüten geht auf den Gehalt an Bitterstoffen und ätherischem Öl mit verschiedenen Substanzen zurück.

Als Tee wirkt die Blüte der Schafgarbe blutreinigend, heilsam für Magen und Darm, sowie bei Husten und Erkältung. Ihre Blätter schließen Wunden und ein Auszug zum Gurgeln hilft bei Entzündungen im Bereich der Mundhöhle.

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)

Ausdauernde, krautige Pflanze, anspruchslos mit röhrig-hohlen Blättern; Blüten in kugeligen, dichten Scheindolden, rosa oder hellviolett; Blütezeit Juni bis August. Neben den verschiedenen Lauchölen noch beträchtliche Mengen an Vitamin C. Schnittlauch wirkt verdauungsregelnd, magenstärkend und blutdrucksenkend.

Beliebtes Küchenkraut; geschnitten oder gehackt verfeinern und würzen die Blätter Salate, Saucen, Suppen, Eier, Fleisch- und Fischgerichte.

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)

Strauch oder kleiner Baum, sehr dicht verzweigt; Blätter gefiedert. Kleine weiße Einzelblüten in schirmförmigen Dolden. Blütezeit Juni – Juli. Früchte sind die schwarzen Holunderbeeren, (Hollerbeeren).

Die Blätter und die Blüten des Holunders wirken schweiß- und harntreibend und helfen bei der Behandlung von fieberhaften Erkältungskrankheiten. Die Beeren sind blutreinigend. Viele kulinarische Verwendungen der Blüten und der reifen Früchte als Saft, Gelee, Hollerküchel bieten sich an. In der germanischen Mythologie, in der Bibel und bis ins Mittelalter hatte der Strauch eine bedeutende Rolle.

Topinambur/ Erdbirne (*Helianthus tuberosus*)

Ausdauernde Sonnenblumenart, die bis zu 3 Meter hoch werden kann. An den Stengeln sind rauhe, herzförmige Blätter und ab September große hellgelbe bis rotbraune Blüten. An den Wurzeln bilden sich hellbraune, rotweiße oder violette kartoffelähnliche Knollen. Sie enthalten Eiweiß, Fruchtzucker, Inulin, Mineralstoffe und Vitamine. Inulin beeinflusst günstig die Darmflora, die Blutwerte und macht auch bei der Umwandlung in Zucker Insulin hinfällig, eine gute Diätkost für Zuckerkrankte.

Vor dem Siegeszug der Kartoffel war sie Grundnahrungsmittel. Die Ernte beginnt im November, die Knollen sind frosthart. Topinambur kann ungeschält, sowohl roh, als auch gekocht, wie die Kartoffel, verwendet werden. In Süddeutschland wird auch Schnaps aus der Knolle hergestellt.

Waldmeister (*Galium odoratum*)

Mehrjährige, flachwurzelnde Pflanze mit vierkantigem Stengel und lanzettlich zugespitzten Blättern, Blüten sind reinweiß in langstieligen Dolden.

Das Kraut enthält Cumarin, das angenehm süßlich riecht und zum Aromatisieren von Getränken (Maibowle) und Süßspeisen genommen wird. Ein Teeaufguß wirkt als Beruhigungsmittel und ist schlaffördernd. Weiter hat er schweiß- und harntreibende Wirkung.

Wermut (*Artemisi absinthium*)

Ausdauernde und anspruchslose Pflanze bis 150 cm hoch mit gefiederten, silbrig behaarten Blättern und hellgelben Blüten.

Die bitter aromatischen Wermutblätter werden schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze genutzt. Sie enthalten ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Harz und verschiedene Säuren und Vitamine. Sie machen fette Speisen leichter verdaulich. Getrocknet ergibt das Kraut einen guten Tee, der bei Magenbeschwerden, Völlegefühl und Stauungen im Leber- und Gallenbereich hilft.

Wermut kommt auch in geringen Mengen in einer Reihe von Likören und im Wermutwein vor.