

KRÄUTERKUNDE

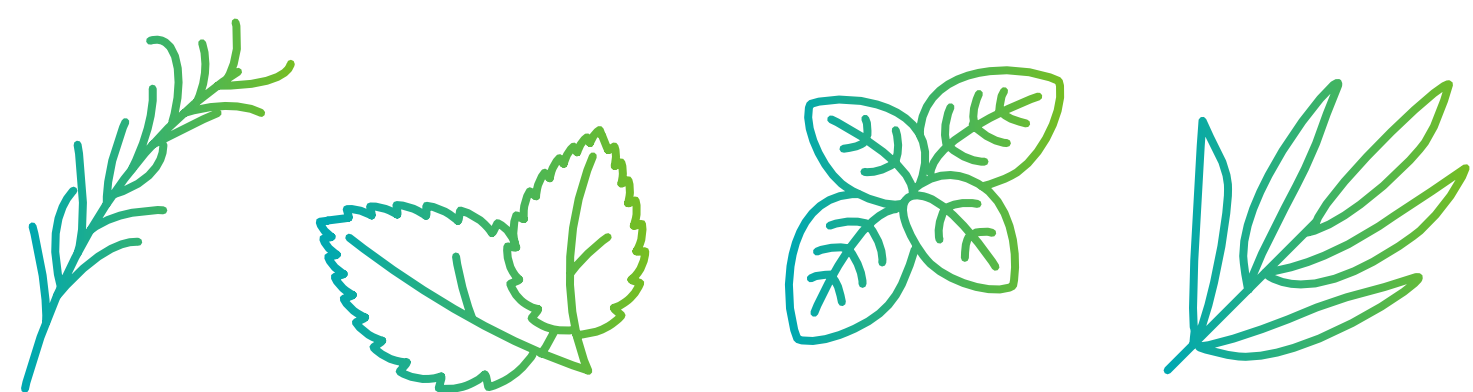
KRÄUTER UND IHRE WIRKUNG

Kräuter geben nicht nur Speisen ein leckeres Aroma, sondern helfen auch gegen einige Wehwehchen. Nicht umsonst heißt es: „Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen.“ Welche Kräuter können wie unterstützen?



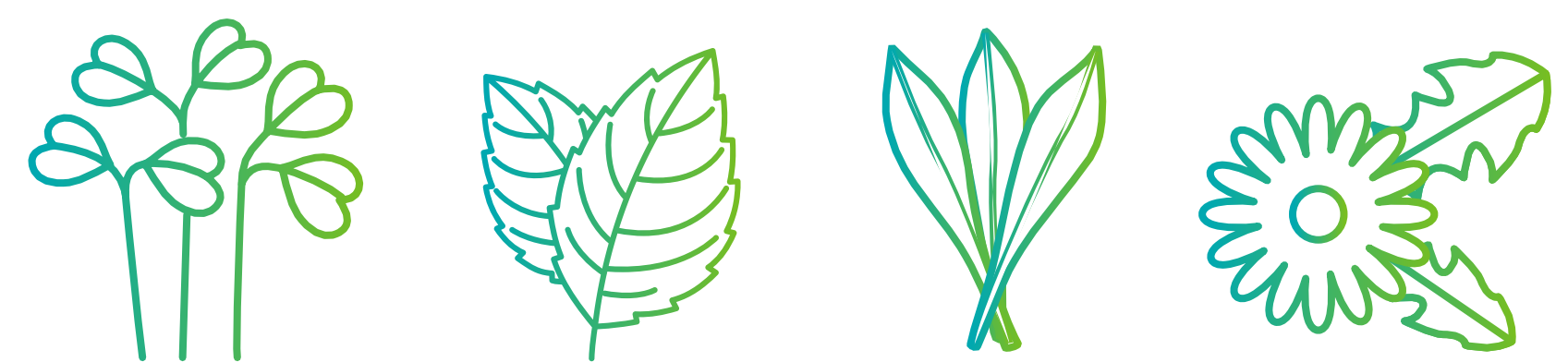
Für einen aktiven Stoffwechsel

Rosmarin, Minze, Basilikum, Estragon



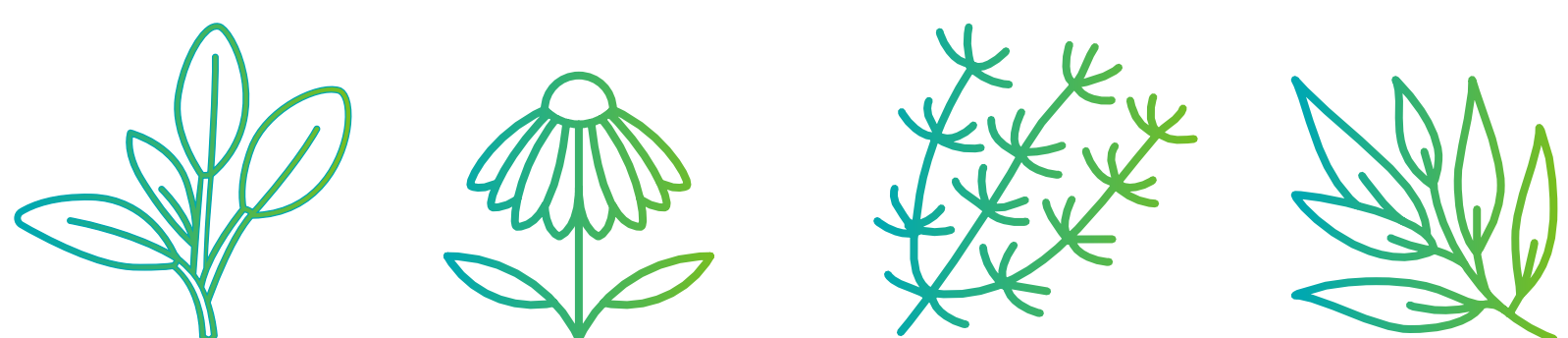
Wahre Wachmacher

Kresse, Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn



Entzündungshemmend

Salbei, Kamille, Thymian, Eukalyptus



Beruhigend

Lavendel, Rosmarin, Zitronenmelisse, Baldrian



Das solltest du dir merken:

1. Viele Kräuter enthalten mehr Antioxidantien als Obst und Gemüse, z.B. Rosmarin, Thymian und Majoran.
2. Kräuter erst kurz vor dem Servieren zu Speisen hinzugeben, so behalten sie ihre volle Wirkung.
3. Sorge für Abwechslung, damit sich dein Körper nicht an bestimmte Kräuter und ihre Wirkung gewöhnt.

TIPP

Die Kräuter können als Tee, im Smoothie, als Salat oder auch als Pesto genutzt werden.