

Pflanze	Allgemein	Standort	Wirkung	Küche	Preis ink. MW St
Aloe	Aloe vera - nicht winterhart; min.10°C	Halbschatten bis sonnig, trockener, sandiger Boden	Gel wirkt: entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend Reizlindernd, erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Abwehrschwäche, Diabetes, Herzschwäche, Leberschwäche	Als Salbei/Gel um Auftragen, Saft unterstützt Darmtätigkeit, Sehkraft, schöne Haut und Fingernägel	15,- 6,50
Ananassalbei	Salvia elegans - nicht winterhart; min. 5°C	Halbschattiger und warmer Standort durchlässiger, nährstoffreicher, sandiger Boden	Senkung des Blutdrucks	als Aroma in Getränken und Fruchtsalat zu Schweinefleischgerichten als Tee (getrocknete Blätter)	4,30
Anisysop	Agastache foeniculum Voll winterhart	Halbschattiger bis sonniger Standort, lockerer, humusreicher Boden	Gegen Husten, stimmungsaufhellend	Blütenessig, Tee	4,30
Aprikosenmelisse	Agastache aurantiaca Nicht voll winterhart	Trockene, sonniger Standort Lockere, nährstoffreiche Böden	Gemütsaufhellende Wirkung	Als Tee und in Obstsalaten und Süßspeisen	4,30
Azteken-Süßkraut	Phyla scaberrima - winterhart; Winterschutz erforderlich	Halbschatten, optimal sonnig durchlässiger, leicht humoser, eher trockener Boden	schleimlösend, appetitanregend, regt Gebärmutter an, bei Husten, Bronchitis, grippalen Infekten, Asthma, Menstruationsbeschwerden	Als Steviaersatz	4,70
Baldrian	Valeriana officinale - winterhart; Winterschutz erforderlich	sonnig, warme Umgebung, nährstoffarmer, trockener, sandiger durchlässiger Boden	beruhigend, entspannend, konzentrationsfördernd, krampflösend, schlaffördernd bei Bluthochdruck, Magenkrämpfen, Nervosität und Unruhe, Schaflosigkeit, Verspannungen, Stress	als Tee (frische Blüten aufbrühen)	4,30

Bärlauch	Allium ursinum - mehrjährig und winterhart	Halbschatten humoser, leicht feuchter Boden	anregend, blutreinigend, blutstillend, schleimlösend, appetitanregend, blutdrucksenkend, fördert Durchblutung, antibakteriell, herzstärkend gefäßreinigend gegen Frühjahrsmüdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, hohem Blutdruck, Husten, Darmerkrankungen	Frische Blätter in Pesto, Brotaufstrichen, Gemüsesoßen, Suppen, Salaten Zum Trocknen geeignet	4,30
Basilikum	Ocimum basilicum - nicht winterhart; mind.10°C	Halbschatten bis sonnig nährstoffreicher, feuchter Boden Staunässe vermeiden	stärkt und reinigt die Verdauungsorgane beruhigt die Nerven schleimlösend bei Magen- und Darmbeschwerden bei Erkältung	zu Tomatengerichten, Antipasti, Nudeln, Pesto, Salaten...	Von 3,50 Bis 10,5
Beifuss	Artemisia annua einjährig	Sonnig bis halbschattig, Boden nicht zu feucht, ansonsten anspruchlos	Tees helfen bei Malariaerkrankung, Wirkung gegen Covid-19 wird untersucht	Enthält Artemisinin, Antivirale Wirkung	4,30
Bergbohnenkraut	Satureja montana -mehrjährig und voll winterhart	Warm und sonniger Stand, leicht kalkhaltige, durchlässige Böden	Entzündungshemmende, verdauungsfördernde Wirkung, man sagt ihm krebshemmende Wirkung zu (?)	In Eintöpfen, Fleischmarinade, Salatdressing	4,30
Blutampfer	Rumex sanguineus - mehrjährig und winterhart	Halbschatten bis schattiger Stand, feuchter humoser Boden	blutreinigend, harntreibend, appetitanregend Anwendung bei Mundhautentzündung, für eine Blutreinigung	zum Verfeinern von Salaten, Omeletts als Gemüsebeilage den Blutampfer kurz dünsten	3,70
Borretsch/ Gurkenkraut	Borago officinalis -nicht winterhart; mind. 10°C	Halbschatten bis sonnig nährstoffreicher, feuchter Boden	beruhigend, entgiftend, bei Erkältungen und Fieber, bei Schlaflosigkeit und Nervenschwäche	Blätter für Frankfurter Grüne Sauce, passt geschmacklich zu Salaten, Fisch, Eiern, Kartoffeln und Quark.	
Brahmi Gedächtnispflanze	Bacopa monnieri -Nicht winterharte, mehrjährige Pflanze	sonnig bis halbschattig, nährstoffreiche, feuchte und luftige Böden	hilft bei Vergesslichkeit, wirkt gegen Angstzustände und Konzentrationsschwäche	Blätter werden roh als knackige Salate verwendet	4,70
Ceylonspinat	Basella alba	Warmer und heller Standort Nährstoffreicher, feuchter Boden		Als Salat und gedünstet als Spinat	4,30
Chili	Capsicum annum - nicht winterhart; min. 10°C	warmer, sonniger Stand nährstoffreicher, humoser Boden, gut feucht halten; Staunässe vermeiden	anregend, antibakteriell, betäubend, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, gegen Muskelschmerzen, Kreislauf anregend, Verspannungen, Verdauungsschwäche	als Gewürz; verleiht Gerichten Schärfe	4,30

Currykraut	Helichrysum italicum - mehrjährig und winterhart mit Winterschutz	Sonnig, durchlässiger, sandiger, nährstoffarmer Boden, Staunässe unbedingt vermeiden	abschwellend, , entzündungshemmend,, hautberuhigend, pilztötend, schmerzstillend, wundheilend, Blutergüsse, Ekzeme,, Gelenkschmerzen, Hautunreinheiten, Husten, Krampfadern, Pilze, Prellungen	für Currygeschmack in Reis-, Gemüse-, und Eiergerichten die Zweige kurz mitkochen	4,30
Dill	Anethum graveolens - nicht winterhart; mind. 10°C	sonniger Standort nährstoffreicher, lockerer, gleichmäßig feuchter Boden	verdauungsfördernd appetitanregend ,bei Magenbeschwerden mit Blähungen, gegen Frühjahrsmüdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, hohem Blutdruck, Husten, Darmerkrankungen, Würmern, Rheumaschmerzen	zu Fisch, Soßen, Salaten (z.B. Gurkensalat)	
Estragon	Artemisia dracunculus - winterhart; im Frühjahr auf 1/3 zurückschneiden - mehrjährig	sonnig und warmer Standort, nährstoffreicher, durchlässiger, gleichmäßig feuchter Boden Staunässe vermeiden	beruhigend, harntreibend, schmerzstillend	zu Salaten, Soßen, Quark, Kräuterbutter, Geflügelgerichten	4,30
Gotu-Kola	Centella asiatica - mehrjährig und nicht winterhart; min. 10°C	Halbschattiger Standort feuchter, nährstoffreicher, durchlässiger Boden	verjüngend, harntreibend, entgiftend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, bei Konzentrationsschwäche, Nervenschwäche, Nervosität und Unruhe , gegen schwaches Bindegewebe und Krampfadern, stärkt Immunsystem	Verwendung als Tee	4,70
Griechischer Bergtee	Sideritis syriaca Mehrjährig und voll winterhart	Sonniger, trockener Standort in nährstoffarmen, kalkhaltigem Boden	Tee wirkt gegen Schlafstörungen, entspannend, leicht antibiotische Wirkung		4,80
Grüner Majoran	Origanum majorana - winterhart mit Winterschutz	Halbschatten bis sonnig, durchlässiger, kalkhaltiger Boden	antibakteriell, beruhigend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schweißtreibend Erkältung, Husten, Magenkrämpfe, Verstopfung	zu Fleischgerichten, in Suppen Tomatensoßen, Pasta	4,30
Hirschhornwegerich	Plantago coronopus - winterhart	Halbschattiger Stand, feuchter, humoser Boden Staunässe vermeiden		junge Blätter und Blütenknospen frisch als Salat ältere, festere Blätter wie Spinat	3,70
Javanische Verbene	Lippia javanica - mehrjährig und nicht winterhart; min. 5°C	Halbschatten bis sonnig relativ nährstoffreicher, feuchter Boden, Staunässe vermeiden	ätherische Öle in der Pflanze vertreiben Mücken	bei Erkältungen Tee mit getrockneten Blättern hält Mücken ab	4,70

Johanniskraut	Hypericum perforatum - mehrjährig und winterhart; Winterschutz erforderlich (mit Laub oder Reisig abdecken)	Halbschatten bis sonniger Stand, gleichmäßig feuchter, durchlässiger, relativ nährstoffarmer Boden	abschwellend, beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend bei Entzündungen und Wunden, Verdauungsproblemen, Depressionen, Nervenschwäche, Kopfschmerzen, Quetschungen, Stauchungen, Zerrungen	als Tee (getrocknet)	4,50
Kapuzinerkresse	Tropaeolum majus - nicht winterhart; mind. 10°C	Halbschatten bis sonnig, kalkhaltiger, sandiger oder lehmiger Boden, nährstoffarm	anregend, antibiotisch, blutreinigend, pilztötend, schleimlösend, bei Grippalen Infekten, Bronchitis	Blätter in Salaten, Smoothies, als Beilage, essbare Blüte	3,70
Katzenschwanzpflanze	Bulbine frutescens -mehnjährige, immergrüne, nicht winterharte Pflanz	Erst Halbschatten, später sonniger Standort, durchlässige Erde	Erste Hilfe Pflanze, bei Insektenstiche, Wunden und Hautausschlag	Frisches Gel wird auf die Haut aufgetragen	12,-
Kraut der Unsterblichkeit/ Jiaogulan	Gynostemma pentaphyllum - nicht winterhart; min. 8°C	schattig bis Halbschatten humoser, feuchter Boden	blutbildend, blutfettsenkend, blutreinigend, blutzuckersenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, immunstimulierend, erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Abwehrschwäche, Diabetes, Herzschwäche, Leberschwäche	als Tee (getrocknet)	4,70
Kubanischer Oregano	Plectranthus amboinicus - nicht winterhart; 10-15°C - mehrjährig	sonniger Standort, durchlässiger, feuchter Boden Staunässe vermeiden	krampflösend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, abführend, schleimlösend, antibiotisch, innerlich bei Bronchitis, Husten, Asthma, Koliken, Verdauungsstörungen äußerlich bei Wunden, Verbrennungen und Insektenstichen	Blätter zum Aromatisieren von Speisen	5,30 Bis 10,-
Lavendel	Lavendula angustifolia - winterhart	Halbschatten bis sonniger Stand durchlässiger, karger, trockener Boden, keine Staunässe	beruhigend, entspannend, blähungswidrig, gallentreibend, krampflösend bei Nervenschwäche, Magenkrämpfen, Nervosität, Erschöpfungszuständen, Migräne, Kreislaufschwäche	als Duftkissen, Blütensalz, Tee	4,30
Liebstockel	Levisticum officinale - winterhart	Sonniger Stand nährstoffreicher, kalkhaltiger, gleichmäßig feuchter Boden sandig bis lehmiger Boden -Staunässe vermeiden	harntreibend, entwässernd, appetitanregend, verdauungsfördernd, bei Appetitlosigkeit, Verstopfungen, Blähungen, Bluthochdruck	Blätter zum Würzen von Fisch- und Fleischgerichten, in Suppen, Dressings, Soßen, sehr würziger Geschmack; kann als Salzersatz dienen	4,30

Minze z.B. Pfefferminze , Mojitominze , Spanische Minze , Erdbeerminze , Apfelmine , Marokkominze , Schweizer Minze u.a.	Mentha- Species -mehnjährige- ausläufertreibende Pflanze Mit Schutz in der Regel winterhart	halbschattige Lage, ohne pralle Mittagssonne, warm und geschützt vor Regen, gerne luftig, damit Wassertropfen rasch abtrocknen nährstoffreiche, humose, feuchte Böden	Unterschiedlich je nach Art und Sorte	Blätter als Tee oder in arabischen Gerichten, Salaten, Smoothies (je nach Sorte)	4,-
Murdannia (Peking- Gras)	Murdannia loriformis - nicht winterhart; min. 12°C	Halbschatten bis sonniger Stand, mäßig feuchte, durchlässige, nährstoffreiche Erde	entgiftend, immunstärkend, Anti mutagen, zur Behandlung von Tumoren, bei chronischer Bronchitis, Darmbeschwerden, hohen Blutzuckerwerten, Wundentzündungen	100 g frische Triebe von Murdannia werden im Mörser zerdrückt und mit 100 ml Wasser übergossen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Täglich 2 x 1 EL dieses Saftes werden eingenommen.	4,70
Olivenkraut	Santolina viridis - winterhart mit Winterschutz - mehrjährig	sonniger Stand durchlässiger, sandiger Boden mäßig feucht halten	wurmabtötend, krampflösend, antibakteriell bei Infektionskrankheiten, Hautentzündungen, Wurmbefall	beliebt in mediterraner Küche z.B. in Kräuterpestos, Salaten, zu Fischgerichten, Pilzen oder als Marinade	4,30
Oregano/ Dost Als gefleckter Oregano , pfeffriger Oregano u.a.	Origanum vulgare - winterhart; im Herbst auf 1/3 zurückschneiden	halbschattiger bis sonniger Stand kalkhaltiger, leicht feuchter Boden	entzündungshemmend schleimlösend verdauungsfördernd bei Atemwegs-entzündungen, Magenverstimmung gegen Fieber, Blähungen, Muskelschmerzen	Blätter zu mediterranen Gerichten, in Salaten, Soßen	4,30
Petersilie	Petroselinum crispum -Zweijährig, bedingt Winterhart (Winterschutz erforderlich)	sonniger Stand humusreicher, kalkhaltiger Boden, feucht halten; Staunässe vermeiden	harntreibend, krampflösend, schleimlösend, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung, Mundgeruch	Kraut als Gewürz in Suppen, Eintöpfen Kräuterquarks, Joghurdips Wurzel in Suppen und Eintöpfen (Teil des Suppengrüns)	3,70
Pfeffriger Oregano	s. Weißgefleckter Oregano	s. Weißgefleckter Oregano	s. Weißgefleckter Oregano	s. Weißgefleckter Oregano	4,30

Pimpinelle	- Sanguisorba minor - winterhart	- Halbschatten bis sonnig - kalkhaltiger, nährstoffreicher, feuchter Boden	- blutstillend, harntreibend, schweißtreibend	- Mundschleimhautentzündung, Verdauungsschwäche, Blasensteine, innere Blutungen, - traditionell in Frankfurter Grünen Soße - in Quark, Dips, Joghurts und Dressings	4,50
Rosmarin	- lat. Rosmarinus officinalis - nicht winterhart; mind. 10°C; heller Standort - mehrjährig	- sonnig - durchlässiger, humusreicher, gleichmäßig feuchter Boden - Staunässe vermeiden	- verdauungsfördernd, stark entzündungshemmend, entspannend, krampflösend, durchblutungsfördernd, schmerzstillend	- bei Blähungen, Verdauungsstörungen, Magenschwäche, Kreislaufbeschwerden, niedrigem Blutdruck, Herzschwäche - zu mediterranen Gerichten, dunklen Fleischgerichten - als Tee (getrocknet) - als Badezusatz	4,30
Rosmarin „Speedy“	s. Rosmarin	s. Rosmarin	s. Rosmarin	s. Rosmarin	
(echter) Salbei	- lat. Salvia officinalis - bedingt Winterhart; Winterschutz erforderlich - Rückschnitt im Frühling auf 1/3	- warm und sonnig - trockener, durchlässiger, kalkhaltiger Boden	- adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schweißhemmend	- bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut (Tee als Gurgel- und Spülmittel) - bei Schweißausbrüchen - als Tee (getrocknet) - zu Fleischgerichten - zu Nudel- und Eiergerichten	4,30
Sauerampfer	- lat. Rumex acetosa - winterhart - mehrjährig	- Halbschatten bis sonnig - nährstoffreicher, feuchter humoser Boden	- blutbildend, blutreinigend, harntreibend	- Fieber, Verdauungsproblemen, Leberschwäche, Menstruationsproblemen - in Salat (kann Zitrone/ Essig ersetzen) - zu Fischgerichten - in Soßen und Suppen - in Frankfurter Grünen Soße	3,70

Schafgarbe	- lat. Achillea millefolium - winterhart - mehrjährig	- Halbschatten bis sonnig - durchlässiger, nährstoffreicher Boden	- blutreinigend, blutstillend, krampflösend,	- bei Infektionskrankheiten, Hautproblemen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden - in Salaten	4,50
Schnittlauch	- lat. Allium schoenoprasum - winterhart	- Halbschatten bis sonnig - gleichmäßig feuchter, durchlässiger nährstoffreicher Boden		- zu Kartoffeln, Eiern - zum Garnieren von Suppen, Salaten, Soßen - in Remoulade - Blüten (essbar) als Dekoration	3,70
Süß-Tagetes	Tagetes lucida - winterfest bis -10°C	Sonnig, durchlässiger, gleichmäßig feuchter Boden Staunässe vermeiden	harntreibend, gegen fiebrige Erkältung und Übelkeit kann bei übermäßigem Verzehr halluzinogene Wirkung hervorrufen	als Tee (getrocknet) als Gewürz zum Verfeinern von Kakao die Blätter mit aufkochen und ziehen lassen	4,30
Thaibasilikum	Ocimum basilicum var. Thyrsoflorum - einjährig	sonnig und warm nährstoffreicher, feuchter Boden Staunässe vermeiden	Verdauungsfördernd, krampflösend, appetitanregend, - als Tee bei Bronchitis und Infekten der oberen Luftwege als Öl (-> nicht für Schwangere geeignet)	Thai-Curry, Fleischgerichte, Salate, Soßen, Suppen	3,80
Thaiingwer	Alpinia galanga - nicht winterhart; mind. 15°C	Sonniger Stand, nährstoffreicher, humusreicher, durchlässiger Boden	lindernd bei Verdauungsbeschwerden, regt die Magensaftproduktion an	ausschließlich das Rhizom wird verwendet, viel thailändische Küche, hauptsächlich in Pasten und Suppen	4,70
Thymian Varianten: Zitronen und Orangenthy- mian	Thymus vulgaris Winterhart, mehrjährig alle 3-4 Jahre erneuern, da Pflanzen verholzen und an Würzkraft verlieren	Sonniger Stand nährstoffarmer, trockener, sandiger Boden	desinfizierend/ antiseptisch, schleim- und krampflösend	Blätter, Blüten, Kraut können in der mediterranen und heimischen Küche verwendet werden. Fruchtige Thymianarten ist exotischer Küche	4,30
Vietnamkori- ander	Persicaria odorata -nicht winterhart, min. 10°C, mehrjährig	Sonnige, warme, feuchte Umgebung feuchter, nährstoffhaltiger, lockerer Boden	verdauungsfördernd	Blätter: - zum Würzen von Salaten Geflügel	4,70

Waldmeister	Galium odoratum -mehrfährig und winterhart; Winterschutz erforderlich (mit Laub oder Reisig abdecken)	schattig bis halbschattiger Stand nährstoffarmer, gleichmäßig feuchter Boden Staunässe vermeiden	beruhigend, blutreinigend, krampflösend, schweißtreibend, bei nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Herzschwäche, Blasensteinen, schlecht heilenden Wunden	als Sirup in Getränken in traditioneller Maibowle (Stängel werden dazu in Wein eingelegt) zu Süßspeisen, Eis und Torten als Tee (getrocknet)	4,30
Weinraute	Ruta graevolens Mehrjährig und winterharte Staude	Vollsonniger Standort Magere, kalkhaltige, durchlässige Böden	Gelengbeschwerden, Knochenschmerzen, Zahnschmerzen, nervöse Unruhe, Kopfschmerzen	Verwendung; Blätter nur kur in Speisen halten, Bitterstoffe entfalten sich nicht Fein dosiert zu Wild und Hammel, Fisch, Kräuterquark, Suppen und Soßen	4,30
Wilde Rauke/ Rucola	Diplotaxis tenuifolia -Mehrjährig und winterhart	Sonniger Stand, lockerer, humusreicher, gleichmäßig feuchter Boden	verdauungsfördernd, harntreibend	als Salat, Pesto, auch sautiert als Spinat	3,70
Ysop	Hyssopus officinalis - mehrjährig und winterhart	Sonniger Stand trockener, leicht kalkhaltiger, durchlässiger Boden	entzündungshemmend, schweißhemmend, menstruationsfördernd, gallefördernd, leicht abführend Chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, Magen-Darm-Katarrh,	als Tee (getrocknet) als Würze in Salaten, Suppen, Soßen, Kartoffel- und Pilzgerichten, zu Fisch- und Fleischgerichten	4,30
Zimmerknoblauch	Tulbagia violacea mehrjährig nicht winterhart; mind. 10°C	sonnig in der Wohnung oder halbschattig draußen durchlässiger Boden, von Frühling bis Herbst feucht halten; im Winter mäßig feucht	antiseptisch, schleimlösend, fiebersenkend, abführend	Blätter ganzjährig wie Schnittlauch verwenden Knolle von November bis März wie Knoblauch Hinweis: nicht bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts, nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit, beim übermäßigen Verzehr Bauchschmerzen und Magenreizung möglich	4,70
Zitronengras	Cymbopogon citratus - mehrjährig und nicht winterhart; mind. 7°C; heller Standort im Winter nicht beschneiden	sonnig, trockener Stand (keine feuchte Umgebung) humusreicher, durchlüfteter Boden; monatlich düngen	krampflösend, beruhigend	Knolle und Blätter: in asiatischer Küche als Gewürz für Fisch- und Fleischgerichte, in Marinaden nicht mitessen! als Tee	6,50

Zitronenmelisse	Melissa officinalis -mehnjährige, winterharte Pflanze	Sonniger Stand Lehmiger-sandiger Boden	Wirkt beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden, entzündungshemmend, gegen depressive Verstimmungen, Lippenherpes	Al Tee, Blätter: Sirup, Pesto, Likör	3,70
Zitronen-Monarde	Monarda citriodora Ein-zweijährige Pflanze, Winterschutz notwendig	Sonniger bis halbschattiger Stand, trockener, mäßig nährstoffreicher, durchlässiger Boden	Bei Blähungen, Bronchialerkrankungen, Erkältung, Menstruationsbeschwerden hilfreich	Blätter roh oder gegart, für Tee, Sirup, Limonade	4,30
Zitronenverbene	Aloysia citrodora - bedingt winterhart bis -5°C; Winterschutz erforderlich - mehrjährig	Sonniger Standort gut durchlässiger, nährstoffarmer, leicht feuchter Boden, Staunässe vermeiden	beruhigend, krampflösend, verdauungsfördernd, bei Verdauungsstörungen, fiebriger Erkältung	zu Desserts und Joghurt zu Hühnchen- und Fischgerichten, als Tee oder Sirup	4,30