

Pflanze	Allgemein	Standort	Wirkung	Küche
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
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)
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
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, Schlaflosigkeit, Verspannungen, Stress	als Tee (frische Blüten aufbrühen)
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, bei Wurmbefall, Rheumaschmerzen	Frische Blätter in Pesto, Brotaufstrichen, Gemüesoßen, Suppen, Salaten Zum Trocknen geeignet
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...
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

Bergminze	Calamintha grandiflora -winterhart; im Herbst auf 1/3 zurückschneiden	Staunässe vermeiden	entzündungshemmend, schleimlösend	zu Gurkensalat, Kräuterquark, zum Konservieren in Öl einlegen
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
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
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
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, Verstauchungen, Zerrungen	für Currygeschmack in Reis-, Gemüse-, und Eiergerichten die Zweige kurz mitkochen
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

Eukalyptus	Eucalyptus gunni -mehnjähriges Gehölz, winterhart bis -15°C	Voll sonniger Standort, Boden humusreich und durchlässig, ausreichend Wasser	Erkältungen Fieber, Halsschmerzen, Wunddesinfektion, als Badezusatz	
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
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
Henna	Lawsoniana indermis 1-2 m hoher Strauch bei 12° überwintern	Warmer und heller Standort	Blättersud gegen Halsschmerzen, Tee gegen Durchfall	Färbepflanze: roter Farbstoff gewinnt man durch Trocknen der Blätter an einem dunklen Standort, anschließend zu Pulver mahlen
Hirschhornwegerich	Plantago coronopus - winterhart	Halbschattiger Stand, feuchter, humoser Boden Staunässe vermeiden		junge Blätter und Blütenknospen frisch als Salat ältere, festere Blätter wie Spinat
Japanischer Wasserpfeffer	Polygonum hydropiper fastigiatum - nicht winterhart; mind. 10 °C - mehrjährig	Halbschatten und warm nährstoffreicher, feuchter Boden	magensaftanregend, harntreibend, nicht während der Schwangerschaft verwenden!	zu Sushi, Sashimi, Fleischgerichten, Salaten und Gemüsegerichten, verleiht scharfen, pfeffrigen Geschmack
Javanische Verbene	Lippia javanica - mehrjährig und nicht winterhart; min. 5°C	Halbschattiger bis sonniger Stand, nährstoffreicher, feuchter Boden, Staunässe vermeiden	ätherische Öle in der Pflanze vertreiben Mücken	bei Erkältungen Tee mit getrockneten Blättern hält Mücken ab
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)

Kapuzinerkresse	<i>Tropaeolum majus</i> - 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
Kerbel	<i>Anthriscus cerefolium</i> - winterhart	Halbschatten nährstoffreicher, gleichmäßig feuchter Boden, Staunässe vermeiden, in Salatnähe gepflanzt hält er Schnecken fern	blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, schweißtreibend, gegen Ekzeme, Rheuma Äußerlich gegen Bindehautentzündung	Eiergerichte, Frankfurter Grüne Soße, Cremesuppen, helle Fleischgerichte Blätter vor Blüte verwenden risch verwenden oder einfrieren nicht mitkochen
Kraut der Unsterblichkeit/ Jiaogulan	<i>Gynostemma pentaphyllum</i> - 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)
Kubanischer Oregano	<i>Plectranthus amboinicus</i> - 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
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i> - 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
Liebstockel	<i>Levisticum officinale</i> - 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 Samen als Gewürz für Brot und Gebäck Wurzel zu Heilkräutern zwecken als Tee (nicht frisch verwenden)

Minze z.B. Pfefferminze, Mojitominne, Spanische Minze, Erdbeerminze, Apfelmine, Marokkominze, Schweizer Minze u.a.	Mentha- Species -mehrfährige- 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)
Murdannia (Peking-Gras)	Murdannia loriformis - nicht winterhart; min. 12°C	Halbschatten bis sonniger Stand, mäßig feuchte, durchlässigährstoffreiche 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.
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
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 Atemwegsentzündungen, Magenverstimmung gegen Fieber, Blähungen, Muskelschmerzen	Blätter zu mediterranen Gerichten, in Salaten, Soßen
Petersilie	Petroselinum crispum -Zweijährig, bedingt Winterhart (Winterschutz erforderlich)	sonniger Stand humusreicher, kalkhaltiger Boden, feucht halten; Stauanässe 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)
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
Punarnava (Verjüngungskraut)	Boerhavia diffusa -nicht voll winterhart	Mittlerer Wasser und Lichtbedarf	entzündungshemmend, entwässernd, entgiftend	30 g frische Blätter für Tee
Rosmarin	Rosmarinus officinalis	sonnig	verdauungsfördernd, stark entzündungshemmend, entspannend,	zu mediterranen Gerichten, dunklen Fleischgerichten

	- nicht winterhart; mind. 10°C; heller Standort - mehrjährig	durchlässiger, humusreicher, gleichmäßig feuchter Boden Staunässe vermeiden	krampflösend, durchblutungsfördernd, schmerzstillend, bei Blähungen, Verdauungsstörungen, Magenschwäche, Kreislaufbeschwerden, niedrigem Blutdruck, Herzschwäche	als Tee (getrocknet) als Badezusatz
(echter) Salbei	<i>Salvia officinalis</i> - bedingt Winterhart Winterschutz erforderlich - Rückschnitt im Frühling auf 1/3	warm und sonnig trockener, durchlässiger, kalkhaltiger Boden	Adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, schweißhemmend	als Tee (getrocknet) zu Fleischgerichten zu Nudel- und Eiergerichten
Sauerampfer	<i>Rumex acetosa</i> - winterhart - mehrjährig	Halbschattiger bis sonniger Standort 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
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i> - winterhart - mehrjährig	Halbschatten bis sonnig durchlässiger, nährstoffreicher Boden	blutreinigend, blutstillend, krampflösend, bei Infektionskrankheiten, Hautproblemen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden	In Wikldkräutersalaten
Schnittlauch	<i>Allium schoenoprasum</i> - mehrjährig und winterhart	Halbschatten bis sonnig gleichmäßig feuchter, durchlässiger nährstoffreicher Boden		zu Kartoffeln, Eiern zum Garnieren von Suppen, Salaten, Soßen in Remoulade Blüten (essbar) als Dekoration
Schnittsellerie	- lat. <i>Apium graveolens</i> var. <i>Secalinum</i> - winterhart mit Winterschutz - mehrjährig	- Halbschatten bis sonnig gleichmäßig feuchter, nährstoffreicher Boden	stoffwechselfördernd, harntreibend, beruhigend, Potenz stärkend, Nerven stärkend, bei Magenbeschwerden, Nervosität, Unruhe	Smoothie, Fleisch, Fisch, Geflügel, Suppe, Kartoffeln, Salate, Kräuterbutter / Dipp, Marinade, Tee, Kräutersalz
Shiso	<i>Perilla frutescens</i> mehrjährig, muss mild überwintert werden	Sonniger bis halbschattiger Standort durchlässigen, humosen, nährstoffreichen Boden	Enthält viel Omega-3-Fettsäuren, hemmt Entzündungen, gegen Astma	In der japanischen Küche bekannt, schmeckt nach einer Mischung aus Koriander, Minze, Perillöl wie in der Asiaküche zum Würzen von Süßspeisen verwendet
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

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
Thaingwer	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
Thymian Varianten: Zitronen und Orangenthymian	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
Vietnamkoriander	Persicaria odorata -nicht winterhart, min. 10°C, mehrjährig	Sonnige, warme, feuchte Umgebung feuchter, nährstoffhaltiger, lockerer Boden	verdauungsfördernd	Blätter: zum Würzen von Salaten und Geflügel
Waldmeister	Galium odoratum -mehrjährig 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)
Weinraute	Ruta graevolens Mehrjährig und winterharte Staude	Vollsonniger Standort Magere, kalkhaltige, durchlässige Böden	Gelengbeschwerden, Knochenschmerzen, Zahnschmerzen, nervöse Unruhe, Kopfschmerzen	Verwendung; Blätter nur kurz in Speisen halten, Bitterstoffe entfalten sich nicht Fein dosiert zu Wild und Hammel, Fisch, Kräuterquark, Suppen und Soßen
Wilde Rauke/ Rucola	Diplotaxis tenuifolia -Mehrjährig und winterhart	Sonniger Stand, lockerer, humusreicher, gleichmäßig feuchter Boden	verdauungsfördernd, harntreibend	als Salat, Pesto, auch sautiert als Spinat
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, Blähungen, Fieber, äußerlich gegen Schnittwunden/ Quetschungen	als Tee (getrocknet) als Würze in Salaten, Suppen, Soßen, Kartoffel- und Pilzgerichten, zu Fisch- und Fleischgerichten
Zimmerknoblauch	Tulbagtia violacea mehrjährig nicht winterhart; mind. 10°C	sonnig in der Wohnung oder halbschattig draußen	antiseptisch, schleimlösend, fiebersenkend, abführend	Blätter ganzjährig wie Schnittlauch verwenden Knolle von November bis März wie Knoblauch

		durchlässiger Boden, von Frühling bis Herbst feucht halten; im Winter mäßig feucht		Hinweis: nicht bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts, nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit, beim übermäßigen Verzehr Bauchschmerzen und Magenreizung möglich
Zitronengras	<i>Cymbopogon citratus</i> - 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
Zitronenmelisse	<i>Melissa officinalis</i> -mehrfährige, winterharte Pflanze	Sonniger Stand Lehmgiger-sandiger Boden	Wirkt beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden, entzündungshemmend, gegen depressive Verstimmungen, Lippenherpes	Al Tee, Blätter: Sirup, Pesto, Likör
Zitronen-Monarde	<i>Monarda citriodora</i> 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
Zitronenverbene	<i>Aloysia citrodora</i> - 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