

# Die Pflanzen im Tirligarten 2015

## alphabetisch

### **Bachminze**

Blätter, frische Triebe für Erfrischungstee, frische Blätter zu FruchtdeSSERT.

### **Bachbunze- Bachehrenpreis**

Verwendung des frischen Krautes bis zum August, fördert die Verdauung, Vitamin C.

### **Brunnenkresse**

Blätter und zarte Triebe, in Salat oder Quarksauce, regt Appetit und Verdauung an.

### **Wurmfarn**

Farnwedel, abgekocht als Badezusatz bei Rheuma, Nerven- und Gelenkrheuma, Gicht.

### **Baldrian**

Die Wurzeln zu Tee abkochen, mit Honig süßen, beruhigt.

### **Maggikraut**

Blätter von März bis Mai frisch als Würzkräut verwenden, Aroma bleibt beim Trocknen erhalten, fördert die Verdauung.

### **Sauerampfer**

Junge Blätter und Triebe in den Salat oder in Suppen, dosiert genießen (enthält Oxalsäure!), Reich an Vitamin C.

### **Estragon**

Mit Wein, Senf, Essig und allen Säuren bildet Estragon eine ideale Geschmacksverbindung. Ungekocht entfaltet sich der etwas pfeffrige Estragongeschmack besonders gut. Gekocht geht er etwas verloren. Junge Triebspitzen ernten. Für das Trocknen vor der Blüte ernten.

### **Bohnenkraut**

Die grünen Blättchen und zarte Triebe, auch getrocknet, helfen bei der Verdauung von Bohnengerichten.

### **Gartenthymian**

Blätter und Blüten verleihen Fleischgerichten einen mediterranen Geschmack; Tee aus frischem oder getrocknetem Kraut bei Husten, in Dampfbädern bei Akne, als Badezusatz.

### **Oregano**

Die grünen Blätter als Würzkräut. Oregano passt gut zu Rosmarin, Lavendel, Thymian, mediterrane Küche. Lässt sich gut mit Tomatengerichten kombinieren.

### **Zitronenthymian**

Blätter und Blüten verleihen Fleischgerichten einen mediterranen Geschmack; Tee aus frischem oder getrocknetem Kraut bei Husten, in Dampfbädern bei Akne, als Badezusatz.

### **Zitronenmelisse**

Blätter frisch und getrocknet für beruhigenden Tee mit erfrischendem Geschmack. Sirup.

### **Sommermajoran**

Ganze Triebe verfeinern Kartoffelgerichte, passt zu Linsen, Kartoffeln und Kräuterquark.

### **Ysop**

Triebe in fetten Speisen als Würzkräut verwenden, zarte Triebe und Blüten in Teemischungen, bei Leberleiden, Hustenmittel, Tee und Hustensirup.

### **Mutterkraut**

Die Einnahme der Blätter des Mutterkrautes beugen Migräne vor, täglich 3 Blättchen.

**Pimpernelle**

Das junge Kraut wird fein geschnitten und im Kräuterquark verwendet. Appetitanregend und reich an Vitamin C.

**Breitwegerich**

Die Blätter zerreiben und Saft auf Insektenstiche; Tinktur aus Saft auf Insektenstiche; Hustenmittel als Tee und Hustensirup.

**Goldmelisse**

Die geöffneten Blüten ergeben -sorgfältig getrocknet - Tee und Sirup. Wirkt beruhigend, idealer Abendtee.

**Malve**

Die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze bei Halsentzündungen und bei Husten als Tee zubereiten.

**Lein**

Flachsherstellung aus den Fasern; die Leinsamen für Wickel; Leinsamengel bei Verbrennungen.

**Färbertagetes**

Blüten zum Färben von Textilien und Eiern, ergibt ein Orangebraun, zum Färben von Speisen.

**Moschusmalve**

Die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze bei Halsentzündungen und bei Husten als Tee zubereiten

**Bertram**

Wurzeln als Küchengewürz, getrocknet, gekocht und ungekocht in alle Speisen, stärkt die Verdauung.

**Sonnenhut**

Blätter und Stängel zur Stärkung der Abwehrkräfte, Erkältungskrankheiten, innerlich, Tinktur.

**Weinraute**

Die Blätter helfen bei der Verdauung von fetten Speisen (Kraut in den Grappaflaschen), Weinraute nicht während der Schwangerschaft einnehmen.

**Schabzigerklee**

Die jungen getrockneten Blätter würzen den Glarner Schabzieger; vor der Blüte ernten und am Schatten trocknen, kann Curry ersetzen.

**Schöllkraut**

Den Saft, der aus der Schnittstelle von jungen Trieben tropft, er ist orange, auf Warzen tupfen; einwirken lassen und oft wiederholen.

**Akelei**

Mit dem frischen oder getrockneten Kraut Umschläge bei Halsentzündungen.

**Agastache**

Die minzeähnlichen Blätter süßen Tee und Süßspeisen. Frisch und getrocknet.

**Rucola**

Die frischen grünen Blätter in Salat oder auf Pizza, wirkt blutreinigend.

**Peterli, (kraus)**

Die grünen Blätter dieser Pflanze sind ein vielseitiges Würzkraut, ist auch im Herzwein von Hildegard von Bingen, hoher Vitamin-C-Gehalt. Während Schwangerschaft nur kleine Mengen.

**Peterli (glatt)**

Siehe Peterli, (kraus-), bevorzugt in der italienischen Küche verwendet. Die grünen Blätter dieser Pflanze sind ein vielseitiges Würzkräut, ist auch im Herzwein von Hildegard von Bingen, hoher Vitamin-C-Gehalt. Während Schwangerschaft nur kleine Mengen.

**Dill**

Die feinen Triebe für Eier-, Fisch- und Gurkengerichte, frisch oder getrocknet, sparsam dosieren, verhindert Blähungen und fördert die Verdauung.

**Koriander**

Das grüne Blatt als Würzkräut, nicht mitkochen! Die kugeligen Früchte werden gekocht (ganz oder gemahlen), orientalische Küche, wirkt krampflösend in Magen und Darm.

**Schnittsellerie**

Das grüne zarte Kräut würzt kräftig und kann den Salzbedarf reduzieren, harntreibend.

**Schnittlauch**

Grüne, frische Röhren als Gewürzkräut verwenden, trocknen oder tiefkühlen, kombinierbar mit anderen Kräutern, enthält Eisen und Vitamin C

**Waldmeister**

Die jungen Pflanzen kurz vor der Blüte, Kräut für Maibowle.

**Storchschnabel**

Blätter und Blüten ergeben heilende Umschläge bei Wunden, Hautausschlägen, Ekzemen.

**Schnittknoblauch**

Blätter werden laufend geschnitten und roh verwendet, wo Knoblauchgeschmack passt.

**Schnittzwiebel**

Die grünen Röhre werden laufend geerntet. Roh genießen!

**Kapuzinerkresse**

Blätter und Blüten nur frisch in den Salat. Samenstände ergeben eingelegt Kapern, stärkt Abwehrkraft, wirkt gegen Infektionen.

**Stiefmütterchen**

Blüten sind essbar. Die ganze Pflanze trocknen und in Milch oder als Tee gegen Milchschorf. Zerquetschte Pflanzen auf betroffene Hautstellen auflegen.

**Veilchen**

Blüten ergeben eine Salbe gegen geschwürige Gewächse. Die getrockneten Wurzeln ergeben Hustentee. Die Blüten sind essbar.

**Gänseblümchen**

Blüten und Blätter zur Teezubereitung. Unterstützt den Stoffwechsel, hilft bei Husten.

**Kümmel**

Samen und Blätter helfen nach schwerem Essen; Blähungstee, wie Fenchel und Anis.

**Schlüsselblume**

Die Blüten und die Wurzel helfen bei verschleimtem Husten als Tee zubereitet in Hustenteemischungen.

**Spitzwegerich**

Die Blätter zerreiben und Saft auf Insektenstiche; Tinktur aus Saft auf Insektenstiche; Hustenmittel als Tee und Hustensirup.

**Drachenkopf**

Die minzeähnlichen Blätter und die blauen Blüten ergeben einen erfrischenden Tee, Zitronengeschmack.

**Ringelblume**

Sie wirkt heilend bei äusserlichen Entzündungen; zerquetschte Blätter auflegen oder Salbe; ausgezupfte Blütenblätter frisch und getrocknet für Tee, in Salat zur Dekoration.

**Borretsch**

Blätter und Blüten zur Dekoration frisch verwenden (Salat, Kartoffelsalat)

**Kapuzinerkresse**

Blätter und Blüten nur frisch in den Salat. Samenstände ergeben eingelegt Kapern, stärkt Abwehrkraft, wirkt gegen Infektionen.

**Tagetes**

Die Blütenblätter zur Dekoration in Speisen oder auf dem Teller verwenden.

**Kornblume**

Die Blütenblätter zur Dekoration in Speisen oder auf dem Teller verwenden.

**Schafgarbe**

Schafgarbenblätter das ganze Jahr als Wildgemüse. Blüten frisch oder getrocknet für Heilzwecke. Tee bei Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden.

**Kamille**

Die Blüten frisch, getrocknet als Tee bei Magenschmerzen und Reizdarm, Brechdurchfall. Kamille gezielt und nicht über längere Zeit einnehmen! Tut auch gut als Bad und in der Haarpflege.

**Eisenkraut**

Das ganze Kraut während der Blütezeit zur Teezubereitung, wirkt beruhigend.

**Frauenmantel**

Jung Blätter als Tee gegen Menstruationsbeschwerden; Förderung der Milchbildung, als Geburtsvorbereitung; als Komresse bei Brustentzündung und Sitzbäder bei Entzündungen und Ausfluss. Frauenkraut.

**Silbermantel**

Junges Kraut zu Tee verarbeitet wirkt wie Frauenmantel und besonders gegen Wechseljahrsbeschwerden.

**Zitronenverbene**

Erfrischender Lusttee aus frischen oder getrockneten Blättern; bedingt winterharte Pflanze.

**Quendel, wilder Thymian**

Frische Blätter und Blüten als Tee und Würzkräut, muss immer mitgekocht werden. Wirkt blutreinigend, fördert die Hirndurchblutung und die Gedächtnis-Leistung.

**Currykraut**

Blätter in asiatischen Curryspeisen, sparsam verwenden, nur kurz mitkochen, wird bitter; Blüten zur Dekoration.

**Lavendel**

Blüten und junge Blätter zu Tee oder Bad, entspannt und stärkt die Nerven, Lavendelsäckli, Lavendelzucker für Desserts.

**Rosmarin**

Blätter und Triebspitzen würzen Lamm- und Kartoffelgerichte. Rosmarin wirkt belebend als Tee oder Bad, Haarspülung.

**Hauswurz**

Blätter und Saft werden bei Insektenstichen, Verbrennungen, Schründen angewendet. Sie ist die einheimische Aloe Vera.

**Goldrute**

Zu Beginn der Blütezeit die obersten 10 cm der Pflanze als Tee zur Durchspülung der Harnwege, Reizblase.

### **Jiaogulan, Pflanze des ewigen Lebens**

Die Pflanze ist vergleichbar mit Ginseng in der Wirkung. Frische oder getrocknete Blätter zur Teezubereitung. Frische Blätter im Salat oder auf Butterbrot geniessen.

### **Arnika**

Die Blüten bei unblutigen Verletzungen, Blutergüssen, Quetschungen, bei Venenleiden, nach Insektenstichen, bei rheumatischen Beschwerden; als Umschläge mit Arnikatinktur.

### **Salbei**

Die Blätter werden in der Küche verwendet (Saltimbocca, Salbeimüsli); Salbei hat desinfizierende Wirkung, Gurgeln, Tee, Fussbäder.

### **Olive**

Öl in der Küche und für kosmetische Produkte, stillt Sehnsucht nach Süden und Sonne!!

### **Lorbeer**

Die Blätter von diesem nicht winterharten, immergrünen Baum (Bei uns Strauch) werden als Würze in der Küche verwendet. Blätter trocknen.

### **Stevia, Süsskraut**

Die Blätter geben durch Überbrühen ihre Süsskraft ab. (Teezubereitung) Die Süsskraft kann auch für Desserts usw. verwendet werden.

### **Muskatellersalbei**

Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, Gurgeln, Tee, Fussbäder. Den Duft der Blüten einfach geniessen.

### **Johanniskraut**

Frische Blüten für das Johannisöl bei Brandwunden, Quetschungen, Bluterguss. Blüten und Dolden trocknen für Tee. Tee hebt die Stimmungslage. Nicht über längere Zeit einnehmen. Haut wird empfindlicher für Sonnenbestrahlung.

### **Beifuss**

Einige Blätter in fetten Speisen mitkochen, enthält Bitterstoffe, dosiert verwenden! Immer kochen!

### **Nachtkerze**

Blätter und Stängel ergeben einen Tee, gegen Erkältungen der oberen Luftwege. Die Blüten werden zu Hustensirup verarbeitet.

### **Färberwaid**

Die Blattrosetten, die im ersten Jahr wachsen, werden zum Blaufärben verwendet.

### **Rainfarn**

Die Blätter können getrocknet als Winter- und Herbstspritzung der Gartenpflanzen verwendet werden. Im Sommer hilft ein Absud der frischen Blätter gegen die Blattfleckenkrankheit bei Tomaten.

### **Alant**

Die Wurzel als Hustenmittel bei Bronchitis.

### **Königskerze**

Die gelben Blüten werden schonend getrocknet, kommen in Teemischungen, die Blüten sind auswurffördernd.

### **Fenchel, Gewürzfenchel**

Die Fenchelsamen werden geerntet. Als Tee günstige Wirkung auf den Magen und den Darm. Hilft bei Mundgeruch, ist Milch bildend.

### **Schweizerminze**

Ein kräftiger Minzgeschmack; Tee, Fleischgerichte, Eiscreme, Desserts.

### **Apfelminze**

Blätter frisch oder getrocknet für milden Tee. Wenig Menthol.

### **Englische Minze**

Der typische Minzengeschmack in Tee, Bowlen, Schokoladen- und Süßspeisen.

### **Erdbeermintze**

Die frischen Blätter schmeicheln Erdbeerdesserts.

### **Orangenminze**

Die frischen Blätter passen zu Desserts und Sirup. Frisch und getrocknet für Tee.

### **Krausminze**

Tee und Küchengewürz.

**Rose**, Englische Rose, **Gertrude Jekyll** ( rosa) und **Rote Rose**, Name unbekannt. Die Blütenblätter in Öl eingelegt und an der Sonne ausreifen lassen; ergibt das Rosenöl zum Einreiben bei Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen und zur Gemütströstung bei Trauer und bei Zorn.

### **Stockrosen**

Blüten und Triebspitzen als Tee bei Husten.

### **Eibisch**

Wurzeln ausgekocht gegen Husten.

**Basilikum** Frische Triebe immer wieder ernten, so bilden sich neue Verzweigungen und frische Blätter. Frisch verwenden. In warme Speisen am Schluss begeben. Basilikum gibt es in unzähligen Sorten: **1. Kleinblättriger- Griechischer Basilikum** mit sehr intensivem Geschmack **2. Zimtbasilikum**, **2. Basilikum-opal** zur Dekoration, **3. Thaibasilikum**, **4. Grossblättriges Basilikum** für Pesto, **5. Zitronenbasilikum** ist erfrischend, auch für Eistee.

### **Bärlauch**

Die jungen Blätter sind als Salat oder gekocht als Suppe zu geniessen und Pesto. Die geschlossenen Blüten und die Samenkügelchen können wie Kapern eingelegt werden. Er reinigt das Blut und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.

### **Beinwell**

Die Wurzel wird zu Salbe verarbeitet und diese hilft bei Entzündungen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Sehnenzerrungen, bei schlecht heilenden Wunden und Furunkeln.

### **Meerrettich**

Die Wurzel wird gerieben und gegessen, gegen Infektionen der Harn- und Atemwege, erleichtert das Abhusten, wirkt harntreibend, durchblutungsfördernd bei Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne. Als Tinktur zum Einreiben bei Gicht und Rheuma.

### **Löwenzahn**

Die jungen grünen Blätter werden als Salat gegessen und haben eine reinigende Wirkung. Sie beleben die Organe, die an der Fettverdauung beteiligt sind. Wirkt günstig auf Leber und Galle.

### **Schachtelhalm – Ackerschachtelhalm**

Die grünen, jungen Teile der Pflanze als Tee zubereitet, helfen die ausführenden Harnwege zu reinigen. Äusserlich hilft eine Zinnkrautanwendung bei Ekzemen und Hautirritationen.

### **Brennnessel**

Die jungen Blätter im Frühling für Tee, Spinat, blutreinigend; getrocknete Samen im Winter über den Salat streuen.

**Wermut**

Mit den Blättern Tee zubereiten, hilft der Verdauung nach dem Essen. Hildegard von Bingen kennt den Wermutwein, der das Immunsystem allgemein stärkt.

**Kornelkirsche**

Die früh blühende Kornelkirsche ist eine Bienenweide. Die roten Steinfrüchte sind essbar. Frisch ab Strauch oder zu Saft, Marmelade oder Likör verarbeitet. Die Früchte müssen ganz ausgereift sein.

**Sanddorn**

Heilpflanze reich an Vitaminen (vor allem Vitamin C) und Aminosäuren mit einem stimulierenden Effekt bei Müdigkeit oder zur Unterstützung der Genesung. Häufig wird er in Form eines Saftes angeboten.

**Berberitze**

Die Rinde der Wurzel wirkt auf die Galle und auf Verdauungsorgane. Die Beeren enthalten Vitamin C und lassen sich zu Marmelade verarbeiten.

**Schwarzdorn** (zwei Sträucher nahe zusammen) Die blauen Beeren enthalten Vitamin C. Nach dem ersten Frost werden sie süßer und verlieren an Bitterkeit. Sie sind essbar.

**Hundsrose**

Die Hagebutten ergeben Tee oder einen Brotaufstrich.

**Weinrose**

Die Hagebutten ergeben Tee oder einen Brotaufstrich.

**Alpenjohannisbeere**

Die Beeren werden frisch gegessen oder verarbeitet wie Gartenjohannisbeeren.

**Himbeere**

Die Blätter zu Tee zubereitet wirken gegen Durchfall. Auch in Teemischungen. Die Beeren sind sehr vitaminreich. Sie sollen den Gaumen erfreuen.

**Korbweide**, Abgrenzung gegen das Strässchen. Futterpflanze für Insekten.