



DELI Genuss-Welt

Ein Besuch im Kräuterbeet

Gutfried DELI über die Heilkräfte aus der Natur

Sie sind ein beliebter Fensterbank-Bewohner und erfreuen das Herz aller Küchenfeen und Herd-Heroes: frische Kräuter! Neben ihrem einzigartigen Geschmack, mit dem sie jedes Gericht verfeinern, haben die meisten der grünen Küchenfreunde auch eine heilende Wirkung: Zahlreiche Inhaltsstoffe, wie ätherische Öle, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe, Mineralstoffe und Vitamine wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Gut für die Gesundheit

Kräuter beinhalten zellschützende Substanzen und können vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Sie bekämpfen aber auch Bakterien, senken den Cholesterinspiegel, beeinflussen den Blutzuckerspiegel oder wirken sich positiv auf die Abwehrkräfte aus. Je nach Kraut können mit den grünen Heilmitteln der Natur fast alle Weh-Wehchen bekämpft werden.

Basilikum gegen Migräne, Salbei bei Halsschmerzen

Das Basilikum gehört zu den beliebtesten Kräutern und harmoniert besonders gut mit dem saftigen Aroma reifer Tomaten. Auch in Kombination zu Suppen ist das beruhigende Kraut ein Genuss. Seine heilenden und krampflösenden Kräfte wirken vor allem bei Migräne und Verdauungsproblemen.

Der Salbei gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, bei uns aber auch gut gedeihen. Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung, wodurch er besonders gut bei Halsschmerzen und Halsentzündungen aller Art wahre Wunder bewirkt. In der Küche setzt der Salbei besonders Fleischgerichten das Genusskrönchen auf.

Ganzjährige Saison

Frische Kräuter haben das ganze Jahr Saison. Sie können einjährig sein wie zum Beispiel Basilikum, Bohnenkraut, Dill und Kresse. Fenchel und Kümmel hingegen blühen zweijährig. Zu den Kräutern zählen auch Stauden wie Knoblauch, Melisse, Petersilie, Pfefferminze und Schnittlauch. Halbsträucher und Sträucher wie Salbei, Rosmarin und Lavendel sind ebenfalls Kräuter und selbst ein Baum trägt die Bezeichnung: der Lorbeerbaum.

Stressfreie und weihnachtliche DELI-Rezepte für ein genussvolles Fest gibt es auf: www.gutfried.de