



# Das Kräuterhexlein

*informiert über*

*Oregano  
Beifuß  
Arznei-Thymian  
Majoran  
Kamille*



VERBAND WOHN EIGENTUM  
SACHSEN-ANHALT e.V.  
Der Interessenvertreter für das  
selbst genutzte  
WOHN EIGENTUM!

Schleiermacherstr. 15  
06114 Halle (Saale)  
Tel./Fax: 0345/52 20 114  
[www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de](http://www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de)

## 2009

Der Verband  
setzt sich für den  
Erhalt, den Schutz sowie  
Neubau in einer  
ökologischen Umwelt  
ein.

Nach wie vor ist  
das Wohnen im  
"eigenen HEIM"  
die beste Lösung und  
wird von vielen Bürgern  
im Land Sachsen-Anhalt  
angestrebt.

Ein Interessenverband,  
der schon jahrzehnte-  
lang besteht, ist  
jeder Zeit eine gute  
Lösung.

Das Wohnen im  
"eigenen HEIM"  
ist auch ein Rechtsgut  
besonderer Art, dass  
es stets und ständig  
zu schützen gilt!

Auch ist es die beste  
Lebensform für Familien  
und Altersvorsorge  
zugleich.



# Oregano

## *Origanum vulgare - gewöhnlicher Dost*

Mehrkjährige Staude

Standort: Sonne, Wegraine, Waldränder, Wiesen, liebt Wärme, wird ca. 30 cm hoch

Die Blätter kurz vor der Blüte zum Trocknen im Juni abschneiden. Bei Magenbeschwerden für Tee gut geeignet. In der Küche zu verwenden zu herzhaftem Fleisch- und Eintopfgerichten.

## *Gebackene Oregano-Kartoffeln*

(6-8 Personen)

900 g große Kartoffeln, 50 ml Olivenöl, 100 ml frisch gepr. Zitronensaft, 2 TL getr. Oregano, 3 Knoblauchzehen, fein gehackt, Salz, frisch gemahl. Pfeffer, 100 ml Wasser

Den Ofen vorheizen (230). Die Kartoffeln vierteln oder achteln und in eine große Auflaufform geben. Die übrigen Zutaten zugeben und alles verteilen. Auf der oberen Schiene ohne Deckel ca. 1 Stunde backen. Die Kartoffeln ab und zu bewegen und evtl. Wasser hinzufügen.

# Beifuß

## *Artemisia vulgaris*

Mehrkjähriger Strauch

Standort: Sonne; der Boden ist anspruchslos, trocken, sie wird bis zu 1,50 m hoch

Die Knospen werden geerntet, da die Blüten bitter werden. Aus den Blättern macht man Tee gegen Magenbeschwerden. Macht den fetten Braten verträglicher!

## *Mariniertes Fleisch*

0,5 l Marinade, 500 g Fleisch, 1 El. Beifußblätter

Die Beifußblätter in einem Gazesäckchen in die Marinade geben. Das Fleisch hineinlegen und 3 - 5 Stunden darin ziehen lassen, dann braten.



## *Thymus pulegioides*

Mehrjähriger kleiner Strauch

Standort: Sonne, kalkarme Lehm-, Sand- u. Steinböden,  
5 - 20 cm hochwachsend

Die Blätter können auch während der Blüte abgepflückt  
werden. Hilft bei Erkältung.

In der Küche findet der Thymian Anwendung bei  
deftigen Fleisch- und Eintopfgerichten.

## *Thymian-Zucchini-Suppe*

2 mittelgr. Zucchini, 1/2 Bund Thymian, 1 Zwiebel,  
1 Zehe Knoblauch, 1 El. Olivenöl, 1/2 l Gemüsebrühe,  
75 g Schlagsahne, Salz und Pfeffer

Die Zucchini in Stücke schneiden. Zwiebel, Knob-  
lauch grob würfeln und mit Zucchinistückchen in dem  
Öl hellbraun braten. Thymianblätter hinzugeben und  
kurz erhitzen. Die Gemüsebrühe aufgießen und ca.  
15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren  
und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne  
zum Schluss unterrühren.

# Arznei- Thymian



## *Origanum majorana*

Mehrjährig, 20 - 50 cm hoch wachsend

Standort: nahrhafte, lockere und kalkreiche Topferde, sonnig  
und warm

Die Blätter können laufend frisch geerntet werden. Ist nerven-  
und magenstärkend, krampflösend und wassertreibend.

Als Wurstgewürz sehr beliebt, aber auch beim Braten oder  
Eintöpfen. Passt gut zu Kartoffelgerichten.

## *Zwiebelbrot mit Majoran*

500 g Weizenvollkornmehl, 1 Pkt. Trockenhefe,

30 g Schweineschmalz,

1/2 El. Salz, 80 g Röstzwiebeln, 1 El. Majoran, 0,35 l Wasser,  
1 Ei

Das Mehl mit der Trockenhefe gut vermischen, dann das  
weiche Schweineschmalz hinzugeben, 1/2 El. Salz und 80 g  
Röstzwiebeln ebenfalls. 1 El. Majoran zufügen - lauwarmes  
Wasser zugießen (ca. 350 ml) bis sich der Teig vom  
Schüsselrand löst. Den Teig mit einem Tuch abdecken und  
30 - 40 Minuten gehen lassen. Danach wieder kneten, zu  
einem länglichen Brotlaib formen und auf das mit Packpapier  
belegte Blech legen. Das Ei verquirlen und das Brot dick  
einpinseln. Rautenförmig ca. 1/2 cm tief einschneiden.  
Ofen vorheizen (220), das Blech auf die zweite Schiene von  
unten schieben, eine Schüssel mit kochendem Wasser  
unter das Blech stellen. Auf 200 zurückschalten und ca. 45



# Majoran



# Echte Kamille

*Matricaria chamomilla (Chamomilla recutita)*

Eine einjährige Pflanze und ihre Wuchshöhe ist 40 - 50 cm. Der Boden ist anspruchslos und sie liebt viel Sonne. Während der Blütezeit werden die Köpfe geerntet. Hilft bei Entzündungen und Erkältungen. In der Küche findet die Kamille kaum Verwendung.

## ***Vielseitige Verwendung:***

### ***Der Teeaufguss,***

1 - 2 TL pro Tasse, 2 - 3 Tassen am Tag,  
hilft bei chronischen und akuten Magen- und Darmbeschwerden.

Bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Angina, Diphtherie und anderen Halsentzündungen hilft ***Gurgeln*** mit Kamille.

Bei Zahnfleischbluten und Mundfäule helfen ***Mundspülungen***.

***Inhalieren*** mit Kamille: 1 handvoll Kamillenblüten auf eine kleine Schüssel mit heißem Wasser geben, den Kopf darüber halten, mit einem Handtuch abdecken, tief und lange einatmen. (Mindestens 10 Minuten)

Bei Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen sowie Leibkrämpfen, Nierenkoliken hilft das ***Kräuterkissen***. Ein Leinensäckchen (15 x 15 cm) mit Kamille füllen und zunähen.

Man legt es trocken oder feucht erhitzt auf!

Auch als ***Badezusatz*** bei Hautkrankheiten und entzündlichen Unterleibserkrankungen zu empfehlen.

Man kocht 1 - 2 Hände voll Kamillenblüten in 2 l Wasser auf, lässt diese noch 5 Minuten ziehen und gibt den Absud ins fertige Badewasser.