



Kräuter & Gewürze

40 Zutaten. Herkunft, Geschmack und Küchenpraxis.



Ein Kraut für die Frische, eine Prise Gewürz für die Richtung: Dieses Küchenlexikon hilft beim Kombinieren, Ersetzen und richtigen Zugeben. Die Hinweise beziehen sich auf Küchenware, nicht auf medizinische Anwendungen.

Bildhinweis: Alle Abbildungen dieses Küchenlexikons wurden mit KI erstellt.

Texte mit KI-Unterstützung erstellt und vom Herausgeber inhaltlich geprüft.

Die Bilder sind Illustrationen und keine Bestimmungshilfe für Wildpflanzen. Nur eindeutig bestimmte Küchenware verwenden.



Die Kartei

Küchenkräuter

Petersilie	3
Schnittlauch	4
Dill	5
Basilikum	6
Thymian	7
Rosmarin	8
Oregano	9
Majoran	10
Salbei	11
Estragon	12
Kerbel	13
Liebstockel	14
Bärlauch	15
Minze	16
Zitronenmelisse	17
Bohnenkraut	18
Lorbeer	19
Borretsch	20
Koriandergrün	21
Waldmeister	22

Gewürze

Pfeffer	23
Paprika	24
Kümmel	25
Muskat	26
Zimt	27
Nelke	28
Piment	29
Wacholder	30
Senfsaat	31
Kreuzkümmel	32
Kurkuma	33
Ingwer	34
Kardamom	35
Sternanis	36
Vanille	37
Safran	38
Fenchelsaat	39
Koriandersaat	40
Chili	41
Lorbeer, getrocknet	42

Petersilie

Petroselinum crispum



Grün, frisch und leicht pfeffrig.

Erkennungsmerkmale

- Geteilte Blätter mit spitzen Lappen
- Kräftiges Grün
- Frisch-würziger Duft

Herkunft

Petersilie stammt aus dem Mittelmeerraum. Verwendet werden hier die Blätter der Blattpetersilie, nicht die Wurzel der Wurzelpetersilie.

Frisch oder getrocknet?

Frische Blätter oder tiefgekühlte Petersilie geben mehr Frische als getrocknete.

Wann in den Topf?

Erst kurz vor dem Servieren unterheben; Stiele können eine Brühe mitwürzen.

Passt zu

Kartoffeln, Ei, Pilze und Zitronensaucen.

Quellen: 1, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Französische Persillade, deutsche Kartoffelgerichte oder levantinisches Taboulé.

Ersatz

Kerbel für eine mildere Note; Schnittlauch verändert die Richtung zu Lauch.

Lagerung

Als Bund kühl in ein leicht feuchtes Tuch legen; gewaschen und gehackt portionsweise einfrieren.

Schnittlauch

Allium schoenoprasum



Mild lauchig mit einer feinen Schärfe.

Erkennungsmerkmale

- Dünne hohle Röhren
- Grüne Halme
- Lauchduft beim Schneiden

Herkunft

Schnittlauch ist in großen Teilen der gemäßigten Nordhalbkugel heimisch. Das Küchenkraut ist eine mehrjährige Zwiebelpflanze, deren röhrenförmige Blätter geschnitten werden.

Frisch oder getrocknet?

Frisch oder tiefgekühlt verwenden; getrocknet fehlt oft die saftige Lauchnote.

Wann in den Topf?

In Röllchen schneiden und nach dem Garen zugeben.

Passt zu

Rührei, Quark, Kartoffeln und helle Suppen.

Quellen: 3, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://www.menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäische Quark- und Eiergerichte; auch als frischer Abschluss einer französischen Suppe.

Ersatz

Sehr fein geschnittenes Frühlingszwiebelgrün, zunächst etwas weniger.

Lagerung

Kühl in einem leicht feuchten Tuch lagern; geschnitten einfrieren.

Dill

Anethum graveolens



Frisch, leicht süßlich und an Anis erinnernd.

Erkennungsmerkmale

- Fadenfeine Blattschnitte
- Blaugrüne lockere Wedel
- Süßlich-würziger Dillduft

Herkunft

Dill wird ursprünglich dem Mittelmeerraum zugeordnet. Das einjährige Kraut liefert sowohl feine Blätter als auch anders schmeckende Dillsaat.

Frisch oder getrocknet?

Dillspitzen frisch oder tiefgekühlt nutzen; getrocknete Spitzen vorsichtig nach Geschmack dosieren.

Wann in den Topf?

Zum Schluss zugeben; für einen Sud dürfen grobe Stiele mitziehen.

Passt zu

Gurken, Fisch, Kartoffeln und Joghurtdips.

Quellen: 4, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Skandinavische Fischgerichte, osteuropäische Gurkensalate und Kartoffelküche.

Ersatz

Kerbel für eine zarte Anisnote; Petersilie für ein anderes frisches Aroma.

Lagerung

Kühl und locker eingewickelt lagern oder fein geschnitten einfrieren.

Basilikum

Ocimum basilicum



Süßlich, pfeffrig und je nach Sorte etwas nelkig.

Erkennungsmerkmale

- Breite weiche ovale Blätter
- Grün, bei anderen Sorten auch violett
- Süßlich-würziger Duft

Herkunft

Basilikum ist in tropischen Teilen Afrikas und Asiens beheimatet. Genoveser Basilikum ist eine Kulturform dieser Art.

Frisch oder getrocknet?

Für Pesto und Salate frisch verwenden; getrocknet passt es eher in gekochte Saucen.

Wann in den Topf?

Blätter erst zum Schluss zupfen und zugeben.

Passt zu

Tomaten, Mozzarella, Zucchini und Pasta.

Quellen: 5, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Italienische Tomatenküche und Pesto; andere Basilikumsorten passen zu anderen Küchen.

Ersatz

Petersilie mit wenig Minze als eigene Variante; kein geschmacksgleicher Ersatz.

Lagerung

Topf hell und ohne Kältestress stellen; abgeschnittene Blätter bald verbrauchen oder einfrieren.

Thymian

Thymus vulgaris



Kräftig, herb und warm-würzig.

Erkennungsmerkmale

- Winzige schmale Blätter
- Graugrüne Zweige
- Intensiver herb-würziger Duft

Herkunft

Echter Thymian stammt aus dem südwestlichen Europa und dem südöstlichen Italien. Er ist ein niedriger Halbstrauch mit verholzender Basis.

Frisch oder getrocknet?

Frisch und getrocknet gut einsetzbar; mit wenig Trockenware beginnen.

Wann in den Topf?

Zweige dürfen mitgaren; harte Stiele vor dem Servieren entfernen.

Passt zu

Pilze, Bohnen, Schmorgerichte und Ofengemüse.

Quellen: 6, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://www.menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mediterrane Gemüsegerichte und französische Schmorgerichte.

Ersatz

Majoran milder, Rosmarin harziger und sparsamer dosieren.

Lagerung

Frische Zweige kühl einwickeln; trockene Blättchen dicht und lichtgeschützt lagern.

Rosmarin

Salvia rosmarinus



Harzig, kräftig und etwas kiefernartig.

Erkennungsmerkmale

- Schmale feste nadelartige Blätter
- Dunkelgrün oben, hell unten
- Harziger Duft

Herkunft

Rosmarin gehört zum Mittelmeerraum und angrenzenden Regionen. Botanisch heißt der immergrüne Strauch heute *Salvia rosmarinus*.

Frisch oder getrocknet?

Frische Zweige oder getrocknete Nadeln; letztere fein hacken.

Wann in den Topf?

Mitgaren lassen; ganze Zweige nach dem Garen herausnehmen.

Passt zu

Kartoffeln, Lamm, Focaccia und geröstete Möhren.

Quellen: 7, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Italienische Focaccia, mediterranes Ofengemüse und Lammgerichte.

Ersatz

Thymian ergibt eine weniger harzige Richtung.

Lagerung

Frische Zweige kühl lagern; getrocknete Nadeln dicht, trocken und dunkel halten.

Oregano

Origanum vulgare



Herb, warm und kräftig würzig.

Erkennungsmerkmale

- Kleine ovale Blätter
- Grüne gegenständige Blattpaare
- Herb-würziger Duft

Herkunft

Oregano ist in Europa und Asien heimisch. Die verwendeten Blätter wachsen an einer mehrjährigen Pflanze aus der Familie der Lippenblütler.

Frisch oder getrocknet?

Frisch oder getrocknet; Trockenware ist für Tomatensaucen praktisch.

Wann in den Topf?

In Sauce mitgaren oder kurz vor dem Servieren über Gemüse reiben.

Passt zu

Tomaten, Pizza, Auberginen und Bohnen.

Quellen: 8, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://www.menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Griechische Gemüsegerichte und italienische Tomatensaucen.

Ersatz

Majoran ist milder und etwas süßlicher.

Lagerung

Frische Zweige kühlen; trockene Blätter luftdicht und lichtgeschützt halten.

Majoran

Origanum majorana



Rund, mild-würzig und leicht süßlich.

Erkennungsmerkmale

- Kleine rundlich-ovale Blätter
- Weiches Graugrün
- Milder süßlich-würziger Duft

Herkunft

Majoran stammt aus der Türkei und dem Mittelmeergebiet. Der kleine aromatische Halbstrauch ist eng mit Oregano verwandt.

Frisch oder getrocknet?

Frisch oder getrocknet; beide Formen passen in deftige Gerichte.

Wann in den Topf?

Kurz mitgaren lassen und zum Ende erneut abschmecken.

Passt zu

Kartoffeln, Linsen, Pilzfüllungen und Hackgerichte.

Quellen: 9, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteeuropäische Kartoffel-, Linsen- und Hackgerichte.

Ersatz

Oregano, aber zunächst weniger verwenden.

Lagerung

Frische Zweige kühl aufbewahren; getrocknet dicht und dunkel lagern.

Salbei

Salvia officinalis



Herb, warm und leicht bitter mit kräftigem Duft.

Erkennungsmerkmale

- Längliche runzelige Blätter
- Graugrüne samtige Oberfläche
- Kräftig herb-würziger Duft

Herkunft

Echter Salbei ist im Mittelmeerraum beheimatet. Für die Küche werden die graugrünen Blätter des verholzenden Strauchs genutzt.

Frisch oder getrocknet?

Frische Blätter für Salbeibutter; getrocknet sparsam für Füllungen.

Wann in den Topf?

Kurz in Butter erwärmen oder in einer Füllung mitgaren; nicht dunkel verbrennen.

Passt zu

Kürbis, Gnocchi, Bohnen und Schweinefleisch.

Quellen: 10, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Italienische Salbeibutter zu Gnocchi oder eine herzhafte Füllung.

Ersatz

Wenig Rosmarin oder Thymian; beide ergeben ein anderes Aroma.

Lagerung

Frische Blätter kühl einwickeln; getrocknete luftdicht und dunkel lagern.

Estragon

Artemisia dracunculus



Fein anisartig, würzig und leicht süßlich; die Sorte macht viel aus.

Erkennungsmerkmale

- Lange schmale flache Blätter
- Grüne biegsame Triebe
- Anisartiger Duft

Herkunft

Estragon besitzt ein weites natürliches Verbreitungsgebiet auf der Nordhalbkugel. Französischer Estragon ist die in der Küche geschätzte aromatische Kulturform.

Frisch oder getrocknet?

Französischer Estragon frisch ist besonders aromatisch; getrocknet vorsichtig nachwürzen.

Wann in den Topf?

Kurz mitziehen lassen oder am Ende in eine Sauce geben.

Passt zu

Ei, Huhn, Pilze, Senfsaucen und Kräuternessig.

Quellen: 11, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Französisch inspirierte Eier-, Hühner- und Senfsaucen.

Ersatz

Kerbel für eine mildere Anisnote.

Lagerung

Frische Zweige kühl einwickeln; für längere Lagerung portionsweise einfrieren.

Kerbel

Anthriscus cerefolium



Zart, frisch und schwach anisartig.

Erkennungsmerkmale

- Fein und mehrfach geteilte Blätter
- Helles Grün
- Zarter Anisduft

Herkunft

Kerbel stammt aus dem Nahen Osten, Russland und dem Kaukasus. Er wird meist als einjähriges Küchenkraut gezogen.

Frisch oder getrocknet?

Am besten frisch; tiefgekühlt brauchbar, getrocknet deutlich zurückhaltender.

Wann in den Topf?

Erst nach dem Kochen unterrühren; nicht lange sprudelnd kochen.

Passt zu

Omelett, Frühlingssuppe, Erbsen und Kräuterbutter.

Quellen: 12, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Französische Omeletts oder mitteleuropäische Frühlingssuppen.

Ersatz

Petersilie für Frische oder wenig Estragon für mehr Anis.

Lagerung

Kühl in einem leicht feuchten Tuch lagern und zügig verbrauchen.

Liebstockel

Levisticum officinale



Sehr kräftig, sellerieartig und an Brühe erinnernd.

Erkennungsmerkmale

- Große gezähnte Teilblätter
- Glänzendes Dunkelgrün
- Deutlicher Sellerieduft

Herkunft

Liebstockel stammt aus dem östlichen Mittelmeergebiet. Es ist eine ausdauernde Pflanze mit großen geteilten Blättern.

Frisch oder getrocknet?

Frisch oder getrocknet, zunächst nur wenig nehmen.

Wann in den Topf?

Ein Blatt in der Suppe mitziehen lassen und anschließend abschmecken.

Passt zu

Gemüsesuppe, Kartoffeleintopf, Linsen und Pilze.

Quellen: 13, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäische Gemüsebrühen und kräftige Kartoffeleintöpfe.

Ersatz

Sellerieblätter, sofern Sellerie im Gericht vertragen wird.

Lagerung

Blätter kühl einwickeln oder gehackt einfrieren; Trockenware dicht verschließen.

Bärlauch

Allium ursinum



Knoblauchartig, grün und frisch.

Erkennungsmerkmale

- Breite lanzettliche Blätter
- Glatter grüner Blattrand
- Knoblauchduft beim Zerreiben

Herkunft

Bärlauch ist in Europa und angrenzenden Teilen Asiens heimisch. Genutzt werden die Blätter einer mehrjährigen Zwiebelpflanze.

Frisch oder getrocknet?

Frische Blätter oder tiefgekühlte Portionen; getrocknet weniger frisch im Aroma.

Wann in den Topf?

Für Dips roh, für warme Speisen erst zum Schluss einarbeiten.

Passt zu

Quark, Pesto, Kartoffeln und Spätzle.

Quellen: 14, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteeuropäische Frühlingsküche, Kräuterquark oder Spätzle.

Ersatz

Schnittlauch mit wenig Knoblauch.

Lagerung

Kühl einwickeln und rasch verbrauchen; sauber vorbereitet einfrieren.

Minze

Mentha spicata



Frisch, süßlich und kühl wirkend; hier ist Grüne Minze gemeint.

Erkennungsmerkmale

- Gezähnte spitz-ovale Blätter
- Grüne gegenständige Blattpaare
- Typischer Minzduft

Herkunft

Grüne Minze ist in Europa und Teilen Asiens verbreitet. Sie gehört zur artenreichen Gattung Mentha, deren Sorten unterschiedlich duften.

Frisch oder getrocknet?

Frisch für Salate und Dips; getrocknet als andere Aromavariante.

Wann in den Topf?

Für frische Noten erst am Schluss schneiden und zugeben.

Passt zu

Erbsen, Joghurt, Couscous, Lamm und Obst.

Quellen: 15, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Levantinischer Couscous-Salat, britische Minzsauce oder ein frischer Joghurtdip.

Ersatz

Zitronenmelisse bringt Zitronigkeit statt Minze.

Lagerung

Frische Zweige kühl einwickeln; trockene Blätter dicht und dunkel lagern.

Zitronenmelisse

Melissa officinalis



Mild zitronig, grün und wenig säuerlich.

Erkennungsmerkmale

- Breite leicht herzförmige Blätter
- Runzeliges grünes Blatt mit gekerbtem Rand
- Zitronenduft beim Zerreiben

Herkunft

Zitronenmelisse ist vom südlichen Mitteleuropa bis nach Zentralasien heimisch. Die mehrjährige Pflanze gehört zur Familie der Lippenblütler.

Frisch oder getrocknet?

Frische Blätter sind für das Zitronenaroma erste Wahl.

Wann in den Topf?

Kurz vor dem Servieren zugeben oder in einer abgekühlten Flüssigkeit ziehen lassen.

Passt zu

Obstsalat, Quark, Erbsen und kalte Getränke.

Quellen: 16, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://www.menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Sommerliche mitteleuropäische Obstküche und Quarkspeisen.

Ersatz

Etwas Zitronenabrieb; er liefert keine Kräuternote.

Lagerung

Kühl und leicht feucht eingewickelt aufbewahren; bald verbrauchen.

Bohnenkraut

Satureja hortensis



Pfeffrig, herb und kräftig würzig.

Erkennungsmerkmale

- Schmale spitze flache Blätter
- Dünne verzweigte Triebe
- Pfeffrig-würziger Duft

Herkunft

Sommerbohlenkraut stammt aus Südosteuropa und Westasien. Anders als mehrjähriges Winterbohlenkraut wird es als einjähriges Kraut gezogen.

Frisch oder getrocknet?

Sommerbohlenkraut frisch oder getrocknet verwenden.

Wann in den Topf?

Im Bohnengericht mitgaren; grobe Stiele vor dem Servieren entfernen.

Passt zu

Grüne Bohnen, Linsen, Kartoffeln und Pilze.

Quellen: 17, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäische Bohnengerichte und herzhafte Eintöpfe.

Ersatz

Thymian, ergänzt durch frisch gemahlenen Pfeffer.

Lagerung

Frische Zweige kühlen; getrocknet gut verschlossen und dunkel lagern.

Lorbeer

Laurus nobilis



Herb, würzig und etwas harzig.

Erkennungsmerkmale

- Feste länglich-elliptische Blätter
- Dunkelgrün und leicht gewellter Rand
- Herb-harziger Duft

Herkunft

Echter Lorbeer stammt aus dem Mittelmeergebiet. Verwendet werden Blätter von *Laurus nobilis*, nicht von ähnlich benannten Zierpflanzen.

Frisch oder getrocknet?

Frische Blätter schmecken anders als getrocknete; mit einem Blatt beginnen.

Wann in den Topf?

In Flüssigkeit mitgaren und das ganze Blatt vor dem Servieren entfernen.

Passt zu

Brühe, Linsen, Tomatensauce und Schmorgerichte.

Quellen: 18, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Französische Brühen, mediterrane Tomatensaucen und mitteleuropäische Linsen.

Ersatz

Wenig Thymian als andere Kräuternote; Weglassen ist ebenfalls möglich.

Lagerung

Frische Blätter kühl lagern; für den Vorrat vollständig trocknen und dicht verpacken.

Borretsch

Borago officinalis



Gurkenartig, grün und mild.

Erkennungsmerkmale

- Breite raue Blätter
- Grün mit sichtbaren Borsten
- An Gurke erinnernder Duft

Herkunft

Borretsch stammt aus dem Mittelmeergebiet. Die einjährige Pflanze fällt durch ihre rau behaarten Blätter auf.

Frisch oder getrocknet?

Für die traditionelle Küchenverwendung werden junge frische Blätter genutzt; keine konzentrierten Zubereitungen empfehlen.

Wann in den Topf?

Wenn verwendet, fein geschnitten zum Schluss; den Quellenhinweis beachten.

Passt zu

Traditionell Kräutersaucen und Gürkengerichte.

Küchenrichtungen & Gerichte

Traditionell Frankfurter Grüne Soße; Quellenhinweis und vorgeschlagene Alternative beachten.

Ersatz

Dill mit etwas fein geriebener Gurke als eigene Variante.

Lagerung

Frische Blätter kühl und kurz aufbewahren.

Hinweis

Borretsch kann selbst Pyrrolizidinalkaloide bilden, wie das BfR erläutert. Der traditionelle Einsatz ist deshalb keine pauschale Verzehrempfehlung; als geschmackliche Alternative sind Dill und Gurke beschrieben.

Quellen: 19, 2, 20

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Koriandergrün

Coriandrum sativum



Kräftig grün und zitronig; die Wahrnehmung ist sehr unterschiedlich.

Erkennungsmerkmale

- Rundlich gelappte untere Blätter
- Zarte hellgrüne Stiele
- Markant zitronig-grüner Duft

Herkunft

Koriander wird dem Mittelmeerraum und Westasien zugeordnet. Blattkraut und getrocknete Früchte stammen von derselben einjährigen Pflanze.

Frisch oder getrocknet?

FrISCHE Blätter oder tiefgekühlte Portionen; nicht mit Koriandersaat gleichsetzen.

Wann in den Topf?

Erst beim Anrichten unterheben; Stiele können fein gehackt in eine Sauce.

Passt zu

Salsa, Linsen, Reisgerichte und Limettendips.

Quellen: 21, 2

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mexikanisch inspirierte Salsa oder südasiatisch gewürzte Linsen, jeweils als frischer Abschluss.

Ersatz

Petersilie mit etwas Limettenabrieb; kein identischer Geschmack.

Lagerung

Bund kühl und locker eingewickelt lagern oder gehackt einfrieren.

Waldmeister

Galium odoratum



Nach kurzem Anwelken heuartig, süßlich und eigenständig duftend.

Erkennungsmerkmale

- Schmale Blätter in Quirlen
- Mehrere Blätter auf gleicher Stängelhöhe
- Heuartiger Duft beim Welken

Herkunft

Waldmeister ist in Europa sowie Teilen Asiens und Nordafrikas heimisch. Die ausdauernde Pflanze bildet auffällige Blattquirle an schlanken Stängeln.

Frisch oder getrocknet?

Nur eindeutig bestimmte Ware; das Aroma verändert sich beim Welken. Quellenhinweis zu Cumarin beachten.

Wann in den Topf?

Für Küchenaromen kurz ziehen lassen und das Kraut wieder entfernen; hier keine Dosierempfehlung.

Passt zu

Traditionell aromatisierte Getränke und Süßspeisen.

Küchenrichtungen & Gerichte

Traditionelle mitteleuropäische Duftnote für Getränke und Süßspeisen; den Cumarin-Hinweis beachten.

Ersatz

Vanille ergibt eine andere süße Duftnote und ist kein gleichartiger Ersatz.

Lagerung

Gekaufte frische Ware kühl halten und zeitnah nach Produktangabe verwenden.

Hinweis

Das BfR nennt Waldmeister als cumarinhaltige Pflanze. Deshalb gibt dieser Eintrag keine Mengenempfehlung für selbst angesetzte Getränke oder Konzentrate.

Quellen: 22, 2, 23

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Pfeffer

Piper nigrum



Scharf, warm und je nach Sorte holzig oder fruchtig.

Erkennungsmerkmale

- Kleine rundliche Körner
- Runzeliges Dunkelbraun bis Schwarz
- Warm-scharfer Duft beim Mahlen

Herkunft

Schwarzer Pfeffer stammt aus Indien. Die getrockneten Früchte wachsen an der Kletterpflanze Piper nigrum.

Frisch oder getrocknet?

Ganze schwarze Körner zum frischen Mahlen; gemahlener Pfeffer ist bequem, verliert aber schneller Duft.

Wann in den Topf?

Ganze Körner dürfen im Sud mitziehen; frisch gemahlen zum Schluss abschmecken.

Passt zu

Pilze, Ei, Fleisch und herzhafte Saucen.

Quellen: 24, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Von mitteleuropäischen Pilzgerichten bis zu italienischer Pasta mit Käse.

Ersatz

Etwas Chili liefert Schärfe, aber kein Pfefferaroma.

Lagerung

Ganze und gemahlene Ware dicht, trocken und dunkel lagern.

Paprika

Capsicum annuum



Je nach Sorte mild-süßlich, scharf oder rauchig; Sorte auf der Packung beachten.

Erkennungsmerkmale

- Feines rotes Pulver
- Mattes Ziegelrot
- Fruchtig-würziger Duft

Herkunft

Paprika wird aus getrockneten Früchten von Capsicum-Arten gemahlen. Die hier behandelte Art *Capsicum annuum* hat amerikanische Wurzeln.

Frisch oder getrocknet?

Getrocknetes Pulver, keine frische Gemüsepaprika; edelsüß und geräuchert sind nicht dasselbe.

Wann in den Topf?

Kurz bei mäßiger Hitze in Fett rühren und mit Flüssigkeit ablöschen, nicht dunkel verbrennen.

Passt zu

Gulasch, Kartoffeln, Bohnen und Dips.

Quellen: 26, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Ungarisch inspirierte Schmorgerichte, spanisch inspirierte Kartoffeln oder Bohnen.

Ersatz

Mildes Chilipulver ohne weitere Zutaten; Schärfe vorher prüfen.

Lagerung

Dicht, trocken und lichtgeschützt lagern; mit trockenem Löffel entnehmen.

Kümmel

Carum carvi



Kräftig, warm und etwas anisartig; deutlich anders als Kreuzkümmel.

Erkennungsmerkmale

- Schmale gekrümmte Früchte
- Dunkelbraun mit hellen Rippen
- Warm-anisartiger Duft

Herkunft

Kümmel ist in Europa und Asien heimisch. Das als Saat verkaufte Gewürz besteht botanisch aus getrockneten Früchten.

Frisch oder getrocknet?

Ganze getrocknete Früchte oder frisch zerstoßene Ware.

Wann in den Topf?

Im Teig mitbacken oder in einem Schmorgericht mitgaren.

Passt zu

Roggenbrot, Kohl, Kartoffeln und Käsegebäck.

Quellen: 27, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäisches Roggenbrot, Kohlgerichte und Käsegebäck.

Ersatz

Fenchelsaat schmeckt süßer; zunächst sparsam verwenden.

Lagerung

Ganze Früchte luftdicht, trocken und dunkel aufbewahren.

Muskat

Myristica fragrans



Warm, süßlich und kräftig würzig.

Erkennungsmerkmale

- Ovale harte Samen
- Braune unregelmäßig runzelige Oberfläche
- Warm-würziger Duft beim Reiben

Herkunft

Muskat stammt von den Molukken in Indonesien. Die Muskatnuss ist der Samen von *Myristica fragrans*, Macis dagegen der Samenmantel.

Frisch oder getrocknet?

Die getrocknete Nuss frisch fein reiben; gemahlene Ware sparsam einsetzen.

Wann in den Topf?

Zum Ende in Püree oder Sauce reiben und nach jeder kleinen Prise probieren.

Passt zu

Kartoffelpüree, Spinat, Béchamel und Käsegebäck.

Quellen: 28, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Französische Béchamel und mitteleuropäisches Kartoffelpüree oder Spinat.

Ersatz

Wenig Macis; Geschmack und Stärke unterscheiden sich.

Lagerung

Ganze Nüsse trocken und dunkel lagern; Pulver dicht verschließen.

Zimt

Cinnamomum verum



Warm, holzig und süß duftend; Ceylon und Cassia unterscheiden sich.

Erkennungsmerkmale

- Viele dünne gerollte Rindenlagen
- Hellbraune brüchige Stangen
- Warm-süßer Duft

Herkunft

Ceylon-Zimt stammt aus Sri Lanka. Seine dünnen gerollten Rindenschichten unterscheiden sich von der dickeren Cassia-Rinde.

Frisch oder getrocknet?

Getrocknete Rindenstangen oder Pulver; für häufige Verwendung größerer Mengen den BfR-Hinweis beachten.

Wann in den Topf?

Stangen in Flüssigkeit ziehen lassen und entfernen; Pulver in Teig oder Füllung mischen.

Passt zu

Apfel, Milchreis, Gebäck und geschmorte Linsen.

Quellen: 29, 25, 23

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäisches Apfelgebäck oder levantinisch inspirierte Linsengerichte.

Ersatz

Wenig Kardamom als andere warme Aromarichtung.

Lagerung

Stangen und Pulver dicht, trocken und dunkel lagern.

Hinweis

Laut BfR enthält Cassia-Zimt mehr Cumarin als Ceylon-Zimt. Wer häufig größere Mengen verwendet, sollte nach der BfR-Empfehlung Ceylon-Zimt wählen.

Nelke

Syzygium aromaticum



Sehr kräftig, warm und süßlich-scharf.

Erkennungsmerkmale

- Nagelförmige Knospen
- Dunkelbrauner Stiel und rundlicher Kopf
- Sehr intensiver würziger Duft

Herkunft

Gewürznelken stammen von den Molukken. Das Gewürz besteht aus den getrockneten Blütenknospen eines immergrünen Baums.

Frisch oder getrocknet?

Ganze getrocknete Knospen für einen Sud; Pulver nur in kleinen Dosen.

Wann in den Topf?

Ganze Nelken früh zugeben und vor dem Servieren herausnehmen.

Passt zu

Rotkohl, Kompott, Gewürzgebäck und Schmorgerichte.

Quellen: 30, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäischer Rotkohl und winterliches Gewürzgebäck.

Ersatz

Wenig Piment, mit weicherem und weniger scharfem Aroma.

Lagerung

Dicht und lichtgeschützt lagern; gemahlene Ware nur in kleinen Mengen kaufen.

Piment

Pimenta dioica



Erinnert an Nelke, Pfeffer und Zimt, ist aber ein einzelnes Gewürz.

Erkennungsmerkmale

- Rundliche Beeren
- Braun mit kleiner Kelchmarke
- An Nelke und Zimt erinnernder Duft

Herkunft

Piment stammt aus dem tropischen Amerika. Die getrockneten Beeren kommen von Pimenta dioica und sind keine Gewürzmischung.

Frisch oder getrocknet?

Ganze getrocknete Beeren oder frisch gemahlen.

Wann in den Topf?

Ganze Körner im Sud mitziehen lassen; Pulver in Füllungen und Teige geben.

Passt zu

Rotkohl, Eintopf, Marinaden und Gewürzkuchen.

Quellen: 31, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Karibisch inspirierte Marinaden oder mitteleuropäische Schmorgerichte.

Ersatz

Eine kleine Prise Zimt mit wenig Nelke und Pfeffer als ungefähre Mischung.

Lagerung

Ganze Beeren dicht, trocken und dunkel lagern.

Wacholder

Juniperus communis



Harzig, herb und deutlich kiefernartig.

Erkennungsmerkmale

- Rundliche Beerenzapfen
- Blau-schwarz, teils mit matter Bereifung
- Harziger Nadelduft

Herkunft

Gemeiner Wacholder ist auf der Nordhalbkugel weit verbreitet. Seine als Beeren bezeichneten Zapfen werden als Gewürz verwendet.

Frisch oder getrocknet?

Getrocknete Küchenware von Juniperus communis, leicht angedrückt.

Wann in den Topf?

Früh in Schmorgerichte geben und grobe Beerenreste vor dem Servieren entfernen.

Passt zu

Sauerkraut, Pilzragout, Wild und kräftige Saucen.

Quellen: 32, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäische Sauerkraut-, Pilz- und Wildgerichte.

Ersatz

Ein kleines Stück Rosmarin gibt eine andere harzige Note.

Lagerung

Getrocknete Beeren gut verschlossen, kühl und dunkel lagern.

Senfsaat

Sinapis alba



Gelbe Senfsaat ist zunächst mild-nussig und entwickelt beim Zerkleinern und Befeuchten Schärfe.

Erkennungsmerkmale

- Kleine runde Körner
- Gelb bis Ocker
- Senfduft erst nach Zerkleinern und Befeuchten

Herkunft

Weißer Senf besitzt ein natürliches Verbreitungsgebiet von Europa bis nach China. Seine gelblichen Samen liefern die als gelbe Senfsaat verkaufte Küchenware.

Frisch oder getrocknet?

Hier sind getrocknete gelbe Körner gemeint; braune und schwarze Senfsaat sind andere Zutaten.

Wann in den Topf?

Ganze Körner im Sud mitgaren oder vorsichtig in Fett erwärmen.

Passt zu

Eingelegtes Gemüse, Kartoffeln, Kohl und Saucen.

Quellen: 33, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäische Einlegeküche oder südasiatisch inspirierte Gemüsepfannen.

Ersatz

Etwas fertiger Senf; dabei Säure und Salz im Gericht anpassen.

Lagerung

Ganze Saat trocken und dunkel lagern; selbst angerührte Saucen kühlen.

Kreuzkümmel

Cuminum cyminum



Warm, erdig und sehr würzig; nicht mit Kümmel verwechseln.

Erkennungsmerkmale

- Längliche längsgerippte Früchte
- Hellbraun und wenig gekrümmt
- Warm-erdiger Duft

Herkunft

Kreuzkümmel stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und Westasien. Wie beim Kümmel werden die getrockneten Früchte als Saat bezeichnet.

Frisch oder getrocknet?

Ganze Saat frisch zerstoßen oder gemahlenes Pulver verwenden.

Wann in den Topf?

Ganze Saat kurz bei mäßiger Hitze anrösten, Pulver kurz mitwärmen und nicht verbrennen.

Passt zu

Linsen, Kichererbsen, Chili-Gerichte und geröstete Möhren.

Quellen: 34, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Levantinische Kichererbsengerichte, südasiatische Linsen oder mexikanisch inspirierte Bohnen.

Ersatz

Gemahlene Koriandersaat mit etwas Pfeffer als andere Richtung.

Lagerung

Ganze Früchte dicht und dunkel halten; gemahlene Ware zügig verbrauchen.

Kurkuma

Curcuma longa



Erdig, warm und leicht bitter.

Erkennungsmerkmale

- Feines Pulver
- Kräftiges Gelb bis Orange
- Erdig-würziger Duft

Herkunft

Kurkuma ist eine alte Kulturpflanze aus dem südasiatischen Raum. Das Pulver wird aus dem getrockneten unterirdischen Wurzelstock gewonnen.

Frisch oder getrocknet?

Für die hier gezeigte Küchenware getrocknetes Pulver; frischer Wurzelstock schmeckt anders.

Wann in den Topf?

Pulver in Öl kurz mitwärmen, dann mit Flüssigkeit garen.

Passt zu

Reis, Linsen, Blumenkohl und Saucen.

Quellen: 35, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Südasiatisch inspirierte Reis- und Linsengerichte.

Ersatz

Weglassen ist ehrlicher als ein farbgleicher Ersatz; Safran schmeckt anders.

Lagerung

Pulver dicht, trocken und dunkel lagern; nicht über dem dampfenden Topf ausschütten.

Ingwer

Zingiber officinale



Frisch zitronig-scharf, getrocknet wärmer und weniger saftig.

Erkennungsmerkmale

- Unregelmäßig verzweigter Wurzelstock
- Beige Haut, hellgelber Anschnitt
- Zitronig-scharfer Duft

Herkunft

Ingwer ist eine alte Kulturpflanze des tropischen Asiens. Das verwendete Stück ist ein unterirdischer Wurzelstock, keine eigentliche Wurzel.

Frisch oder getrocknet?

Frischer Wurzelstock für Pfannen und Saucen; Pulver eher für Gebäck.

Wann in den Topf?

Fein gehackt früh kurz anschwitzen oder frisch gerieben zum Ende zugeben.

Passt zu

Gemüsepfannen, Suppen, Marinaden und Gebäck.

Quellen: 36, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Ostasiatisch inspirierte Gemüsepfannen oder mitteleuropäisches Ingwerg Gebäck.

Ersatz

Ingwerpulver ergibt bei frischem Ingwer nur eine andere Variante; nach Geschmack beginnen.

Lagerung

Frische Stücke kühl verpackt lagern oder einfrieren; Pulver trocken verschließen.

Kardamom

Elettaria cardamomum



Warm, frisch und etwas eukalyptusartig.

Erkennungsmerkmale

- Ovale längsgerippte Kapseln
- Hellgrüne Hülle und dunkle Samen
- Frisch-würziger Duft

Herkunft

Grüner Kardamom stammt aus Südindien. Genutzt werden die Samen in den getrockneten Fruchtkapseln der Ingwerverwandten *Elettaria cardamomum*.

Frisch oder getrocknet?

Ganze grüne Kapseln schützen das Aroma; Samen erst vor dem Gebrauch mahlen.

Wann in den Topf?

Angedrückte Kapseln in Flüssigkeit ziehen lassen und entfernen; Samenpulver in Teig geben.

Passt zu

Milchreis, Hefeteig, Kaffee und Reisgerichte.

Quellen: 37, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Skandinavisch inspirierter Hefeteig oder südasiatisch gewürzter Reis.

Ersatz

Wenig Zimt mit etwas Zitronenabrieb als andere warme Note.

Lagerung

Ganze Kapseln dicht, trocken und dunkel lagern.

Sternanis

Illicium verum



Intensiv süßlich und lakritzartig.

Erkennungsmerkmale

- Stern aus holzigen Fruchtfächern
- Braune spitze Kammern
- Kräftiger Anisduft

Herkunft

Echter Sternanis stammt aus Südchina und Nordvietnam. Als Gewürz dient die sternförmig zusammengesetzte getrocknete Frucht von *Illicium verum*.

Frisch oder getrocknet?

Ganze getrocknete Früchte sind zum Herausnehmen praktisch; Pulver sparsam einsetzen.

Wann in den Topf?

Ganze Sterne in Sauce oder Sud mitziehen lassen und wieder entfernen.

Passt zu

Pflaumenkompott, Schmorgerichte, Brühen und Gewürzgebäck.

Quellen: 38, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Chinesisch inspirierte Schmorgerichte oder ein winterliches Pflaumenkompott.

Ersatz

Anissamen, mit kleiner Menge beginnen.

Lagerung

Ganze Sterne dicht, trocken und dunkel halten.

Vanille

Vanilla planifolia



Warm, weich und süß duftend, ohne selbst Zucker zu ersetzen.

Erkennungsmerkmale

- Lange schmale biegsame Früchte
- Dunkelbraune runzelige Hülle
- Winzige dunkle Samen im Inneren

Herkunft

Gewürzvanille stammt aus Mexiko und Mittelamerika. Die als Schoten bezeichneten Früchte wachsen an einer kletternden Orchidee.

Frisch oder getrocknet?

Fermentierte getrocknete Schoten oder reines Vanillepulver; Vanillezucker bringt zusätzlich Zucker.

Wann in den Topf?

Schote längs öffnen, Mark und Hülle in Flüssigkeit ziehen lassen; Hülle entfernen.

Passt zu

Milchreis, Pudding, Birnen und Gebäck.

Quellen: 39, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Französisch inspirierte Cremes, mitteleuropäischer Pudding und Gebäck.

Ersatz

Ein ausdrücklich gekennzeichnete Vanilleextrakt; Produktstärke beachten.

Lagerung

Schoten luftdicht, dunkel und nach Packungsangabe lagern; vor Austrocknen schützen.

Safran

Crocus sativus



Blumig, heuartig und leicht herb; schon wenig prägt ein Gericht.

Erkennungsmerkmale

- Einzelne feine Fäden
- Dunkelrote Farbe
- Leicht verbreiterte Fadenenden

Herkunft

Safran stammt von einem seit langem kultivierten Krokus, der wild nicht bekannt ist. Das Gewürz besteht aus den getrockneten Narben der Blüte.

Frisch oder getrocknet?

Getrocknete Fäden lassen sich gezielt dosieren; Pulver ist optisch schwerer zu beurteilen.

Wann in den Topf?

Fäden in wenig warmer Flüssigkeit vorziehen lassen und samt Flüssigkeit zum Gericht geben.

Passt zu

Risotto, Reis, Fischsuppe und Hefengebäck.

Quellen: 40, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Italienisches Risotto oder spanisch inspirierte Reisgerichte.

Ersatz

Kein gleichartiger Ersatz; Kurkuma verändert Farbe und Geschmack anders.

Lagerung

Fäden dicht, trocken und vor Licht geschützt lagern.

Fenchelsaat

Foeniculum vulgare



Süßlich, anisartig und warm.

Erkennungsmerkmale

- Längliche gerippte Früchte
- Grünlich bis hellbraun
- Süßlicher Anisduft

Herkunft

Fenchel stammt aus dem Mittelmeerraum. Als Fenchelsaat werden seine getrockneten längsgerippten Früchte verwendet.

Frisch oder getrocknet?

Ganze getrocknete Früchte kurz vor der Verwendung zerstoßen.

Wann in den Topf?

Im Teig mitbacken oder kurz anrösten und in Sauce mitgaren.

Passt zu

Brot, Fisch, Tomatensauce und Ofengemüse.

Quellen: 41, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](https://menutome.com)

Küchenrichtungen & Gerichte

Italienisch inspirierte Tomatensaucen und mediterranes Fischgericht.

Ersatz

Anissamen schmecken ebenfalls süßlich, aber anders; sparsam beginnen.

Lagerung

Ganze Früchte dicht, trocken und dunkel lagern.

Koriandersaat

Coriandrum sativum



Warm, nussig und an Zitruschale erinnernd; anders als das frische Blatt.

Erkennungsmerkmale

- Runde längsgerippte Früchte
- Beige bis hellbraun
- Zitrusartig-würziger Duft beim Zerdrücken

Herkunft

Koriander wird dem Mittelmeerraum und Westasien zugeordnet. Das Gewürz besteht aus den getrockneten Früchten derselben Pflanze, die Koriandergrün liefert.

Frisch oder getrocknet?

Ganze getrocknete Früchte frisch mahlen oder gemahlene Saat nehmen.

Wann in den Topf?

Ganze Körner kurz anrösten oder im Sud mitgaren; Pulver kurz mitwärmen.

Passt zu

Brot, Karotten, Linsen und Marinaden.

Quellen: 21, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteuropäisches Brot oder südasiatisch inspirierte Linsen.

Ersatz

Etwas Kreuzkümmel mit Zitronenabrieb als deutlich andere Variante.

Lagerung

Ganze Früchte dicht und dunkel lagern; Pulver in kleinen Mengen kaufen.

Chili

Capsicum annuum



Je nach Sorte fruchtig bis rauchig und sehr unterschiedlich scharf.

Erkennungsmerkmale

- Spitze getrocknete Früchte
- Runzeliges Dunkelrot
- Helle Samen im Inneren

Herkunft

Chilis gehören zu Capsicum-Arten aus Amerika. Die hier behandelte Art Capsicum annuum umfasst zahlreiche unterschiedlich scharfe Kulturformen.

Frisch oder getrocknet?

Frische oder getrocknete Früchte, Flocken und Pulver unterscheiden sich; hier sind getrocknete Schoten gemeint.

Wann in den Topf?

Früh für durchgezogene Schärfe, zum Schluss für eine deutlichere fruchtige Note.

Passt zu

Bohnen, Tomatensaucen, Gemüsepfannen und Marinaden.

Quellen: 26, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mexikanisch inspirierte Bohnen, ostasiatische Pfannengerichte und pikante Tomatensaucen.

Ersatz

Mildere Chiliflocken oder Paprikapulver; an die gewünschte Schärfe anpassen.

Lagerung

Getrocknete Schoten dicht und trocken halten; frische Ware kühlen.

Lorbeer, getrocknet

Laurus nobilis



Herb, warm-würzig und weniger grün als frischer Lorbeer.

Erkennungsmerkmale

- Längliche feste Blattspreite
- Mattes Olivgrün und sichtbare Mittelrippe
- Herb-würziger Duft beim Brechen

Herkunft

Getrockneter Lorbeer stammt wie frische Küchenblätter von *Laurus nobilis* aus dem Mittelmeergebiet. Trocknung ist hier die Verarbeitungsform, keine eigene Pflanzenart.

Frisch oder getrocknet?

Vollständig getrocknete Blätter von Echtem Lorbeer; nicht mit Zierlorbeer verwechseln.

Wann in den Topf?

Ein Blatt früh in Flüssigkeit geben und vor dem Servieren entfernen.

Passt zu

Linsen, Suppen, Tomatensauce und Schmorgerichte.

Quellen: 18, 25

[Karte und Rezeptverweise auf menutome.com](#)

Küchenrichtungen & Gerichte

Mitteeuropäische Linsen, französisch inspirierte Schmorgerichte und mediterrane Saucen.

Ersatz

Frischer Echter Lorbeer, mit wenig beginnen und abschmecken.

Lagerung

Trocken, luftdicht und lichtgeschützt halten; bei schwachem Duft ersetzen.

Quellen & Bildhinweis

Die Quellen belegen botanische Herkunft, Merkmale und sachliche Hinweise. Kombinationen und Ersatz sind redaktionelle Küchenvorschläge. Abruf der Quellen: 25.10.2026.

Bildhinweis: Alle Abbildungen dieses Küchenlexikons wurden mit KI erstellt.

Texte mit KI-Unterstützung erstellt und vom Herausgeber inhaltlich geprüft.

1. NC State Extension · Petroselinum crispum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/petroselinum-crispum/>

2. BZfE · How-to Kräuter

<https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/how-to-obst-und-gemuese/how-to-kraeuter>

3. NC State Extension · Allium schoenoprasum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/allium-schoenoprasum/>

4. NC State Extension · Anethum graveolens

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/anethum-graveolens/>

5. NC State Extension · Ocimum basilicum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/ocimum-basilicum/>

6. NC State Extension · Thymus vulgaris

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/thymus-vulgaris/>

7. NC State Extension · Salvia rosmarinus

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/salvia-rosmarinus/>

8. NC State Extension · Origanum vulgare

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/origanum-vulgare/>

9. NC State Extension · Origanum majorana

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/origanum-majorana/>

10. NC State Extension · Salvia officinalis

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/salvia-officinalis/>

11. NC State Extension · Artemisia dracunculus

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/artemisia-dracunculus/>

12. NC State Extension · Anthriscus cerefolium

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/anthriscus-cerefolium/>

13. NC State Extension · Levisticum officinale

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/levisticum-officinale/>

14. Kew · Allium ursinum

<https://powo.science.kew.org/taxon/529088-1>

15. NC State Extension · Mentha spicata

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/mentha-spicata/>

16. NC State Extension · Melissa officinalis

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/melissa-officinalis/>

17. NC State Extension · Satureja hortensis

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/satureja-hortensis/>

18. NC State Extension · Laurus nobilis

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/laurus-nobilis/>

19. NC State Extension · Borago officinalis

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/borago-officinalis/>

20. BfR · Pyrrolizidinalkaloide in Lebensmitteln

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-pyrrolizidinalkaloiden-in-lebensmitteln/>

21. NC State Extension · Coriandrum sativum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/coriandrum-sativum/>

22. NC State Extension · Galium odoratum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/galium-odoratum/>

23. BfR · Cumarin in Zimt und anderen Lebensmitteln

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-cumarin-in-zimt-und-anderen-lebensmitteln>

24. Indiana University · Piper nigrum

<https://greenhouse.biology.indiana.edu/features/crops/piper-nigrum.html>

25. BZfE · Gewürze und Kräuter sicher genießen

<https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/gewuerze-und-kraeuter-sicher-geniessen>

26. NC State Extension · Capsicum annuum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/capsicum-annuum/>

27. NC State Extension · Carum carvi

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/carum-carvi/>

28. Kew · Myristica fragrans

<https://powo.science.kew.org/taxon/586076-1>

29. NC State Extension · Cinnamomum verum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cinnamomum-verum/>

30. Kew · Syzygium aromaticum

<https://powo.science.kew.org/taxon/urn%3Aalsid%3Aipni.org%3Anames%3A601421-1/general-information>

31. Kew · Pimenta dioica

<https://powo.science.kew.org/taxon/urn%3Aalsid%3Aipni.org%3Anames%3A196799-2/general-information>

32. Kew · Juniperus communis

<https://powo.science.kew.org/taxon/urn%3Aalsid%3Aipni.org%3Anames%3A30088655-2>

33. Kew · Sinapis alba

<https://powo.science.kew.org/taxon/urn%3Aalsid%3Aipni.org%3Anames%3A288952-1>

34. NC State Extension · Cuminum cyminum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cuminum-cyminum/>

35. NC State Extension · Curcuma longa

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/curcuma-longa/>

36. NC State Extension · Zingiber officinale

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/zingiber-officinale/>



37. NC State Extension · Elettaria cardamomum

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/elettaria-cardamomum/>

38. Kew · Illicium verum

<https://powo.science.kew.org/taxon/urn%3AIsid%3Aipni.org%3Anames%3A554553-1/general-information>

39. Kew · Vanilla planifolia

<https://powo.science.kew.org/taxon/urn%3AIsid%3Aipni.org%3Anames%3A262578-2/general-information>

40. NC State Extension · Crocus sativus

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/crocus-sativus/>

41. NC State Extension · Foeniculum vulgare

<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/foeniculum-vulgare/>

MenuTome
menutome.com