

1	EINLEITUNG	5
2	GESCHICHTE UND GESCHICHTEN	7
3	MARKT UND VERBRAUCH	10
4	KRÄUTER UND GEWÜRZE IN DER ERNÄHRUNG	12
5	KÜCHENKRÄUTER UND GEWÜRZE VON A BIS Z	16
	Anis	17
	Bärlauch	18
	Basilikum	19
	Beifuß	22
	Bockshornklee	23
	Bohnenkraut	24
	Borretsch	26
	Chili (Cayennepfeffer, roter Pfeffer)	27
	Curry	30
	Dill	31
	Estragon	32
	Fenchel	34
	Galgant	35
	Gewürznelken	37
	Ingwer	38
	Kapern	40
	Kardamom	41
	Kerbel	43
	Knoblauch	44
	Koriander	46
	Kresse	47
	Kreuzkümmel	49
	Kümmel	50
	Kurkuma	51
	Lavendel	52
	Liebstockel	54
	Lorbeer	55
	Majoran	57
	Meerrettich	58
	Minze	59
	Muskat	62

Oregano	64
Paprika	66
Petersilie	68
Pfeffer	70
Piment	73
Pimpinelle	75
Rauke	76
Rosmarin	77
Safran	79
Salbei	81
Sauerampfer	83
Schnittlauch	84
Schwarzkümmel	86
Sellerie/Schnittsellerie	87
Senf	89
Sternanis	90
Thymian	92
Vanille	93
Wacholder	96
Waldmeister	97
Wasabi	99
Wermut	100
Zimt	102
Zitronenmelisse	105
Zwiebel	106

6 NOCH MEHR KRÄUTER UND GEWÜRZE	109
7 WILDKRÄUTER	111
8 KRÄUTER IM TOPF UND IM GARTEN	114
9 INDUSTRIELLE VERARBEITUNG VON KRÄUTERN UND GEWÜRZEN	116
10 AUFBEWAHRUNG UND KONSERVIERUNG IM HAUSHALT	118
11 EINKAUF	121
12 KRÄUTER UND GEWÜRZE: BIO UND FAIR	123
13 KÜCHENTIPPS	126
14 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN (AUSWAHL) – LITERATUR, ADRESSEN	128
15 WEITERE aid-MEDIEN	129