



Internationales Blindenzentrum

KRÄUTER- UND DUFTGARTEN



Sponsoren

RAUSCH AG KREUZLINGEN

Paul Schiller-Stiftung, Lachen

Moritz und Elsa von Kuffner-Stiftung, Zürich

Walter Haefner-Stiftung, Zürich

Alfred Dünner, Scherzingen

Paul Ruchti, Siegershausen

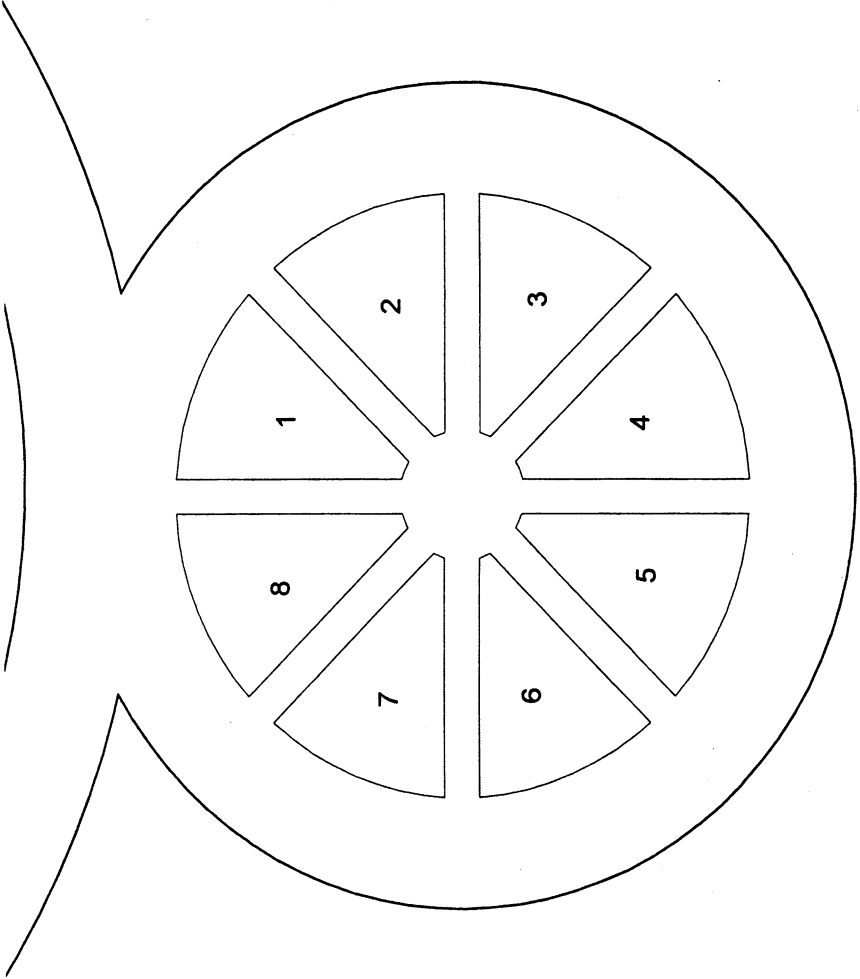
R. Blaser Getränke Vertriebs AG, Kreuzlingen

maniro GmbH, Kreuzlingen

Kräutergärtnerei Chr. Fotsch, Brienz

Fredy Nater, Hugelshofen

**... der Weg zu den Kräutern
und Düften ...**



Beet 1

Salbei

Salvia officinalis

Verwendung

Küche: mit Zwiebel als Geflügelfüllung, ganze Blätter in Brühteig tauchen und braten

Gesundheit: hilft Durchfall zu bekämpfen, beruhigt Husten und Erkältungen

Zitronenmelisse

Melissa officinalis

Verwendung

Küche: frische Blätter fein zerkleinert in Salat oder in weisse Saucen zu Fisch

Gesundheit: frische Blätter direkt auf Insektenstiche und Wunden legen

Ananasminze

Mentha Variegata

Verwendung

Küche: Blatt einzeln oder gemischt als erfrischenden Tee aufgießen

Gesundheit: Verdauungsförderung, gegen Influenza (Grippe), Blätter in Öl mazerieren und einmassieren gegen Rheuma- und Muskelschmerzen

Zitronenthymian

Thymus citrodorus

Verwendung

Küche: zu Geflügel, Fisch, Fruchtsalat, Konfitüre

Gesundheit: Tee hilft gegen Schlaflosigkeit

Ysop

Hyssopus officinalis

Verwendung

Küche: Blüten in Salate geben

Gesundheit: hilft als Tee gegen Lungenbeschwerden, Appetitlosigkeit und schlechte Verdauung

Pfefferminze

Mentha species

Verwendung

Küche: in Minzensauce, Essig

Gesundheit: als Tee zur Verdauungsförderung

Beet 2

Wachholder

Juniperus communis

Verwendung

Küche: Marinade, Geflügelfüllung

Gesundheit: Beeren sind harntreibend, mildern den Blasenkatarrh

Estragon

Artemisia Dracunculus

Verwendung

Küche: Salatsaucen, Fischgerichte, eingemachte Pickels

Gesundheit: die Blätter sind reich an Jod, Vitamin A und C, Appetitanreger, früher gegen den Skorbut angewendet, die Wurzel lindert Zahnschmerzen

Origano

Origanum

Verwendung

Küche: typisches italienisches Gewürz

Gesundheit: als Tee aufgiessen gegen Husten und Gallenbeschwerden

Heiligenkraut

Santolina

Verwendung

Haushalt: um Motten und andere Insekten zu vertreiben, in Schubladen legen

Gesundheit: Tee zur Nierenreinigung und gegen Gelbsucht

Monarde (Goldmelisse)

Monarda didyma

Verwendung

Küche: Blüten über Salat streuen, frische Blätter in Schwarztee geben

Gesundheit: Blatt hilft als Tee gegen Brechreiz und Menstruationsschmerzen

Sonnenhut

Echinacea angustifolia

Verwendung

Gesundheit: als Tee stärkt er das Immunsystem

Beet 3

Engelwurz

Angelica archangelica

Verwendung

Küche: Samen mit Stängel vermischt in Drinks, z. B. Gin

Gesundheit: Tee aus frischen Blättern erleichtert bei Erkältungen und Blähungen

Borretsch

Borago officinalis

Verwendung

Haushalt: lockt Bienen in den Garten

Gesundheit: in salzfreier Diät wegen seines hohen Gehalts an Mineralsalzen, als Umschlag zur Linderung von Entzündungen

Römischer Ampfer

Rumex scutatus

Verwendung

Küche: rohe, junge Blätter in Salaten essen

Gesundheit: Blätter als Tee aufgegossen gegen Nieren- und Leberbeschwerden

Winterbohnenkraut

Satureja montana

Verwendung

Küche: Blatt mit Bohnen kochen, ist nützlich für salzfreie Diäten

Gesundheit: Blüte als Tee aufgiessen, als Gurgelwasser benutzen, in Wein einlegen als Tonikum, gut nach Fieber

Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus

Verwendung

Küche: zum Würzen von Salaten und Sandwiches

Gesundheit: als Tee mildern die Blätter Erkältungen, reich an Vitamin C

Ringelblume 6

Calendula officinalis

Verwendung

Küche: Blütenblätter verwenden um Reis, Fisch sowie Fleischsuppen eine gelbe Farbe und einen leicht pikanten Geschmack zu verleihen

Gesundheit: in Salben gegen Krampfadern, Wundliegen und blaue Flecken

Beet 4

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Verwendung

Küche: sparsam zu vielen Fleischgerichten verwenden, in Kräuterbutter, für Gemüse

Gesundheit: Blatt regt den Blutkreislauf an, wirkt schmerzstillend

Schnittlauch

Allium schoenoprasum

Verwendung

Küche: in Salat, Suppen und Sandwich, Butter oder Streichkäse damit herstellen

Gesundheit: ganze Pflanze enthält Eisen und Vitamine und ist ein mildes Antibiotikum, blutreinigend

Gartenkerbel

Anthriscus cerefolium

Verwendung

Küche: Blatt in Salaten verwenden, in Suppen, mit Weissfisch und in Eierspeisen

Gesundheit: Blatt roh essen, enthält Vitamin C, Karotine und Magnesium

Wiesenkopf

Poterium sanguisorba

Verwendung

Küche: der nussige etwas scharfe Gurkengeschmack ist gut in Garnituren, Salaten oder über Gemüse gestreut

Gesundheit: als Aufguss gegen Hämorrhoiden und Durchfall, Blatt einweichen und Lotion gegen Sonnenbrand

Petersilie

Petroselinum crispum

Verwendung

Küche: Blatt roh zu Salat, gekocht verstärkt er andere Geschmacksrichtungen

Gesundheit: roh kauen um Atem zu verbessern und gesündere Haut zu erlangen

Schnittknoblauch

Verwendung

Küche: in Salat, Suppen und Sandwich, Butter oder Streichkäse damit herstellen

Gesundheit: ganze Pflanze enthält Eisen und Vitamine und ist ein mildes Antibiotikum, blutreinigend

Beet 5

Fenchel

foeniculum vulgare

Verwendung

Küche: Knollen Gemüsefenchel in Scheiben oder geraffelt an Salaten und in Sandwiches

Gesundheit: Samen als Tee aufgiessen gegen Verstopfung

Ananassalbei

Salvia elegans

Verwendung

Küche: Blatt mit Zwiebeln als Geflügelfüllung, Salbeinessig, Salbeibutter

Gesundheit: fördert Verdauung, wirkt antiseptisch, wirkt gegen Pilze und enthält Östrogen, beruhigt Husten und Erkältungen

echte Kamille 3

matricaria recutita

Verwendung

Kosmetik: Blüte aufgiessen und als Gesichts- und Handbad verwenden, um Haut weich und weiss zu machen, in Augen-kompressen gut gegen Entzündungen u. Müdigkeitsschatten

Gesundheit: als Tee gut für unruhige Kinder

Schlüsselblume

primula veris

Verwendung

Küche: Blüte für Konfitüre und Wein oder Pickels verwenden, in Salaten und Fleischfüllungen

Gesundheit: Blatt nützlich in Wundsalben, Wurzel als Tee aufgiessen gegen nervöse Kopfschmerzen

Koriander

coriandrum sativum

Verwendung

Küche: Samen in Ratatouille mit Frankfurtern (Wienerli), auch in Apfeltorte

Gesundheit: Samen kauen oder als Tee aufgiessen, Verdauungsförderndes Tonikum und mildes Beruhigungsmittel

Johanniskraut

Hypericum perforatum

Verwendung

Küche: Blätter eignen sich als interessantes Salatkraut

Gesundheit: Aufguss mit Blütenöl hilft gegen Quetschungen, Krampfadern und Geschwüre

Beet 6

Salbei panaschiert

salvia purpurea variegata

Verwendung

Küche: Blatt mit Zwiebeln als Geflügelfüllung, mit anderen starken Geschmacksrichtungen kombinieren

Gesundheit: hilft Durchfall zu bekämpfen

genoveser Basilikum

ocimum genovese

Verwendung

Küche: Blatt über Salat streuen, wird in Pesto-Saucen und in vielen Mittelmeergerichten verwendet

Gesundheit: ein paar Blätter mehrere Stunden in Wein gelegt ergeben ein Tonikum

roter Basilikum

ocimum purpurascens

Verwendung

Küche: Blatt über Salat streuen, wird in Pesto-Saucen und in vielen Mittelmeergerichten verwendet

Gesundheit: ein paar Blätter mehrere Stunden in Wein gelegt ergeben ein Tonikum, einen Tropfen Öl auf den Ärmelgeben und inhalieren um geistiger Müdigkeit abzuhelpfen

März-Veilchen Stiefmütterchen

viola tricolor

Verwendung

Küche: mit den kandierten Blüten Kuchen, Pudding und Eiscrème schmücken, roh in Salaten essen

Gesundheit: hilft frisch oder getrocknet in Tee bei Husten und Bronchitis, beruhigt die Nerven

Strauchbasilikum

kein lateinischer Name

Verwendung

Küche: Blatt über Salat streuen, wird in Pesto-Saucen und in Mittelmeergerichten verwendet

Gesundheit: ein paar Blätter mehrere Stunden in Wein gelegt ergeben ein Tonikum, einen Tropfen Öl auf den Ärmel geben und inhalieren um geistiger Müdigkeit abzuhelfen

Zitronenbasilikum

ocimum citriodorum

Verwendung

Küche: Blatt über Salat streuen, wird in Pesto-Saucen und in Mittelmeergerichten verwendet

Gesundheit: ein paar Blätter mehrere Stunden in Wein gelegt ergeben ein Tonikum, einen Tropfen Öl auf den Ärmel geben und inhalieren um geistiger Müdigkeit abzuhelfen

Beet 7

Liebstöckel (Maggikraut)

levisticum officinale

Verwendung

Küche: Samen zu Likör und Stärkungsmittel geben, zerdrücken und in Brot und Kuchen geben

Gesundheit: Aufguss hilft gegen Wasserspeicherung und Rheumatismus

Sauerampfer

Rumex acetosa

Verwendung

Küche: kochen wie Spinat, Wasser einmal wechseln um Säure zu reduzieren, für grüne Saucen

Haushalt: zur Entfernung von Rost, Schimmel und Tintenflecken von Wäsche, Korbwaren und Silber

Wilde Rauke

rucola selvatica

Verwendung

Küche: als Salat oder Pesto scharf würzig, kresse-ähnlich

Gesundheit: wassertreibend und verdauungsfördernd

Bärlauch

allium ursinum

Verwendung

Küche: Blatt in Salat, Suppen oder als Garnitur

Gesundheit: auf Essen streuen stimuliert den Appetit und hilft der Verdauung, gegen hohen Blutdruck und Katarrh

roter Salbei

salvia officinalis purpurea

Verwendung

Küche: auf Salat streuen, zu leichtem balsamischen Tee aufgiessen

Gesundheit: als Tee gegen Halsweh

Zitronenkraut

aloesia triphylla

Verwendung

Küche: fein gehackte junge Blätter für Drinks, Frucht pudding und Kuchen

Gesundheit: ergibt milden Beruhigungstee bei nasaler Verstopfung, reduziert Magenkrämpfe und Herzklopfen

Beet 8

Muskateller Salbei

salvia sclareao

Verwendung

Küche: ganze Blätter in Brühteig braten, Salbeiessig oder Butter herstellen

Gesundheit: Bier aus Muskateller Salbei war einst berühmt für seine berauschende Wirkung

Wermut

artemisia species

Verwendung

Haushalt: Blatt aufgiessen zu einem Mottenvertreibungsmittel, Blätter in Kornspeicher hängen, um Käfer zu verjagen

Gesundheit: lindert Rheumatismus

Salbei

salvia officinalis icterina

Verwendung

Küche: ganze Blätter in Brühteig braten, Salbeiessig oder Butter herstellen

Gesundheit: Bier aus Muskateller Salbei war einst berühmt für seine berauschende Wirkung

Blutampfer

rumex sanguineus

Verwendung

Küche: zum Würzen von Gemüsesuppen, zu Geflügel und Schweinefleisch

Gesundheit: als Tee aufgegossen hilft bei Furunkel und eitrigen Wunden

Currykraut

helychrysum angustifolium

Verwendung

Küche: Zweige zu Suppen, Gemüse oder Reisgerichten, Zweig vor dem Servieren entfernen

Dekoration: Blütenblätter trocknen um Duftschalen farblich ansprechend zu gestalten

Marienkraut (Kaugummi-Pflanze)

Chrysanthemum balsamita

Verwendung

Küche: feingehackte Blätter in Rübensuppe, Salat, zu Wild, in Fruchtekuchen

Gesundheit: als tonischen Tee aufgiessen gegen Erkältungen, Krämpfe und um Geburten zu erleichtern, zerdrückte Blätter auf Bienenstiche legen

Planung des Kräuter- und Duftgartens

Konzept:

Thomas Eltschinger
Hauswart IBZ

Kräuterzusammenstellung:

Luzia's Bluemeegge
Luzia Braun, Altnau

Kräuterlieferant:

Gärtnerei Silberdistel
Christian Fotsch, Brienz

IBZ – Ein Ort der Begegnung

Seit 1964 ist das Internationale Blindenzentrum (IBZ) ein Ferien- und Bildungszentrum, das sich in erster Linie an blinde, sehbehinderte, taubblinde und hörsehbehinderte Gäste aus der Schweiz, aus Deutschland und weiteren Ländern richtet. Auch nichtbehinderte Gäste sind im IBZ herzlich willkommen.

Getragen ist die Gemeinnützige Stiftung, welche hinter dem IBZ steht, von der *Schweizerischen Caritasaktion der Blinden (CAB)* und dem *Deutschen Katholischen Blindenwerk (DKBW)*. Das Haus ist Mitglied der *Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung der Schweiz und Liechtensteins (KAGEB)*

Unseren Sponsoren (siehe erste Seite) danken wir sehr herzlich. Sie haben es uns durch ihre Unterstützung ermöglicht, ein echtes Plus für unsere Gäste zu schaffen!



Roland Gruber, Leiter IBZ



Gabi Ruchti, stv. Leiterin IBZ



CAB

*Arbeitsstelle
für Bildung
der Schweizer
Katholiken ABSK*



Gesunde Kopfhaut –
Schönes Haar
NATURGETREU



RAUSCH – Die Basispflege für Volumen,
Geschmeidigkeit und Glanz.



Die Kraft der Kräuter für Ihr Haar.