

WAS?	WOFÜR?	WIE?
Salz	Würz- und Geschmacksmittel für fast alle Speisen	Zuviel Salz ist ungesund (bindet z.B. Wasser im Körper). Am besten kombiniert mit Kräutern und Gewürzen.
Pfeffer	Für alle Fleisch- und Geflügelgerichte, Suppen, Soßen, Aufläufe, Gemüse, usw.	Weißer Pfeffer ist schärfer, schwarzer Pfeffer würzt aromatischer, besonders frisch gemahlen! Außerdem meist weißer Pfeffer für helle Speisen.
Paprika	Je nach Schärfe (Rosenpaprika oder edelsüß) zu Gulasch, gebratenen Speisen (Fleisch oder z.B. auch Rührei) und pikanten Soßen.	Wichtig: Paprikapulver nicht direkt in heißes Fett geben, sonst verbrennt es und wird bitter!
Basilikum	Fisch- und Fleischgerichte, v.a. mediterrane Küche, Nudelgerichte, in tomatigen Saucen, für Pesto oder Suppen.	Basilikum gehört zur Würzmischung "Kräuter der Provence" sowie versch. Gewürzölen/Essigen (z.B. Balsamico)
Oregano (wilder Majoran)	Für Hackbraten, Fisch, italienische Gerichte und Pizza.	Wichtig: Oregano würzt sehr intensiv, also vorsichtig würzen und immer mal probieren.
Knoblauch	Zu sämtlichen Fleischarten, Hackfleisch, mediterranen Fischgerichten, zu Gemüse wie Zucchini/ Auberginen/ Tomaten, zu Kartoffelaufläufen, zu Käsegerichten (Fondue oder Suppen), Knoblauch- und Kräuterbutter	Knoblauch zum Kochen macht sich gut in Granulatform und hat übrigens auch die gleiche Duftwirkung ;-). Frischer ist natürlich unvergleichlich aromatischer..
Curry	Zu vielen indischen Gerichten oder herzhaften Essen mit Früchten. Auch zu gebratenen Fleischspeisen, aber dann sparsam verwenden.	Curry ist eine Mischung aus versch. Gewürzen, v.a. Chilli, Cumin, Ingwer, Koriander und Curcuma
Zimt	Süßes wie Marmeladen, Desserts, zum Backen und für Kaffeezubereitungen (Cappuccino). Herzhaftes wie z.B. Rotkraut und einige Currygerichte. Heiße alkoholische Getränke wie Punsch oder Glühwein	Zimtstangen werden im Ganzen an das Gericht gegeben, z.B. beim Glühwein.
Muskat	Zu Kartoffelbrei, Gemüse wie Möhren, Porree oder Blumenkohl, zu Nudeln, für helle Soßen (z.B. Bechamel), zu Hackfleisch und zu süßen Gerichten, z.B. mit Apfel	Info: Muskatnuss hat eine feurig-süße und sehr aromatische Schärfe. Sparsam einsetzen.
Kümmel	Zu deftigen Gerichten wie Bratkartoffeln, Sauerkraut, verschiedenen Braten, Soßen, Brot und Brötchen	Kümmel mag nicht jeder, an manche Gerichte gehört er aber dazu. Ich nehme daher gemahlene Kümmel.
Rosmarin	Zu Suppen und Eintöpfen und zu allen deftigen Fleischsorten. Aromaträger für Beizen, Marinaden, Essige und Öle.	Rosmarin schmeckt sehr intensiv, daher nur sparsam verwenden. Passt gut zu Majoran oder Thymian.
Petersilie	Zu frischen Salaten, Dressings, Soßen, Quark- und Eierspeisen, Gemüsesuppen, Fisch, Kartoffeln	Beides gibt es gefriergetrocknet, als Tiefkühlware oder natürlich frisch. Letzteres macht sich v.a. für Kräuterbutter und Dressings am besten.
Schnittlauch	Zu Salaten, als Suppeneinlage oder aufs Butterbrot, in Dressings und manchen Nudelsoßen.	