



# Bärlauch

*Noch vor wenigen Jahren war Bärlauch (Allium ursinum) allenfalls in Süddeutschland bekannt. Heute zählt er zu den Modegewürzen. Man nennt ihn auch Waldknoblauch oder Wurmlauch. Bärlauch wächst im Schattigen unter Laubwäldern, wo er im Frühjahr in Massen auftreten kann. Auch in heimischen Gärten kann man ihn unter Laubgewächsen ansiedeln.*

*Er ist sehr anhänglich und bleibt dann meist treu erhalten. Im Frühjahr erkennt man ihn an dem knoblauchähnlichen Geruch, den seine Blüte intensiv ausströmt. Man nutzt die Blätter vor der Blüte. Dies ist in der Zeit von März bis Anfang Mai möglich. Danach ist die Saison vorbei. Wer Bärlauch in Wäldern sammelt, darf ihn nicht mit den ähnlich aussehenden, aber giftigen Maiglöckchen verwechseln. Bärlauch gehört zu den Zwiebelgewächsen, wie Knoblauch, Zwiebel oder Schnittlauch.*

## WIRKUNG UND ANWENDUNG

Das Aroma des Bärlauchs erinnert stark an Knoblauch. Wie bei diesem kommt der Geruch von dem schwefelhaltigen Alliin, einem Sulfid, das der eigentliche Wirkstoff der Zwiebelgewächse ist. Bärlauch wird seit alters her als Naturheilpflanze genutzt. So weist sein Beiname Wurmlauch schon darauf hin, dass regelmäßiger Verzehr den früher gefürchteten Wurmkrankheiten vorbeugt. Er hat antibakterielle Eigenschaften und wirkt – allerdings schwächer als Knoblauch – blutdrucksenkend und gefäßerweiternd. Zuviel Bärlauch ist wegen seines intensiven Geschmacks unangenehm.



# Majoran

*Dieses bekannte Wurstgewürz gehört zur Familie der Lippenblütler. Wie sein lateinischer Name *Origanum majorana* sagt, ist es eng verwandt mit dem „Pizzagewürz“ *Oregano*, obwohl beide sehr unterschiedlich schmecken. Majoran kann sowohl ein- als auch mehrjährig angebaut werden. Da die Pflanze sehr frostempfindlich ist, aber bis Südkandinavien vorkommt, findet man sie in den kühleren Gegenden meist als einjähriges Kraut, das jedes Jahr neu ausgesät wird. Im Mittelmeergebiet dominieren dagegen die mehrjährigen Majoranpflanzen.*

*Majoran stammt ursprünglich aus dem indischen Raum, gelangte über Arabien nach Europa. Heute findet man das Gewürz weltweit in den gemäßigten Zonen. Majoran wächst zu einer Pflanze mit 30–50 cm Höhe heran. Die Würzkraft der Pflanze liegt in den Blättern. Daher erntet man sie vor oder während der Blüte. Die Bedeutung des Namens Majoran ist umstritten. Er soll aus dem arabischen Sprachraum stammen und der „Unvergleichliche“ bedeuten. Die Pflanze sollte Schutz vor Unheil geben. Nun tragen verschiedenste Gewürze diese Beinamen und ihre regionale Bedeutung oder ihr seltenes Vorkommen trugen sicherlich oftmals zu solcher Wertschätzung bei.*

## WIRKUNG UND ANWENDUNG

Majoran weist einen aromatischen Geruch und einen würzigen, leicht bitteren Geschmack auf. Schon früh setzte man dieses Gewürz als Schnupfensalbe (Majoranbutter) oder gegen Entzündungen der Harnwege ein. Als Lippenblütler vermag Majoran Wärmeprozesse im Körper anzuregen. Er entkrampft die Verdauungsorgane, beugt Blähungen vor und unterstützt die Galltätigkeit. Majoran wird besonders bei eiweiß- und fettreichen Speisen empfohlen. Im psychischen Bereich entfaltet Majoran ebenfalls einen leicht entspannenden, entkrampfenden Einfluss. Die hauptsächliche Bedeutung von Majoran liegt aber nicht beim Heilen, sondern im Würzen.

# Zitronenmelisse

*Diese bekannte Melisse gehört zu den Lippenblütlern. Ihr Name ist leicht zu erklären: Ihre Blätter strömen einen zitronenartigen Duft aus. So kennt man sie unter Zitronenkraut oder Bienenkraut. Wie alle Lippenblütler sind die weißen Melissenblüten reich an süßem Nektar, so dass Bienen und Hummeln gern zu Gast sind.*

*Gerade in heutiger Zeit, wo wir ein großes Bienensterben beklagen und diese Insekten immer weniger Futterpflanzen finden, sind solche Kräuterbüsche sehr wichtig für den Naturerhalt. Die Zitronenmelisse ist eine anspruchslose Staude, die leicht durch Teilung der Stöcke vermehrt werden kann. Das Kraut wird bis zu 1 m hoch, hat gesägte Blätter und einen vierkantigen Stängel. Es treibt jedes Jahr neu im Frühjahr aus. Am besten erntet man die Blätter vor der Blüte. Die Zitronenmelisse stammt aus dem östlichen Mittelmeergebiet, war schon im alten Rom bekannt. Wie so oft nahmen sich Mönche auch dieses Gewürz- und Heilkrautes an und kultivierten es in ihren Klöstern. So gelangte es nach Mitteleuropa.*

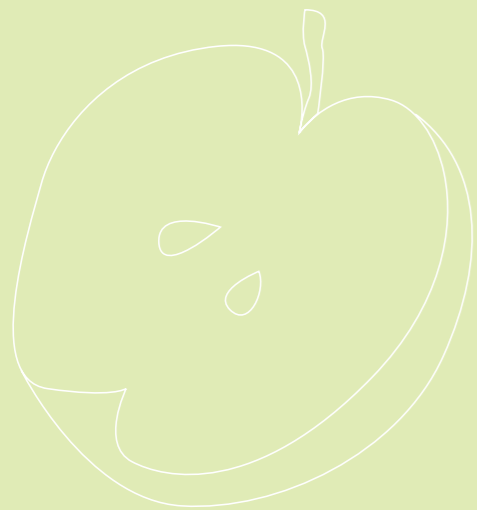
## WIRKUNG UND ANWENDUNG

Die ätherischen Öle der Zitronenmelisse sind Citral, Citronellal und Linalool. Ferner findet man auch wenige Bitter- und Gerbstoffe. Als Heilmittel wird Zitronenmelisse vor allem bei nervösem Magen oder Darm empfohlen. Melissentee eignet sich gegen Erkältung und Einschlafstörungen. Bei leichten Herzstörungen wurde früher Zitronenmelisse empfohlen, was ihr den Beinamen Herzkraut eintrug. Die Mönche und Nonnen wussten um die beruhigende Wirkung der Melisse bei Nervosität, Hysterie sowie gegen Melancholie. So erfand eine Nonne den noch heute erhältlichen Klosterfrau Melisengeist.

# Apfel



*Nicht erst seit heute ist das Sprüchlein „Iss täglich einen Apfel und du bleibst gesund!“ in aller Munde. Der Apfel ist wohl die vielseitigste Frucht, die wir kennen und ein sehr wertvolles Nahrungsmittel und altes Heilmittel in der Volksmedizin.*



Um den Apfel ranken sich zahlreiche Sagen, Geschichten und Mythen. In allen euro-asiatischen Kulturen ist der Apfel Sinnbild des Lebens, der Liebe, der Schönheit und der Fruchtbarkeit. Wegen seiner geometrischen Kugelform war er auch Symbol für Erde und Kosmos; der Reichsapfel ist ein solches Symbol. Bei unseren germanischen Vorfahren erhielten die gefallenen Helden vor dem Eintritt in die Totenhalle Wallhall Äpfel, die ihnen ewige Jugend, Schönheit und Kraft verliehen.

Wer kennt aus der Antike nicht die Sage von Paris und der schönen Helena? König Peleus feierte seine Hochzeit mit der Meergöttin Thetis. Alle waren geladen nur Eris, die Göttin der Zwietracht, wollte man nicht dabei haben. Aus Rache warf sie einen goldenen Apfel mit der Aufschrift „Der Schönsten“ in den Festsaal. Ein nicht enden wollender Streit war im Gange. Schließlich bat man den attraktivsten Jüngling, Paris, eine Entscheidung herbeizuführen. Die Liebesgöttin Venus hatte ihm die schönste Frau der Erde, Helena, versprochen, wenn Paris ihr den Apfel gab. Daraufhin entführte Paris Helena. Die Folgen sind Geschichte: Die Zerstörung Trojas, denn Paris war der Sohn des trojanischen Königs Priamus.

*Sie können den Apfel auch als Liebesorakel verwenden, denn in Losnächten kann man diesen in einem Stück schälen und diese zusammenhängende Schale über die Schulter werfen. Dabei dürfen Sie sich aber keinesfalls umsehen. Aus der Figur der am Boden liegenden Schale, können Sie die Anfangsbuchstaben des Zukünftigen herauslesen.*

Unsere Kinder erfahren schon sehr früh etwas über die schicksalsentscheidende Frucht, so aus den Märchen Schneewittchen und Frau Holle oder aus dem Alten Testament.

Der Apfelkult bezog sich nicht nur auf die Frucht, sondern auch auf den ganzen Baum. Als sogenannter „Hausbaum“ oblag ihm die Aufgabe, Haus und Anwesen vor Schicksalsschlägen zu bewahren.

Apfelmost wurde als Trankopfer über die Wurzeln gegossen. Es war auch Sitte, am Weihnachtsabend auf das Wohl der Obstbäume zu trinken. Selbstverständlich: Je mehr man trank, desto besser der zukünftige Ertrag. Weihnachten und Äpfel sind sehr eng miteinander verbunden. Sind aus den leuchtendroten Weihnachtsgaben im Laufe der Zeit die Christbaumkugeln geworden?

Doch zurück zu unserem eingangs angeführten Sprichwort. In alten Kräuterbüchern ist zu lesen: „Ein Apfel täglich als Zwischenmahlzeit, reinigt die Zähne und regt die Verdauung an“. Er führt uns nämlich Vitamin C, wichtige Mineralstoffe, wie Pottasche, Natrium, Kalzium, Magnesium und Phosphor, Enzyme, lebenswichtige Säuren und Pektine zu. Äpfel sind wichtig für das Gleichgewicht im Organismus. Äpfel erfrischen bei Erkältung, sie befreien die Bronchien und die Nase von lästigem Schleim und senken das Fieber. Sie wurden bei Fettleibigkeit, Arterienverkalkung, Ekzemen, Gicht, Nieren- und Blasensteinen, Lebererkrankungen und Rheuma empfohlen, aber auch bei Darmproblemen. Als Apfelmur können die Äpfel frisch, in Form von Säften oder als Apfelschalentee, als Bratapfel oder als Apfelessig zu sich genommen werden. Apfelwein und Apfelschnaps

# Estragon

*Die dritte Pflanze im Bunde der „Artemisia“ ist der Estragon. Der kleine Drache, Dragon, Drachenkraut, Kaiserkraut sind einige Namen, unter denen die Pflanze bei uns bekannt wurde. Einstmals brachten die Kreuzfahrer sie aus dem fernen Orient mit. Die Namen Dragon oder Drache weisen aber darauf hin, dass seine Heimat ursprünglich in Asien und der Mongolei und im fernen Sibirien lag. Es wuchs ebenfalls wild im Westen von Nordamerika.*



Estragon ist heute ein bekanntes Küchenkraut und in keiner Feinschmeckerküche wegzudenken. Als Kulturpflanze kennen wir den Russischen (Sibirischen) Estragon – hier ist das Aroma weniger gut ausgeprägt und eine leichte Bitterkeit vorhanden – und den Deutschen Estragon, dessen Aroma feinwürzig und sehr delikates ist. Kenner loben ihn mit den Worten: „Im Geschmack bietet er Unvergleichliches“. Am echten Aromatischen oder Deutschen Estragon, auch Französischer Estragon genannt, kommt man nicht vorbei, wenn man ein Liebhaber der französischen Küche ist. In der Antike und im Mittelalter war seine Würze schon bekannt. Es wurden „Salsen und Eintunken“ aus diesem Kraut gemacht. Denn es bekommt wohl dem kalten Magen, bringet Appetit und Begier zum Essen.

Plinius berichtet, dass die Römer unter den Falten ihrer Tunika Dragonkraut versteckten, damit sie vor Schlangenbissen sicher waren. Unsere Vorfahren im Mittelalter waren davon überzeugt, dass „Die Blätter auf giftige Biss gelegt, ziehen das Gift heraus und heilen den Biss“. Beide Kulturformen des Estragons sind heute im Handel erhältlich. Kaufen Sie ihn in der Samenform, dann

handelt es sich immer um den Russischen Estragon, weil der Deutsche Estragon bei uns keinen Samen ausgebildet. Beim Jungpflanzenkauf – oder wenn der Nachbar Wurzelableger über den Gartenzaun reicht – sollte man schon fragen, welche Form des Estragons man in den Händen hält.

Der Russische Estragon ist anspruchslos und widerstandsfähig, wächst willig in rauen Lagen. Die Deutsche Form liebt einen humosen, warmen und geschützten Standort, der dem Wurzelwerk möglichst eine gleichmäßige Feuchtigkeit bietet aber keine stauende Nässe. Im Winter ist eine schützende Abdeckung angebracht. In jedem Frühjahr treibt der Estragon aus dem Wurzelstock neu aus. Vermehren können Sie beide Arten durch Wurzel ausläufer.

Sie sollten – wenn möglich – den Estragon immer frisch in der Küche verwenden. Für den Winter kann man sich einen getrockneten Vorrat anlegen. Eine sehr gute Möglichkeit, den Estragon zu konservieren, besteht darin, das Kraut in Essig einzulegen. Kenner schätzen das besondere Aroma des „Estragon Kräutereisigs“. Estragon passt besonders zu Salaten, Geflügel, Suppen, Soßen.

Eine Möglichkeit aus Großmutter's Zeiten ist, dass man Estragon zum Einlegen von Gurken verwendet. Ein Tee aus dem getrockneten Kraut mit Blütenköpfen, ohne Zucker getrunken, hilft gegen Appetitlosigkeit. Eine weitere Verwendungsmöglichkeit: Das aus der Pflanze gewonnene Estragon-Öl wird zur Parfümherstellung verwendet. Das aromatische Kraut passt auch in jedes Kräuterkissen und somit pflegt „der kleine Drache“ nicht nur den Körper, sondern ist auch gut für die Seele.

