



# Leseprobe

Lothar Bendel

**Das große Lexikon der  
Kräuter, Gewürze,  
Früchte und Gemüse -  
Herkunft, Inhaltsstoffe,  
Zubereitung, Wirkung**

Das einzigartige Lexikon  
über alle wichtigen  
heimischen und exotischen  
Küchenpflanzen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,95 €



---

Seiten: 784

Erscheinungstermin: 22. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Lothar Bendel

Das große Lexikon der Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse

Lothar Bendel

# Das große Lexikon der Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse

Herkunft, Inhaltsstoffe, Zubereitung, Wirkung

Anaconda

# Inhalt

Verzeichnis der verwendeten Abkürzungen .....	6
Das große Lexikon der Kräuter und Gewürze .....	9
Vorwort .....	11
Lexikon A-Z .....	13
Glossar .....	215
Inhaltsstoffe .....	255
Literaturverzeichnis .....	260
Das große Lexikon der Früchte und Gemüse .....	261
Vorwort .....	263
Lexikon A-Z .....	265
Glossar .....	715
Inhaltsstoffe .....	774
Kalorientabelle .....	780
Saison-Kalender .....	782
Literaturverzeichnis .....	784

# Verzeichnis der verwendeten Abkürzungen

Abk.	Abkürzung	EL	Esslöffel
afghan.	afghanisch	elsäss.	elsässisch
alemann.	alemannisch	engl.	englisch
alger.	algerisch	erfurt.	erfurterisch
allg.	allgemein	erzgeb.	erzgebirgisch
allgäu.	allgäuisch	ev.	evangelisch
althochdt.	althochdeutsch	fachspr.	fachsprachlich
altmärk.	altmärkisch	fälschl.	fälschlich
amerik.	amerikanisch	finn.	finnisch
angels.	angelsächsisch	fläm.	flämisch
arab.	arabisch	fränk.	fränkisch
äthiop.	äthiopisch	frankf.	frankfurterisch
aztek.	aztekisch	fries.	friesisch
bad.	badisch	früh.	früher
bad.-Würt.	baden-	frz.	französisch
	württembergisch	g	Gramm
bäuerl.	bäuerlich	gespr.	gesprochen
bayr.	bayrisch	ggf.	gegebenenfalls
berlin.	berlinerisch	griech.	griechisch
Bez.	Bezeichnung	hamburg.	hamburgerisch
bibl.	biblich	hawai.	hawaiianisch
böhm.	böhmisch	hebr.	hebräisch
bot.	botanisch	helgold.	helgoländisch
brandenb.	brandenburgisch	herleshsn.	herleshausenerisch
bras.	brasilianisch	hess.	hessisch
braunschw.	braunschweigerisch	hist.	historisch
brem.	bremerisch	hochdt.	hochdeutsch
bulg.	bulgarisch	holst.	holsteinisch
ca.	circa	hunsr.	hunsrückisch
chem.	chemisch	ind.	indisch
chin.	chinesisch	indian.	indianisch
dän.	dänisch	indon.	indonesisch
danzig.	danzigerisch	ir.	irisch
dresd.	dresdenerisch	iran.	iranisch
dt.	deutsch	irrtüml.	irrtümlich
ecuador.	ecuadorianisch	isl.	isländisch
egerld.	egerländisch	israel.	israelisch
eifell.	eifelländisch	ital.	italienisch
eingedt.	eingedeutscht	jamaik.	jamaikanisch

jap.	japanisch
jav.	javanisch
Jh.	Jahrhundert
jüd.	jüdisch
jugendl.	jugendlich
kanad.	kanadisch
kanar.	kanarisch
karib.	karibisch
kärnt.	kärntenerisch
kcal	Kilokalorien
kelt.	keltisch
kenia.	kenianisch
kg	Kilogramm
kirn.	kirnerisch
km	Kilometer
koblenz.	koblenzerisch
köln.	kölnisch
kolumb.	kolumbianisch
korean.	koreanisch
kroat.	kroatisch
kuban.	kubanisch
küchenspr.	küchensprachlich
landsch.	landschaftlich
landw.	landwirtschaftlich
lat.	lateinisch
ligur.	ligurisch
ma.	mittelalterlich
madeg.	madegassisch
mähr.	mährisch
mainz.	mainzerisch
malays.	malaysisch
markttechn.	markttechnisch
marokk.	marokkanisch
max.	maximal
mazed.	mazedonisch
mecklenb.- vorpom.	mecklenburg- vorpommerisch
med.	medizinisch
mex.	mexikanisch
mg	Milligramm
mittelhochdt.	mittelhochdeutsch
molukk.	molukkisch
monschau.	monschauerisch

mosell.	moselländisch
mundartl.	mundartlich
münsterld.	münsterländisch
n. Chr.	nach Christus
neudt.	neudeutsch
neuseeld.	neuseeländisch
niederdt.	niederdeutsch
niederl.	niederländisch
niedersächs.	niedersächsisch
norddt.	norddeutsch
norw.	norwegisch
oberlausitz.	oberlausitzerisch
ostdt.	ostdeutsch
österr.	österreichisch
ostpreuß.	ostpreußisch
pers.	persisch
pfälz.	pfälzisch
pharm.	pharmazeutisch
philipp.	philippinisch
Pl.	Plural
poet.	poetisch
poln.	polnisch
polynes.	polynesisch
port.	portugiesisch
preuß.	preußisch
provenc.	provençalisch
region.	regional
rhein.	rheinisch
rheingau.	rheingauerisch
rhein Hess.	rhein Hessisch
röm.	römisch
roman.	romanisch
rohx.	roxheimerisch
rumän.	rumänisch
russ.	russisch
s. u.	siehe unten / unter
s.	siehe
saarld.	saarländisch
sächs.	sächsisch
sachsen- anhalt.	sachsen- anhaltisch
salzb.	salzburgerisch
sauerld.	sauerländisch

scherzh.	scherzhaft
schl. -holst.	schleswig-holsteinisch
schles.	schlesisch
schott.	schottisch
schwäb.	schwäbisch
schwed.	schwedisch
schweiz.	schweizerisch
senegal.	senegalesisch
serb.	serbisch
siebenb.	siebenbürgisch
Sing.	Singular
skand.	skandinavisch
slaw.	slawisch
slowak.	slowakisch
slowen.	slowenisch
span.	spanisch
spessart.	spessartisch
ssp.	Subspezies
steierm.	steiermärkisch
südafrik.	südafrikanisch
südamerik.	südamerikanisch
süddt.	süddeutsch
sudetendt.	sudetendeutsch
syr.	syrisch
t	Tonne
tamil.	tamilisch
taunus.	taunuserisch
thail.	thailändisch
thür.	thüringisch

tirol.	tirolisch
TL	Teelöffel
tschech.	tschechisch
türk.	türkisch
u. a.	unter anderem
u. v. m.	und viele/s/m mehr
uckerm.	uckermärkisch
ugs.	umgangssprachlich
ung.	ungarisch
ursprl.	ursprünglich
v. Chr.	vor Christus
var.	Varietät
venez.	venezianisch
venezuel.	venezuelanisch
veralt.	veraltet
vietn.	vietnamesisch
vogelsb.	vogelsbergerisch
vogtld.	vogtländisch
volkst.	volkstümlich
walis.	walisisch
weidm.	weidmännisch
westdt.	westdeutsch
westerwd.	westerwäldisch
westf.	westfälisch
wiener.	wienerisch
wissenschaftl.	wissenschaftlich
z. B.	zum Beispiel
zittau.	zittauerisch

# Das große Lexikon der Kräuter und Gewürze



# Vorwort

Gewürze und Kräuter begleiten die Menschheit zwar schon seit Jahrtausenden, ein Großteil unserer Zeitgenossen fühlt sich aber auch heute noch überfordert, wenn es um die Kenntnis ihrer nahezu unüberschaubaren Vielfalt, ihrer unzähligen fremdländischen und regionalen Bezeichnungen, ihrer korrekten Verwendung, Lagerung und Zubereitung sowie ihres außergewöhnlichen Reichtums an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen geht. Diesem Umstand will mein Buch auf verständliche und übersichtliche Weise Abhilfe schaffen.

Da man viele der in diesem Lexikon beschriebenen Pflanzen im Garten, im Gewächshaus oder auf der Fensterbank auch selbst ziehen kann und darin ein besonderer Reiz im Umgang mit ihnen liegt, möchte ich vor allem eines vorausschicken: Die wesentlichen Voraussetzungen für den optimalen Wohlgeschmack von Gewürzen und Kräutern liegen nicht nur in ihrem makellosen Aussehen und ihrer exakten Dosierung, das Hauptaugenmerk sollte vielmehr bereits im Vorfeld auf den idealen Standort, den empfohlenen Erntezeitpunkt sowie die fachgerechte Zubereitung und Lagerung gerichtet werden.

Dazu sind einige Grundregeln zu beachten:

Die meisten Kräuter sollten vor ihrer Blüte und im jungen Stadium geerntet werden, weil sie danach bitter

und/oder faserig schmecken, viele können jedoch auch später noch zu gehaltvollen und umweltfreundlichen Jauchen verarbeitet werden, die dann zur Kräftigung, Düngung oder natürlichen Abwehr von Schädlingen Nutzung finden.

Der beste Erntezeitpunkt der meisten Kräuter liegt zwar in der Mittagszeit, kräftig gießen sollte man sie hingegen erst in den Abendstunden, weil ihnen dann genügend Feuchtigkeit zur Regenerierung und Stärkung zur Verfügung steht.

Die empfohlene Bevorratungsdauer von Gewürzen und Kräutern sollte zwingend eingehalten werden, da sich ihre geschmacksgebenden etherischen Öle im Nu verflüchtigen.

Manche Kräuter und Gewürze sollten eine zeitlang mitgekocht werden, weil sich erst dann ihr Aroma entfalten kann – andere wiederum darf man erst kurz vor dem Servieren den Speisen hinzufügen, weil sie nicht hitzestabil sind und aufgrund dessen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe beraubt würden.

Viele Kräuter und Gewürze bevorzugen sonnige Standorte, andere fühlen sich an einem schattigen Platz wohler. Hält man sich bei der Wahl des Pflanzortes an diese Tatsache, fällt die Ernte wesentlich ertragreicher aus.

Es gibt Kräuter und Gewürze, deren vermeintlich unbefriedigendes Aroma erst im Zusammenklang mit anderen zur Geltung gelangt.

Wildkräuter sollten vor dem Verzehr sorgsam auf Verunreinigungen geprüft und gründlich gewaschen werden, da sie nicht ganz ungefährliche Krankheiten übertragen können.

Die wichtigste Regel für den Umgang mit Kräutern und Gewürzen aber lautet: Nicht das Nacheifern einer wohlklingenden Rezeptur macht unser Essen wohlschmeckend, sondern der sorgsame und gefühlvolle Umgang mit den dafür benötigten Zutaten!

Lothar Bendel

# A

## Angostura

### **Cusparia febrifugia**

*Angostura (engl., frz., ital., span.),  
Cuspa, Cusparia (engl.)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Angostura- oder Cuspa-Baum nennt sich ein relativ seltenes Rautegewächs (Rutaceae), das im nördlichen Südamerika beheimatet ist, mittlerweile jedoch auch auf den Karibischen Inseln (Westindischen Inseln) kultiviert wird. Das Wort Angostura deutet auf die gleichlautende venezuelanische Hafenstadt hin, die noch bis zum Jahr 1866 Ciudad Bolivar hieß.

### **Geschmack**

Intensiv bitter-aromatisch.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Alkaloide, Angosturin, Chinolin-Derivate, etherisches Öl.

### **Verwendung, Zubereitung**

Die getrocknete Rinde des Angosturabaums dient überwiegend der Herstellung des **Angostura-Bitter**, eines 44%igen Bitterlikörs, der zusätzlich noch mit Chinarinde, Engelwurz, Enzian, Galgant, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Macis, Muskatnuss, Nelken, Pomeranzenschalen, Sandelholz und Zimt aufgewertet wird. Meist dient Angostura-Bitter der Abrundung

von Cocktails, Mixgetränken, Obstsalaten, Süßspeisen und kalten oder warmen Saucen.

**Pisco Sour** nennt sich das peruanische Nationalgetränk. Es sollte waserhellen Traubenschnaps, Eiweiß, zerstoßenes Eis, Limettensaft, Angostura-Bitter und Zimt beinhalten. Traditionsgemäß reicht man den Pisco Sour in Peru um Punkt 12 Uhr mittags!

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Die Rinde des Angosturabaums wird ebenso zur Herstellung von appetitanregenden und verdauungsfördernden Medikamenten verwendet.

### **Tipp**

1824 stellte der in Angostura lebende deutsche Arzt Dr. Siegert erstmals aus der Zweigrinde des Cuspabaums einen Chinin-Ersatz her, der bis heute als äquivalentes Heilmittel bei Malaria (lebensgefährliche Infektionskrankheit) Anwendung findet.

## Anis

### **Pimpinella anisum**

*Ānes, Anais, Anason (türk.), Aneis, Anice (ital.), Anijs (niederl.), Anis (engl., frz., norw., russ., schwed., span.), Anise (engl.), Aniseed (engl.),*

*Aniss, Anizs (ung.), Arnis, Brotsame(n), Eins, Ems, Enis, Erva doce (port.), Fructus Anisi vulgaris (Handelsbez.), Huei-Hsiang (chin.), Römischer Fenchel, Runder Fenchel, Süßer Fenchel, Süßer Kümmel, Sweet cumin (engl.), Taubenanis, Yanisum (arab.)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Schon in der Antike wurde der in den östlichen Mittelmeerländern beheimatete Anis als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt; davon zeugen Erwähnungen in ägyptischen Papyrusrollen um 1500 v. Chr. ebenso, wie Schriften griechischer und römischer Autoren, unter ihnen Dioskurides und Plinius der Ältere. Mit den Benediktinermönchen Monte Cassinos (Italien) kam der Anis zur Zeit Karls des Großen schließlich auch über die Alpen nach Deutschland.

Heute wird dieses einjährige, Lehm- und Sandboden liebende Kraut in Deutschland, England, Frankreich, Indien, Italien, in Mittel- und Südamerika, in Nordafrika, Russland, Schottland und in der Türkei angebaut, die größten Anisplantagen der Welt befinden sich jedoch in Spanien; wild wachsend ist Anis kaum noch anzutreffen. Die Ernte findet zwischen Juli und September statt, vornehmlich bei trüber Witterung, damit die sogenannten Spaltfrüchte nicht vorzeitig ausfallen, außerdem mehren sich bei massiver Lichteinwirkung die im Anis schon von Natur aus existierenden Giftstoffe.

Die Anispflanze ist eine Bibernelnensorte, die zur artenreichen Fami-

lie der Doldengewächse / Apiaceae (Umbelliferae) gezählt wird und aus botanischer Sicht mit Dill, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel und Koriander verwandt ist.

### **Aussehen**

Die überaus attraktiven, dunkelgrünen Anisblätter wachsen dreistufig an einem reich verzweigten, bis zu 60 cm hohen, leicht behaarten Stängel; die unteren Blätter sind rundlich und gestielt, die mittleren sind dreilappig und leicht eingekebt und die oberen ganz schmal und tief eingeritzt; die Anisblüte ist weiß-gelb eingefärbt.

Die ovalrunden Anissamen sind normalerweise grau-grün und ca. 5 mm lang; schwarz-grüne kommen meist aus Russland. Aniswurzeln haben eine spindelartige Form.

### **Geschmack**

Frisch gemahlener Anis besitzt einen eigentümlich süß-herben Geschmack, doch bereits nach relativ kurzer Zeit hat er einen Großteil seiner etherischen Öle verloren: Er wird dann quasi geschmacklos.

### **Arten, Sorten**

*Touraine-Anis* nennt man eine auffällig süße Anisvariante aus Frankreich.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Anethol, Cholin, Eiweiß, Estragol, Giftstoffe, Glykoside, Zucker.

### **Verwendung, Zubereitung**

Gemahlene Anissamen gelten nicht nur als gesunder Zucker- und Zimtersatz, sie dienen ebenso als würzende Zutat für Brot- und Backwaren, Konfitüren, Fruchtdesserts, Liköre, Branntweine (z. B. Anisette, Ouzo, Pernod, Pastis, Raki, Ricard),

Mundpflegemittel und Hustensaft. Obstsuppen, Rote Bete, Rotkohl und Pflaumenmus erhalten durch die Zugabe gemahlener Anissamen eine besondere Note; kurz angeröstet oder frisch gemahlen besitzen sie sogar die zweifache Würzkraft. Sobald Anisbranntwein mit Wasser verdünnt wird, entsteht eine milchig trübe Flüssigkeit.

Mit Anisblättern lassen sich nicht nur Blatt- und Obstsalate aromatisieren, sie finden häufig auch als dekorative, essbare Garnitur Verwendung.

Kandierte Anisstängel werden von Konditoren bevorzugt zum Verziern von Süßspeisen und Gebäck benutzt. Auch die Anisblüten eignen sich hervorragend zur Ausschmückung von Desserts und Salaten. Sogar die Aniswurzeln lassen sich zu köstlichen Salaten verarbeiten, vorausgesetzt, sie wurden zuvor kurzzeitig in kochendem Wasser gegart.

### **Lagerung**

Idealerweise bevorratet man Anissamen licht- und luftgeschützt. Da gemahlener Anissamen im Laufe der Zeit sein Aroma gänzlich verliert, sollte man ihn möglichst in mäßiger Dosierung und prinzipiell ungemahlen kaufen.

### **Volkmedizinische Bedeutung**

Bei richtiger Anwendung weist Anis antiseptische, beruhigende, entspannende, krampflösende, verdauungsanregende, tröstende und stimulierende Eigenschaften auf. Sogar Erkältungskrankheiten können mit Anis bekämpft werden, da er schleimlösend und auswurfördernd

wirkt. Des Weiteren ist Anis nützlich bei Blähungen, Mundgeruch, Koliken, Übelkeit und gilt als allgemein gesundheitsstärkend; frisch zerkaute Anissamen sollen sogar Leberzellen regenerieren.

Eine Kopfwäsche mit Anistee vertreibt Läuse.

Anisbonbons regen die Esslust von appetitlosen Kindern an.

Bei Katerstimmung sind zwei Tropfen Anisöl nützlich, die man am vorteilhaftesten mittels eines Zuckerkwürfels zu sich nimmt.

*Vorsicht:* Hochdosiert wirkt Anis giftig! Es kann nach kurzer Erregung zu Muskellähmung, Bewusstlosigkeit und Allergien kommen. Kleinkindern sollte man aufgrund dessen frühestens ab dem 6. Lebensjahr Anis verabreichen, da die etherischen Öle auch bei ihnen zu Allergien führen können.

### **Tipp**

Hunde- und Katzenbesitzer sollten bei der täglichen Fellpflege ein paar Tropfen Anisöl einbringen, da es Insekten (Läuse, Milben, Zecken) abtötet. Jäger locken Wildschweine am liebsten mit Anisöl! Taubenzüchter nutzen Anisöl, um ihre Tiere an einen neuen Schlag zu gewöhnen.

# B

## Bachbunge

### **Veronica beccabunga**

*Bachbohne, Bachblume, Bachbombe, Bachbommele, Bach(bungen)-Ehrenpreis, Bachkohl, Brooklime (engl.), Brunnenpol, Cresson de cheval (frz.), Glümeke, Herba Betonicae alba (pharm.), Herba Veronica (pharm.), Lemmilze, Liemkenkraut, Lömke, Lü-nich, Pfunde, Pfunge, Quell-Ehrenpreis, Wassersalat*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die in Irland und Großbritannien beheimatete Bachbunge ist ein fast in Vergessenheit geratenes Wildkraut, dessen Haupterntezeit zwischen April und September liegt, aber auch im Winter geerntet werden kann.

Ihren Namen hat diese äußerst kälteresistente und zu den Braunwurzgewächsen (Scrophulariaceae) zählende Sumpfpflanze der Tatsache zu verdanken, dass sie sich sowohl an Bächen und Teichen als auch an Tümpeln am wohlsten fühlt.

### **Aussehen**

Die fetten, hellgrünen, ovalrunden Blättchen der zum Teil niederliegenden, bis zu 60 cm hohen Bachbunge sind fast bis zur Spitze hin mit dem Stiel durchwachsen. Die

bezaubernden, vierteiligen kleinen Blüten sind pastellblau.

### **Geschmack**

Lediglich die jungen Triebe der Bachbunge besitzen ein leicht bitter-salziges, nussiges Aroma; die älteren hingegen sind ungenießbar.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Aucubin, etherisches Öl, Gerbstoff, Gerbsäure, Vitamin C.

### **Verwendung, Zubereitung**

Die jungen, oberirdischen Pflanzenteile der Bachbunge lassen sich zu Bratlingen verarbeiten oder als Zutat in Gemüsegerichten verwenden.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Innerlich angewandt, beugt die vitamin-C-reiche Bachbunge Skorbut vor. Ein Aufguss aus Bachbungenblättern reinigt das Blut, wirkt harn- und schweißtreibend und fördert das Einsetzen der Menstruation, doch *Vorsicht*: Während der Schwangerschaft ist von einer Anwendung dringend abzuraten (Gefahr einer Fehlgeburt)! Dank ihres Wirkstoffs Aucubin besitzt die Bachbunge verdauungsfördernde Eigenschaften. Eine Breipackung wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd bei leichten Verbrennungen und kleinen Wunden.

## Tipp

Auf Bachbungenblättern können hin und wieder die Larven vom Großen Leberegel abgelegt sein, einem Parasiten, der auch Weidevieh angreift. Befallene Blätter sollte man vor der weiteren Verwendung unbedingt abkochen.

# Bärenklau

## **Heracleum sphondylium**

*Baarenklau (norddt.), Bärenklauwe (altdt.), Bärenatze, Gemeiner Bärenklau, Herkuleskraut, Rossfenchel, Scharling, Wasserfenchel, Wiesenbärenklau, Wiesenrhabarber*

## **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Den zu den Akanthusgewächsen (Acanthaceae) zählenden Bärenklau findet man hierzulande von März bis April vorwiegend wild wachsend auf Grasflächen und an Wegrändern; im Mittelmeerraum wird er sogar kultiviert.

## **Aussehen**

Der Gemeine Bärenklau (er sollte nicht mit dem giftigen Riesenbärenklau verwechselt werden) ist eine bis zu 1,5 m hohe Staude mit rauhaarigen, tatzenähnlichen Blättern, weit ausladenden, pastellfarbenen bis rosa Blüten, purpurgrünen Früchten und kantigen, hohlen Stängeln.

## **Geschmack**

Sowohl die Stängel als auch die Blätter des Bärenklaus schmecken möhrenartig.

## **Arten, Sorten**

*Großer Bärenklau / Heracleum mantegazzianum (lat.) / Herkulesstaude /*

*Kaukasusbärenklau / Riesenbärenklau:* Der Riesenbärenklau wurde vor etwa 100 Jahren als botanische Rarität aus seiner Heimat, dem Kaukasus, nach Europa eingeführt und breitete sich hier schnell auf Wiesen, an Waldrändern und Böschungen wie eine Epidemie aus. Da er währenddessen einheimische Pflanzenarten vom angestammten Wuchsort verdrängt und erstickt, wird der bis zu 3,5 m hohe Große Bärenklau mittlerweile vielerorts bekämpft oder sogar vernichtet, wobei die Pflanze (am besten vor der Blüte) mitsamt der Vegetationskugel aus der Erde gegraben und inklusive seiner äußerst widerstandsfähigen Samen (es können bis zu 20.000 Stück an einer Pflanze sein) verbrannt werden sollte.

*Vorsicht:* Bei Hautkontakt mit seinen Blättern und zeitgleicher Sonneneinwirkung können bei anfälligen Personen fototoxische Reaktionen (schmerzhafte Verätzungen, die später braune Flecken hinterlassen) auftreten, die 2–4 Tage anhalten und meist ärztlicher Behandlung bedürfen!

## **Hauptinhaltsstoffe**

Hoher Mineralstoffgehalt, Psoralen, Vitamine.

## **Verwendung, Zubereitung**

Die Stängel, Sprossen, Wurzeln und Blätter des Bärenklaus können (wie Bleichsellerie) zu Wildgemüse, Bratlingen oder Mischsalat verarbeitet werden.

## **Lagerung**

Bärenklau sollte sofort nach der Ernte verarbeitet werden, da er leicht austrocknet und infolgedessen seine Inhaltsstoffe verliert.

## Volkmedizinische Bedeutung

Bärenklautee wirkt verdauungsanregend, hilft bei starkem Sodbrennen und hat beruhigende Eigenschaften. Ein Breiumschlag aus gehackten Bärenklaublättern wurde einst als Mittel gegen Rheuma und bei Schwellungen, Blutergüssen und Furunkeln aufgetragen. Die Bärenklauwurzel enthält den Wirkstoff Psoralen, der zurzeit auf seine Wirksamkeit gegen Leukämie, Schuppenflechte und Aids getestet wird.

## Tipp

Eingefleischte Vegetarier geraten zumeist in Entzücken, wenn man ihnen frische, zuerst in Bierteig getauchte und danach in heißem Fett ausgebackene junge Bärenklaublätter serviert.

# Bärlauch

## *Allium ursinum*

*Ail de ours (frz.), Bärenlauch, Bear's garlic (engl.), Beerenknoblauch, Daslook (niederl.), Gorinsel, Hexenknofel (österr.), Hexenzwiebel, Latschenknofel, Medvehagyma (ung.), Räm-schel (thür.), Ränsel, Rams(el), Ramser(en) (altdt.), Ramsons (engl.), Waldherre, Wald(t)knoblauch, Waldknofel, Wilder Knoblauch, Wilder Knofel, Wilder Lauch, Wild garlic (engl.), Wildknoblauch, Wurmlauch, Zigeunerkraut, Zigeunerlauch*

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Ursprünge des Bärlauchs liegen zwischen Europa und Nordasien. Meist wächst dieser wilde Verwand-

te des Knoblauchs, den schon die Kelten und Germanen als heilkräftige Pflanze nutzten, in absonnigen oder feuchten Auwäldern, vorzugsweise unter Buchen. Da Keimergelbisse dieses humusbildenden Liliengewächses (Liliaceae) im privaten Kräutergarten meist unbefriedigende Ergebnisse erzielen, ist es ratsam, vorgezogenen Bärlauch zu pflanzen. Bärlauchblätter werden bis Ende April (am besten vor der Blüte), Bärlauchzwiebeln dagegen erst im Herbst geerntet.

Der Name Bärlauch geht auf eine Erzählung zurück, nach der Bären sich nach dem Winterschlaf im Frühjahr häufig und gern mit Bärlauch stärken und beleben.

## Aussehen

Bärlauch ist eine langstielige Wildpflanze mit zwei bis zu 25 cm langen, zarten, sattgrünen und zungenförmigen Blättern, die seitlich herauswachsen und bei den Jungpflanzen transparent sind. Die glatten Bärlauchstängel tragen wunderschöne, löwenzahn- oder schnittlauchähnliche, jedoch schneeweiße, sternchenförmige Blütendolden. Die bulböse Bärlauchwurzel zieht sich während des Winters völlig in den Boden zurück, um sich für das kommende Frühjahr zu stärken. *Vorsicht:* Bärlauch kann vor der Blüte mit dem tödlich giftigen Maiglöckchen verwechselt werden, mit dem er nicht selten sogar nachbarschaftliche Beziehungen eingeht; der beim Zerreiben seiner Blätter aufkommende, starke, knoblauchartige Geruch ist jedoch ein eindeutiges Unterscheidungsmerkmal.



Außerdem wachsen die Blüten des geruchlosen und breitblättrigen Maiglöckchens in einer Reihe am Stängel entlang, beim Bärlauch hingegen sitzen sie doldenartig auf dem Stängel.

### **Geschmack**

Der Geschmack des frischen Bärlauchs ist noch intensiver und würziger als der des Knoblauchs, beim Erhitzen lässt er jedoch stark nach.

### **Geruch**

Obwohl Bärlauch sehr intensiv nach Knoblauch duftet (besonders im Sommer, wenn die Blätter schon etwas angewelkt sind), hinterlässt er im Gegensatz zum Knoblauch keinen unangenehmen Körpergeruch.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Allicin, Biokatalysatoren, Chlorophyll, Eisen, schwefelhaltige etherische Öle, Flavonoide, Fructosane, Magnesium, Mangan, Vitamin C.

### **Verwendung, Zubereitung**

Frische, junge Bärlauchblätter müssen entstielt werden, da die Stiele faserig schmecken; dann können sie fein gehackt und zum Würzen von Suppen, Gemüse, Quark, Kräuterbutter, Salaten und Butterbrot verwendet werden. Als Wildgemüse lassen sich Bärlauchblätter ebenso zubereiten, dann jedoch bei nur geringer Hitze in wenig Butter gedünstet, weil sonst ihre zwar ausgesprochen wertvollen, aber sehr hitzesensiblen Inhaltsstoffe und ihr strahlendes Grün verloren gehen. Ein wohlschmeckendes, selbst gemachtes Pesto, das hervorragend zu Nudelgerichten passt, stellt man aus einem Mix aus fein gehacktem

Bärlauch, zerkleinerten Mandeln, Reibkäse und Olivenöl her.

### **Lagerung**

In Zeitungspapier eingewickelt, lässt sich frisch geernteter Bärlauch ca. 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bereits getrockneter Bärlauch gehört dagegen auf den Kompost, da er sein wertvolles Aroma weitestgehend eingebüßt hat.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Bärlauch soll noch größere Heilkraft besitzen als Knoblauch, denn: Frische Bärlauchblätter bekämpfen nicht nur Appetitlosigkeit, aktivieren das Immunsystem, entlasten den Stoffwechsel, fördern die Gallensekretion, senken Bluthochdruck und kurbeln die Blutzirkulation und Blutbildung an, sondern sie haben auch eine normalisierende Wirkung auf Darmflora, Kreislauf und Cholesterinspiegel. Die Inhaltsstoffe des Bärlauchs sind auch imstande, Wurm- und Pilzkrankheiten zu bekämpfen, Grippe, Herzinfarkt, Arteriosklerose und Schlaganfall vorzubeugen, vor Depression und altersbedingter Vergesslichkeit zu schützen und den Darm, die Nieren, den Magen, die Leber und das Blut zu reinigen.

Im menschlichen Körper reduziert Bärlauch die Konzentration von Umweltgiften wie Blei und Quecksilber (die zu Schwindel, Kopfweh und Gelenkschmerzen führen), indem er die fettlöslichen Gifte bindet und diese in eine wasserlösliche Form umwandelt, sodass die Niere sie ausschwemmen kann.

Schlaflosigkeit bekämpft man erfolgreich mit einem selbst gemach-

ten Bärlauchelixier, von dem man bei Bedarf 2 Wochen lang täglich ein kleines Glas am Abend zu sich nehmen sollte. Das Rezept dazu: Zwei Handvoll zerkleinerte Bärlauchblätter mit 1 Liter Korn übergießen, luftdicht verschließen und nach 2 Wochen durchseien.

### **Tipp**

Bärlauch wird meist durch arbeitssame Ameisen verbreitet, die seine einladenden Samenanhängsel nichtsahnend mit in ihr Nest nehmen, wo sie dann im zeitigen Frühjahr auf natürliche Weise austreiben.

## **Bärwurz**

### **Meum athamanticum**

*Bärendill, Bärfenchel, Bärkümmel, Baldmoney (engl.), Beerenwortel (niederl.), Beermutterwurtz, Fenouil des Alpes (frz.), Hausmarck (altdt.), Hertzwurtz, Kümmelnickel, Mutterwurtz, Wilder Dill*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Der Bärwurz ist ein Doldengewächs / Apiaceae (Umbelliferae), das überwiegend auf mittel- und süddeutschen Gebirgswiesen anzutreffen ist. Bärwurzblätter sollten während der Blütezeit (Juni–August) geerntet werden, Bärwurzsamen bringt man im August ein und Bärwurzurzeln erst im Spätherbst.

### **Aussehen**

Der Bärwurz hat eine spindelförmige, außen braune, innen wollweiße Wurzel, kahle, gefurchte, kantige, bis zu 50 cm lange aufrechte Stän-

gel, schmale Blätter mit quirlig gebüschelten Läppchen, eine pastellfarbene Blütendolde und eiförmige bis langrunde, braune Samen.

### **Geschmack**

Bärwurzblätter, -samen und die Wurzel besitzen ein herzhaft würziges Aroma.

### **Geruch**

Wenn man frische Bärwurzblätter kräftig aneinanderreibt, verströmen sie einen angenehm balsamische Duft.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Etherisches Öl, Harz, Mineralstoffe, Stärke, Vitamine, Zucker.

### **Verwendung, Zubereitung**

Bärwurzblätter können der Teeherstellung dienen, sind jedoch ebenso als Würzmittel für Salate, Saucen und Fleischgerichte geeignet. In Bayern, Thüringen, im Schwarzwald, im Erzgebirge und im Bayerischen Wald werden Bärwurzurzeln in sogenannten Bärwurzereien entweder zur Herstellung eines gleichnamigen, 38–45%igen, magenstärkenden Branntweins in schlanke Steingutflaschen oder eines 30%igen Likörs genutzt, deren besondere Würze an Gehölz und Moos erinnert.

### **Lagerung**

Bärwurzpflanzen sollten gleich nach der Ernte verarbeitet werden, da ihr wertvoller Vitamin- und Mineralstoffgehalt schon nach kurzer Zeit stark schwindet.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Tee aus der Bärwurz Wurzel wirkt appetitanregend, kräftigend, harn-treibend und blähungshemmend. Bei Vergiftungserscheinungen ist

eine Mischung aus frisch gehackten Bärwurz- und Bibernelnblättern im Verhältnis 1:1 hilfreich. Medizinisch wird der Bärwurz auch in der Frauenheilkunde eingesetzt, von einer Selbstbehandlung ist jedoch abzuraten.

### **Tipp**

Aufgrund der Gefahr von Verwechslungen mit anderen, dem Bärwurz stark ähnelnden, aber giftigen Doldengewächsen sollten Unwissende von der Suche nach Bärwurz gänzlich absehen.

## **Baldrian** (Großer)

### **Valeriana officinalis**

*Arzneibaldrian, Augenwurz(el), Balderbracken(wurzel), Balderjan, Bullergoos (schl.-holst.), Bullerian, Bullerjahn (norddt.), Dreifuß, Gartenseelie, Hexenkraut, Katzenbaldrian, Katzenkraut, Katzenwargel, Katzenwurz, Maria-Magdalenenwurz, Marienwurz, Mondwurz(el), Ollerjan, St. Georgenkraut, Speerkraut, Spickwurz, Stinkbaldes, Teriniskraut, Theriakskraut, Tollerjan, Valerian (engl.), Valeriana (ital., span.), Valériane (frz.), Viehkraut, Waldspeik, Wandwurz, Welscher Baldrian (Großer), Wilder Kalmus, Zahnkraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Den Baldrian finden wir zwar schon bei Hippokrates, dem Vater der Heilkunde, und Plinius, dem berühmtesten römischen Schriftsteller, als bekömmliches und vor dem Bösen schützendes Kraut; die Altvorderen behaupteten sogar: »Es ist

der Geist des Waldes, der mit dem Baldrian in uns einzieht.« Die beruhigende und nervenstärkende Wirkung dieses mehrjährigen Baldriangewächses (Valerinaceae) erkannte jedoch Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836); nach dem Ersten Weltkrieg wurden Bombenneurosen vieler Exsoldaten daraufhin erfolgreich mit dem Extrakt von getrockneten Baldrianwurzeln behandelt. Baldrian ist weltweit auf feuchtgrundigen, humosen Waldrändern und Wiesen anzutreffen. Die Wurzeln werden vorzugsweise erst nach der zweiten Blüte geerntet, getrocknet und weiterverarbeitet, weil sie erst dann zu einem akzeptablen Umfang herangewachsen sind.

Da der Geruch der Baldrianwurzel Katzen anlockt, die dann in rauschartige Zustände und sexuelle Verzückung geraten, trägt die Pflanze auch die Namen Katzenkraut und Katzenwargel. Wegen ihrer ungeheuren Anziehungskraft auf Ratten bringt man die Baldrianwurzel ebenso mit dem Rattenfänger von Hameln in Verbindung, der die neckischen Tierchen damit angelockt und anschließend in der Weser ertränkt haben soll.

*Valeriana officinalis*, der wissenschaftliche Name des Baldrians, wurde vom lateinischen »valere« für »gesund sein« oder »sich wohlfühlen« hergeleitet; »officinalis« weist dagegen auf die frühere Verwendung des Baldrians als Heilpflanze hin.

### **Aussehen**

Baldrian ist eine bis zu 1 m hohe fiederblättrige Pflanze mit hohlen,

kantigen Stängeln, schirmförmigen, weißen Blüten (Mai–September) und einem reich verzweigten, aber kompakten, braunhäutigen Wurzelstock.

### **Geschmack**

Sowohl die Blätter, Stängel und Blüten als auch der Wurzelstock des Baldrians weisen einen sonderbar süßlichen Geschmack auf.

### **Geruch**

Die Baldrianblüte riecht angenehm; die Wurzel verströmt hingegen leicht betäubende, kampferartige Ausdünstungen, besonders während des Trocknens.

### **Arten, Sorten**

*Kleiner Baldrian / Valeriana dioica (lat.) / Sumpfbaldrian* kommt wild wachsend recht häufig vor, wirksame Bestandteile, so wie sie sein großer Verwandter enthält, besitzt er jedoch kaum.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Alkaloide, Ester, Isovaleriansäure, etherische Öle, Gerbstoffe, Harze, Schleimstoffe, Sedonium, Tannine, Valepotriate.

### **Verwendung, Zubereitung**

Baldrianblüten eignen sich zur Herstellung eines biologisch-dynamischen Kompostpräparats; die Wurzeln dienen nicht selten als Erfolg versprechende Köder in Rattenfallen.

Baldrianöl wird zur Herstellung facettenreicher Duftstoff- und Parfümkreationen genutzt.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Pharmakologisch können bei richtiger Verarbeitung alle Teile des Baldrians zur Herstellung beruhigender, angstlösender und ausgleichen-

der Arzneien genutzt werden. Nebenwirkungen, wie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen am Tag, wie man sie von chemischen Schlafmitteln kennt, treten währenddessen zwar nicht auf, bei Unterdosierung macht Baldrian jedoch munter. Ärztlicherseits werden Baldrianextrakte nicht nur bei Einschlafstörungen, Bauchkrämpfen, Epilepsie und zum psychischen Ausgleich verordnet, auch bei Stress, Gedankenflut, Muskelrheumatismus, Herzklopfen, Wechseljahrsbeschwerden und Erkrankungen der Schilddrüse kommen sie oft zur Anwendung.

Ein beruhigendes und entspannendes Bad bei Nervosität und Schlaflosigkeit kann man sich selbst herstellen, indem man frischen Presssaft aus Baldriankraut und -blüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießt, 10 Stunden ziehen lässt, abseiht und die entstandene Flüssigkeit dem Badewasser (max. 38° C) zusetzt; man sollte jedoch nicht länger als 15 Minuten darin verweilen, da die Gefahr des Einschlafens besteht. Bei Hautverletzungen, Schwangerschaft, während der Stillzeit, bei fieberigen Erkrankungen, Herzinsuffizienz oder Hypertonie ist von Baldrianbädern zwingend abzuraten.

Appetitzügelnden Baldriantee bereitet man aus 2 TL zerhackten Baldrianwurzeln, die man mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießt und durchgeseiht nach 10 Minuten genießt.

Vor Anwendungen mit fremdländischem Baldrian (z. B. aus Indien oder

Mexiko) wird gewarnt, da er schwere Leberschäden verursachen kann.

### Tipp

Baldrianpräparate dürfen nur kurzfristig in hoher Dosierung (ca. 400–900 mg/Tag) eingenommen werden, da es sonst zu Gewöhnung und damit zu Kopfschmerzen, Herzrasen, Muskelzucken, Übelkeit und Krämpfen kommen kann.

## Basilikum

### *Ocimum basilicum*

*Albahaca (span.), Alfábega (span.), Basil (engl.), Basilgen (altdt.), Basilic (frz.), Basilico (ital.), Basilicon (griech.), Basilicum (niederl.), Basilien(kraut), Basilik (russ.), Basilikum (afghan., norw.), Basilkört (schwed.), Basilkraut, Bazsalikom (ung.), Bienenweide, Brasilienkraut, Braunsilge, Deutscher Pfeffer, Herrenkraut, Hirnkraut, Hirtenbasilie, Josefikräutl, Josefskräutlein, Königsbalsam, Königsbisam, Königskraut, Krampfkrautl, Liebeskraut, Lole (chin.), Manjericao (port.), Meboki (jap.), Nelkenbasilie, Nelkenkraut, Persisches Basilikum, Raihan (arab.), Suppenbasil, Venuspflanze*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Schon seit mehr als 4000 Jahren schätzt man weltweit den vermutlich in Afghanistan beheimateten Basilikum als hochwertiges Heil- und Würzkraut. Italienische Mönche brachten es im 12. Jh. erstmals über die Alpen, in Deutschland ist es jedoch erst seit dem 16. Jh. bekannt.

Größere Anbauflächen des zur Familie der Lippenblütler / Lamiaceae (Labiatae) zählenden Basilikums findet man heute in Deutschland, Frankreich, Griechenland, Italien, Marokko und Spanien.

Die besten Anbauergebnisse erzielt man, wenn man es in der Nachbarschaft von Tomaten kultiviert, doch auch eine windgeschützte, sonnige Fensterbank eignet sich dazu recht gut, wenn man das Pflänzchen in humose, feuchte Erde eingräbt, die hin und wieder mit Stickstoff und/oder Hornspänen angereichert wird. Der beste Erntezeitpunkt dieses mit der Minze verwandten Küchenkrauts liegt in den frühen Abendstunden, da sein Gehalt an etherischen Ölen dann am stärksten ausgeprägt ist. Vor und während der Blüte (Juni bis Anfang Oktober) ist die Würzkraft des Krauts jeweils am ergiebigsten, nach der Blüte hingegen hat es den größten Teil seines Aromas eingebüßt. Um anschließend das Wachstum der Pflanze optimal zu unterstützen, erntet man am besten stets nur komplette Triebe, also die Blattbüschel mitsamt ihrem Blütenansatz; entfernt man jedoch allzu viele ihrer Blätter, wird sie derart geschwächt, dass sie nicht mehr in der Lage ist, lebensfähige Nachtriebe zu produzieren.

In Deutschland ist das Basilikum lediglich als einjährige Pflanze bekannt, da es nur Temperaturen bis max. –10° standhält; in den Herkunftsländern gedeiht es hingegen über mehrere Jahre und bildet mit der Zeit sogar stabile, holzige Zweiglein.

Das Wort Basilikum entstammt dem Griechischen und bedeutet »königliches Kraut«, denn schon bei den Königen der Antike war das Basilikum ein Favorit unter den Gewürzen; das bezeugen geflochtene Kränze aus der Wilden Basilie, die jüngst bei Ausgrabungen in ägyptischen Pyramiden entdeckt wurden.

### **Aussehen**

Je nach Sorte kann das Basilikum leicht oder grob gezackte, zartseidige, hell- bis dunkelgrüne oder sogar violette Blätter aufweisen. Seine weißen Blüten sind quirlförmig angeordnet und die vierkantigen, rötlich-grünen Stängel können bis zu 60 cm hoch werden.

### **Geschmack**

Auch der Geschmack des Basilikums hängt von der Sorte ab: Die Aromapalette reicht von Zitronen- und Kampfer- über Nelken- und Pfeffer-, Anis- und Muskat- bis zu Zimt- und kühlendem Lakritzgeschmack. Ältere Basilikumblätter neigen zu einem störenden, da kratzigen Beigeschmack.

### **Geruch**

Wenn man frisches Basilikum zwischen den Fingern zerreibt, entfaltet es zunächst ein leichtes Melissearoma, verströmt dann aber einen eher balsamischen, an Gewürznelken erinnernden Duft. Getrocknete Basilikumblätter riechen zwar etwas nach Minze und Curry, ihr wahres, würziges Aroma haben sie allerdings zum größten Teil verloren.

### **Arten, Sorten**

*Anisbasilikum* schmeckt anisartig und hat purpurfarbene Blüten. Im

Iran, in Thailand und in Vietnam wird es vorwiegend zum Würzen von Süßspeisen verwendet.

*Bubikopf-Basilikum* nennt man eine wuschelköpfige Kulturform des Buschbasilikums.

*Buschbasilikum* / *Ocimum basilicum* var. *minimum* (lat.) / *Griechischer Basilikum* / *Zwergbasilikum*: bis 40 cm hohe, kugelige, stark aromatische Basilikumsorte mit auffallend kleinen, roten oder grünen Blättchen. Die rotblättrige Sorte kommt meist aus den USA und England, die grünblättrige aus Spanien, der Türkei oder Griechenland, wo sie meist als wohlriechende Zierpflanze für Blumentöpfe und Balkonkästen zum Einsatz kommt. Im Mittelmeergebiet stellt man sich sogar Blumentöpfe mit Buschbasilikum an die Eingangstür, und bevor man sein Haus betritt, streicht man zart über die sensiblen Blätter, wodurch ein betörender und dazu noch völlig kostenfreier Duft in die Wohnung gelangt.

*Fino verde* / *Kleinblättriges Basilikum*: Basilikumsorte mit kleinen, glatten, dunkelgrünen Blättern, die in Süditalien meist zum Würzen des berühmten Pesto verwendet wird, da sie das beste Aroma aller Basilikumsorten besitzt.

*Genueser Basilikum* / *Großblättriges Basilikum* / *Salatblättriges Basilikum*: Die ertragreichste Basilikumsorte wird in Italien oft zur Verfeinerung von Tomatensaucen und -suppen und bei unterschiedlichen Mozzarella-Kompositionen bevorzugt.

*Heiliges Basilikum* / *Ocimum sanctum* (lat.) / *Holy basil* (engl.) / *Indi-*

*sches Basilikum / Sacred basil (engl.) / Tulsi:* sehr intensiv aromatische, rotblättrige Basilikumsorte, die vorzugsweise für die Zubereitung von vegetarischen Spezialitäten genutzt wird. In Indien wird sie als heilige Pflanze verehrt und in Thailand begegnet man ihr häufig in der Nähe von Buddha-Tempeln.

*Kampferbasilikum / Camphor basil (engl.):* Diese leicht verholzende Basilikumsorte wird in Afrika aufgrund ihres hohen Kampferanteils kommerziell genutzt; in hiesigen Breitengraden dient sie meist nur der Anreicherung von Kräutermischungen.

*Mexikanisches Gewürzbasilikum / Zimtbasilikum* heißt eine rot blühende und rotstängelige Basilikumsorte mit exotisch anmutendem Zimtaroma.

*Neapolitanisches Basilikum* besitzt handgroße Blätter und das süßeste Aroma aller Basilikumsorten.

*Ostindisches Baumbasilikum / Fever plant (engl.) / Menthe garbonaise (frz.) / Tea bush (engl.):* Diese wärmeliebende Pflanze mit gewaltigen, lindgrünen, haarigen Blättern und gelben Blüten stammt aus Ostindien. Ihr üppiges Aroma wird meist für die Teezubereitung genutzt.

*Rotes Basilikum / Ocimum basilicum Dark Opal (lat.) / Dark Opal / Purple ruffles (engl.):* dekorativ gekrauste Basilikumsorte mit weinroten Blättern und tiefrosa Blüten. Ihr süßliches Aroma weist einen gleichwohl an Nelken und Pfeffer erinnernden Beigeschmack auf.

*Thaibasilikum / Horapa (thail.)* ähnelt geschmacklich dem Anisbasili-

kum, seine Blüten sind jedoch rot. Meist wird Thaibasilikum unzerkleinert als Salatwürze verarbeitet.

*Wildes Basilikum / Ocimum canum (lat.)* ist die widerstandsfähigste Basilikumsorte. Sie hat leicht behaarte, nach Piment schmeckende Blätter, rosa Blüten und wird überwiegend zum Würzen warmer Gerichte verwendet.

*Zitronenbasilikum / Ocimum americanum (lat.) / Amerikanisches Basilikum / Gewürzbasilikum / Haariges Basilikum / Hoary Basil (engl.):* zierliche, frostempfindliche, wilde italienische Basilikumsorte mit weißen Blütchen, spitzen, haarigen Blättern und erfrischendem, zitronigem Duft und Geschmack, der an Bergamotte erinnert. Zitronenbasilikum eignet sich am besten zur Verfeinerung von Blatt- und Tomatensalaten.

### Hauptinhaltsstoffe

Basilienkampfer, Calcium, Cineol, Eisen, Estragol, Eugenol, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Kalium, Karotinoide, Linalool, Magnesium, Saponine, Tannine, Vitamine. Mit einem durchschnittlichen Eisengehalt von 7,3 mg/(100 ml) zählt Basilikum zu den größten Eisenlieferanten.

### Verwendung, Zubereitung

Basilikum kann als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze verwendet werden. Wohldosiert können frische Basilikumblätter, -blüten und -wurzeln der Verfeinerung von Saucen, Salaten, Suppen, Kräuterbutter, Fisch-, Fleisch-, Geflügel-, Hülsenfrucht-, Nudel- und Pilz-Gerichten dienen, jedoch sollten sie dabei nicht allzu starker Hitze ausgesetzt werden, da sich die hochwertigen etherischen

Öle dadurch verflüchtigen. Die sensiblen Basilikumblättchen dürfen zuvor nur kurz mit kaltem Wasser abgespült (nicht getränkt) werden, damit ihr wertvolles Aroma nicht verloren geht.

Kombinationen mit Bohnenkraut, Rosmarin und Knoblauch weisen nicht nur den Geschmack stärkende und abrundende Eigenschaften auf, sie gelten ebenso als äquivalenter Pfefferersatz.

Getrocknetes Basilikum wird vorwiegend zur Herstellung von Schnupftabak, Tee oder Niespulver verwendet.

Basilikum kann der Abwehr von Insekten in der Wohnung dienen, wenn man es am Küchenfenster platziert, ins Schlafzimmer sollte man das Kraut jedoch auf keinen Fall stellen, da es nachweislich die Nachtruhe beeinträchtigt.

Industriell wird aus Basilikum durch Destillation Öl gewonnen, das mehrheitlich in der Pharmazie, der Kosmetik- und Konserven- sowie der Essenzindustrie Verwendung findet.

**Pesto** nennt man eine original Genueser Spezialität, die aus zerkleinertem, frischem Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch, Salz, Pfeffer, kalt gepresstem Olivenöl und Parmesankäse besteht und meist (nicht nur in Italien) zu Nudelgerichten gereicht wird.

### **Lagerung**

Frisch gepflückte Basilikumblätter lassen sich im Kühlschrank nur kurzfristig bevorraten. Am besten konserviert man sie in Olivenöl, indem man sie lagenweise und jeweils mit wenig Salz bestreut in ein

verschießbares Behältnis schichtet. Dabei dunkeln die Blätter zwar etwas nach, ihr brillantes Aroma bleibt jedoch größtenteils erhalten. Basilikum eignet sich ebenso hervorragend zum Einfrieren.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Basilikum wirkt beruhigend, schmerzlindernd, stark antibiotisch, anregend, antidepressiv, appetitanregend, entschleimend, harn- und schweißtreibend, allgemein stärkend, blutzuckersenkend und blutbildend. Des Weiteren vertreibt Basilikum Blähungen und entkrampft, nicht nur bei Menstruationsbeschwerden. Nach dem Verzehr von Speisen, die mit Basilikum gewürzt wurden, schwitzt man meist sehr stark. Auslöser hierfür sind die im Basilikum enthaltenen, hochgradig stoffwechselanregenden etherischen Öle. Diese vielfach gepriesenen etherischen Öle (Estragol und Eugenol) aktivieren zwar tatsächlich die Hirntätigkeit, regelmäßige Einnahme bzw. langfristige Überdosierungen sind jedoch krebserregend, so eine Langzeitstudie an Tieren.

Im Orient schützen sich Frauen vor ungewünschtem Kindersegen, indem sie mehrmals am Tag frische Basilikumblätter zerkauen!

In der Diätküche profitieren Gallen- und Leberkranke von den vielen, dem Wohlergehen und Genuss zuträglichen Eigenschaften des Basilikums, da er nicht nur imstande ist, Pfeffer und Paprika zu ersetzen, sondern auch salzarme Kost schmackhafter und fette Gerichte bekömmlicher macht.



Tee aus getrockneten Basilikumblättern wird bei Nieren- und Gallenkrankheiten, Schwindel, Harnbrennen, Akne, Insektenstichen, Magenbeschwerden, zum Gurgeln und als Wurmkur empfohlen; kalt getrunken wirkt er fiebersenkend. Die Heilwirkung des Basilikums wurde zwar vom Bundesgesundheitsamt bestätigt, doch *Vorsicht*: Er sollte nicht mit empfindlicher Haut in Berührung kommen, da dies zu allergischen Reaktionen führen kann; Schwangere sollten Basilikum angesichts seiner unerfreulichen Eigenschaften sogar gänzlich meiden!

### Tipp

Basilikum sollte möglichst erst kurz vor dem Auftischen frisch gezupft oder zerdrückt (keinesfalls klein gehackt) den Speisen zugegeben werden, weil er sich sonst rasch unappetitlich verfärbt.

## Beifuß

### *Artemisia vulgaris*

*Afrude (norddt.), Amarella (ital.), Anyafü (ung.), Armoise (frz.), Artemisa (span.), Artemisia (engl., ital.), Beinweichkraut, Beinwuchskraut, Beipes, Besenkraut, Beyfuß, Bibeskraut, Bibet, Biboz, Bibs, Bifoot (norddt.), Bives, Buck(el), Buckkraut, Fekete üröm (ung.), Fliegenkraut, Frauenkraut, Gänsekraut, Geißbart, Gemeiner Beifuß, Gewöhnlicher Beifuß, Graabo (schwed.), Himmelskehr(kraut), Himmelskuh, Himmelsuhr, Johanniskraut, Johanniskraut, Jungfernkraut, Männerkrieg,*

*Magert, Mátrafü (ung.), Motherwort (engl.), Muggert, Mugwort (engl.), Mugwurz, Mutterkraut, Peipoz, Quing-haosu (asiat.), Römischer Wermut, Roter Bock, Sanct Johannis Gürtel, St. Johannskraut, Sintjansbrood (niederl.), Sonn(en)wendgürtel, Sonnwendkraut, Stabkraut, Stabwurzelnkraut, Taplóüröm (ung.), Weiberkraut, Weißer Bock, Werzwisch, Wilder Wermut, Wisch*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Heimat des Beifußes, dem Ältesten aller Kräuter, liegt in den Steppen Russlands. Seit der Antike gilt Beifuß als bewährtes Frauenheilmittel und die alten Römer legten sich sogar vor langen Fußmärschen Beifußblätter in ihre Sandalen, um ihre Füße vor Übermüdung zu schützen. Aus dieser Zeit stammt auch der Spruch: »Der Wanderer nannte mich ›bei Fuß«, weil ich ihn machte leichten Schuhs.«

Im Mittelalter vertrieb man mit Beifußblättern Teufel und Hexen und mit Beifußblüten würzte man fette Speisen, um Sie bekömmlicher zu machen. Bis zum Beginn des 8. Jh. galt Beifuß noch als dominantes Würz- und Konservierungsmittel bei der Bierherstellung; danach wurde er vom Hopfen abgelöst. Bedauerlicherweise ist der Beifuß in unseren Küchen in Vergessenheit geraten, obwohl kaum ein anderes Gewürz einen derart intensiven Wohlgeschmack entfaltet, und das selbst bei geringster Dosierung; im 18. Jh. war er hierzulande noch so stark verbreitet wie heute die Petersilie.

Nahezu weltweit wächst der Beifuß meist im feuchten Halbschatten auf Ödplätzen, Schutthalden und an Bach- und Flussufern. Er gehört zur Familie der Korbbblütler / Astera-ceae (Compositae) und ist mit Wermut und Eberraute verwandt, weist jedoch weniger Bitterstoffe auf. Von Juli bis August werden seine Zweigspitzen, die oberen Blätter und die Knospen, unmittelbar bevor sie sich öffnen, geerntet. Beifuß besitzt die Eigenschaft, sich gegen lästige Konkurrenten zu wehren: Pflanzen, die er nicht in seiner Nachbarschaft mag, vernichtet er kurzerhand mit seinen giftigen Terpenen (Bestandteile etherischer Öle).

Traditionell ist es seit vorchristlicher Zeit vielerorts Sitte, sich vor dem Sprung über das sogenannte Mittsommerfeuer (Ende August) mit Beifußbüscheln zu gürten, um sie hinterher in die lodernen Flammen zu werfen. Dadurch sollen die im Gürtel gebannten Krankheiten vertrieben werden.

In Süddeutschland ist es seit über 1000 Jahren an Christi Himmelfahrt Tradition, einen geweihten Strauß aus Beifuß, Arnika und Thymian in der Wohnung aufzuhängen, um Gefahr fernzuhalten. Nach diesem Festtag wird der Strauß, der auch Krautwisch / Neunerbuschens / Weihbuschens / Würzwisch genannt wird, auf dem Dachboden angebracht, um das Haus vor Unheil zu schützen.

Der lateinische Name *Artemisia* ist von der Göttin Artemis abgeleitet, die nicht nur als Beschützerin der wilden Tiere und der Gebärenden

gilt, sondern auch für Heilung und Fruchtbarkeit zuständig ist. Die Bezeichnung Beifuß ist eine Abwandlung des mittelhochdt. »biboz« für »stoßen«, da man ihn vor dem Verzehr zerstoßen sollte. Den Namen Gänsekraut bekam der Beifuß, weil man gerne Gänsebraten damit füllt; schon ein alter Küchenspruch lautet: »Nimm Beifuß an den Gänsebraten, dann bist du immer gut beraten!«

### **Aussehen**

Beifuß kann bis zu 1,5 m hoch werden. Die geschlitzten Blätter sind oberseits glatt und dunkelgrün, unterseits eher weißfilzig. Seine kantigen, rotbraunen Stängel verästeln sich nach oben hin, niederwärts verholzen sie. Die zahlreichen, kleinen, weiß-gelben Blütenkörbchen haben eine rispenförmige Anordnung.

### **Geschmack**

Noch geschlossene Beifußblütenknospen und die jungen Blättchen schmecken sowohl im frischen als auch im getrockneten Zustand angenehm würzig, leicht bitter, wermut-wacholder-minzeähnlich; während und nach der Blüte haben sie hingegen einen stark bitteren Geschmack. Alte Beifußblätter sind ungenießbar.

### **Geruch**

Beifuß riecht aromatisch zitronig.

### **Arten, Sorten**

*Ambrosia* / *Ambrosia artemisifolia* (bot.) / *Ambrosie* / *Asthmapflanze* / *Beifuß-Ambrosie* / *Beifußblättriges Traubenkraut* nennt sich eine nach Europa eingeschleppte Beifußsorte aus Nordamerika, die deshalb so

gefürchtet ist und bekämpft wird, weil sie weltweit zu den stärksten Allergieauslösern zählt.

*Jüdischer Beifuß / Artemisia judaica* (bot.) nennt sich eine neue, bis zu 50 cm hohe Beifußsorte aus Israel, deren graues, feingliedriges Laub intensiv nach Cola riecht.

*Strandbeifuß / Artemisia maritima* (bot.) / *Meerwermut / Nobbekrut / Strandwermut*: Lediglich an der Nordseeküste kann man den Strandbeifuß bewundern, wo er die Salzwiesen wie ein silberner Teppich überdeckt. Sein Aroma erinnert an eine Mixtur aus Curry, Kresse und Wermut.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Absinthin, Amyrin, Artemisin, Bitterstoffe, Cineol, etherisches Öl, Fernenol, Flavonoide, Fluor, Folsäure, Gerbstoffe, Glykoproteine (in den Blütenpollen), Inulin (in der Wurzel), Karotinoide, Santonin, Sesquiterpenlactone, Sesquiterpensäuren, Tannin, Terpene, Thujon, Vitamin C.

### **Verwendung, Zubereitung**

Beifuß entfaltet sein ganzes Aroma erst beim Kochen oder Schmoren, wobei er sogar geschmacksverstärkende Eigenschaften mobilisiert. Am vorteilhaftesten wird der Beifuß klein gehackt zum Würzen von Gänse-, Enten- und Schweinebraten, Kalbshaxe, Aalgerichten, Eintöpfen, Eierspeisen, Gemüse oder Schmalz verwendet. Auch aus der Senf-, Essig-, Likör- und Branntweinherstellung ist Beifuß kaum wegzudenken. Eine traditionelle Besonderheit zur Weihnachtszeit ist hierzulande zwar ein knuspriger Gänsebraten – aber

versuchen Sie doch einmal, die Gans zunächst in einem Fond aus Wasser, Salz, Pfeffer und Spickzwiebel zu kochen, dann zu entbeinen, in Portionsstücke zu zerteilen, diese mit Salz und Pfeffer zu würzen, dann in Mehl und geschlagenem Ei zu wenden, das mit reichlich feingehackten Beifußblüten vermischt wurde, und sie schließlich in dem Gänseschmalz heiß ausbraten, das sich zuvor während des Garens an der Oberfläche des Kochtopfs abgesondert hat. Dazu passt frischer Feldsalat und Stangenweißbrot.

Fleischsalat wird besonders würzig, wenn man ihn mit einem Sud aus Pfefferminze und Beifuß verbrämt.

### **Lagerung**

Licht- und luftgeschützt kann getrockneter Beifuß jahrelang bevorratet werden, im Laufe der Zeit verflüchtigen sich jedoch seine Aromastoffe.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Beifuß macht nicht nur fettes Essen leichter verdaulich, er bekämpft ebenso Bakterien, Würmer und Pilze im Magen-Darm-Trakt. Der Beifuß stärkt ebenso den Zahnschmelz und das Immunsystem, er besitzt antibiotische, appetitanregende, schweiß- und harntreibende Eigenschaften und bekämpft Kopfschmerzen ebenso wie Migräne, Epilepsie und Depressionen. Beifußtee kräftigt, belebt und begünstigt die Blutverteilung. Zwar hat sich Beifußtee auch bei Unterleibserkrankungen bewährt, während der Schwangerschaft aber sollte er gemieden werden.

Ein Beifußextrakt, der schwach dosiert dem Badewasser beigefügt wurde, verspricht Entspannung. Beifußallergiker sollten während der Beifußpollenzeit von dem Verzehr von Artischocken, Gurken, Kartoffeln, Melonen, Möhren, Paprika, Sellerie, Anis, Curry, Knoblauch, Muskat, Pfeffer und Zimt absehen, da eventuelle Wechselwirkungen zum Anschwellen des Rachenraums und zu Atemnot führen können.

### Tipp

Mit getrocknetem Beifuß lassen sich Motten aus dem Kleiderschrank vertreiben!

## Beinwell

### **Symphytum officinale**

*Beinbrechwurz(el), Beinheil, Beinwurz(el), Consolida (ital., röm.), Consuelda major (span.), Eselsohrwurz(el), Gemeiner Beinwell, Gemeine Wallwurz, Gewöhnlicher Beinwell, Glotwurz, Große Wallwurz, Hälwurz, Hasenlaub, Hasenbrot, Heilwurz, Herbe de consoude (frz.), Honigblum(e), Hungerblume, Kuchenkraut, Lotwurz, Milchwurz(el), Schadheilwurz, Scheuerwurz, Schmal(z)wurz(el), Schmerzwurz, Schneewurz, Schwarze Waldwürze, Schwarzwurz, Soldatenkraut, Soldatenwurz, Speckwurz, Symphyein (griech.), Waldwurz, Wallwurz, Wilder Comfrey, Wottel, Wundallheil, Wundschad, Wundwurz, Zottel, Zuckerhafer(l)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Beinwell ist ein Rauhaargewächs (Boraginaceae), dessen Vorkommen

sich auf Asien, Europa und Nordamerika beschränkt. Im Frühjahr wird dieses ausdauernde Wildkraut, das sich auf nassen Wiesen, an Bachufern und Waldrändern am wohlsten fühlt, möglichst noch vor der Blüte geerntet. Weidevieh meidet den Beinwell zwar peinlichst, auf Nektar sammelnde Insekten hat er hingegen eine magische Anziehungskraft.

Aus dem Umstand, dass die Blätter des Beinwells mit den Stängeln regelrecht verwachsen sind, schlossen unsere Altvorderen, die die Sprache der Natur stets zu deuten wussten, dass er wohl zusammenheilende Kräfte bei Wunden und Knochenverletzungen habe, weshalb man schon im Mittelalter Knochenbrüche vorzugsweise mit Beinwellwurzeln behandelte. Auch die Äbtissin Hildegard von Bingen und der berühmte Naturheilarzt Paracelsus nutzten diese Pflanze zur Heilung von Wunden und eiternden Geschwüren. Den Nachweis, dass der mit dem Borretsch verwandte Beinwell tatsächlich heilungsbeschleunigende Eigenschaften besitzt, erbrachten Wissenschaftler erst in der Neuzeit, als es ihnen gelang, den Wirkstoff Allantoin zu isolieren. Der altrömische Name *Consolida* (lat. *consolidare*: befestigen, stärken) bezieht sich auf die wundheilenden Eigenschaften des Beinwells. Zwar wird der Beinwell wegen seiner dunklen Wurzel auch Schwarzwurz genannt, hat mit der Schwarzwurz allerdings nichts zu tun. Der Name Wallwurz wurde dem griechischen »symphyein« für

»überwallen« (zuwachsen von Wunden) entlehnt.

### **Aussehen**

Beinwell ist eine starkwüchsige, bis zu 1 m hohe Pflanze mit großen, rauhaarigen, spitz zulaufenden und hängenden Blättern, kantigen Stängeln und rot-violetten, glöckchenartigen Blüten.

Die doppeldaumendicken, schwarz-braunen, schmierigen Beinwellwurzeln können bis zu 30 cm lang werden.

### **Geschmack**

Junge Beinwellblätter schmecken borrettschähnlich und süßlich, alte werden zunehmend bitter. Beinwellwurzeln haben einen an Kampfer erinnernden Geschmack.

### **Geruch**

Die gesamte Beinwellpflanze ist völlig geruchsneutral.

### **Arten, Sorten**

*Comfrey* (engl.) / *Comphrey* / *Komfrei* heißt eine etwas größere und weniger behaarte Beinwellsorte aus Russland mit azurblauen Blüten, die aus einer Kreuzung des Gemeinen Beinwells mit dem Rauhen Beinwell (*Kaukasus-Comfrey* / *Symphytum asperum*) hervorgegangen ist, der hierzulande lediglich als Zierpflanze Nutzung findet.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Im Kraut: Alkaloide, Allantoin, Cholin, etherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Protein, Stickstoff, Vitamin B 12, Zink, Zucker. In der Wurzel: Allantoin, Asparagin, Gerbstoffe, Glykoside, Harz, Inulin, Kieselsäure, Schleimstoffe, Stärke.

### **Verwendung, Zubereitung**

Frische Beinwellblätter können nicht nur der Komplettierung und Geschmacksabrundung von Salaten, Suppen und Gemüsen dienen, auch als eigenständiges Gemüse (am besten nur kurz in wenig Butter gedünstet) können sie hervorragend verarbeitet werden; in festen Pfannkuchenteig getaucht und anschließend nur wenige Sekunden in heißem Öl ausgebacken gelten junge Beinwellblätter bei Gourmets sogar als besondere Delikatesse.

Industriell werden Beinwellblüten und -blätter zur Herstellung von Färbemitteln und Tees genutzt. Beinwelltriebe können wie Spargel zubereitet werden.

Das frische, sehr stickstoffhaltige Blattwerk des Beinwells wird von Pflanzenkennern bevorzugt als Mulchmaterial unter Tomatenaupflanzungen und als Grünfutter für Schweine, Kühe, Fohlen und Ziegen genutzt, als Jauche (im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen und ca. 1–2 Wochen ruhen lassen) kann es jedoch auch als kräftigender und wachstumsfördernder Dünger verwendet werden.

Getrocknete Beinwellwurzeln dienen einst dem Aromatisieren von Landwein, heute ist das jedoch nicht mehr zulässig.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Umschläge mit frisch zerstoßenen Beinwellblättern oder -wurzeln (oder Beinwellpulver aus der Apotheke) beschleunigen aufgrund ihrer durchblutungsanregenden und zellregenerierenden Eigenschaften nachweislich nicht nur den Heilungsprozess

bei Blutergüssen, Brüchen, Krampf-  
adern, Muskelverhärtungen, Neuro-  
dermitis, Verbrennungen und Ver-  
stauchungen, sie können sogar Ent-  
zündungen hemmen und Schmerzen  
lindern. Zwingend zu berücksichti-  
gen ist, dass der Beinwell wegen sei-  
ner toxischen Bestandteile (Pyrrolizi-  
dinalkaloide) keinesfalls mit offenen  
Wunden in Kontakt kommen und  
während der Schwangerschaft ange-  
wendet werden darf, da dies zu  
schweren gesundheitlichen Schäden  
führen kann. Nachweislich hat der  
Beinwell sogar stimulierende Eigen-  
schaften auf die Sexualorgane.

### Tipp

Ist bei der Beinwellanzucht viel  
Blattmasse gewünscht, sollten die  
Blüten des Öfteren zurückgeschnit-  
ten werden!

## Bibernelle (Kleine)

### **Pimpinella saxifraga**

*Ahopukinjuri (finn.), Almindelig  
pimpinelle (dän.), Backanis (schwed.),  
Bibernell(e), Bibinell, Biedrzeńiec  
(poln.), Bimbernellche (pfälz.), Bock-  
rot (schwed.), Bockskraut, Bockspe-  
terlein, Bockspetersilie, Bock(s)-  
wurz(el), Boucage saxifrage (frz.),  
Bubernell, Burnet saxifrage (engl.),  
Gjeldkarve (norw.), Kleine Bevernel  
(niederl.), Kleine Pimpernel (nie-  
derl.), Kleine Pimpinelle, Mauerpe-  
terlein, Pfefferwurz(el), Pimpernel  
(engl.), Pimpernell(e), Pimpinela  
(span.), Pimpinella (ital.), Pimpi-  
nell(e) (dän., dt., norw., schwed.),  
Pimprenelle (frz.), Pinellkraut, Ross-  
bibernelle, Salvastrella (span.),*

*Stein(brech)bibernelle, Steinbrech-  
wurz, Steinpeterlein, Stein(pilz)pe-  
tersilie, Tragoselino comune (ital.),  
Weinpimpinell(wurzel), Weiße deut-  
sche Theriakwurzel*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Heimat der zu den Doldenge-  
wächsen / Apiaceae (Umbelliferae)  
zählenden Kleinen Bibernelle liegt  
in Europa. Im 8. Jh. wurde sie erst-  
mals erwähnt und seit bereits dem  
16. Jh. wird sie arzneilich genutzt.  
Wild wachsend findet man die an-  
spruchslose, mit Anis, Dill, Fenchel,  
Kümmel, Kreuzkümmel und Kori-  
ander verwandte Kleine Bibernelle  
meist auf kalkigen, trockenen Wie-  
sen, an Wegrändern und in Wäl-  
dern. Ernten kann man diese von  
Juni bis Oktober blühende Pflanze,  
die zu den vitamin-C-reichsten  
Kräutern zählt, den ganzen Sommer  
über, am besten in den frühen  
Abendstunden, weil dann ihr Ge-  
halt an etherischen Ölen am größ-  
ten ist.

Die Bibernelle wird oft mit dem  
Kleinen Wiesenknopf verwechselt,  
der jedoch den Rosengewächsen  
zugeordnet wird und naturgemäß  
eirunde, grob gezackte, mattgrüne  
Blätter und Blütenköpfchen mit ro-  
ten Einzelblütchen aufweist.  
Die lateinische Bezeichnung Pimpi-  
nella wurde vermutlich vom mittel-  
alterlichen Namen Dipinella abge-  
leitet, was »zweifederförmig« be-  
deutet und sich auf die gefiederte  
Blattform bezieht.

### Aussehen

Die Kleine Bibernelle ist eine lang-  
stielige, röhrige, schwach verzweig-

te und bis zu 50 cm hohe Staude, mit einfach gefiederten, fein gezähnten, hellgrünen Blättern, bis zu 15-strahligen, weißen bis zartrosa Blüten und einer oftmals verzweigten Pfahlwurzel.

### **Geschmack**

Bibernellenblätter schmecken leicht bitter-scharf, nussartig und zuweilen gurken- bis borrettschähnlich. Die spindelförmigen Bibernellenwurzeln besitzen hingegen einen beißend scharfen Rettichgeschmack und -geruch.

### **Geruch**

Bibernellen verbreiten einen Duft, den man als »streng medizinisch« oder »bockartig« bezeichnen könnte.

### **Arten, Sorten**

*Große Bibernelle / Pimpinella major (bot.) / Great burnet (engl.) / Große Pimpinelle / Grote Bevernel (niederl.) / Pfefferwurzel / Schwarze Bibernelle / (Schwarze) deutsche Theriakwurzel / Stierwurzel:* Die relativ kahlwüchsige Große Bibernelle zeigt ihre vorwiegend weißen (manchmal auch zartrosa) Blüten von Mai bis September. Sie hat bis zu 100 cm hohe, kantige, tief gefurchte, hohle Stängel und dunkelgrün glänzende, einfach gefiederte Blätter. Am häufigsten trifft man die Große Bibernelle in Deutschland und Mitteleuropa an, meist auf feuchten Wiesen.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Antibiotische Stoffe (pharmakologisch anerkannt), Bitterstoffe, Cumarine, Flavone, Gerbstoff, Phenolesterepoxide, Pimpinellin, Polyacetylene, Saponine, Vitamin C.

### **Verwendung, Zubereitung**

Bibernellenblätter werden in Salaten, Kräuterbutter, Saucen (z. B. der Frankfurter Grünen Soße), Eier- und Fischgerichten, Quarkspeisen und Suppen verarbeitet oder eigenständig als Salat oder Gemüse zubereitet.

Vor dem Zerkleinern der druckempfindlichen Bibernellenblätter sollte man sie mit ein paar Tropfen Zitronensaft oder Essig beträufeln, um sie vor Oxidation zu schützen. Den arteigenen Geschmack gehackter Bibernellenblättchen kann man intensivieren, indem man etwas Olivenöl beimengt.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Die Bibernelle lindert nicht nur Heiserkeit, Kopfschmerzen und Wassersucht, sie wirkt auch auswurf-, verdauungs- und menstruationsfördernd. Eine Tasse Bibernellentee, morgens auf nüchternen Magen getrunken, schützt den ganzen Tag vor Ansteckung. Als im Winter 1918 die Spanische Grippe regierte und viele dahinraffte, bewährte sich das fleißige Trinken von Bibernellentee, infolgedessen die meisten Patienten innerhalb von 8–10 Tagen wieder völlig gesunden.

### **Tipp**

Da mancherorts auch der Kleine Wiesenknopf als Bibernelle oder Pimpernelle bezeichnet wird, sind Verwechslungen der beiden Pflanzengruppen leicht möglich.

# Bockshornklee

## **Trigonella foenum-graecum**

*Fenugreek (engl.), Griechisch(es) Heu, Heno griego (span.), Hirschwundenkraut, Hornklee, Hoornklaver (niederl.), Kuhhorn(klee), Methi (ind.), Rehkorn, Schöne Grete, Sénégré (frz.), Siebenzeiten, Stundenkraut, Ziegenhorn(klee)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Der zu den Schmetterlingsblütlern (Fabaceae) und Hülsenfrüchten zählende Bockshornklee ist im mittelmeerischen und vorderasiatischen Raum weit verbreitet und zu Hause, wird jedoch ebenso in Mitteleuropa, z. B. in Frankreich, Italien und Griechenland, angebaut, wo er meist als Viehfutter Verwendung findet. Im alten China kamen Bockshornkleesamen als Heilmittel zum Einsatz und unter Kleopatra galten sie schon im alten Ägypten als hautstraffendes Kosmetikum. Im antiken Griechenland (800 v. Chr. bis 400 n. Chr.) schätzte man Bockshornkleesamen als Dopingmittel bei Wettkämpfen. Hildegard von Bingen verordnete den Bockshornklee einst bei Milzbeschwerden.

Der botanische Name des Bockshornklees deutet auf seine ehemalige Verwendung als Viehfutter in Griechenland hin: »foenum« für »Heu« und »graecum« für »griechisch«.

### **Aussehen**

Bockshornklee ist eine einjährige, ca. 50 cm hohe, fast kahle, pfahlwurzlige Pflanze mit 3 fingerartig angeordneten, am Rand gekerbten,

hellgrünen, krautigen Blättern, die sich zur Spitze hin verbreitern; das mittlere Blättchen ist jeweils gestielt. Die Frucht sitzt in einer zylindrischen, zuweilen auch hornförmigen, bis zu 10 cm langen und 1 cm breiten Hülse, die 5–20 kleine, ungleich gestaltete, flach-eiförmige bis würfelige, gelbrote Samen beinhaltet.

### **Geschmack**

Bockshornkleesamen besitzen einen angenehm bitteren, an Curry erinnernden Geschmack. Bockshornkleeblätter sind nur im angewelkten Zustand genießbar.

### **Arten, Sorten**

*Bisamklee / Trigonella caerulea (lat.) / Blauer Steinklee / Brotklee (tirol.) / Käseklee / Schabzigerklee / Zigerklee* wird überwiegend in den Alpen kultiviert. Sein schnellwüchsiges, an Liebstöckel erinnerndes Kraut wird in der Schweiz im vermahlenden Zustand als Würze bei der Herstellung des Schabziger / Glarner Kräuterkäse / Grünen Käse (Reibkäse aus Mager- und Buttermilch) und zum Würzen von Fladenbrot verwendet.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Alkaloide, Calcium, Cholin, Diosgenin, hochwertige Eiweiße, Flavonoide, Galaktomannan (30%), Kupfer, Nitrate, Saponin, Steroidsaponine, Trigonellin, Vitamine, Zink.

### **Verwendung, Zubereitung**

Geröstete Bockshornkleesamen schmecken zwar etwas bitter, sind jedoch eine gesunde Beigabe zu Mischsalaten, Suppen, Eintöpfen und Linsengerichten. In Indien werden Bockshornkleesamen Cur-



rymischungen beigefügt. Bockshornklee dient nicht nur der Geschmacksoptimierung von Rinderfutter, er fördert zugleich das Wachstum und die Milchbildung dieser Tiere. Die Textilindustrie nutzt die Schleimstoffe des Bockshornkleesamens zur Steifung von Farbbrühen.

Keimlinge aus Bockshornklee Samen sind bereits nach 2 Tagen erntereif. Danach sollten sie unverzüglich verzehrt werden, weil sie sehr bitter werden.

### **Volksmmedizinische Bedeutung**

Bockshornklee Samen haben eine wärmende, cholesterinsenkende, verdauungsfördernde, immunsystemanregende, antriebssteigernde, magenstärkende und kräftigende Wirkung bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, da sie imstande sind, den Sauerstoffgehalt im Blut und in den Körperzellen zu erhöhen; sie wirken sogar heilend bei entzündeten Rachenräumen und strapazierten Stimmbändern. Auch in heißen Breiumschlägen (100 g gemahlene Samen werden mit etwas Wasser verkocht), die der Behandlung von Nagelbettentzündungen, Mitessern, Hühneraugen, Schwielen, Furunkeln und Karbunkeln dienen, werden sie erfolgreich genutzt: Hautunreinheiten und entzündete Eiterherde werden damit förmlich aus der Haut gezogen.

In der Pharmaindustrie wird der im Bockshornklee enthaltene Wirkstoff Diosgenin sogar als Samen foenu-graeci für Präparate zur Empfängnisverhütung eingesetzt.

### **Tipp**

Bockshornklee anpflanzungen reichern den Boden mit Stickstoff an.

## **Bohnenkraut**

### **Satureja hortensis**

*Ajedra (span.), Bergminze, Boenneurt (dän.), Bonenkruid (niederl.), Bors(ika)fű (ung.), Chabyor (russ.), Csombord (ung.), Czaberek (poln.), Einfaches Bohnenkraut, Eisbet (siebenb.), Fleischkräutchen, Gartenkölle, Gartenquendel, Göckerleskrud, Hahnekreichte (hunsr.), Hahnenkraut, Hsiang-Po-Ho (chin.), Hühnerfülle, Josefle, Käsekraut, Kara kekik (türk.), Kölle, Kräutlein des Glücks, Kyndel (schwed.), Nadgh (arab.), Pfefferkraut, Sabroso (span.), Santoreggia (ital.), Sar (isl., norw.), Sariette annuelle (frz.), Saturei, Saturejka (tschech.), Savory (engl.), Savourée (frz.), Schmecket, Segurelha (port.), Sommerbohnenkraut, Sommersaturei, Summer savory (engl.), Suppenkräutchen, Würzkraut armer Leut', Wurstkraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Heimat des Bohnenkrauts liegt am Schwarzen Meer und im östlichen Mittelmeerraum. Im 9. Jh. brachten italienische Benediktinermönche das Bohnenkraut erstmals auch nach Mitteleuropa, und als Karl der Große 812 allen kaiserlichen Maierhöfen die Anzahl und Art der anzubauenden Küchenkräuter in seinem »Capitulare« vorschrieb, befand sich in dieser Aufstellung auch das Bohnenkraut.

Beim Bohnenkraut handelt es sich nicht etwa um das Kraut der Bohnen, sondern um die Blätter eines genügsamen, strauchartigen Gewächses, das mit der Minze verwandt ist. Großflächig angebaut wird das zu den Lippenblütlern / Lamiaceae (Labiatae) zählende einjährige Bohnenkraut in Deutschland, Frankreich, Indien, Nordamerika, Spanien und in Südafrika. Gepflanzt wird Bohnenkraut vorzugsweise sonnenseitig und in der Nähe von Bohnen, weil es die gefräßige Schwarze Bohnenlaus fernhält; geerntet wird es am besten kurz vor oder während der Blüte, dann ist das Aroma am intensivsten und nachhaltigsten.

Seinen Namen erhielt das Bohnenkraut nicht nur, weil es Bohnengerichte den letzten Pfiff verleiht, sondern auch weil es zweifelsfrei »bohnenhaft« schmeckt.

»Kräutlein des Glücks« wird das Bohnenkraut deshalb genannt, weil es erwiesenermaßen nach dem Verzehr aphrodisierende Wirkung hat.

### **Aussehen**

Bohnenkraut ist eine buschige Gewürzpflanze mit runden, holzigen, bis zu 50 cm langen Stielen und winzigen, weißlich bis hellviolett gefärbten Blüten, die winzige Samen, sogenannte Nüsschen beherbergen. Die schmalen, lanzettförmigen, angenehm weichen, am Rand fein bewimperten Blätter, die sich paarig gegenüberstehen, sind bei gesunden Exemplaren oberseits dunkelgrün, unterseits silbrig-grau.

### **Geschmack**

Sowohl das frische als auch das getrocknete Bohnenkraut besitzt dominanten und gewürzhaften Charakter.

### **Geruch**

Wenn man Bohnenkraut zwischen den Fingern zerreibt, verströmt es sympathische, wärmende Düfte.

### **Arten, Sorten**

*Bergbohnenkraut / Ausdauerndes Bohnenkraut / Eselspfeffer / Kleiner Pfeffer / Satureja montana (lat.) / Sarriette vivace (frz.) / Staudenbohnenkraut / Winterbergminze / Winterbohnenkraut / Winter savory (engl.)* nennt sich ein frostbeständiger und robuster, bis zu 45 cm hoher, mehrjähriger Verwandter des Bohnenkrauts mit kräftigem Thymian-Pfeffer-Aroma, das zwar nicht so elegant ist wie das des einjährigen Bohnenkrauts, jedoch mit nahezu allen Gerichten harmoniert, bei denen man ansonsten Thymian verwenden würde. Die konsistenten, dunkelgrünen Blätter dieser winterharten Gewürzpflanze, die jeweils im September unscheinbare weiße Blüten hervorbringt, die von Gartenbesitzern nicht selten als Lockmittel für Bienen genutzt werden, sollte man nach dem Auskochen entfernen.

*Satureja douglasii* heißt eine neu entwickelte, hängende Bohnenkrautsorte, die stark nach Kaugummi duftet.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Carvacrol, Cymol, Gerbstoffe, Harze, Phenole, Schleim, Tannine, Thymol, Vitamin C.

### **Verwendung, Zubereitung**

Bohnenkraut ist sehr vielseitig und kann zum Würzen von Eintöpfen,

Gemüsen, Salaten, Suppen, Wurstgewürzmischungen und Kartoffelgerichten verwendet werden. Erbsensuppe erhält erst durch eine Prise Bohnenkraut den letzten Pfiff! Für die Zubereitung von Rohkost und Salaten ist frisches Bohnenkraut dem getrockneten vorzuziehen, da sich der pfeffrige Geschmack des getrockneten Krauts erfahrungsgemäß negativ auf das Aroma von frischer Ware auswirkt. Gemüsebeete schützt man auf umweltfreundliche Weise vor einer Schneckenplage, indem man sie mit Bohnenkraut umpflanzt.

### **Volkmedizinische Bedeutung**

Bohnenkraut wirkt nicht nur appetitanregend, verdauungsfördernd und den Stuhlgang regelnd, es verhindert und beseitigt ebenso Blähungen und besitzt wärmende Eigenschaften. Mit frisch zerdrücktem Bohnenkraut wendet man sogar Entzündungen und Schwellungen der Haut ab, die durch Wespen- oder Bienenstiche hervorgerufen wurden. Schonköstler sollten mit Bohnenkraut statt mit Pfeffer würzen, weil es wesentlich bekömmlicher ist. Bohnenkrauttee ist nicht nur ein hervorragendes »Stopfmittel« bei Darmkatarrh, er besitzt ebenso nervenstärkende und hustenlösende Eigenschaften.

### **Tipp**

Einen akzeptablen Bohnenkrautersatz erhält man durch eine Mischung von Majoran und Thymian im Verhältnis 1:1.

## **Borretsch**

### **Borago officinalis**

*Aalkrud (norddt.), Abou rach (arab.), Augenzier, Beielichrut (bernerdt.), Blauhimmelstern, Borage (engl.), Borageen, Borágó (ung.), Bor(r)asch, Borax, Boretsch, Borgel, Borrach (kelt.), Borrachine (ital.), Borraja (span.), Borrana (ital.), Borvirág (ung.), Bourrache (frz.), Buris, Burrasch (rheinhess.), Gegenfraß, Gurkenkönig, Gurkenkraut (schweiz.), Herzblümlein, Herzblüten, Herzensfreund, Herzfreude, Himmelsstern, Jumpferegsichtli (schweiz.), Liebäugl(ein), Porich, Reibeisen, Wohlgemutsblume, Wohlgemutskraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Heimat des Borretschs liegt in mediterranen Gebieten, wo er schon in der Antike dafür gerühmt wurde, melancholische Zustände abzuwenden. Im 15. Jh. gelangte der Borretsch über Frankreich auch nach Deutschland und im 17. Jh. bekräftigte der englische Chronist John Evelyn, dass Borretsch Hypochonder beleben und büffelnde Studenten aufheitern könne. Borretsch ist ein anspruchsloses, jedoch überaus wasserbedürftiges und kältesensibles Raubblattgewächs (Boraginaceae), das in der Nachbarschaft von Tomaten, Rote Bete und Sellerie deren Wuchs begünstigt und Schnecken fernhält. Die Borretschpflanze eignet sich auch zur Gründüngung; seine weit verzweigten Wurzeln sorgen für einen kräftigen und feinkrümeligen Gartenboden.

In manchen Hausgärten kann man beobachten, dass sich der Borretsch, vermeintlich durch Samenflug, an völlig unterschiedlichen Standorten in Form von Neupflänzchen selbst aussät; in Wahrheit sind es die allseits umtriebigen Ameisen, zu deren Lieblingsbeschäftigung das Verschleppen (fachspr. Myrmecurie) und Vergraben von Borretschsamen zählt.

Der Name Borretsch soll sich vom keltischen »borrach« ableiten, das auf den frohen Mut nach dem Verzehr von Borretschblättern anspielt, es mehren sich jedoch ebenso Meinungen, dass Borretsch vom arabischen »abou rach« (»Vater des Schweißes«) hergeleitet worden sei, da seine Blüten einst zu schweiß- und harntreibenden Zwecken genutzt wurden.

### **Aussehen**

Der bis zu 50 cm hohe Borretsch hat helle, brennesselhafte Blättchen mit samtartiger Beborstung und nickende, fünfzählige, himmelblaue, sternförmige Blüten; alte Borretschblätter besitzen eine zähe, reibeisenartige Oberfläche.

### **Geschmack**

Junge Borretschblätter schmecken kräftig nach Gurke mit leichtem Zwiebelanklang, ältere sind aufgrund ihrer Rauborstigkeit nicht zum Verzehr geeignet. Die dekorativen Borretschblüten (Mai–September) sind ohne Weiteres essbar, jedoch nicht ganz so aromatisch wie die Blätter.

### **Geruch**

Die gesamte Borretschpflanze verströmt einen intensiven Gurkengeruch.

### **Arten, Sorten**

*Kleiner Borretsch / Borago laxiflora* (lat.) heißt der zierliche Bruder des Borretsch. Er wird nur 30 cm hoch, geschmacklich steht er seinem Verwandten jedoch keineswegs nach. Im sonnigen Korsika und in Sardinien liegt die Heimat des Kleinen Borretschs, wo er überwiegend wild wachsend auf den sandigen Böden gedeiht.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Calcium, etherische Öle, Gamma-Linolsäure (bis zu 25 g/(100 ml) im Öl der Samen), Gerbstoff, hormonähnliche Substanzen, Kalium, Kieselsäure, Pyrrolizidinalkaloide, Saponine, Schleimstoffe, Tannin, Vitamin C.

### **Verwendung, Zubereitung**

Borretsch sollte möglichst erst kurz vor dem Verzehr geerntet werden, da er rasch welkt. Mitsamt seinen Blüten kann er nicht nur zum Würzen von Kräutersaucen, Salaten (besonders Gurkensalat), Quarkspeisen, Joghurt, Suppen, Fleisch-, Kohl-, Pilz- und Aalgerichten, sondern auch als eigenständiges Gemüse genutzt werden. Spinat- und Mangold wird nicht nur delikater, wenn es mit fein gehackten, älteren Borretschblättern komplettiert wird, es bekommt sogar eine appetitlichere grüne Farbe. Borretschblüten eignen sich zum Färben von Essig (er wird blau), zum Garnieren von Erfrischungsgetränken, zum Kandieren, zum Ausbacken in Bierteig, als Verzierung von Brotwaren oder als essbare Dekoration auf kalten Platten und Salaten.

### **Lagerung**

Borretsch sollte möglichst frisch verarbeitet werden. Er lässt sich

hervorragend einfrieren, zum Konservieren ist er hingegen ungeeignet, weil er dadurch ein unappetitliches Aussehen annimmt. Getrocknete Borretschblätter haben ihren Geschmack und die damit verbundene Würzwirkung gänzlich verloren; sie gehören auf den Kompost.

### **Volkmedizinische Bedeutung**

Borretschkraut ist nicht nur herz- und nervenstärkend, es regt ebenso die Ausschüttung des Glückshormons Adrenalin an, mildert Fieber, Reizhusten, Nierenentzündung, rheumatische Beschwerden und reinigt das Blut. Umschläge mit Borretschkraut lindern Schwellungen und heilen Neurodermitis. Borretschsamen lindern Katerstimung, Bluthochdruck, nervöse Darmbeschwerden, Brustschmerzen und Wassereinlagerungen während und vor der Menstruation.

Die sekundären Pflanzenstoffe der Borretschblüten (z. B. Flavone und Saponine) besitzen nicht nur stoffwechselbeschleunigende und harn-

treibende Eigenschaften, nachweislich fördern sie sogar die Konzentration.

Borretschtee und frischer -saft wirkt nicht nur blutreinigend, schleimlösend, herzstärkend, allgemein kräftigend und schweiß- und harntreibend, er bekämpft ebenso Hitzewallungen, Stress und depressive Stimmungen.

Bei häufigem und unmäßigem Verzehr kann der Borretsch die Leber schädigen und Krebskrankheiten hervorrufen; eine gelegentliche und nur schwach dosierte Verwendung als Gewürz oder Heilkraut ist jedoch völlig unproblematisch.

### **Tipp**

Borretschgemüse regt die Sexualhormone an, indem es Eierstöcke und Hoden stimuliert. Ursache hierfür sind hormonähnliche Substanzen, wie inzwischen wissenschaftlich belegt werden konnte. Nonnen und Mönchen war deswegen im Mittelalter der Borretschanbau verboten!

# C

## **Chili**

### **Capsicum frutescens**

*Aji (jap.), Beißbeere (österr.), Celston büber (türk.), Chile (mex.), Chili-*

*(schote), Chilli (engl.), Cilli, Filfil ah-mar (arab.), Guindilla (span.), Karya berbera (äthiop.), La-Chiao (chin.), Lal mirch (ind.), Lombok (indon.), Peperoncini (ital., schweiz.; Pl.),*

*Peperoncino (ital., schweiz.; Sing.), Peperoni (fälschl.), Pepper (engl.), Peruanischer Pfeffer, Pfefferone (österr.; Sing.), Pfefferoni (neudt., österr.; Pl.), Pfefferschote, Piment enragé (frz.), Pimentón (span.), Pimienta (fälschl.), Pimiento (span., südamerik.), Spaanse peper (niederl.), Spanischer Pfeffer, Spansk Peppar (schwed.)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Christoph Kolumbus war es, der das Chili erstmals 1492 in Südamerika entdeckte. Da er seinerzeit in spanischen Diensten stand und der festen Überzeugung war, dass es sich bei seinem Fund um Pfeffer handelte, brachte er den Chili als Spanischen Pfeffer in seine europäische Heimat. Dieser kleine Irrtum sorgt bis heute für große Begriffsverwirrungen hinsichtlich der verschiedenen Paprika- und Pfefferprodukte. Der Chili ist kein Pfeffergewächs (Piperaceae), sondern eine echte Beerenfrucht und bedeutsames Mitglied der großen Paprikafamilie, die wie Tomate und Aubergine zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceae) gehört. Chili wird größtenteils in frostfreien Zonen Afrikas, Asiens, Europas und Südamerikas angebaut.

Die stechende Schärfe oder »Hitze« von Chili wird von Züchtern und Handelsbetrieben entweder in Schärfegraden zwischen 0 und 10 angegeben oder in sogenannten Scoville gemessen, nach einer speziellen Skala von ursprünglich 0–500.000, die der amerikanische Pharmakologe Wilbur L. Scoville

1912 entwickelte. Das für die Schärfewahrnehmung verantwortliche Alkaloid Capsaicin hat in Reinform nach heutigen Messungen ca.

16.000.000 **Scoville**, eine Gemüsepaprika lediglich 0–100!

Der Name des Chilis leitet sich von seiner vermeintlichen Heimat Chile ab, tatsächlich jedoch stammt er aus der Gegend um Mexiko und Peru, wo er bereits vor 6000 Jahren als begehrtes Gewürz genutzt wurde; das belegen jüngste archäologische Funde.

### **Aussehen**

Chili sieht aus wie Gemüsepaprika, er ist aber wesentlich schmaler und kleiner. Vom Gewürzpaprika, dessen Beerenfrüchte während des Wachstums nach unten zeigen, unterscheidet sich Chili durch seinen nach oben gerichteten Wuchs.

**Exocarp** nennt man in Fachkreisen die hauchdünne, äußere Haut aller Capsicum-Früchte.

**Mesocarp** heißt das darunterliegende Fruchtfleisch.

**Endocarp** bezeichnet die weißliche Innenwand aller Capsicum-Früchte.

**Plazenta** nennt man den Mittelpunkt des Hohlraums, an dem die Samen hängen.

### **Geschmack**

Je nach Größe, Sorte und Reifegrad kann das Chilifruchtfleisch sowohl sehr mild als auch äußerst scharf schmecken, besonders im getrockneten Zustand. Chilisaamen sind infolge ihres immensen Capsaicingehalts für Menschen und Säugetiere ungenießbar, Vögeln jedoch kann er nichts anhaben: Sie fressen die Schoten mitsamt den Kernen,

scheiden diese dann unverdaut wieder aus und sichern so die Fortpflanzung des Chilis.

### Arten, Sorten

*Ancho* nennt man Sorte Poblano im getrockneten Zustand. Während des Trocknens nimmt die vormals grünschwarze, längliche Frucht eine violette Färbung und eine flache, breite (span. ancho: breit) Form an.

*Baumchili* / *De Arbol* / *Tree pepper* (engl.) heißt eine länglich gebogene, dunkelrote Chilisorte aus Mexiko, die meist im getrockneten Zustand verarbeitet wird.

*Bird-eye-Chili* (engl.) / *Vogelaugen-chili* / *Vogel(augen)pfeffer* nennt man eine in Afrika entwickelte Pili-Pili-Sorte.

*Capsicum annuum* nennt man Chilisorten, die jährlich (lat. annuum) einmal Früchte trägt.

*Capsicum chinense* (lat., frühere Bez.: *Capsicum sinense*) lautet der Oberbegriff einer besonders scharfen und sehr wohlschmeckenden Chilisorte, von der es zahlreiche Varianten gibt (z. B. Habanero, Scotch Bonnet oder Rocotillo). Die Bezeichnung »chinense« (aus China) ist, wie auch die der meisten anderen Familienangehörigen, falsch und irreführend, da sie nicht etwa aus China, sondern aus Südamerika stammt.

*Capsicum frutescens* heißen die strauchförmigen Chilisorten.

*Capsicum pubescens* lautet die Bezeichnung für Chilisorten, die leichte Behaarungen aufweisen.

*Cayennepfeffer* / *Cayennepfeper* (niederl.) / *Cayennepfepper* (norw.) / *Cayenne Pepper* (engl.) / *Chili pep-*

*per* (engl.) / *Chilipfeffer* / *Guineapfeffer* / *Kajennpeppar* (schwed.) / *Kajenski Pijerets* (russ.) / *Kolumbianischer Paprika* / *Kolumbianischer Pfeffer* / *Pepe di Caienna* (ital.) / *Piment de Cayenne* (frz.) / *Poivre de Cayenne* (frz.) / *Poivre rouge* (frz.) / *Red hot pepper* (engl.) / *Roter Pfeffer* / *Taschenpfeffer* / *Teufelspfeffer* heißt ein Würzpulver mit ca. 30.000–50.000 Scoville, das ausschließlich aus getrocknetem und gemahlenem Cayenne, einer dünnfleischigen mexikanischen Chilisorte, hergestellt wird, die der *Capsicum-annuum*-Familie angehört. In Cayenne, der Hauptstadt von Französisch-Guayana, soll diese Chilisorte einst kultiviert worden sein, heute ist sie dort jedoch kaum noch zu finden. Während man frische Cayenneschoten sparsam dosiert mitkochen darf, sollte der Cayennepfeffer erst vor dem Servieren und nur in winzigen Mengen an das Gericht gegeben werden, da er sonst bitter wird. Mit Cayennepfeffer kann man sogar Hunde vertreiben, wenn man ihn dort verstreut, wo man diese Tiere nicht sehen möchte: sie schnüffeln einmal daran und kommen nie wieder zurück.

*Chiltepin* / *Capsicum annuum* var. *avicu* (lat.) / *Tepin*: leuchtend rote, extrem feurige, dünnschalige, nur 6–8 mm lange, wild wachsende Chilisorte, die meist getrocknet oder konserviert im Angebot ist. Die *Tepin* ist mit großer Wahrscheinlichkeit die Wildform aller scharfen und milden Exemplare der *Capsicum*-Familie.

*Chipotle / Pochilli (aztek.)* nennt sich eine Jalapeno, nachdem sie über Mesquiteholz (baum- oder strauchartiger Hülsenfrüchtler) geräuchert und getrocknet wurde; naturgemäß entwickelt sie währenddessen einen rauchigen Geschmack.

*Dolmalik* nennt man die Poblano, wenn sie aus der Türkei kommt.

*Dutch Red* heißt die meistverkaufte Chilisorte in deutschen Supermärkten. Vermutlich liegt die Heimat dieser mittelscharfen, roten Chili in Indonesien, von wo aus sie in niederländische Gewächshäuser gelangte.

*Goldpepper* nennt man Chili, wenn sein Reifegrad zwischen gelb und orangerot schwankt.

*Guero* heißt eine leicht gebogene, gelb-grüne und erstaunlich milde Chilisorte.

*Habanero / Capsicum chinense Habanero / Gringo-Killer (südamerik.):* harmlos anmutende, gelb- oder orangehäutige, dünnfleischige Chili aus Yucatán (Mexiko) mit nahezu 300.000 Scoville. »Habanero« bedeutet übersetzt zwar »aus Havana«, in Kuba war sie jedoch bislang kaum oder nur selten anzutreffen.

*Hejau:* rothäutige, meist in Salz eingelegte Chilisorte.

*Hontaka:* Beißend scharfe, rote, dünnschalige, runzlige Chilisorte aus Japan, die vornehmlich nach Lateinamerika exportiert wird.

*Jalapeno:* 8 cm lange, stumpfspitzige, mittelscharfe Chilisorte mit drallem, klebrigem Fruchtfleisch.

Ihren Namen hat die rothäutige Jalapeno ihrer mexikanischen Hei-

matstadt Jalapa in Vera Cruz zu verdanken. Grüne, also noch unreife Jalapenos werden seit ein paar Jahren vorwiegend zur Herstellung einer eher fruchtigen, grünen Tabascoauce verwendet, die nebenher den Eigengeschmack von Speisen hervorhebt! »**Popper**« nennt sich ein typisch mexikanisches Gericht, das entkernte, mit Käsemasse gefüllte, panierte und in heißem Fett ausgebackene Jalapenos beinhaltet.

*Kirschpaprika / Cascabell (mex.) / Cherry* heißt eine kirschenartige Zuchtform des Chili mit roter, gelber, brauner oder grüner Außenhaut, die vorwiegend in Ungarn und in Mexiko kultiviert wird.

*Malagueta* heißt eine brasilianische, mit der Tabasco identische Chilisorte, die sowohl frisch als auch getrocknet verarbeitet werden kann.

*Mérah:* grüne, meist in Salzlake eingelegte Chilisorte.

*Mexikanischer Chili / Mulatti / Mulato:* mittelscharfe mexikanische Chilisorte mit schokoladenbrauner Schale.

*Nepalpeffer* nennt man Cayennepeffer, der ausschließlich aus getrockneten, gelben Chilischoten hergestellt wurde und meist in der indischen Küche Anwendung findet.

*Pasilla:* getrocknete, dünne, mahagonifarbene, ca. 17 cm lange Chilisorte aus Zentralamerika, die etwas schärfer als die Poblano ist und in der lateinamerikanischen, vorwiegend in der mexikanischen Küche verwendet wird.

*Pepperoni* lautet die handelsübliche Bezeichnung für kleine, in Salzlake



eingelegte Chilis mit durchschnittlich 3–6 Schärfegraden, die zwar vorwiegend aus dem ehemaligen Jugoslawien importiert wird, ursprünglich jedoch in Italien beheimatet ist.

*Pequin* nennt sich die Kulturvariante der Chiltepin.

*Peruanischer Paprika / Capsicum baccatum* (lat.) nennt man eine buschige, beschränkt winterharte und ursprünglich beerenförmige (lat. *baccatum*: Beere) Chilisorte, von der es mittlerweile unzählige Abwandlungen gibt, die von teils stark abweichender Wuchsform sind (z. B. Aji Cristal, Lemon Drop).

*Pili-Pili / Piri-Piri* (port.): sehr scharfe, aufrecht wachsende Chilisorte, die überwiegend in Bahia (Brasilien) angebaut wird.

*Piment d'Espelette* nennt sich eine besonders delikate und teure Chilisorte (50 g kosten derzeit ca. 8 €) aus dem französischen Baskenland, wo sie vorzugsweise zum Aromatisieren von karamellisierten Haselnüssen genutzt wird.

*Pimentón de la Vera* heißt ein weltberühmtes Chilipulver aus der westspanischen Provinz Extremadura. Es zeichnet sich durch seinen hervorragenden Räuchergeschmack aus, der sich u. a. auch in der beliebten Chorizo (spanische Wurstsorte) wiederfindet.

*Poblano*: 10–15 cm lange, grünschwarze, mäßig scharfe Annuum-Sorte aus Mexiko, die dem Spitzpaprika nicht ganz unähnlich ist. Poblanos, sie gelten als die populärste Chilisorte, kommen meist getrocknet, geröstet, enthäutet und geräu-

chert auf den Markt. Charakteristisch ist ihr pflaumen- und tabakähnliches Aroma.

*Red Savina*: kalifornische Habanerozüchtung, die mit 577.000 Scoville eine der schärfsten Chilisorten der Welt ist.

*Schottenmütze / Scotch Bonnet* nennt sich eine breite und gefurchte jamaikanische Verwandte der Habanero mit orangeroter Außenhaut. Meist wird sie für die Zubereitung feuriger Gerichte der karibischen Küche verwendet.

*Serrano*: spitz zulaufende, glatte, schneidend scharfe Annuum-Chilisorte aus dem Hochland Mexikos.

*Tabasco / Amazon*: scharfeckig zulaufende, glathäutige, ca. 4 cm lange, leuchtend orange-rote, feurig scharfe und saftreiche Chilisorte, die meist unzerkleinert in Gläsern konserviert wird. Auch die bekannte Tabascosauce wird aus dieser buschigen Chilisorte seit 1868 von dem Familienunternehmen McIlhenny in Louisiana (Avery Island) hergestellt und weltweit vertrieben.

### Hauptinhaltsstoffe

Calcium, Capsaicin, Eisen, Flavonoide, Karotinoide, etherisches Öl, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, C, E.

Der Capsaicin Gehalt von Chili ist durchschnittlich 20-mal stärker als der von Gemüsepaprika und etwa doppelt so hoch wie der von Gewürzpaprika.

### Verwendung, Zubereitung

Chilis werden zuerst gewaschen, dann aufgeschlitzt und schließlich entkernt, wobei man zwingend Handschuhe tragen sollte, da der

schärfste aller Wirkstoffe, das Capsaicin, auf der Haut starkes Brennen verursachen kann.

Getrockneter Chili gewinnt seine ursprüngliche Schärfe wieder zurück, wenn man ihn etwa 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lässt und danach kurz in leicht erhitztem Fett oder Öl anschwemmt. Auf Salz kann bei Chilizubereitungen fast gänzlich verzichtet werden, da diese Beerenfrüchte ausreichend Würze liefern. Frisch, getrocknet oder in Olivenöl mariniert sind Chilis in Fleischgerichten (z. B. Chili con Carne), Gulasch, Schmorfleisch, Fisch- und Muschelsuppen, als Salsa (feurige Sauce aus zerkleinerten Chilis und Tomaten) oder in Chilipasten, den sogenannten Sambals enthalten.

Die bekanntesten Sambals:

**Ba(d)jak** nennt man eine spezielle Paste aus gestoßenen Chilis, Kemerinüssen, Zwiebeln, Shrimpspasta, Kaffirlimettenblättern, Salz und Öl.

**Brandal** enthält Chili, Öl, Rohrzucker, Salz, Shrimpspasta und Tamarinde.

**Djahé** nennt man eine Sambalsorte, die zerstoßenen Chili und gemahlene Ingwer beinhaltet.

**Kacang** ist ein sehr festes Sambal, denn außer Chili enthält es nur gemahlene Erdnüsse.

**Manis** nennt sich gesüßtes

Ba(d)jak.

**Nasi Goreng** heißt eine bräunliche Sambalzubereitung, die Chili, Gewürze, Öl und Zwiebeln enthält und meist zu der gleichnamigen indonesischen Spezialität (gebratenem Reis und **Krupuk**, einem aufgeblähten Krabbenbrot) gereicht wird.

**Oelek / Ulek** besteht aus roten Chili und Salz.

**Trasi** nennt sich eine Sambalsorte, die Chili, Salz und Shrimpspasta enthält.

### Lagerung

Auch im gekühlten Zustand sind Chilischoten nur begrenzt bevorratbar, da sie nach der Ernte ungebremst weiterreifen und sich ihr wertvolles Aroma dabei unaufhaltsam verflüchtigt.

### Volkmedizinische Bedeutung

Chili regt nicht nur die Durchblutung und die Nieren-, Leber- und Drüsentätigkeit an, er aktiviert ebenso den Kreislauf, den Stoffwechsel sowie die Sexualorgane. Er verhindert und bekämpft sogar schlechte Laune, Kopfschmerzen, Migräne und vorzeitigen Gelenkverschleiß und regt den Speichelfluss an, was sowohl der Verdauung als auch der Fettverbrennung zugutekommt. Chili gilt ebenso als kräftigstes Herzstimulans mit der dauerhaftesten Wirkung. Doch *Vorsicht*: Die etherischen Öle des Chilis können bei Überdosierung Magenschleimhautentzündungen, Leber- und Nierenschäden, Hautjucken, Besenreiser (med. Couperose), so nennt man sichtbare, feine blaue Äderchen unter der Haut) und Augenbrennen verursachen. Der Wirkstoff Capsaicin, der die Schärfe von Chili ausmacht und das Brennen im Mund verursacht, setzt sich mit seinen Rezeptoren direkt an den empfindlichen Nervenenden fest. Das heißt: Wir schmecken die Schärfe eigentlich nicht, sondern empfinden sie nur über einen Ner-

venimpuls im Gehirn. Deswegen nützen auch Wasser, Naturjoghurt, Bananen oder trockenes Brot nur wenig, um ein starkes Brennen beim Chiliverzehr zu bekämpfen, selbst wenn wir es uns einbilden. Die Schärfe schwindet erst, wenn sich Nerven und Gehirn beruhigt haben; das dauert grundsätzlich 2–3 Minuten.

### **Tipp**

Die Japaner bevorzugen zur Anregung des Appetits eine Mischung aus getrockneten und fein gehackten Chilis mit zerkleinertem, getrocknetem Fisch, die mit brauner Sojasauce und frischem Limettensaft abgeschmeckt wird. Erstaunlicherweise wird bei dieser Zubereitung die extreme Schärfe des Chilis durch die Kombination mit der Säure der Limetten- und dem Salz der Sojasauce in ein volumiges, mildes Aroma verwandelt.

## **Curry**

*Cari (engl.), Caril (port.), Cary (tschech.), Curry-Powder (engl.), Erd (äthiop.), Indisches Gewürz, Kari (tamil.), Karri (norw., russ.), Karry (dän.), Kerrie (jav., niederl.), Löffelgewürz, Tamil*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Curry ist kein Gewürz, das man von Bäumen oder Büschen ernten kann, sondern die mittlerweile bekannteste Gewürzmischung der Welt. Curry enthält meist Bockshornklee-samen, Cayennepfeffer, Fenchel, Galgant, Gewürznelken, Ingwer,

Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Macis, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer, Piment, Salz, Senfkörner und Zimt.

Als die Engländer ihren Herrschaftsbereich im 18. Jh. auch auf Vorderindien ausdehnten, lernten die Kolonialbeamten und Soldaten die indische Küche kennen und schätzen. Sie freundeten sich schnell mit den Würzgewohnheiten der Bevölkerung an; insbesondere mit den unterschiedlichen Gewürzmischungen, die zum Würzen von Reis verwendet wurden. Sie übertrugen den tamilischen Namen Kari, mit dem dort mehrere Speisen bezeichnet werden, auf das Gewürz selbst und würzten später auch im englischen Mutterland indische Gerichte mit der nun als Curry-Powder bekannten Mischung.

In Indien gibt es sogar den Beruf der Currymischerin, die von Haus zu Haus geht, um meist betuchten Familien Currypulver mit dem gewünschten Geschmack zuzubereiten (z. B. speziell für Geflügel, Reis oder Gemüse).

Currypasten sind im asiatischen Raum so beliebt wie hierzulande Maggi oder Fondor; die thailändische Küche z. B. wäre kaum denkbar ohne diese Vielzahl von Mischungen, die meist getrockneten Chili, Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Kaffirlimetten, Korianderwurzel und Zitronengras beinhalten.

Man nennt Curry auch Löffelgewürz, weil man es fast immer löffelweise an die Speisen gibt.

## Aussehen

Curry kann gelbe, grüne und bräunliche Farbtöne aufweisen. Betont gelbes Pulver lässt auf hohe Kurkumaanteile schließen.

## Geschmack

Je nach Zusammenstellung und Qualität der Zutaten kann Curry aufregend exotisch, eigenartig mild, brennend scharf oder langweilig mehlig und pulvrig schmecken. Currypulver, das in Europa hergestellt wurde, lässt sich kaum mit dem aus asiatischer Herstellung gleichsetzen.

## Verwendung, Zubereitung

Curry sollte grundsätzlich mit ange-dünstet werden, nicht nur damit sich der manchmal sehr mehlig Beigeschmack verflüchtigt, sondern auch weil die Aromen erst dann richtig aktiviert werden. Allzu starke Hitze sollte dabei allerdings vermieden werden, da die begehrten, für das gute Aroma zuständigen etherischen Öle sonst in einen unangenehmen, durch Verbrennung hervorgerufenen Bittergeschmack produzieren.

In Südostasien werden zusätzlich zu Currygerichten auch die frisch geernteten, nur kurzzeitig bevorzuzubereitbaren Curryblätter (s. *Curryblatt*) verwendet, die mitsamt dem Zweig mitgekocht werden können und so das unverwechselbare Aroma der asiatischen Küche hervorzubereiten.

## Lagerung

Angesichts seiner Vielzahl an flüchtigen Inhaltsstoffen sollte Curry nur in geringen Mengen bevorratet werden.

## Volkmedizinische Bedeutung

Englische Forscher entdeckten, dass der menschliche Körper nach einem Essen, das mit Curry zubereitet wurde, aufgrund seines Reichtums an etherischen Ölen (vorrangig ist das Gingerol und Shogaol aus dem Ingwer dafür verantwortlich) weitaus mehr Kalorien verbrennt als nach »normal« gewürzten Gerichten. Die Folge: Man fängt an zu schwitzen! Curry soll sogar Entzündungsprozesse stoppen, die dem Krebs förderlich sind.

## Tipp

Einer alten Weisheit zufolge soll man Kleinkindern häufiger Curry unters Essen mischen, dann werden sie im späteren Leben nicht zu mäkelig.

## Curryblatt

### *Murraya koenigii*

*Chalcas, Curry leave (engl.), Curry levelek (ung.), Feuille de murraya (frz.), Fogli di Cari (ital.), Folhas de Caril (port.), Hojas de Curry (span.), Kampillay (malays.), Karapincha, Karerihu (jap.), Kariblatt, Kari listky (tschech.), Kariphulia (südind.), Karriblader (norw.), Karry blad (dän.), Kerribladeren (niederl.), La ca ri (vietn.), Listya karri (russ.), Murraya (ind.), Neem-Leave (engl.), Nim*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Curryblatt nennt man das Grün des zu den Zitrusgewächsen (Rutaceae) zählenden Curry- oder *Murraya*-baums, der sich meist wild wachsend in Afrika und Asien (Burma, Indien, Malaysia, Sri Lanka) findet.

## Aussehen

Das lorbeerblattähnliche Curryblatt ist oberseits heller als unterseits.

## Geschmack

Frische Curryblätter schmecken unverwechselbar scharf-aromatisch (auch gefrostet), im getrockneten Zustand haben sie ihren signifikanten Geschmack hingegen fast vollständig verloren.

## Geruch

Frische Curryblätter verströmen angenehme, mandarinenhafte Düfte.

## Hauptinhaltsstoffe

Bisabolen, Cadinen, Caryophyllen, Elemen, Gurjunen, Limonen, Ocimen, Phellandren, Seline, Thujen.

## Verwendung, Zubereitung

Curryblätter finden meist in Chutneys oder als Fleischwürze in der asiatischen und vegetarischen Küche Verwendung. Sie sollten stets am Zweig mitgekocht und danach entfernt werden.

## Lagerung

Für dauerhafte Lagerzeiten und zum Trocknen sind Curryblätter gänzlich ungeeignet, da ihr Aroma nach dem Abernten nur sehr kurzlebig ist.

## Tipp

Aufgrund ihres starken Aromaverlusts sind frische Curryblätter auf europäischen Märkten kaum zu finden.

# Currykraut

## *Helichrysum italicum*

*Currypflanze, Italienisches Sonnen-gold, Italienische Strohblume, White-leaf everlasting (engl.)*

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Heimat des zu den Korbblüt-lern / Asteraceae (Compositae) zäh-lenden Currykrauts liegt im Süd-westen Europas, wo es bis heute kultiviert wird. Erwähnenswerte Anbaugelände dieser robusten und Sonne liebenden, jedoch überaus frost- und nässestauempfindlichen Pflanze findet man lediglich noch im Nordwesten Afrikas.

## Aussehen

Das bis zu 60 cm hohe, straucharti-ge Currykraut besitzt attraktive, silbrig-grau glänzende, nadelförmige Blätter, senfgelbe, strohblumen-artige Blüten und wollweiße Stän-gel, die im zweiten Jahr verholzen.

## Geschmack

Currykraut weist ein mild-süßli-ches, entfernt liebstöckelartiges Aroma auf, das tatsächlich an asia-tische Currymischungen erinnert, besonders, wenn er nach einem kurzen Regenschauer geerntet wurde.

## Arten, Sorten

*Immortelle / Helichrysum angustifo-lium (bot.) / Gewöhnliches Sonnen-gold* nennt sich eine wohlriechende und hübsche Currykrautsorte, de-ren Ursprünge in Afrika liegen. Für die Verarbeitung in der Küche ist die Immortelle ungeeignet.

*Schneecurrykraut / Helichrysum ita-licum / Weißes Wunder* ist eine fast weißblättrige Currykrautsorte mit goldgelben Blütchen.

*Zwergcurrykraut / Helichrysum itali-cum ssp. Serotinum (bot.)* ist eine kompakte Unterart des Currykrauts, die zumeist als gefällige Beeteinfas-sung genutzt wird.

## Hauptinhaltsstoffe

Camphen, Geraniol, Limonen, Linalool, Mycren, Nerol, Pinen, Terpinen.

## Verwendung, Zubereitung

Currykraut kann ganzjährig zum Würzen von Gemüse, Sauce, Suppe, Reis und Fleischgerichten dienen, indem man es mitsamt den Stängeln max. 2–3 Minuten gebündelt in den Fond oder in die Sauce hängt; vor dem Servieren sollte es jedoch aufgrund seiner faserigen Beschaffenheit und dem schnellen Anwachsen seiner Bitterstoffgehalte

entfernt werden. Die stark duftenden Currykrautblüten lassen sich nicht nur als Raumluftfrischer mit insektenabwehrenden Eigenschaften einsetzen, sie eignen sich ebenso als essbare Dekoration.

## Volksmedizinische Bedeutung

Currykraut wirkt beruhigend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

## Tipp

Narben und Falten sollten mit einer Mischung aus Currykraut-, Mandarinen- und Zitronenöl behandelt werden.

# D

## Dill

### **Anethum graveolens**

*Aneth* (frz.), *Aneto* (ital.), *Anitos* (griech.), *Bastardfenchel*, *Däll*, *Dere otu* (türk.), *Dild* (dän.), *Dill* (engl., isl., norw., schwed.), *Dille* (niederl., österr., schweiz., süddt.), *Dillekrud* (norddt.), *Dillfenchel*, *Dilly* (engl.), *Dyll* (altdt.), *Endro* (port.), *Eneldo* (span.), *Fenouil bâtard* (frz.), *Garden Dill* (engl.), *Gartendill*, *Gemeiner Dill*, *Gorkatila*, *Gurkenkräutel*, *Gurkenkraut*, *Hochkraut*, *Ille*, *Indisches Küchenkraut*, *Inondo* (jap.), *Kapor* (ung.), *Kap(p)ernkraut*, *Koper* (poln., slowen.), *Kopr* (slo-wak.), *Kümmelingskraut*, *Kukumer-*

*kraut*, *Liebeszauberkraut*, *Meeting seed* (amerik.), *Shibith* (arab.), *Shih-Lo* (chin.), *Stinkender Fenchel*, *Stinkende vinke* (niederl.), *Tiglschleim*, *Till* (althochdt.), *Tilli* (finn.), *Ukrop* (russ.), *Umorkenkraut*

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Der Dill ist im Mittelmeerraum und in Westasien heimisch, kultiviert wird er jedoch mittlerweile weltweit. Früher sagte man diesem mit dem Anis und Kümmel verwandten Doldenblütler / Apiaceae (Umbelliferae) eine Wirksamkeit gegen Hexen und Dämonen nach; die Gladiatoren des alten Roms rieben sich

ihre Körper vor den Kämpfen mit Dillöl ein, da es als Glücksbringer galt, und die alten Germanen polierten sogar ihre Schwerter damit, um ihre Kampfkraft zu stärken. Gepflanzt wird der sonnenhungrige und feuchtigkeitsliebende Dill am vorteilhaftesten zwischen oder in der Nähe von Blattsalaten, Tomaten, Roter Bete, Karotten, Kohl und/oder Gurken, weil er sie nicht nur kräftigt, was dem Wachstum zugutekommt, sondern auch Blattläuse und ähnliche Schädlinge von ihnen fernhält. Zwingend vermeiden sollte man den Dillanbau in der Nähe von Basilikum und Gartenkresse, weil Dill diese Pflanzen stark schwächt.

Geerntet wird der frostempfindliche Dill am besten während seiner Blüte und jeweils in den frühen Abendstunden, weil die gesundheitsfördernden etherischen Öle dann am gehaltvollsten sind. In den USA wird der Dill »Meeting seed« (»Versammlungssamen«) genannt, weil man während der amerikanischen Pionierzeit allzu lebhaften Kindern vor dem Gottesdienst mäßigende Dillfrüchte zum Kauen verabreichte.

Bei der botanischen Bezeichnung des Dills steht das lateinische »anethum« für »Anis«, mit dem er verwandt ist, »graveolens« bedeutet »stark riechend«.

Das Wort Dill wird aus dem altnordischen »dilla« für »beschwichtigen« abgeleitet, ein Hinweis auf seinen Ruf als alte Heilpflanze.

### **Aussehen**

Der Dill hat feingliedrige, faden- dünne Blättchen und eine bis zu

1 m hohe gelbe, kronenartige (petaloide) Blütendolde von bis zu 15 cm Durchmesser, die auf einem fein gerillten, bläulich bereiften, hohlen Stängel thront.

Die leicht spaltbaren, bis zu 5 mm langen und linsenförmigen Dillfrüchte sind erst reif, wenn sie sich braun färben.

### **Geschmack**

Frischer Dill weist einen erfrischenden, intensiv würzigen, süß-herben, fenchelartigen Geschmack auf; in getrocknetem Zustand hat er diesen jedoch bereits weitgehend verloren. Getrocknete Dillfrüchte (fälschlicherweise werden sie auch als Dillsamen bezeichnet) schmecken stark kümmelartig und relativ scharf.

### **Arten, Sorten**

*Ackerdill* nennt man die häufig vorkommende, kleinwüchsige Wildform des Gartendills.

*Gurkendill* heißt eine sehr blattreiche Dillsorte.

*Indischer Dill / Anethum ssp. Sowa / Sowa-Dill* wird eine leicht bittere Dillsorte aus Indien genannt, bei der sich die Wissenschaftler noch nicht ganz einig sind, ob es sich hierbei um eine eigenständige Pflanzensorte oder eine Abwandlung des Gartendills handelt.

*Kronendill* nennt man die krönende Dillblüte.

*Tetra-Dill* nennt sich eine überaus ertragreiche, niedrig wachsende Dillsorte.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Anethol, Apiol, Calcium, Carveol, Dihydrocarvon, Eisen, Gerbstoffe, Harz, Jod, Kalium, Karotinoide, Limonen, Magnesium, Myristicin, Na-

trium, Phellandren, Phosphor, Schleim, Schwefel, Terpinen, Vitamin C, Zink. Mit einem Mineralstoffgehalt von 7 mg/(100 ml) stellt Dill bei den Heilpflanzen den Weltrekord auf; auch sein Anteil an Karotinoiden wird von keiner anderen Pflanze übertroffen.

### **Verwendung, Zubereitung**

Mit Dill würzt man Salate, Saucen, Fisch- und Kartoffelgerichte; sogar die zarten und aromatischen Dillstängel lassen sich verwenden, vorausgesetzt, sie sind nicht zu dick. Besonders nachhaltig entfaltet frischer Dill sein Aroma, wenn er mit Säure (Essig oder Zitronensaft) und etwas Zucker kombiniert wird; mitgekocht werden darf er nie, da sich sonst seine geschmackgebenden Inhaltsstoffe verflüchtigen. Empfehlenswerter ist es, das frisch zerkleinerte Kraut über das angerichtete Gericht zu streuen.

Trockendill sollte, wenn überhaupt, wesentlich höher dosiert verwendet werden als frischer, da sein Aroma deutlich schwächer ist.

Samendill verwendet man meist zum Würzen von Gurken, Kräuternessig, Lammbraten oder im Fischsud, er kann aber auch bedenkenlos als Kümmelersatz in Kohlgerichten mitgekocht werden, ohne an Aroma zu verlieren.

Da sogar die attraktiven Dillkronen ein vorzügliches Aroma besitzen, geben auch sie Salaten (im Ganzen oder zerkleinert) eine besondere Note.

### **Lagerung**

Leicht angefeuchtet lässt sich frischer Dill im Kühlschrank pro-

blemlos für ein paar Tage aufbewahren, noch besser ist es allerdings, ihn so frisch wie möglich tiefzukühlen oder in Öl einzulegen, da er dann sein Aroma vollständig bewahrt.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Ein Tee aus den Dillfrüchten hat nicht nur beruhigende, appetitanregende, blähungswidrige, magenstärkende, entkrampfende, entzündungshemmende, entwässernde, wärmende und verdauungsfördernde Eigenschaften, er sorgt auch für eine geschmeidige Haut, beseitigt Mundgeruch und regt den Milchfluss bei stillenden Müttern an.

Mit Honig gesüßter Dilltee gilt nicht nur als wirksames Schlafmittel, er bekämpft auch hartnäckigen Schnupfen. Ungesüßter Dilltee vertreibt Schluckauf und bekämpft als Sitzbad sogar Hämorrhoiden und Menstruationsbeschwerden.

Bei Geschwüren hilft eine warme Kompresse aus fein gehackten Dillblättchen, die man mit etwas Olivenöl vermischt hat.

### **Tipp**

Nach altem Aberglauben legen sich Bräute Dillsträußchen in die Schuhe und auf dem Weg zum Altar murmeln sie dann leise vor sich hin: »Ich habe Dill – mein Mann muss tun, was ich will.«

## **Duftgeranie**

### **Pelargonium odoratissimum**

*Brennende Liebe (tirol.), Duftblattgeranie, Duftblattpelargonie, Geranium (lat.), Pelargonie, Sardunya (türk.)*



## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Ursprünge der Duftgeranie liegen in Südafrika. 1690 gelangten die ersten Exemplare dieses rankenden Storchschnabelgewächses (Geraniaceae) nach Europa und seit 1847 werden sie auch in Frankreich kultiviert. Duftgeranien können problemlos bis zum Herbst im Garten oder in der Wohnung bleiben, im Winter gehören sie jedoch in einen frostfreien, fast dunklen Keller. Duftgeranien sind als sogenanntes Gutkraut (s. *Kräuter*) hervorragend zur Unterpflanzung von Gurken und Tomaten geeignet, da sie Schadinsekten und Ameisen vertreiben.

Geranie ist die gärtnerische Bezeichnung für Pelargonie.

Pelargonie wird vom griechischen »pélargos« für »Storch« abgeleitet, was auf ihre fünfzähligen (Storchen-) Schnabelfrüchte hindeutet. Das lateinische »odor« bedeutet »Duft«.

## Aussehen

Die bis zu 40 cm hohe Duftgeranie hat samtige, dunkelgrüne Blättchen und zierliche, weiß- bis rosafarbige Blüten.

## Geschmack

Duftgeranien schmecken köstlich aromatisch. Je nach Sorte besitzen sie ein apfel-, pfefferminz-, moschus-, rosen- oder zitronenartiges Aroma.

## Geruch

Duftgeranien verströmen, besonders wenn man sie berührt oder reibt, betörende Düfte.

## Arten, Sorten

*Apfelduftpelargonie* / *Apfelpelargonie* / *Apple Pelargonie* (engl.) ist weißblütig

und verbreitet schon bei leisestem Wind betörende Apfeldüfte. Aus einer langweiligen Selleriesuppe wird ein lukullischer Höhepunkt, wenn sie vor dem Servieren mit fein zerteilten Apfelduftpelargonienblättern und Weißbrotwürfelchen bestreut wird, die kurz zuvor mit einem Hauch von zerstoßenem Knoblauch in wenig Butter geröstet wurden.

*Pfefferminzgeranien* / *Pelargonium tomentosum* (lat.) sind üppige Hängepflanzen mit großen, leuchtenden, samtig behaarten, herzförmigen Blättern und schleierkrautähnlichen Blüten. Die Blätter duften intensiv nach Pfefferminze.

*Rosengeranien* / *Pelargonium graveolens* (lat.) / *Heckenrosengeranien* / *Rosenpelargonien* haben mit zartem Flaum behaftete Stängel, große, tief eingeschnittene Blätter, die nach alten Rosen duften, und blassrosa Blüten. Die Rosengeranie ist die bedeutendste Duftgeranienorte.

*Zitronengeranien* besitzen raue, dreilappige, nach Zitronen duftende Blätter und recht unscheinbare, malvenfarbene Blüten. Sie sind sehr wüchsig, bestens zur Kübelbepflanzung geeignet, stehen hervorragend in der Sonne und bewähren sich gleichfalls an leicht beschatteten Standorten.

## Hauptinhaltsstoffe

Etherische Öle.

## Verwendung, Zubereitung

Duftgeranienblätter kann man auch zu einem vortrefflichen Schnaps verarbeiten, indem man sie ca. 1 Woche lang in Korn einlegt, mindestens genauso gut sind sie jedoch auch für die Herstellung eines

Würzzuckers zum Aromatisieren von Getränken, Gebäck, Mischsalaten oder Süßspeisen geeignet. Einen solchen Würzzucker erhält man, indem man angeknickte Duftgeranienblätter schichtweise mit Haushaltszucker bestreut, in ein verschließbares Gefäß gibt und das Ganze ein paar Tage durchziehen lässt.

**Geraniol** nennt man das wohlriechende Öl der Geranie, das meist bei der Seifenherstellung genutzt wird. Gelegentlich dient es auch als kostengünstiger Rosennölersatz. Wenn man Duftgeranien ans Fenster, auf den Balkon oder die Terrasse stellt, vertreiben sie lästige Mücken; setzt man sie zwischen Kulturpflanzen (z. B. Rosen), schützen sie diese vor Ungeziefer.

### **Volkmedizinische Bedeutung**

Duftgeranienblätter können Durchfall stoppen; ein Wurzelextrakt dieser Pflanze besitzt hingegen immunsystemstärkende Eigenschaften. Duftgeranienöl (in der Duftlampe, im Badewasser oder als Massageöl) hat nicht nur harmonisierende, besänftigende und spannungslösende Eigenschaften, es fördert ebenso die Kommunikationsbereitschaft.

Zahnweh bekämpft man, indem man in das Ohr der angegriffenen Gesichtsseite ein zerknittertes Geranienblatt steckt.

Ein Aufguss aus zerdrückten Duftgeranienblättern wirkt desinfizierend.

### **Tipp**

Duftgeranien werden noch hübscher und kräftiger, wenn sie hin und wieder mit Kaffeesatz gedüngt werden!

# E

## **Eberraute**

### **Artemisia abrotanum**

*Aaprotti* (finn.), *Abergans*, *Abrastica* (slowen.), *Ab(er)raute*, *Abrotano* (ital., port., span.), *Abrodd* (norw., schwed.), *Affrusch*, *Albraute*, *Ambra* (dän.), *Artemisia procera*, *Aurone* (frz.), *Averoon* (niederl.), *Brotan* (tschech.), *Bylica boze drzewko* (poln.), *(Coca-)Cola-Strauch*, *Eber-*

*reis*, *Eberries*, *Eberwurzel*, *Ebrich*, *Ebruta* (ung.), *Elfrad*, *Erba reale* (ital.), *Ganserkraut*, *Garderobe* (frz.), *Gartenhühnchen*, *Garthagel*, *Garthau*, *Gartheil*, *Gertel(kraut)*, *Gertelwurz*, *Girtwurz*, *Herba abrotani* (med.), *Herrgottshölzl*, *Jungfernverderb*, *Karapelin otu* (türk.), *Kiss-mequick-and-go* (engl.), *Kleiderwächter*, *Küttelkraut*, *Kustarnikovaya polyn* (russ.), *Lady's Love* (engl.), *Lemnul*

*Domnului (rumän.), Lemonikräutel, Maiden's ruin (engl.), Old man (engl.), Palina abrotská (slowak.), Riechblume, Rückelbusch, Rukelbloem (an der Nordsee), Schlosswurz, Schmecker (an der Ostsee), Southern Wood (engl.), Stabwurz(el), Stangenkraut, Stangenwurz, Zarter Beifuß, Zitronenkraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Eberraute ist in Vorderasien beheimatet, seit dem 9. Jh. hat sie sich jedoch ebenso in (Süd-)Europa und Nordamerika etabliert. Da sie der Familie der Korbblütler / Asteraaceae (Compositae) angehört, zählen Beifuß, Estragon und Wermut zu ihren engsten Verwandten. Einst galt die immergrüne Eberraute als ausdauernde Lieblingspflanze in Kloster- und Bauerngärten, da sie den ganzen Sommer über geerntet werden konnte, heute ist sie als Küchenkraut kaum noch von Belang. Ihren Namen hat die Eberraute vermutlich dem griechischen »abrotos« für »unsterblich« zu verdanken, was auf ihre Langlebigkeit und immergrünen Blätter abzielen könnte.

### **Aussehen**

Die Eberraute kann zu einem starkwüchsigen Strauch von 1,5 m Höhe heranwachsen, wenn sie an einem sonnigen Platz mit durchlässigem, trockenem Boden angepflanzt wird. Sie hat dekorative, kugelförmige, blassgelbe Blüten, rispenartig verzweigte Stängel und filigranes, graugrünes Laub, das oberseits völlig kahl und unterseits rauhaarig ist.

### **Geschmack**

Eberrauteblätter weisen in ihrer Gesamtheit ein fremdartiges, doch interessantes scharf-würziges, süß-bitteres Aroma auf; man könnte es in etwa mit einer Zitronenmelisse vergleichen, die man verschwenderisch mit Beifuß vermischt hat. Da die Blattspitzen der jungen Eberraute colaähnlich schmecken und riechen, wird die Pflanze nicht selten auch als (Coca-)Cola-Strauch bezeichnet.

### **Geruch**

Der gesamte Eberrautestrauch verströmt einen aufdringlichen, zitronigen Duft.

### **Arten, Sorten**

*Kampfer(eber)raute* nennt sich eine relativ junge, noch strenger riechende, größere und bitterere Kulturvariante der Eberraute.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Abrotanin, Bitterstoffe, Cineol, Chlorogensäure, Cumarinderivat, Flavone, Gerbstoffe, Isofraxidin, Rutin.

### **Verwendung, Zubereitung**

Schwach dosiert können frische Eberrauteentriebspitzen dem Würzen von Fisch, Wildgerichten, Quarkspeisen, Schweinebraten, Salaten, Saucen und Wurstwaren dienen. In getrocknetem Zustand lassen sich Eberrauteblätter nicht nur zu Aromaessig, Blütenwasser, Trockensträußen und Potpourris verarbeiten, pffiffige Hausfrauen nutzen sie ebenso als verlässlichen Mottenkuglersatz.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Eberrauteblätter besitzen appetitanregende, fettabbauende, desinfi-

zierende, magenstärkende und aphrodisierende Eigenschaften; sie können eine unregelmäßige Periode regulieren helfen oder eine ausbleibende einleiten. Schwangere sollten auf den Verzehr der Eberraute aufgrund ihrer blutungsstärkenden Eigenschaften gänzlich verzichten. Eberrautenblättertee bekämpft Husten, Verdauungsstörungen und Wurmbefall und hat harn- und schweißtreibende Eigenschaften.

Als Breiumschlag oder Badezusatz lindern Eberrautenblätter Hautprobleme.

Kopfweg und Migräne wirkt man mit einem klaren Schnaps entgegen, der tags zuvor mit einigen Eberrautenblättern versetzt wurde.

### **Tipp**

Eberrautenblätter, -blüten und -zweige vertreiben nicht nur Schnecken, sondern auch Insekten, weshalb einige Vogelarten den Eberrautenstrauch zum Nestbau nutzen.

## **Engelwurz**

### **Angelica archangelica**

*Angelica* (engl.), *Angélica* (span.), *Angelick* (althochdt.), *Angelico* (ital.), *Angelicus* (lat.), *Angelika*(wurzel), *Angeliken*, *A(rcha)ngélique vraie* (frz.), *Angolkenwurzel*, *Argelkleinwurzel*, *Artelkleinwurzel*, *Beeriblasen*, *Blasröhre*, *Brustwurz*(el), *Buchalter*, *Büchel*, *Dreieinigkeitswurzel*, *Dudeln*, *Echte Engelwurz*, *Edle Angelika*, *Engelbrustwurz*, *Engelskraut*, *Engelspflanze*, *Engelpfurz*, *Engelwurtz* (althochdt.), *Erzengelwurz*(el), *Garden*

*angelica* (engl.), *Gartenangelika*, *Geistwurz*, *Giftwürze*, *Giftwurz*, *Glückenwurzel*, *Gölk*, *Grote Engelwortel* (niederl.), *Gugenkraut*, *Heiligenbitter*, *Heilig(en)-Geist-Wurz*(el), *Heiligenwurz*(el), *Läusekraut*, *Ledpfeifenkraut*, *Luftwurz*(el), *Schoter*, *Spickrohr*, *Spritze*, *Spritzgugen*, *Sprotze*, *Theriakwurz*(el), *Wurzel des Heiligen Geistes*, *Zahme Angelika*, *Zahnwurz*(el)

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Heimat der Engelwurz liegt im Norden Europas, wo sie heute noch vielerorts wild wachsend anzutreffen ist.

Einer alten Erzählung zufolge soll der Erzengel Gabriel einst der Engelwurz seine sprichwörtliche Heilskraft verliehen haben. 1510, zur Zeit der großen Epidemien, galt die Engelwurz sogar als wirkungsvolles Mittel gegen die Pest. Seit dem 14. Jh. gedeiht dieses raschwüchsige, mit der Petersilie verwandte Doldengewächs / Apiaceae (Umbelliferae) auch in Deutschland, meist an Ufern und auf feuchten Wiesen, seltener in Gebirgsschluchten.

Als Brustwurz wird die Engelwurz deshalb bezeichnet, weil er bei Verschleimung den Auswurf fördert. Da sie mitunter Blähungen verursacht, wird die Engelwurz spöttisch auch Engelpfurz genannt.

Das lateinische »angelica« bedeutet in etwa »die Engelsgleiche«.

### **Aussehen**

Die stattliche, bis zu 2 m hohe Engelwurzstaude besitzt einen dauermendicken, hohlen, rötlichen Stängel, aus dem ein weiß-grüner Blü-

tenstand hervorgeht. Die langrun- den, hellgrünen Blätter sind dop- pelt bis dreifach gefiedert und am Rand eingesägt. Die rübenartige, hellbraune Pfahlwurzel ist mit einer Vielzahl von Milchsaft führen- den Adern durchzogen.

Während der Ernte in freier Natur sollte man besondere Vorsicht wal- ten lassen, denn die Engelwurz kann leicht mit dem täuschend ähnlichen, jedoch für den Men- schen ungenießbaren Rosskümmel oder sogar mit dem giftigen Schier- ling verwechselt werden.

### **Geschmack**

Anfänglich schmecken junge Engel- wurzblätter, -stängel und -wurzeln angenehm apfelähnlich und eigen- tümlich süß, später dann zuneh- mend scharf-würzig und bitter.

### **Geruch**

Die Engelwurzblätter verströmen moschusartige, die Blüten honig- ähnliche, die Stängel apfelige und die Wurzel sogar streng gewürzhaf- te Düfte.

### **Arten, Sorten**

*Chinesische Engelwurz* / *Angelica polymorpha sinensis* (lat.) nennt sich eine Engelwurzsorte aus China, wo sie vorwiegend medizinisch ge- nutzt wird.

*Sumpfwengelwurz* / *Angelica palustris* (lat.) heißt eine seltene Engelwurz- sorte mit scharfkantigen, gefurch- ten Stängeln und herzförmigen Blättern, die vorwiegend in Osteu- ropa und Westsibirien anzutreffen ist.

*Waldengelwurz* / *Angelica sylvestris* (bot.) / *Waldröhre* / *Waldwurzel* / *Wilder Engelwurz*: wild wachsende,

deutlich zierlichere Variante der Echten Engelwurz mit weißen oder rosafarbenen Blüten. Sie bevorzugt feuchte und schattige Plätze.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Angelikasäure, Baleriansäure, Bit- terstoffe, Cumarin-Derivate, Gerb- stoffe, Harz, etherische Öle, Pektin, Wachs, Zucker.

### **Verwendung, Zubereitung**

Mit fein zerteilten Engelwurzblät- tern kann man Kräutermischungen, Salaten, Saucen, Suppen, Desserts oder Fischgerichten eine besondere Note verleihen.

Aus jungen Engelwurzstängeln und -blättern lässt sich ein nicht ganz alltägliches Gemüse zaubern. In Zucker kandiert, verwandelt sich ihr bitter-scharfer Geschmack sogar in ein erfrischendes, parfümartiges Aroma, sodass sie zu ansehnlichen und verzehrbaren Patisserie-De- korationen verarbeitet werden können.

Engelwurzwurzeln und -samen werden meist industriell zur Her- stellung von Magenbittern, Kräuter- likören und Stärkungsmitteln (z. B. Benediktiner, Boonekamp, Char- treuse, Doppel-Herz, Klosterfrau Melissengeist) und pharmakolo- gisch als Magen- und Hautreizmit- tel verwendet, die dicklichen Wur- zelanteile eignen sich jedoch auch für die Zubereitung von Gemüse.

### **Volkmedizinische Bedeutung**

Engelwurz wirkt appetitanregend, entgiftend, nerven- und magenstär- kend, entwässernd, schweißtrei- bend, verdauungsfördernd, blä- hungstreibend und entkrampfend, bei Magen- oder Darmgeschwüren

jedoch ist wegen ihrer die Säureproduktion anregenden Eigenschaften von einem Verzehr abzuraten. Bei Erschöpfung kann ein Engelwurzbad wahre Wunder wirken. Ein Tee, der aus Engelwurzblättern hergestellt wird, ist hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, bekämpft rheumatische Beschwerden und wirkt geistig stabilisierend; Tee, der aus seinen getrockneten Wurzeln bereitet wird, hat schleimlösende und auswurfördernde Effekte. Während der Schwangerschaft sollte Engelwurz in jeglicher Form gemieden werden, da er abtreibende Eigenschaften aufweist.

*Vorsicht:* Da die im Engelwurz enthaltenen Furanocumarine verstärkte Lichtempfindlichkeit bewirken, kann es nach dem Engelwurzverzehr zu Hautentzündungen kommen.

### **Tipp**

Engelwurzstängel, die man bei der Zubereitung von Rhabarberkompott mitkocht, mildern dessen Säure derart, dass eine Zugabe von Zucker nahezu unnötig wird.

## **Enzian (Gelber)**

### **Gentiana lutea**

*(Berg)Fieberwurz, Bitterwurz, Branntweinwurz, Darmwurz, Enza, Gelbsuchtwurz, Genciana (span.), Gentian (engl.), Gentiane (frz.), Gentiana (ital.), Gestrinswortel, Halunkenwurz, Hermer, Hochwurz, Kreuzwurz, Ritterwurz, Sperenstich (altdt.), St. Ladislaikraut, Weißenzen, Wissenzen, Zinsalwurz*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Der Gelbe Enzian gehört zu den unter Naturschutz stehenden Enziangewächsen / Gentianaceae, von denen es etwa 450 unterschiedliche Arten gibt. Gelber Enzian kommt weltweit wild wachsend in fast allen Gebirgen vor, in den Alpenregionen wird er heute jedoch auch kultiviert. Da Gelber Enzian kann bis zu 60 Jahre alt werden und zählt damit zu den langlebigsten Pflanzen. Seine lateinische Bezeichnung *Gentiana* hat der Enzian dem römischen Schriftsteller Plinius dem Älteren zu verdanken, der mit dieser Namensgebung den illyrischen König Gentius ehren wollte.

### **Aussehen**

Der Gelbe Enzian ist ein bezauberndes Pflänzchen mit länglichen, adrigen Blättern und vielen, gelben Blütenchen, die sich jedoch erst im 10. Lebensjahr zeigen. Die viel gerühmten Enzianwurzeln werden umso kräftiger, je höher er wächst, einen aufrecht wachsenden Stängel bildet er jedoch erst nach 7 Jahren.

### **Geschmack**

Der Gelbe Enzian weist ein erdiges und stark bitteres Aroma auf.

### **Arten, Sorten**

*Chinesischer Herbstenzian / Gentiana sino-ornata (lat.):* frostempfindliche, kultivierte Enziansorte mit sehr schönen, lilablauen Blüten, die sich auf saurem Boden am wohlsten fühlt. Englische Pflanzenliebhaber brachten sie im 19. Jh. aus China mit. *Frühlingsenzian / Gentiana verna (lat.) / Blitznägele / Brendelblume / Herrgottslichtli / Himmelsbläuli / Himmelstengel / Schlachtarnägala*

(*allgäu.*) / *Schusternagel* / *Tintabluma* / *Wetternagele* kommt auf ungedüngten Wiesen und Almen vor, hat auffallend blaue Blüten und ist bedeutend zierlicher als Gelber Enzian.

*Purpurenzian* / *Gentiana purpurea* (*lat.*) / *Rotenzen* heißt eine purpurrot blühende Enziansorte, die im Vergleich zum Gelben Enzian das Fünffache an Bitterstoffen enthält.

### Hauptinhaltsstoffe

Farbstoffe, Gentsin, Pektin, Vitamine.

### Verwendung, Zubereitung

Die Wurzeln des Gelben Enzians werden meist industriell zur Herstellung von Magenbittern und 38%igem Enzianschnaps verwendet, auf den meisten Flaschen wird jedoch fälschlicherweise fast immer blau blühender Frühlingsenzian abgebildet.

Als es noch keine chemischen Färbemittel gab, wurde Gelber Enzian auch in der Textilverarbeitung genutzt.

### Volksmmedizinische Bedeutung

Enzianschnaps oder -extrakt weist nicht nur appetitanregende, beruhigende, verdauungsfördernde und den Stoffwechsel begünstigende Eigenschaften auf, auch Blutarmut, Nervenschwäche und Rheuma kann man damit bekämpfen. Bei Überdosierung kann es jedoch zu Übelkeit und Erbrechen kommen, bei Magen- und Darmgeschwüren ist ausnahmslos von Enzianzubereitungen abzuraten.

### Tipp

**Aperol** nennt sich ein Magenbitter, der neben Gelbem Enzian auch

Chinarinde, verschiedene Kräuter und Rhabarbersaft beinhaltet. Meist kommt er als Zutat in Longdrinks zum Einsatz.

## Estragon

### *Artemisia dracunculus*

*Ai-Hao* (*chin.*), *Aristokrat unter den Kräutern*, *Bertram(kraut)* (*österr.*), *Der kleine Drache*, *Drachant(kraut)*, *Drachenbeifuß*, *Drachenblut*, *Drachenkraut*, *Dragon* (*niederl., schwed.*), *Dragonbeifuß*, *Dragoncella* (*ital.*), *Dragoncillo* (*span.*), *Dragonella*, *Dragon(elli)kraut*, *Dragun(wermut)*, *Drakebloed* (*niederl.*), *Drakos* (*griech.*), *Eierkraut*, *Esdragon* (*skand.*), *Estragao* (*port.*), *Estragon* (*bulg., frz., ital., kroat., norw., poln., rumän., russ., span., tschech.*), *Estragón* (*slowen., span.*), *Estragone* (*ital.*), *Fáfnisgras* (*isl.*), *Herbe dragonne* (*frz.*), *Kaiserkraut*, *Kaisersalat*, *Kleiner Drache*, *Königliches Würzkraut*, *Long hao* (*chin.*), *Rakuuna* (*finn.*), *Schlangenkraut*, *Slangekruid* (*niederl.*), *Taeragon* (*thail.*), *Taragon* (*jap., korean.*), *Tarhun* (*türk.*), *Tarkhun* (*arab.*), *Tárkony(üröm)* (*ung.*), *Tarragon* (*engl.*), *Tarragona* (*span.*), *Trabenkraut*, *Tragonia*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Seinen Ursprung hat der Estragon in den sibirischen und mongolischen Steppen Russlands. Im Mittelalter trugen abergläubische Personen sein Kraut nicht nur zum Schutz gegen Schlangen und Drachen, sondern auch gegen die gefürchtete Pest bei sich. Im 13. Jh.

gelangte dieser mehrjährige Korbblütler / Asteraceae (Compositae) durch Kreuzfahrer erstmals in mediterrane Länder und schließlich auch in andere europäische Gebiete. Die Kulturform des ehemals wildwachsenden (Russischen) Estragons, der Französische Estragon, wird heute in Deutschland, Frankreich (größter Anbau), Italien und in Nordamerika angebaut, wobei er nährstoffreichen, durchlässigen Böden und die Nachbarschaft von Liebstöckel bevorzugt. Geerntet wird der mit dem Wermut verwandte Estragon zu Beginn der Blüte, am besten abends, weil die Blätter dann den höchsten Gehalt an etherischen Ölen aufweisen.

Sein botanischer Beiname »dranunculus« ist vom lateinischen »draco« für »Drachen« oder »Schlange« abgeleitet, da man ihm einst die oben erwähnte abschreckende Wirkung auf Schlangen zuschrieb.

### **Aussehen**

Estragon ist eine bis zu 1,5 m hohe Pflanze mit unscheinbaren gelbgrünen Blütenchen und lanzettförmigen, hell- bis dunkelgrün glänzenden Blättern, die unterseits mit feinhäutigen Öldrüsen behaftet sind. Die mehrfachen Wurzelausläufer des Estragons sind wirr miteinander verschlungen.

### **Geschmack**

Die jungen Blätter des Französischen Estragons besitzen ein unvergleichlich dominantes, fenchel- und anisähnliches Aroma mit unterschwelliger Lakritznote. In Feinschmeckerkreisen wird dem Estragon sogar nachgesagt, eines der

feinsten Küchenkräuter zu sein, doch *Vorsicht*: In hoher Dosierung können seine Blätter die Geschmacksnerven vorübergehend betäuben.

Alte Estragonblätter schmecken unangenehm bitter.

Getrockneter Estragon hat seine Geschmacks- und Wirkstoffe weitestgehend eingebüßt.

### **Geruch**

Den Estragonblättern entströmen bitter-süßliche Düfte.

### **Arten, Sorten**

*Französischer Estragon / Artemisia dranunculus var. sativa (lat.) / Deutscher Estragon / Echter Estragon / Ostpreußischer Estragon* ist die Kulturform des Russischen Estragons. Französischer Estragon schmeckt zwar aromatischer und erfrischender als Russischer Estragon, ist jedoch nicht winterhart. Vermehrt wird diese Wärme und Sonne liebende Estragonsorte, die auch bei starker Sonneneinwirkung nicht bitter wird, durch Stecklinge oder Wurzelteilung; alle 4 Jahre sollte sie umgepflanzt werden, weil sie sonst mickert.

*Russischer Estragon / Sibirischer Estragon* heißt die kälteresistente Wildform des Estragons. Der schmal- und blassgrünblättrige Russische Estragon, der im Gegensatz zum Deutschen Estragon eine komplexe Samenfülle produziert und demzufolge auch ausgesät werden kann, schmeckt nur sehr schwach kerbelartig-bitter und ölig; er ist weniger aromatisch (weil er kein Estragol enthält), jedoch wesentlich robuster und großwüchsi-



ger, weshalb er in deutschen Gärtnereien bevorzugt gehandelt wird.

*Winterestragon*: s. *Gewürztagetes*

### Hauptinhaltsstoffe

Bitterstoffe, Calcium, Cumarine, Eisen, Estragol, Fluor, Gerbstoffe, Harze, Jod, Kalium, Magnesium, Ocimen, Phellandren, Provitamin A, Vitamin B und C.

### Verwendung, Zubereitung

Frische oder in Essig eingelegte Estragonblätter werden nicht nur zum Verfeinern von Buttermischungen, Saucen, Suppen, Salaten, Fleischzubereitungen oder zur Senfherstellung verwendet, sie sind auch Bestandteil der berühmten »Sauce béarnaise« und »Fines herbes«. Estragon sollte aufgrund seines dominanten Geschmacks sparsam dosiert werden, um den Eigengeschmack der Speisen nicht zu überlagern. Die Stängel sollten zuvor entfernt werden, da sie hart und holzig sind.

### Lagerung

Da frischer Estragon bereits nach kurzer Bevorratung sehr hohe Aromaverluste erleidet, sollte man ihn gleich nach der Ernte in Essig oder Öl marinieren. Zum Trocknen ist er aus genanntem Grund nicht geeignet.

### Volksmedizinische Bedeutung

Estragon besitzt verdauungsfördernde, appetitanregende, die Psyche und Widerstandskraft stärkende, krampflösende sowie harn- und wurmtreibende Eigenschaften.

Grundsätzlich sollte er jedoch nur in kleinen Mengen verzehrt werden, da man dem Wirkstoff Eugenol bei hoher Dosierung krebserregende und erbgutschädigende Wirkungen nachgewiesen hat.

Mit Estragonwurzeln lassen sich Zahnschmerzen lindern.

### Tipps

Sein volles Aroma entfaltet der Estragon erst, wenn er erhitzt wird!

# G

## Gänseblümchen

### *Bellis perennis*

*Angerbleamal (bayr.)*, *Auge des Tages*, *Augenblümchen*, *Baldurs Auge*, *Baldurs Braue*, *Bellide (ital.)*, *Blinkerbloom (schl.-holst.)*, *Brineblaum*

*(norddt.)*, *Busserl*, *Cayir papatyasi (türk.)*, *Daisy (engl.)*, *Day's eye (engl.)*, *Dickbloom (schl.-holst.)*, *Dikroz (fries.)*, *Dorotheenstöckel*, *Gänseblume*, *Gänseliese(l)*, *Gänsenagerl*, *Gennssblum*, *Georgenblume*, *Grasbleamal (bayr.)*, *Grasblume*, *Herz-*

*blüml*, *Himmelsblume*, *Katzenblume*, *Madelieffe* (niederl.), *Madliebe* (altdt.), *Mägdlieb*, *Märzblume*, *Mai-blume*, *Mairöserl*, *Margaritenblume*, *Margaritli* (schweiz.), *Margheritina* (ital.), *Marienbloemken* (niederl.), *Marienzblümchen*, *Marriblom* (dän.), *Maßblümlein*, *Maßkleebeche* (hunsr.), *Maßleben*, *Maßlieb(ch)en*, *Maßlieb-lin*, *Maßsüßelen*, *Matzliebche*, *Milch-blüml*, *Möppelchen*, *Monatsblume*, *Monatsröserl*, *Mondscheinblume*, *Morgenblume*, *Muderkrud*, *Müller-blume*, *Mümmeli*, *Mutter(gottes)-blümchen*, *Mutterrockblume*, *Oster-blume*, *Paquerette* (frz.), *Pratolina* (ital.), *Rainblume*, *Regenblume*, *Rupfblume*, *Seidenröserl*, *Sonnen-blümchen*, *Sonnentürchen*, *Studentenresla*, *Winterblüml*, *Wundkraut*, *Zeitlosen(kraut)*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Das anspruchslose Gänseblümchen, es gehört zur Familie der Korbblütler (Compositae), wächst als bekannteste Pflanze Mitteleuropas meist auf Wiesen, in Weinbergen oder als lästiges »Unkraut« auf dem Rasen. Von Februar bis November kann das Gänseblümchen zwar geerntet werden, der beste Sammelzeitpunkt liegt jedoch im April und Mai, wegen der Schadstoffbelastung möglichst nicht an stark befahrenen Straßen.

»Day's eye« (»Auge des Tages«) wird das Gänseblümchen im englischen Sprachraum genannt, weil es nachts die Blüten schließt und sie erst wieder öffnet, wenn es von einem Sonnenstrahl berührt wird.

Eine Legende besagt, dass das Gänseblümchen den Tränen der Mutter Maria auf der Flucht nach Ägypten entspross und die zarte Rottönung ihrer Zungenblüten durch einen Blutstropfen entstand, daher der Name Mutter(gottes)blümchen.

Die Bezeichnungen Maßliebchen und Gänseblümchen hängen eng mit dem einst bevorzugten Wuchs-ort der Pflanze zusammen: Das altkeltische »mas« bedeutet »Anger«, bezeichnet also einen Dorf- oder Marktplatz, auf dem einst eben Gänse umherliefen.

Osterblume wird das Gänseblümchen genannt, weil seine Heilkräfte während der Osterzeit am stärksten sein sollen.

Regenblume nennt man das Gänseblümchen, weil es die nützliche Eigenschaft besitzt, seine Blüte bei aufziehendem Regenwetter zu schließen und schützend dem Boden zuzuwenden.

Der botanische Name *Bellis perennis* bedeutet wörtlich übersetzt »ausdauernd schön«.

### Aussehen

Die gebuchteten, feinen Blättchen des aufrecht wachsenden kleinen Blümchens stehen in einer sonnenblumigen Rosette. Der blattlose Stängel, der eine Wuchshöhe von 12 cm erreichen kann, trägt ein nur fingernagelgroßes, rosa-weiß überhauchtes, gelbes Blütenkörbchen, das viele Einzelblüten in sich birgt.

### Geschmack

Anfangs schmeckt das Gänseblümchen süß-nussig, später kommt jedoch ein leicht bitterscharfer Nachgeschmack auf.

## Geruch

Das Gänseblümchen riecht schwach süß-aromatisch.

## Arten, Sorten

Tausendschön(chen) nennt man das Gänseblümchen, wenn es in Gartenerde gepflanzt wurde. Es bekommt dann zwar hübsche, große, rot gefüllte Blüten, die Ausstrahlung und Heilkraft des wild wachsenden Gänseblümchens fehlen ihm jedoch gänzlich.

## Hauptinhaltsstoffe

Anthoxanthin, Bitterstoffe, Calcium, Essigsäure, etherisches Öl, Flavonoide, Saponine, Weinsäure, Vitamin C.

## Verwendung, Zubereitung

Mit grob zerkleinerten Gänseblümchenblättern, -blüten, -trieben und -wurzeln lassen sich Salate, Suppen, Quarkspeisen und Butterbrote verfeinern. Einen wohlschmeckenden Kapernersatz erhält man, wenn man die Blütenknospen des Gänseblümchens in Weinessig und Salz einlegt. Für eine **Gänseblümchensuppe** zwei Handvoll frisch geerntete Gänseblümchen gründlich waschen und grob hacken, gemeinsam mit einer fein gehackten Zwiebel in Sonnenblumen- oder Rapsöl anschwitzen, 30 g Mehl unterrühren, mit 1 Liter Hühnerbrühe ablöschen, mit dem Schneebesen glattrühren, aufkochen, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit 1/8 Liter Sahne verfeinern. Kurz vor dem Servieren mit 2 oder 3 Gänseblümchenblüten garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Auf einer Kartoffelsuppe sind Gänseblümchenblüten zwar äußerst de-

korativ und ein nicht alltäglicher Hingucker, man sollte sie jedoch, ihrer hitzeempfindlichen Geschmacksstoffe wegen, nicht mitkochen.

## Lagerung

Da sich Gänseblümchen sogar gekühlt nur sehr kurzzeitig bevorraten lassen, sollten sie möglichst erst kurz vor dem Verzehr geerntet werden.

## Volksmedizinische Bedeutung

Die Inhaltsstoffe des Gänseblümchens sind nicht nur der Stabilisierung der Knochen und des Immunsystems zuträglich, sie lindern ebenso Asthma, chronische Bronchitis, Schmerzen, Leberleiden und Regelschmerzen. Ein starker Tee aus zerkleinerten Gänseblümchen hat harntreibende, stoffwechselanregende, leicht abführende und sogar krampflösende Eigenschaften. Eine dreiwöchige Frühjahrskurkur, bei der man täglich einen Esslöffel klein gehackte Gänseblümchen isst, hat blutreinigende und allgemein stärkende Auswirkungen.

Pickel und Hautunreinheiten sollten mit dem Stängelsaft des Gänseblümchens betupft werden; ein Vollbad, das mit Gänseblümchenblüten versetzt wurde, lässt Ekzeme schwinden.

Nach dem Verzehr größerer Mengen von Gänseblümchen kann es zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen kommen.

## Tipp

»Hab mich lieb!«, möchte man mit einem Gänseblümchenstrauß zum Ausdruck bringen, wenn man ihn einem nahestehenden Menschen überreicht!

# Gänsefingerkraut

## **Potentilla anserina**

*Anserina (engl.), Anser(ine), Ansreine, Argentine (frz.), Becco di occa (ital.), Butterblume, Crampweed (engl.), Dreckkraut, Federweiß, Fingerkraut, Gänsegarbe, Gänsekraut, Gänseschwutz, Gänserich, Gänsewisch, Gänsflügel, Gänsgras, Gänswerich, Gansbratzen, Gans(kraut), Gansmennig, Genserich, Goose-grass (engl.), Goose-tansy (engl.), Grensel, Grenserich, Grensi(n)g, Grieskraut, Grünsing, Herba Anserinae (lat.), Kammkraut, Kaninchenkraut, Kränzenkraut, Krammetkraut, Krampfkraut, Kreidel, Leiterlekrut, Mauchenkraut, Nachtnebelkraut, Protentilla, Rotlaufkraut, Säukraut, Sauwühlen, Silberblatt, Silberkraut, Silver-weed (engl.), Stierlichrut, Stoppers, Tönkraut, Zwangkraut*

## **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Gänsefingerkraut nennt sich ein wild wachsendes Rosengewächs / Rosaceae, das überwiegend in Asien, Europa und Nordamerika, meist auf kalkreichen Böden, in Gehöften oder an Häusern anzutreffen ist.

Schon die Kelten schätzten den gekochten Wurzelstock des Gänsefingerkrauts, nicht nur als Leibspeise: Sie legten sich ebenso Pflanzenteile in ihre Gehwerkzeuge, um Geschwülste an Fußgelenken zu vermeiden und zu heilen.

Der namhafte Pfarrer Kneipp kurierte einst einen Wundstarrkrampfpatienten, der von den Ärzten schon längst aufgegeben war, mit Anserinentee.

Gänsefingerkraut wird den Kulturfolgern zugeordnet; so nennt man Pflanzen, die sich auf kultivierten, stickstoffreichen Böden am wohlsten fühlen.

Die botanische Bezeichnung des Gänsefingerkrauts setzt sich aus »potentilla« für »potent, mächtig« und »anserina« für »Gans« zusammen.

Der Name Gänsefingerkraut mag wohl darauf hinweisen, dass diese Pflanze meist dort zu finden ist, wo sich Gänse aufhalten, die sie fressen und die Samen mit dem Kot wieder unverdaut ausscheiden, wodurch sich das Gänsefingerkraut immer wieder ausbreiten und vermehren kann.

## **Aussehen**

Gänsefingerkraut hat dunkelgrüne, bis zu 21-fach gefiederte, anfänglich beidseitig, später nur noch unterseits seidig-silbrige Blättchen, behaarte, ca. 15 cm hohe Stängel und (Mai–Juli) fünfzählige, gelbe oder weiße, hahnenfußähnliche Blüten.

Die zunächst stark gedrungene Wurzel setzt sich mit einer Vielzahl von langen, kriechenden Ausläufern fort.

## **Geschmack**

Gänsefingerkraut schmeckt relativ erfrischend, jedoch ziemlich bitter.

## **Hauptinhaltsstoffe**

Amine, Bitterstoffe, Cholin, Flavonoide, Gerbstoffe, Calcium, Schleimstoffe, Tannine, Tormentol.

## **Verwendung, Zubereitung**

Schwach dosiert gibt man Gänsefingerkraut in Salate oder bereitet daraus ein ausgefallenes Wild- oder Mischgemüse.

Eine köstliche **Wildgemüsesauce** erhält man, indem man blanchierte Gänsefingerkrautblättchen in vegetarische Brühe gibt, die man mit einer hellen Einbrenne (Roux blanc) bindet und kurz vor dem Verzehr mit frisch geriebener Muskatnuss würzt.

### **Volksmmedizinische Bedeutung**

Umschläge mit einem Sud aus Gänsefingerkrautblättern haben heilende und entzündungshemmende Eigenschaften.

Ein starker Tee aus Gänsefingerkrautblüten wirkt nicht nur desinfizierend und heilend bei Erkältungskrankheiten, sondern auch blutstillend, schmerzlindernd und nervenstärkend. Durchfall und Muskelkrämpfe bekämpft man erfolgreich, indem man Milch mit Gänsefingerkraut aufkocht und diese Flüssigkeit durchgesiebt so heiß wie möglich trinkt.

Eine Waschung mit kaltem Gänsefingerkrauttee ist bei geröteter Haut, Schweißausbrüchen, Sommersprossen und Sonnenbrand nützlich.

### **Tipp**

Weidende Wiederkäuer, die an quälenden Beschwerden innerhalb ihres Verdauungstrakts leiden, machen sich die krampflosenden und schmerzlindernden Eigenschaften des Gänsefingerkrauts instinktiv zunutze, indem sie versuchen, diese Pflanze ausfindig zu machen und zu fressen.

## **Gänsefuß** (Weißer)

### **Chenopodium album**

*Bergspinat, Fünffingerkraut, Großer Gänsefuß, Herba Valentini, Hundsmelde, Kriechendes Fingerkraut, Lambsquarters (engl.), Ruhrkraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Ursprungsgebiete des Weißen Gänsefußes, der hierzulande meist an Wegesrändern und auf Schuttplätzen anzutreffen ist, liegen vermutlich im Himalaya-Gebiet, wo er bereits vor mehreren Tausend Jahren als wertvolles Gemüse geschätzt wurde. Er gehört zur Gattung Gänsefuß (Chenopodiaceae), die den Fuchsschwanzgewächsen (Amaranthaceae) zugeordnet wird. Im 19. Jh. wurde der Weiße Gänsefuß in Deutschland erstmals auch kultiviert, zwischenzeitlich ist er jedoch längst wieder von unseren Märkten verschwunden, da er vom ertragreicheren und wohlschmeckenderen Spinat verdrängt wurde.

### **Aussehen**

Sowohl die spießförmigen Blätter des Weißen Gänsefußes als auch seine kantigen, bis zu 50 cm hohen Stängel sind mit mehlig-weißem Staub behaftet. Seine hellgrau-grünen Blütenknospen haben ein rundliches, zusammengeknäultes Aussehen.

### **Geschmack**

Die Blätter des Weißen Gänsefußes schmecken relativ würzig, jedoch wesentlich milder als die des Spinats.

### **Arten, Sorten**

*Guter Heinrich / Chenopodium bonus henricus (lat.) / Bon Henri (frz.)*

/ Dorffuß / Dorfgänsefuß / *Epinard sauvage* (frz.) / *Good King Henry* (engl.) / *Stolzer Heinrich* / *Wilder (Mehl-)Spinat* / *Wild spinach* (engl.) nennt sich ein Gänsefußgewächs, das früher in jedem Dorf wild wuchs. Der Gute Heinrich, der seinen Namen vermutlich den Heinrichen, den gutmütigen Naturgeistern zu verdanken hat, ist eine nährstoffliebende, winterharte und sehr ausdauernde Pflanze, die sich nur in der Nähe von Menschen oder Viehunterständen wohlfühlt. Wenn sie erst einmal Fuß gefasst hat, bilden sich große, bis 1 m hohe Stöcke, deren Blattwerk und Blütenstände ein kräftiges herbwürziges Aroma hergeben. Ab Februar kann der Gute Heinrich zu schmackhaftem Gemüse oder Salat verarbeitet werden.

*Netherfiled Gold* heißt eine neuartige Zuchtform des Gänsefußes mit gelbscheckigen Blättern.

*Wohlriechender Gänsefuß* / *Chenopodium ambrosioides* (lat.) / *Amerikaans wormzaad* (niederl.) / *Amerikanisches Wurmkrout* / *Bonbon pigweed* (engl.) / *Epazote* (frz.) / *Epazote yerba* (span.) / *Heckensenf* / *Jerusalempeetersilie* / *Jesuitentee* / *Karthäusertee* / *Merlik* (tschech.) / *Mexikanischer Tee* / *Mexikanisches Teekraut* / *Mirhafü* (ung.) / *Paste* / *Pazote* / *Shunk weed* (engl.) / *Welriekende ganzenvoet* (niederl.) / *Westindian goosefoot* (engl.) / *Westindischer Gänsefuß* / *Wormkruid* (niederl.) / *Worm seed* (engl.) / *Wurmsamen* / *Wurmtreibender Gänsefuß* ist in Mexiko zu Hause, wo er einst von den Indianern und Mayas als Heil- und Würzkrout genutzt wurde, wird

aber mittlerweile auch in einigen europäischen Ländern kultiviert. Er hat sternförmige, gezackte Blätter und winzige Blütchen. In Mexiko dienen seine gleichermaßen nach Erdöl, Fensterkitt, Zitrusfrüchten und Minze schmeckenden Pflanzenteile sowohl dem Würzen von Fleisch und Bohnen als auch der Teebeimischung. Dank seines Wirkstoffs Ascaridiol hält Wohlriechender Gänsefuß den Darm von Parasiten und Würmern frei und wirkt verdauungsfördernd, doch *Vorsicht*: Vor Überdosierung und dem Verzehr während der Schwangerschaft wird wegen möglicher Vergiftungserscheinungen gewarnt!

### Hauptinhaltsstoffe

Mineralstoffe und Vitamine.

### Verwendung, Zubereitung

Die jungen Blätter des Weißen Gänsefußes können sowohl als Salat und Suppe wie auch als Gemüse zubereitet werden.

**Frühen Spargel** nennt man eine englische Leibspeise, die spargelähnlich zubereitete Sprossen des Weißen Gänsefußes beinhaltet.

**Quesadillas** nennt sich eine mexikanische Spezialität (mit Käse gefüllte Tortillas), von deren Zutatenliste Wohlriechender Gänsefuß nicht wegzudenken ist.

### Lagerung

Weißer Gänsefuß ist nur kurzzeitig lagerbar.

### Volksmedizinische Bedeutung

Der Weiße Gänsefuß hat blutreinigende, entzündungshemmende und abführende Eigenschaften, Personen mit Nierenleiden sollten ihn jedoch gänzlich meiden.

## Tipp

Zu Unrecht ist der Weiße Gänsefuß heute eine allseits geächtete Wildpflanze, obwohl er wesentlich mehr gesunde Bestandteile enthält als manches Kulturgemüse.

## Galgant (Kleiner)

### *Alpinia officinarum*

*Echter Galgant, Fieberwurzel, Galanga chino (span.), Galgant-Alpinie, Java-ginger (engl.), Kenchur (indon.), Kentjoer (niederl.), Languas officinarum (bot.), Laoswurzel, Maraba (russ.), Petit galanga (frz.), Racine de galanga (frz.), Raiz de galanga (span.), Wilder Ingwer*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Schon die alten Ägypter verwendeten den Galgant in ihren Küchen, heute wird die Galgantwurzel jedoch fast nur noch in der südostasiatischen Küche verarbeitet. Größere Anbaugelände dieses bis zu 1 m hohen, schilfartigen Ingwergewächses (Zingiberaceae), dessen Wurzeln bereits nach 6 Monaten eingebracht werden können, findet man vorwiegend in Bali, Java, Indonesien und Malaysia; seine wahren Ursprünge aber liegen in Südindien und Südchina.

### Aussehen

Der Echte Galgant besitzt einen zylindrischen, bis zu 20 cm langen und 3 cm breiten, pastellfarbenen Wurzelstock mit aprikosenfarbenen Seitentrieben und eine zauberhafte, lilienartige Blüte mit rotgestreiften, lilienweißen Blättchen.

## Geschmack

Frische Galgantwurzeln schmecken brennend-scharf, erdig und hitzig; im gegarten Zustand sind sie angenehm bitter-würzig, kampferartig und erinnern ein wenig an Ingwer und Pfeffer.

**Geruch:** Der Galgant verströmt einen eukalyptusartigen Duft.

## Arten, Sorten

*Chinesischer Ingwer / Boesenbergia pandurata (lat.) / Chinese ginger (engl.) / Fingerroot (engl.) / Fingerwurzel* wird ein Verwandter des Galgant genannt, der fingerförmige Wurzeläusläufer hat und häufig mit der Gewürzlinie verwechselt wird. *Großer Galgant / Alpinia galanga (lat.) / Galang (span.) / Galanga (dän., engl., frz., ital., poln., port., ung.) / Galangal (tschech.) / Galangarot (schwed.) / Galanga(wurzel) / Galanki (griech.) / Galgant (dt., niederl., russ.) / Garanga (jap.) / Greater galanga (engl.) / Khaa (thail.) / Languas galanga (bot.) / Laos (thail.) / Siam-Galgant / Siam-Ingwer / Siamwurzel / Thai-Ingwer* hat zwar voluminösere und knolligere, jedoch bräunlichere und holzige Wurzelstöcke, die Ingwerrhizomen nicht ganz unähnlich sind. Vom Aroma her ist die größere Galgantvariante (bis 3 m hoch) der kleineren deutlich unterlegen. Die Ursprünge des Großen Galgant liegen in der südchinesischen Stadt Hainan. *Gewürzlinie / Kaempferia pandurata (lat.)* heißt eine Galgantart, die fälschlicherweise gelegentlich auch als Kleiner Galgant bezeichnet wird.

## Hauptinhaltsstoffe

Alpinol, Cineol, Eugenol, Flavon-Derivate, Galangol, Gerbstoffe, Harze, Kampfer, Linalool, Methylcinnamat, Sesqui-Terpene, Stärke, Zucker.

## Verwendung, Zubereitung

Die gekochten Galgantwurzeln und -seitensprossen werden mehrheitlich als **Sandingwer** (pulvriger Pfefferersatz) vermarktet, der in der indonesischen Küche und zu Würzmischungen für Reisgerichte (z. B. bei Nasi Goreng) genutzt wird, zuweilen werden sie jedoch auch in Konditoreien oder bei der Essig- und Magenbitterproduktion eingesetzt.

## Volkmedizinische Bedeutung

Der Galgant wirkt appetitanregend, entzündungshemmend, magen- und nervenstärkend, bekämpft Fieber, Husten und Schnupfen und kurbelt die Fettverbrennung an.

## Tipp

Galgant lässt sich notfalls durch Ingwer ersetzen, der aber nicht ganz so würzig ist.

## Gewürze

*Aromas (span.), Aromaten, Aromates (frz.), Condimentos (ital., span.), Condiments (engl., frz.), Epices (frz.), Especies (span.), Fűszer (ung.), Gwurz (bad.-würt.), Masalla (ind.), Pryprawy (poln.), Seasonings (engl.), Specerijen (niederl.), Spezereien, Spezie (ital.), Spices (engl.)*

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Als Gewürze bezeichnet man Teile bestimmter Pflanzen, die, nicht mehr als technisch notwendig, be-

arbeitet werden und die aufgrund ihres Gehalts an Geschmacks- und Geruchsstoffen (Alkaloide und etherische Öle) als würzende oder geschmackgebende Zutat geeignet sind (z. B. Blätter, Blüten, Früchte, Rinden, Samen, Wurzeln, Zwiebeln); deshalb zählen Salz und Zucker nicht zu den Gewürzen.

Schon seit der Antike üben Gewürze auf geschmacksorientierte Menschen eine ganz besondere Faszination aus. So ließen sich bereits die alten Römer Pfeffer, Zimt, Ingwer und vieles andere mehr aus Indien herbeischaffen. Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit galten Gewürze für viele sogar als unerschwinglich, da sie erst mühsam und zeitaufwendig von Arabern und Venetianern auf dem Landweg aus Indien und dem Orient nach Europa gebracht werden mussten. Diese Transporte waren überaus gefährlich; man konnte nie Garantie darauf geben, dass die Ladung auch tatsächlich den Bestimmungsort erreichte, denn Schiffe versanken im Sturm und Handelskarawanen wurden überfallen und ausgeraubt. Die einst wichtigsten Umschlagplätze für Gewürze lagen in Lissabon, Venedig und Genua, wo sich heute zwar noch der Reichtum der früheren Kaufleute an kunstvollen Bauwerken erkennen lässt, ein Großteil dieser Zeitzeugen befindet sich jedoch heute leider in einem mehr als desolaten Zustand (vornehmlich in Portugal). Die bedeutendsten Gewürzzentren der Neuzeit liegen folgerichtig in Singapur, New York, Rotterdam und Hamburg.



Der bekannteste deutsche Gewürzhandel wurde nach dem 15. Jh. in Augsburg von der Familie Fugger betrieben, die es sich sogar leisten konnten, eine eigene Kleinstadt in der Stadt, die sogenannte Fuggerstadt, zu errichten, die sich heute noch in einem eindrucksvollen Zustand befindet.

### **Aussehen**

Von Gewürzen und Lebensmitteln mit unnatürlich schriller Farbgebung sollte man tunlichst die Finger lassen, da sie schon in den Herkunftsländern (z. B. in Indien, Osteuropa, Türkei), des attraktiveren Aussehens wegen, mit hierzulande unzulässigen, da krebserregenden Farbstoffen versehen werden (z. B. »Buttergelb« in Currypulver, »Sudanrot«, ein Schuhcremefärbemittel in Chiliprodukten, »Nitroanilin« in Paprikapulver). Künftig soll die Einfuhr solcher Produkte schärfer überwacht werden.

### **Arten, Sorten**

*Afjal / Rizdor (frz.) / Spigol:* kostengünstig färbende Würzmischung, die Kurkuma, Ringelblume und Safran (1%) beinhaltet.

*Aromen / Essenzen* sind hochkonzentrierte Würzmischungen (oft mit alkoholischen Zusätzen, z. B. Rum-Aroma), die zwar natürlich, jedoch nicht naturidentisch sind, damit ihr Geschmack auch bei hohen Temperaturen (z. B. beim Backen und Kochen) erhalten bleibt. Zum Nachwürzen sind Aromen aufgrund ihrer Geschmacksintensität ungeeignet.

*Backgewürz:* Gewürzmischung, die aus pulverisiertem Anis, Koriander, Muskat, Piment und anderen Ge-

würzen zusammengesetzt ist und meist dem Würzen von Backteigen dient.

*Baharat* nennt sich eine im arabischen Raum häufig verwendete Gewürzmischung, die meist aus Pfefferkörnern, Paprika, Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Kardamon, Muskatnuss und Zimt zusammengesetzt ist und sowohl dem Würzen von Fleisch- und Fischgerichten, als auch dem Verfeinern einer speziellen Mocca-Zubereitung dient.

*Berberbe / Berber / Berbere* heißt eine orange-rote Gewürzmischung aus Ostafrika, die vorwiegend aus Kreuzkümmel, Nelken, Kardamon, Schwarzem Pfeffer, Piment, Bockshornklee, Koriander, getrockneten Chilischoten, Ingwerpulver, Kurkuma und Zimt zusammengesetzt ist. In Äthiopien werden die zuvor genannten Gewürze meist mehrmals mit Wein oder Met zu einer Paste verrührt und wieder getrocknet, bevor sie dem Vervollkommen des Aromas verschiedener einheimischer Speisen dienen.

*Blatt- und Krautgewürze* nennt man nicht nur Gewürze mit hohem Blattvolumen (z. B. Lorbeer und Rosmarin), sondern auch Kräuter allgemein.

*Blütengewürz:* Geschmacksgeber, die aus Pflanzenblüten gewonnen werden (z. B. Kapern, Nelken und Safran).

*Blutwurstgewürz:* Gewürzmischung, die aus Majoran, Thymian, Schwarzem Pfeffer, Piment und Kardamom besteht.

*Bouquet garni* lautet nicht nur der französische Fachausdruck für ein

Gewürzsträußchen, das in der klassischen Küche aus Thymianzweigen, Petersilienstängeln und Lorbeerblättern besteht und zur Verfeinerung von Suppen und Fonds verwendet wird, man versteht darunter auch Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel), das zu einem Bündel verschnürt wurde und demselben Zweck dient. Ein französischer Koch hat das Bouquet garni vor mehr als 300 Jahren erfunden, um dem damals üblichen Überwürzen den Kampf anzusagen.

*Chilipulver / Chilipowder (engl.)* heißt eine Würzmischung, die sich aus Cayennepfeffer, Amerikanischem Oregano, Gewürznelken, Knoblauch, Majoran, Piment und Römischen Kümmel zusammensetzt.

*Chimichurri* heißt eine argentinische Trockengewürzmischung, die sich aus Zucker, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Petersilie, Glutamat, Oregano, Knoblauch, Meerrettich, Öl, Tomaten und Essig zusammensetzt.

*Chinawürze / Fünfgewürz / Ngung heung fun (chin.)*: asiatische Gewürzmischung in Pulverform, die aus Gewürzfenchel, Gewürznelken, Sternanis, Chinesischem Pfeffer und Kassie zusammengesetzt ist.

*Dashi* heißt eine japanische Würzmischung aus Kombu (Blasentang) und Thunfisch. Vom Geschmack und den Verwendungsmöglichkeiten her könnte man Dashi mit Maggi-Würfeln oder gekörnter Brühe vergleichen.

*Einlegegewürz / Einmachgewürz* nennt man Gewürze, die sich zum

Einlegen / Einmachen / Marinieren eignen (z. B. Gewürznelken, Lorbeerblätter, Senfkörner, Wacholderbeeren).

*Fruchtgewürz*: Gewürze, die aus Früchten gewonnen werden (z. B. Chili, Tamarinde und Vanille).

*Garam masa(l)la*: nordindische Gewürzmischung, die sich zumeist aus vermahlenem Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Muskatnuss und Gewürznelken zusammensetzt; aufgrund von unterschiedlichen Dosierungen kann es beim Geschmack jedoch zu erheblichen Unterschieden kommen. Garam masa(l)la bedeutet »wärmendes Gewürz«.

*Gewürzmischungen* bestehen ausschließlich aus Gewürzen!

*Gewürzsäckchen*: Leinentüchlein, das, mit verschiedenen Gewürzen (z. B. Pfefferkörnern, Nelken und Wacholderbeeren) gefüllt und dann sorgsam verschnürt, Gemüse- oder Fleischzubereitungen beigegeben und später wieder entfernt wird.

*Gewürzsalze* sind Mischungen aus mindestens 40% Kochsalz, mindestens 15% Gewürzen und/oder Gewürzzubereitungen und/oder aminosäurehaltigen Würzen.

*Gewürzsträußchen / Gewürzbüschel (österreich.)*: Sträußchen aus unterschiedlichen Gewürzen (z. B. Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Petersilienstängel, Majoran- und Thymianzweig), das zum Würzen von Suppen und Fonds verwendet wird.

*Gewürzzubereitungen / -präparate* nennt man Mischungen, die mindestens ein Gewürz plus geschmackgebende bzw. -beeinflus-

sende Zutaten und technologisch wirksame Stoffe beinhalten.

*Glutamat / Mononatriumglutamat / Natriumglutamat* nennt man einen Geschmacksverstärker ohne nennenswerten Eigengeschmack. Früher wurde Glutamat aus Seetang und Gluten, dem klebrigen Eiweiß des Weizens, hergestellt; heute wird er aus den Aminosäuren des Nahrungseiweißes (dem Natriumsalz der Glutaminsäure) gewonnen.

*Gomasio* nennt man eine japanische Gewürzmischung, die sich aus gemahlener Sesamsaat, Meersalz und Glutamat zusammensetzt.

*Gulaschgewürz* enthält feingehackten Majoran, Thymian, Knoblauch, Kümmel und Zitronengelb. Damit diese Gewürze beim Zerkleinern nicht vom Küchenbrett springen, vermengt man sie zuvor mit einem Klecks halbfester Butter.

*Harissa*: afrikanische Gewürzmischung, die sich aus gehackten Chilis, Knoblauch und Olivenöl zusammensetzt.

*Padmini*: indische Räucherstäbchen, die sowohl Kräuter, Gewürze und Früchte als auch Blumenessenzen oder -mischungen beinhalten können. Sie werden bei religiösen Ritualen, als aphrodisierende Beiwürke, zur Erfrischung oder zur Beruhigung und Entspannung eingesetzt.

*Panch Phoron*: bengalische Gewürzmischung, die aus Bockshornklee-samen, Braunsenf, getrocknetem Gewürzfenchel, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel besteht.

*Pastetengewürz*: Würzmischung, die Basilikum, Cayennepfeffer, Gewürz-

nelke, gemahlene Ingwer, Koriander, Lorbeer, Piment, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Zimt beinhaltet.

*Pfefferkuchengewürz (altdt.) / Lebkuchengewürz / Honigkuchengewürz* enthält Anis, Nelken, Koriander, Kardamom, Zimt, Piment. Es wird zum Würzen von Gewürzkuchen (köln. Köstekooche / Pfefferkuchen / Lebkuchen / österr. Lebzeiten) verwendet.

*Prisengewürze* nennt man solche Gewürze, die aufgrund ihrer geschmacklichen Dominanz den Speisen nur in kleinen »Prisen« zugefügt werden dürfen (z. B. Gewürznelken).

*Quatre Épice* nennt sich eine französische Gewürzmischung, die aus grob vermahlenem Pfeffer (schwarz oder weiß), Piment, Muskat und Ingwer besteht.

*Ras el Hanout* heißt eine Gewürzmischung aus Nordafrika, die sich aus unzähligen Gewürzen zusammensetzt. Herausragende Geschmacksgeber sind Muskat, Rosen, Nelken, Lavendel, Piment, Kardamom und Zimt.

*Rindengewürz*: So nennt man nur den Zimt, das einzige Gewürz, das aus Pflanzenrinde gewonnen wird.

*Samengewürze* nennt man z. B. Anis, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Mohn, Muskatnuss und -blüte, Schwarzkümmel, Senfsaat und Sternanis.

*Schildkrötengewürz*: Würzmischung, die aus Basilikum, Bohnenkraut, Koriander, Lorbeer, Majoran, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zitronenschale besteht.

*Shichimi Togarashi / Japanisches Siebengewürz* nennt sich eine japa-

nische Gewürzmischung, die Szechuanpfeffer, Leinsamen, Mohn, roten Pfeffer, Sesam, Tangerineschalen und Seetang enthält.

*Tandoori*: indische Würzmischung, die aus Cayennepfeffer, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Korinder, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Tamarinde zusammengesetzt ist. *Tschubritza* nennt sich eine bulgarische Würzmischung, die Basilikum, Bockshornklee, Knoblauch und Thymian beinhaltet.

*Worcestersauce / Worcestershiresauce* heißt eine weltbekannte süßsäuerliche Würzsauce. Ihre Entstehung und ihren Namen hat sie Lord Sandys, dem ehemaligen Gouverneur von Bengalen zu verdanken, der 1835 ein Saucenrezept aus Indien mit nach Worcester (England) brachte, wo es erstmals in einer Drogerie auch für Europäer hergestellt werden sollte; über zwanzig tropische Früchte und Gewürze, Essig, Soja, Melasse, Anchovis, rote Pfefferschoten, Ingwer, Schalotten und Knoblauch waren dazu erforderlich. Das erste Ergebnis war zwar sehr exotisch, doch im Geschmack wenig überzeugend. Nur einem Zufall ist es zu verdanken, dass einige Gallonen dieser Sauce in einem Keller gelagert wurden, wo sie monatelang reifen konnten, ohne dass sich jemand darum kümmerte; schließlich fand ein Bewohner des Hauses den Mut, sie aufs Neue zu probieren, und siehe da, sie war jetzt würzig, pikant und vortrefflich im Geschmack.

*Wurzelstockgewürze* nennt man Gewürze, die aus den Wurzelstöcken

von Pflanzen hervorgehen (z. B. Ingwer, Kurkuma, Meerrettich). *Zwiebelgewürze* nennt man alle würzenden Produkte, die aus der großen Allium-Familie hervorgehen (z. B. Knoblauch, Lauch, Schalotten, Zwiebeln).

### **Verwendung, Zubereitung**

Gewürze sollten den Speisen über den gesamten Garzeitraum zugesetzt werden, damit sich ihre geschmackgebenden Inhaltsstoffe optimal entfalten können. Ausnahme: die Muskatnuss, da sie ihr Aroma nach und nach verliert.

Getrocknete Gewürze sollten grundsätzlich in Dosierungen angeschafft werden, die möglichst nur den zeitweiligen Bedarf decken, damit Aromaverluste gar nicht erst entstehen.

**Yogi-Gewürz-Tee** nennt sich eine scharf-würzige Teezubereitung mit körperwärmenden und kreislaufanregenden Eigenschaften, die zerstoßene Pfefferkörner, Zimtstangen und Gewürznelken beinhaltet.

### **Lagerung**

Gewürze sollten kühl, dunkel und luftdicht gelagert werden.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Gewürze sind nicht nur der Geschmacksverbesserung der Speisen dienlich, sie zählen auch zu den ältesten Naturheilmitteln. Da manche Gewürze die Schleimhäute besonders stark durchbluten, kann es während und nach dem Essen zu Niesen, Schnupfen oder »Naselaufen« kommen, was man als hyperreflektorische Rhinopathie bezeichnet. Übrigens: Sämtliche scharfen Gewürze, beispielsweise Chili,

Curry, Paprika und Pfeffer, verursachen im Gegensatz zu Salz keinen Durst.

### Tipp

Der größte Gewürzmarkt der Welt, der Masallamarkt, befindet sich im indischen Kalkutta.

## Gewürzfenchel

### **Foeniculum var. hortense**

*Bauchwehkraut, Bitterer Fenchel, Bitterfenchel, Britsamen, Brotanis, Brotwürz, Fehnkol, Fencheldill, Fennicht, Fenikel, Femis, Fennel (engl.), Fennisamen, Fenouil (frz.), Finchel, Finke(l), Finocchio (ital.), Hinojo (span.), Kinderfenkel, Langer Anis, Langer Kümmel, Vinke (niederl.)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Hervorgegangen ist der zu den Doldenblütlern / Apiaceae (Umbelliferae) zählende Gewürzfenchel aus dem Wilden Fenchel, der im Mittelmeerraum beheimatet ist und dort heute noch vielerorts wuchert. Fernerhin wird der mit Anis, Dill und Kümmel verwandte Gewürzfenchel in Deutschland, Frankreich, Italien und Spanien sowie in Afrika und im Orient sowohl garten- als auch feldmäßig angebaut.

### **Aussehen**

Gewürzfenchel hat gerippte, zwiebelartig verdickte Stängel mit gefiederten, dillähnlichen Blättchen und bis zu 2 m hohe schirmförmige Blütendolden.

Die kümmelähnlichen, 8 mm langen und ca. 4 mm breiten Samen sind gelbbraun bis grün.

### **Geschmack**

Gewürzfenchelblättchen schmecken herzhaft und dill- oder anisähnlich, sind jedoch nicht ganz so süß. Weiße, unreife Fenchelsamen weisen ein süßes, lakritzartiges Aroma auf.

### **Geruch**

Die komplette Gewürzfenchelpflanze verströmt einen intensiven Anisduft.

### **Arten, Sorten**

*Beißender Fenchel / Foeniculum var. piperitum (bot.) / Eselsfenchel / Pfefferfenchel:* in Kreta und Tigris wild wachsender Gewürzfenchel mit strengwürzigen Samen.

*Traumelfenchel:* Gewürzfenchelsorte mit einem 4,5%igen Gehalt an heilkräftigen etherischen Ölen.

*Strohfenchel:* Gewürzfenchelsorte, die zwar nicht ganz so reich an etherischen Ölen ist (3,5%) wie der Kammfenchel, jedoch wesentlich besser mit anderen Gewürzen kombinierbar ist.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Anethol, Calcium, Chlorophyll, Eisen, Fenchon, Folsäure, Kalium, Menthol, Phosphor, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B12, C, E.

### **Verwendung, Zubereitung**

Frische oder getrocknete Gewürzfenchelblätter werden überwiegend in der italienischen und französischen Küche zum Würzen von Salat, Kräuterbutter, Wurst- oder Fischgerichten bevorzugt. Beim Grillen können sie sogar als Geschmacksverstärker dienen, wenn man sie auf die heiße Holzkohle legt.

Gewürzfenchel macht Kohlgerichte bekömmlicher und runzlige Kartoffeln gewinnen ihr frisches Ausse-

hen zurück, wenn man ein paar Gewürzfenchelblättchen mitkocht.

Gewürzfehchelsamen werden zur Curryherstellung oder zum Würzen von Fischsud, Suppen, Saucen, Marinaden, Spirituosen, Tee, Krustentieren und vielen Reis- und Kartoffelgerichten verwendet.

### **Volksmmedizinische Bedeutung**

Gewürzfenchel lindert nicht nur Gedächtnisschwäche und Nervosität, er gibt Menschen auch die Kraft, von zwanghaften Gedanken loszulassen oder Trauer zu bewältigen.

Gewürzfencheltee bekämpft nicht nur Mundgeruch, Husten und Sodbrennen, er besitzt auch krampfstillende, schleimlösende, harntreibende und blähungstreibende Eigenschaften. Aufgrund seiner entschlackenden Wirkung unterstützt er nebenher jede Schlankheitskur.

Gewürzfehchelsamen, die zusammen mit Gurkengemüse gekocht werden, haben den positiven Nebeneffekt, dass die Harnausscheidung mobilisiert wird und man somit vor Gicht und Nierensteinen geschützt ist.

Gewürzfenchelöl wird zur Massage bei Muskelverspannungen verwendet, Kleinkinder, Schwangere und Epileptiker sollten jedoch nicht damit behandelt werden.

### **Tipp**

Anis und Gewürzfenchel ähneln sich deshalb in Duft und Geschmack, weil beide das etherische Öl Anethol enthalten.

## **Gewürznelke**

### **Syzygium aromaticum**

*Caryophyllus aromaticus* (lat.), *Choji* (jap.), *Clavo* (span.), *Clou de Girofle* (frz.), *Clove* (engl.), *Cravo* (port.), *Garifallo* (griech.), *Garofano* (ital.), *Gewürznagel*, *Grozđika* (russ.), *Kararafil* (türk.), *Klincek* (slowak.), *Kreidenelke*, *Kretek* (indon.), *Kruidnagel* (niederl.), *Kryddnejlika* (schwed.), *Laung* (ind.), *Nägel(chen)*, *Nägelein* (mittelhochdt.), *Nägeli* (schweiz.), *Nagel* (niederl.), *Nageljnovce* (slowen.), *Nagerl* (österr.), *Nahlcher* (hunsr.), *Negelein*, *Negellin*, *Negull* (isl.), *Nelke*, *Nelkenkopf*, *Nellik* (norw.), *Nellike* (dän.), *Qaranful* (arab.), *Szegfűszeg* (ung.), *Ting-Hsiang* (chin.)

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Gewürznelken nennt man die getrockneten Blütenknospen des immergrünen, bis zu 20 m hohen Gewürznelkenbaums, der auf den indonesischen Molukken (Gewürzinseln) zu Hause ist und bis zu 100 Jahre alt werden kann. Den Chinesen, die sich einstmals von der sogenannten Nelkeninsel Ternate beliefern ließen, ist dieses klimaabhängige Myrtengewächs (Myrtaceae) bereits seit 266 v. Chr. als Gewürz mit heilendem und desinfizierendem Charakter bekannt. Pest- und Cholerakranke wurden im Mittelalter von Ärzten behandelt, die sich mit Gewürznelken vorbeugend vor Ansteckung schützten; ägyptische Könige und hohe Beamte wurden sogar mit Nelkenöl einbalsamiert und Apicius erwähnte sie erstmals in

seinem Kochbuch zum Verfeinern von Geflügelgerichten; vom alten Rom aus gelangten Gewürznelken schließlich ins gesamte Europa. Die größten Anbauflächen des Gewürznelkenbaums, dessen luftgetrocknete Blütenknospen zu den ältesten und meistgefragten Gewürzen zählen, liegen heute in Madagaskar, Malaysia, Pemba, Sansibar, Sri Lanka, Sumatra, im tropischen Amerika und in Indonesien. Die Indonesier verbrauchen zwar mehr als die Hälfte der Welternte an Gewürznelken, doch nicht etwa zum Würzen, sondern zum Rauchen. »Gudang Garam« heißt dort die namhafteste Zigarettensorte, die süßliche, räucherstäbchenartige Düfte verbreitet und im Verhältnis 1:2 aus Nelken und Tabak gemacht wird.

Der Name Nelke wird vom mittelhochdt. »Nägelein« abgeleitet, des nagelähnlichen Aussehens wegen.

### **Aussehen**

Gewürznelken gehen aus den olivenartig, dunkelroten, fruchtartigen Umhüllungen der ungeöffneten Blütenknospen hervor. Sie besitzen hellbraune Köpfchen, die sich bei vortrefflicher Ware leicht eindrücken lassen. Spitzenqualität lässt sich ebenso durch einen Wassertest prüfen: Wenn die Gewürznelke sofort untergeht oder aufrecht in der kalten Flüssigkeit stehen bleibt, ist sie hochwertig, denn minderwertige Exemplare schwimmen grundsätzlich flach auf der Wasseroberfläche.

### **Geschmack**

Gewürznelken besitzen ein wohlriechendes, jedoch sehr dominantes Aroma.

### **Geruch**

Süßlich-blumige Düfte sollten den Gewürznelken entströmen, wenn man sie mit einem Messer anritzt.

### **Hauptinhaltsstoffe**

Caryophyllin, Estern, Eugenol, Gerbstoffe, Schleim.

### **Verwendung, Zubereitung**

Die zu den Prisengewürzen zählende Gewürznelke wird zum Verfeinern von Kürbis- und Birnenkompott, in gespickten Zwiebeln, Gebäck (z. B. Lebkuchen, Spekulatius), Gewürzbeuteln, Glühwein, Punsch, Saucen, Suppen, Wildgerichten, Rotkohl, Zahntinkturen, als Badezusatz, in Kräuterkissen, Parfüms, Likören usw. verwendet. Auch gilt sie als wichtiger Bestandteil der bekannten Worcestersauce.

### **Lagerung**

Gewürznelken lagert man am besten in verschlossenen Dosen.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Gewürznelken weisen appetitanregende, beruhigende, magenschonende, verdauungsfördernde und Reiseübelkeit bekämpfende Eigenschaften auf. Zahnschmerzen wendet man ab, indem man entweder gemächlich zwei bis drei Nelken zerkaut (schmeckt scheußlich!) oder den Blütenansatz der Gewürznelke entfernt und das verbliebene Stück auf oder in den schmerzenden Zahn steckt und daraufbeißt.

### **Tipp**

Mücken vertreibt man aus Wohnräumen, indem man ein offenes Fläschchen mit duftendem Nelkenöl aufstellt. Wenn man Möbelfüsse oder Hausschuhe mit Nelkenöl abreibt, kauen Hunde nicht mehr daran.

# Gewürztagetes

## Tagetes

*Gezeichnete Sam(me)tblume, Tagête (frz.), Tageti (ital.), Tangerine marigold (engl.)*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Gewürztagetes zählt zu einer in der Gegend von Mexiko bis Argentinien beheimateten Korbbblütlerfamilie / Asteraceae (Compositae), von der es mindestens 35 verschiedene Sorten gibt.

Benannt wurde die Gewürztagetes nach dem etruskischen Gott Tages.

### Aussehen

Die Gewürztagetes ist eine kleinwüchsige Pflanze mit leuchtend orangefarbenen oder bräunlichen Blüten und zart gefiederten Blättern.

### Geschmack

Gewürztagetesblätter haben je nach Sorte ein blumiges oder fruchtiges Aroma, die Blüten dagegen schmecken nach nichts.

### Arten, Sorten

*Mexikanische Gewürztagetes / Tagetes lucida (lat.) / Huacatay (mex.) / Mexikanischer Estragon / Mexikanische Riesentagetes / Inkasamtblume / Mexican marigold mint (engl.) / Mexican tarragon (engl.) / Mexikói tárkony (ung.) / Pericon (engl., span.) / Winterestragon / Winter tarragon (engl.) / Yerbanis Yauthly (aztek.):* estragonartig schmeckende, bis zu 3 m hohe, mexikanische Gewürztagetessorte mit gelben, gefiederten Blütenchen, die im Gegensatz zu den vielen anderen Sorten auch in tropischen Gebieten wächst.

## Verwendung, Zubereitung

Gewürztagetesblätter lassen sich sowohl zur Verfeinerung und Abrundung von Salaten oder Süßspeisen als auch zum Würzen und Färben von Fruchtpunsch verwenden.

## Tipp

Wenn man den Gemüsegarten mit Tagetespflänzchen umsäumt, hält das nicht nur gefräßige Schnecken fern, ihre Wurzeln vertreiben nebenbei sogar Ameisen und leidige Nematoden.

# Giersch

## Aegopodium podagraria

*Ackerholder, Baumtropfen, Bodenholunder, Choleradistel, Dreiblatt, Dreifuß, Erdholler, Ferkenfüße, Franzosenkraut, Geeschke, Gerhardskraut, Ger(i)sch, Gerse(ln), Gese(l), Gerzel, (Gewöhnlicher) Geißfuß, Geßenkielm, Geyssfüssel, Gichtkraut, Gierisch, Giersch(ke), Giersi(n)g, Gierz, Gießeln, Goutweed (engl.), Ground Elder (engl.), Gurisch, Harsk, Hasenscharteln, Herbe-aux-goutteux (frz.), Herke, Hersch, Herske, Hinfuß, Hinlauff, Hirs, Hirschtritt, Jesche, Jessel, Kirskal (schwed.), Kleine wilde Engelwurz, Knopfkraut, Podagraire (frz.), Podagra(ms)kraut, Rutzitzke, Scharteln, Schneckenkraut, St. Gerhardskraut, Strenzel, Vuohenputki (finn.), Wasserkraut, Wilde Angelika, Witscherlenwetsch, Wuch(er)kraut, Zaungiersch, Zevenblad (niederl.), Ziegenkraut, Zipperle(ins)kraut*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Der Giersch ist ein aus Peru stammender Doldenblütler / Apiaceae



