

Lavendel

Merkmale

Echter Lavendel hat lanzettliche, graugrüne Blättchen, die unten weißfilzig behaart sind und sich am Rande leicht einrollen. Die sechs bis zehn violetten Blüten, die für beruhigende Kräutertees und in Duftkissen und Potpourris verwendet werden, stehen in Scheinquirlen. Der Strauch kann bis zu einem Meter hoch werden.'

Nutzung

Kleine Lavendelsäckchen werden häufig in Kleiderkästen gelegt, wo sie angenehm duften und vor Motten schützen.

Rosmarin

Verwendung als Duftpflanze

Rosmarin hat einen sehr intensiven, aromatischen Geruch und einen harzigen, leicht bitteren Geschmack, der etwas an Kampfer und Eukalyptus erinnert. Er wurde aufgrund seines ähnlichen Geruches auch als Ersatz für Weihrauch verwandt.

Rosmarin war Bestandteil eines der ersten destillierten Parfüme, bei dem ätherisches Öl mit Alkohol kombiniert wird. Die Mischung hieß nach der Königin Elisabeth von Ungarn „Ungarisches Wasser“. Nach einer Legende versicherte der Einsiedler, der der Königin das Duftwasser überreichte, es werde ihre Schönheit bis zu ihrem Tode bewahren. Das muss gestimmt haben, denn der König von Polen bat noch die 72-jährige um ihre Hand.

Kölnisch Wasser enthält nach wie vor Rosmarinöl.

Verwendung in der Küche

Rosmarin fand seine Verwendung zuerst in religiösen Kulturen und in Mitteln der Apotheker, bevor es in der Küche Einzug hielt. Es passt hervorragend zu Fleisch. Der belgische Spitzenkoch Souvereyns schätzt vor allem die Mischung von Apfel und Rosmarin. Apfelgelee lässt sich beispielsweise mit Rosmarin aromatisieren.

Rosmarin ist in der mediterranen Küche (vor allem in Italien und der Provence) ein wichtiges Gewürz.

Rosmarin wird oder wurde zeitweilig auch als Bitterstoff im Bier verwendet.

Inhaltsstoffe

Rosmarin enthält Ätherische Öle (Terpene: Cineol, Borneol, Campher, Bornylacetat, Terpeneol), 8 % Gerbstoff, Flavonoide, Glycolsäure, Bitterstoffe, Saponine, Harz.

Der Vitamin C-Gehalt der frischen Pflanze in mg pro 100 g Frischgewicht beträgt 217,3 mg.

Thymian

Gewürz

Unterstützt die Verdauung fetter Speisen, passt gut zu Geflügel, Schalentieren, Wild, Lamm, Fisch, Gemüse, Kräuternessig, Kräuteröl, Suppen, Saucen, Kartoffeln und Ragouts.

Besonders in der mediterranen Küche findet Thymian breite Verwendung und gibt vielen Speisen ihren typischen Geschmack.

Thymian ist Bestandteil der Gewürzmischung *Kräuter der Provence*

Medizinische Anwendung

- als Kräutertee mit Honig bei Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Luftwege. Wirkt hustenreizstillend und verflüssigt den Schleim. Es regt in den Bronchien die Sekretproduktion und die Aktivität der Flimmerhärchen an.
- als Mundwasser gegen Zahnfleischentzündung
- als Gewürz oder Tee zur Unterstützung der Verdauung
- als Tee zum Lösen von Verschleimung der Nebenhöhlen
- als ätherisches Öl (je nach Sorte 1-3 Tropfen auf 100 ml Pflanzenöl) zum Einreiben von Brust und Rücken
- als ätherisches Öl hochwirksames Desinfektionsmittel nur in hoher Verdünnung; durch Versprühen als natürliche Raumdesinfektion geeignet

Melisse

Inhaltsstoffe

Melisse enthält ätherisches Öl (Hauptbestandteile Citral und Citronellal), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz. Der Vitamin C-Gehalt der frischen Pflanze pro 100 Gramm Frischgewicht beträgt 253,0 Milligramm.

Verwendung in der Küche

Die bittersüßen, frisch nach Zitrone schmeckenden Blätter eignen sich als Gewürz oder Tee und werden dafür am Besten kurz vor der Blüte geerntet. Für Tee werden die frischen Blätter einfach mit heißem Wasser übergossen. Da die feinen Blatthärchen, die sich dabei gelegentlich lösen, mitunter als störend empfunden werden, empfiehlt es sich, den Tee zu filtern.

Als Gewürz ist das Aroma der Zitronenmelisse besonders dann intensiv, wenn die Blätter im Mörser zerrieben werden.

Melisse als Duftpflanze

Die getrockneten Blätter der Melisse eignen sich für Potpourris und Duftkissen und strömen einen zarten Zitronenduft aus, der durch das ätherische Öl verursacht wird, das sich in kleinen Drüsen auf der Blattoberfläche befindet.

Zitronenmelisse in der Pflanzenheilkunde

Zitronenmelisse wird seit mehr als 2.000 Jahren in der Heilkunde hochgeschätzt. Plinius (23 –79 n. Chr.) bezeichnet Melisse in seiner *Naturalis historica* als Mittel gegen Hysterie und Paracelsus (1493-1541) nennt Melisse „das beste Kräutlein für das Herz“. Arabische Ärzte haben sie bei Angstzuständen, nervös bedingten Kopfschmerzen und Herzproblemen eingesetzt. Die Araber waren es auch, die im 10. Jahrhundert die Melisse nach Spanien brachten. Von dort fand die Melisse Einzug in die Klostersgärten. Hildegard von Bingen (1098-1179) soll geschrieben haben, eine Tasse Melissentee vor dem Schlafengehen getrunken bringe gute Träume.

Oregano

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle wie Thymol und Karvakol und Cymol, Gerb- und Bitterstoffe. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Pflanze beträgt 267,2 mg pro 100 g Frischgewicht.

Oregano in der Küche

Als Würzmittel ist Dost mindestens seit 300-400 Jahren im Gebrauch. Abgesehen von den nicht ganz eindeutigen römischen Quellen kann nur ein Basler Rezept aus dem 17. Jahrhundert angeführt werden, in dem Oregano als Zutat zu Pfannkuchen erwähnt wird. Ansonsten lassen sich botanische Bücher selbst noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts lediglich darüber aus, dass Oregano Heil- und Zauberpflanze sei und dass man mit seinem roten Farbstoff Wolle färben könne. Oregano spielt als Gewürz in der deutschen Küche eher eine geringe Rolle. In der italienischen und spanischen Küche ist er ein sehr wichtiges Gewürz, wird aber auch im gesamten übrigen Mittelmeerraum viel verwendet. Oregano passt gut zu Omeletts, italienischen Soßen, Tomatengerichten, Lamm oder Gemüseaufläufen. Pizza wäre ohne Oregano undenkbar. In der TexMex-Küche wird Oregano oft zusammen mit Kreuzkümmel, Chilis, Knoblauch und Zwiebeln verwendet. Unter anderem ist er wichtiger Bestandteil von Chili con Carne. Oftmals wird er dabei jedoch auch durch mexikanischen Oregano (*Lippia graveolens*), einer mittelamerikanischen Gewürzpflanze, ersetzt. Diese ist mit dem eigentlichen Oregano nur entfernt verwandt, hat aber einen ähnlichen, jedoch kräftigeren Geschmack.

Oregano-Ernte

Die beste Zeit Oregano zu ernten ist in den 30 Tagen nach Mariä Himmelfahrt (15.8 bis 15.9). Geerntet wird in der Zeit zwischen 10 Uhr und 13 Uhr, nachdem der Morgentau abgetrocknet ist. Zur Ernte ganze Stengel eine Handbreit über dem Boden abschneiden und zum Trocknen in einem dunklen Zimmer aufhängen. Nach dem Trocknen die Blätter vom Stengel streifen und trocken lagern.

Petersilie

Verwendung in der Küche

Als Gewürz finden ihre Blätter frisch gezupft, frisch gemahlen oder tiefgefroren bei einer Vielzahl von Gerichten Verwendung. Die Stängel haben ebensoviel Aroma wie die Blätter. In der Küche wird zwischen der Wurzelpetersilie (*P. c. ssp. tuberosum*), die vor allem ihrer Wurzel wegen angebaut wird, und der Blattpetersilie (*P. c. ssp. crispum*) unterschieden. Blattpetersilie gibt es sowohl in glattblättriger als auch krausblättriger Form. Die glattblättrige Petersilie welkt schneller als die krausblättrige Petersilie, gilt aber als etwas wohlschmeckender.

Die Petersilienwurzel wird häufig zum Würzen von Suppen und Gemüseintöpfen verwendet (Bestandteil des **Suppengrün**). Glattblättrige Petersilie wird häufig als preiswertere Alternative zu **Basilikum** in **Pesto** verwendet.

Verwendung in der Heilkunde

Petersilie findet Verwendung in der **Pflanzenheilkunde** aufgrund der harntreibenden Wirkung, die schon **Dioskurides** beschreibt. Frisch zerquetschte Petersilie legte man früher auf Mückenstiche und Geschwüre. Petersilie steht unter dem Ruf, potenzfördernd zu sein, und sie wurde früher auch als gefährliches Abtreibungsmittel verwendet, was gelegentlich zum Tod der Frau führte. Überlieferte Erfahrungsheilkunde: Das Kauen frischer Petersilienblätter ist ein altes Hausmittel gegen Mundgeruch (z.B. nach Genuss von Zwiebeln oder Knoblauch).

Symbolik

Petersilie galt den Griechen als Symbol der Freude und Festlichkeit, daher trug man Petersilienkränze zu Gastmählern. Erfolgreiche Sportler wurden nicht mit Lorbeer bekränzt; ihnen drückte man Siegerkränze aus Petersilie aufs Haupt. In der Blumensprache bedeutet die Petersilie: „Ich möchte dir gern etwas Liebes tun“

Schnittlauch

Standort

Schnittlauch ist von Tallagen bis zu einer Höhenlage von 2600 m NN anzutreffen und bevorzugt Quellmoore, feuchte Wiesen und steinige Hänge. Schnittlauch ist kalkliebend.

[Bearbeiten]

Verbreitungsgebiet

Es wird vermutet, dass der Schnittlauch ursprünglich aus Zentralasien kommt. Heute kommt er aber praktisch in den ganzen gemäßigten Breiten wild oder verwildert vor.

Verwertung

Vom Schnittlauch werden anders als bei anderen Zwiebelgewächsen nur die oberirdischen Pflanzenteile geerntet, wobei auch die violette Blüte essbar ist. Die langen Blätter werden tief abgeschnitten und treiben das ganze Jahr über nach. Der Geschmack von Schnittlauch ist zwiebelartig, aber erheblich feiner als beispielsweise bei Zwiebel oder Lauch. Schnittlauch wird ausschließlich frisch verwendet als Beigabe beispielsweise zu Salaten, Eierspeisen, Suppen, Frischkäse oder Quark. Er harmoniert gut mit Petersilie, Kerbel und Estragon und ist in dieser Kombination in der französischen Küche als fines herbes bekannt.

Schnittlauch in der Pflanzenheilkunde

Von den Vitaminen enthält Schnittlauch hauptsächlich größere Mengen an Vitamin A und C. Schnittlauch wirkt bakterienhemmend, anregend auf Appetit und Verdauung und reguliert schonend erhöhten Blutdruck, beugt Tumoren und Blutverklumpung vor und senkt den Cholesterinspiegel. Schnittlauch verhindert die Ansammlung von Wasser im Gewebe und die Bildung von Harnsäure. Er wirkt schleimlösend und stärkt das Verdauungssystem und den Kreislauf. Leonhart Fuchs empfahl im 16. Jahrhundert Schnittlauch zusammen mit Weihrauch und Essig zur Wundbehandlung und bei Trunkenheit.