



Schon Karl der Große ließ Liebstöckel in seinen Gärten anbauen.



Heute wird Liebstöckel eher selten in Gärten angepflanzt (hier Blütenstand).

Herzhafte Würzkräuter aus Garten und Natur

Verwendung von Maggi- und Bohnenkraut, Majoran und Beifuß

Die Würzkräuter Salbei, Thymian und Rosmarin sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Zahlreiche weitere aromatische Kräuter können für herz hafte Gerichte eingesetzt werden. Nicht nur im Kräuterbeet des eigenen Gartens werden sie geerntet, einige der Würzkräuter sind auch in der Natur zu finden.

Liebstöckel (*Levisticum officinale*) wird auch Maggikraut genannt. In der flüssigen „Maggiwürze“ ist das Kraut jedoch nicht enthalten; „Maggi“ erinnert lediglich im Aroma an Liebstöckel.

Maggikraut für die Suppe

Ursprünglich stammt das Maggikraut aus dem Iran. Im

Alten Rom war es ein äußerst beliebtes Würzkräut. Mönche brachten die Pflanze schon früh über die Alpen nach Mitteleuropa in unsere Klostersgärten. Karl der Große nahm sie in seine „Capitulare de villis“ auf, in der er den Betreibern seiner Landgüter vorschrieb, welche Pflanzen sie anzubauen hatten. Während Liebstöckel schon früh Einzug in die Bauerngärten fand, ist die



Bohnenkraut macht schwere Speisen leichter verdaulich.



Bohnenkraut wird während der Blütezeit geerntet.

stattliche Stauden heute in unseren Gärten eher selten anzutreffen.

Suppen, Saucen und Fleischgerichte werden mit dem frischen oder getrockneten Blattgrün gewürzt, junge Blätter können zu Gemüse verarbeitet werden. Sie erinnern im Geschmack etwas an den von Sellerie. Die Blätter lassen sich gut trocknen, können aber auch eingefroren werden. Mit Oliven- oder Sonnenblumenöl und etwas Salz lässt sich ein Pesto herstellen, welches sich kühl und dunkel gelagert in gut sterilisierten Gläsern eine Weile hält.

Bohnenkraut für die Verdauung

Vor etwa 2000 Jahren bedachte schon der römische Gourmand Apicius das im Mittelmeerraum heimische Bohnenkraut in seinem Kochbuch mit 30 Gerichten.

Wie der Name vermuten lässt, wird das Würzkräut vor allem an Bohnengerichte gegeben. Nicht nur vom Geschmack her ist es dafür besonders geeignet, Bohnenkraut verhindert Blähungen und macht schwere Speisen leichter verdaulich. Es schmeckt aber auch zu vielen anderen Gerichten wie Fisch-, Fleisch-, Kartoffel- und Eierspeisen.

Das einjährige Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) wird bis zu 40 cm hoch und weist reich verzweigte Stängel auf, die im unteren Bereich leicht verholzen. Von Juli bis in den Herbst hinein erscheinen ein bis drei bläuliche oder weiße Blütchen in den Blattachseln, selten auch rosafarbene. Das Berg- oder Winterbohnenkraut (*Satureja montana*) ist mehrjährig und verholzt fast ganz. Mit diesen kleinen strauchförmigen Pflanzen, die auch im Winter frische Blättchen zum Würzen liefern, wurden früher Gemüsebeete eingefasst.

Während der Blütezeit entwickeln diese Lippenblütler das beste Aroma und sollten deshalb zu diesem Zeitpunkt geerntet und getrocknet oder eingefroren werden. Das Gewürz wird meist mit den Speisen gekocht.

Echter Majoran ...

Majoran (*Origanum majorana*) wird im Garten meist einjährig angebaut, obwohl er sich durch-



Majoran ist ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet.

Kartoffelpüree mit Majoran

500 g Kartoffeln, Salz, etwas Kümmel, Stich Butter, 100 g Sauerrahm, Majoran, Pfeffer.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser mit dem Kümmel kochen. Wasser abgießen, gegarte Kartoffeln stampfen, Butter und Sauerrahm untermengen und mit Majoran und Pfeffer würzen. Dazu passen Frikadellen und Salat.

aus mehrjährig hält. Der Lippenblütler ist ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet und erst im 16. Jahrhundert über die Alpen in unsere Gärten gelangt. Der „Südländer“ macht beim Überwintern in unseren kühleren Breiten Probleme.

Die vierkantigen Stängel sind stark verzweigt und mit zahl-

Bohnenkrautessig

Einige Zweige Bohnenkraut, eine geviertelte Knoblauchzehe und einige schwarze Pfefferkörner in Weißweinessig geben. Vier Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ruhen lassen! Es entsteht ein Bohnenkrautessig mit würzig pfefferigem Aroma, mit dem zum Beispiel Bohnensalat gewürzt werden kann.



Der Gewöhnliche Dost wird auch als Wilder Majoran bezeichnet.

reichen ovalen, graufilzigen Blättchen besetzt. In den Blattachseln entwickeln sich kleine weißliche, lila- oder rosafarbene Blütchen.

Majoran passt besonders gut zu Hackfleisch- und Kartoffelgerichten, zu herzhaften Eintöpfen und Aufläufen, zu Kohl und gebratener Leber. Die ätherischen Öle machen fette Speisen schmackhafter und bekömm-

licher. Bei Verdauungsbeschwerden wirken sie krampflosend und beruhigend. Mit Thymian harmonisiert das Küchenkraut besonders gut, zum Beispiel in Tomatengerichten. Zum Trocknen des Krautes werden die Triebspitzen kurz vor dem Öffnen der Blüten gepflückt.

... und Wilder Majoran

Der Gewöhnliche Dost (*Origanum vulgare*) wird auch Wilder Majoran genannt und ist ein einheimischer Verwandter des Echten Majorans. Der ausdauernde Lippenblütler wird bis zu 60 cm hoch und siedelt mit Vorliebe an trockenen, kalkhaltigen Standorten. An Wegrändern und in Magerrasen, aber auch an Wald- und Heckenrändern ist er zu finden. Die meist rötlich überlaufenen, behaarten Stängel sind im oberen Bereich reich verzweigt. Auf den Unterseiten der weich behaarten Blätter des Wilden Majorans finden sich punktförmige Ölbehälter, die duftende, ätherische Öle enthalten. Die Blätter können von April bis September geerntet werden, die rispenartigen Blütenstände von Juli bis September. Letztere weisen zahlreiche rosa-rote Blüten auf, die in kugeligen Gruppen angeordnet sind.

Wie der südliche Verwandte wird das Kraut als Gewürz in der Küche verarbeitet, zum Würzen von Pizza, Nudelgerichten und Tomatensuppe. Getrocknet weist die Pflanze eine größere Würzkraft auf als in frischem Zustand; beim Garen entfaltet sie ihr Aroma besser. Aus dem blühenden Kraut lässt sich Kräuteröl und -essig ansetzen. Holen Sie sich die hübsche und schmackhafte Gewürzpflanze doch in den eigenen Garten!

Gewöhnlicher Beifuß

Der heimische Gewöhnliche Beifuß (*Artemisia vulgaris*) wächst an Wegen, Gräben und Ufern sowie vor allem auf Brach- und Schuttflächen. Zur Blütezeit von Juli bis September erscheinen die gelblich bis rötlichbraunen kleinen Blütenköpfchen in Form einer Rispe. Hunderttausende von langlebigen Samen soll eine Pflanze jährlich produzieren können.

Im 18. Jahrhundert war der Korbblütler mit seinem aroma-

tischen, bittersüßen Geschmack als Universalgewürz so beliebt, wie heute die Petersilie in unserer heimischen Küche. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend und aktivieren die Verdauungssäfte in Magen und Darm. Schwere und fette Speisen werden bekömmlicher und leichter verdaulich. Von April bis Mai gesammelte Blätter sind weniger bitter und eignen sich zum Würzen von Schmalzbrot, Eier- und Käsespeisen, Suppen und Eintöpfen. Später im Jahr werden die blühenden Triebspitzen frisch oder getrocknet zum Würzen verwendet. Bekannt ist der Beifuß als Würze für den Gänsebraten.

Gisela Tubes



Im 18. Jahrhundert war Beifuß als Gewürz so beliebt wie heute Petersilie.

Dost-Würzöl

Einige blühende Dostzweige in eine durchsichtige Flasche geben, mit Olivenöl aufgießen, verschließen und drei Wochen auf einer hellen, aber nicht sonnigen Fensterbank ziehen lassen. Filtern und in dunkle Flaschen füllen. Passt ausgezeichnet zu Tomatengerichten.



Aus dem blühenden Dost lässt sich Kräuteröl und -essig ansetzen. Fotos/Rezepte: Tubes