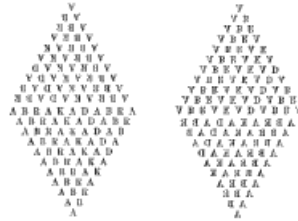


"EXOTISCHE & INTENSIVE AROMEN":



Anis (*Pimpinella anisum*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: *Pimpinella* (Pimpinelle)

Die Bezeichnung der Gewürz- und Heilpflanze findet ihren Ursprung im griechischen $\alpha\nu\eta\theta\omicron\nu$, welches

für Dill verwand wurde; die beiden Pflanzen wurden leicht verwechselt.

Anis gehört zu den Einjährigen Pflanzen und wächst ca. 30-60 cm in die Höhe. Herzförmig-rundliche Grundblätter, welche am Rand gesägt erscheinen kennzeichnen Anis. Das Stengellaub ist meist fiederteilig. In Dolden erscheinen die kleinen weißen Blüten von Juli bis September, denen die graubehaarten, ovalen Früchte folgen, welche ab August/September (wenn die Stengel gelblich werden) zur Ernte bereitstehen.

Das natürliche Habitat von Anis liegt im östlichen, mediterranen Raum. Anis kann in jedem Gebiet

mit gemäßigtem Klimat wachsen.

Die Pflanze schätzt während der Wachstumszeit gleichmäßig milde Bodenfeuchte, die speziell in der Erntezeit nicht mit zu trockenen Perioden abwechseln sollte, da dies nicht günstig auf den Ernteertrag einwirkt. Ihre Dolden reifen nicht gleichzeitig, sondern aufeinanderfolgend; selbst innerhalb der Dolde reift der Same ungleichmäßig.nacheinander, und auch innerhalb einer Dolde reifen die Samen nur uneinheitlich.

Anis in der Küche

Hier kommt Anis vor allem eine Bedeutung in der Brot/Backwarenherstellung zu. Die meiste Verwendung findet die

Pflanze als Basis für Alkoholika wie
etwa OUZO, PERNOD,
ANISETTE, usw.

Im Mediterranen Raum wird
ebenso Fisch und Fleisch mit Anis
(durchaus auch Anisette/Pernod)
gewürzt, vor allem Geflügel
harmoniert mit dem Aroma des
Anis.

Inhaltstoffe

Das typische Anisaroma rührt von
dem Wirkstoff Anethol her. welches
der Hauptbestandteil des
ätherischen Öles in der Pflanze
darstellt. Süßdolde (*Myrrhis
odorata*).

Anis als Heilpflanze

Aus den Früchten wird das

ätherische Anisöl gewonnen (durch Destillation), dieses wirkt schleimlösenden, antibakteriell und hilft bei Krämpfen und Blähungen und auch Koliken. Ebenso wirkt Anis als Hustenhausmittel. Anis wirkt sehr anregend auf den Verdauungsapparat und die Alkoholika aus der Pflanze sind ein begehrter Digestif.

Anis im traditionellen Brauchtum

Aniskringel stellten in früher Zeit eine Opferung dar, die bei Gelagen und Festen in süßliches Bier oder noch früher in Met eingetaucht wurden.

Am Tage ihrer Hochzeit verteilte die junge Braut Aniskringel unter ausgesuchten Gästen dieses Gebäck an bevorzugte Gäste aus.

Jede Gästin, die der Braut ein Geschenk oder Mitbringsel offerierte, erhielt aus einer Zinnschale einen Schluck Süßbier mit eingebrockten Aniskringeln.

Anis galt als Aphrodisiakum. Wenn die häuslichen Pflichten (nach dem Einbringen der Ernte) wieder mehr Priorität erlangten, bereitete die Weiblichkeit ihren Männern anishaltige Getränke, die besonders am Andereastag (30.11.) magisch aphrodisierend wirken sollten.

Neu erstandene Tauben sollen sich besonders gut an den neuen Schlag gewöhnen, wenn dieser mit Anisöl bestrichen wurde oder die neuen Tauben mit Anisamen zugefüttert wurden.

*

Eberraute / Coca Cola Strauch
(*Artemisia abrotanum*)

Familie: Korbblütengewächse
(Asteraceae)

Unterfamilie: Asteroideae

Tribus: Anthemideae

Gattung: *Artemisia*

Eberreis, Pastorenkraut, Mugwurz,
Stabwurz, Abraute, Aberraute,
Zarter Beifuß, Coca Cola-Kraut

Eberraute ist ein mehrjähriger,
krautiger Halbstrauch, der bis 1,5 m
in die Höhe und 30 – 60 cm in die
Breite wuchert. Die ausdauernde
Pflanze duftet aromatisch-
zitrusähnlich, verfügt über
aufrechte, verzweigte Stengel und
gefiederte, graugrüne Blättchen,
Eberraute blüht ca Juli – Oktober
mit blassgelben Blütenköpfchen.

Eberraute als Küchenkraut

Die Pflanze wird heutzutage wenig
verwendet. Im Mittelalter wurden

fettreiche Mahlzeiten mit Eberraute
gewürzt.

BESONDERHEIT: Die Spitzen der
Triebe haben das Aroma und den
Geschmack von "Coca Cola".
Jedoch nur die jungen Triebspitzen
enthalten dieses Aroma, im ganzen
geschnitten wird der Geschmack
extrem bitter.

Eberraute als Heilkraut

Die Pflanze enthält ätherisches Öl,
Bitter- und Gerbstoffe. Eberraute
gilt als magenstärkend,
verdauungsfördernd – hier ist ihre
Verwendung in der Küche
Beifussähnlich – ebenso galt sie als
wurmtreibend,
menstruationsfördernd und
antiseptisch . Sie half bei

Chronische Entzündungen,
Hauterkrankungen, Rheumatismus
und Gicht, Kurzatmigkeit,
Krämpfen, Brüchen,
Hüftbeschwerden. Eberraute soll
als Aufguss die Abwehrkräfte
stärken. Gegen Kopfschmerzen
wurde Eberraute in Branntwein
eingelegt empfohlen.

Eberraute im Brauchtum

Die Englische Sprache bezeichnete
die Pflanze "maiden's ruin", und
weist auf die Bedeutung als

Aphrodisiakum hin.

Ein weiterer Englischer Name ist "Kiss-me-quick-and-go", was nicht gerade auf eine dauerhafte Liebesbeziehung anspricht.

Wer Angst hatte, während der Predigt in der Kirche einzuschlafen, dem half einige Zweige Eberraute bei sich zu tragen; dies sollte bei der langatmigsten Predigt munter halten.

Ältere Damen legten sich kleinere Sträußlein Eberraute in ihr Gesangsbuch, um sich während ermüdender Predigten durch das starke Aroma wachzuhalten.

Eberraute sollte ein

Wundertonikum gegen
Glatzenbildung sein;
Eberrautenasche mit Salatöl
vermengt verhelpe den Kahlköpfen
wieder zu Haarwachstum.

Unbemerkt einige Zweige
Eberraute unter das Schürzenband
der Liebsten gesteckt, lassen diese
in Liebe entbrennen. Aber weil es
keine wahre Liebe, sondern nur
Liebeszauber war, halte diese Liebe
nicht lange und verkehre sich rasch
in das Gegenteil.

*

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Unterfamilie: Apioideae

Gattung: Fenchel (Foeniculum)

Die mehrjährige Pflanze, die bis zu 1,50 m hoch werden kann bildet im 2. Jahr einen Blütenstand aus, danach hat sie sich erschöpft.

Fenchel liebt einen warmen Standort und nährstoffreiche Böden. Die grünen Blätter können fortlaufend geerntet werden. Die Samenernte wird in der Provence zum Michaelstag (29. September) durchgeführt.

Fenchel als Küchenkraut

Einerseits beliebt sind die Knollen (v.a. in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten

Fischgerichten), andererseits die Samen, die geschmacklich an Anis erinnern. Fenchel harmoniert sehr mit Fisch. Fenchel wird Saucen und Hackfleisch beigemischt. Feingehackte Blätter würzen gering dosiert Suppen, Salate, Mayonnaisen.

Fenchel als Heilpflanze

wirkt aufgrund der ätherischen Öle schleimlösend, entkrampfend und harntreibend. Phenol ist in seiner Antiseptischen Wirkung dem Fenchelöl mindestens 10fach unterlegen. Fenchelaufguss mit Honig ist ein altbewährtes, mildes Hustenmittel. Bei Kopfschmerzen und Migräne, gegen „Bauchweh“ bei Säuglingen und Kleinkindern. Umschläge mit Fenchelaufguss wirken bei

Entzündungen am äußeren
Augelindernd.

Fenchelhonig hilft bei
Erkrankungen der Atemwege und
des Rachens.

Inhaltsstoffe

Fenchel enthält Ätherisches Öl ,
Kieselsäure, Mineralsalze, Stärke,
Vitamin A, B und C.

Fenchel im Brauchtum

Fenchelsträuße am 24.6 an Tür und
Fester aufgehängt, lassen Böse
Mächte nicht eindringen.

Neuvermahlten Fenchelsamen auf
den Weg gestreut, sorgt für ihr
Glück.

Fenchelsamen in die
Schlüssellocher von Spukhäusern
gelegt, treibt die bösen Mächte aus.

Wein mit Fenchelsamen getrunken,
belebt das Liebesleben.

*

Galgang / Thai-Ingwer (*Alpinia
galanga*)

Familie: Ingwergewächse

(Zingiberaceae)

Gattung: Galgant (Alpinia)

Kha, Galgant, Galagawurzel, Laos,
Langkuas

Galgang ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die aus knollenförmige Rhizomen austreibt, diese Triebe können Höhen von ca 2 m erreichen. Die Blätter des Galgang sind gestielt und werden ca. 25 bis 35 cm lang und 6 bis 10 cm breit. Jeder Blütenstand beinhaltet drei bis sechs Blüten, die sich daraus bildende ovale Kapsel Frucht ist im reifen Zustand braun oder rötlich. Die Blütezeit liegt zwischen Mai bis August, Früchte werden von

September bis November gebildet.

Galgang als Küchenkraut

Die Rhizome des Galgang sind gelblich gefärbt und verfügen über mit leicht rosafarbene Seitensprosse. Die Rhizome werden geschält, zerkleinert und können dann weiterverarbeitet werden. .
VORSICHT BEIM DOSIEREN: Im ersten Moment schmeckt Galgang angenehm fruchtig, leicht säuerlich um danach in eine beißende Schärfe überzugehen. Galgan ist unverzichtbarer Bestandteil vieler Gewürzpasten der thailändischen Küche.

Galgang wird als verdauungsförderndes Mittel

angesehen.

*

Gelbwurz/Kurkuma (*Curcuma longa*)

Familie: Ingwergewächse
(Zingiberaceae)

Gattung: *Curcuma*

Gelber Ingwer, Safranwurz,
Gelbwurz, Gilbwurz

Die Pflanze ist im tropischen Asien bis Nordaustralien verbreitet. Das Rhizom von *Curcuma longa* ähnelt dem des Ingwers, hat jedoch intensiv gelbes Fleisch, das frisch

und getrocknet als Gewürz und Farbstoff verwendet wird. Es enthält bis zu fünf Prozent typische ätherische Öle, bis zu drei Prozent des für die gelbe Färbung verantwortlichen Curcumins und wirkt anregend auf die Verdauung.

Kurkuma als Küchenkraut

Das Rhizom von *Curcuma longa* ähnelt dem des Ingwers, jedoch ist das Rhizom intensiv gelbfleischig von harzigen, leicht brennenden Geschmack im frischen Zustand. Getrocknet ist der Geschmack milder und aromatisch leicht bitterlich. In gemahlener Form dient Kurkuma als günstigeres Färbemittel im Vergleich zu Safran. Kurkuma ist Bestandteil der Würzmischung CURRY.

Kurkuma sollte dunkel und nicht zu lange aufbewahrt werden, Licht lässt seine Farbe rasch verblassen und das Aroma verflüchtigt sich.

Kurkuma als Heilpflanze

Magensaftproduktionsanregend, allgemeine Stärkung des Immunsystemes, Prävention von Infektionen und Erkrankungen der Atemwege. Die enthaltenen gelben Pigmente, allen voran Curcumin, sollen angeblich krebshemmende, antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen besitzen.

*

Gewürzlilie (*Kaempferia galanga*)

Familie: Ingwergewächse
(Zingiberaceae)

Gattung: Kaempferia

Gewürzlilie, Indische Gewürzlilie,
Kaempferia, Kleiner Galgant

Die aus Indien stammende
Gewürzlilie ist eine einjährige
krautige Pflanze, mit samtig
gemusterten Blättern. Die Blüten
entspringen an den Blattansätzen,
Art weiß mit zartvioletter Lippe.
Welken die Blüten im Herbst, zieht
auch bald die gesamte Pflanze und
begibt sich unterirdisch zur Ruhe,
um im nächsten Jahr wieder
auszutreiben. Trocken und warm
überwintert das Rhizom in der

Erde. Die Kultur der Pflanze gelingt nur im feuchtwarmen Tropenhaus.

Gewürzlilie als Küchenkraut

In China werden Scheiben des getrockneten "Rhizoms" zu in Sojasoße geschmorten Gemüse- und Fleischgerichten gegeben. In Indonesien zerreibt man das frische Rhizom zu einer Paste, mit denen man Fleisch- oder Gemüsegerichte würzt. "Galanga" als Würzpulver, ist in Asialäden erhältlich. Der angenehme Geschmack erinnert an Senf und Ingwer.

*

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Familie: Ingwergewächse
(Zingiberaceae)

Gattung: Ingwerartige (Zingiber)

Ingwer ist eine tropische Pflanze, deren unterirdisches Rhizom (Ingerknolle) begehrtes Gewürz und Heilmittel ist. Ursprünglich ist die Pflanze in Südostasien anzutreffen. Dem Rhizom entspringen einjährige, über einen Meter hohe Triebe an denen ca. 20 cm lange, schmale Blätter sitzen.

Das ausdauernde Rhizom ist kriechend und verzweigt sich weit.

Die attraktiven, gelben Blüten besitzen ein gelb-braun-violett geflecktes Staubblatt und sitzen in

einem zapfenartigen Blütenstand.

Ingwer als Küchenkraut

Ingwer entströmt ein angenehmes zitrusartiges Aroma, der Geschmack ist beissend scharf und würzig. Der Geschmack eignet sich für die asiatische Küche, ebenso wie zur Herstellung von Backwaren.

Ingwerpflaumen und kandierter Ingwer sind bekannte Süßigkeiten.

Ginger Ale ist eine alkoholfreie Limonade mit Ingwergeschmack. In heißen Ländern ist Ingwer wegen seiner anregenden Wirkung auf die Schweißbildung als Zusatz in Kaffee oder Tee beliebt.

Je nach Produktionsmethode,

Erntezeitpunkt und
Zubereitungsart wird Ingwer ein
mildes oder scharfes Gewürz.

Inhaltsstoffe

Medizinisch wirksamer Bestandteil
des Ingwerwurzelstocks ist sein
zähflüssiger Balsam (Oleoresin).
Dieser besteht aus ätherischen Ölen
und scharf-aromatischen
substanzen, den Gingerolen sowie
Shoagolen.

Ingwer als Heilpflanze

Ingwer hat eine antibakterielle
Wirkung, wirkt antiemetisch (vor
Erbrechen schützend),
Durchblutungsfördernd, steigert
die Produktion der Gallensäfte und

gilt als Aphrodisiakum. In einigen tropischen Ländern wird er traditionell als Mittel zur Bekämpfung der Bilharziose angewendet.

Die Scharfstoffe wirken einem Brechreiz entgegen. fördert Ingwer die Speichel-, Magensaft- und Gallebildung und die Darmfunktion. Auch eine bakterien- und pilztötende Wirkung geht vom Ingwer aus.

Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen und zur Vorbeugung einer Reise- oder Seekrankheit verwendet werden. Auch Schwindelgefühle können mit Ingwer behandelt werden.

Eventuell hat Ingwer auch eine begünstigende Wirkung bei Magengeschwüren und

rheumatischen Gelenkbeschwerden.

Hinweise

Patienten mit Gallensteinen sollten Ingwer nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Auch bei Schwangerschaftserbrechen sollte vorher ein ärztlicher Rat eingeholt werden, da zur Beurteilung der Sicherheit bisher nur unzureichende Ergebnisse vorliegen.

Kinder unter sechs Jahren sollten Ingwer nicht anwenden.

Außerdem könnte Ingwer, wenn er über längere Zeit oder in hoher

Dosis verwendet wird, einen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Blutdruck haben und den Blutzuckergehalt senken.

Diabetiker, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, und Bluthochdruckkranke sollten daher vor Anwendung mit ihrem Arzt sprechen. Vor geplanten Operationen sollten Ingwerpräparate abgesetzt werden.

*

Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Familie: Ingwergewächse
(Zingiberaceae)

Gattung: Elettaria

Art: Kardamom

Kardamom ist eine mehrjährige krautige Pflanze und verfügt über ein stark bewurzelt Rhizom., dem einzelnen Triebe entwachsen, die zwischen 2 und 3 Metern, durchaus 5 Meter Höhe gewinnen Der Blütenstiel entspringt einem flach über dem Boden kriechenden Seitentrieb und wird bis zu 1,5 Meter hoch. Die Blüten sind in einer Rispe angeordnet und haben blassbläuliche, gelbrandige Blätter. Die Früchte sind dreigeteilte, strohige Kapseln von grünlich-gelblicher Farbe.

Das natürliche Habitat der Pflanze liegt in Südindien und Sri Lanka.

Der indische Malabar-Kardamom
ist kleiner, gilt aber als
aromatischer.

Kardamom als Küchenkraut

Die Samen enthalten ein
ätherisches Öl von würzigem,
süßlich-scharfem Aroma und ist
sehr flüchtig. Kardamompulver ist
etwas weniger intensiv (oft mit den
geschmacklosen Schalen
vermahlen) und gut lagerbar.

Kardamom ist Bestandteil des
Curry und findet ebenso
Verwendung bei Lebkuchen und
Spekulatius, aber auch für
Wurstwaren, Liköre und als
Bestandteil von
Gewürzmischungen. Bei der
Zubereitung von arabischem Mokka
wird dem Kaffeemehl etwas

Kardamom zugegeben.

Kardamom als Heilpflanze
beruhigt und stärkt den Magen,
wirkt verdauungsfördernd und
vertreibt Blähungen. Kardamom
lindert auch
Erkältungsbeschwerden und soll
sogar die Stimmung heben.
Außerdem wirkt er, wie fast alle
Gewürze, als Aphrodisiakum.
Gekaute Kardamomsamen
erfrischen den Atem und wirken
hervorragend gegen eine
Knoblauch- oder Alkoholfahne.

*

Mitsuba (*Cryptotaenia japonica*)

Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Gattung: *Cryptotaenia*

Art: *Mitsuba*

Mitsuba ist eine relativ verkahlende, mehrjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 20 cm und 100 cm erreicht. Die lang gestielten Laubblätter sind dreiteilig, die Blättchen sind rhombisch bis breit oval ; der Blattrand doppelt gesägt. Im Frühsommer erscheinen winzige, weißen Blüten in lockeren Doppeldolden. Wild wächst *Mitsuba* in Japan, Korea und China an feuchten, schattigen Stellen in Wäldern oder in Gräben, vor allem in Bergregionen.

Mitsuba als Küchenkraut

Frische Mitsuba-Blätter samt Stielen werden in Suppen, Fleischgerichten uva verwendet. Ebenso in Vegetarischen Sushi ist Mitsuba sehr begehrt. Als „Tempura“ wird Mitsuba mit Gemüse ausgebacken. **ACHTUNG:** Zu starkes Erhitzen lässt Mitsuba bitter schmecken.

Mitsuba besitzt einen milden, unaufdringlichen Geschmack, der an eine Mischung aus Kerbel, Angelika Sellerie, Sauerampfer und Nelken erinnert.

Mitsuba wird in Ostasien auch als Heilpflanze verwendet.

*

Zimt (*Cinnamomum zeylanicum*)

Familie: Lorbeergewächse
(Lauraceae)

Gattung: *Cinnamomum*

Habitus

Die riesigen, rechteckigen Blätter des Ceylon-Zimtbaum (*Cinnamomum verum*, Synonyme *Cinnamomum zeylanicum* oder *Cinnamomum ceylanicum*), sind im jungen Stadium leuchtendrot; später dunkelgrün mit weißen Blattadern Das Aroma geht auf das

in ihm enthaltene Zimtöl zurück,
das zu 75 Prozent aus Zimtaldehyd
besteht.

Historie

Zimt ist eines der ältesten Gewürze,
das angeblich schon 3000 v. Chr. in
China als Gewürz verwendet wurde.

In Europa des 16. bis 18.
Jahrhundert galt Zimt als eines der
besonders teuren und kostbaren
Gewürze.

Zimt als Gewürz

Für Süßspeisen, Gebäck und
Glühwein - verwendet man die
Rinde (lateinisch Cortex
Cinnamomi) des Ceylon-
Zimtbaums und zwar die dünne

Innenschicht, die sich röhrenartig zusammenrollt. . Aus den Abfällen wird das Zimtöl gewonnen, das zum Aromatisieren von Likören sowie als Duftstoff in der Parfümindustrie verwendet wird. Regional werden die Blätter ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet.

Der Handel unterscheidet zwischen dem in Sri Lanka heimischen Ceylon-Zimtbaum (*Cinnamomum ceylanicum*) und dem etwas schärfer würzenden, aus China stammenden Cassia-Zimt (*Cinnamomum cassia*).

color=red]Waldmeister (G.
odoratum)
[/color]

Familie: Rötengewächse (Rubiaceae)

Gattung: Labkräuter (Galium)

Maiblume, Gliedkraut, Gliedegänge
und Halskräutlein bekannt.

Habitus

Waldmeister hat einen kriechenden, ausdauernden Wurzelstock und treibt einfache, vierkantige, in Quirlen beblätterte Stengel aus. Die Quirle zählen lanzettliche, am Rande mit feinen Borsten besetzte Blätter. Die Blüten (MAI) stehen in einem Gipfelstrauß

und sind schneeweiß, glockig
sternförmig, aus ihnen entstehen
nussartige Früchte.

Vorkommen

Schattige Wälder, vorzugsweise
krautreiche Buchen- oder
Laubmischwäldern in Mittel-, Ost-
und Südeuropa sowie Nordamerika.

Verwendung als Küchenkraut

Waldmeister wird im Mai und im
Juni gesammelt (Maibowle)
Früher ebenso zur Aromatisierung
von Süßspeisen, Limonaden, Eis,
Likören, von Bier (Berliner Weiße)
und Parfümen verwendet.

Verwendung als Heilkraut

Bei Metritis und Colpitis innerlich angewendet. wird eine Essenz aus Waldmeister. In der Volksmedizin findet der Waldmeister als Antispasmodicum, bei Leberleiden und Gelbsucht Verwendung.

Inhaltsstoffe

Cumaringlycosid (Kraut), das besonders beim welkenden Blatt Cumarin abspaltet. In geringen Mengen kommen zudem vor: das Glucosid Rubichlorsäure und Gerbstoffe.

Vergiftungen

Cumarin kann beim Menschen in höheren Dosen Schwindel, Schlafsucht oder gar zentrale Lähmung und Atemstillstand im

Koma hervorrufen. Solche Vergiftungen sind jedoch beim Genuss cumarinhaltiger Pflanzen wegen des geringen Cumaringehaltes und der geringen Toxizität des Cumarins nicht zu befürchten.

*

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Systematik

Unterklasse: Asternähnliche
(Asteridae)

Ordnung: Lippenblütlerartige
(Lamiales)

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Melissen (*Melissa*)

Art: Zitronenmelisse (*M. officinalis*)

Die Zitronenmelisse oder Melisse (*Melissa officinalis*) ist eine aus Südeuropa stammende Staude aus der Familie der Lippenblütler. Im Deutschen ist auch die Bezeichnung Herztrost für die Melisse verbreitet.

Namensherkunft und Standortanforderungen

Die Bezeichnung Melisse ist aus dem Griechischen abgeleitet und bedeutet "Biene". Nach Plinius liebt die Biene diese Pflanze mehr als alle anderen. Die Melisse wird deshalb seit langem als Bienenfutterpflanze angebaut und

Imker reiben mit der Melisse den Bienenstock ein, damit das Volk nicht ausschwärmt.

Die Melisse wird etwa 60 cm groß und benötigt gut durchlässigen, feuchten Boden in der Sonne oder an absonnigen Standorten. Während oder nach der Blüte wird die Pflanze zurückgeschnitten, um frischen Laubaustrieb zu fördern.

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 Klostergärten. Hildegard von Bingen (1098-1179) soll geschrieben haben, eine Tasse Melissentee vor dem Schlafengehen getrunken bringe gute Träume.

Wissenschaftlich anerkannt ist die heilende Wirkung von Melisse bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen. Besonders empfehlenswert ist eine Anwendung zusammen mit Hopfen und Baldrian. Medizinisch anerkannt ist auch die Wirksamkeit von Melissenextrakt in Form einer Creme gegen Lippenherpes. Frühzeitig angewendet, lassen die lästigen Beschwerden rasch nach,

die weitere Infektion von gesunden Zellen mit Herpes-Viren wird unterbrochen, und vorhandene Herpesbläschen heilen meist rasch ab.

Melisse im Aberglaube

Melissenblätter aufs Herz gebunden, heilen von Liebeskummer. Zitronenmelisse ist das Kraut der Wissenschaftler, das den Studenten gegeben wurde, um ihren Verstand und ihre Erinnerungsvermögen zu schärfen. Bauersfrauen fütterten die Kühe mit Zitronenmelisse, damit sie mehr Milch gaben.

*

Zitronenverbene (*Lippia citriodora*)

Familie: Verbenaceae
(Eisenkrautgewächse).

Geruch und Geschmack: Die frischen Blätter verströmen einen sehr reinen, fruchtigen Zitronenduft, ungewöhnlich rein und erfrischend. Die Intensität ist dabei stärker als bei anderen Pflanzen, welche Zitrusaroma enthalten.

Inhaltsstoffe: Aldehyde Citral, Neral und Geranial sowie Limonen, Carvon, Dipenten, Linalool, Nerol, u.a.

Herkunft: Die Zitronenverbene stammt ursprünglich aus Südamerika. Die Gattung Lippia ist mit ca. 200 Arten in den Tropen Afrikas und Amerikas heimisch.

Verwendung als Gewürz: Zum Würzen von Fisch verwendet; auch mit Geflügel und Salaten/Dips/Fruchtsalzen harmonisiert sie bestens. Die wesentliche Anwendung liegt in der Aromatisierung von Süßspeisen und Desserts.

*

Der Zitronenthymian (*Thymus x citriodorus*) gehört auch zur

Gattung der
Lippenblütengewächsen
(Lamiaceae) auch zählt er als Heil-
und Gewürzpflanzen ,ähnlich dem
Gemeinen Thymian jedoch verfügt
er über ein charakteristisches
Zitronenaroma. Seine Blätter sind
breiter als die vom Thymian
Vulgaris, er trägt rosa Blüten und
wird 23 cm hoch.

Haltung

Der Zitronenthymian ist
winterhart.Im Winter benötigt er in
rauheren Lagen Winterschutz und
er sollte vor dem Winter nicht mehr
gedüngt werden, da er sonst
frostepfindlicher wird, ansonsten
ist er nicht wählerisch was den

Boden angeht. Er liebt es vollsonnig zu stehen, verträgt starkes Sonnenlicht -sowie den trockenen Boden der meist damit verbunden ist.

Vermehrung

Der Zitronenthymian wird durch Stecklinge, Ausläufer und Samen vermehrt.

Gewürz

Er wird besonders gerne zum Würzen von Fisch, Fleisch, Suppen, Salate und Desserts (Eis)

genommen.

Medizinische Anwendung

Der Zitronenthymian enthält 1,5 %
atherisches Öl und er findet
Verwendung in der Kosmetik,
Küche, Haushalt und als Heilmittel.

Verwendete Pflanzenteile: Blätter,
Blütenspitzen und Öl

* Er wirkt entspannend, daher auch
seine Anwendung bei Asthma und
anderen Atemwegserkrankungen

* Ergibt sehr aromatische Tees

Der Orangenthymian (T. fragantissimus) dürfte weniger bekannt sein. Es muss ein heißer Sommertag sein, an dem Sie dieses tolle Aroma kennenlernen. Es ist frisch-aromatisch und leicht harzig und schmeckt aber nicht unbedingt nach Orangen. Der Orangenthymian passt zusammen mit Orangenschalen in Eintöpfe und wie auch der Zitronenthymian zu Süßspeisen und Desserts. Er ist eher winterschwach und sollte in kalten Regionen einen Winterschutz bekommen oder in den Frühbeetkasten wandern.

*

Orangensalbei/Mandarinensalbei

Salvia elegans (rutilans)
'Tangerine': Im Wuchs kleiner als
der Ananassalbei, besitzt er ein
mildes Orangen-
Mandarinenaroma. Die Blätter sind
breit herzförmig. Die karminrote
Blüte beginnt schon im Juli und
dauert bis in den Winter. Das
frische Orangenaroma lockert den
herb-bitteren salbeigeschmack auf.

Ananassalbei (Salvia rutilans)

Duft-, Tee pflanze / mehrjährig,
nicht winterhart / Licht:
Halbschatten / Boden: humos /
Höhe: 100-120 cm / Blühmonate:
10,11 / Blütenfarbe: rot

Herkunft: Diese Salbeiart stammt aus Mexiko und Guatemala.

Beschreibung: Ananassalbei ist eine üppig wuchernde Staude. Als Kübelpflanze frostfrei überwintert, kann sie zu ansehnlichen Büschen heranwachsen. Verblüffend ist der starke Ananasduft bei Berührung der zartgrünen Blätter. Schön sind auch die roten Blüten, die im November aufblühen und den ganzen Winter erfreuen.

Anbau: Ananassalbei verträgt Halbschatten und wächst üppig bei feuchter Wärme.

Verwendung: Aus den Blättern kann mit anderen Kräutern ein Tee gebrüht werden, doch verlieren sie ihr Ananasaroma und geben dem Tee eine leicht herbe Note. Die

Blüten sind eine schöne Beigabe zu Salaten, gerade im Winter, und schmecken süß.

Ähnliche Sorten: Genauso zu verwenden und zu behandeln sind:-
der Fruchtsalbei (*Salvia dorisiana*),
der im Wuchs an eine Zimmerlinde erinnert und dessen Blätter nach Fruchtbonbons riechen. Er blüht im Januar wunderschön rosa-lila.-
der Honigmelonensalbei (*Salvia elegans*),
der im Spätsommer blüht und kleinwüchsiger ist. Die Blätter duften süßlicher als die des Ananassalbei.

Für alle Arten gilt, daß sie kompakter wachsen, wenn sie öfter zurückgeschnitten werden.

*

Minzen mit verschiedenen Aromen:

Systematik

Abteilung: Bedecktsamer
(Magnoliophyta)

Klasse: Dreifurchenpollen-
Zweikeimblättrige

(Rosopsida)

Unterklasse: Asternähnliche
(Asteridae)

Ordnung: Lippenblütlerartige
(Lamiales)

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Minze

Wissenschaftlicher Name

Mentha

Beschreibung

Es ist eine ausdauernde, aromatische, meist behaarte, krautige Pflanze mit unterirdischen Ausläufern. Die meist gesägten Blätter sind gegenständig.

Die Blüten sind klein, meist weißlich oder rosa. Die Oberlippe ist meist so groß wie einer der drei Lappen der Unterlippe. Hierdurch scheint die Blüte fast regelmäßig vierspaltig. Die Blüten sind in meist vielblütigen Scheinwirteln angeordnet, die unterbrochene Scheinähren mit laubigen

Tragblättern oder dichte
Scheinähren mit kleinen
Hochblättern bilden. Bei einigen
Arten sind die Blüten vormännlich
(Proterandrie).

Bestäubt werden die Minzen meist
von kurzrüssligen Insekten wie z.B.
Fliegen. Die Ausbreitung der
Samen erfolgt über das Wasser
(Hydrochorie).

Arten und Sorten

Die Arten dieser bevorzugt
gemäßigte Klimate bewohnenden
Gattung *Mentha* sind schwer zu
umgrenzen und bilden auch leicht
Bastarde, die sich durch Ausläufer

vermehren und bisweilen die Stammarten verdrängen. Je nach Autor unterscheidet man 20 bis 30 Arten.

Als Gewürz relevante Minze-Arten tragen oft Namen, die auf die Geschmacksähnlichkeit mit anderen Pflanzen hinweisen:

* Apfelminze (*M. suaveolens*) - (Apfelkuchen-Duft): Bei der Apfelminze besteht die Ähnlichkeit darin, dass sie gut zu Apfel passt, beispielsweise als Apfelkuchengewürz anstelle von Zimt.

* Basilikumminze - (Basilikum-Duft)

* Bergamotteminze (*M. x piperita*)

var. citrata) - (Bergamotte)

* Orangenminze (M. x piperita var. citrata) - (Orange)

* Zitronenminze - (M. x piperita var. citrata) - (Zitrone) (Beachte Zitronenmelisse hört sich ähnlich an aber gehört nicht zu den Minzen und ist mit Zitronenminze auch nicht gemeint.)

* Schoko-Minze (M. x piperita var. piperita) - (Minz-Schokolade-Geruch)

Die Minze wird schon sehr lange in Gärten angebaut. 812 schrieb Karl der Große bereits drei Minze-Arten für den Anbau in Gärten in seinem Reich vor (siehe Karlsruhgarten):

- * Wassermintze (*M. aquatica*)
- * Ähren-Mintze, oder auch Wald-Mintze genannt, (*M. spicata*)
 - o Krause Mintze (*M. spicata* var. *crispa*)
- * Roß-Mintze (*M. longifolia*)

Weitere Mintze-Arten sind
beispielsweise:

- * Pfeffermintze (*M. x piperata* var. *piperata*) = (Bastard aus *M. aquatica* x *M. spicata*)
- * Hemingway-Mintze *M. x piperita* var. *silvestris* (syn.: *M. nemorosa*)
 - * Nana-Mintze (Bei dieser in Marokko kultivierten Mintze handelt es sich um die Varietät *M. piperita* var. *nana*)

- * Ackermanze (*M. arvensis*)
- * Poleiminze (*M. pulegium*)
- * Korsische Minze (*M. requenii*)
- * Birkenblättrige Ingwerminze (*M. x gentilis* Sorte 'Variegata'), mit bunten Blättern.

- Bedanke mich unbekannterweise bei NORIEL DE MORVILLE für diese ausgezeichnete Arbeit.