

# "MEDITERRANE KÜCHENKRÄUTER":



Ich bezeichne diese Kräuter mediterran, da sie in diesen Gefilden noch mehr, ja täglich, verwendet werden. Natürlich sind ihre Wirkungen und Verwendungen auch hier verbreitet.

Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Basilikum (Ocimum)

Die Bezeichnung Basilikum stammt aus der Griechischen Sprache ( basilikos = königlich) und bezieht sich auf den edlen, herbaromatischen Geruch, den das Kraut ausströmt.

Höchstwahrscheinlich liegt das ursprüngliche Habitat der Pflanze in Afrika. Europäischer Basilikum ist im Mediterranen Raum beheimatet.

Sorten ( Auswahl ):

African Blue (*Ocimum  
kilimandscharicum* x *basilicum*)

Anisbasilikum

Asiatischer Basilikum (*Ocimum  
canum*)

Cubanisches Strauchbasilikum  
(*Ocimum basilicum* v.)

Genovese

Gewürzbasilikum

Limonenbasilikum (*Ocimum  
americanum*)

Siam Queen

Thaibasilikum

Wildes Basilikum (*Ocimum canum*)

Zitronenbasilikum (*Ocimum  
americanum*)

Basilikum gehört zu den anspruchsvolleren Gewächsen. Die Pflanze benötigt viel Licht und ist sehr wärmeliebend ( mindestens 15°C), schätzt Wind nicht sonderlich und ist extrem empfindlich gegen Zugluft.

Bei der Keimung ist eine gleichmäßige Temperatur von 15 bis 20 °C zu beachten; die Jungpflanzen "kippen" leicht um, bei ungünstigen Standortbedingungen oder überdüngter Erde. Basilikum ist Lichtkeimer.

Stets ganze Triebe sollen abgeerntet werden, um die Blüte zu verhindern. Das Aroma konserviert sich am besten durch Tiefkühlung.

Bei der Trocknung geht der Großteil des Aromas verloren.

### Basilikum als Heilpflanze

Die Pflanze ist vielerlei verwendbar. Erkrankungen im Harnbereich, Darmentzündungen, Magenkrämpfen, Erbrechen, Blähungen und Verstopfung. Aufgüsse des Samens wurden früher bei Tripper angewand.

Basilikum enthält den krebserregenden Stoff Estragol und sollte deswegen nicht in größeren Mengen verzehrt werden.

Basilikum im traditionellen

## Brauchtum:

INDIEN: Im Hinduismus ist Basilikum Vishnu geweiht. Basilikum symbolisiert seine Gemahlin Lakshmi, wahrscheinlich einen ihrer Avatare.

\*

Estragon (*A. dracunculus*)

Familie: Korbblütengewächse  
(Asteraceae)

Gattung : *Artemisia*

Die ausdauernde Staude wird ca. 60-120 cm hoch. In Südeuropa wächst die Pflanze wild. Angeblich

sei er vor langer Zeit aus Fernen  
Osten dort angelangt.

### Estragon als Küchenkraut

Verwendet werden die jungen  
Triebe oder die Blätter, die  
mehrmals im Jahr geerntet werden  
können. Da der Gehalt an  
ätherischen Ölen kurz vor der Blüte  
am höchsten ist, sollten die 20-30  
cm langen Triebspitzen zu diesem  
Zeitpunkt abgeschnitten werden.

Die Pflanze wird für die Herstellung  
von Estragonessig, Estragonsenf  
und zum Einlegen von Gurken  
verwendet.. Ebenso ergänzt sich  
Estragon mit Geflügel, Reis und  
Fischgerichten.

### Estragon als Heipflanze

wirkt verdauungs- und gallenflußfördernd sowie harntreibend. Die Pflanze enthält viel Kalium. Wassersucht, Nierenträgheit, Appetitlosigkeit, Magenschwäche und Blähungen , bei allem diesem hilft Estragon. Als Hausmittel lindert Estragonöl Rheuma und Muskelkrämpfe.

\*

Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Unterfamilie: *Nepetoideae*

Gattung: Lavendel (*Lavandula*)



Lavendel hat lanzettliche, graugrüne Blättchen, die unten weißfilzig behaart sind und sich am Rande leicht einrollen. Die Blüten sitzen auf etwas längeren Stängeln als die blattführenden Stängel und bilden Scheinähren (6-10 Einzelblüten) in dem typischen Lilaton. Der Strauch kann bis zu einem Meter hoch werden.

### Lavendel als Küchenkraut

Obwohl mehr ein Duftkraut, sind die Blüten , frisch oder getrocknet eßbar. Der herb-würzigen Geschmack harmoniert mit Lammfleisch - Vorsicht, würzt sehr stark! Auch in den "Herbes de Provence" ist Lavendel enthalten.

Ein Lammgericht statt mit  
Rosmarin mal mit Lavendel  
gewürzt Ein paar frische  
Blütenblätter zur Soße Bernaise  
heben den Geschmack enorm.

### Heilwirkung

Lavendel wirkt antiseptische und  
beruhigend. Anwendung bei  
Unruhezustände,  
Einschlafstörungen, Reizmagen  
und nervösen Darmbeschwerden,  
Spannungskopfschmerzen,  
Wasseransammlungen,  
Entzündete Wunden, ...

Das ätherische Öl setzt sich  
zusammen aus Linalylacetat,  
Linalool, Campher und Cineol.

## Arten:

Echter Lavendel (*L. angustifolia*)

*Lavandula dentata*

*Lavandula lanata*

*Lavandula multifida*

Speik-Lavendel – *Lavandula  
latifolia*

Schopflavendel – *Lavandula  
stoechas*

*Lavandula viridis*

Lavandine - *L. hybrida*

## Lavendel im Brauchtum

Die alten Ägypter fertigten aus Lavendel einen lindernden und heilenden Balsam her, der aufgrund

seines angenehmen Duftes auch Teil der Mumifizierungsriten war.

Als man das Grab des Tut-ench-Amun freilegte, roch es immer noch stark nach Lavendel - und das nach 3.000 Jahren!

Die Griechen schmückten Jungfrauen, die den Göttern geopfert wurden, mit Lavendel-Blüten.

In Irland wurde die Hochzeitskleidung häufig mit Lavendel parfümiert und ein Strumpfband aus grünem Lavendel diente der Braut als Glücksbringer.

Ein junges Mädchen sollte seine

Keuschheit beschützen können,  
indem es einige getrocknete  
Lavendel-Blüten aus seinen Kopf  
streute. Andererseits konnte mit  
einem Beutelchen getrocknetem  
Lavendel am nackten Körper den  
Geliebten anlocken.

\*

Echter Lorbeer (*Laurus nobilis*)

Familie: Lorbeergewächse  
(Lauraceae)

Gattung: Lorbeeren (*Laurus*)

Aus Vorderasien stammend

verbreitet sich die Pflanze im mediterranen Raum, dort kann Lorbeer bis zu 10 Metern hoch werden. Viele Pflanzen werden als Lorbeer bezeichnet, haben aber botanisch nichts mit Echtem Lorbeer gemein, wie etwa:

Indischer Lorbeer (*Cinnamomum tamala*)

Westindischer Lorbeer (*Pimenta racemosa*)

Indonesischer Lorbeer (*Syzygium polyanthum*)

Kalifornischer Lorbeer  
(*Umbellularia californica*)

Mexikanischer Lorbeer (*Litsea glaucescens*).

Die kleinen grüngelben

Blütendolden des echten Lorbeers bringen glänzende, blauschwarze Beeren hervor.

### Lorbeer als Küchenkraut

Der Echte Lorbeer wird als Gewürzpflanze verwendet: Die aromatischen Blätter des Lorbeerbaums harmonieren in kräftigen Suppen, Eintöpfen, Fleischspeisen und ebenso mit Fisch. Lorbeerblätter würzen eingelegte Gurken, anderes Sauergemüse wie auch Sülzen und sie aromatisieren Essige.

### Lorbeer als Heilpflanze

Lorbeerfrüchte fanden früher als Antiparasiticum Verwendung, gegen Läuse und Krätzmilben.

Heute wird die Pflanze hierbei nicht mehr eingesetzt, aufgrund häufig auftretender, allergischen Kontaktdermatitis. Ferner wurden Lorbeerfrüchte bei Milchvieh gegen Euter-Erkrankungen angewand.

Lorbeeröl dient medizinisch zum Einreiben, hilft bei Prellungen, Verstauchungen und rheumatischen Beschwerden.

Die Frucht beinhaltet ätherisches und fettes Öl vor. Werden die Früchte gepresst und ausgekocht, so ergibt dies Ol. Lauri. Die Frucht enthält etwa 30 % fettes Öl und ca. 1 % ätherisches Öl.

Das Blatt weist 1,3 % ätherische Öle auf.



## Lorbeer im Brauchtum

Echter Lorbeer führt, wenn er in größeren Mengen genossen wird, zu Trance und Bewusstseinsstörungen. Die Visionen der Priesterinnen des Orakel von Delphi sollen durch den Genuss von Lorbeer beeinflusst worden sein.

Im Mittelalter galt Lorbeer als Heilmittel gegen die Pest. Außerdem sollte er vor Zauber und Feuer schützen.

Die Nymphe Daphne verwandelte sich in einen Lorbeerstrauch um den Nachstellungen Apolls zu

entgehen. Dieser trug als Zeichen seines Kummers über die unerwiderte Liebe einen Kranz aus Lorbeerzweigen.

Die römischen Kaiser trugen einen Lorbeerkranz, und reichten diesen auch Sieger bei Spielen. Ein Lorbeerkranz gilt bis heute als Symbol des Ruhms, Sieges und Friedens.

\*

Oregano (*Origanum vulgare*):

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Origanum

Wilder Majoran, Echter Dost

Oregano kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet Schmuck der Berge (Oros = Berg, Ganos = Schmuck, Glanz).

Ursprünglich im mediterranen Raum beheimatet wird Oregano 20-60 cm hoch, hat rötliche, behaarte Stängel, eiförmige kleine drüsige Blätter und blüht von Juni bis September in hellem Purpur, seltener auch weiß. In Deutschland wächst Wilder Majoran auf trockenen Wiesen, an Waldrändern

und Böschungen mit kalkhaltigem Boden.

### Oregano als Küchenkraut

würzt Omeletts, italienische Soßen und Gerichte, Tomatengerichte, Lamm oder Gemüseaufläufe. Pizza wäre ohne Oregano undenkbar. Ebenso ist er wichtiger Anteil in der berühmten Salsa Pizzaiola (Sauce für Fleisch aus Knoblauch, Tomaten, Zwiebel, Basilikum, Salz und Pfeffer) sowie Osso bucco und rundet Auberginen-, Zucchini- und Paprikagerichte ab. Das Aroma des Oregano ist majoranähnlich, jedoch schärfer-pfeffriger und pikanter.

### Oregano als Heilpflanze

Nachgewiesen wurde eine positive

Wirkung bei  
Verdauungsbeschwerden sowie  
Erkrankungen der oberen  
Atemwege. Für beides stehen  
jedoch wirkungsvollere Mittel –  
auch pflanzliche – zur Verfügung.

Oregano enthält ätherische Öle wie  
Thymol und Karvakol und Cymol,  
Gerb- und Bitterstoffe.

### Oregano im Aberglaube

Dost war im Mittelalter eine  
wichtige Hexenabwehrpflanze und  
schützte vor dem Teufel. Man hielt  
sie den Hexen unter die Nase, um  
sie vom Teufel zu lösen.

Dost soll Kummer verschwinden  
lassen, Lebensmut wieder  
aufrichten und fröhlich stimmen,  
daher auch Kräutelein Wohlgemut.

Oregano wurde als Schutz vor  
finsternen Mächten in den  
Brautschuh gelegt und in den  
Brautstrauß eingebunden.

In Form von Räucherungen wurde  
Dost schon in der Antike als  
abwehrendes Mittel gegen die  
bösen Mächte verwendet.

Wenn ein Kind lange nicht zu reden  
begann, gab man ihm einen Löffel  
voll Oreganowasser.

Gegen Epilepsie lässt man den Kranken an dem mit den Fingern zerdrückten Dost riechen.

Oregano sei Heil- und Zauberpflanze und man könne mit seinem roten Farbstoff Wolle färben.

\*

Rosmarin (*R. officinalis*)

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Unterfamilie: *Nepetoideae*

Gattung: *Rosmarinus*

Der immergrüne Halbstrauch wächst wild im mediterranen Raum, vor allem an Küstenregionen. Die Pflanze ist ein wahrer Sonnenangeter und bevorzugt trockene Standorte mit durchlässigem Boden; sie kann bis zu zwei Metern Höhe erreichen. Bereits an milden Wintertagen erscheinen die blau-violetten Blüten.

Rosmarin als Küchenkraut passt hervorragend zu Fleisch und Gemüsegerichten, auf Grund des sehr intensiven, aromatischen Geruchs und des harzigen, leicht bitteren Geschmack, der etwas an



Kampfer und Eukalyptus erinnert.

Rosmarin ist in der mediterranen  
Küche unerlässlich.

### Rosmarin als Heilpflanze

wirkt Kreislaufanregung und gegen  
Blähungen, appetitanregend und  
ebenso anregend auf Nerven und  
Kreislauf. Rosmarin soll das  
„Altersherz“ sanft unterstützen und  
stärken. Ebenso fördert die Pflanze  
die Tätigkeit der  
Verdauungsdrüsen.

Äußerlich durchblutungssteigernd,  
wird Rosmarin zu Bädern bei  
Kreislaufschwäche,  
Durchblutungsstörungen, bei Gicht  
und Rheumatismus verwendet.

Rosmarinöl wirkt antioseptisch und  
übertrifft Karbolsäure um ca das

fünffache..Rosmarin enthält  
Ätherische Öle, Gerbstoff,  
Flavonoide, Glycolsäure,  
Bitterstoffe, Saponine, Harz.

## Rosmarin im Brauchtum

Rosmarin galt als Pflanze der Liebe  
und war in Griechenland Aphrodite  
geweiht.

Troubadoure überreichten ihrer  
herzliebsten Rosmarinsträube.

Ophelia band Hamlet einen  
Rosmarinkranz um als Zeichen  
ihrer Treue; in Deutschland trugen

Bräute lange Zeit einen  
Rosmarinkranz bevor die Myrte als  
Braupflanzein diesen ablöste.

Rosmarin wurde/ wird aufgrund  
seines Geruches bei Räucherungen  
eingesetzt und galt als Ersatz für  
Weihrauch.

Todessymbolik:

Im Alten Ägypten gab man den  
Toten Rosmarinzweige in die  
Hände, um die e Reise der Seelen  
mit ihrem Duft zu versüßen

In Griechenland wand man  
Totenkränze aus Rosmarin.

Die Literatur weist Rosmarin als Totenpflanze bei Shakespeare und Hebel auf.

Rosmarin und Thymian wurden als Sträuße bei Begräbnissen und Prozessionen getragen, dies sollte auch vor ansteckenden Erkrankungen schützen.

Im England des 18. Jahrhunderts erhielt jeder Trauergast einen Zweig Rosmarin überreicht . Einerseits als Symbol der Erinnerung, sein Duft half aber auch, den Leichengeruch zu überdecken. Wurde der Sarg ins Grab hinabgelassen, warfen man die Rosmarinzweige ins Grab hinab.

Ich hab' die Nacht geträumet  
Wohl einen schweren Traum;  
Es wuchs in meinem Garten  
Ein Rosmarienbaum.  
Der Kirchhof war der Garten,  
Ein Blumenbeet ein Grab,  
Und von dem grünen Baume  
Fiel Kron und Blüten ab.  
Die Blüten tät ich sammeln  
In einen goldnen Krug;  
Der fiel mir aus den Händen,  
Daß er in Stücke schlug.  
Draus sah ich Perlen rinnen  
Und Tröpflein rosenrot.

Was mag der Traum bedeuten?  
Herzliebster, bist du tot?

\*

(Heil-)Salbei (*Salvia officinalis*)

Familie: Lippenblütengewächse  
(Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Salbei (*Salvia*)

Arten (Auswahl)

Indianischer Räuchersalbei (*Salvia  
apiana*)

Guavensalbei (*Salvia darcyi*)

Peruanischer Salbei (*Salvia discolor*)  
Disermassalbei (*Salvia disermas*)  
Fruchtsalbei (*Salvia dorisiana*)  
Honigmelonensalbei (*Salvia elegans*)  
Gelber Salbei (*Salvia glutinosa*)  
Aztekensalbei (*Salvia divinorum*)  
oder Wahrsagesalbei  
Spanischer Salbei (*Salvia lavandulifolia*)  
Kanarischer Salbei (*Salvia madrensis*)  
Hainsalbei (*Salvia nemorosa*)  
Heilsalbei (*Salvia officinalis*) oder  
Küchensalbei  
Räuchersalbei (*Salvia repens*)  
Ananassalbei (*Salvia rutilans*)

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)  
Somaliasalbei (*Salvia somaliensis*)  
Feuersalbei (*Salvia splendens*)  
Quirlblütiger Salbei (*Salvia  
verticillata*)  
Wiesensalbei (*S. pratensis*)  
Feuersalbei (*S. splendens*)  
Aztekensalbei (*S. divinorum*)  
Muskatellersalbei (*S. sclarea*)

Die Bezeichnung Salbei ( *salvare* =  
heilen ) entstammt der Lateinischen  
Sprache und klärt über den  
Wirkungsbereich dieser Pflanze auf.

Ursprünglich im mediterranen  
Raum heimisch, lässt sich Salbe in  
jedem Garten anpflanzen. Salbei  
benötigt gut drainierten, trockenen



Boden und volle Sonne. Die anspruchslose Pflanze wächst üppig und rasch auf kalkhaltigen Böden.

### Salbei als Küchenkraut

Verwendet werden als Küchen- wie als Heilkraut die Blätter, die kurz vor der Blüte gesammelt das stärkste Aroma besitzen.

Kombinieren lässt sich Salbei mit anderen sehr intensiven, mediterranen Kräutern, am besten mit Rosmarin, Thymian, ebenso mit Chili, Knoblauch und Zwiebeln. Kräuter und Gewürze mit feinem Aroma werden allerdings durch Salbei extrem überdeckt.

Im mediterranen Süden ist Salbei nicht zu ersetzen und würzt Fleisch- und Tomatengerichte, Wildgemüse, Fisch, Pasta und Kartoffeln. Bei

schwerem und fettem Essen fördert Salbei die Verdauung. Gerichte mit Salbei gewürzt sind wertvoll, weil das Kraut seine heilende Wirkung auch beim Kochen behält.

Der Geschmack ist sehr intensiv, sehr aromatisch und angenehm bitter, er enthält Kampferaroma mit mildem Muskatgeschmack.

### Salbei als Heilpflanze

hilft bei Schweissausbrüchen, Wallungen, Fieber, Müdigkeit, Wechseljahrbeschwerden, Diabetes, Nervosität, Erkrankungen der Harnwege, Magen- und Darmbeschwerden, Angina, Mandelentzündung, Hals-Rachen-Zahnbeschwerden, bei niedrigem Blutdruck, Stomatitis, Gingivitis ...

Salbei enthält: Tuyen, Pinen,

ätherisches Öl wie Cineol, Kampfer, Borneol, Salven, Aspargin, Saviol, Glutamin, Saponin, Rosmarinsäure, Urolsäure,...usw., diese Inhaltsstoffe unterstützen den Organismus, indem die Wirkstoffe auf die endokrinen Drüsen und Nerven ausgleichend wirken und somit Freund des Sympathikus (zentraler Steuerungspunkt des Nervensystems) sind. Salbei wirkt antibakteriell, virustatisch, fungistatisch, adstringierend und schweisshemmend.

Stillende Mütter sollten auf Salbei verzichten, da die Blätter ein Abstillen der Milch bewirken. Ebenfalls Epileptiker, da die Blätter Thuyon enthalten und in seltenen Fällen einen Anfall auslösen könnten.

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

Familie: Lippenblütengewächse  
(Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Salbei (*Salvia*)

Art: Muskatellersalbei (*S. sclarea*)

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)  
wird viel in der Aromatherapie  
eingesetzt. Aus der Pflanze wird ein  
ätherisches Öl gewonnen, das  
blumig-süß riecht und  
euphorisierend, aphrodisierend  
und anregend wirkt und als  
Parfümöl geeignet ist.

Die ursprünglichen  
Herkunftsgebiete sind  
Südfrankreich, Italien, Schweiz und  
Syrien.

\*

Gemeiner Thymian (*Thymian  
vulgaris*)

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Gattung: Thymian (*Thymus*)

Thymian ( altgriechisch *θύμος*,  
lateinisch *Thymus*) ist eine niedrige  
Strauchpflanzen mit lanzettlichen,  
aromatisch duftenden Blättchen  
und blassrosa oder weißen Blüten.

Thymian stammt aus Mittel- und Südeuropa, und bevorzugt helle und trockene Standorte mit nährstoffarmen, sandigen Böden.

### Thymian als Küchenkraut

unterstützt die Verdauung fetter Speisen und sein kräftiges Aroma harmonisiert mit Geflügel, Schalentieren, Wild, Lamm, Fisch und Gemüse. Thymian ist unverzichtbarer Bestandteil der "Herbes de Provence".

### Thymian als Heilpflanze

hilft bei Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Luftwege, wirkt hustenreizstillend und verflüssigt den Schleim, bei Asthma, Keuchhusten,

Lungenentzündung usw., ebenso bei Erkrankungen des Magen-Darmkanals (krampfartige Zustände, Koliken, Unterleibskrämpfe,...). Als Mundwasser gegen Zahnfleiscentzündung, zur Unterstützung der Verdauung  
Als ätherisches Öl (15 Tropfen auf 100 ml neutrales Öl) zum Einreiben von Brust und Rücken

Dem Kraut entlockt man durch Destillation Thymianöl, welches in kräftigen Einreibungen, Bädern und Waschungen Anwendung findet.

Thymianaufguß mit viel Honig ist ein nervenstärkendes Getränk und hilft bei Körperschwäche, Bleichsucht und Blutarmut.

Ätherisches Öl mit Thymol und Carvacrol , sowie p-Cymol, 1,8-Cineol, Linalool und weitere Monoterpene, Triterpene, Flavonoide, Laminaceen-Gerbstoffe, darunter Rosmarinsäure und antioxidativ wirksame Biphenyle sind Inhaltstoffe.

### Arten ( Auswahl)

Wilder Thymian (*Thymus serpyllum*) Gemeiner Thymian (*Thymus vulgaris*), auch echter Thymian, Römischer Quendel, Kuttelkraut, auch Sand-Thymian

Breitblättriger Thymian (*Thymus*



pulegioides), auch Quendel oder  
Feld-Thymian (Unterart  
pulegioides)

Zitronenthymian (Thymus  
citriodorus)

Thymus herba-barona

Thymus pallasianus

Alpenthymian (Thymus praecox),  
auch langhaariger Thymian

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