

Scharf auf Gewürze

Herbes de Provence – pflanzliche Antibiotika, die gut riechen und schmecken, nebenbei gute Laune machen und das Immunsystem stärken.

Liebe Liese

Ich schreibe dir aus der Provence! Wo malerisch pittoreske Dörfer an Felsvorsprüngen und Berghängen der Monts de Vaucluse und des Lubérons kleben. Wo wir an blühenden Lavendelfeldern und Wiesen mit rot leuchtendem Mohn entlang schreiten. Wo wir über sommerwarme Felshänge kraxeln und durch ausgetrocknete Bachbeete wandern. Wo trockenresistente Stauden unsere Wege säumen, Kräuter mit graufilzigen oder wächsern glänzend grünen Blättern. Oder sind sie fragil, mit zarten Stängeln und Blüten, ich erkenne nur den Thymian und Rosmarin. Wo ich hoch über Bonnieux den harzigen Duft der Atlaszedern tief einatme. Wo mir ein Apotheker Produkte mit den ätherischen Ölen von Oregano und Thymian gegen meinen hartnäckigen Schnupfen anpreist.

Herbes de Provence

Welche Kräuter gehören denn nun in die bekannte, aromatische Kräutermischung? Gabriel aus Tours schreibt mir dazu: «En Provence, la "vraie" recette c'est: romarin, origan, sariette et thym. Mais on trouve aussi des variantes avec d'autres herbes dedans: basilic et marjolaine»



Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut und Thymian also, Kräuter mit vielen Gemeinsamkeiten. Es sind alles mediterrane Kräuter, welche Klimata mit milden Wintern und trockenen, sonnenreichen, heissen Sommern bevorzugen. Wegen der in ihren Blättern und Blüten reichlich vorhandenen ätherischen Öle duftet und schmeckt jedes von ihnen auf seine Weise einmalig und unverkennbar. Auch in ihrer Gestalt ähneln sie sich sehr. Immer zwei Blätter sitzen sich an einem vierkantigen Stängel gegenüber, wobei die nächsthöhere Blattetage um 90 Grad gedreht ist. Am auffälligsten jedoch ist die Form ihrer Blüten. Die fünf Kronblätter sind zu einer Ober- und Unterlippe verwachsen. Beim Rosmarin (Foto) ist die Unterlippe deutlich 3-zipfelig. Die Botaniker haben Pflanzen mit dieser Blütenform zur Familie der «Lippenblütler» zusammengefasst.

Die breit ausladende Unterlippe ist ein idealer «Landeplatz» für Insekten. Sobald sie sich niedergelassen haben und sich an dem im Schlund der Blüte vorhandenen Nektar laben, senken sich die pollentragenden Staubblätter oder die beiden Narbenäste auf den behaarten Rücken des Tiers. So trägt das Insekt die Pollen zur nächsten Blüte. Meist sind die männlichen und weiblichen Teile der Blüte zu verschiedenen Zeiten «reif», damit eine Selbstbestäubung verhindert wird.

Ätherische Öle – potente pflanzliche Antibiotika



Die aromatischen ätherischen Öle werden von der Pflanze in Ölzellen oder Öldrüsen hergestellt, die in allen Pflanzenteilen, von der Wurzel bis zur Blüte wie auch den Samen vorkommen können. Beim Oregano beispielsweise befinden sich die Öldrüsen auf der Blattunterseite und sind von bloßem Auge sichtbar. Die ätherischen Öle dienen der Pflanze als Verdunstungs- und Hitzeschutz. Deshalb sind jene

Kräuter, die mehr Sonne erhalten, deutlich aromatischer. Die ätherischen Öle halten Pflanzenschädlinge fern oder töten diese gleich ab (Bakterien, Viren und Pilze) und locken Nützlinge und Bestäuber an. Zudem können Pflanzen mit ihren Duftstoffen untereinander kommunizieren. Eine angefressene Pflanze produziert mehr ätherische Öle und warnt damit ihre Nachbarspflanzen.

Was den Pflanzen hilft, ist auch uns Menschen nützlich. So gehören die ätherischen Öle der Herbes de Provence zu den wirksamsten pflanzlichen Antibiotika. Sie sind den chemischen Antiinfektiva oft ebenbürtig und verursachen weniger Nebenwirkungen, vor allem schädigen sie die Darmflora nicht. Da ätherische Öle Vielstoffgemische sind, wirken sie gegen ein breites Spektrum an Erregern, darunter auch multiresistenten Bakterien, ohne dass sie bei den Erregern Resistenzen provozieren. Zugleich bekämpfen sie Viren und Pilze und eignen sich deshalb auch gut zur Desinfektion von Räumen (Raumsprays) und Oberflächen.

Selbst unsere Psyche reagiert sensibel auf die ätherischen Öle, was sich die Aromatherapie zunutze macht. So wirken beispielsweise Rosmarin, Salbei und Oregano belebend, Thymian die Stimmung hebbend, Lavendel beruhigend und Basilikum antidepressiv.

Am Anfang war der Rauch

Der Mensch hat sich wohl schon immer zu Duftpflanzen hingezogen gefühlt und diese auf mannigfaltige Art zu Nutzen gemacht. Das bezeugen etwa Funde aus dem Nördirak. In der Shanidarhöhle fand man Gräber von Neandertalern (ca. 50'000 Jahre), in welcher die Verstorbenen auf acht verschiedenen stark riechenden Blumenarten gebettet waren. Im Gilgamesch-Epos (ca. 1'800 v.Chr.) bedankt sich Uta-napisti (der erste Mensch) mit duftenden Rauchopfern bei den Göttern für seine Rettung aus der Sintflut. Das selbe Epos dokumentiert antikes Wissen über die Parfümerie und Kräuterheilkunde. Die Kunst der Destillation kannte man in Mesopotamien wohl schon in dieser Zeit, wie es Darstellungen von Destilliergeräten belegen. Das Wort Parfum stammt notabene aus dem Lateinischen «per fumo», was «durch den Rauch» bedeutet.

Kurz nachdem Mose die Juden aus der ägyptischen Gefangenschaft geführt hatte (um 1260 v.Chr.), wurde er von Jahwe angewiesen, ein Räucheraltar zu bauen und jeden Morgen wohlriechendes Räucherwerk aufsteigen zu lassen. Danach wies Jahwe Mose an, ein heiliges Salböl mischen zu lassen. Mit diesem sollten Aaron und seine Söhne zu Priestern und fortan alle Priester und später Könige gesalbt werden.

Auf der Duftinsel Kreta wurden bereits in minoischer Zeit (bis 4'000 v.Chr.) kostbare Duftöle hergestellt und nach Kleinasien und Nordafrika exportiert. Zu den Aromapflanzen zählten im sonnenreichen Kreta auch Pflanzen der Lippenblütler, Ysop, Oregano, Dost, Thymian, Basilikum, Poleiminze, Salbei und Muskatellersalbei. Diese Informationen stammen von Tontäfelchen aus dem Palast Knossos.

Römische Gelehrte, Mediziner und Gourmets

Im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung verfasste der weitgereiste griechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides die «Materia medica». Es ist ein umfangreiches Werk in fünf «Büchern» mit über 1'000 Beschreibungen aller damals bekannten Heilmittel, darunter detailtreue, botanische Angaben von 800 Kräutern, deren Vorkommen und medizinische Eigenschaften, die zum Teil bis heute noch Gültigkeit haben. Dioskurides hat dabei als Erster die Pflanzen mit ähnlicher Gestalt und Blütenform zusammengefasst. So hat er die Lippenblütler Ysop, Oregano, Dost, Thymian, Quendel, Bohnenkraut und Minzen in dieser Reihenfolge im dritten der Bücher angeordnet.

Dioskurides Zeitgenosse Marcus Gavius Apicius schreibt ebenfalls ein umfangreiches Werk «De re coquinaria», zu Deutsch «Über die Kochkunst». Es wird das einzige aus der Antike überlieferte Kochbuch sein, aber das weiss Apicius ja nicht. Er kreiert eine römische «Haute Cuisine», mit aufwändigen, ausgefeilten und raffinierten Rezepten, darunter zahlreiche exquisite Saucen. Plinius, römischer Schriftsteller und Gelehrter, titulierte Apicius «als von Geburt an zu jeder Prasserei befähigt» und «der grösste aller Prasser und Verschwender». In keinem von Apicius Rezepten fehlen Gewürze. Er verwendet die Vertreter der Herbes de Provence sehr häufig, ausser Rosmarin, von welchem er wohl nicht viel hält.

In seinem Rezept «Gewürzsalz zur Verdauung und um den Magen anzuregen, verhindert das Entstehen aller Krankheiten, Seuchen und aller Erkältungen», sollen zum Salz weisser und schwarzer Pfeffer, Ingwer, Bischofskraut, Petersilie, Dill, Safran, Thymian, Oregano, kretischer Ysop sowie Samen von Sellerie und wilder Rauke gemischt werden. Wie recht er hat! Plinius muss sich in ihm gründlich getäuscht haben.

Oregano – das einheimische Pizzagewürz



Der kräftig herb-würzig duftende Oregano, auch Dost, wilder Majoran und Wohlgemut genannt, gedeiht wild auch in unseren Breitengraden. An sonnigen Hängen, Wegrändern und Magerwiesen, die weder gedüngt noch geschnitten noch beweidet werden, fühlt er sich wohl. Er treibt jeden Frühling neu aus und bildet dichte, buschartige bis 70 Zentimeter hohe Bestände. Eine Fülle kleiner, helllila, manchmal weissen Blüten spriessst von Juni bis September, stets umschwärmt von Schmetterlingen, Bienen und Hummeln. Seine Samen sind winzig klein und werden vom Winde verweht – und von Regenwürmern gerne gefressen.

Von Aristoteles stammt die Überlieferung über die fantastische Heilkraft des kretischen Oreganos. So sollen Wildziegen, die von giftigen Pfeilen getroffen wurden, sofort das würzige Kraut aufsuchen und fressen, worauf sie das Gift unbeschadet ausscheiden und ihre Wunden sogleich heilen würden. Dementsprechend empfiehlt Dioskurides Oregano, in Wein getrunken, als Gegengift bei Bissen von giftigen Tieren und wenn man etwas Giftiges gegessen hat.

Oregano (griechisch «Freude der Berge»), eines der stärksten pflanzlichen Antibiotika, wirkt zudem wärmend, entkrampfend und entspannend, hilft bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen. «Wohlgemut» heisst der Oregano deshalb, da er Kummer zum Verschwinden und neuen Lebensmut und Fröhlichkeit bringt. Oregano gehörte früher zusammen mit Quendel (wilder Thymian), Johanniskraut und echtem

Labkraut zu jenen aromatisch riechenden Kräutern, die man «Liebfrauenstroh» oder «Maria-Bettstroh» nannte, und sie den Gebärenden und Wöchnerinnen unter das Laken schob und als Tee zu trinken gab. Aufgrund der entkrampfenden, desinfizierenden und beruhigenden Wirkung des Liebfrauenstrohs ergibt das durchaus Sinn.

Quendel – der einheimische Thymian



Ja, es gibt ihn, den einheimischen Thymian, mit etwas weniger ätherischen Ölen als der mediterrane, doch schmackhaft und hochwirksam ist er alleweil. Er braucht etwas mehr Wärme und Sonne als der oben beschriebene Oregano. Er ist niederliegend, ein dichtes Polster bildend. Dioskurides nennt ihn zurecht «Herpyllos», der Kriechende.

Quendel blüht ausdauernd von Mai bis Oktober. Seine Blüten sind purpurfarben, klein, meist zwittrig, dazwischen finden sich auch rein weibliche Blüten

und es gibt sogar Exemplare mit nur weiblichen Blüten. Die Samen des Quendels tragen kleine, nährstoffreiche Anhängsel, Elaiosome genannt, welche von den Ameisen gesammelt und gefressen werden. Deshalb finden sich Quendel oft in der Nähe eines Ameisenhaufens oder gar obendrauf.

Der antibiotisch wirkende Quendel hilft zudem bei Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Husten, Keuchhusten und Asthma. In slawischen Ländern wird er «Seelchen der Mutter» genannt, was auf seine grosse Heilkraft für Frauen hinweist. Zudem ist er ein wunderbares Mittel gegen alle Hautkrankheiten, innerlich wie äusserlich angewendet.

In einem alten Kräuterbuch habe ich ein merkwürdiges Rezept gefunden: Demnach wurde in Russland im 19. Jahrhundert Quendel erfolgreich als Mittel gegen Trunksucht gebraucht. Man macht dazu einen starken Tee mit Quendel und gibt dem Süchtigen in regelmässigen Abständen – die Angaben schwanken von alle Viertelstunden bis alle drei Stunden – davon teelöffelweise zu trinken. Nach zwei bis drei Wochen ist der Süchtige geheilt. Selbst bei Delirium tremens soll Quendeltee angeblich helfen.

Farigoule

Wir sitzen draussen, unter den Platanen, möchten nach dem köstlichen Abendessen einen Digestiv bestellen. Da kommt sie schon, Nina, die Hotelière, lächelnd, bringt eine Flasche und zwei Gläser mit. Farigoule lese ich auf dem Etikett. Das wird euch gefallen, sagt sie und schenkt eine bernsteinfarbene Flüssigkeit ein. Ich schnuppere, nehme einen kleinen Schluck. Süss, etwas Schärfe, harziger Geschmack im Gaumen, herb, krautig – seltsam – ich schüttle den Kopf, blicke Nina fragend an. Schmunzelnd erklärt sie uns: «Farigoule ist der provenzalische Namen für Thymian.» Jetzt muss ich laut lachen. Mit Farigoule könnte ich meinen Schnupfen auch kurieren!

Ach, die Franzosen, liebe Liese! Die wissen mit jedem Kraut einen Likör anzufertigen. Ich werde dir eine Flasche mitbringen!

Verena

Foto 2) lorenzasalben.ch

Mehr Informationen: www.liebe-liese.ch