

Kräuterwissen April 2019

# EGK Newsletter

## Kreta-Majoran

Kreta-Majoran = *Origanum dictamnus* // Lippenblütler = Lamiaceae  
Volks- und Flurnamen: Kretischer Diptam, Diktam, Diktamnos

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Der Name Oregano ist von den griechischen Wörtern *oros ganos* abgeleitet und bedeutet „Schmuck der Berge“. Eine andere Interpretation lautet „Bergwonne“ und bringt den Wert dieser Pflanzengattung eigentlich treffend auf den Punkt. Früher wurde der Oregano auch als Glückskraut bezeichnet. Laut Überlieferungen aus der griechischen Mythologie, soll der würzige Duft von der Liebesgöttin Aphrodite als Symbol der Freude und des Glücks erschaffen worden und in ihrem Garten – an den Hängen des Olympos – üppig gewachsen sein.

Der Diptam-Dost wurde wie seine Artgenossen auch zum Heilen von Liebeskummer eingesetzt. Oregano verhalf Verstorbenen zu ihrem Seelenfrieden und wurde deswegen auch oft auf die Gräber gepflanzt. Der dekorative, bei uns leider noch teilweise unbekannt, Kreta-Majoran soll vor Hexenflüchen, bösen Geistern und Kobolden schützen.

Ein altes Sprichwort sagt: "Wirf Majoran über die Türschwelle und halte so den Teufel fern von diesem Haus."



## Botanik und Kultur

Trotz sommerlicher Trockenheitsperioden ist die Flora auf der Insel Kreta sehr reich an speziellen Sorten und Arten. Besonders im Frühling fällt die hohe Anzahl unterschiedlichster Blütenpflanzen ins Auge. Typisch für die Insel ist das Vorkommen zahlreicher Gewürzkräuter u.a. auch dem Diptam-Dost, dessen Verbreitung bis in die trockenen höheren Lagen der dortigen Gebirgszüge reicht.

Der Diptam-Dost und der gewöhnliche Majoran sind eng miteinander verwandte, ausdauernde Kräuter aus der Familie der Lippenblütler. Insgesamt zirka 20 Stauden und Halbsträucher rechnet man zu der in ganz Eurasien angesiedelten Gattung. Der Kreta-Majoran ist eine krautige Staude und erreicht Wuchshöhen von zirka 20-30 cm. Vermehrt wird dieses Kraut im zeitigen Frühjahr durch Aussaat. Die Blätter sind silbrig behaart und die rosa, mit grünen bis violetten Tragblättern, sind in hängenden Ähren angegliedert. Durch ihre schlichte Schönheit fallen diese Blütenpflanzen speziell auf.

Hin und wieder ein sanfter Rückschnitt fördert einen gedregenen und gesunden Wuchs. Es empfiehlt sich, den Kreta-Majoran in unseren Breitengraden frostfrei, aber kühl, hell und eher trocken z.B. als Kübelpflanze zu überwintern. Gepflanzt in eine gut durchlässige und eher sandige Erde und Sie werden Freude an diesem wirklich sehr speziellen Majoran haben.

Die jungen Blätter und Blüten können jederzeit gepflückt werden. Sollen grössere Mengen getrocknet oder konserviert werden, erntet man diesen Majoran am besten kurz vor der Blüte.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

In vielen Texten der Antike finden sich Hinweise auf die wundersamen heilenden Kräfte der Gattung *Origanum*. In der Naturheilkunde wird vornehmlich Dost (= *Origanum vulgare*) verwendet, doch hat auch der Kreta-Majoran ganz ähnliche Eigenschaften. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf den in der Pflanze enthaltenen Gerb- und Bitterstoffen und dem ätherischen Öl. Heilpflanzen mit dieser Wirkstoffkombination eignen sich sehr gut bei Erkrankungen im Magen-Darmtrakt, bei Blähungen, Magenschmerzen und auch bei Gallebeschwerden. Majoran wirkt desinfizierend auf den Verdauungstrakt und regt im gleichen Zug die Produktion der Verdauungssäfte an. Zugleich wirkt der Gerbstoffanteil auch bei Durchfall.

Bei Erkältungskrankheiten und rheumatischen Beschwerden wirken Bäder mit Majoran sehr unterstützend auf den Heilungsprozess ein. Noch heute trinkt man auf Kreta den aus *Origanum dictamnus* zubereiteten Diptam-Tee, vor allem nach den Mahlzeiten. Majoran und Oregano und im Speziellen auch der Kreta-Majoran verdienen es, dass sie sich bis in die heutige Zeit ihren Platz in der Naturheilkunde behaupten konnten. Bei Fragen zu den mannigfachen Anwendungsmöglichkeiten wenden Sie sich an einen Naturheilpraktiker oder einen ausgewiesenen Drogisten.



## Verwendung in der Küche

Der Diptam-Dost kann wie seine mit ihm verwandten Oregano zum Verfeinern von mediterranen Speisen verwendet werden. Oregano ist sehr beliebt in der italienischen und griechischen Küche. Nicht wegzudenken als Würzkräuter auf einer knusprigen Pizza und bei vielen feinen Pastasaucen.

Das Wonnekraut passt wunderbar zu Fisch und Fleisch. Fein gehackt verleiht es Salaten und Gemüsegerichten eine spezielle Note. Zusammen mit Oliven, Kapern, Feta- oder Mozzarella-Käse, in Öl eingelegt, als Bestandteil von Kräutersalzen oder zu einer Marinade verarbeitet ist dieses würzige Kraut überaus vielseitig verwendbar und lädt zu mannigfaltigen Gaumenfreuden ein.



## Rezept

### Moussaka mit Linsen und Kreta-Majoran Rezept für 4 Personen

- 8 dl Wasser
- 100 g grüne Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ roter Peperoncino
- 250 g Champignons
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 dl Wasser
- 1 gestrichener TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL Kreta-Majoran fein geschnitten
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Aubergine ca. 250 g
- wenig Kräutersalz
- 1 Beutel Kartoffelstock (z.B. Bio Stocki 3 Portionen)
- 6 dl Wasser
- 20 g Butter
- ½ TL Salz
- 50 g geriebener Käse (z.B. Parmesan oder Sbrinz)
- 1 Gratinform, ca. 2,5 l
- wenig Olivenöl zum Fetten

Wasser aufkochen, Linsen dazugeben und 20 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Wasser abgiessen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino halbieren und entkernen, dann fein hacken. Champignons fein würfeln. Blätter des Kreta-Majorans fein schneiden.

Olivenöl in die Pfanne geben und warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino und Champignons ca. 2 Minuten dämpfen. Gehackte Tomaten und Wasser dazugeben. Alles 5 Minuten köcheln lassen, würzen. Kreta-Majoran dazugeben.

Aubergine in feine Scheiben schneiden (ca. 3-4 mm). Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Auberginenscheiben beidseitig goldgelb braten. Mit wenig Kräutersalz würzen.

Wasser für den Kartoffelstock mit Salz und Butter aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Den Beutelinhalt in einem Guss in die Pfanne geben und mit der Kochkelle eindrücken, bis alle Flocken mit Flüssigkeit bedeckt sind. 1 Minuten ziehen lassen, kurz umrühren.

Backofen auf 200-220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad). Linsen in die geölte Form geben. Auberginen darauflegen. Kartoffelstock auf die Auberginen streichen. Käse darüber streuen. Form in den Ofen schieben und 15 Minuten backen.