



## Kräuterwissen

# Beifuss

*Artemisia vulgaris* (Korbblütler = Asteraceae)



### Geschichte, Botanik und Kultur

Die Namensgeberin – Artemisia – die Gattin des persischen Königs Mausolus, war eine berühmte Pflanzenkennerin.



### Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Zu schweren und fetten Fleischgerichten verwendete man früher oft und gerne Beifuss.



### Rezept

Apéritif mit Beifuss



## Geschichtliches – Beifuss

In Schriften der griechischen und römischen Mythologie finden sich viele Hinweise, dass der Beifuss als Heilpflanze – «Mutter der Kräuter» – einen hohen Stellenwert inne hatte. Im römischen Reich soll angeblich der Beifuss an den Strassenrändern ausgepflanzt worden sein, damit die vorbei marschierenden Legionäre keine müden Füße bekommen sollten. Diese Wahrheit hielt sich über viele Jahrhunderte, bis ins Mittelalter. 1656 schrieb der Gelehrte William Coles «... mit Beifuss, morgens in die Schuhe gelegt, könne man bis Mittag viele Meilen gehen, ohne zu ermüden».

Dem Beifuss wurden immer wieder magische Kräfte zugesprochen. So soll unter einer Dachfirst aufgehängter Beifuss das Haus und all seine Bewohner vor Seuchen bewahren und vor Blitzschlag schützen. Es ist geschichtlich unbestritten, dass die Gattung Beifuss – wie z.B. der Präriebeifuss *Artemisia douglasiana* als Heilkraut in der traditionellen chinesischen Medizin TCM verwendet – bis in die heutige Zeit nichts von ihrer sagenumwobenen Zauberkraft verloren hat.

## Botanik und Kultur

Der gewöhnliche Beifuss – ein «Unkraut» das fast in jedem Boden gedeihen kann – ist eine stattliche mehr als 1 Meter hoch wachsende, mehrjährige Pflanze. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat oder durch Stecklinge junger Triebe. Die aromatische Staude hat leicht verholzende Stängel mit Blättern, die mittelgrün und auf der Unterseite silbrig und behaart sind. Die Pflanze ist vollständig winterhart. Wir empfehlen Ihnen im zeitigen Herbst einen Rückschnitt bis 15 cm über dem Boden, damit der Neuaustrieb allenfalls noch vor dem Winter geschehen kann. Die purpurfarbenen Blütenköpfchen setzen in den Sommermonaten dezente Farbtupfer in jeden Garten. Verwendet werden vor allem die Blätter. In einigen Gegenden u.a. in China, dienen aber auch die jungen, blühenden Triebspitzen zum aromatisieren feiner Gerichte. Diese Solitärpflanze, mit ihrem stattlichen Erscheinungsbild liebt einen eher sonnigen Standort, der nicht zu nass sein sollte.



## Verwendung in der Naturheilkunde

In der Heilkunde, wie auch der Küche sollte das Bitterkraut Beifuss eher sparsam verwendet werden... denn *«weniger ist oft mehr»*. Bei Magen- und Darmproblemen kann ein Tee aus dieser Pflanze aber oft Linderung bringen. Die unterstützenden Kräfte dieses Krautes auf eine gute Verdauung, die lindernde Wirkung bei Menstruationsbeschwerden und bei Hautproblemen werden seit alters her hoch geschätzt. Wir möchten darauf hinweisen, dass von Gebrauch des gemeinen Beifusses während der Schwangerschaft und Stillzeit abgesehen werden sollte.

## Verwendung in der Küche

Die Blätter des gewöhnlichen Beifuss können – sofern sie noch saftig sind – praktisch während der ganzen Vegetationsperiode als Gewürz verwendet werden. Im zeitigen Frühjahr im April und Mai, wenn die jungen Blätter noch ein mildes und frisches Aroma haben, eignen sie sich vorzüglich in Salaten beigemischt, oder auch gehackt in eine feine Quiche. Im Spätsommer ist der Geschmack eher bitterwürzig. Zur Förderung einer guten Verdauung wird dieses Kraut in unseren Küchenrezepten auch eher zu fetten Fleischgerichten verwendet. In England und auch in Spanien, wird in traditionellen Rezepten wie Fischgerichten mit Aal und auch Karpfen, Lambraten, sowie Enten und Gans das würzige und herbe Aroma des Beifuss öfters beigemischt. Die dadurch angeregte Förderung der Gallensaftsekretion macht diese fetten Speisen leichter verdaulich und deshalb auch bekömmlicher.



## Rezept

# Apéritif mit Beifuss

7 dl	trockener Weisswein
2-3 Blätter	Beifuss
1 Blatt	Pfefferminze
1 Blatt	Zitronenmelisse
1 EL	Agavendicksaft oder Honig

- Beifuss, Pfefferminze und Zitronenmelisse zum Wein geben.
- Den Wein im Kühlschrank mind. 12 Stunden stehen lassen.
- Vor dem Servieren absieben und den Agavendicksaft darunter mischen.
- Kann auch mit wenig Mineralwasser (mit Kohlensäure) gemischt werden.

