



EGK

Gesund versichert

September Newsletter

Kräuterwissen

Ysop

Hyssopus officinalis

«Leprakranke und Aussätzige sollen sich mit Ysop gesäubert und gereinigt haben» – ehe sie anderen Menschen näher kamen.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die Christen im Altertum betrachteten den ausdauernden Ysop als heiliges und mythologisches Kraut.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Der beruhigende und schleimlösende Blättertee hilft bei Grippe.



Rezept

Rösti mit Ysop



Geschichtliches – Ysop

Der Ysop stammt wahrscheinlich aus Kleinasien und ist im Mittelmeerraum an sonnigen und kargen Felshängen verbreitet.

Benediktinermönche brachten ihn von ihren Streifzügen in den Süden, bereits im 9. Jahrhundert nach Christi über die Alpen.

In Aufzeichnungen der heiligen Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert ist der Ysop als Mittel gegen chronischen Husten, Asthma und sonst noch allerlei Krankheiten und Gebrechen erwähnt.

In gläubigen Schriften wird erwähnt, dass – jüdische Gelehrte ihre Schwellen mit Ysop, den sie in das Blut eines jungen Lammes getaucht haben, markierten, damit sie der Herr nicht für Ägypter halte».

Kirchliche Würdenträger und Gelehrte sollen ihre rituellen Gewänder in einem mit Ysop angesetzten Sud gewaschen haben.

Botanik und Kultur

Name: *Ysop, Hyssopus officinalis*

Familie: *Lippenblütler, Lamiaceae*

Volkstümliche Namen: *Bienenkraut*

Ysop ist ein ausdauernder Halbstrauch, mit holzigen, teils wintergrünen Trieben. Er wird mit kompaktem Wuchs bis zu 60 cm hoch. Die Blüten sitzen in Büscheln in den Blattachsen. Die Hauptblütezeit erstreckt sich von Juni bis Ende September.

Imkern und Bienenfreunden braucht man eigentlich nicht zu sagen, wie glücklich ihre Bienen über diese Nektarpflanzen sind. Aber auch Hummeln und Schmetterlinge – u. a. der Zitronenfalter – werden von den feinen, an Bohnenkraut erinnernden Düften angelockt. Deshalb ist der volkstümliche Name Bienenkraut wohl sehr treffend.

Ysop (*Hyssopus officinalis*) stellt eigentlich keine grossen Ansprüche. Er gedeiht in fast allen eher mageren, sandigen und gut durchlässigen Böden, an gut besonnten Lagen. Staunässe verträgt er nicht. Die bei uns angebauten Formen sind Varietäten aus den Gegenden des Mittelmeerraumes und unterscheiden sich in der Hauptsache durch verschiedene Blütenfarben, die tiefblau, weiss bis rosa und rötlich sein können.

Ysop wird meist durch Aussaat vermehrt. Will man eine Pflanze mit einer besonders intensiven Blütenfarbe erhalten und weiter vermehren, kann dies aber auch durch Stecklinge geschehen.

Ein regelmässiger Rückschnitt nach der Hochblüte, bis ins «alte» Holz, fördert einen gesunden und kompakten Wuchs.



Verwendung in der Naturheilkunde

Der englische Botaniker und Kräuterkundige Nicholas Culpeper beschrieb im Mittelalter die Heilkräfte des Ysop – «bei Asthma mit Honig, sowie zusammen mit Essig gekocht, gegen Zahnschmerzen». Seit einiger Zeit gewinnt die in den letzten Jahren zu Unrecht etwas in Vergessenheit gelangte Heilpflanze wieder an Bedeutung.

Ysop wirkt ähnlich wie Salbei – schweisshemmend und entzündungswidrig. Ein Teeaufguss von Ysop kann bei chronischer Bronchitis, Darmentzündung und Nachtschweiss oft Abhilfe und Linderung bringen.

Seit alters her ist Ysop ein magenstärkendes und verdauungsförderndes Hausmittel.

Das frische Kraut fein geschnitten und mit etwas Zucker vermischt, hilft bei kleinen Wunden, Schnitten und Blasen.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Schwangere keinen Ysop verwenden dürfen, weder als Anwendung bei gesundheitlichen Problemen, wie auch nicht als Küchenkraut.

Verwendung in der Küche

Die Triebspitzen und Blätter können während der ganzen Vegetationsperiode geerntet und frisch verwendet werden. Zum Trocknen werden die Triebspitzen kurz vor der Blüte abgeschnitten und bündelweise an einem gut durchlüfteten Ort, der nicht direkt besonnt sein darf, getrocknet.

In der Küche verwendet man die jungen Blätter und Triebe nach Möglichkeit in frischem Zustand, da sie getrocknet etwas an Würzkraft verlieren. Sparsam angewandt, gibt Ysop Fleisch- und Fischgerichten, wie auch Sommersalaten, Gemüse- und Kartoffelsuppe ein kräftiges Aroma. Auch die Blüten lassen sich vielfältig zur Dekoration in Suppen, Salaten, Dressings und Saucen verarbeiten.

Mit dem ätherischen Öl des Ysop werden Magenbitter und Liköre wie Chartreuse aromatisiert. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass der Gebrauch von ätherischem Öl in manchen Ländern gesetzlichen Beschränkungen unterliegt.

Ysop wird zudem in verschiedenen Regionen als Weinwürze verwendet.



Rezept

Rösti mit Ysop

800 g gekochte Schalenkartoffeln (Gschwellti)
1 Zwiebel
2–3 EL Olivenöl
Kräutersalz
4–5 EL Ysop

- Kartoffeln schälen und auf der Röstiraffel reiben.
- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.
- In einer beschichteten Bratpfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen, Kartoffeln und Zwiebelringe zugeben, mit Kräutersalz würzen, unter rühren braten. Vor Ende der Bratzeit den Ysop unter die Kartoffeln mischen, einen Kuchen formen.
- Rösti bei mittlerer Hitze braten. Rösti wenden, das restliche Olivenöl zugeben, fertig braten.

