

Kräuterwissen August 2018

EGK Newsletter

Estragon

Französischer Estragon oder echter Deutscher Estragon = *Artemisia dracunculus* var. *sativa*
Russischer Estragon = *Artemisia dracunculus* var. *dracunculoides* // Doldenblütler = *Apiaceae*
Volks- und Flurnamen: Schlangenkraut, Drakonkraut, Dragon

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Aus welchen Regionen der Welt der Estragon ursprünglich stammt, kann nicht mit ganz genauer Bestimmtheit nachgewiesen werden. Einige Quellen sprechen ihn dem asiatischen Raum zu, andere Hinweise deuten eher auf Nordamerika und Mexiko hin. Was und wie es auch immer richtig ist – der Estragon ist quasi als Mitbringsel der Kreuzfahrer zu uns nach Europa gekommen. Als Gartenpflanze eroberte das Korbblütengewächs mit seinem hervorragenden Geschmack rasch unsere Küche.

Der botanische Name *dracunculus* bedeutet auf Griechisch Drakon, also kleiner Drache. Im Mittelalter war man überzeugt, dass Estragon gegen giftige Tierbisse – u. a. Skorpion- und Schlangenbisse – helfen könne. Es sollte angeblich schon genügen, immer ein Bündel von frischem Estragon bei sich zu tragen, um geschützt zu sein.



Botanik und Kultur

Die *Artemisia dracunculus* var. *dracunculoides* (russischer Estragon) ist eine ausdauernde, verholzende Pflanze. Vermutlich handelt es sich dabei um die ursprüngliche Wildform, welche über Teilung älterer Wurzelstöcke und auch über Saatgut vermehrt werden kann. Bei Saat empfehlen wir Ihnen, die Pflanze ab März im Topf anzuziehen und ab zirka Mitte/Ende April im Garten oder im Balkonkistchen auszupflanzen.

Die *Artemisia dracunculus* var. *sativa* (französischer Estragon oder auch echter Deutscher Estragon) kann nur durch Teilung älterer Wurzelstöcke oder durch Stecklinge vermehrt werden. Es gibt davon übrigens verschiedene Selektionen und Züchtungen.

Das Schlangenkraut bevorzugt ein sonniges Plätzchen im Garten oder auch auf dem Balkon. Der Boden sollte gut durchlässig und eher etwas sandig sein. Der Wuchs ist breitbuschig mit schmalen und lanzettförmigen Blättern. Die Pflanze kann 60 cm bis 1,5 Meter hoch werden. Die weisslichen und eher unscheinbaren Blüten locken in den Sommermonaten Juni bis August eine Vielzahl von Insekten an.

Estragon hat eine gewisse Anfälligkeit für Pilzkrankungen. Mit einer Behandlung mit Schachtelhalm und bei einem sehr starken Befall mittels Rückschnitt kann dieses Problem jedoch rasch und nachhaltig in den Griff bekommen werden.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle wieder einmal in Erinnerung rufen, dass ein regelmässiges Ernten von Ihren Kräuterliebungen ein gesundes Wachstum der Pflanzen fördert und sich dadurch die Widerstandskraft gegen Schädlinge erhöht.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die medizinischen Eigenschaften von Estragon wurden in der Literatur wie folgt umschrieben: Die im Estragon enthaltenen Senföle fördern die Verdauung und wirken positiv auf die Nerven. Im Mittelalter war Estragon ein beliebtes Mittel gegen Leber- und Gallenbeschwerden. Die Wurzeln wurden zudem bei Zahnschmerzen gekaut, so konnte eine gewisse Linderung der Schmerzen erreicht werden. Der Medicus aus dem Morgenland, Avicenna (ca 980 – 1037), behauptete sogar, Estragon helfe dabei, die Pest zu verhüten. Es gibt aber keine fundierten Hinweise, dass dies der Wahrheit entsprach und so versiegte allmählich das Interesse an der Heilkraft von Estragon. Heute ist das Schlangenkraut, wie der Estragon auch genannt wird, in der modernen Pflanzenheilkunde praktisch nicht mehr vertreten.

Verwendung in der Küche

Estragon ist in der klassischen französischen und italienischen Küche eines der wichtigsten Kräuter. Achten Sie dabei aber auf die Verwendung von französischem oder echtem deutschem Estragon. Der russische Estragon ist zwar sehr anspruchslos und robust, aber er besitzt nicht den lieblichen Duft seiner vorgenannten Verwandten. Wir empfehlen Ihnen, die zarten Blätter des Estragons vorwiegend frisch zu verwenden. In getrocknetem Zustand verlieren sie etwas von ihrem köstlichen Aroma. Estragon sollte als Gewürz eher zurückhaltend verwendet werden, da es leicht andere Zutaten übertönen kann. Am intensivsten kann sich das Aroma dieses feinen Krautes entwickeln, wenn es fein gehackt, resp. geschnitten wird. Estragon eignet sich hervorragend zu Salaten, Suppen, Saucen oder auch zum Einlegen von Gurken in Essig und Öl. Als Klassiker gilt sicher die Sauce Béarnaise, die ohne Estragon gar nie hätte kreiert werden können. Geflügel, Krustentiere, Pasten, Eierspeisen, Kräuterquark, Fisch und Kräuterbutter – die Liste der Verwendungsmöglichkeiten von Estragon in einer kreativen und neuzeitlichen Kochkunst liesse sich beinahe endlos verlängern. Estragon lässt sich auch sehr gut in Kombination mit Beeren verwenden. Als Beispiel seien hier in Essig eingelegte Brombeeren oder auch Himbeeren erwähnt, die sehr gut mit dem feinen Geschmack des Estragons harmonieren.



Rezept

Lachs mit Estragonsauce Rezept für 2 Personen

Zutaten

- Olivenöl zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 dl Weisswein
- 6 Zweige Estragon
- wenig Salz, Kräutersalz und Pfeffer
- 100 g saurer Halbrahm
- 2 Stk. Bio-Lachs

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Von der Hälfte des Estragons die Blätter in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Zwiebeln im Olivenöl dünsten, den Weisswein dazugliessen.

Die Estragonzweige dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen.

Die Estragonzweige entfernen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die geschnittenen Estragonblätter dazugeben und nochmals kurz aufkochen.

Kurz vor dem Servieren den sauren Halbrahm daruntermischen, nicht mehr aufkochen (damit die Sauce nicht scheidet.)

Lachs mit Kräutersalz würzen und im Olivenöl goldgelb braten.

Lachs auf Teller anrichten, etwas Sauce dazugeben. Mit Reis servieren.