

Kräuterwissen Juli 2016

EGK Newsletter

Goldmelisse

Goldmelisse – *Monarda didyma* / Lippenblütler = Lamiaceae
Volksnamen: Oswego-Tee, Indianernessel, Bienenbalsam, Scharlach-Monarde

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die aus den nordamerikanischen Gebieten stammende Pflanze Monarde wurde von Siedlern und Seefahrern nach Europa gebracht. Der botanische Name leitet sich vom spanischen Botaniker Dr. Nicholas Monardes de Sevilla ab, welcher 1569 ein Buch über die Flora Nordamerikas verfasst hat.

Mehrere indianische Ureinwohnerstämme Nordamerikas wussten um die gesundheitliche Wirkung der wilden Monarde, die von diesen erfolgreich gegen unterschiedliche Erkältungs- und Bronchialerkrankungen eingesetzt wurde. Die im nordöstlichen Teil Arizonas ansässigen Hopi-Indianer verwendeten die Monarde nicht nur in der Medizin, sondern setzten das speziell aus der sogenannten Indianernessel gewonnene wertvolle Bienenwachs auch für ihre mythischen und rituellen Anlässe ein.



Botanik und Kultur

Die Gattung Monarda zählt über ein Dutzend Arten einjähriger bis ausdauernder Stauden, die gegen 80 Zentimeter, je nach Sorte sogar noch höher werden können. Die Vermehrung der Indianernessel erfolgt in der Hauptsache durch Teilung älterer Stöcke oder durch Kopfstecklinge. Die kantigen, wenig verzweigten Stängel sind oft rot überlaufen. Die langstieligen Blätter sind oval zugespitzt, haben einen gezahnten Rand und parallel verlaufende Nebennerven. Die purpurfarbenen Blüten stehen in Scheinquirlen am Stängelende. Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis in den September hinein.

Die Goldmelisse verlangt nach einem sonnigen bis halbschattigen Standort und einem nährstoffreichen, humosen und sandigen Gartenboden. Es ist empfehlenswert, die Monarde alle drei Jahre zu teilen und umzupflanzen. Da Goldmelisse je nach Witterung auch von Mehltau befallen werden kann, sollten die Pflanzen regelmässig mit Brennnesseltee überbraust, respektive ganzseitig besprüht werden. Da sich die Goldmelisse in der kalten Jahreszeit in die Erde zurückzieht, müssen die oberirdischen Teile im Spätherbst oder Frühjahr knapp über dem Boden abgeschnitten werden. Für all jene Kräuterfreunde, die keinen eigenen Garten besitzen, kann Goldmelisse mit der entsprechenden Pflege und Zuneigung auch gut in grösseren Töpfen kultiviert werden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass neben der wertvollen scharlachfarbigen Goldmelisse eine Vielzahl weiterer Züchtungen und Kreuzungen in den verschiedensten Farben existieren, zum Beispiel die leuchtende Sorte «Cambridge Scarlet». Diese Züchtungen – ob lila, rosa, weiss oder sogar pink – können im Kräuter- oder Staudengarten farbige Akzente setzen, werden aber weder in der Küche noch in der Komplementärmedizin verwendet.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Oswego-Indianer gossen das Kraut der Indianernessel als Tee auf. Dieser Tee wurde erfolgreich als Heilmittel gegen Bronchitis und bei Erkältungen angewendet. Die Oswegotee-Pflanze, wie die Goldmelisse im Volksmund auch genannt wird, ist reich am wirksamen Antiseptikum Thymol. In verschiedenen alten Kräuterbüchern findet man den Hinweis, dass Goldmelissentee, aus der Blüte oder den Blättern hergestellt, auch Linderung bei Brechreiz, Blähungen, Menstruationsbeschwerden und Schlaflosigkeit bringen kann. Erwähnt seien an dieser Stelle noch die feinen Parfüms und Seifen, die aus der Goldmelisse hergestellt werden. Goldmelisse ist eine äusserst wertvolle Heilpflanze, die in der Komplementärmedizin einen festen Platz innehat.



Verwendung in der Küche

Die Blüten der Goldmelisse verwendet man als leuchtende Farbtupfer auf Salaten, wie auch als fein duftende Garnitur von frischen Fruchtsalaten, Desserts, Crèmes oder Glaces. Mit Sirup und Kräuterlimonaden, Tee und sogar aromatischem Kräuternessig aus Goldmelisse lassen sich zusätzliche, verführerische Nuancen in eine neuzeitliche Küche zaubern.

Goldmelisse ist bei vielen Garten- und Küchenfreunden eher als Heil-, denn als Küchenkraut bekannt. Dies eigentlich zu Unrecht, denn auch feine Milchshakes, Joghurt und Gelées lassen sich aus der Goldmelisse herstellen und könnten damit auch unseren Frühstückstisch auf eine spezielle Art und Weise bereichern. Weniger bekannt ist zudem, dass auch die jungen und noch zarten Blätter verwendet werden können und zwar als Würze von Saucen, Fisch und auch zu Geflügel.



Rezept

Goldmelissensirup

Zutaten

- 25 g Goldmelissenblätter, frisch abgezapft
- 25 g Zitronensäure
- 1 kg Zucker
- 1 Liter Wasser

Goldmelisse, Zitronensäure und Zucker in eine Schüssel geben.

Das Wasser aufkochen und über die Zutaten giessen. Mit einem Küchentuch zudecken und 24 Stunden stehen lassen. In der ersten halben Stunde ab und zu umrühren, damit sich der Zucker auflöst und gleichmässig verteilt.

Flaschen waschen und mit kochendem Wasser ausspülen.

Nach 24 Stunden den Sirup durch ein feines Sieb oder durch ein Gazetuch giessen. In die Flaschen abfüllen und gut verschliessen. An einem kühlen Ort aufbewahren.

Tipp: Wer nur eine kleine Menge für den Sofortverbrauch herstellt, kann anstelle von Zitronensäure Bio-Zitronensaft verwenden. In diesem Fall verwenden Sie 10 Gramm Goldmelisse, den Saft von zwei Zitronen, 350 g Zucker und 3,5 dl Wasser. Herstellung wie oben beschrieben. Im Kühlschrank lagern.