

Kräuterwissen Februar 2021

EGK Newsletter

Wilder Majoran

Wilder Majoran = *Origanum vulgare* // Lippenblütler = Lamiaceae
Flur- und Volksnamen: Gewöhnlicher Dost, Dorst, Wonnekraut

Hinweis: Da der wilde Majoran oft in höheren Lagen – wo die Blüten besonders leuchten – teilweise in verwilderten Formen anzutreffen ist, sind lokal auch schöne Bezeichnungen wie „Schmuck der Berge“ oder „Bergwonne“ und weitere gängige Namen.

 **Geschichtliches**

 **Botanik und Kultur**

 **Verwendung in der
Naturheilkunde**

 **Verwendung in
der Küche**

 **Rezept**





Geschichtliches

Der botanische Name *Origanum* leitet sich ab von den griechischen Wörtern *oros* und *ganos* ab. Der gewöhnliche Dost gilt als Symbol der Freude und des Trostes und deshalb ist es nicht verwunderlich, dass diese Pflanze auch schöne Bezeichnungen, wie z.B. „Schmuck der Berge“ oder „Bergwonne“ auf sich vereinigen kann. Früher wurde der wilde Majoran zudem als Glückskraut bezeichnet.

Laut Überlieferungen aus der griechischen Mythologie soll der süsse und würzige Duft von der Liebesgöttin Aphrodite als Symbol der Freude und des Glücks erschaffen worden sein. In ihren Gärten an den Hängen des Olymps ist dieses Kraut auf jeden Fall sehr üppig gewachsen.

Sowohl die Griechen wie auch die Römer schmückten die Häupter ihrer Geliebten mit *Origanum vulgare*. Ebenso wurde dieses würzige Kraut zum Heilen von Liebeskummer verhalf Verstorbenen zu ihrem Seelenfrieden und wurde deswegen auch oft auf Gräbern gepflanzt. Das Wonnekraut (Flurnamen) mit den leuchtenden Blüten schützte vor Hexenflüchen, bösen Geistern und Kobolden und war somit ein wichtiges Schutzkraut gegen allerlei Unbill. Warf man wilden Majoran über die Türschwelle, so hielt man den Teufel fern von diesem Haus.



Botanik und Kultur

Oregano und Majoran sind eng miteinander verwandte Kräuter und werden deshalb sehr oft verwechselt. Der wilde Majoran (*Origanum vulgare*) gehört zur Familie der Lippenblütler. Er besitzt gegenständige, nach oben immer kleiner werdende eiförmige bis elliptische Blätter. Je nach Unterart sind seine Blätter drüsig behaart bis kahl. Die meist rosafarbenen Blütenköpfe stehen büschelförmig an den Zweig-Enden. Die Hauptblütezeit dauert von Juni bis in den Herbstmonat September.

Der wilde Majoran ist winterfest und lässt sich in unseren Breitengraden problemlos im Garten anbauen. Der Dorst, wie er im Volksmund auch genannt wird, bevorzugt einen durchlässigen und nicht zu mageren Boden. Er kann ausgesät werden. Weitere gebräuchliche Vermehrungsmethoden sind die Vermehrung durch Stecklinge und die Stockteilung älterer Stöcke.

Der wilde Majoran ist verholzend und erreicht Wuchshöhen von zirka 30 bis 50 cm. Ein regelmässiger sanfter Pflege-Rückschnitt fördert einen gesunden und gedrungenen Wuchs. Der wilde Majoran ist eine sehr pflegeleichte Staude, die im Garten oder auch auf dem Balkon problemlos gehalten werden kann.

Der ausdauernde wilde Majoran wird in der Naturheilkunde und der Küche ganz ähnlich genutzt wie sein einjähriger Bruder, der Majorana hortensis. Die jungen Blätter können jederzeit gepflückt werden. Sollen grössere Mengen getrocknet oder konserviert werden, erntet man den gewöhnlichen Dost am besten erst kurz vor der Blüte.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Der wilde Majoran, auch gewöhnlicher Dost oder Dorst genannt, ist eine uralte Heilpflanze. Den verwundeten Legionären Julius Cäsars wurden Verletzungen mit einem Tee aus wildem Majoran ausgewaschen. Man kannte also schon sehr früh die desinfizierenden Eigenschaften dieser Pflanze. Die Indikationen dieses Krautes sind sehr vielfältig. Der Dost wird unter anderem bei Erkrankungen im Magen- und Darmtrakt, bei Blähungen und Gallenbeschwerden eingesetzt. Tee als Gurgelwasser bringt Linderung bei Halsschmerzen und Entzündungen im Rachenbereich. Beschwerden wie Bronchitis und hartnäckiger Husten können ebenfalls mit Dost behandelt werden. Bei Zahnschmerzen kann das Kauen der frischen Blätter Linderung bringen. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf den in der Pflanze enthaltenen Bitter- und Gerbstoffen sowie den wertvollen ätherischen Ölen.

Der wilde Majoran wirkt als Tee getrunken oder als Badezusatz, in einem Massageöl verarbeitet oder mit einer Kompresse verabreicht. Die Indikationen werden in der Literatur unter anderem als entspannend bei Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit und bei Menstruationsbeschwerden beschrieben.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

Der gewöhnliche Dost ist sehr beliebt in der italienischen und in der griechischen Küche.

Verwendet werden können die Blätter, die Blüten, die Samen und das daraus gewonnene Öl. Beliebte in der italienischen und mediterranen Küche, auf Pizza und verschiedensten Pasta-Gerichten, Fischgerichten, Lamm, Salatsaucen und nicht zu vergessen als aromatischer Bestandteil von Kräutersalzen und von Marinaden. Eine Kartoffelsuppe ohne wilden Majoran – kaum zu beschreiben was hier fehlen würde. Das Wonnekraut, wie der wilde Majoran im Volksmund auch etwa genannt wird, verleiht Salaten, die mit Feta und Mozzarella-Käse vermischt werden, eine sehr spezielle südliche Geschmacksnote. Lassen Sie Ihren lukullischen Genüssen einfach einmal freien Lauf und genießen Sie die südliche Ambiente.



Rezept

Grünkernsuppe mit Dost Rezept für 2-3 Personen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 150 g Grünkern
- 1 l Gemüsebouillon
- 1 kleiner Lauch
- 1 Karotte
- 2 Handvoll Dostblätter

Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken.

Lauch waschen, in kleine Streifen schneiden.

Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Dostblätter in feine Streifen schneiden.

Zwiebel im heissen Olivenöl dünsten, Grünkern dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebouillon dazugliessen. 30 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Lauch und Karotten dazugeben und weitere 5-10 Minuten weiterköcheln.

Suppe in Teller anrichten, Dost darüberstreuen und sofort servieren