

Gewürzpflanzen und Gewürzkräuter

Jana Rangnick

Küchenkräuter zählen zu den Nutzpflanzen, die man mit allerlei kulinarischen Genüssen sowie mit gesundheitsbewußtem Verhalten in Verbindung bringt. Allgemein gesehen kann man sie als Gewürzpflanzen, die ätherische Öle in Blüten und Blättern enthalten, beschreiben. Beispiele für Gewürzpflanzen, die vorherrschend ätherische Öle in Blüten beinhalten sind Lavendel und Salbei. Bei den in Blättern vorkommenden ätherischen Ölen gibt es viele bekannte Beispiele wie den Basilikum, die Blatt Petersilie, den Dill, den Lorbeer, die Pfefferminze, den Salbei oder die Zitronenmelisse. Neben diesem existiert eine Vielzahl an weiteren Gewürzpflanzen, die Wolfgang Franke in seinem Buch „Nutzpflanzenkunde“ (1997) in eine Systematik eingeordnet hat.

Im Folgenden werden nun 6 bekannte Kräuter aus den o.g. Gruppen vorgestellt.

Blatt Petersilie

Die Blatt Petersilie (*Petroselinum crispum*) gehört der Familie der Apiaceae (Doldenblütler) an. Diese Familie besitzt Dicotyledonen. Die Blatt Petersilie wurde bereits im antiken Griechenland als heilige Pflanze angesehen. Wildwachsend findet man diese im Mittelmeergebiet und auf den Kanaren. In Mitteleuropa wächst sie in Gärten heran. Bei *Petroselinum* handelt es sich um einen 2-jährigen Hemikryptophyt, der im 1. Jahr rosettig wächst und im 2. Jahr Doppeldolden mit weißen 5-zähligen Blüten erzeugt. Die Wuchshöhe beträgt ca. 30 bis 90 cm. Man unterscheidet zum einen zwischen der Blatt Petersilie mit glatten (vorwiegend wildwachsend) und zum anderen mit krausen Blättern. Die krausen Blätter gehen auf eine Züchtung zurück, bei der man versuchte eine Verwechslung mit der giftigen Hundspetersilie, die der Petersilie mit glatten Blättern ähnlich sieht, zu vermeiden. Bei der krausen Form unterscheidet man zwischen 3 speziellen Sorten: Typ Mooskrause (sehr fein bis fein krausig), Typ Paramount (mittelfein gekraust) und Typ Farnblättrig. Die Hauptbestandteile des ätherischen Öls sind neben dem Vitamin A, B und C Myristicin, Limonen, 1,3,8-p-Menthatrien sowie kleinere Mengen an Mono- und Sesquiterpenen. Die Aussaat der Pflanze geschieht Mitte März. Die Ernte erfolgt von Juni bis Oktober. Am besten gedeiht sie auf nährstoffreichen und vorwiegend feuchten Böden. Die häufigste Verwendung findet die Blatt Petersilie in der Küche, beim Würzen von

Suppen, Soßen oder auch Salaten. Sie kommt weiterhin als Entwässerungsfördernde Substanz in der Medizin zum Einsatz.

Dill

Eine weitere Pflanze aus der Familie der Apiaceae ist der Dill (*Anethum graveolens*), der ursprünglich aus Vorderasien stammt und heutzutage aufgrund seiner anspruchslosen Bodenwuchsbedingungen weltweit angebaut wird. Dabei unterscheidet man zwischen dem sog. Gartendill (*Anethum graveolens* var. *hortum* Alef.), dem Ackerdill (*Anethum graveolens* var. *graveolens*) oder dem Indischen Dill (*Anethum graveolens* susp. *sowa*). Bei dem Dillkraut handelt es sich um eine einjährige, stipellose Pflanze, die ca. 30 bis 75 cm hoch wächst. In der Blütezeit, zwischen Juni bis August, bildet sie gelbe Dolden mit 15 bis 30 Strahlen aus, die wiederum 10 bis 25 sog. Döldchen mit jeweils 5 zähligen Blüten ausbildet. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten, insbesondere durch Käfer. Das ätherische Öl des Dills besteht aus ca. 90 Inhaltsstoffen, u.a. Carvon, Limonen, α und β Phellandren, Terpinen, Apiol, p-Cymen und α -Pinen. Beim Dill handelt es sich um einen Dunkelkeimer. Das Kraut wurde früher gegen Mundgeruch gekaut und wird heute besonders in der Gewürzgurkenverarbeitung eingesetzt. Dillwasser wirkt verdauungsfördernd. Der Ertrag an Dillkraut liegt bei 15 bis 30, der Ertrag an Dillspitzen bei 10 bis 18 Tonnen pro Hektar/ Jahr.

Basilikum

Das Basilikum- oder auch Königskraut (*Ocimum basilicum*) aus der Familie der Lamiaceae (Lippenblütler) ist eine Dicotyledone, deren genaue Herkunft bis heute nicht bekannt ist. Vermutet wird, dass das Basilikum aus Nordwest-Indien stammt. Bereits um 1000 v. Chr. gibt es Belege dafür, dass das Kraut in Vorderindien als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze genutzt wurde. Heutzutage ist es vorwiegend im tropischen Afrika und Asien, aber auch in den Subtropen oder den gemäßigten Breiten zu finden. Je nach Kulturform handelt es sich um eine einjährige (vorwiegend in der gemäßigten Klimazone) oder um eine ausdauernd krautige Pflanze, die ca. 20 bis 60 cm hoch wächst. Die Blüten aus der Pflanzenfamilie Lamiaceae sind zygomorph, zwittrig und der ährenförmige Blütenstand besitzt 5-zählige

Blüten. Diese 5 Kronenblätter sind zu einer Krone verwachsen, wobei 3 die sog. Oberlippe und 2 die Unterlippe bilden. Die 4 Staubblätter sind zur Unterlippe herab gebogen. Die Bestäubung erfolgt größtenteils durch Bienen und Schmetterlinge. Die Aussaat beginnt im März. Die Böden sollten locker und Temperaturen über 12° C aufweisen. Die Blütezeit reicht von Juni bis September. Heutzutage findet dieses Gewürz hauptsächlich Anwendung in der Italienischen Küche. Das Kraut sollte jedoch nur in geringen Mengen verzehrt werden, da es einen Inhaltsstoff, das Estragol, enthält, welches in Tierversuchen kanzerogene Wirkungen aufzeigte. Neben diesem findet man auch Linalool, Eugenol, Monoterpene sowie Flavonoide oder Kaffeesäuren als Inhaltsstoffe des ätherischen Öls.

Pfefferminze

Ein weiterer Vertreter der Lamiaceae ist die Pfefferminze (*Mentha x piperita*). Im Jahre 1696 hat man sie erstmals in einem englischen Garten als wahrscheinlich zufällige Kreuzung entdeckt. Dieser Bastard liegt als Kreuzung zwischen der Wasserminze (*Mentha aquatica*) und der Ährenminze (*Mentha spicata*) vor. Da die letztgenannte Ähren- oder Speerminze bereits selbst aus Kreuzung entstanden ist, handelt es sich bei der Pfefferminze um einen sog. Trippelbastard, welcher weitgehend steril ist. Insgesamt gibt es 14 verschiedene Arten. Es handelt sich um ein mehrjährig, frosthartes Kraut, welches ca. 30 bis 90 cm hoch wächst. Der Stängel ist kantig behaart und die Blätter sind gezahnt und mit einer violetten Nervatur durchzogen. Die 4-zähligen Kronenblätter des ährenförmigen Blütenstandes sind glockenförmig angeordnet. Da sie kaum keimfähige Samen besitzt, bildet sie zahlreiche unter- und oberirdische Ausläufer und vermehrt sich dadurch vegetativ. Eine Ernte ist 2 Mal pro Jahr möglich, wobei die Qualität der Blätter vor der Blütezeit (Juni bis September) besser als im Herbst ist. Der Hauptwirkstoff des ätherischen Öls ist das Menthol. Aufgrund ihrer antiviralen, anti-krobiellen und krampflösenden (Magen-Darm) Eigenschaften wurde die Pflanze 2004 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Lavendel

Beim Lavendel (*Lavendula angustifolia*) handelt es sich ebenfalls um eine krautige Pflanze aus der Familie der Lamiaceae. Ursprünglich stammt diese aus den Küstenregionen des Mittelmeergebietes. Benediktiner-Mönche führten den Lavendel später nördlich der Alpen ein. Heute findet man ihn in ganz Südeuropa verbreitet. Der Lavendel ist die charakteristische Pflanze der Hoch-Provence und mehrjährig blühend. Die Wuchshöhe beträgt ca. 30 bis 70 cm. Die 5-zähligen Blüten sind blaulila bis lavendelfarben und in 6

bis 10-blütigen Scheinquirlen angeordnet. Die Blütenkrone des ährenförmigen Blütenstandes ist 2-lippig angeordnet. Es sind 4 Staubblätter vorhanden, wodurch eine Vermehrung durch Samen möglich ist. Hummeln und Schmetterlinge sind häufige Bestäuber dieser Pflanze, die zwischen Juni und August blüht. Aufgrund ihrer antibakteriellen sowie beruhigenden Eigenschaften (Magen-Darm, Erschöpfung, Schlafstörungen) wurde der Lavendel 2008 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Zu seinen Inhaltsstoffen gehören ca. 160 Bestandteile, u.a. Linalylacetat, Campher oder Cineol.

Schnittlauch

Der Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) ist eine Monokotyledone aus der Familie der Alliaceae (Lauchgewächse). Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet ist heutzutage nicht mehr eindeutig feststellbar. Natürliche Bestände des Schnittlauchs kommen in Hochgebirgen des warmen, alpinen und arktischen Europa, Asien und Nordamerika in Höhenlagen bis 2600 Meter vor. Beim Schnittlauch handelt es sich um eine ausdauernd krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 5 bis 50 cm erreicht. Aus der unterirdisch liegenden Zwiebel treiben röhrenförmige Laubblätter aus. Zwischen Mai und August entwickeln sich endständige, dichte, vielblütige (30 bis 50 Blüten) scheindoldige Blütenstände. Die Blütenhüllblätter sind weißlich bis rot gefärbt, die sechs Staubblätter sind kürzer als die Blütenhüllblätter. Der oberständige Fruchtknoten besteht aus drei Fruchtblättern. Zu den Bestäubern gehören Bienen und Schmetterlinge. Der Schnittlauch weist einen hohen Gehalt an Vitamin A und C auf. Die Lauchöle bestehen aus schwefelhaltigen Alliinen. Dadurch besitzt die Pflanze ein antibiotisches Abwehrsystem gegenüber Parasiten oder schädlichen Mikroorganismen.