

Majoran

Interessantes Allerlei

Wie viele andere Gewürze, trägt auch Majoran einige verborgene Kräfte in sich. Beispielsweise schätzte man in frühen Zeiten, da es noch keine Kühlschränke und Einmachgefäße gab, seine konservierenden Eigenschaften ganz besonders. So gaben im Mittelalter Melkerinnen der frisch gemolkenen Milch Majoran bei, um das Sauerwerden zu verhindern. In zahlreichen Kulturen war man sogar der Überzeugung, dass das Kraut unsterblich mache. Auch wussten die Menschen schon damals, dass Majoran desinfizierende Eigenschaften besitzt.

Heilwirkung auf den Körper

Viele Studien bestätigen die antibakterielle, antiseptische und fungizide Wirkung des Majorans. Sein ätherisches Öl lindert Atemwegsbeschwerden wie Bronchitis, Erkältung, Grippe und Asthma. Das Kraut enthält viele Gerb- und Bitterstoffe, welche die Funktion der Leber und der Galle unterstützen. Überdies lindert Majoran Völlegefühl und leichte Schmerzen im Oberbauch. Er fördert die Menstruation und verbessert die Durchblutung der Gebärmutter. Das ätherische Öl des Majorans wird Massageölmischungen zur Behandlung von überdehnten Muskeln, Ischias, rheumatischen und arthritischen Schmerzen sowie Sportverletzungen beigegeben.

Verwendung in der Küche

Majoran entfaltet seinen ganzen Geschmack, wenn er leicht zerstoßen wird. Er passt zu allen Speisen, die viel Feuchtigkeit und kalte Speisestärke enthalten – beispielsweise zu Pilzen und Kartoffeln. Auch aromatisiert er Fisch, Fleisch, Leber, Eier, Pasteten und Pilze in vorzüglicher Weise und hilft, Speisen, die Kohl oder Hülsenfrüchte enthalten, leichter zu verdauen.

Ein Rezept

Majoran-Essig oder Majoran-Öl: Um ihrem Öl oder Essig eine ganz besondere Note zu verleihen, einfach einige Blätter Majoran hinzufügen. Nach einigen Tagen hat die Flüssigkeit den Duft des Majorans aufgenommen. Das Kraut kann aber ruhig weiter darin belassen werden.

Zu beachten

Geben Sie den Majoran erst kurz vor Ende der Garzeit bei, da er sonst sein edles Aroma verliert.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Origanum majorana
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler
Herkunft:	Die Wildform stammt aus Zypern und der Türkei.
Verwendeter Pflanzenteil:	Blätter
Geschmack:	Kräftig, würzig, leicht herb, etwas süßlich

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.