

Beifuß

Dem aromatisch-bitteren Kraut wird eine verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt, daher würzt man damit gerne Gänse-, Enten- oder Schweinefleisch.



Herkunft:

Beifuß ist in den gemäßigten Zonen Europas und Asiens beheimatet und heute auch in Nordamerika verbreitet. Die Pflanze wächst fast überall, häufig an Feld- und Wegrändern. Schon in der Antike wurde ihr eine positive Wirkung zugesprochen: Beifuß gilt als verdauungsfördernd, und laut Plinius sollen einige Blätter in den Schuhen gegen müde Füße helfen.

Charakteristika:

Die mehrjährige aufrechte Staude kann bis zu 2 m hoch werden. Ihre rötlich-braunen Stängel sind kantig und dünn behaart, ebenso wie die Unterseite der Blätter und die von Juni bis September in Rispen erscheinenden unscheinbaren Blüten. Sie enthalten am meisten ätherisches Öl.

Einkauf, Lagerung:

Vom Beifuß werden nur die Rispen (die ganzen Stängel mit den ungeöffneten Blüten) verwendet, sie sind ganz, gerebelt, aber auch gemahlen, frisch oder getrocknet erhältlich. Die Ernte erfolgt, bevor sich die Blüten öffnen. Früher hat man auch die leicht bitteren Blätter als Salat verzehrt, heute gelten sie eher als ungenießbar.

Die frischen Kräuter packt man am besten feucht in eine Dose oder in einen Kunststoffbeutel und legt sie ins Gemüsefach des Kühlschranks.

Die getrockneten Kräuter bewahrt man am besten dunkel und kühl in verschlossenen Gläsern auf.

Verwendung:

Dem aromatisch-würzigen Kraut, das im Aroma an Minze und Wacholder erinnert, wird vor allem eine (fett)verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt. Man nimmt es daher gerne, um Gans, Ente, Schwein oder Aal zu würzen. Beifuß wird übrigens stets mitgegart.