

## Beifuß - *Artemisia vulgaris*, Korbblütler, w



### Andere Namen:

Gewöhnlicher Beifuß, Mutterkraut, Gänsekraut, Besenkraut, Wilder Wermut

### Andere Sprachen

Englisch: Mugwort

Französisch: Armoise

Italienisch: Amarella

Niederländisch: Sintjansbrood

Russisch: Polyn

Schwedisch: Graabo

Spanisch: Artemisa

### Beschreibung

#### Aussehen:

Staude

Wurzel : mehrköpfiger Wurzelstock ohne Ausläufer, bis fingerdick, hellbraun.

Stengel : kantig.

Blätter : stark verästelte, spitz zulaufende Blätter, 5 -10 cm lang.

Höhe : bis zu 2 m.

Blüte : Blütenköpfchen, gelblich bis gelblich-braun.

Blütezeit : August.

Früchte : 1,5 - 2 mm lang, bräunlichgrau.

**Verbreitung:**

Weltweit.  
Feldanbau in den Balkanländern.

**Geschichte:**

Häufig in der Literatur als ältestes Gewürz der Welt bezeichnet (z. B. im englischen Kräutersegen "Song of the nine magic herbs" aus dem 11. Jhdt).  
B. ist an verschiedenen Orten gefunden worden, sowohl in China, in Europa und nach der Entdeckung Amerikas bei den Indianern.

**Anmerkungen:**

Genannt nach der Göttin Artemis, weil die Griechen mit B. Frauenkrankheiten bekämpften. In mehreren Kulturen, besonders in Europa, spielt B. in der Mythologie eine Rolle als Fruchtbarkeitssymbol.  
Sowohl bei den Römern (Dioskurides, Plinius) wie im Mittelalter (Brunfels) als Mittel gegen Frauenkrankheiten empfohlen.  
Beifuß in den Schuhen getragen soll B. vor Müdigkeit schützen (Mittelalter).

**Wirkstoffe:**

Cineol (Eucalyptol), Thujon, Fernenol, Amyrin, Pinen, Vitamin A, B und C.

**Anbau**

**Garten/Haus** : ausdauernd, winterhart.

**Wildwachsend** : an Bächen, in der Nähe von Weiden, an Feldrändern.

**Vermehrung** : durch Samen (ab Februar) oder Wurzelteilung (Herbst oder im Frühjahr sofort nach Frost).

**Im Garten** : Sonne oder Halbschatten, trockener kalkreicher Boden.

**Im Haus** : kann in tiefen Töpfen gehalten werden.

**Pflege** : jäten, hacken, wässern.

**Ernte:**

Verwendet werden die Rispen mit den geschlossenen Blüten, die Blätter sind meist zu bitter. Im Juli/August ernten.

**Aufbewahrung:**

Die Rispen werden getrocknet und in einem luftdicht verschließenden Gefäß aufbewahrt.

**Verwendung****Gesundheit:**

Appetitanregend, fördert Verdauung von Fett, krampflösend, entzündungshemmend; wurmtreibend (durch den Wirkstoff Cineol).

**Tee**: 1 TL auf 1 Tasse kochendes Wasser; 10 Minuten ziehen lassen (wirkt wie Wermuttee); harntreibend und krampflösend.

**Badezusatz**: 10 Blätter in 3 l kochendes Wasser: ein Bad für müde Füße.

**Gebrauch:**

**Verwendungs- und Handelsform**: Die Blütenrispen, getrocknet, gerebelt.

**Geschmack**: Das Kraut riecht und schmeckt angenehm aromatisch und leicht bitter, ähnlich

dem Wermut.

**In der Küche:**

Paßt zu allem, was fett ist. Als Fleischgewürz für Geflügel, Schwein, Hammel. Fisch: Aal, Makrele, Hering.

Muß mitgekocht werden (wenn das Kraut stört, steckt man es während des Kochens in ein Mullsäckchen, das man zu Ende des Kochvorganges herausnimmt).

Verträglichkeit mit Zwiebeln, Pfeffer und Knoblauch.

**Rezepte**

Ente/Gans mit Beifuß

Aal in Beifuß-Soße

Beifuß-Aperitif