

Beifuß (*Artemisia vulgaris* L.)

Beifuß, ein Verwandter des Wermuts, hat einen frisch-würzigen, leicht bitteren Geschmack. Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler. Die Staude wird bis zu 2 m hoch, geerntet werden die Rispen mit den noch geschlossenen Knospen. Die Blätter werden abgezupft, weil sie zu bitter schmecken. Beifuß wird heute hauptsächlich aus Holland und den Balkanländern bezogen. In Deutschland lohnt sich der Anbau nicht, weil die Kultivierungskosten und die Lohnkosten unwirtschaftlich hoch sind. Uralt ist dieses Würzkräut, dem früher in ganz Europa magische Kräfte zugeschrieben wurden. Nicht umsonst heißt der Beifuß unter anderem auch Sonnwendgürtel, Johannisgürtel und Jungfernkraut. Für Wöchnerinnen wurde ein Stärkungstee daraus gebraut, es gab Zaubetränke und Konzentrate aus Beifuß gegen alle möglichen Krankheiten, wie Hysterie, Nervenleiden und Lendenkrankheiten. Zur kultischen Sonnenwendfeier umgürteten sich die Germanen mit Beifußbüscheln. Und wer im Mittelalter am Johannisabend die Beifußwurzeln ausgrub und einen Sud daraus bereitete, hatte ein Allheilmittel oder ein Zauberkraut für geheime gute und böse Taten. Woher der Name Beifuß stammt, ist ungeklärt. Wahrscheinlich kommt der Name daher, daß die Wanderer sich Beifuß an den Fuß banden oder in die Schuhe legten, als Schutz gegen müde Füße - auch Plinius war dieser Meinung. Die Brüder Grimm bringen das Wort mit dem althochdeutschen *bivoz* oder *peipoz* in Zusammenhang, was soviel wie Schlagen bedeutet. Entweder wurde es den Speisen "beigeschlagen" oder weil das Kraut vorher geschlagen = zerkleinert wurde, ehe man es in die Speisen gab.

Verwendung

Ein anderer Beifuß-Name heißt: Gänsekraut. Das sagt schon, daß Beifuß ein ideales Würzkräut für alle fetten Gerichte ist. Mitgekocht macht es schwere Speisen bekömmlicher - was allen empfindlichen Mägen guttut. Deshalb gehört Beifuß zum Aal, zu Schmalz, zu Hammelfleisch, Schweinefleisch, Wildschweinbraten, zu fetten Soßen und Mayonnaisen, Gänsebraten und allen anderen Gänsegerichten. Als typische Würze gilt Beifuß für Eintopfgerichte, die auf Schweinefleisch gekocht werden. Probieren Sie auch Beifuß zu Weißkohl, Wirsing, zu Möhren, Rüben, zu kräftigen, gemischten Salaten aus Kartoffeln, Nudeln und Fleisch und zu Eiergerichten mit Speck oder Schinken. Beifuß-Öl gehört mit zu den Ingredienzen von Wermutwein und Absinth, von Senf und Essig. Auch für Seifen und Parfümartikel wird es verwendet. Beifußtee gilt als krampfstillend und harntreibend.

REZEPT - UND GEWÜRZSUCHE

Beifuß passt am besten zu:

Fleisch

[Lammfleisch](#)

[Schweinefleisch](#)

[Wild](#)

Geflügel

[Ente](#)

[Gans](#)

Hackfleisch

[Hackfleisch](#)