

## HEILKRAFT AUS DEM KÜCHENSCHAFT

# Majoran

Majoran ist ein aromatisches, vielseitiges und vor allem unterschätztes Küchenkraut. In der Erfahrungsheilkunde ist es als Medikament anerkannt und enthält Inhaltsstoffe, die für Diabetiker oder Alzheimerpatienten zukünftig therapeutische Bedeutung haben könnten.

Text: Marion Kaden

**M**ajoran (*Origanum majorana*) gehört zur Familie der Lippenblütlergewächse (Lamiaceae), genauso wie Oregano (*Origanum vulgare* L.). In den östlichen Ländern des Mittelmeeres wird oft zwischen diesen Kräutern kein Unterschied gemacht – und dieser undifferenzierte Gebrauch hat sich sogar in manches Kochbuch eingeschlichen. Da kann häufig gelesen werden, dass Oregano und Majoran schwer zu unterscheiden seien. Vielleicht haben auch gebräuchliche Synonyme wie beispielsweise Wilder Majoran für Oregano zur weiteren Verwirrung beigetragen. Klar ist: Es gibt eindeutige und wesentliche Unterschiede zwischen den beiden Kräutern.

### Delikat zu Fisch oder Kartoffeln

Majoran hat einen süssen, wohlriechenden, frischen, manchmal sogar blumigen Geruch und einen aromatischen süss-bitteren Geschmack. Oregano ist hingegen viel stärker – sowohl im Geruch als auch

im Geschmack – und vielen als Pizzagewürz ein Begriff. Majoran ist kein Einzelgewürz wie Oregano, sondern wird wegen seines feinen Aromas gerne mit anderen Kräutern kombiniert: Mit Thymian ergibt es eine beliebte Würze für Leber-, Blut oder Bratwürste. Zusammen mit Koriander findet Majoran Verwendung bei Spezialitäten wie zum Beispiel der Luzerner Chügeli-Fastnachtspastete, oder mit Wacholder wird es zu einer geschmackvollen und ergiebigen Würzmischung für Fleisch- oder Wildragouts.

Das Kraut macht aber auch alleine etwas her. Sehr fein geschnitten ist es delikates zu frischen Kartoffeln und sparsam bei Fischgerichten verwendet, entwickelt es eine besondere Geschmacksnote. Bei Kohl oder Hülsenfrüchten sorgt das Kraut für eine deftige Würzung. Majoran wird als Mischung aus Blüten, Stängeln und Blättern im Handel vertrieben und ist als getrocknete oder frische Ware zu bekommen. Beim Kochen oder Braten darf das Kraut erst zum Schluss hinzugefügt werden, denn Hitze zerstört sein Aroma.

### Pflanze mit speziellen Bedürfnissen

Sollte das Kraut selbst gezogen oder vom Gärtner als hiesige Züchtung gekauft worden sein, ist zu beachten, dass einheimischer Majoran nicht annähernd so intensiv schmecken oder riechen wird, wie südliche Ware.

Majoran soll ursprünglich von den Arabern in die Mittelmeer-Region gebracht worden sein, wo es sich wegen der günstigen Bedingungen sehr schnell verbreitete. Wie bei allen mediterranen Kräutern sind Klima und Bodenbeschaffenheit entscheidende Kriterien für ihre aromatische, geschmacksintensive Qualität. Zur Entwicklung der ätherischen Öle, die massgeblich am Geruch und Geschmack beteiligt sind, ist eben viel Wärme nötig. Die Pflanze hat hohe Ansprüche. Sie ist oft nicht leicht im Garten zu halten, weil sie leicht erwärmbare, humusreiche Böden benötigt. Ausserdem bevorzugt das Kraut geschützte Lagen mit viel Sonne und ausreichender Feuchtigkeit. Es verträgt sich nicht mit anderen

Wer die vielfältigen Möglichkeiten einmal selbst ausprobieren möchte – hier ein Teerezept: 1 bis 2 Teelöffel getrocknetes Majorankraut mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser übergiessen, etwa 5 Minuten bedeckt ziehen lassen und dann abseihen. 1 bis 2 mal täglich eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Am besten wird der Tee kurmässig bis zu drei Wochen regelmässig getrunken.



Foto: irisblende.de

Lippenblütlern und kann weder mit Pfefferminze, Melisse noch Thymian zusammen angepflanzt werden. Majoran wird einjährig angebaut und sollte wegen der Unverträglichkeit auch mit sich selbst im Folgejahr einen anderen Standort haben.

## 2 Ernten pro Jahr möglich

Das Kraut hat einen hohen Nährstoffbedarf, trägt jedoch keinen Stallmist. Majoran wird etwa 30 bis 50 Zentimeter hoch und ist leicht an der graufilzigen Behaarung und den weiss-lila Blüten zu erkennen. Wenn sich die Köpfchen voll ausgebildet haben und kurz vor ihrer Blüte stehen, ist der erste Erntezeitpunkt gekommen. Sowohl Blüten, Kraut und Stängel eignen sich zur Ernte. Ein zweiter Schnitt ist unter guten Bedingungen Ende August möglich.

Vor dem Trocknen reicht ein leichtes Abklopfen des Staubs. Auf keinen Fall sollte das Kraut vorher abgespült werden, denn das verlängert den Trocknungsprozess und fördert die Schimmelbildung.

Eine luftige Trocknung ist wichtig und dann abgeschlossen, wenn sich Blätter und Blüten knisternd zwischen den Fingern zerreiben lassen. Bei der Ernte ist ausserdem darauf zu achten, dass nur einwandfreies Kraut getrocknet wird. Majoran wird gerne von Minzrost oder Fusarium befallen. Diese Pilzkrankungen sind leicht durch braune unansehnliche Stellen erkennbar und können eine ganze Ernte verderben. Ihre Ausscheidungen, die Mykotoxine, können die Gesundheit angreifen. Befallenes Kraut sollte deshalb unbedingt sorgfältig aussortiert werden.

## Gut für Frauen

Klima und Bodenbeschaffenheit beeinflussen die Konzentration der Inhaltsstoffe. Deshalb kann der Gehalt der Wirkstoffe beim getrockneten Kraut variieren, zum Beispiel bei den ätherischen Ölen von 1 bis 3 Prozent. Als weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide (Diosmetin, Luteolin, Thyminon), Kaffeesäurederivate (Rosmarinsäure), wasserlösliche Polysaccharide (bis zu 13 Prozent) zu nennen. Triterpene (Ursol-, Olenansäure), Arbutin und Hydrochinon sind ebenfalls nachweisbar.

Weil Majoran antimikrobielle Wirkung hat, wurde es gerne dem Waschwasser hinzugefügt, bis moderne Waschsätze das Kraut ersetzen. In der modernen Schulmedizin hat das Kraut keine Relevanz und wird dort nur als geschmacksförderndes Korrigens bei Diäten genutzt. Die Volks- und Erfahrungsheilkunde hingegen setzt Majoran schon lange vielfältig ein. Beispielsweise berichtet der griechische Arzt Dioskurides (40 bis 90) über die Anwendung abgekochten Majoran-Suds gegen Wassersucht, Harnverhalten, Krämpfe oder zur Förderung der Menstruation. Vertreter der mittelalterlichen Heilkunde verordneten Majoran-Tee bei klimakterischen Beschwerden, Regelstörungen oder zur Stärkung der weiblichen Unterleibsorgane. Der Schwerpunkt der heilsamen Wirkungen bei Frauen mag auch mythologisch erklärbar sein: Majoran galt bei den Griechen gemeinsam mit Thymian und Rosmarin als Pflanze, die der Liebesgöttin Aphrodite geweiht war. Die Römerinnen ordneten Majoran erotisierende Kräfte zu und nutzten wohlriechende Majoran-Öle und Salben um den Geliebten zu betören.

## Weitere gesundheitliche Wirkungen

Majoran wird volksmedizinisch wegen seiner ätherischen Öle zum einen bei Erkältungskrankheiten, zum anderen zur Appetitanregung, gegen Blähungen oder bei nervösen Magen-Darm-Störungen eingesetzt. Weil das Kraut auch als entschlackend gilt, kann es auch zur Anregung der Darmtätigkeit eingesetzt werden. Weitere erfahrungsmedizinische Anwendungen: Kräftigungs- und Stärkungsmittel besonders auch bei Rekonvaleszenten, Förderung gesunden Schlafes, trockener Reizhusten.

Majoran ist jedoch nicht nur altbewährt. Auf der Suche nach wichtigen Wirkstoffen beschäftigen sich auch Forscher mit Kräutern und untersuchen diese auf Inhaltsstoffe, die vielleicht zukünftig wichtig sein könnten. Japanische Forscher beispielsweise entdeckten in alkoholischem Majoranextrakt ein Enzym, das als alpha-Glukosidase-Hemmer für Diabetiker wichtig ist. Es hemmt oder verlangsamt – wie vergleichbare synthetische Wirkstoffe auch – die Kohlenhydrat-Aufnahme im Darm und verhindert so gefährliche Blutzuckerspitzen nach dem Essen. Synthetische Medikamente, die zurzeit diese Aufgabe übernehmen, könnten zukünftig vielleicht durch natürliche Wirkstoffe ergänzt werden.

An einer koreanischen Universität wurde herausgefunden, dass die Ursolsäure aus Majoranblättern ein potenter Acetylcholinesterase-Hemmer ist, der eines Tages wertvolle Dienste bei der Alzheimer-Erkrankung (AD) leisten könnte. AChE-Hemmer verlangsamen den Abbau des wichtigen Nervensignalstoffes Acetylcholin und sind die derzeit einzige Wirkstoffgruppe, die frühe Symptome von AD wie zum Beispiel Gedächtnisverlust verringern kann. ■

## Heilkraft aus dem Küchenschaff

Gewürze bringen in der richtigen Konzentration Aroma in Speisen und Getränke. In einer Serie stellt «Natürlich» eine Auswahl von Gewürzen vor, die in fast jeder Küche anzutreffen sind und über Heilkräfte verfügen. Bisher erschienen sind: Cayenne-Pfeffer (1-05), Ingwer (2-05), Kümmel (3-05), Petersilie (4-05), Fenchel (5-05), Senf (6-05), Maggikraut (7-05).