Katalonien Tourismus

3 Mediterrane Kräuter und ihre magische Wirkung auf unser Wohlbefinden

Catalan Tourist Board Team · Saturday, June 4th, 2016

Welche Geheimnisse bergen eigentlich Kataloniens aromatische Kräuter? Wir haben uns umgehört und wissen nun, weshalb römische Legionäre in Thymianaufgüssen badeten, in welchen Fällen Rosmarin Ihre Rettung sein könnte und wie Oregano im Kampf gegen Krankenhauskeime angewendet wird. Aber natürlich stellen wir hier nicht nur bewährte Hausmittel aus der Kräuterküche vor, sondern auch ein köstlich katalanisches Rezept zum Nachkochen.

Der Duft aromatischer Kräuter ist eines dieser Details, die das Leben am Mittelmeer so unwiderstehlich machen. In den wunderbarsten Varianten begegnet er uns in den schmalen Gassen traditioneller Wohnviertel, an Marktständen, auf einer Wanderung in den Bergen oder auch bei einem Spaziergang über die Klippen in unmittelbarer Nähe zum Meer. Das allerbeste daran: Nicht nur dass die mediterranen Kräuter einfach köstlich duften und schmecken, sie sind außerdem auch noch furchtbar gesund. Das ist natürlich keine Neuigkeit. Die Hochkulturen des Mittelmeerraumes wussten das bereits vor tausenden von Jahren.

ROSMARIN

Im 21. Jahrhundert wurde es wissenschaftlich belegt: Rosmarin enthält mit der Carnosolsäure einen Wirkstoff, der das Gehirn gegen schädigende Einflüsse schützt und damit Demenz und Alzheimer vorbeugt. Erstaunlich? „Ein alter Hut!“, hätten die Schüler im antiken Griechenland geantwortet. Sie trugen anlässlich ihrer Prüfungen regelmäßig Kränze aus Rosmarin, um ihre Gedächtnisleistung zu steigern. Inzwischen belegt auch die moderne Wissenschaft, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen dem ätherischen Rosmarinöl und einer erhöhten Gedächtnisleistung besteht.

Ob dies Grund genug ist, zur nächsten Prüfung mit einem Rosmarinkranz auf dem Haupte zu erscheinen, bleibt abzuwägen. Das Gewürz hat jedoch noch eine Menge weiterer positiver Wirkungen, die man sich zu nutze machen kann, ohne gleich einer Reenactment-Gruppe beitreten zu müssen. Rosmarin gleicht einen niedrigen Blutdruck aus, beruhigt das Nervensystem, wirkt herzstärkend, fördert die Menstruation und lindert Blähungen. Nach einer starken Erkältung hilft Rosmarin schnell wieder auf die Beine. Dafür einen Teelöffel getrockneter oder frischer Blätter mit einem viertel Liter heißem Wasser aufgießen und dreimal täglich ein Tasse trinken. Ansonsten kann man Rosmarin frisch oder getrocknet, in jedem Fall aber sehr fein gehackt, den verschiedensten Gerichten zufügen.

(Achtung: Bei hohem Blutdruck, in der Schwangerschaft und kurz vor dem Schlafen gehen, sollte

man auf große Mengen Rosmarin verzichten.)



Rosmarin © Cornelia Höchstetter

OREGANO

Oregano – das ist das Grüne, was man in der Pizzabude über das Essen gestreut bekommt. Deshalb wird Oregano bei uns wohl für immer und ewig vor allem mit Pizza & Pasta assoziiert. Abgesehen davon ist Oregano ein Gewürz, dass im ganzen Mittelmeerraum sehr beliebt ist und darüber hinaus ganz erstaunliche medizinische Wirkung hat. Oregano gilt als natürliches Antibiotikum, das zum Beispiel bei Infektionen der Ohren und Atemwege hilft. Noch erstaunlicher: In einer 2008 durchgeführten Studie erwies sich Oregano auch als wirksames Mittel gegen MRSA-Krankenhauskeime, das 18 pharmazeutisch hergestellt Mittel mit seiner Wirkung toppte. Wegen seiner blutverdünnenden Wirkung wird auch der Einsatz von Oregano zur Schlaganfall-/Herzinfarktprophylaxe diskutiert.

Oregano wächst in den Gebirgsregionen des Mittelmeerraumes. Die Intensität seines Aromas wird stark durch das jeweilige Klima und die Bodenverhältnisse beeinflusst. Je heißer das Wetter und je trockener der Boden, um so kräftiger ist der Geschmack des Oregano. Wann immer man die Möglichkeit hat, sollte man Oregano frisch essen. In getrockneter Form lassen sowohl der Geschmack als auch die heilsame Wirkung ein wenig nach. Wer ein Maximum gesunder Inhaltsstoffe in einem einzigen Getränk unterbringen möchte, der verarbeite einige Zweige frischen Oreganos in einem grünen Smoothie. Ansonsten gilt: Oregano passt zu fast jedem mediterranen Gericht. Würzen Sie großzügig! – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.



Oregano © Sonja Pieper

THYMIAN

Thymian wird seit Jahrtausenden als Küchen- und Heilkraut verwendet. Bei Schnupfen, Husten und Halsschmerzen hilft Thymian in Form von Tees, Inhalationen und Gurgellösungen. Das Gewürz wirkt antibakteriell, antibiotisch, entzündungshemmend, schleimlösend und krampflösend. Es ist nicht nur seit Jahrtausenden ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten, es wirkt

auch bei Beschwerden des Verdauungstraktes und fördert die Menstruation.

Die alten Ägypter schätzten Thymian darüber hinaus als Ingredienz von Parfums, während römische Legionäre vor der Schlacht in Thymianaufgüssen gebadet haben sollen, da die Pflanze im Ruf stand, Mut und Kraft zu steigern. Sicher ist, dass die Thymianaufgüsse wunderbar riechen und leicht herzustellen sind: Für ein Vollbad 100g Thymian mit einem Liter kochenden Wasser aufgießen. Die Mischung etwa 20 Minuten ziehen lassen und ins Badewasser geben. Für einen Thymiantee einen Teelöffel der getrockneten Blätter mit einem viertel Liter kalten Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und zehn Minuten ziehen lassen. Drei bis vier Tassen täglich helfen auch bei hartnäckigem Husten.

Allerdings können Sie sich auch bei bester Gesundheit am Geschmack dieser aromatischen Kräuter erfreuen. Wir verraten Ihnen das Rezept für Olivada, die katalanische Olivenpaste, die jeden Salat und jedes Stück Brot zu einem kleinen kulinarischen Fest macht. Die Grundzutaten sind schwarze Oliven, Olivenöl, Salz und unsere drei Stars am mediterranen Kräuterhimmel: Thymian, Rosmarin und Oregano.



Thymian © Cornelia Höchstetter

Olivada – Katalanische Olivenpaste:

Zutaten:
100g aromatische schwarze Oliven mit Kern
½ Teelöffel frischer Rosmarin
½ Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Oregano
Salz
Olivenöl (extra nativ, extra vergine..)
1 Teelöffel fein gehackte Zwiebeln

Zubereitung:
Oliven entsteinen (bereits entsteint gekaufte Oliven haben in der Regel weniger Geschmack). Grobe Stücke aus den Gewürzen entfernen. Oliven und Gewürze mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Wer die Olivada etwas weniger fest mag, fügt ein Löffelchen sehr fein gehackte Zwiebeln hinzu. Wer den würzig-pikanten Geschmack intensivieren möchte, lässt die Oliven mit Orégano, Thymian, Rosmarin, einem Schuß Olivenöl und einer Prise Salz über Nacht einweichen. Guten Appetit!