



Gelblaubiger Oregano (hier *Origanum vulgare* 'Thumble') passt gut zu Salbei



Dost (Wilder Majoran) liefert nach dem Rückschnitt im Hochsommer eine 2. Ernte



Kretischer Majoran würzt nicht nur Wurst
Fotos: Rupp

Der Duft des Südens

Oregano und Majoran

Oregano und Majoran sind eng verwandt und stellen doch ganz unterschiedliche Ansprüche an den Anbau: Während der robuste Oregano oder Dost unsere Winter übersteht, wird der Wärme liebende Majoran meist einjährig kultiviert.

Owohl Oregano im Mittelmeerraum heimisch ist, gedeihen viele Arten und Sorten dank ihrer Winterhärte auch nördlich der Alpen. Dass die pflegeleichten Sträucher die Herzen der Kräutergärtner dennoch nur zögernd erobern, hat mehrere Gründe. Oregano gilt als das klassische italienische Gewürz und wird auch bei uns fast ausschließlich für Pizza und Pastasößen verwendet. Dabei greifen Profi- und Hobbyküche meist zum getrockneten Kraut, denn bei den frisch gehackten Blättern wird das charakteristische Aroma von „grünen“ Geschmacksstoffen ein wenig überdeckt.

Zwar wächst gerade der heimische Oregano oder Dost (*Origanum vulgare*) auch noch im lichten Halbschatten, wirklich gute Würzqualitäten entwickeln alle Sorten aber nur an einem vollsonnigen Platz. Was wenige wissen: Auch in der Trattoria an der Ecke kommt statt italienischem meist griechischer Oregano zum Einsatz. *Origanum creticum* liefert hoch aromatische Blätter und Blütenköpfe, deren umwerfender Duft sich beim schonenden Trocknen noch verstärkt. Das in beiden Ländern verschwenderisch verwendete Olivenöl unterstützt die Würz-

kraft und mildert den leicht bitteren Beigeschmack.

Urlaubererinnerungen an Bella Italia oder die sonnige Provence weckt *Origanum onites*. In Frankreich verwendet man die rundlichen Blättchen für provençalische Spezialitäten wie Pissaladiere (Zwiebelfladen mit Sardellen und Oliven), Ratatouille und andere Gemüsegerichte oder trocknet die weißen Blüten

für duftende Potpourris. Unser heimischer Dost, verwirrenderweise oft als „Wilder Majoran“ bezeichnet, ist der südlichen Verwandtschaft bei Duft und Geschmack zwar deutlich unterlegen, dafür breitet er sich auch auf lehmigen Böden großzügig aus und lockt mit seinen weinroten Blütenständen Bienen und andere nützliche Nektarsucher in den Garten. Eine niedrig wachsende

Mexikanischer Oregano

Ein intensives Oregano-Aroma mit pfeffriger Note hat auch der Mexikanische Oregano (*Poliomintha longiflora*) zu bieten. Dabei ist der lange und reich blühende, bis zu 80 cm hohe Strauch mit den Mittelmeer-Arten nicht einmal entfernt verwandt. Frische Blätter werden wie Oregano verwendet, getrocknet erinnert das Aroma eher an würziges Bergbohnenkraut.

Die Pflanze bezaubert mit lang anhaltendem Blütenflor: beim Abblühen verfärben sich die 2 bis 3 cm langen Lippenblüten von weiß nach rosarot.



Auslese, der Zwerg-Oregano (*Origanum vulgare* 'Compactum'), blüht rosarot und hat sich als pflegeleichter Bodendecker im sonnigen Steingarten mit magerem Boden bewährt. Die jungen Triebspitzen eignen sich gut zum Würzen von Braten und Grillmarinaden oder für einen verdauungsfördernden, milden Tee.

Schöne Farbkontraste im Kräuterbeet, in Balkonkästen, Blumensträußen und Kräuter-Kränzchen zaubern gelbblauige oder weiß geränderte Oregano-Auslesen wie *Origanum vulgare* 'Thumble' und 'Variegata'. Und obwohl beim Blüten- oder Blumen-Oregano (*Origanum* × *laevigatum* 'Aromatico') die Blütenfülle im Vordergrund steht, lassen sich die grazilen Stängel mit den violetten Blütenbüscheln nicht nur in Sommerblumensträußen nutzen – auch das Blattaroma ist bemerkenswert kräftig, ja beinahe südländisch. Tipp: Am besten mindestens drei Sträucher in kleinen Gruppen in ein vollsonniges Beet mit kalkhaltiger Erde pflanzen, dann gibt es von Juli bis September Nachschub für die Vase und die Küche.

Majoran würzt nicht nur Wurst

Der echte Majoran (*Origanum majorana*) gehört nach Petersilie zu den bedeutendsten, in Deutschland kultivierten Gewürzpflanzen. Sein kulinarisches Potenzial wird dennoch oft verkannt. Die meisten schätzen Majoran vor allem als „Wurstkraut“ oder „Kuttelkraut“. In der Pfälzer Leberwurst und in der Nürnberger Rostbratwurst beweist Majoran zwar seinen Wert bei der Verdauung tierischer Fette, offenbart aber wenig von seiner vielseitigen Würz- und Heilkraft.

„Marjamie“ (arabisch für „der Unvergleichliche“) war im Altertum der Göttin Aphrodite geweiht und soll noch heute in der Lage sein, einen Zustand des vollkommenen Glücks zu schaffen. Medizinisch gesichert ist die nerven- und magenberuhigende, gleichzeitig auch stärkende Wirkung. In der anthroposophischen Medizin wird der entzündungshemmende und krampflösende Majoran in Kombination mit Ringelblumen und Sonnenhut bei Unterleibsproblemen eingesetzt. Melissenöl mit Majoran- und Fenchelauszügen lindert Blähungen bei Kleinkindern (leicht erwärmen und behutsam einmassieren). Wichtig: Bei Säuglingen sollten Majoranauszüge, auch in Form von milder Schnupfencreme, wegen des in niedriger Konzentration enthaltenen, leberschädigenden Arbutins nicht angewandt werden.

Mehr Mut zu Majoran

Frischer Majoran passt in Kombination mit Lorbeerblättern ausgezeichnet zu Fisch und beinahe noch besser zu jeder

Art von Kartoffelgerichten oder Hülsenfrüchten. Einfach köstlich sind mit Majoran gewürzte Linsen nach provencalischer Art – vorausgesetzt man ist bereit, die Spätzle durch klassisches französisches Sauerteig-Baguette zu ersetzen. Zum Würzen eignet sich besonders die sehr aromatische Kreta-Selektion (*Origanum majorana* 'Kreta'). Streicht man nur leicht über die mit hellgrünen, eiförmigen Blättchen besetzten Triebe, verströmen schon junge Pflänzchen einen umwerfenden, herb-süßlichen Duft, der lange an den Händen haften bleibt. Ein bis zwei Zweige verleihen auch Kräuterbutter, Tomatenquiche und Gemüsegratins mehr Pepp.

Die Ernte erfolgt bei trockenem Wetter kurz vor oder während der Blüte im Juni. Dabei schneidet man die Pflanzen auf etwa 5 cm über dem Boden zurück. Bei günstiger Witterung ist eine zweite Ernte

im September oder Oktober möglich. Die ätherischen Öle bleiben auch beim Trocknen erhalten, verlieren sich jedoch bei längerer oder zu warmer Lagerung im Küchenschrank.

Beim Anbau verlangt der aus Kleinasien stammende Majoran deutlich mehr Wärme als Oregano und wird deshalb bei uns einjährig kultiviert. Die Aussaat erfolgt in Töpfen oder Schalen mit sandiger Anzuchterde bei Temperaturen von 18 bis 20 °C. Beim Auspflanzen ab Mitte Mai ist Schneckenenschutz unbedingt zu empfehlen. Wie Erfahrungen dieses Sommers zeigen, kann die Spanische Wegschnecke ganze Pflanzen in einer einzigen Nacht vernichten.

Kretischer Majoran wird meist aus Stecklingen vermehrt und kann frostfrei überwintert werden.

Christel Rupp, Offenburg

Oregano- und Majoransorten von Syringa

Kräuterexpertin Birgit Wonneberger präsentiert Oregano- und Majoran-Auslesen der Gärtnerei Syringa und gibt dazu wichtige Tipps:

► Im Garten passen die verschiedenen Oregano-Arten und -Sorten wie der hübsche Blumen-Oregano besonders gut zu Salbei, Lavendel, Currykraut, ausdauerndem Bergbohnenkraut und robusten Thymianarten. Im Topf kombiniert man sie mit Basilikum 'African Blue' oder 'African Green'.

Gerade in Kombination mit anderen mediterranen Kräutern ist eine sandige, wasserdurchlässige Erde wichtig, damit die Beetgemeinschaft langfristig funktioniert!

► Für Tee pflückt man die Blütenstände von Blumen-Oregano und anderen Oregano-Sorten. Sie schmecken milder, süßlicher und weniger streng als die Blätter.

► Majoran ist bei uns nicht ausreichend winterhart und muss deshalb jedes Jahr neu ausgesät oder zugekauft werden. Eine Ausnahme bildet Ligurischer Majoran (*Origanum majorana* 'Liguria'). Kurzfristig überstehen die Pflanzen Temperaturen bis –5 °C. Ideal zum Überwintern sind ein unbeheiztes Gewächshaus, ein gut isoliertes Frühbeet oder ein heller Gartenschuppen. Tipp: In Italien verwendet man zum Würzen gerne die noch nicht ausgereiften, frischen oder getrockneten Samenkapseln.

► Beide Kräuter erreichen ihr Wirkstoff-Optimum erst bei Einsetzen der Vollblüte. Spätestens Ende September ist Ernteschluss.

Info- und Bezugsadresse: Syringa Duftpflanzen und Kräuter, Bachstr. 7, 78247 Hilzingen-Binningen, Tel. 07739-1452, www.syringa-pflanzen.de

