

Majoran



Majoran ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblüter. Er kommt meistens nicht wild, sondern nur kultiviert vor.

Der Majoran wird vorwiegend als Gewürz in der deftigen Küche verwendet. Hier hilft er auch, die schweren Speisen zu verdauen, denn er stärkt die Verdauungsorgane.

Ausserdem stärkt er die Menstruation und hilft gegen Erkältungen.

Äusserlich angewandt kann er nicht nur die Hautheilung fördern, sondern auch Kopfschmerzen lindern.

Babies hilft er in Form der traditionellen Majoran-Salbe gegen Blähungen und Schnupfen.

Beschreibung

Wirkung:

- antibakteriell,
- beruhigend,
- harntreibend,
- krampflösend,
- schleimlösend,
- schweisstreibend,
- tonisierend,
- Erkältung,
- Husten,
- Keuchhusten,
- Asthma,
- Schnupfen,
- chronischer Schnupfen,
- Appetitlosigkeit,
- Verdauungsschwäche,
- Blähungen,
- Magenkrämpfe,
- Magenkoliken,
- Reizmagen,
- Darmkoliken,
- Durchfall,
- Verstopfung,
- Reizdarm,
- Seekrankheit,
- Gicht,
- Rheuma,
- Nervenschwäche,
- Kopfschmerzen,
- Migräne,
- Schlaflosigkeit,
- Menstruations stärkend,
- Wunden,
- Schlecht heilende Wunden,
- Krampfadern,
- Grind,
- Juckreiz,

wissenschaftlicher Name:	Origanum majorana, Majorana hortensis
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler = Lamiaceae
englischer Name:	Majoram
volkstümlicher Name:	Echter Majoran, Badkraut, Blutwürze, Bratekräutche, Bratenkräutel, Gartenmajoran, Kostenkraut, Kranzkraut, Kuchelkraut, Kuttelkraut, Mairan, Mairalkraut, Mairandost, Mairon, Maigramme, Maiwürzkrout, Meigram, Miran, Wurstkräutel, Wurstkraut
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
<u>Inhaltsstoffe:</u>	Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoff, Gerbsäure, Saponine, Arbutin, Borneol, Eugenol, Geraniol, Limonen, Menthol, Oleanolsäure, Rosmarin-Säure, Terpinolene, Terpentin, Thymol, Vitamin C, Zink
Sammelzeit:	Juni bis Oktober

Anwendung



In erster Linie wird der Majoran natürlich in der Küche als Gewürz für deftige Speisen verwendet.

Er ist jedoch auch eine wertvolle Heilpflanze mit vielfältigen Heilwirkungen.

Verdauung

Die Hauptwirkung des Majorans ist die Stärkung der Verdauung, weshalb er auch so beliebt als Gewürz ist.

Er hilft, fette Speisen zu verdauen, gegen Blähungen, Appetitlosigkeit und Krämpfe der Verdauungsorgane.

Auch gegen See- und Reisekrankheit kann man ihn verwenden.

Man kann den Majoran zusammen mit dem Essen einnehmen, oder man brüht sich einen Tee auf oder nimmt ihn als Tinktur.

Atmungsorgane

Auch gegen Erkrankungen der Atmungsorgane kann der Majoran helfen.

Er befreit die Atmung, wenn man Husten hat und lindert Erkältungen.

Auch gegen Schnupfen kann man ihn verwenden.

Nervensystem

Durch seine entkrampfende und beruhigende Wirkung hat der Majoran auch eine förderliche Wirkung auf das Nervensystem und dessen Störungen.

Man kann ihn gegen nervöse Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit einsetzen.

Die Volksmedizin verwendet ihn sogar bei Epilepsie.

Äusserlich

Äusserlich angewandt hilft der Majoran gegen Wunden, Juckreiz, rheumatischen Schmerzen und Krampfadern.

Dazu kann man einen Ölauszug aus dem frischen Majoran-Kraut ansetzen und zur Einreibung verwenden.

Traditionell wird aus Majoran-Pulver und Butter eine Salbe bereitet (Unguentum majoranae), mit der man Babies, die unter Bauchschmerzen leiden, den Bauch einmassiert und die man ausserdem als Schnupfensalbe in die Nase einreiben kann, sowohl bei Babies als auch bei Erwachsenen.

Siehe:

- Salbenküche: Majoran-Salbe
- Salbenküche: Ringelblumen-Majoran-Thymian Creme

Küchengewürz

Majoran wird besonders gerne zum Würzen von Wurst verwendet, weil er den herzhaften Geschmack unterstützt und ausserdem hilft, die schwerverdauliche Wurst zu verdauen.

Das hat dem Majoran auch etliche Namen eingebracht, die auf diese Verwendung hindeuten, z.B. Wurstkraut.

Der Majoran eignet sich als Würze für alle deftigen Speisen, die schwer zu verdauen sind, also beispielsweise Braten, Eintöpfe, Hülsenfrüchte, Bratkartoffeln.

Geschichtliches

Da der Majoran im Mittelmeerraum und Nordafrika heimisch ist, war er auch schon im Altertum bekannt.

Die Araber benutzten den Majoran gegen Trunkenheit.

Die alten Griechen weihten den Majoran der Göttin Aphrodite. Das deutet darauf hin, dass er damals als Liebesmittel galt, was dank seiner entkrampfenden und tonisierenden Wirkung kein Wunder ist.

Seit dem 16. Jahrhundert ist der Majoran auch in Mitteleuropa bekannt und beliebt. Er wurde von Mönchen in die Klostersgärten gebracht, von wo aus er sich auch in Hausgärten breit machte.

Pflanzenbeschreibung

Der Majoran stammt ursprünglich aus Südeuropa und Nordafrika. In Mitteleuropa kommt er fast nur in Gärten vor, kaum in freier Natur.

Der gängige Garten-Majoran ist nur einjährig, duftet aber besonders stark. Es gibt auch einen zweijährigen Majoran, den sogenannten Wintermajoran, der aber weniger stark duftet. In warmen Ländern ist der Majoran generell mehrjährig.

Der Majoran gehört zur Familie der Lippenblütler und ist somit ein Verwandter des Thymian, des Salbeis und vor allem des Oreganos, dessen direkter Bruder er ist. Passend zu seiner Familie, verfügt der Majoran über einen starken Duft, der durch die ätherischen Öle hervorgerufen wird.



Die Pflanze wird bis zu 50 cm hoch. Sie hat dünne, vierkantige Stengel, die manchmal rötlich überlaufen sind. Die Stengel sind stark verzweigt, wenn sie genug Platz haben.

An den Stengeln wachsen kreuzgegenständig angeordnet kleine, elliptische Blätter.

Ab Juni bis September blühen dichte Scheinähren mit weissen oder rötlichen kleinen Blüten.

Anbautipps



Majoran-Samen erhält man in den meisten Supermärkten, in Bau- und Gartenmärkten.

Man kann Majoran sowohl in Töpfen als auch im Freiland kultivieren. Der Majoran braucht im Topf gute Blumenerde, am besten mit etwas Sand versetzt.

Der März ist eine günstige Zeit, den Majoran zu säen, man kann ihn aber auch noch im April oder Mai ansäen.

Am besten sät man den Majoran im Haus oder im Frühbeet in Kästen, denn die Samen mögen es warm, bevor sie keimen. Im späteren Frühjahr kann man auch eine Direktsaat im Freiland versuchen, aber ein Teil der Samen wird dann vermutlich von Vögeln gefressen und die langsame Keimung fördert das Überwuchern durch Unkräuter, bevor der Majoran überhaupt

keimt.

Man bedeckt die Samen mit 0,3 cm kleimkrümeliger Erde, die man feucht hält, aber nicht zu nass.

Nach 15-20 Tagen keimen die kleinen Majoran-Pflänzchen, sofern es warm und feucht genug ist.

Wenn man will, kann man die kleinen Pflanzen ins Freiland auspflanzen. Sie sollten im Abstand von 15 cm gepflanzt werden.

Die jungen Majorane brauchen zwar regelmässig Wasser, aber sie sollten keinesfalls zu feucht stehen, denn sonst könnten die Wurzeln faulen.

Innerhalb von drei Monaten wachsen die aromatischen Majoran-Pflänzchen heran. Bei Berührung der Blätter mit den Händen färbt der würzige Duft auf die Hände ab.

Siehe:

- [Kräuter-Kasten-Reportage](#)

Sammeltipps

Die Majoran-Pflanzen erntet man am besten kurz vor oder zu Beginn der Blütezeit, weil dann der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist. Als Tageszeit zum Ernten eignen sich Vormittag und später Nachmittag.

Zur Ernte schneidet man die Pflanzen nicht zu dicht über dem Boden ab, denn dann treiben sie wieder aus und man kann später nochmal ernten.

Sie können dann gebündelt und aufgehängt werden.

Sobald die Blätter trocken sind, rebelt man sie von den Stengeln und hebt sie in gut verschlossenen Gefäßen auf. Bei guter Lagerung hält getrockneter Majoran mehrere Jahre.

