

## Ausgewählte Gewürze, Harze und Öle der Bibel



### Aloe

#### Herkunft:

Obwohl die Aloe wie ein Kaktus aussieht, gehört sie zur Familie der Liliengewächse (Asphodelaceae). Die Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch und hat lange, fleischige Blätter, die in Spiralförmigkeit rund um einen Stamm angeordnet sind. Die Blütezeit ist von Mai bis Juni. Danach bildet sich auf einem bis zu 90 cm langen Stiel eine Traube von Blüten.

Aloe stammt ursprünglich aus Südafrika und Westindien und wird heute auch in den subtropischen Gebieten Südamerikas angebaut. Sie gedeiht selbst bei geringen Niederschlägen und hält lange Trockenzeiten und intensive Sonnenbestrahlung aus. Es gibt ca. 500 verschiedene Aloe-Arten.

#### Wirkung und Verwendung:

Aloe wird verwendet bei Magen- und Darmproblemen, Durchfall und gegen Hämorrhoiden. Die Pflanze ist auch Bestandteil in Abführmitteln.

Die Heilpflanze hilft bei Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüren und Geschwüren des Zwölffingerdarms. Auch bei Nervenkrankheiten kann Aloe unterstützend wirken. Weiters wird Aloe bei Herz- und Kreislauferkrankungen, bei Immunschwäche und Allergien gegeben. Sie stärkt die Widerstandskräfte der weißen Blutkörperchen und wird darum unterstützend bei Tumoren und Geschwülsten eingesetzt.

Äußerlich wird Aloe bei Neurodermitis, Psoriasis und Akne verwendet. Sie schützt die Haut vor dem Austrocknen und ist in vielen Präparaten enthalten. Auch bei Verbrennungen beschleunigt die Anwendung von Aloe den Heilungsprozess.

#### Interessantes:

Der Name Aloe kommt vom arabischen „alloeh“ und dem hebräischen „halal“ für glänzend und bitter, womit Bezug genommen wird auf die glänzende Blattoberfläche und den bitteren Geschmack des Saftes.

Schon von den Ägyptern wurde Aloe als Heilpflanze genutzt. Dioscurides (= griechischer Arzt des 1. Jhs., als Militärarzt im römischen Dienst, erster bedeutender Pharmakologe) empfiehlt die Pflanze unter anderem bei Verstopfung, Blutfluss, als Wundheilmittel und bei Hämorrhoiden. Auch in den Kräuterbüchern des Mittelalters werden die Pflanze und ihre Wirkung beschrieben. Insgesamt gehen die Quellen bis ins 4. Jt. v. Chr. zurück. Als die Wissenschaft im letzten Jahrhundert begann, die Wirkungsweisen dieser Pflanze eingehender zu untersuchen, bestätigten sich einerseits die überlieferten Erfahrungen, andererseits wurden neue Anwendungsgebiete entdeckt.

Die wichtigste Substanz der Pflanze, das Gel, befindet sich im Blattinneren. Wenn die Pflanze zwei bis drei Jahre alt ist, kann mit der Ernte der Blätter begonnen werden. Hierbei wird nicht die ganze Pflanze geschnitten, sondern es werden alle zwei Monate vier bis sechs Blätter vom Ansatz her abgetrennt. Mindestens zwölf Blätter bleiben am Stock zurück. Auf diese Weise kann eine Pflanze acht bis zehn Jahre genutzt werden. Man kann sie sehr gut auch selbst daheim im Topf ziehen, muss dabei jedoch auf sandige, gut entwässerte Erde achten.

#### Biblisches:

Im **Alten Testament** wird Aloe zusammen mit anderen duftenden Gewürzen und Harzen erwähnt:

- „Von Myrrhe, **Aloe** und **Kassia** duften all deine Gewänder, aus Elfenbeinhallen erfreut dich Saitenspiel.“ (Ps 45,9)
- „Ich habe mein Lager besprengt mit Myrrhe, **Aloe** und Zimt.“ (Spr 7,17)

- „Narde, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und **Aloe**, allerbesten Balsam.“ (Hld 4,14)

Im **Neuen Testament** kommt Aloe im Zusammenhang mit dem Begräbnis Jesu vor, muss also zur Zeit Jesu Salbenmischungen beigemischt worden sein:

- „Es kam auch Nikodemus, der früher einmal Jesus bei Nacht aufgesucht hatte. Er brachte eine Mischung aus Myrrhe und **Aloe**, etwa hundert Pfund.“ (Joh 19,38)

## Galbanum

### Herkunft:

Galbanum, eine zähe, klebrige Masse, ist der getrocknete Milchsafte der **Ferula galbaniflua**, die wild vom östlichen Mittelmeergebiet bis nach Zentralasien wächst.

### Wirkung und Verwendung:

Galbanum wirkt wundheilend, entzündungshemmend, beruhigend, entspannend, ausgleichend und krampflösend. Es wird zur Beruhigung bei starker nervlicher Belastung und bei Angstzuständen, besonders bei Platzangst, eingesetzt.

Galbanum wird vor allem als Räucherware verwendet. Der Geruch ist laubartig-erdig. Setzt man einer Räuchermischung Galbanum zu, so erhöhen sich Intensität und Räucherungsdauer.

### Interessantes:

Im alten Mesopotamien war Galbanum ein viel verwendetes Räucherwerk. Möglicherweise haben die Israeliten während des babylonischen Exils seinen Gebrauch kennen gelernt. Während der Weihrauch nur für sakrale Zwecke verwendet werden durfte, wurden Galbanum und Myrrhe oft in Mischungen auch im häuslichen Bereich verräuchert.

Galbanum wird auch Mutterharz genannt, weil es im Mittelalter bei Frauen mit Unterleibsproblemen verwendet wurde. Außerdem wurde es gegen Magenbeschwerden, Leberflecken, Husten und Asthma eingesetzt. Bereits Plinius schrieb, dass durch Räuchern mit Galbanum sich Epilepsie, Gebärmutterkrampf und Magenprobleme lösen und es zudem hilft eine festsitzende Fehlgeburt auszutreiben.

### Biblisches:

Galbanum wird an zwei Stellen in der Bibel erwähnt: als Bestandteil des heiligen Tempelweihrauchs, der nur beim Kult im Tempel verwendet werden durfte und als Vergleich für Gottes Zuwendung in seiner Weisheit:

- „Der Herr sprach zu Mose: Nimm dir Duftstoffe, Staktetropfen, Räucherklaue, **Galbanum**, Gewürzkräuter und reinen Weihrauch, von jedem gleich viel, und mach Räucherwerk daraus, ein Würzgemisch, wie es der Salbenmischer herstellt, gesalzen, rein und heilig. Zerstoß einen Teil davon ganz fein und bring davon wieder einen Teil vor die Bundesurkunde im Offenbarungszelt, wo ich dir begegnen werde; hochheilig soll es euch sein. Das Räucherwerk, das du bereiten sollst - in derselben Mischung dürft ihr euch kein anderes herstellen -, soll dir als dem Herrn heilig gelten. Wer solches um des Duftes willen herstellt, soll aus seinen Stammesgenossen ausgemerzt werden.“ (Ex 30,34-38)
- „Wie Zimt und duftendes Gewürzrohr, wie beste Myrrhe strömte ich Wohlgeruch aus, wie **Galbanum**, Onyx und Stakte, wie Weihrauchwolken im heiligen Zelt.“ (Sir 24,15)

# Dill

## Herkunft:

Die Pflanze gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae) und kann bis zu 120 cm hoch werden. Sie hat leuchtend gelbe, in Dolden wachsende Blüten. Eine verwandte Art wird in Indien angebaut; die Früchte dieser Pflanze sind zwar größer, aber weniger aromatisch.

## Wirkung und Verwendung:

Dill wird entweder als frisches Kraut oder getrocknet verwendet. Wie für andere Gewürze gilt auch für Dill, dass er getrocknet schnell an Geschmack verliert. Daher sollte Dill möglichst frisch verarbeitet werden. Am größten ist seine Würzkraft während der Blüte. Deshalb nimmt man auch ganze Zweige mit den Blüten zum Einlegen von Gurken. Da Dill durch das Kochen viel von seiner Würzkraft verliert, sollte er erst kurz vor dem Servieren dazu gegeben werden.

Dill passt gut zu hellem Fleisch, aber auch zu Fisch. Vielerorts ist er wesentlicher Bestandteil von Soßen und natürlich gehört er zu Kräuternessig – und für viele ist er im Gurkensalat unentbehrlich.

Die Samen von Dill schmecken ein wenig nach Kümmel, enthalten aber ätherische Öle. Diese wirken beruhigend und verdauungsfördernd und helfen bei Appetitlosigkeit und Magenschmerzen. Dill sorgt für das Gleichgewicht des Wasserhaushalts im Körper. Bei stillenden Müttern regt Dillkraut den Milchfluss an und bei Kleinkindern soll er Bauchkoliken beseitigen.

## Interessantes:

Dill war schon im alten Ägypten bekannt gegen Kopfschmerzen. Auch die Römer, die für ihre ausgedehnten Festmähler bekannt waren, würzten ihr Fleisch mit Dill, auch wenn die Ärzte im alten Rom warnten: „Dill macht impotent.“ Zugleich bekränzte man sich aber bei den Gelagen mit Dill und gab ihn den Speisen der Gladiatoren bei, weil er stärkend sein sollte. Die Griechen schätzten damals bereits seine beruhigende Wirkung und setzten ihn außerdem gegen Schluckauf ein. In den Klostergärten stand Dill, weil er angeblich die fleischlichen Begierden dämpft.

Spätestens zu Zeiten Karls des Großen gehörte Dill in jeden kaiserlichen Garten.

Im Mittelalter galt Dill im Wein als potenzsteigerndes Mittel, allerdings gab es auch gegenteilige Stimmen (wie schon zu Zeiten der Römer). Abergläubische Menschen steckten ein Sträußchen Dill über die Tür – dies sollte vor Dämonen und Menschen schützen, die einem Böses antun wollten. Als Badezusatz stand Dill im Ruf unwiderstehlich zu machen. Noch im Mittelalter steckten Mädchen, die in der Ehe etwas zu sagen haben wollten, bei der Hochzeit einen kleinen Dillzweig in den Schuh und flüsterten dazu: „Ich habe Senf und Dill, mein Mann muss tun, was ich will.“

In Nordamerika gab man angeblich während längerer Predigten den Kindern Dillsamen zum Kauen, damit sie sich während dieser Zeit still verhielten.

Heute ist Dill in Europas Küchen weit verbreitet und wird vielfältig verwendet.

## Biblisches:

Im Alten wie im Neuen Testament wird Dill zusammen mit Kümmel (im NT ist noch Minze dabei) erwähnt. Beide Male wird deutlich, dass Dill im Alltag der Menschen vorkommt. Der Prophet Jesaja erinnert an den Anbau von Dill und zieht ihn als Beispiel für Gottes Ordnung und Belehrung heran:

- *„Pflügt denn der Bauer jeden Tag, um zu säen, beackert und eggt er denn jeden Tag seine Felder? Nein, wenn er die Äcker geebnet hat, streut er Kümmel und **Dill** aus, sät Weizen und Gerste und an den Rändern den Dinkel. So unterweist und belehrt ihn sein Gott, damit er es recht macht. Auch fährt man nicht mit dem Dreschschlitten über den **Dill** und mit den Wagenrädern über den Kümmel, sondern man klopft den **Dill** mit dem Stock aus und den Kümmel mit Stecken.“ (Jes 28,24-27)*
- *„Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr gebt den Zehnten von Minze, **Dill** und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz außer Acht: Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue. Man muss das eine tun, ohne das andere zu lassen.“ (Mt 23,23)*

# Kassia

## Herkunft:

Kassia, auch Chinazimt genannt, hat ihren Ursprung in Südchina, wird jedoch mittlerweile auch in Vietnam, auf Sumatra, in Zentralamerika sowie Japan gepflanzt.

Kassia ist die Innenrinde des Kassibaumes und wird im Gegensatz zu Zimt von ausgewachsenen Bäumen gewonnen. Erst nach dem vierten Lebensjahr des Baumes beginnt die Ernte.

## Wirkung und Verwendung:

Wie Zimt wirkt auch Kassia gegen übermäßige Magensäureproduktion und wird daher eingesetzt gegen Sodbrennen. Die Inhaltsstoffe von Zimt und Kassia heben die gute Laune – dies beweisen der weltweit hohe Konsum des Erfrischungsgetränkes Cola und des Zimt-Kaugummi.

Die Beliebtheit des Gewürzes ist seit dem Altertum ungebrochen. In der klassischen Weihnachtsbäckerei, in Süßspeisen und Kompotten hat Kassia – und hier vor allem in der gemahlten Form – einen festen Platz, passt aber auch zu Enten-, Gänse-, Wild- und Lamnbraten oder als interessante Geschmackskomponente zu Blaukraut.

Das Aroma seiner ätherischen Öle löst wohlige Empfindungen aus und wirkt daher beruhigend und ausgleichend.

## Interessantes:

Die erste Verwendung von Kassia (und auch Zimt) war eine kultische: als duftender Zusatz für das heilige Salböl des jüdischen Volkes, für die Totenverehrung der Ägypter oder als Räucherwerk bei festlichen Anlässen. Die griechische Dichterin Sappho (ca. 600 v. Chr.) beschreibt dies: „Überall an den Straßen ... Duft von Myrrhen und Zimt und von Weihrauch vereinte sich.“

Kassia wird in China seit über viertausend Jahren genutzt und zählt damit zu den ältesten Gewürzen der Welt. Chinesischer Zimt gelangte als erste Zimtart nach Europa und war spätestens seit Alexander dem Großen im Westen bekannt. Noch früher wurde er in Ägypten zur Mumifizierung verwendet.

Im Gegensatz zu Zimt duftet Kassia schärfer, ist im Geschmack intensiver und von der Farbe her dunkler. Beim Trocknen an der Luft verfärben sich nämlich die Rindenstücke der Kassia braun und rollen sich ein, allerdings wegen ihrer Dicke (ca. 1 bis 3 mm) nur einseitig (im Gegensatz zu Zimt, der doppelseitig gerollt wird). Die einseitig gerollten Rindenstücke werden - 30 bis 60 cm lang - in Leinen- oder Strohmatteballen verpackt und transportiert.

Im frühen 19. Jahrhundert gab es eine starke Preiskonkurrenz zwischen dem teureren Zimt und der billigeren Kassia. In den letzten Jahren war die Ersetzung minderwertiger Zimtrinde aus Sri Lanka durch billigere Kassiarinde zu beobachten. Handelsübliches „Zimtpulver“ wird aus Kassia- oder Zimtbruch hergestellt. In den USA gibt es fast nur Kassia.

## Biblisches:

Eine einzige Erwähnung findet Kassia in der Bibel im Zusammenhang mit dem König, der gesalbt wird – der Schwerpunkt liegt hier auf der Duftkomponente:

- *„Du liebst das Recht und hasst das Unrecht, darum hat Gott, dein Gott, dich gesalbt mit dem Öl der Freude wie keinen deiner Gefährten. Von Myrrhe, Aloe und **Kassia** duften all deine Gewänder, aus Elfenbeinhallen erfreut dich Saitenspiel.“ (Ps 45,8-9)*

## Koriander

### Herkunft:

Koriander gehört zur Familie der Doldengewächse (Umbelliferae), ist eine einjährige Pflanze und wird 60 bis 80 cm hoch. Sie stammt wahrscheinlich aus Vorderasien und verbreitete sich von dort aus über den gesamten Mittelmeerraum.

Heute wird Koriander weltweit angebaut. In Russland und Mitteleuropa hat er kleinere Früchte (unter 3 mm) und enthält mehr ätherisches Öl.

### Wirkung und Verwendung:

Koriandersamen und Korianderblätter gehörten zu den wichtigsten Zutaten in der römischen Küche. Er wird für Brot, Gebäck, Soßen, Suppen (z.B. Kürbiscremesuppe) und für das Würzen von Salaten verwendet.

Während in Europa die Verwendung der Samen eine größere Rolle spielt, verwendet man in der asiatischen Küche vor allem das Kraut. Dieses ist wegen des scharfbitteren Geschmacks für unseren Gaumen ungewohnt.

Die ätherischen Öle wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und lindernd und werden daher bei Magen- und Darmleiden eingesetzt.

### Interessantes:

Koriander ist ein sehr altes Gewürz, denn es wird bereits in Sanskritschriften, Papyri und im Alten Testament erwähnt. Koriandersamen fand man bei Ausgrabungen von neolithischen Kulturrelikten, aber auch in den Gräbern der Pharaonen. In Ägypten galten nämlich die zerstoßenen Samen als Aphrodisiakum. Dieser Ruf trug den Körnern den Namen Hochzeitskügelchen ein.

Griechen und Römer würzten mit Koriander den Wein. Die Römer brachten den Koriander nach Mitteleuropa. Zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen benutzte man Koriander im Mittelalter. Außerdem galt er auch als Aphrodisiakum. Für die Chinesen war Koriander mit Unsterblichkeit verbunden.

Koriander war eines der ersten Gewürze, das mit den Seefahrern im 17. Jahrhundert nach Amerika gelangte. Die Blüten des frischen Korianders riechen nach Wanzen. Dieser Geruch gab dem Koriander seinen Namen: Der griechische Name der Pflanze (koriannon) leitet sich von „Wanze“ (koris) ab. Im Deutschen gibt es auch die Begriffe „Wanzenkraut“, „Wanzendill“ oder „Wanzenkümmel“, die abwertenden Charakter haben und sich ebenfalls auf den scharfen Geruch beziehen.

### Biblisches:

An zwei Stellen der Bibel wird Koriander als Vergleich für das Manna herangezogen, wobei die Einheitsübersetzung hier aus dem Griechischen übersetzt, das den hebräischen Text nicht eindeutig wiedergibt, weil Koriander in der Wüste nicht wächst und die braunen Körner nicht mit dem weißen Manna verglichen werden können:

- „Das Haus Israel nannte das Brot Manna. Es war weiß wie **Koriandersamen** und schmeckte wie Honigkuchen.“ (Ex 16,31)
- „Das Manna war wie **Koriandersamen** und es sah wie Bdelliumharz aus. Die Leute pflegten umherzugehen und es zu sammeln; sie mahlten es mit der Handmühle oder zerstampften es im Mörser, kochten es in einem Topf und bereiteten daraus Brotfladen. Es schmeckte wie Ölkuchen.“ (Num 11,7-8)

## Kümmel

### Herkunft:

Kümmel gehört zur Familie der Doldenblütengewächse (Apiaceae). Die zwei- bis dreijährige Pflanze wird bis 1 m hoch. Im ersten Jahr bildet die Pflanze eine Blattrosette und erst im zweiten Jahr bilden sich die Blütenstängel mit zwei- bis dreifach fein gefiederten Laubblättern und den Samenständen. Die kleinen

weißlichen Blüten stehen in zusammengesetzten Dolden. Die Kümmelsamen schmecken stark aromatisch und leicht süßlich.

Kümmel wächst auf magerem Boden, ist in ganz Mitteleuropa verbreitet, wo er wild wachsend auf Wiesen und Weiden zu finden ist. Außerdem bevorzugt die Pflanze feuchtes Seeklima.

Neben dem gewöhnlichen Kümmel gibt es noch Kreuzkümmel und Schwarzkümmel.

### **Wirkung und Verwendung:**

Kümmel wird vor allem zum Würzen deftiger Speisen verwendet, weil die ätherischen Öle des Kümmelsamens appetitanregend und verdauungsfördernd, aber auch krampfstillend wirken. Als Gewürz wird Kümmel ganz oder in gemahlenem Zustand verwendet.

Das der Pflanze förderliche Seeklima mag auch Grund dafür sein, dass besonders bei den Norddeutschen und den Skandinaviern Kümmelanbau betrieben wird. Ihre Vorliebe für den Kümmel in flüssiger Form ist bekannt. Der aus Skandinavien kommende Aquavit ist ein Kümmelschnaps, dessen Namen „Lebenswasser“ bedeutet, weil die positive Wirkung auf die Verdauung das allgemeine Wohlbefinden beträchtlich steigert.

Das aus dem Kümmelsamen gewonnene Öl wird verwendet zur Bereitung von Kräutertees, denen man außer der anregenden Wirkung auf die Verdauung auch eine Steigerung der Milchproduktion bei stillenden Müttern zuschreibt.

Bei Erkältungen der Luftwege wirkt Kümmel lindernd.

### **Interessantes:**

Kümmel wurde von den Ägyptern bei der Beschwörung von Totengeistern als Ritualpflanze eingesetzt.

Als ein altes Gewürz Mitteleuropas wurden Kümmelsamen bereits in neolithischen Pfahlbauten gefunden. Seit der Römerzeit sind vielfältige kulinarische und medizinische Anwendungen des Kümmels überliefert.

Karl der Große war ein großer Kümmelfreund. Er ließ für seinen Hof Kümmel anbauen und gab die Anweisung, sich dieses Gewürzes besonders zu bedienen, da es das Essen nicht nur verfeinere, sondern auch verträglicher mache. Seit dem Mittelalter fehlt Kümmel auch in keinem Klostersgarten.

Der Aberglaube sagt, dass Kümmel besser gedeiht, wenn er unter Flüchen und Verwünschungen ausgesät wird (dasselbe findet man bei den Römern über das Aussäen von Kreuzkümmel). Kümmel wurde außerdem Liebestranken beigemischt – das sollte Abschiede verhindern. Ein anderer Brauch forderte dazu auf, am Gründonnerstag Kümmelbrötchen zu essen. Dies sollte ein Jahr lang Hexen und Flöhe fernhalten.

### **Biblisches:**

Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament wird Kümmel erwähnt: Im Alten Testament wird er erwähnt im Zusammenhang mit der Ordnung der Schöpfung, die ein guter Bauer kennt und beachtet:

- „Nein, wenn er die Äcker geebnet hat, streut er **Kümmel** und Dill aus, sät Weizen und Gerste und an den Rändern den Dinkel.“ (Jes 28,25)
- „Auch fährt man nicht mit dem Dreschschlitten über den Dill und mit den Wagenrädern über den **Kümmel**, sondern man klopft den Dill mit dem Stock aus und den **Kümmel** mit Stecken.“ (Jes 28,27)

Im Neuen Testament wird er erwähnt mit anderen Gewürzen, mit denen sich bestimmte Gruppen durch ungerechtfertigte Praktiken bereicherten:

„Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr gebt den Zehnten von Minze, Dill und **Kümmel** und lasst das Wichtigste im Gesetz außer Acht: Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue. Man muss das eine tun, ohne das andere zu lassen.“ (Mt 23,23)

## **Lorbeer**

### **Herkunft:**

Lorbeer hat sich - aus seiner eigentlichen Heimat Vorderasien kommend - über den Mittelmeerraum verbreitet. Er wächst in diesen idealen Bedingungen als kräftiger, immergrüner Strauch oder als bis zu 15 m hoher

Baum. Da er nicht frosthart ist, wird er in unseren Breiten nur als Kübelpflanze gezogen und ist hier wesentlich kleiner.

Die glänzend grünen, lederartigen Blätter sind an beiden Enden zugespitzt und die Ränder meist leicht gewellt. Seine Früchte sind grün und erinnern an Oliven.

Beim Lorbeer gibt es männliche und weibliche Pflanzen. Die Blüten sind weiß-gelblich und in Büscheln angeordnet. Aus den weiblichen entstehen die Lorbeeren, die zunächst grün, später dann blau-schwarz sind.

Der Geschmack von Lorbeer ist würzig bitter; die frischen Blätter schmecken sehr herb und wesentlich intensiver als die getrockneten, die rasch an Würzkraft verlieren.

### **Wirkung und Verwendung:**

Lorbeeren und ihre Blätter wirken durchblutungs- und verdauungsfördernd, antibakteriell, harntreibend und appetitanregend.

Lorbeer ist ein natürliches Konservierungsmittel. Zum Einlegen von Gurken, für Marinaden, Essig und Sülzen sind die Blätter ein unverzichtbares Gewürz. Außerdem eignen sie sich auch für Fischgerichte, Wild, säuerliche Speisen, Suppen und Soßen. Und was wäre die Kartoffelsuppe ohne Lorbeerblatt?

Auch gegen Schädlinge wird es verwendet: Ein Lorbeerblatt zu Mehl oder Reis gelegt, soll einen Rüsselkäferbefall verhindern.

Lorbeeröl wird bei Verstauchungen, Quetschungen und bei rheumatischen Beschwerden als Einreibung verwendet. Auch als Furunkelsalbe wird es aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung eingesetzt. Bei Säuglingen hilft Lorbeeröl äußerlich gegen Blähungen.

Das Öl des Lorbeer findet heute außerdem Verwendung als Duftkomponente in der Parfümerie. Lorbeeröl ist eine butterartige, grünliche Masse, die bei ca. 30 Grad schmilzt und durch Auspressen der Lorbeerfrüchte gewonnen wird.

Lorbeer kann in größeren Dosen durch die in den Blättern enthaltene Blausäure Rauschzustände erzeugen, besonders wenn Lorbeer als Tee verwendet wird. Der Tee aus den Blättern gilt als schweißtreibend und mindert Blähungen.

### **Interessantes:**

Bereits in 7000 Jahre alten Keilschriften wird Lorbeer erwähnt. So verwendeten nicht erst die Griechen, sondern schon die Sumerer Lorbeerkränze als Symbol des glorreichen Sieges im Faustkampf.

Bei den Griechen spielt der Lorbeer eine besondere Rolle: Seine Entstehung verdankt der Lorbeerbaum laut griechischem Mythos der Liebe des Gottes Apollo zur keuschen Nymphe Daphne: Als Apollo die spröde Schöne allzu heftig bedrängte, rief diese Zeus um Schutz ihrer Unschuld an. Der Göttervater rettete sie, indem er sie vor den Augen Apollos in einen Lorbeerbaum verwandelte. Seither verband man den Lorbeerbaum mit dem griechischen Gott Apollo. Man schmückte seine Tempel mit Lorbeerzweigen, pflanzte ihm zu Ehren Lorbeerhaine und seine Priesterin im Orakel zu Delphi (Pythia) kaute auf einem Lorbeerblatt, wenn sie auf ihrem mit Lorbeer geschmückten Dreifuß saß und den Ratsuchenden weissagte. Es wurde mitunter vermutet, dass die berausende Wirkung des in Übermaß genossenen Lorbeers die Visionen der Priesterinnen auslösten.

Da Apollo mit dem Lorbeerbaum in Verbindung stand und er als Gott der Kämpfenden und Siegenden galt, wurde der Lorbeerkranz zum Zeichen des Sieges und des Ruhmes. Darum ließen sich siegreiche Wettkämpfer und Feldherren, mit Lorbeer bekränzen. Spuren davon finden sich noch bei uns in Redewendungen wie „Lorbeeren ernten“ oder „sich auf seinen Lorbeeren ausruhen.“

Den Brauch der Griechen übernahmen die Römer: Auch die römischen Feldherren wurden nach einer gewonnenen Schlacht mit einem Lorbeerkranz geschmückt.

Im Mittelalter entdeckte Karl der Große wieder die würzige und heilsame Bedeutung des Lorbeers und empfahl seinen vermehrten Anbau. In dieser Zeit galt Lorbeer auch als Heilmittel gegen die Pest.

Im Aberglauben des Volkes galten Lorbeerblätter am Körper getragen als Schutz vor Dämonen. Aus diesem Grund wurde auch gerne ein Lorbeerbaum ans Haus gepflanzt, der außer Hexen und bösen Geistern zusätzlich den Blitz abwehren sollte.

Vor ca. 130 Jahren beobachtete Heinrich Heine, dass der Lorbeer ganz schön auf den Hund - oder vielmehr aufs Schwein – gekommen ist: „Noch immer schmückt man den Schweinen bei uns mit Lorbeerblättern den Rüssel.“

### **Biblisches:**

In der Bibel wird der Lorbeerbaum nur ein einziges Mal erwähnt in Zusammenhang mit der Kritik gegen von Menschenhand gefertigte Götzen. Einerseits verwendet man das Holz zum Heizen, andererseits betet man es als Götzenstatue an:

- „Man fällt eine Zeder, wählt eine Eiche oder sonst einen mächtigen Baum, den man stärker werden ließ als die übrigen Bäume im Wald. Oder man pflanzt einen **Lorbeerbaum**, den der Regen groß werden lässt.“ (Jes 44,14)

## **Mastix**

### **Herkunft:**

Mastix ist das Harz der Mastix-Pistazienbäume. Im Juni wird die Rinde der Bäume angeritzt, so dass das Harz auslaufen kann. Die beste Qualität hat das von Hand verletzte Harz, das etwa erbsengroß, besonders hell und leicht gelblich ist. Weniger gute Ware ist dunkler und bräunlich.

Mastix stammt aus Griechenland. Besonders auf der Insel Chios werden Pistazienbäume kultiviert (*Pistacia lentiscus*). Ein als „Mastix Bombay“ bezeichnetes Harz kommt nicht aus Griechenland, sondern aus Indien und ist ebenfalls sehr dunkel.

### **Wirkung und Verwendung:**

Mastix war wahrscheinlich eine der Zutaten zur ägyptischen Räuchermischung. In Griechenland wird Mastix heute noch zum Aromatisieren von Wein und Ouzo benutzt. In der griechisch-orthodoxen Kirche spielt Mastix ebenfalls eine wichtige Rolle.

Beim Verräuchern entwickelt Mastix weißen Rauch, der angenehm harzig duftet und an Weihrauch erinnert.

Im Orient wird Mastix als Kauharz zur Desinfektion der Mundhöhle und zur Bereitung des bekannten Raki-Schnapses (entspricht dem griechischen Ouzo) verwendet, außerdem innerlich gegen Magenbeschwerden und äußerlich bei Rheuma und zur Wundbehandlung.

Mastix ist auch ein gutes Räuchermittel, das lästige Insekten fern hält.

### **Interessantes:**

Mastix dürfte in römischer Zeit sehr teuer gewesen zu sein. Plinius überliefert: „Am meisten wird der weiße Mastix von der Insel Chios geschätzt, wovon das Pfund 20 Denare kostet, während der dunkelfarbige nur 12 kostet.“

Immer wieder wird Mastix auch als „Gummi“ bezeichnet, was allerdings nicht stimmt, aber aus traditionellen Gründen beibehalten wird. Es handelt sich hier nicht um Gummi, welcher sich allgemein durch seine Wasserlöslichkeit auszeichnet, sondern um ein wasserunlösliches Harz.

### **Biblisches:**

In der Bibel kommt Mastix als wertvolles Handelsgut vor:

- „Als sie dann beim Essen saßen und aufblickten, sahen sie, dass gerade eine Karawane von Ismaelitem aus Gilead kam. Ihre Kamele waren mit Tragakant, **Mastix** und Ladanum beladen. Sie waren unterwegs nach Ägypten.“ (Gen 37,25)
- „Da sagte ihr Vater Israel zu ihnen: Wenn es schon sein muss, dann macht es so: Nehmt von den besten Erzeugnissen des Landes in eurem Gepäck mit und überbringt es dem Mann als Geschenk: etwas **Mastix**, etwas Honig, Tragakant und Ladanum, Pistazien und Mandeln.“ (Gen 43,11)

- „Juda und das Land Israel waren deine Händler. Weizen, Oliven, Wachs, Honig, Öl und **Mastix** gaben sie für deine Handelswaren.“ (Ez 27,17)

## Minze

### Herkunft:

Bereits die alten, im Mittelmeerraum ansässigen Völker kannten Minzearten. Sie wurde in Europa im Mittelmeerraum, in Asien und in China verwendet.

Die Minze gehört zur Familie der Lippenblütler (Labiatae), hat flach wachsende Wurzeln, die zahlreiche Ausläufer bilden und sich so weiter ausbreiten. Es gibt viele unterschiedliche Minzearten, die genetisch miteinander verwandt sind. Einige Beispiele: Wasserminze, Rossminze, Apfelminze, Pfefferminze, u.a.

### Wirkung und Verwendung:

Minze ist sowohl ein altes Küchenkraut als auch eine Heilpflanze. Das ätherische Öl in den Blättern wirkt krampflösend und schmerzstillend.

Das ätherische Öl Menthol hat auf die Nerven der Magenwand eine leicht betäubende Wirkung. Es wirkt daher bei Übelkeit und Brechreiz mildernd. Auch während der Schwangerschaft und bei Reisekrankheit findet Minze Verwendung.

Pfefferminztee lindert durch das Menthol Angstzustände und psychische Anspannungen. Pfefferminztee wird außerdem in der Kosmetik eingesetzt für die äußere Anwendung bei grobporiger, entzündlicher oder strapazierter Haut.

Weiters begegnet das Menthol der Minze in der Süßwaren- und Tabakindustrie ebenso wie in der Parfümerie.

### Interessantes:

In römischer Zeit wurde Minze auch als Zutat in Kräuterkäse verwendet. Außerdem versetzte man frische Milch mit Minze, um sie haltbarer zu machen.

Die Pfefferminze ist aus der Familie der Minzen das Teekraut schlechthin. Daher nennt man sie im Volksmund auch Teeminze. In der Natur kam sie ursprünglich gar nicht vor, sondern entstand im 17. Jh. durch Kreuzung der Grünen Minze mit der Wasserminze.

### Biblisches:

In der Bibel wird Minze nur im Neuen Testament erwähnt. Sie taucht mit anderen Gewürzen des Alltags auf:

- „Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr gebt den Zehnten von **Minze**, Dill und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz außer Acht: Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue. Man muss das eine tun, ohne das andere zu lassen.“ (Mt 23,23)
- „Doch weh euch Pharisäern! Ihr gebt den Zehnten von **Minze**, Gewürzkraut und allem Gemüse, die Gerechtigkeit aber und die Liebe zu Gott vergesst ihr. Man muss das eine tun, ohne das andere zu unterlassen.“ (Lk 11,42)

## Myrrhe

### Herkunft:

Myrrhe ist ein wohlriechendes Harz, das aus der Rinde des Myrrhenbaumes (ca. 3 m hoch, dornig) gewonnen wird. Das Hauptverbreitungsgebiet liegt im jemenitischen Hochland sowie in Somalia und Äthiopien.

## Wirkung und Verwendung:

Wein versetzt mit Myrrhe diente in der Antike als Betäubungsmittel. Es hat außerdem desinfizierende, deodorierende und auswurfördernde Eigenschaften.

## Interessantes:

Myrrhe wurde in Ägypten zur Einbalsamierung der Toten verwendet und war wegen seines Duftes sehr beliebt.

*Wegen des wesentliche niedrigeren Preises hat es nicht die gleiche Handelsbedeutung wie Weihrauch.*

## Biblisches:

Im **Alten Testament** kommt Myrrhe fast ausschließlich im Zusammenhang mit der sinnlichen Duftkomponente vor – hier einige Beispiele:

- „Ich habe Decken über mein Bett gebreitet, bunte Tücher aus ägyptischem Leinen; ich habe mein Lager besprengt mit **Myrrhe**, Aloe und Zimt“. (Spr 7,17)
- „*Mein Geliebter ruht wie ein Beutel mit **Myrrhe** an meiner Brust.*“ (Hld 1,13)
- „Ich stand auf, dem Geliebten zu öffnen. Da tropften meine Hände von **Myrrhe** am Griff des Riegels.“ (Hld 5,5)

Im **Neuen Testament** kommt Myrrhe bei Geburt, Tod und Begräbnis Jesu vor:

- „Sie gingen in das Haus und sahen das Kind und Maria, seine Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und **Myrrhe** als Gaben dar.“ (Mt 2,11)
- „Dort reichten sie ihm Wein, der mit **Myrrhe** gewürzt war; er aber nahm ihn nicht.“ (Mk 15,22)
- „Es kam auch Nikodemus, der früher einmal Jesus bei Nacht aufgesucht hatte. Er brachte eine Mischung aus **Myrrhe** und Aloe, etwa hundert Pfund. Sie nahmen den Leichnam Jesu und umwickelten ihn mit Leinenbinden, zusammen mit den wohlriechenden Salben, wie es beim jüdischen Begräbnis Sitte ist.“ (Joh 19,39-40)

## Narde

### Herkunft:

Die indische Narde (*Nardostachys jatamansi*) stammt ursprünglich aus Nepal und Bhutan. Wildwachsende Narden findet man im Himalaja zwischen 3000 und 5000 m. Das wohlriechende ätherische Öl wird aus den Wurzeln der Pflanze gewonnen.

Narde gehört zur Familie der Baldriangewächse und gleicht in Duft und Wirkung dem indischen Baldrian.

### Wirkung und Verwendung:

Nardenöl wirkt ausgleichend auf alle Organe, besonders auf Nervensystem und Herz. Es findet daher Verwendung bei Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe und emotionalen Blockaden. In Asien wird es auch bei Hysterie und Epilepsie eingesetzt.

Es findet als Hautöl oder in Duftlampen Verwendung.

### Interessantes:

Narde war das feinste und kostbarste Aroma des Altertums und daher eines der wertvollsten und teuersten Parfüms überhaupt.

In der römischen Literatur (vor allem in der Dichtung) wird die Bezeichnung Narde auch für andere wohlriechende Pflanzen verwendet, so dass unklar ist, welches Gewächs jeweils gemeint ist. Im Apicius-Kochbuch (ca. 25 v. Chr.) wird die Nardenblüte auch als Soßenzutat genannt.

## Biblisches:

Im **Alten Testament** wird das kostbare Nardenöl im Hohelied Salomos erwähnt:

- „Solange der König an der Tafel liegt, gibt meine **Narde** ihren Duft.“ (Hld 1,12)
- „Ein Lustgarten sprosst aus dir, Granatbäume mit köstlichen Früchten, Hennadolden, **Nardenblüten**, **Narde**, Krokus, Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam.“ (Hld 4,13-14)

Im **Neuen Testament** werden zwei Salbungen mit Nardenöl erzählt. Fälschlicherweise wurde diese in der Tradition immer mit Maria Magdalena in Verbindung gebracht, was nicht dem biblischen Befund entspricht:

- „Als Jesus in Betanien im Haus Simons des Aussätzigen bei Tisch war, kam eine Frau mit einem Alabastergefäß voll echtem, kostbarem **Nardenöl**, zerbrach es und goss das Öl über sein Haar.“ (Mk 14,3)
- „Da nahm Maria (Anm.: von Betanien) ein Pfund echtes, kostbares **Nardenöl**, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihrem Haar. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt.“ (Joh 12,3)

## Rosen(öl)

### Herkunft und Gewinnung:

Als Königin der Blumen hat die Rose einen festen Platz in den Weltkulturen. Die meisten Rosenarten Europas stammen wenigstens zum Teil von der Rosa gallica ab, die im Kaukasus beheimatet ist und zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) gehört.

Die Damaszener Rose, eine Hybride der Rosa gallica, ist die hauptsächliche Quelle von Rosenöl und seit der Antike bekannt. Das Öl wird aus den Blütenblättern gewonnen. Geerntet wird in den Monaten Mai und Juni, die Destillierzeit dauert je nach den Witterungsverhältnissen 14-30 Tage.

### Wirkung und Verwendung:

In West- und Zentralasien verwendet man Rosenöl für viele Süßigkeiten. Die Türken lösen gerne Konfekt mit starkem Rosenaroma in ihrem Kaffee auf und die Perser aromatisieren Honig und Marmelade mit Rosenaroma. Marzipan, das ebenfalls Rosenwasser enthält, stammt auch aus dem östlichen Raum.

Rosenduft wird in vielen islamischen Ländern kultisch verwendet und zur Verbesserung der Raumluft (besonders in Moscheen) herangezogen.

Rosenöl kann in der Duftlampe, als Badezusatz und auch als Zusatz in Massageölen verwendet werden, entweder alleine oder als Mischung mit anderen ätherischen Ölen.

Die Wirkung von Rosenöl ist aphrodisierend, entspannend, entkrampfend und schmerzlindernd. Daher wird es verwendet gegen Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, bei Verdauungsbeschwerden, Asthma, Regelschmerzen, Übelkeit, Schlaflosigkeit und Stress.

### Interessantes:

Wahrscheinlich trat die Damaszenerrose erstmals in Anatolien auf. In Westasien kennt man sie seit der Bronzezeit und später wurde sie auch in Griechenland und Rom angebaut.

Rosenöl ist das teuerste ätherische Öl. Man gewinnt es aus den Blütenblättern der Damaszener Rose.

Die Blüten müssen dazu in den frühen Morgenstunden (vor Sonnenaufgang) von Hand gepflückt werden, da der Gehalt an Rosenöl im Lauf der Blühperiode ständig abnimmt. Die Blütenblätter werden mit Wasser versetzt und destilliert. Das überdestillierte ölhaltige Wasser wird in Tongefäßen über Nacht in kühle Keller gestellt; am Morgen wird das an der Oberfläche in einem Häutchen abgeschiedene Öl sorgfältig abgenommen. Die Ausbeute beträgt bei Wasserdampfdestillation nur 0,01 %, das bedeutet, man bekommt aus 1 Tonne Rosenblüten ca. 100 g Rosenöl. Was an Rosengeruch bei der Wasserdampfdestillation verloren geht, reichert sich im übrig gebliebenen Rosenwasser an und wird nochmals destilliert. Auf diese Weise kann die Ausbeute etwa verdreifacht werden.

Die wichtigsten europäischen Anbaugelände der Damaszener Rose sind in Frankreich und Bulgarien, die größten Produktionsländer allerdings sind die Türkei und der Iran. Hier verwendet man Rosenwasser auch zu religiösen Zeremonien.

*Wegen des hohen Preises von echtem Rosenöl wird es oft verfälscht oder auch synthetisch hergestellt.*

### **Biblisches:**

In der Bibel wird die Rose nur einmal erwähnt im Zusammenhang mit Lebensgenuss und Fröhlichkeit:

- „*Erlesener Wein und Salböl sollen uns reichlich fließen, keine Blume des Frühlings darf uns entgehen. Bekränzen wir uns mit **Rosen**, ehe sie verwelken; keine Wiese bleibe unberührt von unserem ausgelassenen Treiben. Überall wollen wir Zeichen der Fröhlichkeit zurücklassen; das ist unser Anteil, das fällt uns zu.*“ (Weish 2,7-9)

## **Safran**

### **Herkunft:**

Die Safranpflanze ist eine Krokusart und ähnelt unserer Herbstzeitlose. Die fliederfarbene Safranblüte trägt einen ca. 10 cm langen Griffel, an dessen Spitze sich eine orangerote dreigliedrige Narbe befindet. Diese Narbenfäden werden abgeschnitten und getrocknet. Sie kommen als Safranfädchen oder pulverisiert in den Handel. Man braucht ca. 100.000 Blütennarben, um ein Kilo gebrauchsfertiges Safran zu gewinnen!

Als eigentliche Heimat des Safrans gilt Kleinasien, aber auch in vielen südeuropäischen Ländern wurde und wird Safran angebaut. Heute ist Spanien Hauptlieferant für Safran.

### **Wirkung und Verwendung:**

Im Altertum stand Safran als „König aller Pflanzen“ als Medizin, Gewürz und Färbemittel hoch im Kurs.

Die Griechen streuten Safranpulver in ihre Tempel und Paläste und füllten die Kissen der Gäste mit den wohlriechenden Blüten.

In der Industrie braucht man Safran heute als Gelb-Färbemittel, für Backwaren, zur Likörbereitung von besonders exquisiten Likören, als Farbgeber und Duftspender für Parfüms und Kosmetika und natürlich als Würze für so manche Speisen (z. B. Safranreis).

### **Interessantes:**

Der Name Safran kommt vom arabischen Wort für gelb (za'fran). Safran hat eine so starke Farbkraft, dass 0,01 Gramm Safran noch drei Liter Wasser gelb färben. Der Geruch ist schwer und fast narkotisierend, der Geschmack würzig, leicht süßbitter.

Nachdem die Gewinnung von Safran so aufwändig ist, galt echter Safran immer als Luxusgut und war enorm teuer. In römischer Zeit war der großzügige Gebrauch von Safran Inbegriff der Verschwendung. Kaiser Heliogabalus (3. Jh. n. Chr.) soll in mit Safran gefärbtem Wasser gebadet haben.

Gelb war die Farbe der Auserwählten, eine heilige Farbe. So waren z. B. die Schuhe babylonischer Könige gelb und auch die Kleider der ersten Damen im Staate waren safrangelb.

Es gab immer auch Safranfälschungen, die jedoch nicht den typisch fruchtig-bitteren Safran-Geschmack aufweisen. Safran wurde auch als Zusatz für Wein verwendet.

### **Biblisches:**

In der Einheitsübersetzung wird Safran heute mit Krokus übersetzt.

- „*Narde, **Krokus** (= Safran), Gewürzrohr und Zimt, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam.*“ (Hld 4,14)

# Senf

## Herkunft:

Der schwarze Senf ist bereits seit Jahrtausenden bekannt und wird kultiviert. Es gibt zahlreiche verschiedene Arten. Verwendung finden die Samen. Sie haben eine dunkelbraune bis schwarze Farbe, sind kugelförmig und haben höchstens einen Millimeter Durchmesser.

Weiters gibt es die Braunsenfarten, deren Samen 1 bis 2 mm groß und dunkelbraun sind, und weißen Senf (ca. 3 – 5 mm).

Alle Senfarten gehören zur Familie der Kreuzblütler. Die Pflanzen sind einjährig und werden zwischen 0,8 bis 2,5 m hoch. Nach der Blüte bilden die Pflanzen Schoten, in denen sich die Senfkörner befinden.

Ursprünglich stammt die Senfpflanze aus Indien, wo sie auch heute noch wild wächst.

## Wirkung und Verwendung:

Im Mittelalter wurde der Senf bei allen Krankheiten im Brustbereich eingesetzt. Die Wirkstoffe im Senf sollen auch bei Rheuma und Schmerzen helfen. Senf regt den Appetit an und ist ein bewährtes Mittel, wenn es mit der Verdauung nicht so ganz klappt.

Mit Senfmehl kann man ein Fußbad machen, das den Kreislauf in Schwung bringt und für warme Füße sorgt.

Auch ein Senfwickel wird mit Senfmehl oder Senföl zubereitet. Für einen Brustwickel wird ein Baumwolltuch in die Mischung eingetaucht und der Wickel je nach Konzentration zwischen 5 und 20 Minuten belassen. Für schmerzende Gelenke bereitet man ebenfalls Senfteigwickel zu.

Der Speisesenf, den wir im Haushalt verwenden, verstärkt die Bildung von Speichel und Magensäure. Dadurch werden selbst schwere Gerichte bekömmlich.

## Interessantes:

Schon früh entdeckte der Mensch die kleinen runden Körner der Senfpflanze als Gewürz und Medizin.

In Indien wurde Senf vor 5.000 Jahren bereits zur Verfeinerung der Speisen eingesetzt. Bereits zur Zeit der Pharaonen vermischten die Ägypter ihre Speisen mit zerstoßenen Senfkörnern, um sie zu würzen und verdauungsanregend zu machen. Nach Europa gelangten die Senfkörner aller Wahrscheinlichkeit nach durch die römischen Truppen unter Julius Cäsar. Diese brachten die ersten Pflanzen von ihren Eroberungsfeldzügen in die Region von Dijon, wo der Senf noch heute hergestellt wird und als Inbegriff der französischen Esskultur steht. Die Römer verwendeten nach Plinius Senf in etwa 40 verschiedenen Arzneien.

Senf sollte unbedingt vor zu viel Wärme, Licht und Luft geschützt werden. Angebrochene Gläser und Tuben sollten darum im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit der Senf nicht seine Schärfe verliert.

## Biblisches:

Jesus vergleicht das Reich Gottes und den (Un-)glauben seiner Jünger mit einem Senfkorn:

- „Er sagte: Womit sollen wir das Reich Gottes vergleichen, mit welchem Gleichnis sollen wir es beschreiben? Es gleicht einem **Senfkorn**. Dieses ist das kleinste von allen Samenkörnern, die man in die Erde sät. Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, sodass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können. (Mk 4,30-32)
- „Der Herr erwiderte: Wenn euer Glaube auch nur so groß wäre wie ein **Senfkorn**, würdet ihr zu dem Maulbeerbaum hier sagen: Heb dich samt deinen Wurzeln aus dem Boden und verpflanz dich ins Meer!, und er würde euch gehorchen.“ (Lk 17,6)

# Thymian

## Herkunft:

Das Herkunftsland von Thymian ist Südeuropa.

Thymian ist ein kleiner, 15–50 cm hoch werdender, immergrüner Halbstrauch, der zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) gehört. Von Juni bis September blüht er weißlich bis lila-rosa und duftet intensiv. Thymian benötigt einen sonnigen Platz und bildet nur auf nährstoffarmen Böden sein volles Aroma aus. Es gibt unzählige, unterschiedliche Thymianarten, z. B. Zitronen- und Orangenthymian.

### **Wirkung und Verwendung:**

Thymian ist ein ausgezeichnetes Hausmittel gegen Husten und Atemwegserkrankungen. Verwendet werden die aromatischen, graugrünen bis dunkelgrünen, kleinen, spitzen Blätter.

Als Tee wirkt er krampflösend und beruhigend auf die Bronchien, verflüssigt Schleim und fördert den Auswurf beim Husten. Durch seine antiseptische Wirkung hilft er als Gurgellösung bei allen Entzündungen des Halses und des Zahnfleisches.

Ein weiteres Anwendungsgebiet des Thymian ist der Verdauungstrakt: Er kann Magen- und Darminfektionen lindern und wird als Gewürz schwer verdaulichen Speisen nicht nur wegen seines guten Geschmacks, sondern auch wegen seiner verdauungsförderlichen Wirkung sinnvoll beigegeben.

Warme Fußbäder mit frischem Thymian helfen gegen kalte Füße und Massagen mit Thymian- und Lavendelöl sollen Rückenschmerzen lindern.

Auch in der Kosmetik spielt Thymian eine wichtige Rolle: Er wirkt sehr gut gegen fettige und unreine Haut. In der mitteleuropäischen Küche verwendet man Thymian zumeist für Suppen, Fisch, Geflügel und Eier.

### **Interessantes:**

Im Volksmund wird Thymian auch Quendel genannt. Der lateinische Name Thymus geht auf das griechische thymon zurück, was mit „Geist, Mut“ in Verbindung gebracht wird, dessen ursprüngliche Bedeutung aber „Rauch“ war. Möglicherweise geht dieser Name auf den stark „rauchigen“ Geruch der Pflanze zurück oder darauf, dass Griechen und Römer Thymian auch verräucherten.

Im alten Ägypten wurde Thymian zur Einbalsamierung verwendet. Griechen und Römer würzten bereits mit Thymian, hielten ihn für potenzfördernd und brachten Thymiansträucher mit Rosen der Aphrodite als Opfertgabe. Die Griechen verwendeten ihn außerdem als anregendes Räuchermittel.

Hildegard von Bingen pries den Thymian besonders bei Atemnot, Asthma und Keuchhusten.

Im Mittelalter wurde Thymian zum Sinnbild von Kraft und Mut. Man schmückte die Soldaten vor dem Kampf mit Thymiansträuchern. Die Frauen gaben beispielsweise den Kreuzrittern Tüchlein mit aufgestickten Thymianzweigen mit auf den Weg ins Heilige Land.

Außerdem wurde dem Thymian aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Ein Suppenrezept aus dem 17. Jahrhundert gegen Schüchternheit nennt als Zutaten Bier und Thymian.

Auch gegen die Pest fand Thymian Verwendung. Vielleicht zu Recht, denn Thymian zeigt erstaunlich keimtötende Wirkungen.

Thymian gehört zu jenen Gewürzen, deren Geschmack durch das Trocknen intensiver wird. Man kann ihn also als „sanfteres Gewürz“ frisch zu Gemüse geben oder getrocknet zu pikant gewürzten Fleischspeisen.

### **Biblisches:**

In der Bibel wird Thymian nie namentlich genannt, war aber in diesen Gegenden sehr bekannt und ist mit Sicherheit im Begriff der „Gewürzkräuter“ mit gemeint – der Duft ist hier das Entscheidende:

- „Der Herr sprach zu Mose: Nimm dir Duftstoffe, Staktetropfen, Räucherklaue, Galbanum, **Gewürzkräuter** und reinen Weihrauch, von jedem gleich viel ...“ (Ex 30,34)
- „Seine Wangen sind wie Balsambeete, darin **Gewürzkräuter** sprießen, seine Lippen wie Lilien; sie tropfen von flüssiger Myrrhe“. (Hld 5,13)

# Wacholderbeeren

## Herkunft:

Wacholder wächst auf Steppenheiden, Heideland und auch im Gebirge in ganz Europa bis zu 2500 m Höhe. Er ist ein immergrüner Nadelholz-Strauch, gehört zu den Zypressengewächsen und kann in südlichen Ländern bis zu elf Meter hoch werden.

Wacholderbeeren sind eigentlich Beerenzapfen, also Scheinbeeren, 6 bis 8 mm groß und brauchen zwei Jahre zur Reife. Daher findet man an den Sträuchern nebeneinander grüne (unreife) und schwarze (reife) Beeren. In frischem Zustand sind Wacholderbeeren blau bereift, getrocknet dunkelbraun-rot bis schwarz-braun.

## Wirkung und Verwendung:

Wacholder wirkt stark wassertreibend, magenstärkend, blutreinigend und zeigt gute Wirkung bei rheumatischen Beschwerden. In der Volksheilkunde galt der Wacholder als sehr wertvoll. So nutzte man ihn bei Appetitlosigkeit, Husten, Durchfällen, bei Leber- und Galleiden und zum Entwässern. Bekannt ist auch der Wacholderschnaps als Verdauungstrunk.

Äußerlich bewirken die Wacholderbeeren eine verstärkte Durchblutung – Wacholderöl wirkt jedoch hautreizend und sollte daher nur verdünnt angewandt werden.

Zum Räuchern wird Wacholder ebenfalls gerne verwendet, denn Zweige und Zapfen riechen sehr aromatisch. Wacholderbeeren schmecken würzig, leicht süßlich und harzig bis bitter. Als Gewürz für Wildspeisen, Sauerkraut, Gurken und Rote Rüben sind sie ein Muss. In den Beerenzapfen finden sich neben Ölen in den Zapfenschuppen bis zu 30% Zucker. Deshalb werden sie vergoren und destilliert, uns dann bekannt als Gin, Genever, Borovicska oder Steinhäger.

## Interessantes:

Die Wacholderbeere ist ein uraltes Heil-, Würz- und Zaubermittel. Die alten Ägypter stellten aus den Beeren Mundwasser her und bei Griechen und Römern wurde es gegen Schlangenbisse eingesetzt.

Im Mittelalter glaubte man, mit Wacholderzweigen den Teufel (und auch die Pest) vertreiben zu können und gegen Krankheiten und böse Geister wurden die Wohnungen ausgeräuchert. Ein Trank aus den Beeren sollte die Gabe verleihen, einen Blick in die Zukunft zu werfen.

Im deutschen Sprachraum gibt es viele verschiedene Bezeichnungen für den Wacholder – es wurden über 150 Namen gezählt – hier einige Beispiele: Räucherstrauch oder Weihrauchbaum, Kranewitt (Kranewitter, Kranewitterbeere), Kniste- oder Knastebusch, Feuerbaum, ...

Die einzeln stehenden schmalen Bäume haben vor allem in Heidegegenden die Phantasie der Menschen beflügelt. So wird er als Hüter an der Schwelle vom Leben zum Tod bis heute gerne an Grabstellen gepflanzt.

Den alten Germanen war der Wacholder heilig: sie zogen vor jedem Wachholderstrauch den Hut und die Sträucher durften nicht abgeschlagen werden. Wacholderreisig wurde nur zu Opferfeuern und beim Verbrennen der Toten verwendet. Eine Wacholderrute am Hut sollte vor Blasen an den Füßen schützen und ein Stecken aus Wacholderholz zum Rühren der Butter Hexen und böse Geister fernhalten.

## Biblisches:

In der Bibel findet der Wacholder eine Erwähnung beim Propheten Hosea – Gott selbst wirbt im Bild des grünenden Wacholders um die Gunst seines Volkes:

- *„Was hat Efraim noch mit den Götzen zu tun? Ich, ja ich, erhöere ihn, ich schaue nach ihm. Ich bin wie der grünende **Wacholder**, an mir findest du reiche Frucht.“ (Hos 14,9)*

# Weihrauch

## Herkunft:

Der Weihrauch stammt von der Boswellia-Pflanze. Diese ist ein mittelgroßer Strauch mit gefiederten Blättern und kleinen grünlichen oder weißlichen Blüten. Sie wächst in Afrika, Südarabien und Indien. Das Harz wird auf natürliche Weise von den Blättern ausgeschieden. Die Harzmenge kann stark erhöht werden, wenn man den Stamm anritzt.

## Wirkung und Verwendung:

Das Harz ist glänzend, gelblich, grünlich oder rötlich und hat einen sehr bitteren Geschmack.

Das Verräuchern des Harzes wurde vor allem im Kult praktiziert. Aufsteigender Weihrauch galt als Zeichen der Offenbarung Gottes. Weihrauch wurde aber auch als Arzneimittel und als Kaugummi verwendet.

## Interessantes:

Weihrauch wurde in den Magazinen des Tempels gelagert, zählte zu den Tempelschätzen (Neh 13,5) und war ein wichtiger Bestandteil des Räucherwerks. Nicht nur im Jahwekult war Weihrauch wichtig, sondern auch in den Kulturen der umliegenden Länder und Kulturen. Der Handel mit Weihrauch und anderen teuren Gütern (z. B. Gewürze, Seide) war daher ein lukratives Geschäft in der antiken Welt. Besonders die Phönizier transportierten vieles über die berühmte Weihrauchstraße durch Südarabien zu den Mittelmeerhäfen in Israel und Ostafrika. Aber auch Indien exportierte Weihrauch.

Weihrauch wird in der arabischen Welt seit mindestens 4000 Jahren gewonnen. Es war das begehrteste Räucherharz der damaligen Zeit. Älteste Zeugnisse über den Import von Weihrauch stammen aus Ägypten (3. Jt. v. Chr.).

In Griechenland dagegen war Weihrauch erst seit dem 7. Jh. v. Chr. bekannt und wurde als Gabe für die Göttin Aphrodite, bei Mysterienkulten und im Zusammenhang mit Wahrsagerei verräuchert. Später spielte Weihrauch auch im Kaiserkult – besonders im römischen – eine Rolle. Bei den Römern wurden immense Mengen bei Begräbnisfeierlichkeiten verräuchert.

Heute spielt Weihrauch in der orthodoxen und der katholischen Liturgie bei festlichen Hochämtern, aber auch in privaten religiösen Feiern eine wichtige Rolle.

## Biblisches:

Schon in **alttestamentlicher Zeiten** wurde Weihrauch zur Ehre Gottes bei fast jedem Opfer mit verbrannt:

- „Wenn du dem Herrn ein Speiseopfer von den Erstlingsfrüchten darbringst, sollst du geröstete reife Körner und Grütze aus frischen Körnern als Speiseopfer deiner Erstlingsfrüchte darbringen. Du sollst Öl darauf gießen und **Weihrauch** darauf geben. Ein Speiseopfer ist es. Der Priester soll den Gedächtnisanteil mit einem Teil der Grütze und des Öls mit dem ganzen **Weihrauch** als ein Feueropfer für den Herrn in Rauch aufgehen lassen.“ (Lev 2,14-16)

In späterer Zeit gibt es daneben eigenständige Räucheropfer:

- „Nehmt eure Räucherpfannen mit, tut **Weihrauch** hinein und bringt eure Räucherpfannen vor den Herrn, jeder seine eigene Räucherpfanne, im Ganzen also zweihundertfünfzig Räucherpfannen, auch du und Aaron, bringt eure Räucherpfannen mit! (Num 16,17)

Im **Neuen Testament** wird Weihrauch als eine der wertvollen Gaben der Magier genannt:

- „Sie gingen in das Haus und sahen das Kind und Maria, seine Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, **Weihrauch** und Myrrhe als Gaben dar.“ (Mt 2,11)

# Wermut

## Herkunft:

Der bis zu 1,20 m hohe Halbstrauch mit stark verzweigten Ästen stammt aus den gemäßigten Zonen Europas, Asiens und Nordamerikas. Die Blätter sind an beiden Seiten seidig behaart. Die kleinen, gelben Blüten bilden Rispen.

## Wirkung und Verwendung:

Der Strauch enthält in allen Pflanzenteilen Öle und Bitterstoffe, die bereits sehr früh als Gewürz genutzt wurden. Wermut wird hauptsächlich für den Verdauungstrakt verwendet: Er wirkt gegen Magendruck, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Magensäure, Blähungen, Leberentzündungen, Gallenleiden, Gelbsucht und Wassersucht.

Die Hauptverwendungsart des Wermut ist der Tee. Eine kleine Menge von getrockneten Blütenrispen und Blättern wird mit kochendem Wasser überbrüht. Dies lässt man drei Minuten ziehen und filtriert es. Wermuttee kann auch kalt getrunken werden.

In homöopathischen Dosen regt Wermut den Magen und die Gallensekretion an, hilft bei Blähungen und Völlegefühl und stärkt das körpereigene Immunsystem.

## Interessantes:

Das erste Mal wurde Wermut vor ca. 3000 Jahren erwähnt. Bei den Ägyptern wurde er als Wurmmittel verwendet. Von den Römern wurde Wermut anstelle von Weihrauch verbrannt, aber sie tranken ihn auch als verdauungsfördernde Zutat zu fetten Speisen. Wermuthaltige Weinzubereitungen wurden besonders vor den Mahlzeiten getrunken und hießen nach dem Hauptgewürz „Absinthium“.

Große Probleme bereitete der Wermutschnaps im 19. Jahrhundert: Ein im Wermut enthaltenes Gift löst sich besonders gut in Alkohol und führt zu Hirnschäden, Muskelkrämpfen, Schwindel, Bewusstlosigkeit und körperlichem Verfall. Der Schnaps wurde daher in vielen Ländern verboten. Moderne Wermutgetränke enthalten oftmals unschädliche Ersatzstoffe. Allerdings darf heute auch wieder echter Wermut in begrenzten Mengen für Absinthgetränke verwendet werden.

## Biblisches:

Die Bibel verwendet Wermut als Synonym für Gift, also etwas Übles, und daher kommt er besonders in den Drohworten der Propheten vor:

- „Es soll keinen unter euch geben, weder Mann noch Frau, weder Sippe noch Stamm, der heute sein Herz vom Herrn, unserem Gott, abwendet und anfängt, den Göttern dieser Völker zu dienen. Es soll bei euch keine Wurzel wachsen, die Gift und **Wermut** hervorbringt ...“ (Dtn 29,17)
- „Darum - so spricht der Herr der Heere gegen die Propheten: Ich gebe ihnen **Wermut** zu essen und Giftwasser zu trinken; denn von den Propheten Jerusalems ist Frevel ausgegangen ins ganze Land.“ (Jer 23,15)
- „Weh denen, die das Recht in bitteren **Wermut** verwandeln und die Gerechtigkeit zu Boden schlagen.“ (Am 5,7)
- „Der Name des Sterns ist „**Wermut**“. Ein Drittel des Wassers wurde bitter und viele Menschen starben durch das Wasser, weil es bitter geworden war.“ (Offb 8,11)

# Zimt

## Herkunft:

Als Zimt bezeichnet man die abgeschälte und getrocknete Rinde dünner Zweige des immergrünen Echten Zimtbaumes. Ebenfalls häufig wird in Asien Kassia-Zimt verwendet, der vom Chinesischen Zimtbaum gewonnen wird.

Zimt stammt von der Insel Sri Lanka, südöstlich von Indien. Er wächst aber auch wild im Südwesten Indiens und in Burma.

### **Wirkung und Verwendung:**

Zimt gibt es in Stangenform oder gemahlen. Gemahlenem Zimt wird gerne der günstigere Cassia-Zimt beigemischt, der nicht so fein im Geschmack ist.

Zimt ist ein sehr vielseitig verwendbares Gewürz: Er gehört zu Apfelstrudel und Zimsternen ebenso wie zu Lamm-, Geflügel- oder Schweinefleisch und darf keinesfalls im Glühwein fehlen.

Zimt wird auch zur Heilung unterschiedlichster Leiden verwendet: Wegen seiner ätherischen Öle wirkt er kreislaufanregend bei niedrigem Blutdruck und verdauungsfördernd. Er wirkt beruhigend bei Blähungen und Spannungen im Darm und entzündungshemmend bei Infektionen des Darmtraktes. Zimt kann Husten und Heiserkeit lindern und gilt als magenstärkendes Mittel – schon Hippokrates verordnete ihn als Magenmittel.

Zimt wird auch als Geschmacksmittel in der Pharmaindustrie eingesetzt. Er lindert in warmen Wickeln Gelenksentzündungen, Sportverletzungen und rheumatische Schmerzen. Ganz neu ist auch die Erkenntnis, dass ein im Zimt enthaltener Wirkstoff den Blutzuckerspiegel senken soll – hier laufen die Studien noch.

### **Interessantes:**

In China wird Zimt seit mindestens 4400 Jahren verwendet, möglicherweise auch schon länger. Im gesamten asiatischen Raum erfreute sich der Zimt vor allem wegen seiner Duftstoffe größter Beliebtheit und wurde in vorchristlicher Zeit über die Seiden- und Gewürzstraßen Innerasiens in den Nahen Osten exportiert. Babylon wurde dabei ein wichtiger Umschlagplatz für die fernöstliche Spezerei.

Die Ägypter kannten und verwendeten Zimt seit 1600 v.Chr. als Gewürz und Heilmittel und balsamierten damit schon ihre Mumien ein.

Überall im Orient war Zimt außerdem ein beliebtes Räuchermittel.

Im alten Rom galt Zimt als Kostbarkeit, geriet dann jedoch in Vergessenheit. Wie kostbar Zimt gewesen sein muss, erfahren wir in einem Bericht über Kaiser Nero (1. Jh. n. Chr.), der beim Begräbnis seiner Frau Poppaea eine ganze Jahreslieferung Zimt verbrennen ließ. Dies wäre kaum berichtenswert gewesen, wenn es sich nicht um eine enorme Verschwendung gehandelt hätte. Die Portugiesen brachten Zimt nach Europa mit und das Gewürz hielt Einzug in unsere heimischen Küchen.

Zur Zimtgewinnung werden von Zimtbäumen nach 1-2 Jahren die bis zu zwei Meter langen Schößlinge abgeschnitten. Ihnen wird die Rinde abgezogen und diese gebündelt unter Matten für 1-2 Tage fermentiert. Dann werden die äußere und innere Rindenschicht entfernt und die verbleibende, gereinigte Rinde an der Sonne getrocknet. Dabei rollt sie sich ein und bekommt die charakteristische Form. Mehrere dieser Stücke werden ineinander geschoben und bilden nun die Zimtstange. Je dünner die Rindenstücke sind, desto feiner ist der Geschmack und desto besser auch die Qualität.

### **Biblisches:**

Zimt wird vor allem im **Alten Testament** erwähnt, wo er Bestandteil des Salböls ist, aber auch in der Liebeslyrik hat das duftende Gewürz seinen Platz:

- „Der Herr sprach zu Mose: Nimm dir Balsam von bester Sorte: fünfhundert Schekel erstarrte Tropfenmyrrhe, halb so viel, also zweihundertfünfzig Schekel, wohlriechenden **Zimt**, zweihundertfünfzig Schekel Gewürzrohr und fünfhundert Schekel Zimtnelken, nach dem Schekelgewicht des Heiligtums, dazu ein Hin Olivenöl, und mach daraus ein heiliges Salböl, eine würzige Salbe, wie sie der Salbenmischer bereitet. Ein heiliges Salböl soll es sein.“ (Ex 30,22-25)
- „Ich habe mein Lager besprengt mit Myrrhe, Aloe und **Zimt**.“ (Spr 7,17)
- „Ein Lustgarten sprosst aus dir, Granatbäume mit köstlichen Früchten, Hennadolden, Nardenblüten, Narde, Krokus, Gewürzrohr und **Zimt**, alle Weihrauchbäume, Myrrhe und Aloe, allerbesten Balsam.“ (Hld 4,13-14)

Ingrid Penner  
ist Referentin im Bibelwerk Linz

## **Verwendete und weiterführende Literatur:**

Michael Zohary, Pflanzen der Bibel, Stuttgart (Calwer Verlag) <sup>3</sup>1995

Wolfgang Kawollek/Henning Falk, Bibelpflanzen kennen und kultivieren, Stuttgart (Ulmer KG) 2005

Wolfgang Zwickel, Faszination Bibelgarten, Gütersloh (Kiefel/Gütersloher Verlagshaus) 2000

Dina Dostal/Jutta Henner/Michael Kein (Hgg.), Pflanzen, Bäume und Früchte in der Bibel, Wien – Stuttgart (Österr. Bibelgesellschaft/Botanischer Garten der Universität Wien) 1999