



Beifuß - Mutter aller Kräuter

Woher kommt der Beifuß?

Der Beifuß ist ein Korbblütler und kommt meist wild in Asien, Europa und Nordamerika vor. Auch bekannt ist er als Wermut, Gänse- oder Johanniskraut. Am liebsten wächst der Beifuß auf sandigen Plätzen, Bahntrassen oder Schuttflächen.

Wonach schmeckt Beifuß?

Der herb-würzige, etwas bittere Geschmack entsteht durch die im Beifuß enthaltenen Bitterstoffe. Sein Aroma erinnert ganz dezent an Menthol, er weist aber auch eine minimal pfeffrige Note sowie einen leicht anisartigen und dezent bitteren Geschmack auf.

Was steckt im Beifuß?

Der Beifuß enthält einen geringen Anteil an ätherischem Öl, das u. a. aus Kampfer, Thujon und Linalool besteht. Neben ätherischen Ölen sind im Beifuß auch noch Carotinoide, Absinthin und andere Stoffe.

Zu welchen Rezepten passt Beifuß?

In der Küche findet Beifuß frisch, meist aber in getrockneter Form Anwendung. Nicht nur schwere Fleischspeisen (ideal zu Ente, Gans, Braten) werden durch die Verwendung von Beifuß bekömmlicher. Gemüse- und Pilzgerichte, sowie Gerichte mit Hülsenfrüchten und verschiedenen Kohlsorten werden oft mit Beifuß gewürzt. Beifuß passt aber auch gut zu Fisch wie Makrele oder Aal, kann Marinaden und Soßen verfeinern und würzt deftige Eintopf- und Nudelgerichte.

Beifuß-Tipp: Sowohl frischer als auch getrockneter Beifuß entfaltet sein Aroma am besten, wenn er von Anfang an mitgekocht wird.

Beifuß ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: