

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Beifuß

Die Mutter aller Kräuter. Findet in der Küche frisch, meist aber in getrockneter Form, Anwendung. Durch die Verwendung von Beifuß werden Gerichte bekömmlicher und magenfreundlicher.

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, die gut für den menschlichen Organismus sind.

Welche Wirkung hat der Beifuß?

Beifuß wirkt appetitanregend und blutdrucksenkend, fördert jedoch auch den Gallenfluss und regt die Bildung von Magensäure an, was bei der Fettverdauung hilfreich ist. Auch bei allgemeinen **Verdauungsproblemen**, Übelkeit und Kopfschmerzen bewirkt der Beifuß eine Linderung. Zur Linderung dieser Beschwerden wird Beifuß in der Regel als Tee eingenommen, der vor oder nach den Mahlzeiten getrunken werden kann.

Zu welchen Rezepten passt Beifuß?

In der Küche finde 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 durch die Beigabe von Beifuß ebenfalls magenfreundlicher. 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 seine verdauungsfördernde Wirkung am besten, wenn er von Anfang an mitgekocht wird.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Kräuterwürze**