

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

Herkunft: Korbblütler. Wildes Vorkommen in Asien, Europa und Nordamerika. Auch bekannt als Wermut, Gänse- oder Johanniskraut.

Aroma/Inhaltsstoffe: Enthält einen geringen Anteil an ätherischem Öl, das u. a. aus Kampfer, Thujon und Linalool besteht. 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.

Wirkung/Anwendung: Appetitanregend, blutdrucksenkend. Er fördert den Gallenfluss und regt die Bildung von Magensäure an, was bei der Fettverdauung hilfreich ist. Findet in der Küche 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.

Passt zu: Fisch (Aal, Makrele), Fleisch (Lamm, Schwein, Wild). Verfeinert reichhaltige Marinaden und Soßen. Würzt herzhaftere Eintopf-, Nudel- und Gemüsegerichte, Eierspeisen mit Speck und deftige Geflügelgerichte wie Gänsebraten oder Ente.

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](#)