



## Majoran - Geschmackvolles Wurstkraut

### Woher kommt der Majoran?

Der Majoran gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mit anderen bekannten Kräutern wie **Thymian**, **Rosmarin** oder Bohnenkraut verwandt. Er stammt ursprünglich aus Kleinasien und wird heute im östlichen Mittelmeerraum und Deutschland angebaut - vermehrt in Thüringen, von hier stammt auch der qualitativ beste Majoran.

### Wonach schmeckt Majoran?

Majoran enthält viele ätherische Öle, die sein mildes, fein-würziges Aroma ausmachen. Frisch schmecken die Blätter der Gewürzpflanze intensiv blumig-sonnig. Getrocknet verlieren die Blätter nichts von ihrem milden, warm-würzigen Aroma, die leicht blumige Note wird etwas schwächer. Wird getrockneter Majoran erwärmt, entfaltet sich zudem ein ganz leichtes süßliches Aroma.

### Was steckt im Majoran?

Neben einer Vielzahl an ätherischen Ölen, stecken im Majoran außerdem noch viele wichtige Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Vitamin C, Zink und Flavonoide sowie Gerb- und Bitterstoffe.

### Wie wird Majoran verwendet?

#### In der Medizin:

Die enthaltenen ätherischen Öle des Majorans, sowie einzelne Bitterstoffe und Flavonoide, wirken lindernd bei Krämpfen und Entzündungen. Außerdem hat Majoran eine fördernde Wirkung auf die Verdauung und hilft hierbei auch gegen Völlegefühl, Appetitlosigkeit und unterstützt den Fettstoffwechsel.

Am häufigsten wird Majoran bei Beschwerden in Form von Tee eingenommen. Bei Gelenkschmerzen oder äußerlichen Beschwerden gibt es Majoran auch als Tinktur.

#### In der Küche:

Majoran ist äußerst beliebt zum Würzen von Wurst, Würstchen, Brat, Blut- und Leberwurst sowie fettreicherem Fleisch. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Bohnen und Linsen werden durch die Zugabe von Majoran bekömmlicher, Kartoffelgerichten verleiht das herzhaft-würzige Aroma extra Geschmack und Raffinesse. Zu Grillfleisch, deftigen Suppen und Eintöpfen passt das kräftige Würzaroma des Majorans perfekt. Aber auch in Dips, Füllungen oder Aufstrichen gibt Majoran den geschmacklichen Kick.

### Majoran-Tipp:

Majoran nicht zu lange mitgaren, sonst verliert er sein Aroma und entfaltet einen bitteren Geschmack. Gut zu kombinieren mit Chili, Knoblauch und Petersilie.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Majoran ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

