



GEFRO Zutatenlexikon

Wacholder

Harzige, pfeffrig-scharfe Note

#GefroFoodfacts

Wacholder - Zypresse des Nordens

Herkunft von Wacholder

Der Wacholder stammt aus der Familie der Zypressengewächse. Die immergrünen Wacholdersträucher und Bäume sind auf der gesamten nördlichen Halbkugel anzutreffen. Der Wacholder wird bis zu 12 Meter hoch und ist meist im Gebirge, in der Steppe oder der Heide zu finden.

Aroma und Inhaltsstoffe von Wacholder

Getrocknete Wacholderbeeren enthalten neben Gerbstoffen, Wachsen, Harzen und Vitamin C hauptsächlich ätherisches Öl und Monosaccharide. Die würzig-süßen, blauschwarzen Beeren duften intensiv, das warme, vollmundige Aroma weist eine harzige, pfeffrig-scharfe Note auf.

Wirkung von Wacholder

Das Terpinen-4-ol, ein Bestandteil des ätherischen Öls im Wacholder, wirkt harntreibend und kann daher bei Anzeichen einer Blasenentzündung vorbeugen. Wacholder hat auch eine stoffwechselfördernde Wirkung und wirkt daher bei Appetitlosigkeit anregend und fördert zusätzlich die Verdauung. In Form von Tee hilft Wacholder auch bei Migräne, Magen-Darm-Beschwerden und trägt zur Entgiftung des Körpers bei. Aber auch zur äußeren Anwendung ist Wacholder geeignet, hier in Form einer Tinktur, die bei Rheuma und anderen Beschwerden im Bewegungsapparat Linderung schafft.

Wacholder in der Küche

Der hocharomatische Wacholder würzt Klassiker wie Sauerbraten, Sauerkraut, Wildgerichte und Wurstspezialitäten. Traditionell findet er sich in Genever und Gin, ist aber auch ein beliebtes Räuchergewürz für Speck, Fisch und Schinken. Verwendet werden kann das vielseitige Küchengewürz frisch oder getrocknet, die Beeren werden entweder ganz, zerdrückt oder gemahlen an die Speisen gegeben. Das Aroma des Wacholders harmoniert auch wunderbar mit anderen Gewürzen wie **Rosmarin** und **Majoran** und gibt Gerichten mit diesen Gewürzen den letzten Schliff.

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

Wacholder ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: