

# Estragon



## Estragonblätter

*Fein gehackt, passen sie ausgezeichnet zu Erbsen, Pilzen, Salaten und als Würze für Kräuterbutter oder Sauce tartare.*

ist als Küchengewürz wohlbekannt, und wird vor allem in der französischen und italienischen Küche gern verwendet.

Sein Einsatz als Gewürz ist jedoch nicht nur wegen seines Geschmacks sinnvoll, sondern auch, weil er die Verdauungsorgane stärkt und dadurch bei der Verdauung von schweren Speisen hilft.

Dass der Estragon jedoch auch noch andere Heilwirkungen hat, ist nur wenigen bekannt. Als Heilpflanze wird er eher selten eingesetzt.

### Steckbrief

Heilwirkung: beruhigend, harntreibend, schmerzstillend, Husten, Fieber, Rekonvaleszenz, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenschwäche, Übelkeit, Schluckauf, Würmer, Gallenschwäche, Nieren anregend, Ödeme, Stoffwechsel fördernd, Rheuma, Gicht, Vitamin C Mangel, Frühjahrsmüdigkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Zahnschmerzen, Menstruations fördernd, Wechseljahrsbeschwerden, Muskelkrämpfe,

wissenschaftlicher Name: *Artemisia dracunculus*

Pflanzenfamilie: Korbblütler = Asteraceae

englischer Name: Tarragon

volkstümliche Namen: Bertram, Biertram, Drabenkraut, Drachantkraut, Dragon, Dragonellikraut, Dragunwermut, Drakonkraut, Eierkraut, Escadron, Kaisersalat, Schlangenkraut, Trabekraut, Trachant

Verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Asparagin, Beta-Sitosterol, Carvon, Cumarine, Estragol, Eugenol, Gerbstoff, Glutaminsäure, Kalium, Kampfer, Jod, Limonen, Menthol,

Phenol, Phytosterole, Salizylsäure, Thujon, Umbelliferon, Vitamin C, Zink

Sammelzeit: Mai bis Juli

Küchengewürz

Seine wichtigste Rolle spielt der Estragon in der Küche, vor allem der französischen und der des Mittelmeerraumes.

Da der Estragon ein sehr starkes Aroma hat, sollte man ihn nur sparsam einsetzen, sonst würde er zu dominant und könnte alles andere übertönen.

In der französischen Küche gehört der Estragon zu den sogenannten "fines herbes": Petersilie, Kerbel, Schnittlauch und Estragon.

Der Estragon-Essig ist legendär, auch in Mayonnaisen und Kräuterbutter wird der Estragon gerne eingearbeitet.

Man kann Salatsaucen mit dem Estragon würzen, kräftige Saucen und Gemüse- und Fleischgerichte.

Traditionell wird Estragon auch zum Würzen von eingelegten Gurken und Kürbissen verwendet.

Geschichtliches

Ursprünglich stammt der Estragon wohl aus dem fernen Osten. Im alten China wurde er schon zwischen 1000 und 2000 vor Chr. als Gewürz erwähnt.

In Südeuropa kommt er auch schon seit langer Zeit wild vor. Die Römer benutzen ihn aber anscheinend nicht. Die Araber benutzten ihn jedoch gerne als Gewürz.

Sie nannten ihn "tarhun", was auf seiner späteren Reise nach Europa zu "dragon" wurde.

In Italien wird der Estragon erstmals im 13. Jahrhundert erwähnt.

In Mitteleuropa tauchte der Estragon erst im 16. Jahrhundert auf. Tabernaemontanus (gest. 1590) erwähnt ihn unter dem Namen "Drakonkraut".

Aus dem "drakon" wurde in Frankreich "Estragon", was sich dann auch in Deutschland als Name eingebürgert hat.

### Pflanzenbeschreibung

Der Estragon ist in Südeuropa und Asien heimisch. Auch in Russland wächst eine Unterart des Estragons, die jedoch weniger aromatisch ist.

Er ist ein naher Verwandter von Beifuss und Wermut und gehört zur gleichen Gattung namens "Artemisia". Als Korbblütler ist er entfernt verwandt mit Ringelblume, Kamille und Löwenzahn, sieht jedoch mit seinen kleinen Blüten vom Erscheinungsbild her ganz anders aus.

In Mitteleuropa wird der Estragon in Gärten angebaut, vor allem in Frankreich, wo er sehr beliebt ist, im Gegensatz zu Deutschland, wo er eher ein Schattendasein fristet.

Der Estragon mag warme, sonnige Standorte und gedeiht nicht an feuchten oder kalten Plätzen. Er wird im Normalfall bis zu 1,20 hoch, kann an besonders guten Standorten aber auch deutlich über 2 m hoch werden.

Die mehrjährige Staude treibt im Frühjahr mehrere kraftvolle Triebe aus dem Boden, sobald es etwas wärmer geworden ist. Dann wachsen schnell mitteldicke Stengel in die Höhe, an denen längliche, schmale Blätter spriessen.

Zwischen Mai und Juli blüht der Estragon mit kleinen grünlichen, kugelförmigen Blüten. Er wird dabei noch einmal deutlich höher als vor der Blütezeit.

### Anbautipps

Der Estragon braucht einen warmen, sonnigen Standort, der nährstoffreich und ausreichend bewässert, aber nicht feucht sein sollte.

Wenn er sich an einem Standort wohl fühlt, braucht er eine Menge Platz, mindestens einen Quadratmeter Fläche und bis zu zwei Meter Höhe.

Man kann den Estragon durch Teilung des Wurzelstocks, Ableger oder durch Aussaat vermehren.

Bei der Aussaat, sät man die Samen im Frühjahr in Töpfe in Aussaaterde an.

Sobald die Pflänzchen gross genug sind, setzt man sie ins Freiland.

Im ersten Jahr sollte man rund um die junge Estragon-Pflanze gut jäten, damit sie nicht von Unkraut überwuchert wird. Denn zuerst ist junger Estragon noch klein und kraftlos.

Er wird dann von Jahr zu Jahr kräftiger und wächst zu einer riesigen Staude heran.

Wenn er erstmal gross wird, sollte man ihm eine Stütze bieten und an einen oder mehrere Stöcke binden, damit er im Wind nicht umfällt.

Im Frühjahr schneidet man die trockenen, alten Stengel bis auf 15 cm zurück, am besten kurz bevor er neu aus dem Boden austreibt.

### Sammeltipps

Als Salatgewürz kann man die Zweige und Blätter des Estragons schon im Frühjahr ernten und benutzen.

Je mehr er sich der Blüte nähert, desto kräftiger wird jedoch sein Aroma.

Für den Wintervorrat sollte man also bis zum Beginn der Blüte warten.

Man kann die Stengel dann abschneiden und zu Sträussen binden und an einem trockenen Ort aufhängen und trocknen lassen.

Sobald er trocken ist, nimmt man ihn ab und zerreibt die Blätter mit den Händen. Die trockenen Blätter bewahrt man am besten in einem dunklen Glas auf, damit das Aroma nicht verfliegt.