

# Beifuß



## Frischer Beifuß

*Der französische Mönch und Arzt Odo von Meung bezeichnete Beifuß im 11. Jahrhundert als »Mutter aller Kräuter«.*

## Getrockneter Beifuß

*Er hat ähnlich verdauungsfördernde und appetitanregende Eigenschaften wie der Wermut.*

Die wichtigste Anwendung für Beifuß scheint Gänsebraten zu sein, wie er in Deutschland traditionell zu Weihnachten gegessen wird ("Weihnachtsgans"). Im einfachsten Fall legt man dazu nur einige getrocknete Beifußzweige in die Bauchhöhle der Gans; bei gefüllten Gänsen wird meist die Fülle mit Beifuß gewürzt. Als Füllungen sind vor allem solche aus Äpfeln und Maroni beliebt, die gut mit mediterranen Gewürzen (Thymian, Rosmarin, Lorbeer) harmonieren.

Außerhalb Europas ist Beifuß als Gewürz weitgehend unbekannt. Interessanterweise taucht Beifuß (oder die verwandte Art *Artemisia princeps*) jedoch in einer japanischen Süßspeise auf: Mochi [餅, もち] sind gedämpfte Küchlein, die aus einem Teig von Klebreismehl, Zucker und Geschmacksmitteln bestehen und die auch mit süßer Bohnenpaste gefüllt werden können. Für die Variante kusa mochi [草餅, くさもち] ("Kräuter-Mochi") oder yomogi mochi [蓬餅, よもぎもち] ("Beifuß-Mochi") setzt man dem Teig gemahlenen Beifuß zu, der ihm einen charakteristischen Geschmack und eine blaßgrüne Farbe verleiht (siehe auch Annatto über pflanzliche Färbemittel). Infolge der Beliebtheit dieser Speise heißt Beifuß auf Japanisch auch mochi-gusa [餅草, もちぐさ] "Pflanze für Mochi".

Ähnliche Reiskuchen bereitet man auch in China zu, wo sie nian gao [粘糕 oder 年糕] heißen und süß oder pikant gefüllt werden; allerdings verwendet man dazu vorgekochten Reis statt Reismehl. Die koreanische Variante heißt chapssalttök [chapssalttök] oder nur ttök [떡]. In beiden Ländern ißt man die Reisküchlein traditionell zum Neujahresfest. Aus diesen Ländern sind mir jedoch keine Rezepte mit Beifuß bekannt.

Der Beifuß wächst an vielen Wegrändern und Geröllplätzen und wird meistens gar nicht als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen, obwohl er sich bis zu 2 m emporreckt. Seine dunkle Blattfarbe und unauffälligen Blüten führen zu dieser allgemeinen Ignoranz.

Wenn man diese wärmeverbreitende Heilpflanze jedoch erstmal kennengelernt hat, möchte man sie nicht mehr missen.

## Steckbrief

Heilwirkung: Appetitlosigkeit, beruhigend, Blähungen, Blasenentzündung, Chronische Eierstockentzündung, Durchblutungsfördernd, Frauenheilkunde, Galle treibend, Menstruationsfördernd, Muskelkater, Gebärmutterkrämpfe, müde Beine, Nervenanspannung, Neuralgien, Schlafstörungen, Verdauungsfördernd, Wehenfördernd, Wechseljahrsbeschwerden,

wissenschaftlicher Name: *Artemisia vulgaris*

Pflanzenfamilie: Korbblütler = Asteraceae

englischer Name: Mugwort

volkstümlicher Name: Mugwurz, Buckell, Jungfernkraut, Gänsekraut, Wilder Wermut, Sonnenwendgürtel

Verwendete Pflanzenteile: das ganze Kraut, Wurzel

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, äther. Öl mit: Cineol, Thujon

Sammelzeit: Kraut: Juli / September, Wurzel: Spätherbst

## Anwendung

Obwohl das Beifußkraut ein breites Anwendungsspektrum hat, sind seine Heilwirkungen fast in Vergessenheit geraten.

Wie der Name schon andeutet, wirkt er lindernd bei Beinen und Füßen, die von langen Wanderungen müde sind und weh tun. Dazu kann man ein Öl mit dem Beifusskraut ansetzen, mit dem man bei Bedarf Füße und Beine einreibt. Solch ein Öl kann auch bei Rheumatismus lindernd wirken.

Da er entspannend auf das Nervensystem wirkt, kann man ihn auch bei Nervosität und Schlafstörungen einsetzen, z.B. als Tee vor dem Schlafengehen oder indem man Blüten und Blätter in ein Kissen einnäht und mit ins Bett nimmt. Zusammen mit Baldrianblüten und Lavendel hat solch ein Kissen einen beruhigenden Wohlgeruch.

### Frauenbeschwerden

In der Frauenheilkunde wirkt Beifusstee vor allem durch seine erhitzenden und anregenden Eigenschaften. Er wirkt menstruationsfördern bei schwacher Periode (Achtung! In der Früh-Schwangerschaft nicht verwenden, da er Fehlgeburten auslösen kann). Da er auch entkrampfend wirkt, hilft er auch gut bei schmerzhafter Periode.

Die Beifuss-Ambrosie ist eine entfernte Verwandte des Beifusses. Sie ist ein gefürchteter Allergie-Auslöser. Beifuss-Ambrosie kann sogar die generelle Neigung zu Allergien aktivieren.

### Pflanzenbeschreibung

Beifuss Der Beifuss wird bis zu 2 m hoch, hat einen harten Stengel mit vielen Seitenausläufern. Seine doppelt gefiederten Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weisslich und filzig.

Die unauffälligen Blüten sind klein und grau-gelb. Überhaupt ist die ganze Pflanze trotz ihrer Größe sehr unauffällig.

Dabei war das Beifusskraut früher eine der wichtigsten und heiligsten Heilpflanzen.

Er wächst an den unwirtlichsten Stellen, z.B. an Wegrändern, auf Geröll, in Steinbrüchen, an Straßen usw. Der Beifuss ähnelt auch seinem Bruder, dem Wermut, ist aber lange nicht so bitter.