

REDEWENDUNGEN UND VOLKSMEDIZIN

Dost, der **wilde Majoran**

KATHARINA EDER Oregano, Berghopfen, Badkraut, Dorant, Orangenkraut sind noch weitere Synonyme für den Dost. Ursprünglich kommt die bereits verwilderte Pflanze aus dem Mittelmeergebiet und gehört zur Familie der Lippenblütler. Sie wird 20 bis 50 cm hoch, die Blätter sind eiförmig bis elliptisch, sitzen gegenständig am Stängel und werden nach oben hin immer kleiner. Am Ende entstehen Verzweigungen, an denen sich in Büscheln viele kleine Blüten von hellrosa bis rosa oder rot bilden. Blühzeit ist von Juni bis September. Verwildert findet man den Dost meist an Böschungen in Südlage, an Weg- und Waldrändern und mageren Wiesen, doch meist ist er auch in jedem Garten vorhanden. Das Dostenkraut besitzt ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe – ein wunderbares Magen-Darmkraut. Es desinfiziert den Verdauungstrakt, regt Stoffwechsel und Appetit an, wirkt entblähend, entkrampfend und auch schleimlösend. Aufgrund dieser Eigenschaften hilft es bei Durchfall, Magenschmerzen, Bronchitis, Halsentzündungen, Regelschmerzen, Nieren- und Blasenleiden. Zum Trocknen hängt man am besten das ganze blühende

Kraut in einem trockenen, luftigen Raum auf. Für einen Tee nimmt man 1 EL getrocknetes Dostenkraut und übergießt es mit 1/4 l kochend heißem Wasser und lässt es zehn Minuten ziehen. Am besten ungesüßt trinken, höchstens mit Honig verbessern und dies nur beim Husten. Auch ein Vollbad mit Dost kann bei Bronchitis Abhilfe schaffen, indem man 100 g Dostenkraut mit 1 l Wasser aufkocht. Nach zehn Minuten abseihen und den Sud dem Vollbad zugeben. Früher wurde so ein Bad auch bei Ekzemen angewendet.

www.krauterschnecken.at



DER DOST in voller Blüte Foto: Eder

KATHARINA EDER
Müller-Schachern
Nußdorf



naturzeit

Allroundgewürz

Der Dost ist in der Kräuterküche als Oregano bekannt. Und kaum ein italienisches Gericht wird ohne Oregano zubereitet. Manchmal spricht man auch vom kleinen Bruder des Majoran, dem steht der Dost/Oregano nichts nach. Dass Majoran und Oregano das Gleiche sind, ist nicht richtig. Sie gehören zwar zur gleichen Gattung, aber tatsächlich ist es eine andere Pflanze und das kennt man auch beim Geruch der beiden Gewürze. Bei mir im Garten breitet sich der Dost endlos aus, da ich ihn immer verblühen lasse. Mittlerweile wächst er auch in der Wiese, so haben auch die Kühe was davon. Am schönsten ist der Dost in der Vollblüte. Es tummeln sich viele, viele Bienen, Hummeln und Schmetterlinge aller Art auf den Blüten. Beim Abschneiden der Stängel fliegt jedes Mal ein Schwarm von Tierchen friedlich davon. Als Gewürz ist der Dost für mich quasi überall anwendbar. Im Kräutersalz ist er bei mir immer Hauptbestandteil. Auch in einer gemischten Kräuterbutter darf er nicht fehlen. Als Tee trinke ich ihn gerne mit Kamille gemischt. Gleich am Morgen vor dem Frühstück, das ist Balsam für den Magen.