

YSOP (*Hyssopus officinalis*)



Der Ysop, der auch unter den Namen „Josefskraut“ oder „Bienenkraut“ bekannt ist, fristet in unseren Breitengraden immer noch ein gewisses Schattendasein – und dies eigentlich zu Unrecht.

Wie so viele Kräuter (z.B.: Minze, Thymian, Salbei) stammt er aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) und ist ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum bis in den Vorderen Orient hinein beheimatet.

Der Name Ysop stammt aus dem Hebräischen und bedeutet „Heiliges Kraut“. In den alten Kulturen wurde Ysop als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt. Er ist ein Halbstrauch mit bis zu 70 cm hohen, mehr oder weniger verzweigten und an der Basis verholzten Trieben. Die länglichen, häufig sitzenden Blätter sind gegenständig angeordnet und dicht mit Öldrüsen besetzt. Ab Juli bringt die Pflanze violettblaue Lippenblüten hervor, die einen ährenartigen Blütenstand (Scheinähre) bilden. Die ganze Pflanze verströmt einen stark aromatischen Duft. Dieser lockt nicht nur zahlreiche Insekten an, sondern wehrt auch Schädlinge wie z.B.: Schnecken ab.

Der Gehalt an ätherischen Ölen ist kurz vor der Blüte am höchsten. Dann sind die Blätter des Ysops, die vor allem in der Küche verwendet werden am aromatischsten. Wegen seines würzig-herben Geschmacks sollte der Ysop eher sparsam verwendet werden.

Ysop-Kräuter eignen sich hervorragend für Salate, Soßen und Suppen. Auch Kartoffelgerichte, Pilzgerichte oder fette Fleischgerichte können durch Ysop eine raffinierte Note erhalten. Häufig wird Ysop für Wildfleisch oder als Würzkräuter für Fischgerichte verwendet. Ysop harmonisiert hervorragend mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln, die zusammen beispielsweise auch in selbstgemachter Kräuterbutter kombiniert werden können.

Die heilende Wirkung der aromatischen Pflanze wird vor allem bei Erkrankungen der Atemwege genutzt, da es eine schleimlösende Wirkung hat. Darüber hinaus regt es den Appetit an, wirkt beruhigend, entzündungshemmend und unterdrückt die Schweißbildung.