

MITTELMEERKRÄUTER II



Band 11

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Band 11 - Mittelmeerkräuter II (Oregano, Majoran, Basilikum, Petersilie, Koriander)

Einleitung

Die Mittelmeerkräuter II führen uns zu jenen Pflanzen, die wie kaum andere das Bild mediterraner Küchen prägen. Oregano, Majoran, Basilikum, Petersilie und Koriander sind allgegenwärtig in Gärten und Küchen, in Mythen und Ritualen.

Sie stehen für Alltag und Festlichkeit zugleich: als Würze für Brot und Suppe, als Symbol für Liebe, Erinnerung oder Reinheit. Ihre Aromen reichen von herb-würzig über süßlich-frisch bis zitronig-scharf - und spiegeln die Vielfalt der mediterranen Kulturen.

👉 Wer diese Kräuter kennt, versteht die Seele der mediterranen Küche.



Illustration: 98 Mediterrane Kräutersträuße (Oregano, Basilikum, Petersilie).

Oregano

Der Oregano (*Origanum vulgare*) ist eng mit der mediterranen Küche verbunden. Sein Name bedeutet „Freude des Berges“. Sein Aroma ist würzig, leicht bitter und herb, geprägt von den Stoffen Carvacrol und Thymol.

Seit der Antike nutzten die Griechen Oregano in Küche und Medizin. Heute würzt er vor allem Pizza, Tomatensaucen und Grillgerichte. In der Volksmedizin galt er als Mittel gegen Husten und Verdauungsbeschwerden.

👉 Oregano ist die würzige Seele der mediterranen Alltagsküche.



Illustration: 99 Oregano

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Majoran

Der Majoran (*Origanum majorana*) ist der enge Verwandte des Oregano, besitzt aber ein milderes, süßlicheres Aroma. Im Mittelalter galt er als Kraut der Liebe und wurde oft in Brautsträuße gebunden.

In der Küche prägt er die Wurstherstellung in Mitteleuropa und ist unverzichtbar in Leberwurst und Bratwurst. Sein Aroma entfaltet sich am besten frisch oder kurz vor dem Servieren.

👉 Majoran ist das zarte Gegenstück zum herben Oregano.



Illustration: 100 Majoran

Basilikum

Das Basilikum (*Ocimum basilicum*) wird oft als „Königskraut“ bezeichnet. Sein Aroma ist süßlich, pfeffrig, leicht nelkenartig - und variiert stark je nach Sorte.

In Indien gilt das heilige Basilikum Tulsi bis heute als Pflanze mit spiritueller Bedeutung. In Europa prägt das Basilikum die italienische Küche: Caprese und Pesto Genovese sind ohne seine frischen Blätter undenkbar. In Asien ist das Thai-Basilikum mit seiner anisartigen Schärfe unverzichtbar in Currys.

👉 Basilikum ist das Kraut der Liebe und Spiritualität - und zugleich eine kulinarische Ikone.



Illustration: 101 Basilikum

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Petersilie

Die Petersilie (*Petroselinum crispum*) ist eines der bekanntesten Alltagskräuter Europas. Ihr Name bedeutet „Sellerie vom Felsen“. Man unterscheidet glatte Petersilie, die intensiver schmeckt, und krause Petersilie, die oft als Garnitur verwendet wird.

Schon die Griechen nutzten Petersilie bei Festen, sie galt als Symbol für Tod und Wiedergeburt. Im Mittelalter war sie fester Bestandteil der Klosterküchen.

Sie enthält besonders viel Vitamin C und wird heute in nahezu allen europäischen Küchen eingesetzt - von Suppen über Salate bis zu Saucen.

👉 Petersilie ist das Alltagskraut, das Gesundheit und Frische bringt.



Illustration: 102 Petersilie

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Koriander

Der Koriander (*Coriandrum sativum*) spaltet die Gemüter: Für manche duftet er frisch-zitronig, für andere schmeckt er seifig - eine genetische Besonderheit macht den Unterschied.

Die Samen wurden schon in der Antike als Gewürz genutzt, die Blätter sind ein fester Bestandteil orientalischer, indischer und lateinamerikanischer Küchen.

In Mythen galt Koriander als Liebespflanze und wurde sogar in antiken Liebestränken verwendet. Heute verleiht er Gerichten wie Currys, Salsas oder Pho eine unverwechselbare Note.

👉 Koriander ist das Kraut der Gegensätze - geliebt oder gehasst.



Illustration: 103 Korianderpflanze mit Blättern und Samen.

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Kulturgeschichte & Symbolik

Alle fünf Kräuter - Oregano, Majoran, Basilikum, Petersilie und Koriander - waren nicht nur Küchenzutaten, sondern auch Symbole: für Liebe, Erinnerung, Gesundheit, Spiritualität und den Kreislauf von Leben und Tod.

👉 Kräuter sind Kulturgeschichte im Kleinen.



Illustration: 104 Kulturgeschichte und Sensorik

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Sensorische Tests & Experimente

Ein Kräuter-Sensorik-Test bringt spannende Erkenntnisse:

- Oregano: bitter-würzig, lang anhaltend.
- Majoran: süßlich, weich, aromatisch.
- Basilikum: süß, pfeffrig, frisch.
- Petersilie: grasig, grün, vitaminreich.
- Koriander: frisch-zitronig - oder seifig.

👉 Durch bewusstes Schmecken lassen sich die feinen Unterschiede unmittelbar erleben.

1. Vergleich frischer vs. getrockneter Kräuter (Aromaverlust).
2. Tee-Aufguss mit Majoran (beruhigend).
3. Pesto mit Basilikum vs. Petersilie.
4. Koriander-Blätter im Curry vs. Samen im Brot.



Illustration: 105 Kräuterverkostung im Glas.

Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

Vergleichstabelle

Kraut	Aroma	Hauptstoffe	Verwendung	Symbolik
Oregano	herb, würzig	Carvacrol, Thymol	Pizza, Tomatensauce	Freude, Alltag
Majoran	süßlich-mild	ätherische Öle	Wurstküche	Liebe
Basilikum	süßlich, pfeffrig	Linalool, Eugenol	Pesto, Caprese	Spiritualität, Liebe
Petersilie	grün, grasig	Vitamin C, Apiole	Suppen, Salate	Frische, Tod
Koriander	frisch, zitronig	Linalool, Decanal	Curry, Salsa, Pho	Liebestrank, Polarität

Zusammenfassung

Oregano, Majoran, Basilikum, Petersilie und Koriander sind die Kräuter, die von Alltagsküchen bis zu Ritualen alles prägen, was wir mit mediterraner Aromatik verbinden. Sie zeigen die Spannweite zwischen Alltag und Mythos - zwischen Topf, Heilpflanze und Symbol.

👉 Diese fünf Kräuter sind Kulinarik und Kultur zugleich.



Illustration: 106 Collage aller Kräuter (Oregano, Majoran, Basilikum, Petersilie, Koriander).

Glossar

- Tulsi: indisches Heiliges Basilikum, in Religion und Medizin verehrt.