

Laacher Kräuterblätter



YSOP

Der Ysop (*Hyssopus officinalis*) der auch unter den Namen „Josefskraut“ oder „Bienenkraut“ bekannt ist, fristet in unseren Breiten immer noch ein gewisses Schattendasein – und dies eigentlich zu Unrecht. Wie so viele Kräuter stammt er aus der Familie der Lippenblütler- bzw. Taubnesselgewächse (*Lamiaceae*) und ist ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum bis in den Vorderen Orient beheimatet.



Die Herkunft des Namens Ysop liegt sehr wahrscheinlich im althebräischen (*esob*) oder arabischen (*azzof* = heilige Pflanze). Bei dem althebräischen Wort handelt es sich aber evtl. aber auch um eine dort heimische Majoran-Art. Im Neuen Testament, (Johannes-Evangelium 19,29), wird bei Christi Kreuzigung ein in Essig getränkter Schwamm auf einen Ysopzweig gesteckt und Jesus zum trinken gegeben. Auch wurden Ysop-Zweige früher als Sprengwedel für Weihwasser benutzt. Ob dies allerdings die Gründe dafür sind, dass er in Frankreich auch „herbe sacré“ = heiliges Kraut genannt wird, ist offen.

In den alten Kulturen wurde der Ysop als Heil- & Gewürzpflanze geschätzt. Er breitet sich sogar über Südrussland und das Altai-Gebirge bis weit in den asiatischen Raum aus. In Lamaklöstern wurden Ysop-Sträucher aufgehängt, um Krankheiten zu vertreiben. Vermutlich brachten Mönche im 9. Jahrhundert ihn dann von den italienischen Mutterklöstern über die Alpen auch in unsere Regionen.

Seltsamerweise wird der Ysop aber in keinen den alten Schriften der Klosterheilkunde erwähnt. Lediglich *Tabernaemontanus* (1522-1590) ein deutscher Botaniker und Mediziner, hatte bereits einige Hinweise u.a. in seinem „New Kreuterbuch“ von 1588:

„Von dem Ysop wird auch gar ein nutzlicher guter Wein bereitet/...und tauget dieser Wein sonderlich den Alten/ dann erwärmte alle innerlichen Glieder ...“

weiter schreibt er:

„Ysopwasser im Mund gehalten/ vertreibt das Zahnwehe/
so von Kälte verursacht wird“

Kompressen mit Ysop wurden zur Stärkung für müde Augen eingesetzt. Und fromme Bäuerinnen hatten früher einen aromatischen Ysopzweig ins Gebetsbuch gelegt, um in der Messe „frisch“ zu bleiben.

Tatsächlich wurde Ysop lediglich in der sogenannten Volksmedizin bzw. Erfahrungsheilkunde genutzt. Für die gleichen Indikationen wie der Salbei.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Zusammensetzung der ätherischen Öle (deren Anteil zu dem mit max. 0,9% sehr gering ist) zwar sehr an Salbei und auch Rosmarin erinnert, aber doch nicht so wirksam wie bei eben jenen Kräutern ist. Es überwiegen die Gerb- und Bitterstoffe. Allerdings ist der Gehalt an Vitamin C wohl relativ hoch und wird bei frischen Pflanzen mit ca. 200mg/ 100g angegeben. Als Heilpflanze ist sie aber wohl in Vergessenheit geraten.



Trotz der Tatsache, dass dem Ysop als Heilkraut wissenschaftlich keine Wirkung nachgewiesen wurde, hat es doch einige Vorzüge. Er wirkt appetitanregend, hat eine blutreinigende Wirkung und lindert auch Atemwegserkrankungen sowie Zahnschmerzen. Durch sein feinherbes Aroma dürfte er besonders für Kinder in einer Hustentee-Mischung in Verbindung mit Honig schmecken. Allerdings sollte der Anteil von Ysop bei diesen Mischungen nicht über 5% liegen. Auch sollte Ysop – ähnlich dem Salbei – nicht über einen längeren Zeitraum und in hohen Dosen verwendet werden. Für die Kräuterküche hat der Ysop einen sehr hohen Stellenwert, den er ist mannigfaltig einsetzbar.

Sein feinherbes Aroma eignet sich gut als Ergänzung für Kräutersaucen, und kann hervorragend für Ragouts, Pasteten und Fischgerichte verwendet werden.

Eine Bereicherung ist er bei Kalbs- & Lammbraten sowie Geflügel. Auch in Eintöpfen, Omelettes, Kuchen und Salaten kann er gut zur Wirkung kommen. Wie man sieht, ist der Ysop in der Küche wirklich fast universell einsetzbar.

In Frankreich gehört - je nach Region - Ysop auch zum „*Bouquet Garni*“ (einem Kräutersträußchen zum Würzen regionaler Küche).

Verwendet werden kann der Ysop entweder frisch, tiefgefroren oder konserviert in Essig, Öl oder Wein. Getrocknet verliert er sein Aroma fast vollständig. Geerntet werden können die Blätter laufend, das stärkste Aroma hat er allerdings in der Blütezeit, diese können dann mit verwertet werden. Sie schmecken nicht nur, sondern sind - zum Beispiel in einer Bowle - ein Augenschmaus.

Gerade als Likördroge *Oleum Hyssopi* ist Ysop bei den Produzenten von Kräuterlikören sehr begehrt, z.B. beim „Chartreuse“. Für selbst angesetzte Kräuteröle, -essig und -weine ist er deshalb auch sehr gut geeignet.

Aber auch als Gartenpflanze ist er ein kleines Juwel. Er wird bis ca. 40-50 cm hoch und eignet sich sehr gut zur Beeteinfassung oder für eine Dufthecke. Seine blau-violetten Blüten sind nicht nur für uns Menschen eine Augenweide, sondern auch für Bienen! Der Ysop kann bis in den November blühen. Die Pflanze ist in ihrer Heimat ursprünglich ein Halbstrauch. Kann bei uns allerdings jährlich zurück frieren und als Staude im Frühjahr wieder neu austreiben. Generell ist er bei uns winterhart, allerdings sollte er bei rauem Klima (z.B. in den Höhenlagen der Mittelgebirge) Winterschutz bekommen. Er liebt – wie seine Verwandtschaft und Herkunft vermuten lässt – einen sonnigen, warmen Platz und bevorzugt einen eher trockenen und kalkhaltigen Boden.



Ihm werden im Garten auch schädlingsabwehrende bzw. –bekämpfende Wirkung nachgesagt.

Zur Gattung *Hysoppus* gehört lediglich die Art *officinalis*, allerdings gibt es hier noch die Unterart „Alba“. Sie blüht weiß ist aber ansonsten mit der blau blühenden Art identisch und kann wie diese eingesetzt werden.

Weitere Pflanzen die den Namen Ysop beinhalten (z.B. Anis-Ysop), gehören zu anderen Gattungen.