

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 6

Artikel: Darf's mal Estragon sein?
Autor: Chmelik, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-847164>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Darf's mal Estragon sein?

Das Gewürz aus der Familie der Korbblütler ist besonders in der französischen Küche beliebt. An seinem Aroma erfreut man sich seit Jahrhunderten. Auch in der Volksheilkunde fand *Artemisia dracunculus* Verwendung.

Text: Katja Chmelik

Was hat man ihm von der Antike bis ins Mittelalter nicht alles nachgesagt: Er könne die Pest heilen, er treibe Würmer aus, er schütze besonders auf Reisen vor Schlangen- und Skorpionbissen, wenn man ein Sträuschen in der Kleidung verborgen mit sich trage, er helfe bei Zahnschmerzen, wenn man auf einem Wurzelstück kaue... Der Estragon machte ganz ordentlich Karriere im Lauf der Jahrhunderte. Woher «*Artemisia dracunculus*» stammt, ist nicht eindeutig belegt; vermutlich wurde die Pflanze von mongolischen Reiternomaden westwärts und später nach Osteuropa getragen. In China stammt der älteste Nachweis aus dem 2. Jh. v. Chr.

Später brachten die Kreuzritter das duftende Kraut in ihre Heimatländer mit. In Frankreich war Estragon bereits um das Jahr 812 bekannt und ist in den «*Capitulare de villis*» beschrieben, der ersten Land- und Wirtschaftsordnung des Mittelalters. Der frühe Kontakt trug offenbar zur nachhaltigen Beliebtheit bei – bis heute ist Estragon in der französischen Küche hoch geschätzt.

Der wildere Bruder, der Russische respektive Sibirische Estragon, ist deutlich von dem vornehmen Franzosen mit seinem feinen Anisaroma zu unterscheiden: Er ist schlicht weniger aromatisch und obendrein eher grasig-bitter. Im Gegenzug punktet er mit weniger Anfälligkeit, lässt sich leicht aus Samen ziehen, ist anspruchslos und klimabeständig (wahrscheinlich ist die russische Art die ursprüngliche Wildform) und

eine passable Würze in getrockneter Form (z.B. für Bratkartoffeln).

Der aromatische Französische Estragon hingegen gibt sich recht empfindlich und ist nicht leicht zu kultivieren, weshalb er durch Stecklinge oder Teilung des Wurzelstocks vermehrt wird.

Ob Franzosen oder Kaukasier: Zu huldigen verstehen Vertreter beider Küchen dem Estragon aufs Appetitlichste. Denn er verfeinert gewieft Saucen, Marinaden, Suppen, Kräuterbutter, Quark und gibt Fisch, Geflügel und Gemüse das gewisse «je ne sais quoi».





Drachen-Mythos

Der Beiname «kleiner Drache» leitet sich vom lateinischen «*Artemisia dracunculus*» ab. Vermutlich hängt das mit der verschlungenen Form des Wurzelstocks zusammen.

Die Gestalt der Wurzeln war auch der Grund, weshalb man lange Zeit dachte, mit dieser Pflanze Schlangenbisse heilen zu können. Pilger legten gerne etwas Estragon in ihre Schuhe, um unheilvolle Begegnungen zu vermeiden. Oder vielleicht, weil er geruchshemmend wirken sollte?

Gerade in Frankreich, aber auch in Italien begegnet einem das «aristokratische Gewürz» besonders häufig. Bisweilen kommt es, je nach Vorliebe der Hersteller, in der traditionellen aromatischen Kräutermischung «**Herbes de Provence**» vor. Ebenfalls adelt Estragon als Zutat die berühmte Kräutermischung «**Fines Herbes**», denn in Gesellschaft von Dill, Kerbel und Petersilie blüht er zusätzlich auf. Eingelegte Gurken und Fleischfüllungen gewinnen durch Estragon. Er überrascht in grünen Salaten und zu Frischobst und lässt beide interessanter erscheinen.

Die Kaukasier lieben ihren Estragon nicht weniger als die Franzosen. Sie wickeln u. a. als Vorspeise Estragonblätter mit Eivierteln in knuspriges Fladenbrot. Selbst mit Beeren zeigt sich Estragon in Bestform, besonders mit Brombeeren und Himbeeren.

Die **Sauce Béarnaise**, eine warm aufgeschlagene Buttersauce, hat weltweite Berühmtheit erlangt. Ein offenes Küchengeheimnis ist, dass sie am besten gelingt, wenn ein Drittel getrockneter und zwei Drittel frischer Estragon hineingegeben werden.

Estragonessig und -senf sind beliebte französische Exportgüter. Je nach Lust und Kreativität, kann man seinen eigenen Senf mit Estragon herstellen: Dazu muss man Senfkörner fein zerhacken und einige, ebenfalls klein gehackte, Pfefferkörner dazugeben; danach kommen gehackte, frische Estragonzweige in die Masse. Weinessig, Salz und Zucker nach Belieben beifügen und gut verrühren!

Eine einfache kalte **Kräutersauce** soll hier verraten werden, die Salate und Gemüse zu veredeln vermag: Man mischt 3 EL Öl, 2 EL Weinessig, 1 rohes Eigelb, 1 Prise Salz und Pfeffer und 1 EL feingehackte, frische Estragonblättchen.

Artemisia dracunculus macht sich auch in Getränken gut: In Georgien erfrischt die populäre **Estragonlimonade** Tarchuna. Erfunden hat sie der Apotheker Mitrophane Laghidse 1887: Er kam auf die prickelnde Idee, Estragonextrakt mit kohlenensäurehaltigem Wasser zu mischen. Auch viele moderne Drinks gewinnen an Geschmack, wenn Estragon ins Spiel kommt und dekorativ schaut's auch noch aus.

Estragonsenf



Verwendet werden vom Estragon die frischen Blätter und die Zweigspitzen. Zu kaufen gibt es frischen Estragon zwischen Mai und Oktober.



Estragonlimonade



Getrocknet bzw. gerebelt büsst vor allem Französischer Estragon deutlich an Aroma ein.



Duft-Potenzial

Die Blätter enthalten zwischen 0,15 und 3 Prozent ätherisches Öl (Estragonöl) mit 60 bis 80 Prozent Methylchavicol (Estragol) und etwa 10 Prozent Anethol als Hauptbestandteile; ausserdem Phellandren, Alpha- und Beta-Pinen, Camphen, Limonen, Ocimen, Sabinen und Eugenol.

Der Gehalt an ätherischen Ölen ist jeweils kurz vor der Blüte am ausgeprägtesten.



Massvoll geniessen

Von dem im Estragon enthaltenen Estragol wird vermutet, dass es für den Menschen kanzerogen und erbgutschädigend ist. Wie gross das Risiko für Konsumenten ist, die regelmässig estragolhaltige Lebensmittel verzehren, kann zahlenmässig nicht abgeschätzt werden. Es dürfte jedoch wegen der relativ kleinen Aufnahmemengen dieser Stoffe nicht sehr hoch sein. Untersuchungen, die eine konkrete Gesundheitsgefährdung belegen, liegen bislang nicht vor. Aus Vorsorgegründen empfahl das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung vor längerer Zeit, den Verzehr von Estragon auf die Küchenzubereitung zu beschränken. Der wissenschaftliche Ausschuss für Lebensmittel der EU (SCF), der sich intensiv mit den Auswirkungen verschiedener Kräuter befasst hat, empfiehlt, Estragon nicht täglich zu sich zu nehmen.

Beliebt auch in der Volksheilkunde

Über die Jahrhunderte bediente sich auch die Volksheilkunde des Estragons. So wurde er als anregend für die Verdauung beschrieben, dazu glaubte man an seine harntreibende Wirkung. Estragon setzte man ein bei Wassersucht, Nierenträgheit, Appetitlosigkeit, Magenschwäche und Blähungen. Er wirke auch als leichtes Beruhigungs- und Schlafmittel, heisst es. Das enthaltene Delorazepam, eine chemische Verbindung aus der Gruppe der Benzodiazepine, ist bekannt für diese beruhigende Wirkung. Es kommt jedoch nur in geringen Mengen vor, so dass es pharmakologisch nicht wirklich von Belang ist.

Heute wird Estragon nur noch vereinzelt als appetitanregendes und auch verdauungsförderndes Mittel eingesetzt.

Empfohlen wird Estragonöl mitunter zur Linderung von Rheuma- und Gichtschmerzen und bei Muskelkrämpfen – die enthaltenen ätherischen Öle sind durchblutungsfördernd und erwärmend, wenn sie äusserlich aufgetragen werden.

Als frisches Blatt gekaut, soll die Gewürzpflanze lästigen Schluckauf beruhigen. ●