



## Eberraute

*artemisia abrotanum*

Abergans, Eberries, Garthau, Stabwurz, Zitronenkraut, Aberraute, Zarter Beifuß, Pastorenkraut

### Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

### Beschreibung

Die Gewürzpflanze aus der Familie der Korbblütler wird bis zu 60 bis 100 cm hoch und trägt feingegliederte Blätter von grau-grüner Farbe. Die Eberraute ist eine krautige, mehrjährige Pflanze mit bitterem Geschmack. Ihre Blätter sind dunkel- bis hellgrün (von unten nach oben) und so zart, dass sie an Federn erinnern. In Mittel- und Nordeuropa blüht die Eberraute nur selten und bildet so gut wie nie Samen. Die Vermehrung erfolgt also durch Stecklinge und Wurzelteilung. Die Blütezeit der Eberraute reicht vom Juli bis zum Oktober.

### Herkunft

Die Eberraute hat ihren Ursprung in Südeuropa und Kleinasien.

### Aroma

Die Blätter der Pflanze haben einen intensiven zitronenartigen Duft, jedoch ist der Geschmack aufgrund der enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe eher herb und leicht bitter. Auch durch die enthaltenen ätherischen Öle wirkt die Eberraute appetitanregend.

### Verwendung

Für Saucen, Salate, und Braten verleiht die Eberraute dem Gericht eine einzigartige Note. In der Küche findet die Eberraute heute kaum noch Verwendung. Während des Mittelalters war sie jedoch, ähnlich wie ihr Verwandter, der Beifuß, als Zugabe zu fetten Speisen sehr beliebt.

### Einkauf / Aufbewahrung

Im Fachhandel wird die Eberraute als Jungpflanze für den Kräutergarten angeboten.

### Ersatz

Für opulente Gerichte kann auch auf Beifuß zurückgegriffen werden.

### Gesundheit

Eberraute wirkt krampflösend, beruhigend, schweiß- und harntreibend, antibakteriell und tonisierend. Innerlich wird sie vor allem bei Beschwerden im Verdauungstrakt eingesetzt, wie Appetitlosigkeit, Darmträgheit, Durchfall, Bauchspeicheldrüsenschwäche, aber auch Würmer. Sie lindert Kopf- und Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Husten und Bronchitis, senkt Fieber, hilft bei Blasen- und Nierenschwäche sowie Schlafstörungen. Auch heute noch werden aus den frischen jungen Blättern und Trieben der Pflanze homöopathische Zubereitungen gewonnen,



*artemisia abrotanum*



Eberraute

die man bei kindlichen Entwicklungsstörungen, chronischen Entzündungen, Hauterkrankungen, Rheumatismus und Gicht einsetzt.

### **Mythologie**

Eberraute wurde als Aphrodisiakum verehrt, das innerlich eingenommen oder einfach nur durch Tragen am Körper wirken soll.