

KRÄUTERLEXIKON



Wermut (*Artemisia absinthium*)

Die Belaubung des Wermut ist silbriggrau. Die Blätter und Stängel verbreiten einen stark süß-aromatischen Duft.

Lebensform

mehrfährige Pflanze

Standort

Wermut liebt einen trockenen, mageren, gut durchlässigen und kalkhaltigen Boden in sonniger Lage. Am besten gedeiht er in Heide- oder Steingärten.

Blütezeit

Der Wermut blüht im Jahr zwischen 7 und 8 Wochen.

Anwendungen in der Küche

Wermut ist kein Würzkräut, sondern ein Heilkräut. Gern wird Wermuttee nach fettem Essen getrunken.

Heilwirkung

Das Anwendungsgebiet des Wermuts ist hauptsächlich der Verdauungstrakt. Wermut wirkt gegen Magendruck, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Magensäure, Blähungen, Leberentzündungen, Gallenleiden, Gelbsucht und Wassersucht. Hauptsächlich wird Wermut als Tee verwandt. Zubereitet wird er aus einer kleinen Menge der getrockneten Blütenrispen und Blättern, die mit kochendem Wasser überbrüht werden. Von regelmäßigem Genuss ist jedoch abzuraten, da die Inhaltsstoffe des Wermut über eine längere Zeit eingenommen das Nervensystem schädigen.

Im Haushalt und Garten

Das getrocknete Kräut eignet sich als Beigabe zum Potpourri.

Aussaathinweise

Die Samen keimen langsam innerhalb 3-6 Wochen bei 10-15 °C.