

## Essbare Wildkräuter

### Gewöhnlicher Dost

**Botanischer Name:**

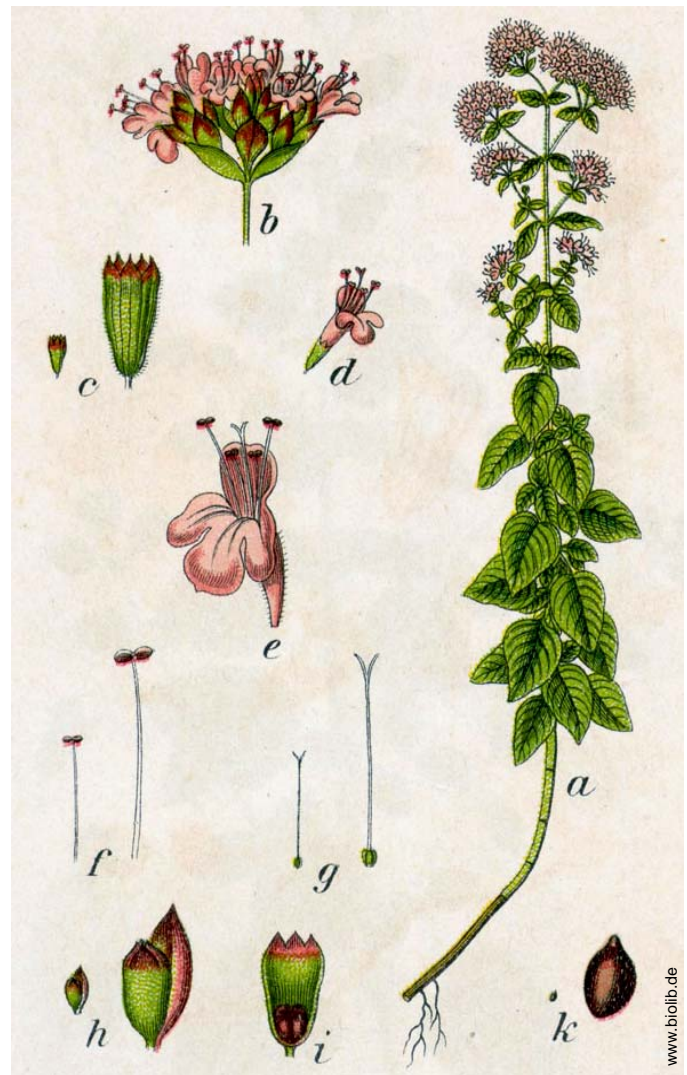
*Origanum vulgare*, Familie der Lippenblütler

**Andere Namen:**

Wilder Majoran

Der **Gewöhnliche Dost** ist auf mageren, trockenen Standorten, an sonnigen Gebüsch- und Waldrändern sowie auf Bergwiesen zu finden.

**Zu erkennen ist der Dost** an seinen ovalen bis eiförmigen, kurz gestielten, kreuzgegenständigen Blättern. Beim Zerreiben verströmt ein stark aromatischer Duft (Pizza). Die Stängel des Dosts sind rötlich überlaufen und wachsen aufrecht. Die kleinen rosa- bis purpurfarbenen Blüten sitzen in lockeren Rispen am Ende der bis zu 60 cm hohen Pflanze. Sie sind von Juli bis September ein, bei Bienen und Schmetterlingen beliebter, Nektarspender.



**Früher war der Dost** ein wichtiges Heilkraut. Er enthält ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe und wurde als Allheilmittel für Magen, Darm, Lunge, Leber und Überreizungszuständen eingesetzt. Geschätzt wurden auch seine antiseptischen Eigenschaften bei der Behandlung von Wunden.

Der Dost ist ein sehr aromatisches Würzkräut. Die frischen oder getrockneten Blätter und Blüten werden für Kräutereszig und -öl, für Getränke und Liköre verwendet. Die erdige Note des Dosts passt gut zu eingelegtem Käse, zu Kartoffeln, Fleisch und Fisch.

