



✿ *Artemisia dracunculus* – Der Estragon

Aromatisch, anregend, mit einem Hauch von Drachenkraft

Estragon gehört zu den edelsten Kräutern der Küche – sein feines, leicht anisartiges Aroma verleiht Speisen eine elegante, fast geheimnisvolle Note. Doch der „Drachenwurz“ (*Artemisia dracunculus*) ist nicht nur ein kulinarischer Schatz, sondern auch eine alte Heilpflanze mit Geschichte.

🔍 Name & Herkunft:

Der botanische Name *Artemisia dracunculus* bedeutet übersetzt „**kleiner Drache**“, was auf die schlanken, geschlängelten Wurzeln zurückgeht – und vielleicht auch auf die **kraftvolle, entschlackende Wirkung** der Pflanze. Estragon gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und stammt ursprünglich aus den Steppen Zentralasiens und Sibiriens. Im Mittelalter kam er mit den Arabern nach Europa und wurde schnell in Klostersgärten kultiviert.

☀ Standort & Pflege:

Estragon liebt sonnige, geschützte Lagen mit lockerem, nährstoffreichem Boden. Er gedeiht besonders gut in Kräuterspiralen oder großen Töpfen, wo er sich frei entfalten kann. Wichtig ist ein **mäßiger, aber regelmäßiger Rückschnitt**, um die Pflanze buschig und aromatisch zu halten. In kalten Regionen braucht Estragon einen Winterschutz, denn nicht alle Sorten sind frosthart.

🍷 Verwendung in der Küche:

Besonders der **Französische Estragon** (*Artemisia dracunculus* var. *sativa*) ist aus der feinen Küche nicht wegzudenken. Er verfeinert:

- Senf, Mayonnaise, Estragonsenf
- Fisch- und Geflügelgerichte
- Essige, Öle und Butter
- Saucenklassiker wie Sauce Béarnaise

Wichtig: Estragon sollte **sparsam dosiert und nicht zu lange mitgekocht** werden, da sein Aroma sonst verloren geht.

✿ Heilende Wirkung:

Estragon hat auch in der Pflanzenheilkunde einen festen Platz – traditionell wurde er verwendet zur:

- **Anregung der Verdauung** und bei Völlegefühl
- **Entwässerung** und Unterstützung bei Wassereinlagerungen
- **Beruhigung von Magen und Nerven**
- Förderung des **Appetits**
- In der Volksmedizin wurde er gelegentlich auch als **Schmerzmittel bei Zahnschmerzen** verwendet – frisch gekaut wirkt das enthaltene Estragol leicht betäubend

♂ Symbolik:

Estragon steht für **Feinsinn, Wachheit und innere Klarheit**. Seine drachenhafte Wurzel erinnert daran, dass in jeder Zartheit auch Stärke liegt – eine Pflanze, die Geist und Körper anregt, ohne zu überfordern.



(Quelle: ChatGPT, 28.07.2025)