

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Dost



Der Dost, auch wilder Majoran genannt, soll zu jenen duftenden Pflanzen gehört haben, die Maria einst ihrem Jesuskind in die Krippe legte. Noch heute wird deshalb mancherorts am 15. August, an Maria Himmelfahrt, ein Sträusschen aus besonderen Kräutern gebunden und anschliessend, im Gedenken an die Muttergottes, gesegnet. In diesem findet auch der Dost seinen Platz.

Tee

Dost als Tee getrunken, löst bei Husten den zähen Schleim. Aber auch bei Magenverstimmung mit Durchfall kann dieses Gebäu helfen. Der Tee kann mit frischem oder auch mit getrocknetem Dost genossen werden. Wichtig: Beim Dost erntet man das blühende Kraut (Blätter und Blüten). Auf einen Liter Wasser nimmt man dann drei Finger voll getrockneten Dost. Dazu

das Kraut mit kochendem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen lassen.

Wildkräuterküche

Den Dost verwendet man wie seinen verwandten Oregano, vor allem zu Fleisch, Tomaten und auf Pizzas. Im Geschmack ist der Dost einiges wilder, sprich herber als der Oregano, weshalb er in der Küche eher sparsam zum Einsatz kommen sollte. Besonders delikat ist das selbst hergestellte Kräutersalz mit Dost (siehe Tipp).

Mystik

In der Welt der Magie und des Geheimnisvollen gilt der Dost als besonders wirksames Schutzkraut gegen Hexen und Dämonen. Zum Strauss zusammengebundener Dost über den Hausingang wehrt diese Gestalten der Welt der Mystik scheinbar ab, es wird gesagt, dass dann keine Hexe

mehr den Schritt über die Schwelle wagen würde.

Es überrascht daher nicht, wenn der Dost früher als «Wohlgemut» bezeichnet wurde. Dost soll die Stimmung aufzuhellen vermögen.

Prophylaktisch rät die Überlieferung, bei einer Hochzeit Dost in die Brautschuhe zu geben, um das

Böse von der Ehe fernzuhalten.

Gut zu wissen

Wer bei Zahnschmerzen drei Dostblätter im Mund zerkaut, lindert den schlimmsten Schmerz.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Hauseigenes Kräutersalz

30 Gramm entstielter frischer Dost und Feldthymian
150 Gramm grobes Meersalz

Die frisch geernteten Kräuter klein schneiden und anschliessend gut mit dem Salz vermischen. Alles zusammen in ein Einmachglas füllen und 2 bis 3 Wochen reifen lassen. Wer viele verschiedene Kräuter im haus-

eigenen Beet oder Kistchen hat, kann das Kräutersalz auch noch damit erweitern. Besonders gut eignen sich dazu Lavendel, Rosmarin und Estragon für den französischen «Touch». Für ein Kräutersalz mit zusätzlichen einheimischen Kräutern würden sich frische Gundelrebe und Knoblauchrauke hervorragend eignen.