

Eberraute

Botanisch: *Artemisia abrotanum* (Köpfchenblütler)



Die Eberraute ist eng mit dem [Wermut](#), dem [Estragon](#) und dem [Beifuß](#) verwandt. Wie der Wermut soll die Eberraute vor rund 1000 Jahren von Mönchen aus dem Mittelmeerraum über die Alpen nach Mitteleuropa gebracht worden sein. Sie kultivierten ihn in den Klostergärten als Heilpflanze, denn sie war sehr lange das einzige verlässliche Heilmittel gegen Darmwürmer, konnte sich aber als Gewürz nicht durchsetzen. Verbrannte Eberraute in einer Salbe verwendeten ungeduldige junge Männer um den Bart- und den Haarwuchs anzuregen, hatten allerdings keinen Erfolg damit.

Wie [Estragon](#) und [Wermut](#) wirkt Eberraute positiv auf die Verdauungsorgane, es enthält ein stark desinfizierendes ätherisches Öl. Ein Tee aus den Trieben soll auch bei Menstruationsbeschwerden helfen.



Für die Küche werden die noch nicht verholzten Triebe der Eberraute verwendet, die bis August geerntet werden. Mit ihrem an Zitronen erinnernden Geruch eignet sie sich vorsichtig dosiert für Salate, Soßen und Braten.

Am besten werden im Frühsommer Triebspitzen in eine kalk- und humusreiche Erde gesetzt, die sich meist schnell bewurzeln. Der Boden darf nicht staunass sein, da dies der Eberraute gar nicht bekommt. Ein regelmäßiger Rückschnitt bis August dämpft das Längenwachstum der Triebe, die ansonsten fast einen Meter groß werden können. Ein Rückschnitt später im Jahr führt zu einer verminderten Frostresistenz, allerdings ist nur in sehr rauen Lagen oder Winter ein besonderer Frostschutz notwendig.

