

ESTRAGON (englisch "tarragon") ist auch als Dragon oder Escadronkraut bekannt.

Estragon ist eine mehrjährige, winterfeste krautige Pflanze, die zur Familie der Korbblütler gehört. Sowohl der Wermut als auch der Beifuß sind entfernte Verwandte. Estragon stammt ursprünglich aus Südasien, China und Sibirien.

Estragon ist ein Würzkräuter mit Heilwirkung und zeichnet sich durch ein besonderes charakteristisches Aroma aus, das kurz vor der Blüte am würzigsten ist. Der leicht scharfe bis süßliche **Geschmack** erinnert an Anis, Süßholz und Fenchel und ist vor allem in der mediterranen Küche beliebt.

Das Aroma von Estragon ist einzigartig, so dass es keinen wirklichen Ersatz dafür gibt. Estragon wird am besten als frisches Kraut verwendet. In jedem Gericht, in dem das Kraut verwendet wird, ist es das dominierende Aroma. Es gehört neben Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kerbel zu den typischen Kräutern in einer französischen Mischung.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (Estragol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterole, Vitamin C

Wirkung: verdauungsfördernd, antiseptisch / zusammenziehend, krampflösend, durchblutungsfördernd, antioxidativ

Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen, Erkältungen, Zahnschmerzen, Stress, Müdigkeit, Rheuma, Appetitlosigkeit, Menstruationsbeschwerden

Es ist verdauungsfördernd und regt den Gallenfluss an. Es ist harntreibend und kann gegen Nierenträgheit eingesetzt werden. Bei Magenschwäche und Blähungen findet es Verwendung sowie auch bei Appetitlosigkeit. Aufgrund der enthaltenen Phytosterole beeinflusst das Gewürzkräuter zudem auch die Menstruation und sollte daher nicht in größeren Mengen von Schwangeren eingenommen werden.

Wie giftig ist Estragon?

Estragon enthält Estragol. Estragol kommt naturreich beispielsweise auch in Basilikum und Anis vor. Der Verzehr von **Estragon** wird auf die Küchenzubereitung beschränkt und ist in diesen Mengen unbedenklich.

Was verträgt sich gut mit Estragon?

Estragon passt **gut** zu Fisch, Geflügel, Reis und Soßen und ist Bestandteil der Sauce Béarnaise mit Butter, Essig, Kerbel, Schalotten und Pfefferkörnern. Auch Senf wird mit dem Küchenkraut verfeinert.

Wie verarbeitet man Estragon?

Dort würzt er nicht nur Fisch und Geflügel, sondern auch vielerlei Saucen und Salate. Kombiniert wird das Küchenkraut zu Salaten, Quark, Suppen oder Kräuterbutter und eignet sich auch zum Einlegen von Gurken. Ebenfalls kann es Öle, Essig oder Senf verfeinern. In der französischen Küche fungiert **Estragon** als Feinkraut für zarte Geflügelgerichte und auf Sauerrahm oder Mayonnaise basierende Kräutersaucen.

Wie kann man Estragon haltbar machen?

Die frischen Estragonstengel waschen, danach die Blätter abzupfen. Die Blätter trocken schleudern, in eine Schüssel geben, gut salzen und einen Tag zugedeckt stehen lassen. Die Blätter in ein Einmachglas geben und ganz festdrücken, naturtrüben Apfelessig über den **Estragon** geben, bis dieser bedeckt ist. Glas verschließen.

Ist Estragon krebserregend?

Zunächst irreführend ist die Behauptung, dass **Estragon krebserregend** und erbgutschädigend sei. Das im **Estragon** enthaltene Estragol sei daran Schuld, jedoch widerlegen diverse Studien diese Behauptung. Ganz im Gegenteil: Als Mittel gegen Verdauungsstörungen wird **Estragon** seit Jahrhunderten eingesetzt.