

Schützt Pizza gegen Osteoporose?

Oregano wurde im Mittelalter als wichtige Hexenabwehrpflanze angesehen und sollte vor dem Teufel schützen. Heute ist es Gewürz und vielleicht bald schon Medizin.

Patrick Kilchenmann

Oregano gibt nicht nur der Pizza ihren typischen Geschmack. Das Gewürz enthält auch eine Substanz, die unter anderem gegen Entzündungen helfen kann. Das haben Forscher der Universität Bonn und der ETH Zürich herausgefunden. Möglicherweise lässt sich E-BCP auch gegen Erkrankungen wie Osteoporose oder Arterienverkalkung einsetzen.

E-BCP ist ein typischer Inhaltsstoff vieler Gewürz- und Nahrungspflanzen. So kommt die Substanz unter anderem auch in Basilikum, Rosmarin, Zimt und schwarzem Pfeffer vor. Oregano harmoniert deshalb auch in der Küche gut mit anderen Kräutern. Die Blätter des Oregano schmecken scharf-würzig und bitter-herb.

Oregano ist aus der italienischen, der spanischen und der griechischen Küche nicht wegzudenken. Man würzt mit ihm Pizza, Auberginen, Tomatengerichte, Käse, Braten und andere Fleischgerichte. Geflügel, Fisch, Muscheln, Salate, Kartoffel- und Hülsenfrüchtesuppen und Gemüse. In vielen Wurstgewürzmischungen ist Oregano ebenfalls enthalten.

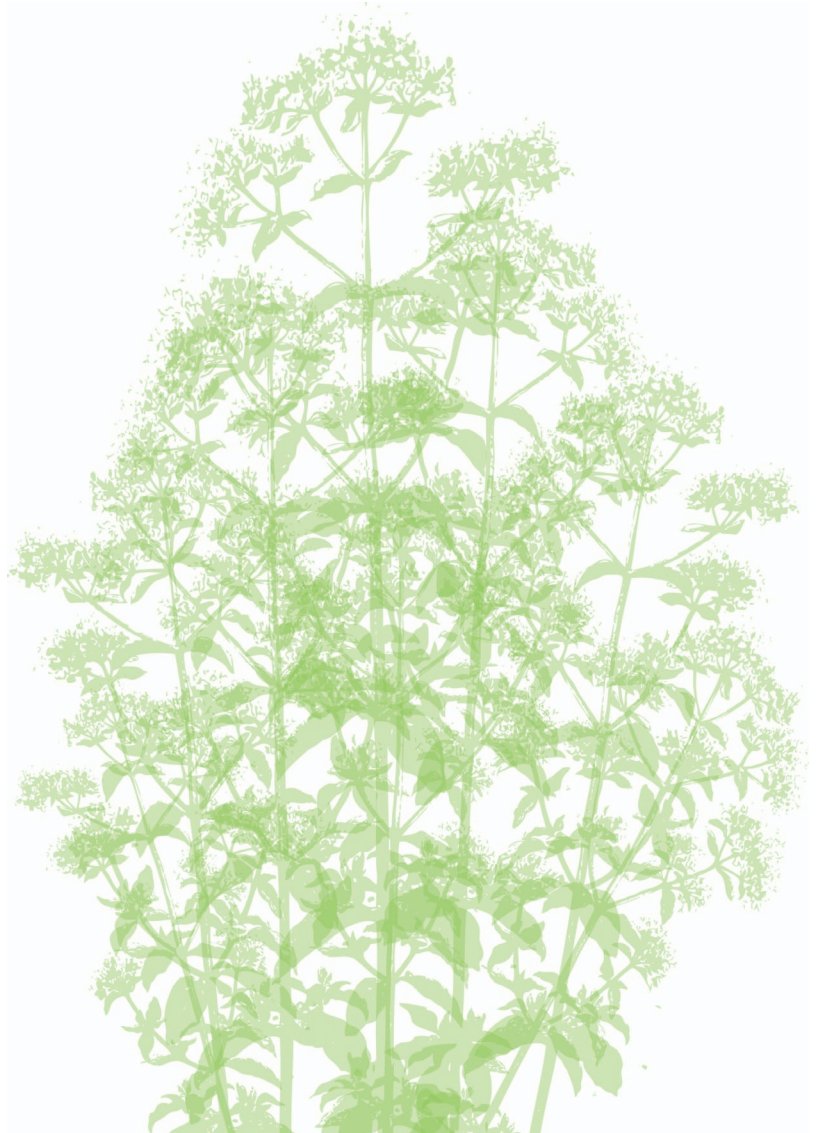
Unbekannt war bislang, dass Oregano im Körper segensreiche Wirkungen entfalten kann: «Nach unseren Ergebnissen ist E-BCP entzündungshemmend», erklärt Professor Dr. Andreas Zimmer vom Bonner Zentrum Life & Brain. «Aber nicht nur das: Experimente an Mäusen haben gezeigt, dass die Substanz sogar bei Osteoporose wirksam ist.»

Damit könnte E-BCP als Ausgangspunkt für neue Medikamente infrage kommen. Besonders attraktiv für Pharmaforscher ist dabei, dass die Substanz in der Natur so häufig vorkommt. Dazu gesellt sich aber noch ein zweiter Vorteil: Betacaryophyllen hat im Gegensatz zu anderen Substanzen, die auf den CB₂-Rezeptor wirken, keine berauschende Wirkung.

Aber auch chronische Störungen wie Morbus Crohn – eine Ent-

zündung des Darmtrakts – lassen sich vielleicht mit E-BCP in den Griff bekommen. «Die Verbindung könnte ein wichtiger Faktor in der Ernährung sein, derartige Zivilisationserkrankungen zu bremsen», vermutet Dr. Jürg Gertsch von der ETH Zürich.

Wer künftig alle Speisen mit Oregano würzt, lebt damit aber trotzdem nicht unbedingt gesünder. «Das Endocannabinoidsystem kommt dann zum Zuge, wenn



bei Stoffwechselprozessen das Gleichgewicht gestört ist», sagt Professor Zimmer. «Es ist ähnlich wie mit Antidepressiva: Die helfen zwar bei Depressionen. Ein Gesunder bekommt durch sie aber keine bessere Laune.»

Im Mittelalter sah man das anders: Dost, wie man Oregano damals nannte, wurde als wichtiges Hexenkraut angesehen. So wie Knoblauch Vampire abwehren sollte, konnte Oregano vor dem Teufel schützen. Man hielt die Pflanze den «Hexen» unter die Nase, um sie vom Teufel zu lösen. Dost war aber auch als Kraut, das Kummer verschwinden lässt, erloschenen Lebensmut wieder aufrichtet und den Menschen fröhlich macht, bekannt. Aus diesem Grund trägt die Pflanze auch heute noch den Namen Wohlgemut.

Als Gewürz ist Oregano hierzulande mindestens seit 300 bis 400 Jahren im Gebrauch. Abgesehen von nicht ganz eindeutigen römischen Quellen kann nur ein Basler Rezept aus dem 17. Jahrhundert angeführt werden, in dem Oregano als Zutat für Pfannkuchen erwähnt wird. Ansonsten lassen sich botanische Bücher selbst noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts lediglich darüber aus, dass Oregano Heil- und Zauberpflanze sei und dass man mit seinem roten Farbstoff Wolle färben könne.

Oregano bevorzugt übrigens trockene und sonnige Standorte. Er kann in gemässigten Breiten den Winter draussen überstehen. Zur Ernte werden ganze Stängel eine handbreit über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen in einen dunklen

Raum gehängt. Nach dem Trocknen können die Blätter vom Stängel abgestreift und trocken aufbewahrt werden.

Rezept | Kartoffelpizza

Zutaten für 4 Personen

Hefeteig

15 g Frischhefe
2 dl warmes Wasser
350 g Mehl
½ TL Salz
3 EL Olivenöl

Belag

1 kg Kartoffeln
2 grosse Zwiebeln
200 g Mascarpone oder Ricotta
200 g Mozzarella
4 EL Milch
Salz, Pfeffer
80 g schwarze, entsteinte Oliven
8 EL Olivenöl
Oregano

Zubereitung

Die Hefe mit 2 Esslöffeln Wasser flüssig rühren. Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben, kurz vermischen. Angerührte Hefe, restliches Wasser und Öl beifügen, alles gut vermengen. Den Teig während ca. 10 Minuten geschmeidig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser während 10–15 Minuten knapp garen (sie sollten noch Biss haben). Dann der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Mascarpone oder den Ricotta mit der Milch zu einer Creme verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auswallen und das mit Olivenöl eingefettete Kuchenblech damit auslegen. Die Mascarponecreme auf dem Teig ausstreichen. Die Mozzarellascheiben und dann die Kartoffelstreifen darauf auslegen, die Zwiebelringe und Oliven darüber verteilen. Grosszügig mit Salz und Pfeffer und Oregano würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Pizza im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten braun backen.