



Artenvielfalt aus der Natur in den Garten

Teil 4: Der Echte Dost



In dieser kleinen Serie stellen wir Ihnen heimische Wildpflanzen unserer Heidelandschaft und ihre Bedeutung für die Insekten vor. Durch die Verwendung dieser Pflanzen im Hausgarten oder auf dem Balkon können auch Sie einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten.

Der Echte Dost *Origanum vulgare*

- Natürliches Vorkommen
- Bedeutung für Insekten
- Verwendung im Garten
- Wissenswertes



Natürliches Vorkommen

- auf kalkhaltigen und stickstoffarmen Böden
- Halbtrockenrasen
- Weg- und Waldränder



Echter Dost vor dem HeideHaus in der Föttmaninger Heide

Merkmale

- Wuchshöhe: 20 – 60 cm
- Blüte: rosa, Juli bis September
- Blatt: eiförmig, kreuzgegenständig, mit aromatischem Geschmack
- Stängel: schwach vierkantig, behaart, oft rötlich überlaufen



Bedeutung für Insekten

Der Echte Dost ist für viele heimische Schmetterlingsarten von Bedeutung. Seine nektarreichen Blüten ziehen bis in den Herbst hinein zahlreiche Insekten an. Zu den Arten, die ihn zum Trinken von Nektar aufsuchen, gehören beispielsweise das Große Ochsenauge (*Maniola jurtina*), der Distelstelfalter (*Vanessa cardui*) und der Hauhechel-Bläuling (*Polyommatus icarus*).



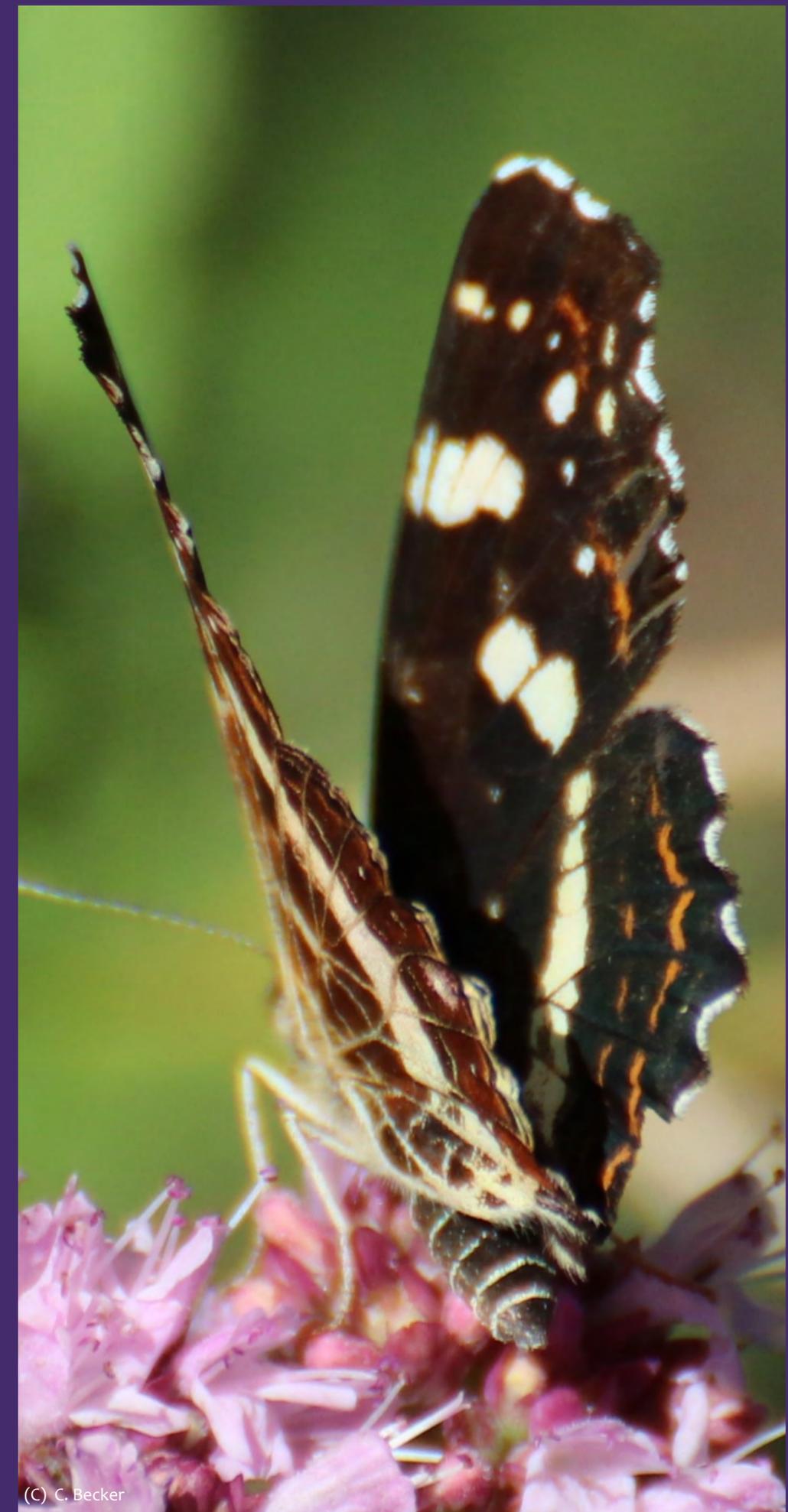
(C) C. Becker

Kleiner Kohlweißling



(C) C. Becker

Großes Ochsenauge



(C) C. Becker

Landkärtchen

Verwendungsmöglichkeiten im Garten

Origanum vulgare oder auch Echter Dost eignet sich hervorragend für das Kräuterbeet im Garten. Als winterharte Staude überdauert der Dost über mehrere Jahre im Boden. Er breitet sich über Samen aus und ist daher gut für die Verwilderung im Naturgarten geeignet. Der trockenheitsverträgliche Echte Dost kann auch in Töpfen und Kübeln in einem durchlässigen, mageren Substrat kultiviert werden.



Verwendungsmöglichkeiten im Garten

Verwandte des Echten Dosts:

Origanum x majoricum (Sizilianischer Oregano, Winterharter Majoran)

Blüte: weiß; Juni – September

Höhe: 30 – 50 cm

Standort: sonnig (damit sich das Aroma voll entfalten kann), trockene Böden; Freifläche



Verwendungsmöglichkeiten im Garten

Begleitstauden für den Echten Dost:

Briza media (Zittergras)

Blüte: grün-gelb; Mai – Juni

Höhe: 20 – 40 cm

Standort: sonnig, frische bis trockene Böden;
Beet, Freifläche



(C) A. Krieghoff

Briza media in der Uhlandstraße in Eching

Nepeta x faassenii `Walkers Low` (Katzenminze)

Blüte: blauviolett; Mai– September

Höhe: 70 – 90 cm

Standort: sonnig, frische bis trockene Böden;
Beet, Freiflächen, Steingarten



(C) A. Krieghoff

Nepeta x faassenii `Walkers Low` in der Fürholzener Str. in Eching



Wissenswertes

Echter Dost, auch Wilder Majoran genannt, ist eine Gewürz- und Heilpflanze.

Ein Tee aus Blättern und Blüten hilft gegen Husten, Rachenentzündungen und Verdauungsbeschwerden. Die Blätter verwendet man als Gewürz für Pasta, Pizza und Fleisch. Die ätherischen Öle in der Pflanze fördern die Verdauung und machen insbesondere fette Speisen damit bekömmlicher.



Gewürzsalz

aus frischen Heide- und Gartenkräutern

Zutaten:

- 1 Tasse Meersalz oder Steinsalz (ohne Zusatzstoffe, kein Kochsalz)
- 1 Tasse frische Kräuter

So geht's:

Zuerst werden frische Kräuter gesammelt. Für ein stilechtes Kräutersalz aus der Heide eignen sich unter anderem Wilder Majoran, Thymian, Wiesen-Salbei, Schafgarbe oder Kleiner Wiesenknopf (Pimpinelle). Sogar die Früchte der Wilden Möhre lassen sich verwenden. Die Kräuter nur bei Bedarf waschen, abtrocknen lassen und klein schneiden oder im Mixer zerkleinern. In einer großen Schüssel aus Porzellan, Keramik oder Edelstahl (kein Plastik oder Aluminium) die Kräuter mit dem Salz in etwa zu gleichen Teilen mischen. Das Salz sollte einige Tage, mit einem Geschirrtuch abgedeckt, an einem trockenen, warmen Ort durchziehen und trocknen können. Bevor man das Kräutersalz in kleine Gläser mit Deckel abfüllt, kann man es im Mörser oder Mixer nochmal zerkleinern. Wer eine Salzmühle besitzt, mahlt es am besten frisch am Tisch.

Der Trick:

Das Salz entzieht den frischen Kräutern die Feuchtigkeit und konserviert sie auf diese Weise. Gleichzeitig können die ätherischen Öle der Kräuter das gesamte Salz durchdringen und machen es insgesamt aromatischer. Kräutersalz kann aber natürlich auch mit getrockneten Kräutern hergestellt werden.

Die Wirkung:

Kräutersalz eignet sich als würzende Zutat für viele Gerichte. Die Kräuter geben Geschmack, wodurch Salz als Würzmittel eingespart werden kann. Gleichzeitig verstärkt das Salz die Intensität der Aromen in den Kräutern. Darüber hinaus enthalten die Kräuter wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern.



Ein Umweltbildungsprojekt
des Heideflächenvereins Münchener Norden e. V.
Bezirksstraße 27, 85716 Unterschleißheim
www.heideflaechenverein.de

© Juli 2020



Konzeption und Inhalt:

Sandra Semmler, Landschaftsarchitektin, Heideflächenverein

Monika Wimmer, Umweltbildungsreferentin Heideflächenverein,
Kräuterpädagogin

Alexander Krieghoff, Staudengärtnermeister, Bauhof Eching

Layout: Katharina Platzdasch

© für Fotos ohne Quellenangabe: Heideflächenverein



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

