Estragon

artemisia dranunculus

Schlangenkraut, Dragon, Bertram, Edelkraut, Draben, Trachant, Dragonellikraut, Escadron, tarragon (engl.), estragon (franz.), dragoncello (ital.), estragón (span.), tarhun otu (türk.)

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



artemisia dranunculus

Estragon (Artemisia dracunculus), veraltet auch Dragon bzw. Dragun genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist nahe verwandt mit Beifuß und Wermut.
Estragon ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 60 bis 150 Zentimeter erreicht. Die zahlreichen, schwach behaarten, lineal-lanzettlichen Blätter sind ungestielt, ganzrandig oder schwach gesägt und zwei bis zehn Zentimeter lang. Der selten blühende Estragon hat gelbe kleine Blütenköpfchen, die in Rispen stehen. Diese sind zwei bis drei Millimeter groß und armblütig. Die äußeren Hüllblätter sind größtenteils grün, länglich-elliptisch, die inneren sind eiförmig und breit hautrandig. Die Randblüten sind weiblich, die Scheibenblüten zwittrig. Die Blütenkrone ist gelblich.

Herkunft

Die Heimat der Art ist Osteuropa, Asien und Nordamerika von Kanada bis Mexiko. In Osteuropa findet man Estragon als Wildpflanze. Dorthin soll er jedoch schon vor langer Zeit aus dem Fernen Osten gelangt sein.



Estragon

Aroma

Der Geschmack von Estragon ist zwar nicht jedermanns Sache, er erinnert deutlich an Fenchel und Anis und ist dabei relativ bitter. Wer ihn mag, schätzt aber an Estragon, dass er eine herbe Note setzt und damit für interessante Kontraste sorgt.

Verwendung

Geerntet werden die jungen Triebe oder Blätter vor der Blüte, weil dann der Wirkstoffgehalt am höchsten ist. Man schneidet die Triebspitzen 20 bis 30 cm tief ab, damit sie noch einmal nachtreiben können.
In der Küche ist Estragon ein beliebtes Würzmittel für Saucen, Salate, Geflügel- und Fischgerichte, Eierspeisen und Kürbisgemüse. Dank seines starken, leicht bitteren Aromas sollte man ihn allerdings sehr sparsam verwenden. Vor allem aus der französischen Küche ist er nicht wegzudenken und gehört neben Kerbel, Petersilie und Schnittlauch zu den sogenannten fines herbes de Provence. Am besten verwendet man die Pflanze frisch, denn im getrockneten Zustand verliert der Estragon sehr viel von seinem Aroma.
Estragon wird zur Aromatisierung von Essig und Senf, zum Würzen von eingelegten Gurken, von

© 2026 coquina.de

Geflügel, Reis oder gekochtem Fisch sowie bei der Saucen- und Marinadenherstellung (z. B. Sauce béarnaise), außerdem zum Würzen von Salat, Quark, Kräuterbutter und Suppen verwendet. Neben Petersilie, Schnittlauch und Kerbel gehört Estragon zu der klassischen französischen Kräutermischung Fines herbes.
In Georgien ist Tarchuna, eine Estragonlimonade, ein verbreitetes Erfrischungsgetränk. In Slowenien wird Estragon in einer Variante der traditionellen Heferolle, genannt Potica, verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Bei frischem Estragon genügt es, wenn Sie darauf achten, dass die schmalen Blätter saftig und frisch statt schlapp wirken. Wer getrockneten Estragon kauft, fährt am besten mit Marken- oder noch besser Bioprodukten. Denn es ist leider nie ganz auszuschließen, dass bei Billig-Estragon wie bei anderen Kräutern und Gewürzen auch, Schadstoffe oder giftige Aflatoxine vorkommen.

Gesundheit

In der Volksmedizin findet Estragon vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. In erster Linie hilft er bei Verdauungsstörungen wie Übelkeit, Blähungen und Appetitlosigkeit, denn seine ätherischen Öle fördern die Produktion von Magensäften. Da er außerdem den Stoffwechsel anregt, hilft er auch bei Nierenleiden, Wasseransammlungen, rheumatischen Erkrankungen und Gicht. Seine Phytosterole regeln den Menstruationszyklus, lindern Wechseljahrbeschwerden und können verspätete Monatsblutungen auslösen. Deshalb darf Estragon niemals in der Schwangerschaft angewendet werden.

Nährwerte von Estragon (frisch) pro 100 Gramm

Kalorien	59
Eiweiß	3,4 g
Fett	1,1 g
Kohlenhydrate	6,3 g
Ballaststoffe	5,3 g

Geschichte

Im alten Ägypten wurden während der Herrschaft der Pharaonin Hatschepsut von 1490 bis 1468 vor Christus Parfums und Duftöle sehr geschätzt und tausende Kilogramm verschiedener Pflanzen (darunter auch Estragon) destilliert, um daraus Duftöle herzustellen. Das Duftöl wurde anschließend in den ägyptischen Tempeln verbrannt. Dabei hatten die Pflanzen, aus denen die Duftöle hergestellt wurden, jeweils eine andere Bedeutung, je nachdem welcher Gottheit sie zugeordnet wurden. Die Götterstatue Isis wurde mit dem Parfumöl der Estragonpflanze bedeckt. Wenn die Gottheit Isis um einen Gefallen gebeten werden sollte, wurde das Duftöl des Estragons als Opferdarbietung verbrannt.
Der Estragon ist eines der ganz wenigen Gewürze, das die Römer offenbar noch nicht kannten, denn er fand weder in ihrer Küche noch in ihrer Heilkunde Verwendung. In unsere Breiten kam er erst zur Zeit der Kreuzzüge durch Kontakte mit der arabischen Welt. Der Name stammt vom arabischen (persischen) tarhun oder tarchun ab. Seit dem 13. Jh. taucht er als tarcon und später targonia in mittellateinischen medizinischen Texten auf, und erst im späten 16. Jh. ist im Spanischen faragona und im Französischen estragon nachweisbar. Schon während des Mittelalters wandelte die Volkssprache tarchun beziehungsweise tarcon in drakon, »Drachen« um, woher die verschiedenen Bezeichnungen rühren, die mit Drachen und Schlangen zu tun haben. Hieraus entwickelte sich eine lebendige Mythologie um die Pflanze, die angeblich vor Drachen und Schlangen schützen und sogar Schlangenbisse heilen soll. In der nordischen Skaldendichtung taucht Estragon möglicherweise als Fafnirs Gras auf, als das »Grün der Gnita-Heide«, wo Siegfried den Drachen Fafnir tötet. Selbst der heutige botanische Namenszusatz dracunculus bedeutet nichts anderes als »kleiner Drache«. Besondere Berühmtheit erlangte die Pflanze am Hofe des Sonnenkönigs Ludwig XIV., der eine Vorliebe für Estragon als Gewürz entwickelte, woraufhin es Einzug in die Küchen des gesamten französischen Adels hielt. Bis heute gehört es zu den wichtigsten Zutaten der französihen Haute Cuisine.

© 2026 coquina.de