Ysop

hyssopus officinalis

Josefskraut, Eisewig, Ispenkraut, Klosterhyssop, Bienenkraut, hyssop (eng.), hysope (franz.), hisopo (span.), issopo (ital.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Der Ysop ist ein Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die Pflanze wird mindestens seit dem 16. Jahrhundert als Gewürz- und Heilpflanze kultiviert.Ysop ist eine bis 60 cm hohe Staude oder ein Zwergstrauch. Er weist zahlreiche aufrechte, selten auch niederliegende, verzweigte, mattbraune Äste mit abblätternder Rinde auf. Die Blätter sind gegenständig und scheinbar quirlig an Kurztrieben angeordnet. Sie sind sitzend oder fast sitzend, bis 50 mm lang und 10 mm breit. Ihre Form ist stumpf oder kurz zugespitzt, sie sind ganzrandig, kahl bis zottig behaart und an Ober- und Unterseite dicht mit Öldrüsen bedeckt.Die fünfzähligen Blüten sind leuchtendblau oder violett gefärbt, selten weiß oder rosa. 4 bis 16 Blüten sind in einseitswendigen Scheinquirlen zu endständigen, ährigen Blütenständen vereinigt.Im Juli und August erscheinen königsblaue, seltener rosa oder weiße Blüten.



hyssopus officinalis



Ysop

Herkunft

Der niedrige, winterharte Halbstrauch mit nahezu immergrünem Laub stammt ursprünglich aus Nordafrika, Südeuropa und Westasien. Die hübsche, kompakt wachsende Pflanze ist seit langem in Mittel- und Westeuropa verwildert.

Aroma

Ysop besticht mit einem angenehm bitteren, sehr würzigen Geschmack, der insgesamt in etwa einem Mix aus Rosmarin, Salbei, Rauke und Minze entspricht.

Verwendung

Ysopblätter und junge Triebe eignen sich als Gewürz in Salaten (die Blüten als rustikale Garnitur) oder Suppen. Besonders gut schmeckt das Kraut in Kaninchen-, Zicklein- und Wildragouts. Reibt man fettreiches Fleisch wie Lamm damit ein, wird es besser verdaulich. Seit langem wird Ysop zum Aromatisieren von nicht alkoholischen Erfrischungsgetränken sowie von Digestiven und Likören verwendet. Sehr gut schmeckt er in Obstkuchen und Kompotten, in Sorbets und Desserts mit Aprikosen, Sauerkirschen, Pfirsichen und Himbeeren. Auch Zuckersirup für ein Fruchtdessert bekommt durch einen mitgekochten Zweig Ysop Aroma. Passt zu Aprikosen, Eierspeisen,

© 2026 coquina.de

Hülsenfrüchten, Karotten, Kohl, Kürbis, Pfirsichen, Pilzen, Roten Beten, Wild. Harmoniert mit Kerbel, Lorbeer, Minze, Petersilie, Thymian.

Einkauf / Aufbewahrung

Kräutergärtnereien bieten Jungpflanzen in verschiedenen Unterarten und Sorten an.
Ysop hält sich in einer Kunststofftüte im Kühlschrank etwa eine Woche. Frische Stängel halten mehrere Tage im Wasserglas oder in einem Gefrierbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks. Das Kraut lässt sich zwar trocknen, verliert dabei aber viel Aroma.

Gesundheit

Ysop eignet sich als Tee bei Magen- und Darmstörungen sowie als Schleimlösungsmittel bei Husten, auch zum Gurgeln bei Halsund Zahnfleischentzündungen sowie zu Waschungen und innerlich bei übermäßiger Schweißabsonderung. Ysop gilt als wirksam bei vielerlei Beschwerden und soll zum Beispiel appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und blutreinigend wirken.
Bäder in Ysop-Tee haben sogar bei Lepra eine heilende Wirkung, die vermutlich auf eine Besonderheit des Krauts zurückzuführen ist: Auf seinen Blättern wächst ein Pilz aus der Gattung Penicillum, der ihnen eine stark antibiotische Wirkung gibt.
Hohe Dosen, vor allem von destilliertem, ätherischem Öl, können Muskelkrämpfe auslösen. Dieses Öl sollte in der Aromatherapie nicht bei übererregbaren Patienten angewendet werden, da es epileptische Symptome hervorrufen kann. Über einen längeren Zeitraum und während der Schwangerschaft sollte man die Pflanze nicht verwenden.
Äußerlich kann der Aufguss bei blauen Flecken und Verbrennungen angewendet werden.

Geschichte

Die Römer bereiteten mit Ysop einen Kräuterwein namens Hyssopites, und im frühen Mittelalter wurde Ysop in den Klostergärten als Arznei- und Gewürzpflanze gezogen.
Der Ysop zählt zu den Kräutern, die von den Siedlern in die Neue Welt gebracht wurden, und man verwendete ihn häufig in Tee, Tabak und als Antiseptikum. Es wurde viel darüber diskutiert, ob der Gemeine Ysop derjenige ist, der in der Bibel erwähnt wird. Manche glauben, handelte sich in der Bibel vielmehr um Oregano oder Bohnenkraut. Die Perser verwendeten destilliertes Ysop-Wasser als Körperlotion, um ihrer Haut eine besondere Tönung ZU verleihen. Hippokrates empfahl Ysop außerdem, weil man entdeckt hat, dass der Schimmel, der auf seinen Blättern wächst, Penizillin produziert.
Ysop wurde im späten Mittelalter auch zum Färben von Textilien verwendet. Ausgekocht, und mit Pottasche und Alaun versetzt, ergab Ysop einen laubgrünen Farbton auf Seide. Ebenfalls im Mittelalter wurde Ysop unter anderem als Mittel gegen Magenbeschwerden (wenn »der Magen schwärt«) und zur Austreibung bei Totgeburten eingesetzt.

© 2026 coquina.de