

Kräuterwissen Juni 2018

EGK Newsletter

Aztekisches Süsskraut

Aztekisches Süsskraut = *Phyla scaberrima* (syn. *Lippia dulcis*)
Eisenkrautgewächs = Verbenaceae

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Zahlreiche Hinweise in antiken Aufzeichnungen zeigen auf, dass das aztekische Süsskraut möglicherweise schon vor über 2000 Jahren eine wichtige Rolle gespielt haben muss. Die Azteken nannten dieses Kraut tzonpelic xihuitl (süßes Kraut). Die medizinischen Eigenschaften wurden bereits sehr früh im aztekischen Kräuterverzeichnis «tzoplicacoc» beschrieben, welches 1552 vom Gelehrten Juannes Badianus ins Lateinische übersetzt wurde.

Dieses Gewächs aus der Familie der Eisenkrautgewächse kam mit den Spaniern nach Europa. Sie hatten die vielen guten Eigenschaften des Süsskrautes nach ihren Eroberungszügen im Aztekenreich kennen und schätzen gelernt.



Botanik und Kultur

Die Gattung Phyla (synonym Lippia) umfasst ungefähr 150 Arten kriechender oder hängender, teils leicht verholzender Stauden, von welchen erstaunlicherweise nur wenige Arten ausführlich beschrieben sind. Das aztekische Süsskraut wird durch Stecklinge im Frühjahr oder im frühen Sommer vermehrt. Das eher kriechend wachsende Kraut muss in unseren Gegenden auf jeden Fall als Kübelpflanze gehalten werden. Die Pflanze benötigt eine gut durchlässige und eher sandige Erde. Sie ist in der Kultur recht anspruchsvoll. Während der Sommermonate ist ein sonniger bis halbschattiger Standort für ein gutes Wachstum erforderlich und für die Wintermonate ein heller Überwinterungsplatz bei Temperaturen von zirka 10 Grad unabdingbar. Es ist wichtig, auf eine mässige Feuchtigkeit des Substrates zu achten und die Erde nie vollständig austrocknen zu lassen. Hin und wieder eine Düngergabe mit einem organischen Kräuter- oder Gemüsedünger kann die kleinen weissen Blüten zum «strahlen» bringen. Die ovalen, dunkelgrünen Blätter und die Blüten kommen als Begleitpflanzen gut zur Geltung.

Es empfiehlt sich auch, den kleinwüchsigen sparrigen Strauch regelmässig leicht zu schneiden und so in Form zu halten. Das Kraut besitzt ausserordentlich viel natürliche Süsse und ein an Minze erinnerndes Aroma. In einem einschlägigen Kräuterbuch habe ich bei meiner Recherche gelesen, dass die «Lippia dulcis über 100 Mal stärker als Rohrzucker süsst». Süss ja, vielleicht aber etwas zu hoch gegriffen, denn die Süsse und das minzige Aroma verschwinden hinter dem hohen und intensiven Kampferduft.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Ursprünglich aus den Gegenden Mexikos und Mittelamerikas stammend, kommt dieser Pflanze in der traditionellen mexikanischen Heilkunde eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. In Mexiko wendet man dieses fein duftende Kraut gegen vielerlei Krankheiten an. Im 19. Jahrhundert war es ein wertvoller Bestandteil von Arzneitinkturen gegen Bronchitis, Husten, Magenbeschwerden und grippale Infekte. Für heilkundliche Anwendungen werden neben den Blättern und den Blüten auch die Wurzeln verwendet.

Das ätherische Öl enthält über 50 Prozent Kampfer, worauf die schleimlösende Wirkung wahrscheinlich zurückzuführen ist. Das aztekische Süßkraut enthält einige Inhaltsstoffe, die es nach den neusten Forschungsberichten in naher Zukunft wohl auch für die moderne Naturheilkunde zu einer wertvollen Pflanze machen werden.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass eine Überdosierung leicht toxisch wirken kann. Für Kleinkinder und Schwangere empfehlen wir diese Pflanze nicht zur Selbstmedikation. Wenden Sie sich vor einer Anwendung dieses Krauts an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker.

Verwendung in der Küche

Verwendung in der Küche finden ausschliesslich die Blätter und die kleinen weissen Blüten des aztekischen Süßkrautes. Wir möchten noch darauf hinweisen, dass das aztekische Süßkraut nicht mit der Stevia (*Stevia rebaudiana*) verwechselt werden darf. Im Gegensatz zur Stevia verlieren die Blüten und Blätter der *Lippia dulcis* ihre Süßkraft im getrockneten Zustand und sollten deshalb nach Möglichkeit nur frisch verwendet werden. Quarkspeisen, Früchte-tee, Fruchtsalate und süssliche Gemüsesalate, aber auch andere kalte Süßspeisen lassen sich mit dem aztekischen Süßkraut verfeinern.



Rezept

Sommerdrink mit aztekischem Süsskraut für 1 Glas

- 150g Melone Charentais (ohne Schale)
- 1 dl Weisswein (kalt)
- ½ dl Mineralwasser mit Kohlensäure (kalt)
- 1 Zweig Aztekisches Süsskraut
- 1 Scheibe Limone

Melone mit wenig Weisswein und fünf bis sechs Blättern des aztekischen Süsskrautes pürieren.

Den Rest des Weines und das Mineralwasser dazugeben.

In ein Glas geben, mit Blättern des akzteki-schen Süsskrautes verzieren. Die Limonen-scheibe einschneiden und auf den Glasrand stecken.