

Kräuterwissen Oktober 2016

EGK Newsletter

Agastache

Duftnessel – Agastache / Lippenblütler = Lamiaceae
Volksnamen: Koreaminze, falsche Brennnessel, falsche Indianernessel

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Agastachen wurden schon um 500 n. Chr. in alten Aufzeichnungen, die man in China fand, als Arzneipflanze erwähnt. Auch bei den indianischen Urvölkern Nordamerikas und in Mexiko scheinen Agastachen zu medizinischen Zwecken genutzt worden zu sein. Im Internet finden sich leider teils widersprüchliche Aussagen zu dieser bekannten und doch auch noch so unbekanntem Gattung.

Christian Fotschs persönliche Begegnung mit den Koreaminzen war vor über 25 Jahren, als er von einer Sammlerin aus Grossbritannien mehrere Agastachen geschenkt bekommen hat. Damals noch eine «Neuheit», werden sie heute vielfach in Gärtnereien und Gartencentern angeboten.

Botanik und Kultur

Agastachen werden im Volksmund auch Duftnesseln genannt und gehören zu den aromatischen Lippenblütlern. Diese Gattung umfasst zirka 30 Arten wie z. B. Limonen-Ysop, Anis-Ysop, Mexico-Ysop, Aprikosen-Ysop oder Riesensop. Einige Pflanzen der Gattung sind mehrjährig, jedoch eher schwach winterhart. Wir empfehlen Ihnen daher einen leichten Winterschutz, um Frostschäden zu vermeiden. Koreaminze liebt sonnige bis vollsonnige Standorte und einen durchlässigen Gartenboden. Die Pflanzen werden 50 bis 70 Zentimeter hoch, wachsen aufrecht und mitunter auch recht buschig. Die Hauptblütezeit erstreckt sich von Anfang Juli bis in den Herbstmonat Oktober hinein. Koreaminze wird generativ, das heisst durch Samen vermehrt. Die Samen keimen über einen längeren Zeitraum eher unregelmässig. Für eine gute Keimung ist auf eine gleichbleibende Feuchtigkeit – keine Staunässe – und auf Temperaturen von mindestens 18 Grad zu achten. Wir empfehlen Ihnen an dieser Stelle, nur frisches Saatgut und eine gute Aussaaterde zu verwenden. Eine Vermehrung ist auch durch Teilung älterer Stöcke möglich.

Die Agastachen werden häufig von Bienen und Hummeln, aber auch von Schmetterlingen besucht. An schönen Sommertagen überraschen uns die Duftnesseln mit feinen und sehr aromatischen Duftnoten. Die bei uns erhältlichen Agastachen stammen ursprünglich aus den Gebieten Nordamerikas und Mexikos und wahrscheinlich auch aus dem chinesischen Raum.

Im Staudenbeet wirkt die Pflanze durch ihre intensiv violett-blauen und rosafarbenen Blüten und setzt dort in Kombination mit anderen Kräutern und Stauden leuchtende farbliche Akzente. Auch als recht haltbare Schnittblume wird dieses Kraut gerne verwendet. In der Vase halten sich Agastachen gut und gern eine Woche lang.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Heilwirkung der verschiedenen Agastache-Arten ist bei uns wissenschaftlich noch nicht erforscht, so dass man sich eigentlich nur auf die Erfahrungsheilkunde der Indianer Nordamerikas abstützen kann. Diese Urvölker verwendeten die Blätter und auch die Blüten der falschen Indianernessel als Teekraut und als Süßungsmittel.

Agastache rugosa, in China Huo Xiang genannt, gehört in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM zu jenen Kräutern, die speziell für die medizinische Verwendung angebaut werden. Die wertvollen Inhaltsstoffe dieser leicht verholzenden Staude finden sich in den Blättern und auch den Samen. Ihr Anwendungsbereich bezieht sich auf ein gutes Wohlbefinden und sie wirken sich wohltuend auf unsere Verdauung, den Magen und den Darmbereich aus.

Speziell die Agastache rugosa wird erfolgreich bei Erkältungen und Frösteln ohne Fieber als Tee eingesetzt.

Wie aber bereits erwähnt: Das Potenzial dieser prächtigen Staude in der Komplementärmedizin muss erst noch erforscht werden.

Verwendung in der Küche

In der neuen Kräuter-Enzyklopädie kann man nachlesen, dass «um 1870 herum von Winzern in Nordamerika zur Gewinnung eines leicht nach Anis schmeckenden Honigs Agastache foeniculum intensiv angebaut wurde.»

Die Blätter der Agastache rugosa können frisch oder auch getrocknet Fleischgerichte verfeinern und ergeben zudem einen wohl-schmeckenden Tee.

Die gezupften Blüten eignen sich auch als leuchtende und schmackhafte Dekoration über einen pochierten Fisch gestreut und können jeden Sommersalat bereichern – optisch wie auch geschmacklich.



Rezept

Fenchelcarpaccio mit Agastache Für 2 bis 4 Personen

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- ½ Zitrone, Saft
- 2 EL Olivenöl
- wenig Meersalz
- 1-2 Zweige Agastache mit Blüten

Die Fenchelknolle mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Die halbe Zitrone auspressen.

Zitronensaft und Olivenöl über die Fenchelscheiben träufeln.

Mit wenig Salz würzen.

Die Blätter der Agastache mit einer Schere in feine Streifen schneiden. Die kleinen Blüten abzupfen. Blätterstreifen und Blüten über das Fenchelcarpaccio streuen.