

Kräuterwissen April 2017

EGK Newsletter

Perilla

Perilla (Shiso) – *Perilla frutescens* / Lippenblütler = Lamiaceae
Flurnamen: Schwarznessel, Chiso

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Aufzeichnungen zufolge wird Perilla in China schon seit dem 5. Jahrhundert nach Christus angebaut. Neben China werden vor allem Burma, Korea und auch Japan als Ursprungsländer angesehen. Die Blätter des grünen Shisos ähneln jenen der Brennnessel und werden in Amerika auch «green cumin» genannt. Es erstaunt nicht, dass dieses aromatische Kraut heute fast weltweit angebaut wird, obwohl es geschichtlich keine grosse Bedeutung erlangt hat. Neben den ursprünglichen asiatischen Herkunftsländern gelten heute Amerika und Europa als grosse Anbaugelände.



Botanik und Kultur

Sechs Arten aromatischer einjähriger Kräuter umfasst die aus Asien stammende Gattung Perilla.

Das Saatgut ist im Fachhandel (z. B. bei der Saatgutfirma Zollinger Samen) erhältlich. Ausgesät in Saatschalen, kann Shiso bereits im zeitigen Frühjahr im Frühbeetkasten oder auf der Fensterbank angezogen werden. Wichtig sind eine gute Aussaaterde, die feucht gehalten werden muss, und eine Temperatur um 18 Grad, damit die Samen bereits nach wenigen Tagen aufkeimen. Anschliessend sollten zwei bis drei Sämlinge in kleine Töpfe pikiert und weiterkultiviert werden. Nach den letzten Frösten (zirka Mitte Mai) können sie anschliessend im Garten ausgepflanzt werden.

An einem sonnigen bis halbschattigen Standort ausgepflanzt, gedeiht diese pflegeleichte Pflanze auch in unseren Zonen gut. Je nach Witterung während der Sommermonate kann diese krautige Pflanze bis 120 cm hoch werden. Damit sie nicht zu hoch wird, empfehlen wir, den Haupttrieb etwas einzukürzen. Dies regt auch das Blüten- und Blattwachstum an.

Auch in Kübeln und Töpfen gedeiht die Perilla gut. Die Blütezeit ist im Juli und August. Aus den Blüten bilden sich später die braunen Früchte. Geerntet und verwendet werden vor allem die jungen Blätter, die Blütenstände und die Samen. Aber auch als duftende Zierpflanze findet Perilla zunehmend Garten- und Kräuterfreunde.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Perilla hat nicht nur ein feines Aroma, sie wird auch als Heilpflanze verwendet. Die Eigenschaften der Schwarznessel, wie Perilla auch genannt wird, werden in der Literatur als wärmend, krampflösend, abführend und hustenstillend beschrieben. Deshalb kann speziell die Sorte *Perilla frutescens* erfolgreich Linderung bringen bei Erkältungen, Husten, Rheumatismus und Übelkeit. Die Stängel der obgenannten Sorte werden in der traditionellen chinesischen Medizin TCM auch gegen Schwangerschaftsübelkeit empfohlen. In der japanischen Medizin wiederum wird das Kraut seit Jahrhunderten als Heilmittel bei Blähungen und Magenverstimmungen eingesetzt.

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Shiso sind in unseren Gegenden noch nicht so bekannt. Das Hauptaugenmerk der medizinischen Erforschung dieser Pflanze bezieht sich bei uns auf die Samen und auf das daraus gewonnene Perilla-Öl. Dieses Öl enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die sich im Rahmen einer gesunden Ernährung unter anderem positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Erkundigen Sie sich bei Bedarf bei einem ausgewiesenen Naturheilpraktiker oder Drogisten.



Verwendung in der Küche

In der Küche finden sowohl grüne als auch purpurne Varianten der Perilla Verwendung. Verwendet werden aber nicht nur die würzigen Blätter, sondern auch die Blüten. Aus diesen rosafarbenen bis rötlichen Blüten lassen sich mit etwas Experimentierfreudigkeit tolle Gerichte mit unwiderstehlichen Farbkombinationen herstellen. Als kleinen Hinweis möchten wir Ihnen z. B. einen Shiso-Ricotta-Auflauf schmackhaft machen.

Die frischen Blätter mischt man unter knackige Blattsalate oder verwendet sie zum Einwickeln von Fleisch vor dem Garen, aber auch für Salatsaucen, würzige Pasten, Gemüse- und Kartoffelgratins eignen sich Blätter und Blüten. Die Verwendbarkeit der Perilla in der Küche ist wirklich sehr vielfältig und spannend.



Rezept

Pesto mit Shiso (Perilla) Rezept für 4-6 Personen

Zutaten

- 100 g Cashewnüsse
- 1 ¼ dl Olivenöl extra vergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Shisoblätter
- 100 g Feta
- wenig Salz
- 500g frische Teigwaren

Cashewnüsse in der trockenen Bratpfanne leicht rösten. Auskühlen lassen. Im Cutter oder mit dem Messer fein hacken.

Olivenöl in ein Gefäss geben. Cashewnüsse dazugeben.

Knoblauchzehen pressen und zum Olivenöl geben.

Shisoblätter mit der Schere in feine Streifen schneiden und zum Olivenöl geben.

Feta fein zerreiben und ins Pesto geben.

Mit Salz abschmecken.

Die frischen Teigwaren nach Packungsbeschreibung al dente kochen.

Tipp: Pesto kann, mit Öl bedeckt, in einem mit Deckel verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Verwendet man anstelle des Olivenöls Raps- oder Sonnenblumenöl, ist das Pesto länger haltbar.