

Kräuterwissen August 2017

# EGK Newsletter

## Mexikanischer Oregano

Mexikanischer Oregano – *Poliomintha longiflora* / Lippenblütler = Lamiaceae  
Andere Bezeichnungen: «Hopi» Oregano

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Der mexikanische Oregano ist eng mit der Geschichte der Hopi-Indianer im Südwesten der USA und in Mexiko verbunden. Die lange Geschichte der Hochkultur dieses indianischen Volkes wird in verschiedenen Schriften als tief und religiös beschrieben. Dieses Indianervolk besitzt eine starke Verwurzelung zu ihrem Land und der gesamten Schöpfung, die sie in ihrer Lebensweise zum Ausdruck bringen. Wenn die Geschichte des mexikanischen Oregano mit der Hochkultur der Hopi-Indianer in Zusammenhang gebracht werden kann, dann haben wir es hier wirklich mit einer sehr aussergewöhnlichen und spannenden Pflanze zu tun.



## Botanik und Kultur

Der langandauernd und reich blühende Strauch des mexikanischen Oregano stammt aus Mexiko und den nördlich angrenzenden Gebieten der USA. Diese Gebiete werden von trockenen Tälern und felsigen Gebieten geprägt. Alleine durch diese Herkunft kann man für den Mexiko-Oregano bereits verschiedene Hinweise für die Kultur in unseren klimatischen Bedingungen erahnen. Die Pflanze wird im Vorsommer (Anfang Juni) durch Stecklinge vermehrt. Die *Poliomntha longiflora* muss bei uns auf jeden Fall als Kübelpflanze gehalten werden. Während der Sommermonate an einem geschützten, sonnigen Standort im Freien, erfordert dieses Kraut für die Überwinterung einen hellen und nicht allzu warmen Raum. Grosse Ansprüche an die Bodenbeschaffenheit stellt diese Pflanze eigentlich nicht. Eine eher magere und gut durchlässige Erde genügt. Der Wuchs des Mexiko-Oreganos ist buschig und leicht verholzend. Geerntet werden die spitzovalen Blätter wie auch die Blüten. Diese haben, frisch oder getrocknet verwendet, ein intensives, pfeffriges Oregano-Aroma. Wegen ihrer schönen Blüten wird der mexikanische Oregano in Teilen von Texas auch zur Bepflanzung von Gartenrabatten verwendet.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Die indianische Medizin ist eine natürliche und laufend angepasste Erfahrungsmedizin, die von Generation zu Generation überliefert wurde und gibt keine Hinweise auf die Verwendbarkeit des Krautes.

Eine alte indianische Weisheit sagt aber: «Wenn du jeden Schmerz gespürt und alle Tränen geweint hast, dann kommt die Weisheit». Und mit der Weisheit vielleicht in Zukunft auch der mexikanische Oregano.

Mexikanischer Oregano findet auch bei uns bis dato keine Verwendung in der Komplementärmedizin.



## Verwendung in der Küche

In vielen mexikanischen Gerichten findet sich die Naturverbundenheit der indianischen Esskultur. Grundlage für viele Rezepte sind zahlreiche Zutaten wie Wildreis, Bohnen, Kürbis, Beeren, Kerne und Nüsse, Rind- oder Büffelfleisch und auch hin und wieder Geflügel. Daraus lassen sich Tortillas, Paella, Eintopf- und Bohnengerichte herstellen, die mit frischen oder auch getrockneten Blättern des mexikanischen Oregano verfeinert werden können. Die abgeschnittenen Blätter trocknen sehr schnell und behalten auch getrocknet ihr volles Aroma.

Sowohl die Blüten wie auch die Blätter können mit ihrer fragilen Schönheit sehr gut als Dekoration verwendet werden.



## Rezept

### Chili mit Tofu und mexikanischem Oregano für 4 Personen

#### Zutaten

- 300 g getrocknete Kidneybohnen
- 300 g nature Tofu
- 2 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Peperoncini
- 1 Dose gehackte Pelati
- 2 EL Tomatenmark
- 3 dl Wasser
- 1 TL Salz
- 3-4 Zweige mexikanischen Oregano

Getrocknete Bohnen mit zweifacher Wassermenge im Dampfkocher 25 Minuten garen. Wasser abgiessen.

Tofu fein zerreiben.

Olivenöl in die Bratpfanne geben.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Peperoncino halbieren, Kerne entfernen, die Hälften in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini im heissen Olivenöl dünsten. Tofu dazugeben und kurz mitdünsten.

Pelati, Tomatenmark und Wasser dazugeben.

10-15 Minuten köcheln lassen.

Salz und mexikanischen Oregano dazugeben.

Zu einem frisch gebackenen Brot reichen.