

Kräuterwissen März 2017

EGK Newsletter

Gewürztagetes

Gewürztagetes – *Tagetes tenuifolia* / Korbblütler = Asteraceae
Andere Namen: Inka-Samtblume, gezeichnete Sammetblume,
schmalblättrige Studentenblume, mexikanischer Estragon.

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die Gattung der Tagetes wurde nach dem etruskischen Halbgott Tages benannt. Die Inka-Samtblume stammt aus Mexico und wird dort auch als wohlschmeckendes Küchenkraut verwendet. Schon die Azteken würzten ihr heimisches Kakao-Getränk Chocolate mit den Blüten der Gewürztagetes. Obwohl es Hinweise zu dieser Pflanze gibt, die mehr als 3000 Jahre zurückreichen, hat der mexikanische Estragon, wie die Gewürztagetes in ihrem Herkunftsland auch etwa genannt wird, geschichtlich nie eine grosse Bedeutung erhalten.



Botanik und Kultur

Zur Gattung der Tagetes werden rund 50 bis 60 Arten gezählt. Tagetes sind einjährige Pflanzen, die aus Guatemala und Mexiko stammen. Sie eignen sich hervorragend für die Kultur in Balkonkästen, wachsen aber auch in Blumenrabatten. Einfach zu pflegen, entwickeln sie während der Sommermonate kräftige Blüten, die von Juni bis Oktober blühen. Die Blütenfarbe reicht von Gelb bis zu einem kräftigen Orange.

Tagetes sind unkompliziert, weshalb sie auch Hobby-Gärtner ohne den sogenannten grünen Daumen ziehen können. Die Gewürztagetes kann leicht aus Samen, auch aus selbst geernteten, herangezogen werden.

Ein humoser Gartenboden und ein sonniger bis halbschattiger Standort sind eigentlich die einzigen Voraussetzungen, damit Tagetes gut gedeihen können.

Die schmalblättrige Studentenblume – sprich Gewürztagetes verträgt, wie alle ihre anderen Artgenossen, keinen Frost. Sie wächst aufrecht und buschig und ein herb-frisches, würziges Aroma verleihen diesem Gewürz-Kräutlein mit den leuchtenden Blüten besonderen Reiz. Die Gewürztagetes kann auch in unseren Breitengraden bis zu 80 cm hoch werden. In ihrem Ursprungsland soll es sogar einzelne Pflanzen geben, die bis zu drei Meter in die Höhe schiessen. Ein Ausputzen der verblühten Pflanzenteile verlängert die Blühdauer. Schnecken lieben Tagetes und deshalb ist auf Schneckenfrass zu achten.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Blüten der Gewürztagetes werden auch medizinisch genutzt. Ihr Inhaltsstoff Lutein (ein Carotinoid) kann in bestimmten Fällen einer Degeneration der Macula (Erkrankung der Netzhaut) vorbeugen. Wir empfehlen ihnen aber auf jeden Fall, sich an einen Augenarzt oder Naturheilpraktiker zu wenden. Wir möchten an dieser Stelle noch darauf hinweisen, dass es in der Gattung der Tagetes noch andere spezielle Arten gibt. Darunter erwähnenswert ist die Färbertagetes (*Tagetes tinctoria*), aus der natürliche Farbstoffe gewonnen werden.

Verwendung in der Küche

Haben sie als Kind nicht auch hin und wieder aus dem Naturgarten Blüten gegessen? Die roten Blüten des Wiesenklees haben uns ja mit ihrem süßen Nektar wahrlich verwöhnt. Viel Wissen um die Verwendbarkeit von Blüten in der Küche ist leider in den vergangenen Jahrzehnten verlorengegangen.

Die Blüten der Inka-Samtblume sind eine würzige und hübsche Dekoration für sommerliche Blütensalate und Suppen. Sehr geeignet sind sie auch für Kräuterquark, Salatsaucen und Kräuteressig.

Probieren sie doch einmal eine Gemüsepfanne, die mit den gezupften Blüten der Gewürztagetes verfeinert und dekoriert wurde. Auch ein einfaches Pasta-Gericht oder eine Spätzlipfanne lassen sich mit Blüten der Gewürztagetes zu wahren Augenweiden herrichten. Erwähnt sei an dieser Stelle, dass man die orangen und je nach Sorte nach Mandarinen oder Zitronen duftenden Blüten auch sehr gut feinen Teemischungen beifügen kann.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass nur die Gewürztagetes essbar sind und nicht ihre verwandten Artgenossen.



Rezept

Fruchtsalat mit Gewürztagetes Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Limone
- 2 EL Agavendicksaft
- 600 g Früchte, je nach Saison
- 2-4 TL Gewürztagetes-Blätter
- 10-20 Gewürztagetes-Blüten

Limone auspressen, in eine Schüssel geben.

Agavendicksaft dazugeben.

Früchte in kleine Stücke schneiden. In die Schüssel geben. Alles vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Gewürztagetes-Blätter mit der Schere in feine Streifen schneiden.

4 Gewürztagetes-Blüten beiseiteslegen, den restlichen Blüten die Blättchen abzupfen.

Fruchtsalat in Schälchen füllen, Blättchen und Blüten darüber streuen.

Jedes Schälchen mit einer Gewürztagetes-Blüte verzieren.