



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundesleben.online/>

Aztekisches Süßkraut – besonders schmackhaftes Heilkraut

Dieses aus Mexiko stammende aromatische Kraut mit seinem süß-herben Aroma habe ich in den letzten Jahren als natürliches und sehr gesundes Süßungsmittel ganz besonders lieben gelernt. Das Aztekische Süßkraut ist eine wunderbare Stevia-Alternative mit heilsamen Inhaltsstoffen. Der Name lässt sich darauf zurückführen, dass das Kraut bereits von den Azteken als Universalheilmittel benutzt wurde.



Der süßliche Geschmack der Blätter wird durch die beiden Inhaltsstoffe Hernandulcin und Hydroxyhernadulcin hervorgerufen. Beide Stoffe sind etwa 1200 mal süßer als Zucker. Pro Gramm Blattgewicht sind, je nach Anbau- und Standortbedingungen, etwa 10 bis 18 Prozent der zu den Sesquiterpenen zählenden Süßstoffe enthalten.

Da extreme Hitzezufuhr (z.B. beim Überbrühen mit kochendem Wasser) die Inhaltsstoffe der Pflanze ähnlich schnell zerstört wie das Trocknen, breitet man am besten einen Kaltauszug (Mazerat). Hierfür werden die frischen geschnittenen Blattkräuter in zimmerwarmen Wasser eingelegt und der Auszug wird ca. 1 Stunde stehen gelassen. Bereitet man damit dennoch Tee, sollte dieser nicht zu heiß aufgebriht werden – man verwendet am besten leicht abgekühltes Kochwasser und lässt den Sud vor dem Verzehr etwa zehn Minuten ziehen.

Ich bereite mir fast täglich einen besonders wohlschmeckenden und meiner Gesundheit guttuenden Tee in Kombination mit einjährigem Beifuß, griechischem Bergtee, Schafgarbe, Minze, Australisches Zitronenblatt oder Zitronenverbene.

Im Sommer bereite ich mir dagegen bereits täglich einen sehr schmackhaften und wohltuenden Kaltwasserauszug gemeinsam mit der mauretanischen Malve, Salbei oder Ehrenpreis. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe möglichst schnell ins Wasser übergehen schneide ich die Kräuter und Blüten sehr fein bzw. wiege ich sie noch zusätzlich mit dem Wiegemesser.

Ich spüre es deutlich, dass ein so gesüßtes Getränk meiner Gesundheit viel besser tut als mit Stevia, Honig oder Süßholzwurzel – oder gar einem anderen Süßungsmittel wie Zucker etc....

Alle meine Gäste, denen ich einen Tee oder einen Kaltauszug mit Aztekensüßkraut gesüßt serviere, sind voll begeistert von diesem besonders köstlich-angenehmen Geschmack. Die meisten wollen dann auch gleich eine Pflanze mitnehmen, die es ja sonst kaum wo zu kaufen gibt.

Auch die weißen Knopfblüten sind für den Verzehr geeignet. Dabei sind die Blüten nicht nur wunderbar aromatisch, sondern wirken auf Kuchen und Desserts zudem äußerst dekorativ.

Zahlreichen Untersuchungen zufolge nutzten bereits die Azteken das aztekische Süßkraut als Universalheilmittel und auch heute spielt es in der traditionellen Heilkunde Mexikos eine große Rolle. Tees und Kaltwasserauszüge aus der Pflanze sollen dort u.a. gegen Bronchitis, grippale Infekte, Asthma, Magenbeschwerden und Durchfall helfen.

Aztekisches Süßkraut enthält einige wirksame Inhaltsstoffe, die das Kraut für die heutige Naturheilkunde zu einer möglichen Heilpflanze machen. Es sind vorrangig die in den Blättern und Blüten enthaltenden ätherischen Öle, Fette und Terpene, die die Heilwirkung der Pflanze begründen. Allen voran die Bestandteile Campher, Thymol und Hernandulcin sowie weitere Stoffe wie Linolsäure haben folgende Wirkungen: entzündungshemmend, antibakteriell, antifungizid und auswurfördernd.

In meinem umfangreichen Beitrag zu den gesunden Zuckeralternativen habe ich es auch bereits erwähnt: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/80-zuckerfrei-gesunde-zuckeralternativen>

Kultur und Vermehrung

Während es in unseren Breitengraden enorm schwierig ist die Steviapflanze zu kultivieren, wächst das Aztekische Süßkraut insbesondere bei heißem, sonnigen Wetter besonders üppig und zeigt sich sehr robust.

Der Boden, an dem das süß-schmeckende Küchen- und Heilkraut wächst, sollte gut durchlässig, leicht humos und eher trockener Natur sein. Diese Pflanze stellt auch optisch als Hängepflanze (z.B. in einer Blumenampel) mit seinen zahlreichen weißen Blüten und den langen Trieben eine Bereicherung dar.



Es ist allerdings sehr kälteempfindlich. In den letzten Jahren sind mir bereits viele Pflanzen über den Winter abgestorben, da ich sie zu kalt (5-10°C) überwintert habe - bei längerfristigen Temperaturen unter 8°C stirbt sie schließlich ab. Jene Pflanzen, die ich bei 10-15°C an einem hellen Ort überwintert habe, sind wohlbehalten durch den Winter gekommen. Überwintert man sie bei ~20°C kann man auch im Winter laufend ernten.

Die Vermehrung dieser Pflanze gelingt am besten mittels Absenker. Nach ein paar Monaten haben sie genügend Wurzeln gebildet, sodass man sie vereinzeln kann. Wenn die langen Triebe in eher feucht-schattigen Bereich hineinwachsen, bilden sie meist bereits zahlreiche Luftwurzeln.

Eine andere Möglichkeit ist die Vermehrung über Saatgut, welches ich auch zum Verkauf anbiete.

Jederzeit habe ich auch genügend Jungpflanzen zum Verkauf verfügbar, welche ich nach Wunsch auch versende. Die Pflanzen verkaufe ich je nach Größe um 5 bis 15 €.

