



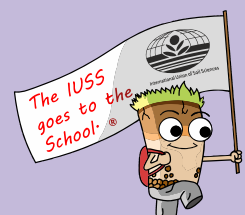
International Union of Soil Sciences

Die Eparote (*Dysphania ambrosioides*)

Autor: **J. Víctor Tamariz Flores**

Benemérita University of Puebla, Mexico.

Übersetzung: Professor Dr. Rainer Horn.
Ehemaliger Präsident der IUSS.



Die Epazote (*Dysphania ambrosioides*)



Hallo, ich bin Tonantzin und heute erzähle ich euch von einer einzigartigen Pflanze aus Mexiko.

Dieses mexikanische Bodenkraut auch Drüsengänsefuß oder Epazote genannt.

Wusstet ihr, dass sich das Wort Epazote vom Nahuatl "epazotl" (Stinktief) und "zotli" (Gras) ableitet, was "Stinktiefpflanze" bedeutet, weil sie ein sehr intensives Aroma hat? Ihr wissenschaftlicher Name ist *Dysphania ambrosioides*.



Es wird in der mexikanischen Küche seit vorspanischen Zeiten verwendet, und weil es unserem Essen einen einzigartigen Geschmack verleiht, verwenden wir es als Gewürz in vielen unserer Gerichte.

Es gehört zur Gruppe der mexikanischen "Quelites", ein Wort nahuatlischer Herkunft "quilitl", das (essbares Gras) bedeutet.

In Mexiko werden die Pflanzen bevorzugt in den Bundesstaaten Puebla, Tlaxcala, und der Region um Mexiko angebaut.



Es ist eine sehr nahrhafte Pflanze, die Vitamine und Mineralien enthält, die für unser gesundes Wachstum wichtig sind.

Es wird auch in der Medizin dazu verwendet um einige Darmparasiten abzutöten. Es wirkt entzündungshemmend, und wenn ihr an einer Grippe erkrankt seid, hilft es euch, den Schleim aus der Lunge los zu werden. Man verwendet nur 1 oder 2 Blätter, die in etwas warmem Wasser aufbereitet anschließend getrunken wird. Wenn ihr eine Wunde habt, könnt ihr diese Lösung auch auf die Haut auftragen, um eine Infektion zu vermeiden.



Das Kraut wird nicht nur in Mexiko verwendet, sondern auch in lateinamerikanischen Ländern wie Argentinien, Bolivien, Chile, Kolumbien, Ecuador, El Salvador, Paraguay, Uruguay und Peru, wo es als paico bekannt ist (vom Quechua-Wort payqu)

Einer der Vorteile von Epazote ist, dass es leicht zu Hause angebaut werden kann; ihr müsst nur diese Schritte befolgen:

1. Kauft Epazote-Samen in einer nahegelegenen Gärtnerei dann ein, wenn ihr sie im späten Winter oder frühen Frühling pflanzen möchtet.



2. Füllt dazu einen Topf zu drei Vierteln mit Erde. Wenn ihr Kompost habt, könnt ihr etwas hinzufügen.

3. Sät die Samen aus und deckt sie mit etwas mehr Erde ab, wobei ihr darauf achtet, dass die Samen nicht zu tief eingegraben werden.



4. Gießt den Topf mit wenig Wasser an und wiederholt das Gießen jeden zweiten Tag, ohne dass die Erde staunass wird.

5. Stellt den Topf an einen Ort, an dem er Sonnenlicht erhält, da das mexikanische Bohnenkraut wärmeliebend ist.





Ihr könnt die Pflanze auch direkt in eurem Garten aussäen, indem ihr die gleichen Anweisungen befolgt, die ich gerade erwähnt habe.

Jetzt müsst ihr geduldig sein. Unsere Pflanze wird ungefähr 55 Tage wachsen; danach könnt ihr sie ernten oder schneiden.

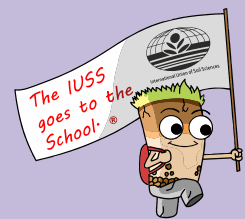


Die fertige Pflanze könnt ihr zum Kochen eines köstlichen Gerichts verwenden, indem ihr das Essen mit ein paar Epazote-Blättern würzt.





International Union of Soil Sciences



Editor: Dr. Laura Bertha Reyes Sánchez

#DerBodenIstLeben