

Das Kraut der Unsterblichkeit Jiaogulan



Jiaogulan ist eine süß-herb schmeckende Heilpflanze, die schon seit Jahrhunderten in der chinesischen Provinz Guizhou angebaut und dort täglich als Tee getrunken wird.

Sie wird „Xiancau“ genannt, was übersetzt „Kraut der Unsterblichkeit“ heißt. In den 1970er Jahren wurde in China eine Volkszählung durchgeführt, wobei auffiel, dass vorwiegend in dieser Provinz überdurchschnittlich viele 100-jährige Menschen leben. Diese Auffälligkeit wurde

wissenschaftlich untersucht mit dem Ergebnis, dass das hohe Alter der Bewohner mit dem regelmäßigen Genuss von Jiaogulan zusammenhängen musste.

Garten und Standort

Jiaogulan liebt einen halbschattigen Standort mit humosem Boden. Sie ist eine wuchsfreudige, mehrjährige Rank- und Hängepflanze und bis ca. –15 °C winterhart. Die Blätter treiben im Frühjahr wieder aus.

Die Blätter können frisch, sowie auch getrocknet verwendet werden. Bei der Trocknung gehen keine Inhaltsstoffe verloren. Immer die ganzen Ranken abschneiden, damit sie sich verzweigt.



Heilanzeigen

Jiaogulan ist fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). In den Blättern sind die wertvollsten Inhaltsstoffe, die Jiaogulan zu einer Anti-Aging-Pflanze machen.

Jiaogulan hat die gleichen Wirkstoffe wie der Ginseng. Während Ginseng nur etwa 20 Saponine (Pflanzenstoffe) enthält, sind im Jiaogulan 82 Saponine nachweisbar.

Die Wirkungen von Jiaogulan

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, hält den Blutdruck im Gleichgewicht, Cholesterin senkend, vorbeugend gegen Herzinfarkt und Schlaganfall, Stressabbau, Immunsystem stärkend, Krebs hemmend, gegen Diabetes, Stoffwechsel fördernd.

Der Tee lässt sich aus frischen und getrockneten Blättern zubereiten, wobei ein Löffel Honig den etwas bitteren Beigeschmack verdeckt. Wichtig: Der Jiaogulan-Tee kann zweimal aufgegossen werden, weil die geöffneten Zellen auch beim zweiten Aufguss noch weitere Wirkstoffe freisetzen.

Naturkosmetik

Jiaogulan-Smoothie

Zutaten:

2 Hand voll Jiaogulan-Blätter, 2 Aprikosen, ca. 150 g Cantaloup-Melone, 100 g Brokkoliröschen, 1 Hand voll Petersilie, 200 ml Multivitamin-Saft

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen bis das Smoothie schön cremig ist. Nach Bedarf noch etwas Saft hinzufügen.



Jiaogulan-Brot

Für ein Sommerfest einfach mal ein Jiaogulan-Brot backen. Hierzu eine normale Brot-Backmischung verwenden. Und anstelle von Wasser Jiaogulan-Tee nehmen. Als Extrazugabe den Teesatz hinzufügen.

Jiaogulan- Maultaschen

(ca. 6 – 8 Stück)

Teigzutaten:

125 g Mehl, 125 g Hartweizengrieß, 2 Eier, 2 EL Öl, 3 EL Wasser

Füllung:

250 g Rinderhack, 2 Schalotten, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Hand voll Jiaogulan, 125 g Feta, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Teigzutaten vermischen, kneten und 30 Minuten in Plastikfolie im Kühlschrank ruhen lassen. Das Hack in der Pfanne anbraten. Zwiebeln und Staudensellerie klein gehackt zu dem Hackfleisch geben. Jetzt erst das kleingeschnittene Jiaogulan mit dem zerkrümelten Feta hinzufügen, kurz unterrühren und beiseite stellen. Den Teig dünn ausrollen (eventuell Nudelmaschine) und ca. 12 - 16 Rechtecke (6 x 10 cm) zuschneiden. Die Hälfte der Rechtecke mit der Hackfüllung belegen und die Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Zweite Teighälfte über die Füllung legen.

Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Maultaschen in einer Gemüsebrühe bei schwacher Hitze ca. 15 Min. gar ziehen lassen.

