



Pflanz- & Pflege-Tipps

Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*)

Jiaogulan (sprich. Dschiaugulan) ist eine **wertvolle, energiereiche und altbekannte Pflanze** aus der traditionsreichen chinesischen Pflanzenheilkunde. Ein Aufguss aus den süß-herb schmeckenden Blättern wird seit Jahrhunderten in den bergigen Regionen Südchinas als ein **belebender, verjüngender, täglich getrunkenen Tee** verwendet. In der Provinz Guizhou wird der überdurchschnittliche Anteil an über 100-Jährigen auf den dort verbreiteten, regelmäßigen Genuss von Jiaogulan-Tee zurückgeführt.

Seit einigen Jahren wird dieses Kraut in den USA und Europa zunehmend beliebter, denn es enthält organische Verbindungen wie Ginseng.

Pflege: Jiaogulan ist eine leicht zu ziehende, **mehnjährige und pflegeleichte Rankpflanze**, die in guter Blumenerde schnell wächst und viele Blätter bildet. Im Winter zieht sie sich ein und treibt im nächsten Frühjahr wie andere Stauden aus den Rhizomen wieder aus. Im Zimmer kann sie ganzjährig gezogen und täglich frisch geerntet werden.

Überwinterung in der Wohnung: Im Topf kann die Pflanze an einem hellen Fenster im Zimmer überwintern, ideal ist ein Fensterbrett nach Süden ohne darunter liegenden Heizkörper, möglichst in einem kühlen Schlafzimmer oder hellen Treppenhaus bei 10-15° C. Dass sie etwas gelb wird ist normal, im Frühjahr treibt sie dann wieder grün aus, ab März können Sie mit Kräuterdünger düngen.

Zubereitung von Tee: Die **frischen oder getrockneten** Blätter sollten kleingeschnitten sein, dabei darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit austritt. Das beste Resultat an Tee erhält man aus den jungen Trieben. Den Tee lässt man 5-10 Minuten ziehen. Er schmeckt eher süß, so dass kein Zucker oder Milch benötigt wird. Je länger er zieht, desto herber wird er. Wir empfehlen 1-2 Teelöffel auf 1 Liter Wasser (90° C). Bei Verwendung von größeren Mengen schmeckt der Tee sehr schnell bitter, sonst angenehm frisch und leicht. Der Tee ist also äußerst ergiebig!



„Jiaogulan“
Art.-Nr. 1782

www.baldur-garten.de