Houttuynia

houttuynia cordata

Vap Ca, Rau Die Ca (viet.), Fischminze , Fischblatt, Regenbogenpflanze, Chamäleonpflanze, Herzblatt, Fischkraut, Chinesischer Eidechsenschwanz

Kategorie

Kräuter, Eidechsenschwanzgewächse (saururaceae)

Beschreibung



houttuynia cordata

Houttuynia cordata, die Herzförmige Houttuynie, im Deutschen auch als Molchschwanz oder Eidechsenschwanz bezeichnet, in einer modernen buntblättrigen Gartensorte auch Chamäleonpflanze oder Buntblatt genannt, ist die einzige Pflanzenart der Gattung Houttuynia in der Familie der Eidechsenschwanzgewächse (Saururaceae).Houttuynia cordata wächst als ausdauernde, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von (5 bis) meist 30 bis 60 cm. Sie bildet kriechende, relativ dünne Rhizome als Überdauerungsorgane. Der gegliederte, longitudinal gerillte, manchmal purpurrötliche Stängel wächst im basalen Bereich kriechend und bildet an den Knoten (Nodi) Wurzeln; danach wächst er aufsteigend bis aufrecht und in diesem Bereich können die Knoten kahl oder flaumig behaart sein.

Die Blütezeit reicht von April bis September. Auf endständigen oder den Laubblättern gegenüberstehenden, 1,5 bis 3 cm langen, fast kahlen Blütenstandsschäften stehen über meist vier, selten sechs oder acht Hochblättern die Blütenstände.

Die bei einem Durchmesser von 2 bis 3 mm fast kugeligen Kapselfrüchte öffnen sich an ihrer Spitze, auf der der haltbare Griffel erkennbar ist.

Herkunft

Das weite natürliche Verbreitungsgebiet von Houttuynia cordata erstreckt sich vom Himalaja in Indien, Bhutan, Nepal und Sikkim über Myanmar, Thailand, Korea, China, Taiwan und Japan (einschließlich der Ryūkyū-Inseln) bis Java. Auch in Thailand, Kambodscha, Myanmar und Vietnam kommt sie vor. In den chinesischen Provinzen Anhui, Fujian, Gansu, Guangdong, Guangxi, Guizhou, Hainan, Henan, Hubei, Hunan, Jiangxi, Shaanxi, Sichuan, Yunnan, Zhejiang sowie in Taiwan und Tibet gedeiht sie in Höhenlagen nahe dem Meeresniveau bis zu 2500 Meter in Schluchten, an Fließgewässern sowie Wassergräben, in Wäldern, auf feuchten Wiesen, an Hängen, im Dickicht, an Feldrändern und an Bahnstrecken und Straßenrändern.

Aroma

Der Geschmack variiert je nach Kulturform und dem Erntezeitpunkt von orangenartig bis korianderartig. Auch das aromatische Rhizom wird gegart gegessen. Das essbare Rhizom von Houttuynia cordata (yúxīngcao »nach Fisch riechendes Gras«) besitzt einen frischen, würzigen, pfeffrigen Geschmack.

Verwendung

Die jungen Pflanzen werden als Gemüse gegessen. Im Frühling werden die frischen Blätter roh oder gegart gegessen und dienen als Gewürz. Es gibt auch Berichte, nach denen die

© 2026 coquina.de

Kapselfrüchte gegessen werden.
Es wird üblicherweise als Blattgemüse angebaut und als frische Kräuterbeilage verwendet. Das Blatt hat aufgrund seines ätherischen Öls Decanoylacetaldehyd einen ungewöhnlichen Geschmack, der oft als »fischig« beschrieben wird und ihm den Spitznamen »Fischminze« einbringt.
Im Nordosten Indiens werden die Blätter häufig in Salaten, Salsas oder gekocht mit anderem Gemüse sowie als Beilage zu Beilagen verwendet. Die zarten Wurzeln können zusammen mit trockenem Fleisch oder Fisch, Chilis und Tamarinde auch zu Chutneys gemahlen werden. Es wird roh als Salat gegessen und zusammen mit Fisch als Fischcurry gekocht. In Japan und Korea können die getrockneten Blätter als Kräutertee verwendet werden. In Japan heißt es Dokudami-Cha und in Korea Eoseongcho Cha.
In der vietnamesischen Küche wird die Pflanze diep cá genannt und zu gegrilltem Fleisch und Nudelsalatgerichten verwendet. Fischminze kann als Beilage zu verschiedenen vietnamesischen Gerichten verwendet werden, wie zum Beispiel Goi Cuon, gebratenes Rindfleisch mit Fisch-Minz-Salat und Bánh Xèo.
Zhe'ergen wird oft als kalter Salat serviert, nachdem er gewaschen, gehackt und mit Saucen aus Essig, Chili, Koriander und Sojasauce vermengt wurde.
Zu den bemerkenswerten Verwendungszwecken in der chinesischen Küche gehören:

- Teil der umfangreichen gebratenen Reisküche von Guizhou

- eine Würze zu Migan- und Mixian- Nudeln, wenn es in Brühe serviert wird

- als Bestandteil von Dip-Saucen, die in der Shiping- und Jianshui -Tradition von gegrilltem Tofu verwendet werden

- Rohverzehr als Teil von kaltgerührten Salaten, am häufigsten in Kombination mit Koriander, Essig, frischem Chili und Sojasauce.

Gesundheit

Die medizinischen Wirkungen wurden untersucht. Die Droge von Houttuynia cordata (japanisch segiun »neue Energie im Fluss«, chinesisch ji cai) aus ihren Blättern lindert Schwellungen. Houttuynia cordata wird auch in der Volksmedizin verwendet zur Diurese und Entgiftung, seine in der pflanzlichen Medizin bekannten antiviralen Eigenschaften konnten in einem medizinischen Test bestätigt werden.

© 2026 coquina.de