Epazote

chenopodium ambrosioides

Wohlriechender Gänsefuß, Jesuitentee, Mexikanischer Traubentee, chenopodio ambrosioidefarinella aromatica (ital.)

Kategorie

Kräuter, Fuchsschwanzgewächse (amaranthaceae)

Beschreibung



chenopodium ambrosioides

Der Mexikanische Drüsengänsefuß (dysphania ambrosioides), auch Epazote, Wohlriechender Gänsefuß, Mexiko-Drüsengänsefuß, Mexikanischer Traubentee oder Jesuitentee genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Fuchsschwanzgewächse (amaranthaceae). Diese intensiv riechende Pflanze dient als Heilpflanze und Gewürz.

Dysphania ambrosioides ist eine einjährige, manchmal auch wenige Jahre überdauernde krautige Pflanze, die mit einreihig mehrzelligen Haaren und Drüsenhaaren bedeckt ist und einen intensiven aromatischen Geruch verströmt. Die aufrechten oder aufsteigenden, gestreiften Stängel sind bei Wuchshöhen von 0,3 bis 1 (selten bis zu 1,5) Meter stark verzweigt mit zarten Ästen.Die aromatischen Laubblätter sind meist bis zu 18 mm lang gestielt, die obersten sind oft ungestielt. Die Blattspreite weist eine Länge von meist 2 bis 8 (bis zu 15) cm und eine Breite von meist 0,5 bis 4 (bis zu 5,5) cm auf. Die Spreitenform ist eilänglich-lanzettlich bis lanzettlich mit keilförmiger Basis. Der Blattrand ist unregelmäßig gezähnt oder grob gesägt, bei den oberen Blättern oft ganzrandig.

Die Blütezeit reicht von Juni bis September. Die Bestäubung erfolgt in der Regel durch den Wind, ist aber auch durch Selbstbestäubung möglich.

Herkunft

Dysphania ambrosioides stammt aus dem tropischen und subtropischen Nord- und Südamerika. Es hat sich durch Anpflanzung oder Verwilderung weltweit in warmen Gebieten angesiedelt. In Europa ist diese Art in allen warm-gemäßigten Regionen eingebürgert. Da sie nicht winterhart ist, wächst die Pflanze in Mitteleuropa nur an besonders geschützten Stellen in den Tieflagen.

In Deutschland tauchte der Mexikanische Gänsefuß erstmals im 18. Jahrhundert auf. Heute wächst dieser wärmeliebende Neophyt in Mitteleuropa selten und unbeständig als Ruderalpflanze in Schuttunkrautfluren, auf Müllplätzen oder an Ufern auf sehr nährstoffreichen Sand- und Lehmböden.

Aroma

Die Blätter und Blüten haben einen herben, pfeffrigen Zitronenduft mit leichter Note von Minze und Bohnenkraut, teils auch erinnernd an Waldmeister. Der Geschmack ist stark, etwas bitter und sehr komplex und schwer zu beschreiben. Er erinnert an Majoran und Fenchel, wobei die enthaltenen ätherischen Öle einen Hauch von Fichtennadelaroma verbreiten.

Verwendung

Vorzugsweise wird das Würzkraut frisch verwendet, da es bei der Trocknung seine aromatische Vielfalt verliert. In der mexikanischen Küche werden frische oder getrocknete Epazoteblätter

© 2026 coquina.de

besonders als blähungsminderndes Gewürz für Bohnengerichte verwendet.
In der mexikanischen Gastronomie wird es in vielen Gerichten verwendet, wie Elotes und Esquites, schwarzen Bohnen, Huitlacoche, Chileatole, bestimmten Sorten von Quesadillas, einigen Arten von Tamales, Escamoles, in einigen Meeresfrüchtesuppen wie Krabben- Chilpachole und in einer Vielzahl von Brühen, Suppen, Eintöpfe, Saucen und einige Gerichte der traditionellen mexikanischen Küche, in denen dieses Gewürz unersetzlich ist.
Epazote ist vor allem in Südmexiko gebräuchlich. Die Blätter werden als »Mexikanischer Tee« zubereitet. Rohe Blätter sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden, da das ätherische Öl giftig wirkt.

Ersatz

Der Koriandergeschmack ähnelt nicht dem von Epazote, aber beide Kräuter teilen eine leichte Zitrusnote. Dieser Ersatzstoff kann jedoch nicht die Verdauungsvorteile von Epazote bieten.
Fenchel ist aus zahlreichen Gründen ein guter Ersatz für Epazote - er hat eine beliebte Lakritzgeschmacksnote, sein Geschmack ist nicht so stark wie Epazote. Auch Fenchel hat wie Epazote positive Wirkungen auf den Verdauungsprozess.
Mexikanischer Oregano stammt zusammen mit Zitronenverbene aus der Pflanzenfamilie Verbenaceae. Es hat eine zitronige, erdige oder grasige Geschmacksnote.
Mexikanischer Oregano ist eines der beliebtesten Kräuter der mexikanischen Küche. Auch wenn sich die Zitrusnote dieses Krauts deutlich von Epazote unterscheidet, ist mexikanischer Oregano ein gutes Gewürz zum Würzen und für andere herzhafte Gerichte, die nach Epazote verlangen. Der beste Grund, mexikanischen Oregano als Ersatz für Epazote zu verwenden, ist vielleicht, die Authentizität des mexikanischen Gerichts zu bewahren.

Gesundheit

In den aztekischen Kulturen war die Pflanze zudem als Heilpflanze, Pflanzeschutzmittel und als Färbepflanze, die einen goldgelben Farbton ergibt, bekant.
Ein Aufguss der Blätter wird bei Verdauungsproblemen, Kolik oder Magenschmerzen angewendet (Karminativum).
Er wirkt auch gegen Husten (Antiasthmatikum). Äußerlich als Umschlag wird er bei Haemorrhoiden, Insektenstichen oder Schlangenbissen und zur Wundheilung eingesetzt. Er wirkt schmerzlindernd (Analgetikum) und gegen Pilzerkrankungen (antifungal).

Geschichte

Es wird angenommen, dass es 1577 von Francisco Hernández de Toledo, der auch Arzt von König Philipp II. war, nach Europa eingeführt wurde. Von ihm stammt die erste in der Alten Welt bekannte Erwähnung von »Epazotl« und es werden auch erstmals die medizinischen Eigenschaften erwähnt, die ihm bereits die Ureinwohner Mexikos verliehen hatten, die es als Anthelminthikum verwendeten.

© 2026 coquina.de