

Perilla frutescens / Perilla



ID Pflanze	353
Höhe in cm	30 bis 60
Lichtbedarf	sonnig oder halbschattig
Wasserbedarf	
Lebensdauer	einjährig
Keimverhalten und Pflege KT = Keimtemperatur	Saat in Schalen März/April, ins Freiland ab Mai; direkte Freilandsaat empfehlenswert, da sonst zu frühe Blüte nicht frosthart Wärmekeimer KT 18-22 Grad Lichtkeimer 0.2 cm tief Keimdauer 10-20 Tage
Abstand beim Pflanzen in cm	20 <i>Reihenabstand in cm:</i> 25
Pflanzenanleitung	Blütenansatz frühzeitig entfernen, da Geschmacksqualität leidet; Düngen mit Kompost
Eignung Balkon	wächst gut in Töpfen und Schalen, hübsch im Herbst
Samenernte	versamt sich leicht selbst

Zeigerwerte gemäss info flora unter <https://www.infoflora.ch/de/flora/art->

Geografische Verbreitung Ost-, Südost und Südasien (614)

	Saat	Blüte	Ernte
Januar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mai	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Juli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
August	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
September	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Oktober	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Quelle Bild	SB Johnny https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/70/Purple_Perilla_foliage.JPG
Heilpflanze?	Volksmedizin
Wirkstoffe	Gerbstoffe (u. a. Rosmarinsäure und Kaffeesäure) sowie verschiedene Flavone (u. a. Luteolin). Die Varietät Purpurascens ist zudem reich an Anthocyanen (614)
Heilwirkung	Der Absud des Krauts wirkt krampflösend, abführend und schleimlösend sowie gegen Übelkeit und Erkältungen (614). Kraut hilft gegen einige Allergien und hat entzündungshemmende, antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften (456)
Kulinarische Nutzung	Blätter mit Minzgeschmack oder beim roten Shiso mit Anisgeschmack als Gewürz, z.B. zu Sushi oder Umeboshi. In Korea frisch als Salat. (614) roter Shiso wird v.a. für Umeboshi verwendet (456) auch die getrockneten Samen lassen sich als Gewürz verwenden
Sonstige Nutzung	Das Oxim des Bestandteils Perillaaldehyd wird als Süßstoff Perillartin verwendet (614).

Quellen und weiterführende Infos:

456 <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Perilla.html>

614 <https://de.wikipedia.org/wiki/Perilla>

624 https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/70/Purple_Perilla_foliage.JPG

Zusammengestellt von Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz

<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>

Version: 31.12.2022 11:28:38