

Lepidium meyenii / Maca



ID Pflanze	344
Höhe in cm	bis 30
Lichtbedarf	
Wasserbedarf	
Bodenbeschaffenheit	nährstoffarm, gut durchlässig, steinig oder sandig; keine Staunässe
Lebensdauer	mehrfährig
Bestäubung	oft Selbstbestäubung
Keimverhalten und Pflege KT = Keimtemperatur	Aussaart in feuchter, lockerer Erde; keimt leicht, aber wächst nachher sehr langsam; zu Düngung widersprüchliche Aussagen: z.T. keine Düngung notwendig, z.T. früh düngen frosthart Kühlkeimer Lichtkeimer 0 cm tief Keimdauer 4-10 Tage
Abstand beim Pflanzen in cm	30 <i>Reihenabstand in cm:</i> 40
Pflanzenleitung	sehr robust, wächst in den Anden bis 4000 m; problem- und anspruchslos; intensive UV-Strahlung (Hochgebirge)
Eignung Balkon	gelber Maca wuchs 2016/17 im Topf und trug Samen, aber ohne nennenswerte Knollenbildung

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

Lebensraum	Hochanden 3800 bis 4800m
Geografische Verbreitung	heimisch in den Anden, gewerbsmässiger Anbau auch in China

	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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
August	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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	Vahe Martirosyan https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9c/Lepidium_meyenii.jpg
Heilpflanze?	Volksmedizin
Wirkstoffe	essentielle Aminosäuren, Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Stärkestoffe, nahezu alle Vitamine, weiter eine bedeutsame Menge von Fettsäuren samt Linolen-, Palmitin- und Ölsäure, Sterole, Alkaloide, Saponine und Tannine (11)
Heilwirkung	Der Wurzel werden zahlreiche Wunderwirkungen nachgesagt wie Potenzförderung, Gedächtnisverbesserung, Hilfe gegen Unfruchtbarkeit etc (540) Gemäss (619) tritt eine therapeutische Wirkung nur bei Pflanzen auf, die in den Anden in 4000m Höhe angebaut werden
Kulinarische Nutzung	Wurzel süsslich, getrocknet gemahlen als Beigabe zu Gebäck oder Creme; frisch gebacken wie Süsskartoffeln; Kraut wie Kresse, relativ scharf (565); Pflanzenblätter als Salat
Sonstige Nutzung	Aphrodisiakum (11)

Quellen und weiterführende Infos:

- 11 <http://feenkraut.de/herbs/macac.html>
- 540 <http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/Nach-Verwendung/Anti-Aging-Kraeuter/Maca-Saatgut>
- 565 <http://www.schreberarten.ch/Pflanzen/Raritaeten/Raritaeten.htm>
- 612 <https://selfbio.de/anbaulexikon/>
- 619 <http://www.macapulver.org/anbau-herstellung-maca/>
- 620 http://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung_macahaltiger_nahrungsergaenzungsmittel.pdf
- 621 https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9c/Lepidium_meyenii.jpg

Zusammengestellt von **Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz**
<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>

Version: 31.12.2022 11:28:30