

Maranta arundinacea

Marantaceae · Maranta · Zingiberales · Liliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine tropische Pflanze mit vielfältigen Anwendungen in der Küche, Medizin und Landwirtschaft.

ANWENDUNG

Kulinarisch als Bindemittel, Dickungsmittel und Babykost; medizinisch traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden; landwirtschaftlich als Nahrungsmittelpflanze

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Traditionell genutzt für Verdauungsförderung und Entzündungshemmung; in einigen Studien untersucht zur Blutzuckerregulation

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In der traditionellen Medizin (z. B. in Karibik und Lateinamerika) als Stärkungsmittel und bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt

KULTURELLE BEDEUTUNG

Gilt als Allzweck-Zutat für glutenfreie Ernährung in der Küche

ERKENNUNGSMERKMALE

Knollenartige, stärkehaltige Wurzeln (Rhizome)

WUCHS

Perennielle krautige Pflanze

STANDORT

Tropische und subtropische Gebiete

HERKUNFT

Ursprünglich aus den tropischen Regionen von Mittel- und Südamerika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Rhizome (gewonnen als Arrowroot-Pulver)

ZUBEREITUNG

- Arrowroot-Pulver

ERNTEZEIT

- Teil: Wurzel · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Ideal nach der Blüte, wenn das Laub welk wird. · Mondphase: abnehmend · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Boden trocken, um Schimmel zu vermeiden.

LAGERUNG

Arrowroot-Pulver hält sich 1–2 Jahre in luftdichten Behältern an einem kühlen, trockenen Ort

INHALTSSTOFFE

- Stärke
- Kohlenhydrate

IN DER KÜCHE

Glutenfrei, wertvoller Ersatz für Stärke in der modernen Ernährung

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Selten, aber möglich: Allergien (Kontakt mit frischen Blättern kann Hautreizungen auslösen)

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.