



## Lepidium peruvianum

Maca

Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae)

Maca gehört zur Gattung der Kressen, ist eine einjährige, krautige Blütenpflanze und wird über Samen vermehrt. Sie hat fleischige, gefiederte Blätter, die in einer Rosette nur ungefähr 20 cm hoch wachsen.



**Pflege:** Maca ist eine einjährige Gemüsepflanze. Man setzt sie im Frühjahr aus und kann im Herbst geerntet werden. Sie liebt einen sonnigen Standort mit humusreichem bis kiesigem Gartenboden. Mässig giessen.

Maca ist ein wertvolles Gemüse aus den Anden. Es gedeiht wie keine andere Nahrungspflanze noch in über 4000 Metern Höhe und erträgt extremes Wetter mit harter Sonneneinstrahlung, Frost und andauernden Stürmen. Maca hat die Fähigkeit entwickelt Nährstoffe in der verdickten Wurzelrübe anzureichern und zu speichern. Angebaut wird Maca schon seit über 5.000 Jahren. Die reichere Gesellschaftsschicht der Inka-Kultur schätzte dieses Liebes- und Lebensmittel sehr. Im 16. Jahrhundert wurde sie mit spanischen Handelsschiffen auch nach Europa exportiert.

Die Blätter schmecken wie Gartenkresse und können frisch als Salat oder als Gemüse verzehrt werden. Die einheimische Bevölkerung verzehrt die Wurzelknollen der Pflanze entweder nach Erhitzen frisch, oder sie werden getrocknet und z.B. als Mehl weiter verarbeitet. Wegen ihres Reichtums an Kohlenhydraten schmeckt die lagerfähige, getrocknete Macawurzel karamellartig süß und nur wenig scharf. Dies erklärt auch die für ein Gemüse ungewöhnlichen Verwendungsmöglichkeiten von Maca bei den Indios. Gekocht mit Wasser oder Milch ergibt Maca einem aromatischen Pudding. Macamehl wird auch für Plätzchen und Backwaren aller Art verwendet. Ein fermentiertes Getränk aus gemahlenem Maca heißt maca chicha. Dieses Maca Bier und andere Zubereitungen sind regional sehr populär. Unter dem Patronat der peruanischen University Cayetano Heredia wurde von Dezember 2000 bis Mai 2001 unter Dr. Gustavo Gonzáles die Wirkung der Knollenwurzel getestet. Maca:

- verbessert die Konzentration und wirkt kräftigend
- senkt Angstgefühle
- senkt Stress und verbessert die Stressbeständigkeit
- erhöht den Spiegel männlicher Geschlechtshormone
- erhöht die Begierde (Libido)
- verbessert die Erektionsfähigkeit
- erhöht die Zahl und Beweglichkeit der Spermien.

Des Weiteren existieren viele positive Erfahrungsberichte auch von Frauen von der Wirkung auf Kreislauf, Immunsystem, Antrieb, Muskelbildung, Sinne, Wechseljahresbeschwerden und erhöhte sexuelle Begierde (Libido). Hilft bei Winterdepressionen. Unterstützt eine gute Trainingsleistung mit einem entsprechend starken Aufbau von neuem Muskelgewebe. Die Macawurzel enthält neben reichlich Stärke und Zucker viele essenzielle Aminosäuren, viele verschiedene Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wertvolle sekundäre Inhaltsstoffe. Betrachtet man die Nährstoffe insgesamt, so eignet sich Maca als hochwertiges und ausgewogenes Nahrungsmittel.

### Natürliches Anabolikum Das populärste pflanzliche Viagra

Gärtnerei Moll GmbH  
Grabenmattenstrasse 18  
5608 Stetten

**Bottis Chrüter  
vom  
Chrüterbotti**

Tel. 056/496'24'94  
Fax. 056/496'84'25  
[info@bottipflanzen.ch](mailto:info@bottipflanzen.ch)