



Perilla frutescens

Perilla, Shiso

Familie: Lamiaceae (Lippenblütengewächse)

Herkunft: Die Pflanze ist in Ost- und Südostasien heimisch.

Standort: Diese Pflanzenart gedeiht besonders in sonnigen oder halbschattigen Lagen, kann im Garten problemlos kultiviert werden und hat einen hohen Zierwert. Es handelt sich um eine einjährige krautige Pflanze, die in gemäßigten Klima meist Wuchshöhen zwischen 30 cm und 60 cm erreichen.



Geruch und Geschmack: Aromatisch und schwer zu beschreiben; das Aroma erinnert entfernt an Zimt und Anis oder Süßholz, der Geschmack hat jedoch auch eine ausgeprägt herbe Note.

Wie bei vielen Pflanzen der Familie ist der Geschmack ziemlich variabel und hängt auch von Klima und Boden ab.

Von *Perilla frutescens* werden in Japan zwei Varietäten angebaut: Die var. *crispa* heißt auf Japanisch shiso und hat krause Blätter, die je nach Sorte grün ao-jiso, oder rot aka-jiso gefärbt sind. Sie dient als Küchenkraut, wobei nur die frischen Blätter verwendet werden (sie lassen sich aber auch einfrieren).

Eine zweite Varietät var. *frutescens* wird wegen ihrer Samen geschätzt, aus denen ein fettes Öl gewonnen wird. Das Öl spielt in shintoistischen Ritualen eine Rolle und dient darüber hinaus als teurer Nahrungsmittelzusatz.

In der Küche: Für die asiatische Küche kann Shiso reichlich zu Gemüse, Fisch oder als Rohkost eingesetzt werden. Der Geschmack ist zwar dominant, aber passt sich harmonisch an und kann auch an Süßspeisen eine besondere Note geben.

Frische und eingelegte Blätter und Samen würzen japanische Gerichte wie Sushi und Tempura. Für Umeboshi sind sie gar unverzichtbar.

In der koreanischen Küche werden die Blätter frisch als Salat gegessen, oder man verwendet sie als Beilage, wofür sie in salzig-scharfe Gewürze eingelegt werden. Das aus den Samen durch Pressen gewonnene Öl wird in Ostasien als Speiseöl oder Gewürz verwendet.

Heilkraut: Das Kraut (Absud) wirkt krampflösend, abführend und schleimlösend sowie gegen Übelkeit und Erkältungen. Das Öl wird vor allem wegen seiner gesundheitlichen Wirkungen geschätzt. Da es zu den trocknenden Ölen gehört, wird es auch ähnlich wie Leinöl eingesetzt.