Perilla

perilla frutescens

egoma, shiso (jap.), Sesamblatt

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung



perilla frutescens

Die Perilla (perilla frutescens), auch Shiso, Egoma (jap.), Kkaennip, Perillablätter, Sesamblatt oder ungenau Schwarznessel (nicht zu verwechseln mit der häufiger als Schwarznessel bezeichneten Ballota nigra), irreführend auch Wilder Sesam genannt, ist eine Pflanzenart aus der meist als monotypisch angesehenen Gattung Perilla in der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Ihre Blätter und Samen werden zu Würz- und Heilzwecken genutzt. Diese Pflanzenart gedeiht besonders in sonnigen oder halbschattigen Lagen, kann im Garten problemlos kultiviert werden und hat einen hohen Zierwert.

Die einjährigen krautigen Pflanzen erreichen in gemäßigten Klimata meist Wuchshöhen zwischen 30 cm und 60 cm, können aber auch deutlich größer werden. Die Pflanzen sind grün bis dunkelpurpurn und kurz und rau bis zottig behaart. Die kreuzgegenständigen, einfachen, eiförmigen bis rundlichen oder elliptischen und gestielten Laubblätter sind gröber gesägt, gekerbt oder gezähnt und in eine kurze bis lange Spitze ausgezogen.

Herkunft

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet dieser Pflanzenart ist nicht bekannt. Als Herkunftsregionen werden Bergketten in Indien und China diskutiert. Heutzutage kommt sie in Ost-, Südost- und Südasien vor. Sie wird verbreitet in Gärten kultiviert und wächst wild auf Brachland. In Nordamerika ist sie ein Neophyt.

Aroma

Das Aroma von Perilla oder Shiso, wie es in Japan genannt wird, ist leicht minzig.

Der rote (Varietät Purpurascens) und grüne Shiso (Varietät Crispa) haben zum Teil deutliche Geschmacksunterschiede. Der rote Shiso hat eine deutliche Anis- und Minznote, wogegen der grüne Shiso mehr nach Zitrone schmeckt. Beim Welken bei längerem Marinieren entwickelt grüner Shiso ein zimtähnliches Aroma.

Verwendung

Das aus den Samen gepresste Öl wird in Ostasien als Speiseöl oder Gewürz verwendet. Des Weiteren werden die gerösteten Samen, die ein nussiges Aroma besitzen, in der chinesischen Küche zum Füllen von Fladen und Mantou verwendet.

In der chinesischen Mandschu-Küche werden Perillablätter zur Herstellung von Efen (»gedämpftes Brötchen«) verwendet. Die Perillabrötchen werden aus Klebreis- oder Klebreismehlteig hergestellt, mit roter Bohnenpaste gefüllt und mit Perillablättern umwickelt. Das Gericht steht im Zusammenhang mit dem Tag der Nahrungserschöpfung, einem traditionellen Feiertag der Mandschu, der an jedem 26. Tag des 8. Monats des Mondkalenders gefeiert wird.

In Indien werden Perillasamen geröstet und mit Salz, Chilis und Tomaten gemahlen, um eine

© 2026 coquina.de

herzhafte Beilage oder ein Chutney herzustellen. In Kumaon werden die Samen der kultivierten Perilla roh verzehrt, das Samenöl wird zum Kochen verwendet und der Ölkuchen wird roh verzehrt oder an Rinder verfüttert. Die gerösteten Kerne werden zusätzlich gemahlen, um ein würziges Chutney zuzubereiten. Die Samen und Blätter der Perilla werden im Nordosten Indiens auch zum Würzen von Currys verwendet. Die Manipuri-Küche verwendet die gemahlenen gerösteten Samen in einem Salat. Seine Samen werden von den Khasis in Salaten und Fleischgerichten verwendet, und auch die Assamesen, Bodos und Nagas sind sich seiner Verwendung bewusst.
In den Tōhoku- Regionen im Nordosten Japans glaubte man, dass es die Lebenserwartung eines Menschen um zehn Jahre verlängerte. Eine lokale Zubereitung in der Präfektur Fukushima besteht aus halb zerstoßenen, nicht klebrigen Reisfladen, die aufgespießt, mit Miso bestrichen, mit gerösteten und gemahlenen Jūnen- Samen vermischt und über Holzkohle geröstet werden.
Frische und eingelegte Blätter und Samen würzen japanische Gerichte wie Sushi und Tempura. Für Umeboshi sind sie unverzichtbar. Getrocknet sind sie oft Bestandteil der Reiswürzmischung Furikake.
In der koreanischen Küche werden Perillablätter häufig als Kräuter und Gemüse verwendet. Perilla kann frisch als Ssam- Gemüse, frisch oder blanchiert als Namul- Gemüse oder in Sojasauce oder Sojabohnenpaste eingelegt zur Herstellung von Gewürzgurken oder Kimchi verwendet werden.
Deulkkae, die Perillasamen, werden entweder geröstet und zu Pulver gemahlen oder geröstet und gepresst, um Perillaöl herzustellen. Geröstetes Deulkkae- Pulver wird als Gewürz und Würzmittel für Suppen, gewürzte Gemüsegerichte, Nudelgerichte, Kimchi und Fischfrikadellen verwendet. Es wird auch als Überzug oder Belag für Desserts verwendet : Yeot und mehrere Reiskuchensorten können mit geröstetem Perillapulver überzogen werden. Perillaöl aus gerösteten Perillasamen wird als Speiseöl und als Gewürz verwendet.
In der koreanischen westlichen Küche werden Perillablätter manchmal als Ersatz für Basilikum verwendet, und das Samenpulver und das Öl werden in Salatdressings sowie in Dip-Saucen verwendet. Ein mit einem Michelin -Stern ausgezeichnetes Restaurant in Seoul serviert nussiges Vanilleeis, dessen Zutat Perillaöl ist.
In Nepal werden Perillasamen geröstet und mit Salz, Chilis und Tomaten gemahlen, um einen herzhaften Dip/eine Beilage oder ein Chutney herzustellen.

Gesundheit

Der Absud des Krauts wirkt krampflösend, abführend und schleimlösend sowie gegen Übelkeit und Erkältungen. Das Öl wird vor allem als Arznei geschätzt.
Obwohl Perilla als essbare Pflanze für den Menschen häufig angebaut wird, ist sie für Rinder und andere Wiederkäuer sowie Pferde giftig. Bei Weidevieh verursachen pflanzliche Ketone ein akutes Atemnotsyndrom, auch »Heuchlerkrankheit« genannt.
Bei Personen, die mit den Blättern oder dem Öl umgehen, kann eine Kontaktdermatitis auftreten. Der Verzehr großer Mengen Samen hat zu Anaphylaxie geführt.

Geschichte

Perilla frutescens wurde im alten China angebaut. Eine der frühen Erwähnungen stammt aus den Zusatzunterlagen der renommierten Ärzte (Míng Yī Bié Lù), geschrieben um die 500 n. Chr., wo sie als su aufgeführt ist, und einige ihrer Verwendungen werden dort beschrieben. Die Pflanze wurde um das achte bis neunte Jahrhundert in Japan eingeführt.

© 2026 coquina.de