

# Gotu Kola

(Centella asiatica)



**Standort/Pflege:** humose Böden in sonnigen oder halbschattigen Lagen;  
oft meterlange Triebe

**Erntegut:** Blätter

**Verwendung:** in Salaten oder als Tee

**Wissenswertes:** regelmäßiger Verzehr von 1-2 Blättern täglich soll verjüngend auf die Gehirnzellen wirken; auch Mittel gegen Stress; traditionelles indisches Heilkraut

