

Kräuterwissen Juli 2020

EGK Newsletter

Heiligenkraut

Heiligenkraut / Zypressenkraut = *Santolina chamaecyparissus* L. // Korbblütler = Asteraceae

Weitere im deutschen Sprachraum geläufige Namen: Strohlume, graue Heiligenblume
Französischer Sprachraum: Herbe à «Garde-robe»

Geschichtliches

Botanik und Kultur

Verwendung in der Naturheilkunde

Verwendung in der Küche

Rezept





Geschichtliches

Das Zypressenkraut ist eine Pflanze mit einer recht langen Tradition im britischen Weltreich. Der englische Arzt und Botaniker John Parkinson (1567-1650) bezeichnete das Heiligenkraut in Schriften, die 1629 entstanden sind, als «immergrüne Staude aus dem Paradies, herb duftend und blühend».

Der Erstbeschreibung der Gattung Santolina erfolgte 1753 durch den schwedischen Naturforscher Carl von Linné (1707-1778) im «Species Plantarum». Carl von Linné schuf übrigens die Grundlagen der modernen botanischen Nomenklatur. Sein offizielles botanisches Autorenkürzel lautet – L.

Es ist nicht vollständig nachgewiesen, woher sich der wissenschaftliche Gattungsname Santolina ableiten lässt. Es könnte sowohl vom italienischen Wort santo = heilig, als auch vom griechischen xanthos = gelb abgeleitet worden sein.

Botanik und Kultur

Die graue Heiligenblume – wie das Heiligen- oder Zypressenkraut auch genannt wird – stammt ursprünglich aus den südeuropäischen Gebieten und dem Vereinigten Königreich. Die Gattung der Santolina umfasst 18 Arten kleiner und immergrüner Stauden. Die Santolina kann sowohl durch Aussaat im Frühling wie auch durch Kopfstecklinge im Spätsommer vermehrt werden. Der Standort sollte sonnig gelegen sein. Ein gut durchlässiger Boden, eher nährstoffarm, fördert ein gesundes Wachstum.

Das Zypressenkraut = *Santolina chamaecyparissus* L. ist nur bedingt winterhart, verträgt aber Temperaturen bis gegen minus 10 Grad. Ein sanfter Rückschnitt nach der Hochblüte sind für einen guten Neuaustrieb förderlich. Geerntet werden können die Blätter des Heiligenkrautes bis zum Blühbeginn und die Blüten bei vollem Erblühen.

Santolina-Arten wachsen als buschige, verzweigte, meist aufrechte, manchmal auch überhängende Halbsträucher. Die Wuchshöhen variieren zwischen zehn und 60 Zentimetern. Der überwiegende Teil der Santolina-Arten hat ein herb-aromatisches Aroma. Die Pflanzen sind meist behaart, die Blüten stehen einzeln und endständig auf einem langen Blütenstand. Die scheibenförmigen Blütenkörbchen weisen einen Durchmesser von sechs Millimetern bis zu einem Zentimeter auf. Die Farben der Kronblätter reichen von weisslich, strohfarben gelb, bis leuchtend gelb. Das Zypressenkraut eignet sich hervorragend in einen Steingarten oder für die Bepflanzung auf Gräbern.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Heilwirkung dieser verholzenden Pflanze war schon im Altertum bekannt. Die blühenden Sprossspitzen, die im Juli gepflückt werden, wirken stimulierend und magenstärkend. Ein Aufguss hilft Ihnen, die Beschwerden von Magenkrämpfen zu lindern. Die Samen gelten als Wurmmittel. Bäder mit Zusatz von Blüten und Blättern lindern die Hautkrankheiten Ringelflechte und Krätze.

Im französischen Sprachraum führt die Pflanze auch den Beinamen Herbe à «Garde-robe», weil sie Kleider und Wäsche vor Mottebefall schützen kann. Als wirksame Teile gelten die blühenden Sprossspitzen und die Blätter vor der Blüte, die ätherische Öle, Gerbstoff, Harz und Bitterstoffe enthalten.

Bei Fragen zur Anwendung wenden Sie sich an einen Naturarzt oder ausgewiesenen Drogisten.

Verwendung in der Küche

Streicht man dem Zypressenkraut an einem sonnigen Tag über die Blätter, dann geben diese einen eher herben Duft ab. Auch wenn diese Staude nicht zu den beliebtesten Gewürzkrautern gezählt werden kann, eignet sie sich dennoch für die Küche. Mit dem feinen Laub würzt man Fleisch- und Fischgerichte oder Suppen. Da die Blätter und jungen Zweige eher etwas zäh sind, empfehlen wir Ihnen, diese nur kurz den Gerichten beizufügen, aufzukochen und wieder zu entfernen, sie also nicht mitzuessen.

Auch in der Blumenbinderei ist das Zypressenkraut mit seinen schönen und leuchtenden gelben Blüten auf jeden Fall ein Hingucker!

 Rezept

Pesto mit Heiligenkraut

Zutaten

- ca. 7 Zweige Heiligenkraut
- ca. 7 Zweige Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 10 grüne Oliven ohne Stein
- 1 dl Olivenöl
- ½ Bio Zitrone, Schale fein gerieben
- wenig Meersalz

Die feinen Stengel und Blätter des Heiligenkraut und des Basilikums in den Cutter geben. Wer keinen Cutter hat, schneidet alles ganz fein.

Die geschälte Knoblauchzehe und die Oliven hacken und in den Cutter geben. Alles fein hacken.

Die gehackten Kräuter in ein Schälchen geben.
Olivenöl, Zitronenschale und Meersalz dazugeben und vermischen.

Tipp: Zu Teigwaren, Kartoffeln oder Fisch servieren.