

Kräuterwissen März 2021

EGK Newsletter

Currykraut

Currykraut / italienische Strohblume = *Helichrysum italicum* // Korbblütler = Asteraceae
Flur- und Volksnamen: italienische Immortelle, Sonnengold

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die über 500 Arten von teils einjährigen, wie auch ausdauernden Halbsträuchern der Strohblumen blicken eigentlich auf eine recht lange Geschichte zurück. Und dennoch finden sich nur recht wenige Aufzeichnungen in der Literatur. Das Currykraut wurde nämlich erst 1790 durch den deutschen Arzt und Botaniker Albrecht Wilhelm Roth unter dem Namen *Gnaphalium italicum* zum ersten Mal beschrieben. Der schottische Botaniker George Don jun. stellte sie 1830 als *Helichrysum italicum* in die Gattung der Strohblumengewächse. Der deutsche Name «Sonnengold» leitet sich von den griechischen Wörtern *helios* = Sonne und *chrysos* = golden ab.



Botanik und Kultur

Die italienische Strohblume ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae*). Sie ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, wo sie an sonnigen und trockenen Plätzen besonders gut gedeiht.

Die italienische Strohblume wächst als Halbstrauch und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 80 cm. Vermehrt wird diese wunderbar duftende Pflanze mehrheitlich durch Stecklinge im Frühsommer. Der Standort sollte sonnig und mit einer gut durchlässigen Erde versehen sein.

Junge Pflanzenteile sind silbrig grau und filzig behaart. Die Blätter riechen besonders im Anschluss an Regen intensiv nach Curry. Die Blütezeit der dunkelgelben, kugeligen Blüten erstreckt sich vom Juni bis in den September hinein. Wir empfehlen Ihnen, die Pflanzen nach der Hauptblütezeit kurz vor das alte Holz zurückzuschneiden. Geerntet werden die zarten jungen Blätter sowie nach Bedarf zur Dekoration auch die Blüten.

Das Sonnengold ist ein Halbstrauch, der mit vielen Kräutern im Garten oder auch auf dem Balkon gut harmoniert. Die italienische Immortelle, wie das Currykraut auch etwa genannt wird, eignet sich als niedrige Einfassungspflanze, da sie gut geschnitten und in Form gehalten werden kann. Bringen Sie dieser Pflanze die notwendige Aufmerksamkeit entgegen und Sie können sich viele Jahre an den leuchtenden Blüten, den silbrigen Zweigen und am herrlichen Duft erfreuen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die italienische Strohblume ist eine mediterrane Heil- und Duftpflanze. Auch wenn sie nicht zu den klassischen Heilpflanzen gezählt werden kann, ist das Sonnengold dennoch eine sehr interessante Pflanze. Das ätherische Öl wirkt bakterienhemmend und entzündungshemmend und hilft auch bei kleineren Prellungen und Verletzungen.

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

Verwendung in der Küche

Das italienische Currykraut hat seinen Namen nur vom ähnlichen Duft nach Curry und hat nichts mit der indischen Curry-Gewürzmischung zu tun. Dieser Duft steigt einem sofort in die Nase, wenn man mit der Hand über das silbrige Laub streicht.

Die jungen Blätter und Triebe des Currykrautes eignen sich zum Würzen von Reis, Saucen und Fleischgerichten. Die Zweige werden aber nur kurz mitgekocht und vor dem Servieren wieder entfernt. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es bei einer Überdosierung zu einer Magenreizung kommen kann.

Die frischen oder getrockneten Blütenstände und Triebe werden zudem gerne in der Floristik in Blumengestecken oder auch als Streukräuter bei einer festlichen Tafel verwendet.



Rezept

Reispfanne mit Currykraut Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 300 g Langkornreis
- 6 dl Gemüsebouillon
- 2 Handvoll Mandeln ganz (mit Schale)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 cm Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Currykrautblätter
- 350 g Chinakohl
- 250 g Champignons
- 1 Karotte
- Wenig Salz
- 1 dl Wasser
- 3 EL Tamari (Sojasauce)

Gemüsebouillon erhitzen, Reis zugeben. Auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln lassen bis es keine Flüssigkeit mehr hat. Reis ab und zu umrühren.

Mandeln in Splitter schneiden. Mandelsplitter in einer trockenen Bratpfanne rösten.

Zwiebel schälen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Curryblätter vom Stängel zupfen. Chinakohl in kleine Stücke schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Karotte schälen und in feine Stängel schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Kurkuma dazugeben. Kurz dünsten, dann Chinakohl, Champignons, Curryblätter und Karotten zugeben. 2 Minuten mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und die Sojasauce und etwas Salz zugeben.

Reis mit Gemüse mischen oder separat servieren. Am Schluss geröstete Mandelsplitter darüber streuen.