

# Currykraut

## Helichrysum italicum

Das Currykraut (*Helichrysum italicum*), auch bekannt als Italienische Strohblume oder Immortelle, ist ein mediterraner Halbstrauch, der besonders durch seinen intensiven Duft nach Curry besticht. Trotz des Namens ist es kein Bestandteil der klassischen Curry-Gewürzmischung, sondern eine eigenständige Pflanze.

### Verwendung in der Küche & Gesundheit

- **Aroma:** Es erinnert geschmacklich an eine Mischung aus Curry, Salbei und einer Nuance Wermut oder Lakritz.
- **Kochen:** Ganze Zweige oder abgestreifte Blätter werden oft in Reis-, Gemüse-, Fleisch- oder Fischgerichten sowie Suppen mitgegart.
  - **Wichtig:** Zweige erst kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen und vor dem Servieren entfernen, da sie bei langem Mitkochen **bitter** werden.

### Currykraut als Heilpflanze

In der Volksmedizin gilt das Currykraut als entgiftendes Heilkraut gegen Husten.

Dazu sammelt man die Blüten und lässt sie an der Luft trocknen. Anschließend wird daraus ein Tee aufgebriht: Nehmen Sie einen Esslöffel Blüten und kochen Sie diese mit 250 Milliliter kochendem Wasser auf. Lassen Sie die Mischung fünf Minuten ziehen. Der Tee kann auch äußerlich angewendet werden, indem man ihn als Badezusatz mit ins Wasser gibt.

### Winterhärte & Überwinterung

- **Bedingt winterhart:** Das Kraut verträgt Temperaturen bis ca. -5 °C.
- **Schutzmaßnahmen:** In kalten Regionen empfiehlt sich die Kultivierung im Topf, um die Pflanze frostfrei (hell bei ca. 10 °C) zu überwintern. Ausgepflanzte Exemplare sollten mit Vlies, Tannenreisig oder Winterschutzmatten und Laub geschützt werden.

**Je Pflanze** (zweijährig) 7,50 €