Currykraut

helichrysum italicum

Currystrauch, Italienische Strohblume, Sonnengold, Italienische Immortelle, Die Unsterbliche

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung

Der bedingt winterharte, dicht buschige, immergrüne undmehrjährige Halbstrauch aus der Familie der Korbblütler wird meist 50 bis 70 cm hoch und hat Silbriggraue bis -grüne, nadelartig schmale Blätter. Im Sommer erscheinen die kleinen gelben Blütenköpfchen dicht an dicht in Doldentrauben. Die blüte des Currystrauchs fällt in die Zeit von Juni - September, frische Triebe können ganzjährig geerntet werden.



helichrysum italicum

Herkunft

Der Currystrauch ist in Südeuropa, Kleinasien und Nordwestafrika verbreitet. Auf der Iberischen Halbinsel kommt sie in Höhenlagen bis 600 Meter Meereshöhe vor.

Aroma

Die Blätter verströmen ein Curry-Aroma, wie man es von der bekannten Gewürzmischung kennt und schmecken mildsüß.

Verwendung

Junge Blätter und Triebe werden wegen des harmonischen Curry-Salbei Aromas zum Würzen von Reis, Saucen und Fleischgerichten. Diese gegen Ende der Garzeit hinzufügen, 5 bis 10 Minuten mitgaren und wieder entfernen. Getrocknete Blütendolden und Triebe sind nicht für die Küche, sondern nur für Floristik geeignet oder als Tee.Currykraut
passt gut zu Fisch, Fleisch (Lamm, Schwein), Gemüse und Reis sowie zu Suppen und Saucen. Das Aroma harmonieret mit Chili, Ingwer, Koriander und Zitronengras.



Currykraut

Einkauf / Aufbewahrung

Kräutergärtnereien bieten Jungpflanzen an. Die Kultur des Currykrautes ist ohne Probleme möglich. Suchen Sie sich eine besonders heiße und trockene Stelle in Ihrem Garten. Gießen müssen Sie hier fast nicht, da diese Pflanze Staunässe oder nasse Böden nur sehr schlecht verträgt. Vor dem Winter müssen die Wurzeln gut geschützt werden. Decken Sie den Boden daher großzügig mit Laub oder Stroh ab. Alternativ pflanzen Sie das Kraut in einen großzügig bemessenen Blumenkübel. Die Pflanze bevorzugt einen trockenen, sonnigen Standort.

Gesundheit

Currykraut enthält ätherische Öle, Flavonoide und Bitterstoffe. Es soll daher verdauungsfördernd,

© 2026 coquina.de

krampflösend und entzündungshemmend wirken sowie körpereigene Abwehrmechanismen fördern, bei Überdosierung ist eine Magenreizung möglich.
Werden die Blüten abgeschnitten und getrocknet kann daraus ein wohlschmeckender und heilender Tee zubereitet werden. Dieser hilft hervorragend gegen Husten, kann aber auch ins Badewasser hinzugegeben werden, so hilft er gegen Hautprobleme aller Art. Für die Zubereitung nehmen Sie einen Esslöffel getrocknete Blüten pro Tasse und lassen diesen ca. 5 Minuten ziehen.
Bekannt ist das Currykraut auch durch das Öl, das aus Blüten und Zweigen gewonnen wird. Dieses Öl nennt sich Imortellenöl oder Strohblumenöl. Dieses wird gerne für Prellungen und kleinere Verletzungen genommen und ist besonders wertvoll und begehrt. Wichtig: Dieses Öl darf nur äußerlich auf der Haut angewendet werden!

© 2026 coquina.de