

# KRÄUTERLEXIKON



## **Currykraut ( *Helichrysum italicum* )**

Typisch für das Currykraut sind die silbrig-weißen filigranen Blätter, die reichlich ätherisches Öl enthalten. Diese Pflanze hat mit den indischen Curryblättern (*Murraya koenigii*) allerdings nichts zu tun.

### **Lebensform**

Das Currykraut ist ein mehrjähriges Gewächs.

### **Standort**

Das Currykraut mag sonnige Plätze mit trockenen Böden. Die typisch silbergraue Blattfärbung bildet sich nur an solchen Standorten und auch die Frostresistenz ist dort am höchsten.

### **Blütezeit**

8-9 Wochen lang schmücken kleine, gelbe Blütenköpfchen die Pflanze.

### **Anwendungen in der Küche**

Die Blätter mit dem milden Curryaroma würzen Suppen und Soßen, Gemüse-, Reis- und Fleischgericht. Man kann ganze Zweige kurz mitkochen und sie dann wieder herausnehmen. Currykraut findet man auch in zahlreichen Gewürzmischungen.

### **Heilwirkung**

Ein Tee aus Currykraut lindert Bauchschmerzen und hilft bei Atemwegserkrankungen. Einreiben von Öl lindert Schmerzen bei Verstauchungen, gleichzeitig glättet es die Haut.

### **Im Haushalt und Garten**

Die Blütenstände des Currykrautes eignen sich für Trockensträuße und -gestecke.

### **Aussaathinweise**

Das Currykraut ist nur als stecklingsvermehrte Pflanze erhältlich.