

# Erva-Do-Caril

*Helichrysum italicum*



Arbusto perene, pode atingir uma altura de 60 cm e um diâmetro de 80 a 100 cm, extremamente rústico e adaptável às piores condições de aridez do nosso clima, apresenta floração abundante e duradoura, de cor amarelo forte, entre junho e setembro.

É muitas vezes confundida com uma espécie semelhante, designada por perpétua-das-areias (*Helichrysum stoechas*).

Várias subespécies desta planta são originárias do Mediterrâneo, algumas das quais em Portugal, principalmente em habitats junto ao litoral, em toda a nossa costa. É impossível que passem despercebidas quando atravessámos as dunas e sentimos no ar o seu forte aroma a caril.

Mais informação em:

[http://www.amu.bio/\\_ervadocaril](http://www.amu.bio/_ervadocaril)

## Cultivo

Idealmente deve ser cultivada em solo bem-drenado e com exposição solar. É intolerante a excesso de humidade e tolera temperaturas até cerca de -10°C.

A propagação pode ser feita por sementeira: semear entre fevereiro e março. A semente germina entre 2 a 3 semanas se a temperatura rondar os 20°C, e as plantações devem ser feitas no final da primavera ou no início do verão, após as últimas geadas.

No entanto a estacaria é das melhores formas de propagação desta planta.

## **História**

A erva-do-caril, também denominada de imortal, cresce no seu estado selvagem no Sul da Europa, na bacia Mediterrânica.

É originária da Córsega, França.

A palavra “Helichrysum” provém do grego helisso (mudar, dar a volta) e de chrysos (ouro).

## **Utilização**

Utilizam-se as folhas e flores. Devem ser obtidas frescas, uma vez que perdem a sua delicada fragrância quando secas.

O óleo da erva-do-caril é muito raro e precioso. Possui propriedades excepcionais sob vários pontos de vista, sendo o anti-hematoma mais potente e conhecido na atualidade.

Este óleo essencial é utilizado no tratamento de cicatrizes e de lesões musculares e encontra-se na composição de diversos produtos de tratamento utilizados por atletas de alta competição, bem como de diversos cosméticos há venda em lojas da especialidade por todo o país.

Tem propriedades anti-microbianas, anti-inflamatórias e antioxidantes.

O seu óleo essencial é ainda fantástico para realçar os sabores das frutas em doces, gelados, produtos de panificação e refrigerantes.

As folhas são muito utilizadas com fins culinários, para adicionar a saladas e pratos de arroz, dando um leve e agradável sabor a caril.