



**Kräuterwissen**

# Zitronengras *Cymbopogon citratus*

Zitronengras (*Lemongras*) – zitronig «betörendes» Wissen über das Süssgras



## Geschichte, Botanik und Kultur

Es ist nicht klar, ob das ausdauernde engl. *lemon grass* oder franz. *verveine des Indes* auch in der Antike schon bekannt war.



## Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Der betörende Duft von Zitrone lässt sich mit Zitronengras in die Küche holen.



## Rezept

Pouletstreifen mit Zitronengras



## Geschichtliches – Zitronengras

Der botanische Name *Cymbopogon* leitet sich von den griechischen Wörtern *kymbe* = «Boot» und vom *pogon* = «Bart» ab und bezieht sich auf die vielblütigen, bootförmigen Ähren, welche an einen Bart erinnern sollen.

Beheimatet in Indien, Sri Lanka und im ganzen südasiatischen Raum hat das Zitronengras eine lange Tradition und wird seit Jahrhunderten nicht nur in der Küche oder zu Heilzwecken verwendet. Geschichtlich erwähnenswert sei an dieser Stelle auch, dass aus *Palmarosagras* (*Cymbopogon martinii*), auch «indisches Geranium» genannt – der Ausgangsstoff für das «Indische Geraniolenöl» gewonnen wird – welches verschnitten mit Rosenöl, sogar Insektenvertilgungsmitteln beigemischt wurde. Die im asiatischen Raum hergestellten Parfüms und Öle, wurden im 17. Jahrhundert von englischen, französischen und niederländischen Seefahrern nach Europa gebracht, wo sie an den europäischen Adelshäusern hoch geschätzt wurden.

## Botanik und Kultur

**Name:** Zitronengras (Westindisches Zitronengras) *Cymbopogon citratus*  
**Volkstümliche Namen:** Limonengras, Verveinegras, Rohrgras, Zitronen-Möhrenhirse

Das Zitronengras ist eine mehrjährige Pflanze und gehört zur Familie der *Poaceae* = Süßgräser. Sie ist in fast allen tropischen Gebieten beheimatet, wobei Südostasien als Hauptanzuchtgebiet bezeichnet werden kann.

Eine Vielzahl der 56 Arten sind reich an ätherischen Ölen mit hohem Anteil an Citral und Geraniol. Der Artename *citratus* bezieht sich auf den zitronigen Duft dieser Pflanze und widerspiegelt sich in verschiedenen Ländern – wie z. B. in Portugal *erva-cidreira*, Dänemark *citronengroes*, Ungarn *citromfü*, sowie in Island *sitronugras*.

Lemongras ist ausdauernd, aber nicht winterhart. Die dichten Büschel, nach Zitrone duftend, sehr schmalen und länglichen Blättern benötigen für ein gutes Wachstum genügend Feuchtigkeit und volle Sonne. Die Mindesttemperatur dieser bei uns als Kübelpflanze zu kultivierenden Gewürz- und Heilpflanze, darf auch im Winter nie unter 13 °C sein. Die Vermehrung von Zitronengras erfolgt durch Aussaat oder auch durch Teilung älterer Stöcke.

Zur Ernte werden die Stängel am Ansatz abgeschnitten und frisch oder auch getrocknet verwendet. Im südindischen Kerala wird das ostindische Zitronengras (*Cymbopogon flexuosus*) – wegen des als Lebensmittelaromas viel genutzten Lemongrasöls – grossflächig angebaut, während Zitronellagrass (*C. nardus*) eher auf der Insel Java und in Sri Lanka anzutreffen ist.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften des Zitronengrases – kühlend, erfrischend, schweisstreibend, desinfizierend und beruhigend.

Es ist deshalb nicht weiter erstaunlich, dass das aus dem Lemongras gewonnene Öl zur Reinigung fetter Haut und zur Entspannung im Bad dient und auch bei Fusspilz und Läusebefall, rasch Abhilfe bringen kann.

Innerlich angewendet, können Verdauungsprobleme, Magenschmerzen und Durchfall sowie leicht fiebrige Erkältungen wirksam bekämpft werden.

Das ätherische Öl des Zitronengrases wird zudem in einer Vielzahl von Kosmetika, Seifen und Parfüms verwendet.

## Verwendung in der Küche

Zitronengras wird in ganz Südostasien frisch als Gewürz für Suppen, aber auch in Saucen, Salaten, Curries und Fleischgerichten verwendet. Die fein gehackten Blätter werden für einen sehr aromatischen Tee aufgegossen.

Getrocknet vermahlen, ist es als «Sereh-Pulver» im Handel erhältlich, welches bei der Zubereitung von feinen asiatischen Fischgerichten nie fehlen darf.

Aber auch Gebäcke, Kuchen und Süßigkeiten lassen sich mit Zitronengras verfeinern und zaubern so eine sehr spezielle Ambiente in unseren Küchenalltag.



## Rezept

# Pouletstreifen mit Zitronengras

Für 2 Personen

200g–300 g	Pouletbrüstli
4 Stängel	Zitronengras
4	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1 TL	Akazienhonig
3 EL	Sojasauce
1 EL	Olivenöl

- Pouletbrüstli mit Küchenpapier trocknen, in feine Streifen schneiden.
- Die äusseren harten Blätter des Zitronengrases entfernen.  
Die Stängel in sehr feine Scheibchen schneiden.
- Knoblauchzehen schälen, in feine Scheibchen schneiden.
- Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen.  
Schote in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
- Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Knoblauchscheibchen und Chilistücke dazugeben.  
Bei kleiner Hitze unter ständigem Wenden anbraten.
- Pouletstreifen dazugeben, unter stetem Wenden braten bis sie gar sind.
- Akazienhonig, Sojasauce und Zitronengras begeben und kurz mitbraten.

**Tipp:** Zu Reis servieren

