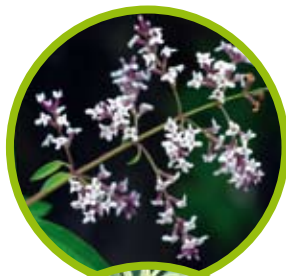




Kräuterwissen

Zitronenstrauch *Aloysia triphylla*

Aloysia – benannt nach der Prinzessin von Parma – Marie Louise, die 1819 starb.



Geschichte, Botanik und Kultur

Als Kübelpflanze gehalten, liebt der Zitronenstrauch als Düngemittel gerne fein geschnittene Bananenschalen.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Mit den Blättern des Zitronenkrautes lassen sich wunderbar Kerzen parfümieren.



Rezept

Risotto mit Verveine



Geschichtliches – Zitronenstrauch

Die unmittelbare Anziehungskraft der Zitronenverbene liegt in den Blättern, die einen starken, zitronigen Duft ausströmen. Trotzdem sind mit dieser aus Südamerika stammenden Pflanze – verwunderlich, kaum Geschichten oder Legenden verbunden.

Seit ihrer Einführung durch spanische Seefahrer im 17. Jahrhundert, ist diese Pflanze in Europa heimisch. Vorerst nur in Schlossanlagen und Parks zu finden, hat das Zitronenkraut seit Mitte der 1950er Jahre einen Siegeszug angetreten und ist heute aus vielen Hobbygärten nicht mehr wegzudenken.

Botanik und Kultur

Name: Zitronenkraut – *Aloysia triphylla* (syn. *Lippia citriodora*)
Verbenaceae

Volkstümliche Namen: Zitronenverbene, Zitronenstrauch, südamerikanisches Eisenkraut, wohlriechendes Eisenkraut, Verveine

Der Standort dieser nicht winterharten Pflanze sollte im Sommerhalbjahr vollsonnig bis halbschattig sein. Als Kübelpflanze gehalten muss sie frostfrei und möglichst kühl überwintert werden. Mit Stroh bedeckt, die Haupttriebe auf ca 30 cm zurück geschnitten und tief eingewurzelt, sollte sie in einem gut drainierten Boden aber auch draussen einigen Frost überstehen können. Unter Umständen treiben Pflanzen in eher kalten Gegenden erst im späten Frühjahr oder Vorsommer aus und deshalb sollte man keine Pflanzen vor dem Sommer wegwerfen. Mit Tropfen nach Dr. Bach, kann dem Austrieb des südamerikanischen Eisenkrautes nachgeholfen werden.

Ein eher magerer Boden bringt stärkere Pflanzen und deshalb kann das Zitronenkraut ohne Probleme mehrere Jahre im gleichen Topf gehalten werden. Der Autor hat in seinem Garten ein wahrlich wunderbares Exemplar, das bereits gegen 60 Jahre alt ist und seit über 20 Jahren nicht mehr umgetopft wurde. Eine gelegentliche Gabe von fein geschnittenen Bananen als Dünger (Stickstoff), kann kleine Wunder bewirken. Vermehrt wird der Zitronenstrauch durch krautige Stecklinge während der Sommermonate. Im Spätsommer bilden sich an den Spitzen der Stängel winzig weisse bis blassviolette Blütenbüschel. Das wohlriechende Eisenkraut verliert im Winter seine Blätter und darf in der kalten Jahreszeit nur sehr spärlich gegossen werden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Blätter können laufend abgepflückt und frisch oder auch getrocknet gegen allerlei Gebrechen eingesetzt und verwendet werden.

Die Laubblätter enthalten ätherisches Öl, welches unter der Handelsbezeichnung «spanisches Verbena-Öl» in den Handel kommt.

Die Blätter ergeben einen milden und wohlschmeckenden Tee, der bei bronchialen und fiebrigen Erkältungen Abhilfe schaffen kann.

Die reichlich enthaltenen ätherischen Öle lösen aber auch Krämpfe bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Magenkrämpfen und Brechreiz.

Wir möchten an dieser Stelle aber darauf hinweisen, dass ein längerer Gebrauch grösserer Mengen von Blättern des Zitronenkrautes auch zu Magenbeschwerden führen kann.

Die Blätter des Zitronenstrauches in Mandelöl aufgeweicht – einer wohltuenden Massage steht dann nichts mehr im Wege.

Indem man fein geschnittene Blätter 45 Minuten in geschmolzenem Kerzenwachs bei 80 °C einweicht, lassen sich wunderbar, nach Zitrone duftende Kerzen herstellen.

Verwendung in der Küche

Nicht nur als bekannter Verveine Tee aus frischen oder auch getrockneten Blättern hergestellt, sondern fein gehackt, lassen sich die jungen Blätter in Aperitifgetränke und andere erfrischende und wohlschmeckende Drinks, sowie in einen feinen Sirup verwandeln.

Fruchtpudding, Kleingebäck, Cakes und Apfelgelee, aber auch fein geschnitten in eine leichte Salatsauce, dies nur einige Anwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze, mit ihrem schon fast «göttlichen» Duft.

Ein feiner Fisch pochiert in einer Zitronenkrautsauce oder auch ein Poulet mit einer erfrischenden Füllung, eine Grillade in einer Kräuterkruste grilliert, Saucen und Kräuterbutter sind weitere Verwendungsmöglichkeiten des Zitronenkrautes.

Getrocknete Blätter in Potpourris oder als Streukraut über einen schön gedeckten Tisch gestreut, ergeben zudem eine attraktive und günstige Tischdekoration.



Rezept

Risotto mit Verveine

Für 3–4 Personen

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
350 g	Risottoreis
1	Bio-Zitrone
2 dl	Weisswein
8–9 dl	Gemüsebouillon
2–3 EL	Sauerrahm
10–15	Blättchen Verveine frisch
100 g	Sbrinz oder Parmesan

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Risottoreis unter Rühren dünsten bis der Reis glasig ist.
- Die Schale der Zitrone raffeln und dazugeben.
- Den Weisswein dazu giessen.
- Die Gemüsebouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen. Der Reis sollte immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Risotto ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist.
- Die Verveine-Blätter in feine Streifen schneiden.
- Pfanne beiseite stellen, den Sauerrahm und die Verveinestreifen dazugeben.
- Den Risotto sofort servieren.
- Sbrinz oder Parmesan dazu reichen.

