

Zitronengras

Interessantes Allerlei

Alte Aufzeichnungen belegen, dass das Zitronengras schon in der Antike verwendet wurde – beispielsweise parfümierten sich die Römer und Griechen mit seinem Duft. Im Mittelalter kam die Pflanze über die bekannten Gewürzhandelswege nach Mitteleuropa, fand hier aufgrund ihres unscheinbaren Aussehens aber keine besondere Beachtung in der Oberschicht. Ein Glück für die breite Bevölkerung: Der erschwingliche Preis machte es möglich, das Gras in großen Mengen zur Seifenherstellung, in der Bierbrauerei und Parfümerie einzusetzen. Dass es gerade dazu verwendet wurde, verwundert nicht – der Duft von Zitronengras schenkt Energie, belebt und erfrischt, fördert die Konzentration und regt die Sinne an.

Heilwirkung auf den Körper

Das im Zitronengras enthaltene ätherische Öl lindert rheumatische Beschwerden. Es senkt den Cholesterinspiegel und hilft bei erhöhtem Blutdruck. Da es viel Vitamin C enthält und zudem schleimlösend wirkt, sollte Zitronengras auch bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. Bewährt hat es sich zudem bei Menstruationsbeschwerden, da es schmerzstillend und krampflösend wirkt. Ein Zitronengrasteer am Abend fördert den Schlaf und trägt zur Entspannung bei.

Verwendung in der Küche

Zitronengras bringt Sonne und Frische in alle Gerichte. In der asiatischen Küche, vor allem in der thailändischen, ist das Zitronengras eine Grundzutat – so wie bei uns die Zwiebel. Der Geschmack harmoniert bestens mit hellem Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Aus Zitronengras, Kokosmilch, Ingwer, frischem Koriander und Fischfilets entsteht beispielsweise eine herrliche Fischsuppe. Man kann Zitronengras auch als Tee geniessen oder einen feinen Kompott damit aromatisieren.

Ein Rezept

Zitronengrasteer: Zwei bis drei Zitronengrasstängel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Danach mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Er schmeckt besonders gut, wenn er mit Honig gesüßt wird.

Zu beachten

Achten Sie beim Kauf darauf, dass sich das Zitronengras fest anfühlt und die Enden nicht verwelkt sind.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Cymbopogon citratus
Pflanzenfamilie:	Süßgräser
Herkunft:	Südostasien, Indien
Verwendeter Pflanzenteil:	Blätter und Stängel
Geschmack:	Zitronenartig, leicht scharf

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocivar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarwal); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.