Zitronenverbene

Aloysia triphylla

Josef Schlaghecken

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) -Rheinpfalz, Fachbereich Gartenbau,
67435 Neustadt/Wstr., Breitenweg 71
Tel. 06321/671-272, E-Mai: josef.schlaghecken@dlr.rlp.de

© Verbreitung dieses Berichtes, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der DLR Rheinpfalz!

Die Zitronenverbene ist eine der fazinierensten Küchenkräuter. Der feine und erstaunlich intensive Zitronengeschmack ist verblüffend intensiv. Schon ein leichtes streifen der Pflanze mit der Hand überträgt den frischen Duft. In der Küche findet das feine Gewürzkraut eine vielfältige Anwendung.

1) Der kleiner Strauch, ideal als Küchenkraut im Topf

Der mehrjährige Zitronenstrauch stammt ursprünglich aus Südamerika (Chile und Peru) und wurde Ende des 18. Jahrhunderts nach Europa gebracht. Heute ist er bei Feinschmecker und Kräuterliebhaber ein Begriff.

Abb.1:Beliebtes Küchenkraut im Topf

Abb. 2: Jeweils drei Blätter am Stiel angeordnet

Man findet ihn immer häufiger als Topfpflanze (Abb. 1) im Kräutersortiment. An den später verholzenden Trieben bzw. Ästchen sind jeweils drei Blätter angeordnet.

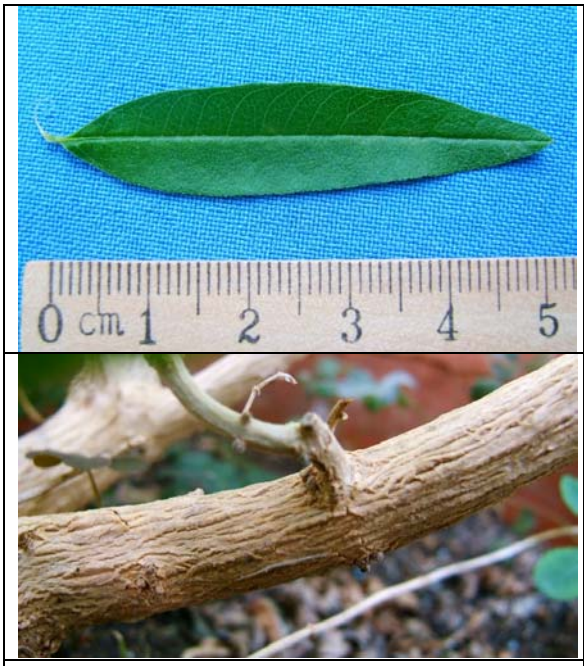

Abb. 3: Lanzettliche Blätter und holziger Stamm

Abb. 4: Blütenstand mit vielen kleinen weißen Blüten

Die ausgewachsenen, länglich lanzettlichen Blätter (Abb. 3) sind rund 5 cm lang und mittelgrün mit einem gelblichen Ton. Etwa ab Juni bilden die kleinen Sträucher im Topf rispige Blütenstände, so dass die gesamte Pflanze 60-80 cm hoch wird. Die einzelnen Blüten haben 4 Blütenblättchen und einen Durchmesser von rund 5 mm.

© Verbreitung dieses Berichtes, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der DLR Rheinpfalz!

2) Weltweit bekannte Pflanze

Die Zitronenverbene hat den wissenschaftlichen Namen **Alosya triphylla** und gehört zur Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae). Der Name triphylla (Dreiblatt) deutet auf die Blattanordnung an den Ästen hin. Früher nannte man die Pflanze Lippia citriodora, wobei der Name citriodora auf den Duft bzw. den Geschmack der Pflanze hinweist.
Alosya triphylla ist ein in vielen Ländern bekanntes Küchenkraut, das aber auch als Zierpflanze bzw. Duftpflanze eine Bedeutung hat.
Betrachtet man die internationalen Namen (Tab. 1) so kommt sowohl der Name Verbena, als auch der ehemalige Gattungsname Lippia vor.

Tab. 1: Internationale Namen der Zitronenverbene	
Deutsch	Zitronenverbene, Zitronenstrauch
Englisch	Lemon verbena, Lemon-scented verbena
Französisch	Verveine citronelle, Verveine odorante
Niederländisch	Citroenverbena, Citroenstruik
Portugiesisch	Limonete
Polnisch	Lippia trójlistna
Spanisch	Cedron, Hierbaluisa
Ungarisch	Citrom verbéna, Cedron

3) Interessante Duftstoffe und Inhaltstoffe

Zitronenverbenen enthalten feine, frisch nach Zitrone duftende ätherische Öle und sind appetitanregend sowie verdauungsfördernd. Die Intensität des Zitronedufts ist erheblich stärker als bei den meisten anderen nach Zitronen riechenden Pflanzen. Schon beim leichten Verreiben ihrer Blätter entstehen **wahre Duftwolken an Citrusaromen**.

Das **ätherische Öl** (unter 1%) enthält als Hauptbestandteil die Aldehyde Citral, Neral und Geranial sowie weitere Monoterpene bzw. Monoterpenabkömmlinge (Limonen, Carvon, Dipenten, Linalool, Nerol, Geraniol). Das unvergleichliche, zitronige Aroma der Zitronenverbene ist in Frankreich als anregendend-beruhigender Guten-Abend-Tee und zum Würzen sehr beliebt und dort bekannt als Verveine. Kein Wunder also, dass u.a. Marseiller Seifensieder damit eine der vielleicht feinsten Olivenölseifen – die «Verveine» – parfümieren.

Verwendung der Blätter:
Bevorzugt werden die frischen Blätter verwandt. Wie man die Zitronenverbene im Gourmetland Frankreich liebt, zeigt der Bericht von zwei Chateauurlaubern 2006: „Am späten Abend lud die Schlossherrin ihre Gäste nach einem feudalen Abendmahl zu einem Schlummertrunk in Form eines heißen Zitronenverbenen-Aufgusses (l´infusion) ein“.
Aber auch die getrockneten Blätter sind beliebt. Das angenehme Zitronenaroma bleibt im getrockneten Zustand der Blätter lange erhalten.

Gesundheitliche Wirkung:
Bei Verdauungsbeschwerden (Verstopfungen), Nervosität, Schlaflosigkeit, Erkältungskrankheiten, leicht beruhigend.

Verfeinerung von Speisen:
Feinschmecker und Gourmets verwenden die Zitronenverbene gerne in der Küche. Beliebt ist die Verwendung der Blätter in Salate, bei Schweinefleischzubereitungen, Pilzgerichten, in Puddings

© Verbreitung dieses Berichtes, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der DLR Rheinpfalz!

und bei der Eiszubereitung. Ganz fein wirkt die Einarbeitung von feingeschnittenen Blätter in den Zuckerguss auf Zitronenkuchen.

Genießen eines Zitronenverbenen-Tees:

Frisch gepflückte Zitronenverbenen-Blätter mit heißem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen, ergibt einen angenehm erfrischenden Tee.

Kosmetik:

Zitronenverbene ist ideal um das Badewasser zu parfümieren, zur Verfeinerung von Seifen

Im Haushalt:

Säckchen od. Bündel von Zitronenverbenen bringen einen feinen Duft in Haus und Kleiderschrank.

4) Pflegeleichte Pflanze

Zitronenverbenen sind sehr robuste Pflanzen und allgemein pflegeleicht. Im Topf auf der Fensterbank oder noch besser frostfrei auf der Terrasse macht sie kaum Mühe. Bei guter Wasserversorgung kann sie an einem sonnigen Platz stehen, ansonsten geht auch der Halbschatten. Ähnlich wie Balkon- und Topfpflanzen oder Topfkräuter (Geranien, Fuchsien, Basilikum) auch die Zitronenverbenen gut mit Nährstoffe versorgen. Brauchbar sind neben organischen Stickstoffdüngern auch Mineraldünger. Dauerdünger erleichtern die Nährstoffversorgung.

Überwinterung:

Die Zitronenverbene ist nur bis etwa -4°C winterhart. Deshalb ist bei uns der Anbau in Töpfen vorteilhaft. Bevor es friert die Töpfe auf 1/3 zurückschneiden und einfach in den Schuppen oder Keller stellen. Dort nicht ganz austrocknen lassen. Vorsichtig und zurückhaltend von Zeit zu Zeit etwas gießen. Nicht düngen. Kurzfristige Minusgrade von bis zu -10°C halten die Pflanzen aus. Im Frühjahr, wenn keine Fröste mehr zu erwarten sind, die Töpfe wieder rausstellen, düngen und intensiver gießen. Abgestorbene Zweige zurückschneiden. Etwa im Mai treiben die überwinterten Pflanzen wieder aus und bilden frisches Grün.

5) Wo kann man Zitronenverbenen Topfpflanzen kaufen

Zitronenverbenen werden insbesondere als Topfpflanzen immer beliebter. Vermutlich werden sie auf allen größeren **Wochenmärkten** angeboten. In Neustadt an der Weinstraße waren sie 2006 im Angebot.

Als Attraktion findet man sie auf jeden Fall auf den jährlich in der Pfalz stattfindenden **Gartenmärkten** in Kandel am letzter Sonntag im Juni oder in Maikammer im August (19./20.8.20006).

Wer den **Internetkauf** kennt, findet hier ganz bestimmt ein Topfpflanzenangebot. Zum Beispiel bieten folgende Gärtnereien Zitronenverbenen an:

Herb, Christian, Kempten (Bioland), Allgäu
www.gaertnerei-herb.de
Kräuterei, Silvia Heinrich (Bioland) Oldenburg
www.kraeuterei.de

6) Literaturquellen

a) Gernot Katzers Gewürzseiten
www.uni-graz.at/~katzer/germ/Lipp_cit.html
b) Pharmasaat
www.pharmasaat.de/lexikon/81_zitronenverbene.html
c) Allfred Kräuter-Warenkunde
www.aalfred.de/warenkunde/kraeuter/verveine.php

27.08.2006