

KRÄUTERLEXIKON



Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*)

Typisch für Zitronenverbene, auch als Zitronenblatt oder Zitronenkraut bekannt, sind die schlanken, lanzettartigen, bis 10 cm langen Blätter, die beim Zerreiben stark nach Zitrone duften.

Lebensform

Bei der Zitronenverbene handelt es sich um eine mehrjährige Pflanze, die bei uns in der Regel als Kübelpflanze kultiviert wird.

Standort

Die Zitronenverbene steht am liebsten an halbschattigen Plätzen. Einige Stunden Morgen- oder Abendsonne genügen für das Wachstum.

Blütezeit

Im November blüht die Zitronenverbene mit kleinen, weißen Blüten.

Anwendungen in der Küche

können die aromatischen Blätter vielseitig verwendet werden. Beispielsweise pochierter Fisch kann damit gewürzt werden, indem dem Wasser ein Blatt zugegeben wird.

Heilwirkung

Die ätherischen Öle wirken beruhigend und lindern krampfartige Bauchschmerzen. Ein Teeaufguss hat eine wohltuende Wirkung auf den Verdauungstrakt, die Blätter als Badezusatz verwendet, ergeben ein duftendes Entspannungsbad.

Kosmetik

Die ätherischen Öle werden industriell in der Parfum- und Kosmetikproduktion verarbeitet. Wegen seines aromatischen Zitronenduftes eignet sie sich bestens für Potpourris.

Aussaathinweise

Die Zitronenverbene ist nur als stecklingsvermehrte Pflanze erhältlich.