

# 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.