



Zitronengras

Woher kommt Zitronengras?

Das Zitronengras (*Cymbopogon citratus*), auch Lemongras oder Citronelle genannt ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Süßgräser. Botanisch gesehen hat Zitronengras mit Zitrusfrüchten nichts zu tun. Das Gras verdankt seinen Namen nur seinem Duft und Aroma.

Zwei Arten des Zitronengrases werden unter anderem in China, Indien, Afrika und Südamerika für den Handel kultiviert und verbreitet. Das Ostindische Zitronengras findet allerdings nicht in der Küche, sondern in der Parfümherstellung Verwendung. Das Westindische Zitronengras ist als Würzpflanze hauptsächlich in asiatischen Gerichten sehr beliebt.

Die schilfartigen Blätter des Zitronengrases wachsen aus grünlichen Stängeln. Der untere Teil des Stängels ist weiß und verdickt. Man nennt diesen Teil der Pflanze Bulbe.

Die recht anspruchslose Zitronengraspflanze kann bis zu 1,5 m hoch werden. Staunässe verträgt die Pflanze allerdings nicht. Die Wurzeln beginnen dann sehr schnell zu faulen.

In Thailand ist es Brauch, mit Zitronengras den Regen fernzuhalten. Wenn draußen ein großes Fest gefeiert werden soll, und man befürchtet, dass Regen kommt, werden sieben Stängel Zitronengras umgekehrt in den Boden gesteckt. Diese Zeremonie soll von einer Jungfrau ausgeführt werden, damit das Fest trocken über die Bühne geht.

Beim Einkauf von Zitronengras sollte darauf geachtet werden, dass die Stängel frisch wirken und keine dunklen Stellen aufweisen. Für die Zubereitung wird der Wurzelstumpf und die obere Spitze des Stängels abgeschnitten und die äußeren Blätter entfernt. Für die Zubereitung gibt es zwei unterschiedliche Methoden. Man kann das Gras in dünne Scheiben schneiden und direkt über das Gericht streuen. Wenn man jedoch nur das Aroma möchte und nicht das Gras selbst bietet sich eine andere zubereitungsvariante an. Man zerquetscht die Bulbe (z.B. mit einem Mörserstößel oder mit einer Flasche) bis Flüssigkeit austritt. Anschließend gibt man den ganzen Stängel in das Gericht und entfernt diesen nach dem Kochen wieder.

Aroma und Inhaltsstoffe von Zitronengras

Zitronengras schmeckt sehr kräftig und frisch nach Zitronen. Man sollte sich deshalb an die richtige Menge für das gewünschte Gericht vorsichtig herantasten, damit der zitronige Geschmack nicht zu dominant wird.

Wirkung von Zitronengras

Duftgebender und wichtigster medizinischer Inhaltsstoff der Blätter sind die ätherische Öle Citral und Limonen. Außerdem enthält Zitronengras viel Vitamin C, Vitamin B1, B2, B6, Eisen Magnesium, Zink, Mangan, Kalium, Calcium, Phosphor und Kupfer und auch sekundäre Pflanzenstoffe.

Die Inhaltsstoffe des Krautes wirken antibakteriell und helfen, Krankheitserreger zu bekämpfen. Das Vitamin C und die ätherischen Öle helfen bei Erkältungen und wirken schleimlösend. Ein Zitronenkrauttee soll bei Menstruationsschmerzen krampflösend und schmerzstillend wirken.

Vorsicht:

Obwohl Zitronengras viele gesundheitliche Vorteile hat, ist der Verzehr von Zitronengras oder Zitronengrastees während der

Schwangerschaft nicht sicher und unbedenklich. Hohe Dosen von Zitronengras können möglicherweise einen Menstruationsfluss auslösen, der wiederum zur Fehlgeburt führen kann.

Zitronengras passt zu:

Zitronengras gibt natürlich Asia Gerichten und Köstlichkeiten aus der Thai-Küche eine besondere charakteristische Note. Aber auch Fischsuppen, Gemüse- oder Fleischgerichte erhalten durch das Gras einen ganz besonderen Frischekick.

Zitronengras-Tipp:

Frisches Zitronengras hält sich eingewickelt in Zeitungspapier im Gemüsefach des Kühlschranks einige Wochen frisch.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „[Kräuter & Gewürze](#)“.

Zitronengras ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: