

Renaissance einer Pflanze: Zitronenverbene

(rr) Kaum ein anderes Kraut hat so ein intensives und angenehmes Zitronenaroma wie die Zitronenverbene. Ihre Blätter verströmen schon bei der leichtesten Berührung einen starken Duft, den sie auch in

getrocknetem Zustand über Jahre konservieren und an Getränke und Speisen weitergeben. Der deutsche Name „Zitronenverbene“ führt gelegentlich zu Missverständnissen: Das heimische Eisenkraut (*Verbena officinalis*) wird häufig ebenfalls Verbene genannt, und wieder andere Verbenen sind als Sommerbepflanzung in Beeten und Balkonkästen bekannt.

Vielleicht wird deshalb die Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*, syn. *Lippia citriodora*) auch unter dem Namen Zitronenstrauch verkauft. Bis vor hundert Jahren wurde diese, leider nicht winterharte, Duftpflanze gerne in Ziergärten gepflegt, dann geriet sie in Deutschland in Vergessenheit. Jetzt kann man sie wieder in den Gärtnere-

ien und auf dem Wochenmarkt kaufen. Darüber hinaus wird sie zum Würzen von Fisch verwendet, auch mit Geflügel

harmonisiert sie und selbst Pilzspeisen profitieren von der frischen Würze. Zit-

ronenverbene hat, ähnlich wie die Zitronenmelisse (der sie jedoch weit überlegen ist), eine besondere Affinität zu Obst, das sie mit ihrem fruchtigen Zitronenduft hervorragend ergänzt. Man kann sie daher zum Würzen von Obstsalaten verwenden, feingehackte Blätter über das Obst streuen oder Fruchtsäfte mit den Blättern garnieren. Auch zu Fruchtsorbits oder Frucht pudding lässt sie sich gut verwenden sowie zu Eiscreme und im Zuckerguss von Zitronenkuchen. Aber die Zitronenverbene hat noch andere Vorteile: Sie hebt die Stimmung, wirkt erheiternd, hilft bei Schlaflosigkeit und Erkältungskrankheiten. Außerdem vertreibt ihr ätherisches Öl Mücken und Fliegen.



Eistee mit Zitronenverbene

- 20 Zitronenverbeneblätter
- Süßdoldenblätter (wenn vorhanden)
- 4 TL Rooibos-Tee
- 4 TL Früchtetee
- 1 Msp Stevia (ersatzweise auch andere Süßungsmöglichkeiten)
- 1,5 l Wasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

Die Zutaten in einen Teefilter füllen und mit heißem Wasser aufbrühen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen und abkühlen lassen. Kalt stellen und mit Eiswürfeln servieren.



*Lauschige Sommerabende wünscht Ihnen
das Kögel-Willms-Heilpflanzengarten-Team*