



Cymbopogon citratus **Zitronengras** Gramineae

Citronellgras, Lemongrass (engl.), Sereh (asiatisch)

Gattung: Cymbopogon - Zitronengräser

Familie: Poaceae - Süßgräser

Ordnung: Poales - Süßgrasartige

Fundort/ Höhenlage: eigener Garten / 350m

Lebensraumtyp: Topfpflanze

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl Citral, Limonen, Nerol, Triterpene, Flavonoide, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkung: verdauungsfördernd, krampflösend, desinfizierend, antibakteriell, schweißtreibend, fiebersenkend (vor allem bei Malaria), beruhigend, harntreibend

Anwendung: Ein- und Durchschlafprobleme, zur Behandlung von Nervosität und Unruhe und als Hilfsmittel bei nervösen Magenbeschwerden.

Aromatherapie: Das ätherische Öl dient zur aromatherapeutischen Massage des Bauches bei Verdauungsbeschwerden und Magenkrämpfen bzw. der Muskeln bei Schmerzen, Verletzungen oder schlechter Durchblutung. Mit Lavendel und Rosmarin ist es ein gutes Tonikum für überanstrengte Gliedmaßen und zur Sportmassage (3 Tr. Rosmarin-, 3 Tr. Lavendel- und 2 Tr. Zitronengrasöl auf 20ml pflanzliches Trägeröl.)(Kräuterbibel)

Rezept: Exotische Garnelensosse: 1 mittelgroße Tomate, 1 TL Kurkuma, 3 rote Peperoni, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 5 Scharlotten und 3 Knoblauchzehen mahlen oder pürieren und mit 1 Stange angedrücktem Zitronengras in etwas Öl in der Pfanne anbraten, bis es aromatisch duftet. 250g Garnelen dazugeben und in der Soße schwenken. ½ Tasse Fischbrühe oder Wasser angießen und mit Salz und Zucker abschmecken. Diese Soße passt hervorragend zu gebratenem oder frittiertem Fisch. (Dumonts kleines Kräuterlexikon)

Notizen: Das ätherische Öl des Zitronengrases ist dem ätherischen Melissenöl so ähnlich, dass kaum eine Unterscheidung möglich ist. Aber während die Melisse nur geringe Anteile Öl enthält und dem entsprechend teuer ist, hat Zitronengras einen hohen Anteil daran und ist günstiger. (Die Kräuter in meinem Garten)