

Zitronengras - *Cymbopogon citratis*, Grasgewächse, s



Andere Namen:

Zitronellgras, Sereh

Andere Sprachen:

Hindi: sera

Burmesisch: zabalin

Englisch: Lemon grass

Französisch: Verveine des Indes, Citronelle

Indonesisch: sereh

Laotisch: Bai mak nao

Malaiisch: serai

Russisch: Limonnoe sorgo

Singhalesisch: sera

Thailändisch: takrai

Andere Arten:

Citronellgras (*C. nardus*): enthält vor allem Geraniol und Citronellal.

Lemongras (*C. flexuosus*): das ätherische Öl enthält 70 - 80% Citral und wenig Myrcen.

Beschreibung

Aussehen:

Schilfähnliches Gras.

Stengel : scharfkantig, grün; sieht wie eine Frühlingszwiebel aus.

Höhe : bis 1,5 m.
Blüte : Rispen.

Verbreitung:

Ursprünglich in Südostasien, jetzt auch in Afrika, Südamerika, Florida, Australien.

Wirkstoffe:

Ätherisches Öl 0,2 - 0,5%, davon Citral (50 - 85%), darin Myrcen und Gernaniol (etwa 20%);
Dipenten, Farnesol, Linalool, Nerol.

Anbau

Garten/Haus : wegen fehlender klimatischer Voraussetzungen in Mitteleuropa nicht möglich.
Mit einigem Aufwand lassen sich die Pflanzen im Haus ziehen.

Aufbewahrung:

Im Kühlschrank etwa 10 Tage; kann tiefgefroren werden.

Verwendung

Gesundheit:

Blutreinigend, beruhigend, entzündungshemmend.

Als Tee gegen Magenbeschwerden, fiebersenkend, schweiß-, harn- und windtreibend.

Als Öl gegen Rheuma und Hexenschuß.

Gebrauch:

Getränke-, kosmetische und pharmazeutische Industrie.

Verwendungs- und Handelsform: im Handel bei uns getrocknet oder als Pulver, dann wird es Sereh-Pulver genannt (dieses Sereh-Pulver wird unter viele indische Gewürze gemischt, z. B. Sesame, Sambal Asem) ; in manchen asiatischen Geschäften ist Z. auch frisch zu haben.

Geschmack: der Geschmack ist kräftig-sauer, wie eine Mischung von Zitronensaft mit Ingwer.

In der Küche:

Man verwendet nur den unteren (helleren) Teil.

Zu Fleisch-, Fischgerichten, Suppen, Meeresfrüchten.

Rezepte

Thai Hühner-Suppe

Shrimp-Suppe

Tee mit Zitronengras