Zitronenverbene

aloysia citriodora

Zitronenstrauch, Zitronenduftstrauch, Duftende Verbene, Verveine odorante (franz.), lemon beebrush (eng.)

Kategorie

Kräuter, Eisenkrautgewächse (verbenaceae)

Beschreibung


aloysia citriodora

Der Zitronenstrauch (Aloysia citrodora), auch Zitronenduftstrauch, Zitronenverbene oder Duftende Verbene - französisch Verveine odorante - genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae).Der Zitronenstrauch wächst als ausdauernder laubabwerfender Strauch ursprünglich in Südamerika und erreicht in gemäßigten Klimazonen Europas Wuchshöhen von rund 2 Metern, selten mehr.
Die je zu dritt in Wirteln am Stängel stehenden, eilanzettlichen Laubblätter duften stark (besonders bei Verletzung) und sind in Blattstiel und -spreite gegliedert.Die
kleinen, weißlichen Blüten stehen in endständigen Rispen auf bis zu 25 cm langem, wollig behaartem Blütenstandsschaft mit Hochblättern.

Herkunft

Der Zitronenstrauch stammt ursprünglich aus subtropischen Regionen Südamerikas (Uruguay, Argentinien (Catamarca, Jujuy, La Rioja, Salta, Tucuman), Chile, Ecuador, Peru) und wurde Ende des 18. Jahrhunderts nach Europa gebracht. Nach R. Govaerts kommt er ursprünglich in Bolivien, Paraguay und Argentinien in einem Bereich vom südlichen Bolivien bis zum nordwestlichen Argentinien vor.

Aroma

Zitronenverbenen enthalten in allen Pflanzenteilen verschiedene ätherische Öle, deren feiner, frischer Duft auch an Zitrone erinnert. Die Duftintensität von Blättern ist erheblich stärker als bei den meisten anderen ähnlich riechenden Pflanzen. Schon beim leichten Verreiben der Laubblätter entsteht ein starker Geruch, getragen von Citrusaromen.

Verwendung

Der Zitronenstrauch findet vielseitige Verwendung, die wohl hauptsächlich auf den intensiven, zitronenartigen Geruch und Geschmack seiner Blätter zurückzuführen ist.

Getränke

Die Zitronenverbene wird gerne für die Zubereitung von Getränken genutzt. Bevorzugt werden die frischen Blätter verwendet, aber auch die getrockneten Blätter sind gut nutzbar, da das Zitronenaroma im getrockneten Zustand der Blätter lange erhalten bleibt.
Insbesondere lässt sich sowohl aus frischen wie auch getrockneten Blättern ein aromatischer Haustee mit zitronigem Aroma brühen. Hierfür wird auch die Kombination mit Süßholz oder Pfefferminze genutzt. Insbesondere in Frankreich sind diese Tees als Guten-Abend-Tee sehr beliebt.
Der Tee ist im Sommer kalt getrunken auf Grund seines zitronigen Geschmacks angenehm

© 2026 coquina.de

erfrischend. Hierzu legt man ganze, frisch gepflückte Blätter des Zitronenstrauchs für eine halbe Stunde in heißes Wasser und nach dem Abkühlen gibt man Eiswürfel hinzu.
Der Tee des Zitronenstrauchs wird als Zitronenverbenentee, Verbenentee, Verbenatee oder auch als Eisenkrauttee bezeichnet. Hier kann es zur namentlichen Verwechslung mit dem Echten Eisenkraut (Verbena officinalis) kommen. Bei beiden Pflanzenarten handelt es sich um Eisenkrautgewächse, aber das Echte Eisenkraut riecht und schmeckt nicht zitronenartig. Sein Geschmack ist herb und bitter. In Frankreich und in der Schweiz wird der Tee des Zitronenstrauchs als »Verveine« bezeichnet.
Neben der Nutzung in Tee wird das Aroma des Zitronenstrauchs auch in dem Erfrischungsgetränk Inca Kola aus Peru (lokal »Cedrón« genannt) und in Kräuterlikören (z. B. Verveine du Velay) verwendet.

Speisen

Kulinarisch wird der Zitronenstrauch hauptsächlich in Süd- und Mittelamerika genutzt. In der europäischen Küche ist er nicht populär. In Südamerika ist er insbesondere als Salatgewürz beliebt.
Auch wenn die frischen Blätter ähnlich wie Spinat gekocht werden können, werden sie doch wesentlich häufiger als würzende Zugabe verwendet.
Wie andere Gewürze mit zitronenartigem Aroma werden die Blätter des Zitronenstrauchs zum Würzen von Fisch verwendet. Sie passen auch gut zu Geflügel, Salaten sowie Reis-, Pilz- oder Schweinefleischgerichten. Man kann die ganzen Blätter mitdünsten und nach dem Kochen entfernen oder für Füllungen von Geflügel oder Fischen benutzen.
Die wesentlichste Anwendung liegt jedoch in der Aromatisierung verschiedener Süßspeisen und Desserts, besonders in Kombination mit Obst, dessen Geschmack durch das Zitronenaroma der Blätter des Zitronenstrauchs ergänzt wird. Beispielsweise lässt sich der Zitronenstrauch zur Aromatisierung von Obstsalaten, Fruchtsäften, Fruchtsorbets oder Fruchtpudding verwenden. Auch lässt er sich als Zusatz zu Speiseeis und Pudding verwenden oder man kann die feingeschnittenen Blätter in den Zuckerguss für Zitronenkuchen einarbeiten.
Zucker lässt sich mit getrockneten Blättern des Zitronenstrauchs aromatisieren. Auch Essige und Öle (z. B. Olivenöl) können mit dem Zitronenstrauch aromatisiert werden.

Gesundheit

Die Blätter der Zitronenverbene können traditionell angewendet werden zur Behandlung leichter Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Flatulenz sowie bei Schlafstörungen und vorübergehender Schlaflosigkeit, psychischem Stress und Stimmungsstörungen.
Es werden keimhemmende Eigenschaften angenommen.

Geschichte

In dem 1781 unter Carlos III. am heutigen Standort neu eröffneten Königlichen Botanischen Garten von Madrid wurden Pflanzen nicht mehr nur ausgestellt und vermehrt, sondern auch naturwissenschaftlich näher untersucht und oft erstmals beschrieben, zumeist von Casimiro Gómez, seltener Antonio Palau. Im Falle des reizvollen Zitronenstrauchs wurde bei der Namensgebung - »un nuevo génera de planta consagrado a la Princesa de Asturias nuestra señora« - die einflussreiche Patronin bedacht.
Von Madrid aus versandte Saaten und Pflänzlinge der Art erreichten zunächst Botaniker in Paris - hier nannte sie Charles L’Héritier 1785 Verbena triphylla - und des Weiteren auch in Oxford, wo John Sibthorp die Pflanze in die britische Gartenkultur einführte. Schon 1797 war die Lemon verbena oder Vervain in Treibhäusern rund um London üblich, und ihre Popularität als wichtiger Bestandteil eines duftenden Bouquets nahm im folgenden Jahrhundert zu.