



Verveine, Zitronenverbene, Zitronenstrauch,

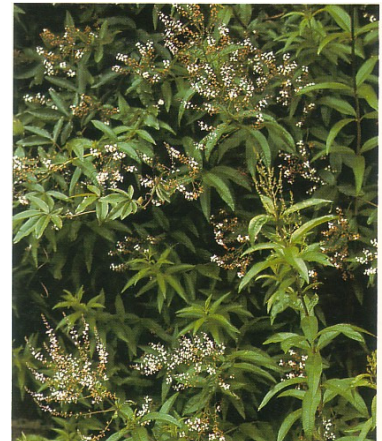
Aloysia triphylla, Lippia citriodora

Familie: Verbenaceae, Verbenengewächse

Vorkommen: Ihre Heimat ist Südamerika (Uruguay, Argentinien, Chile).

Eine der wohl wertvollsten Duftpflanze als Kübel oder Topfpflanze für Garten, Balkon und Terrasse. Schon ein leichtes Berühren genügt, um einen der intensivsten und hocharomatischsten Zitronendüfte zu bekommen. Man verwendet sie darum auch in der Parfüm und Kosmetikindustrie.

Früher eine der beliebtesten Kübelpflanzen, sie fehlte in keiner Gärtnerei. Heute schon eher eine Seltenheit.



Standort und Pflege: Liebt einen sonnigen, windgeschützten Standort. Gleichmässig feucht halten und regelmässig düngen

Im Oktober vor den ersten Nachtfrösten nach drinnen nehmen und hell bei 4° C überwintern. Im Mai nach den letzten Frühlingsfrösten kann man die Zitronenverbene wieder ins Freie setzen oder als Kübelpflanze nach draussen stellen. Die Triebe können vor dem Austrieb um die Hälfte zurückgeschnitten werden.

Natur- und Volksheilkunde:

Man schreibt dieser Pflanze eine entwässernde, schlankmachende und ausgleichende Wirkung zu. Ist beruhigend und Stoffwechselanregend. Für ein erfrischendes Zitronenbad braucht es eine Handvoll frischer Blätter.

Verwendung in der Küche:

Besitzt eines der reinsten, intensivsten Zitronenaroma.

Ist ein hervorragendes Gewürz zu Fisch- und Geflügelgerichte. Eignet sich zum Aromatisieren von Süßspeisen und Desserts. Zum Würzen von Obstsalaten, feingehackte Blätter über das Obst streuen. Fruchtsäfte mit den Blättern garnieren oder zu Fruchtsorbets und Frucht pudding.

Auch für Kräuterkissen und aromatische Essige und Öle geeignet.

Teezubereitung: 1 gehäufte Esslöffel Zitronenverbeneblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

In Frankreich nennt man sie Verveine, sie wurde schon vor über 100 Jahren als Tee genossen. Man genießt ihn da, als Haustee für alle Gelegenheiten, für einen guten Kräutertee oder beigemischt zu Schwarztee, mit leicht belebender Wirkung.