Zitronengras

cymbopogon citratus

Lemongras, xiang mao (chin.), bhustrina (ind.), sereh (indon.), serai (mal.), ta-khrai (thail.)

Kategorie

Gewürze, Süßgrasgewächse (poaceae)

Beschreibung

Cymbopogon citratus, allgemein bekannt als Westindisches Zitronengras oder einfach Zitronengras, ist eine tropische Pflanze, die im maritimen Südostasien heimisch istund in viele tropische Regionen eingeführt wurde.
Zitronengras aus der Familie der Süßgrasgewächse (poaceae) ist ein mehrjähriges, schilfähnliches, nicht winterhartes Gras. Die Pflanze erreicht eine Höhe von 1 bis 1,80 Meter und besitzt schlanke, zungenförmige, dunkelgrüne Blätter, die im unteren Drittel in einen weißen und fleischigen Teil übergehen.



cymbopogon citratus

Herkunft

Cymbopogon citratus stammt aus der Insel Südostasien (Malesien). Es wurde seit vorkolonialer Zeit in großem Umfang in Südasien eingeführt.
Nach dem Ersten Weltkrieg wurde Zitronengras in Madagaskar, Südamerika und Mittelamerika eingeführt. Mittlerweile ist sie weltweit in den gesamten Tropen und Subtropen eingebürgert.In seinem heimischen Verbreitungsgebiet ist Cymbopogon citratus in Indonesien und Malaysia als Sereh, Serai oder Serai Dapur bekannt.Asiatische
Auswanderer brachten das Zitronengras dann nach Afrika, Australien und in den Süden der USA.



Zitronengras

Aroma

Zitronengras hat ein kräftiges, säuerliches, frisches und zitroniges Aroma mit einem Hauch von Rosenduft.

Verwendung

In der Küche wird nur der innere, helle Teil des Grases genutzt. Wegen der Zähigkeit der Stängel empfiehlt sich ein sehr scharfes Messer oder ein Sägemesser. Zitronengras wird häufig nur grob zerteilt mitgekocht, damit es sein Aroma an die Speisen abgeben kann, und wegen seiner Faserigkeit dann vor dem Servieren aus den Speisen entfernt. Indem die Stängel gequetscht werden, bevor sie in das Gargut gegeben werden, wird noch mehr von dem zitronigen Aroma freigesetzt.
In der thailändischen, vietnamesischen und indonesischen Küche ist Zitronengras eine unersetzliche Zutat für frisch zubereitete Würzpasten. Die zähen Stängel werden dann zuvor gehackt und im Mörser oder einem anderen Küchengerät zerkleinert.
Aus den grünen Blättern lässt sich ein erfrischender Tee kochen, der allerdings mindestens 10

© 2026 coquina.de

Minuten ziehen muss, damit das Gras genügend Aroma abgegeben hat.
Cymbopogon citratus kommt auf den Philippinen und in Indonesien häufig vor, wo es als Tanglad bzw. Sereh bekannt ist. Seine duftenden Blätter werden traditionell zum Kochen verwendet, insbesondere für Lechon und gebratenes Hähnchen.
Die getrockneten Blätter können auch zu einem Tee aufgebrüht werden, entweder allein oder als Aromastoff in anderen Tees, und verleihen ihm einen Geschmack, der an Zitronensaft erinnert, aber eine milde Süße ohne nennenswerte Säure oder Säure aufweist.
In Sri Lanka ist Zitronengras als Sera bekannt. Neben der Herstellung ätherischer Öle wird es auch als Küchenkraut verwendet.
Zitronengras wird in Thailand Takhrai genannt. Es ist der wesentliche Bestandteil von Tom Yam und Tom Kha Gai. Frische dünne Zitronengrasscheiben werden auch in Miangpla als Snack verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Zitronengras wird in Asienläden oder gut sortierten Naturkostgeschäften frisch oder getrocknet angeboten. Frisches Zitronengras lässt sich zur Bevorratung sehr gut einfrieren und hält sich in der Tiefkühltruhe bis zu 6 Monaten. In einem Kunststoffbeutel vor dem Austrocknen geschützt kann Zitronengras auch ganz normal im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen aufbewahrt werden. Luftdicht verschlossen und an einem lichtgeschützten Ort hält sich getrocknetes Zitronengras Monate lang. Gefriergetrocknetes ist dabei normal getrocknetem Zitronengras unbedingt vorzuziehen.

Ersatz

Statt Zitronengras kann auch die abgeriebene Schale einer unbehandelten Limette oder Zitrone verwendet werden. Allerdings verleiht dies dem Gericht eine etwas andere Note.

Gesundheit

In der Volksmedizin des Kraho -Volkes in Brasilien wird angenommen, dass es angstlösende, hypnotische und krampflösende Eigenschaften hat.
In der traditionellen Medizin Indiens werden die Blätter der Pflanze als stimulierendes, schweißtreibendes, antiperiodisches und antikatarrhalisches Mittel verwendet, während das ätherische Öl als karminatives, dämpfendes, schmerzstillendes, fiebersenkendes, antibakterielles und antimykotisches Mittel verwendet wird.

Geschichte

Zitronengras stammt ursprünglich aus Südostasien und Indien. Es wurde dort seit Jahrhunderten sowohl in der Küche als auch in der traditionellen Medizin verwendet. Es gibt Vermutungen, dass Zitronengras bereits in der Antike im europäischen Kulturraum bekannt war. Die Römer und Griechen könnten es genutzt haben, um sich zu parfümieren.
Im späten Mittelalter und der Frühen Neuzeit wurde getrocknetes Zitronengras über die Gewürzstraße nach Europa exportiert. Es fand Verwendung in Parfümessenzen, der Seifenproduktion und sogar beim Bierbrauen.
Heute ist Zitronengras ein beliebtes Gewürz in der asiatischen Küche, besonders in Thailand, Vietnam und Indien. Es wird oft in Currys, Suppen und Tees verwendet. Diese vielfältige Nutzung und die lange Geschichte machen Zitronengras zu einer faszinierenden Pflanze.

Mythologie

In einigen Kulturen wird Zitronengras auch als Geschenk der Götter betrachtet und mit Schutz und Wohlstand in Verbindung gebracht.

© 2026 coquina.de