

---

## CYMBOPOGON CITRATUS - ZITRONENGRAS



Das aus Indien stammende Zitronengras, auch Lemongrass oder Sereh genannt, gehört zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) und gilt mit seinem zitronenähnlichen Aroma als allgemeines Gewürz für Speisen, aber auch als Heilpflanze. Seine **heilwirkenden und gewürzaromatischen Eigenschaften** werden allerdings in nur 2 Arten von 50 wiedergefunden, die *Cymbogon citratus* und die *Cymbopagen flexuosus*.

Die immergrüne und schilfartige Pflanze wird von 1 bis 2 Meter hoch und wächst meist wild in tropisch warmen Regionen, sie bevorzugt warmes, feuchtes Klima mit viel Sonne. Wegen ihrer allgemeinen Beliebtheit wird die krautige Pflanze mit den saftigen langen Halmen sowohl in Indien, Sri Lanka, Indonesien, China aber auch in England, Afrika, Zentral- und Südamerika angebaut.

Die frischen langen Blätter werden in Asien oft als durstlöschendes Getränk zubereitet und auch in Kräuterteemischungen verleihen die Zitronengrashalme dem Tee eine exotische Note. Mit dessen frischen, zitronenartigen und leicht Rosenwasser ähnlichen Geschmack wird Zitronengras besonders gern in den indonesischen und vietnamesischen Gerichten verwendet.

Das Aroma stammt aus den Inhaltsstoffen **Citral** und **Mycren**. Das daraus gewonnene wertvolle ätherische Öl bewirkt ein antimikrobielles, krampflösendes und schmerzstillendes Effekt.

Das Öl lässt sich oft auch in Duftseifen, Parfums und Kosmetika wiederfinden und wird gerne auch als abschreckendes Mittel gegen Insekten verwendet.



---

Zitronengrastees ist mit seiner **krampflösenden Eigenschaft** besonders **hilfreich bei Verdauungsschwierigkeiten wie Blähungen, Bauchschmerzen, Erbrechen und auch bei Erkältungen und Kopfschmerzen**. Desweiteren hat es eine starke anti-Fieber Wirkung, weshalb es auch in der Karibik als **Fiebergras** bekannt ist, wo diese Heilwirkung traditionelle Nutzen fand.

Die hohe Konzentration von Vitamin A, die in den Zitronenblättern aufgefunden wurde, erklärt deren effektive Wirkung bei **Hautproblemen** und Akne.

Als Kräutertee hat es eine erfrischende, belebende und generell eine **positive Wirkung auf den Gemütszustand**. Es wurde auch beobachtet, dass Zitronengras die Leistungskraft und Konzentrationskraft fördern kann.

## ZUR HERSTELLUNG:

Seit 2001 wird auf dem „Land des Medizin Buddhas“, der OneWorld eigenen Kräuterfarm in Nepal unter anderem auch Zitronengras erfolgreich kultiviert.

Die edlen **Zitronengras Halme** wurden nach biologisch-dynamischen Anbaumethoden angebaut, nach Kontrollen durch IMO Schweiz und Demeter International zertifiziert und darf deshalb das Bio- und Demeter Logo tragen.

Sorgsam handgepflückt und im Schatten schonend getrocknet konnte das Kraut seine wertvollen Inhaltstoffe bewahren. Ausgesucht wertvolle Pflanzenteile wurden zu edlen Tee-Mischungen vorsichtig vermengt durch: **OneWorld alc Nepal**, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an Fair Trade Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) ist.

Wir freuen uns Ihnen hiermit bestes Zitronengras-Blatt als echtes LOHAS Produkt anbieten zu können.

Zitronengrashalme werden auch aus dem natürlichen Plenter-Wald „Batauli“ in Nepal durch die Praja-Kooperative der benachteiligten Ureinwohner Nepals, den Chepangs kontrolliert wild gesammelt. Nachhaltigkeits-Schulungen erfolgen regelmässig durch OneWorld und jährlich wird durch IMO Schweiz inspiziert und zertifiziert. Seit 2007 ist das Prädikat ‚organisch‘ oder ‚Bio‘ erreicht und somit ist unser Zitronengras vollkommen nachhaltig und LOHAS.

## ZUR EINNAHME:

Zitronengras ist wichtiger Bestandteil unserer Demeter Kräuter-Teereihen.

Es findet Verwendung in den Tee Sorten:

„**Frisch und Froh**“; „**Ayurveda Power**“ und „**Morgenwunder**“.