

Citromfű

Szerző: -ka-p-r-

2008. június 06.

Utolsó frissítés 2008. augusztus 04.

Már a régi maiak és a régi gőz is használták fűszer- és gyógyvénnyel egyaránt. A női levele női akciók számára is jól használható saláták, szőlő, gomba-, vad- és szárnyasok és zöldségek és savanyúságok, fűszereket készíthet. Fiolgáts hatást tekintve nyugtat, gőrcsold, vérnyomást csökkentve adott esetben a menstruációs panaszokat is enyhéni tudja.

Fűszereket: 1-1 ek zsíly, kakukkfű, rozmaring, citromfű, bazsalikom, szerecsendióvirág, gyömbör keverék felét 1 liter fehér borecettel, vagy almaecettel és 1 hétig keresztülkenni hagyjuk, majd egy gőzen, vagy ruhán átszűrjük. Salátákhoz, vadpácokhoz kitűnő. Nyugtató, gőrcsoldó tea: 1-1 ek macskagyökör, citromfű, komló, zsurló keverékét forrázzuk le 2 liter vízzel, majd ha lehűlt, szűrjük le és a problémát enyhéni tudjuk a leges mennyiséget fogyasszuk belőle.