

# Citromfű

Szerző: -ka-pá-r-

2008. június 06.

Utolsó frissítés 2008. augusztus 04.

Már a régi maiak és a régi gőz is használták fűszer- és gyógyvénnyként egyaránt. A női levele női akárral szőrös formában is jól hasznosítható saláták, szászok, gomba-, vad- és szárnyasételek és-és-tésztés savanyúságok, fűszerecetek készítéséhez. Fiolgájs hatását tekintve nyugtató, gőrsoldó, vérnyomáscsökkentő adott esetben a menstruációs panaszokat is enyhéni tudja.

Fűszerecet: 1-1 ek zsíly, kakukkfű, rozmaring, citromfű, bazsalikom, szerecsendióvirág, gyömbör keverékét fél liter 1 liter fehér borecettel, vagy almaecettel és 1 hétig keresztülkérni hagyjuk, majd egy gőzen, vagy ruhán átszűrjük. Salátákhoz, vadpácokhoz kitűnő. Nyugtató, gőrsoldó tea: 1-1 ek macskagyökör, citromfű, komló, zsurló keverékét forrázzuk le 2 liter vízzel, majd ha lehűlt, szűrjük le és a problémát enyhéni látetsz leges mennyiségget fogyasszuk belőle.