

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 gyógyvénnyé egyaránt. A női levele női szájirított 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 félntj 1 liter fehőr borecettel, vagy almaecettel és 1 hően keresztül kőni hagyjuk, majd egy gőzen, vagy ruhán átszűrj. Salátákhoz, vadpőcokhoz kitőnő. Nyugtató, gőrsoldó tea: 1-1 ek macskagyökő, citromfű, komlőtohoz, zsurlő keverékét forrjzzuk le 2 liter vőzzel, majd ha lehőlt, szőrj le és a problőma enyhőle. tetszőleges mennyiségget fogyasszuk belőle.