

CITROMFŰ

Már az ókorban is ismerték, mint mézélő növényt. Használható krónikus légcsőhurutra, láz ellen, fejfájásra, ideg és szívnyugtató, izzasztószer, depresszió ellen is jó. Étvágyjavító, enyhíti a gyomoridegességet, a gyomorerégést.

A citromfű finom salátákhoz, halételekhez, gyümölcssalátába, borhoz, zselébe, ecet, likőr készítéséhez. A háztartásban bűztisztító folyadékba, gyógyfűpárnába. Kosmetikumokban pépes borogatást készítenek belőle. Beteg ágya mellé csokorba kell kötni a gyógyulás elősegítésére.

✿ STRESSZOLDÓ TEA ✿

ELKÉSZÍTÉS:

1 csésze forró vízbe helyezzünk 3 teáskanálnyi citromfű-levelet, majd 10 perc állás után szűrjük le. Naponta 3 csészével, 4-6 héten át fogyasszunk. Stresszes időszakban, vagy depresszió esetén ajánlott.

✿ CITROMFŰSZÖRP ✿

ELKÉSZÍTÉS:

A vízbe beáztatjuk a megmosott citromfű leveleket, bele tesszük a citromkarikákat, és gyakran felkeverve a leülepedett cukrot, egy napig ázni hagyjuk. Ekkor beletettem a fruktózt és a citromsavat, felforraltam, majd 15 percig forraltam. Ezután leszűrtem a szörpöt, beletöltöttem a kimosott üvegekbe, majd meleg takarók közé, szárazdunsztba raktam kihűlni.

Készítette: *Mál-6 Jutka* kertészmérnök

2000 Szentendre, Sztaravodai út ✿ www.skanzen.hu

SKANZEN RECEPTÁR



HOZZÁVALÓK:

3 teáskanálnyi
citromfű-levél
1 csészeforró víz



HOZZÁVALÓK:

2 l víz,
2 nagy marék
citromfű levél,
2 egész citrom,
5 dkg citromsav,
2 kg cukor.

