

# the pur terroir<sup>®</sup>

INFUSÃO • HERBAL TEA



## ZITRONENEISENKRAUT

*Aloysia citrodora*

Aloysia triphylla, volkstümlich als Zitroneneisenkraut bekannt, stammt ursprünglich aus Südamerika, kam aber im 17. Jahrhundert nach Portugal. Die Blätter dieser kleinen aromatischen Gesträuche werden seit langem zu therapeutischen und kulinarischen Zwecken verwendet.



## WIE IST ES ZUBEREITET?

Mischen Sie 2 Esslöffel Zitroneneisenkraut- Blätter mit einem Liter Wasser bei 90°C in einem Behälter deiner Wahl (Teesieb, Teekanne oder direkt in der Tasse). Lassen Sie die Blätter für 5-7 Minuten ausruhen, je nach wie konzentriert Sie die Infusion wollen.

## INGREDIENZEN

100% Zitroneneisenkraut aus unserem Gebiet

## NÄHRWERTANGABEN

Milchfrei, glutenfrei, koffeinfrei, theinfrei, geeignet für Vegetarier und Veganer.

## WIE SCHMECKT ES?

Das Zitroneneisenkraut hat einen ausgeprägten Zitrusaroma, das die Sinne erfrischt. Es erzeugt einen hellen zitronartigen Aufguss, der durch einen leicht krautartigen Nachgeschmack ausgewogen wird. Der Geschmack ist weich und fast cremig und hinterlässt ein angenehm süßes Gefühl am Gaumen.

## TRADITIONELL EINGESETZT FÜR

Das Zitroneneisenkraut kann zu verschiedenen verdauungsfördernden Zwecken genutzt werden, z. B. zur Entgiftung oder zur Linderung von Sodbrennen und Verdauungsstörungen. Außerdem reizt es das Immunsystem an und kann die Symptome einer Erkältung lindern. Ein Aufguss mit Zitroneneisenkraut kann auch Stress und Angst lindern und einen guten Schlaf fördern.

## KULINARISCHE NUTZUNG

Dieses Kraut kann verwendet werden, um Ihren Lieblingsgerichten einen erfrischenden Zitrusgeschmack zu verleihen. Versuchen Sie, es zu Salatdressings, Geflügelgerichten oder sogar süßen Zitrusdesserts hinzuzufügen. Das Zitroneneisenkraut kann in Rezepten Zitronenschalen ersetzen oder sogar in Öl oder Essig eingelegt werden. Fügen Sie es frischem Zitronensaft, Minzblättern und etwas Zucker für eine erfrischende Sommerlimonade bei.

## WIE IST DAS PROZESS?

Die Pflanzen werden in unserer Gärtnerei biologisch angebaut und unter den am besten angepassten Sorten ausgewählt. Sie sind von Hand in der Nähe der Blütenphase der Pflanze gepflückt, wenn die Konzentration der ätherischen Öle am höchsten ist. Die Blätter werden bei niedrigen Temperaturen getrocknet, nie mehr als 25°C. Die besten Blätter werden von Hand ausgewählt.



PF-BIO-02  
Landwirtschafts Portugal



PF-BIO-02  
EU-Landwirtschaft



PF-BIO-02  
Landwirtschaft außer der EU

Soalheiro