



RECEPTY A JÍDLO 01. 04. 2016

Citronová tráva - voňavá bylinka, která se dá využít v kuchyni i kosmetice

Citronová tráva je oblíbená nejen pro svoji nahořklou chuť, ale také pro blahodárné účinky. Citronová tráva totiž podporuje zdravé trávení a...

Citronová tráva léčí tělo i mysl

Citronová tráva je oblíbená nejen pro svoji **nahořklou chuť**, ale také pro blahodárné **účinky**. Citronová tráva totiž **podporuje zdravé trávení** a blahodárně tak působí na žaludek, střeva i celý trávicí trakt. Pro své antibakteriální a antiseptické účinky je ale citronová tráva používána také k léčbě chřipky a nejrůznějších infekcí. Blahodárně navíc působí i na **krevní tlak**, optimalizuje totiž cukr v krvi a posiluje **krevní oběhový systém**. Zevně se pak citronová tráva používá ve formě nejrůznějších obkladů. Ty pomáhají při svalové bolesti a otokům. **Citronová tráva** ale nemá vliv pouze na naše tělo, tato rostlinka totiž příznivě ovlivňuje i naši mysl. Koupel z citronové trávy tak **harmonizuje centrální nervový a lymfatický systém**, napomáhá uvolnění a působí proti depresím. Vhodná je také při **aromaterapii**.

Použití citronové trávy má v thajské a indické kuchyni tradici

Citronová tráva je pevně spjata s **asijskou a indickou kuchyní**. Thajská, malajská, vietnamská ani indická kuchyně se bez této aromatické bylinky s příjemnou vůní i chutí neobejde a místní kuchaři ji mají vždy po ruce. Použít se při tom dá nejen **čerstvá**, ale i **sušená citronová tráva** v podobě

koření. Další výhodou citronové trávy je to, že se dá zpracovat celá. Nakrájené spodní části výhonků se skvěle hodí do salátů, polévek i dalších pokrmů. Citronová tráva se skvěle hodí například **k rybám** či mořským plodům. Stvoly citronové trávy se pak používají podobně **jako pórek** nebo jiná naťová zelenina. Hodí se ale i k **dochucení polévek**. V tomto případě stačí stvoly citronové trávy svázat, vložit do pokrmu a na konci vaření je zase vytáhnout. Aroma z citronové trávy perfektně dochutí každé jídlo a **zvýrazní jeho chuť**.

Pro inspiraci uvádíme dva lahodné recepty s citronovou trávou, které stojí za vyzkoušení:

Thajské kari s citronovou trávou

Ingredience:

- 1 kg kuřecích prsou
- 2 paličky citronové trávy
- 800 ml kokosového mléka
- 2 lžíce kari pasty
- Zázvor
- 100 g hub
- 100 g hrášku
- 100 g bambusových výhonků
- 2 malé chilli papričky
- Šťáva z 1 limetky
- 3 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce rybí omáčky
- 2 lžíce krystalového cukru
- Bazalka
- Limetkové listy

Thajské kari s citronovou trávou - postup:

Kuřecí prsa omyjeme, očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Maso vložíme na rozpálenou pánev a zprudka orestujeme, odložíme stranou. Na stejné pánvi orestujeme všechnu zeleninu – pokrájené výhonky, papriku, houby i hrášek. Opékáme do změknutí asi 5 minut a opět odložíme stranou. Na pánvi poté rozpálíme olivový olej a smažíme kari pastu. K té přidáme asi polovinu kokosového mléka a chvíli povaříme. Do vzniklé směsi postupně přidáváme limetkové listy, **citronovou trávou**, na plátky nakrájený zázvor, rybí omáčku a chilli papričky. Necháme provařit. Poté přidáme připravené maso a zeleninu. Přilijeme zbytek kokosového mléka a necháme provařit do zhoustnutí. Ozdobíme bazalkou a podáváme s rýží.

Krevetová polévka s citronovou trávou

Ingredience:

- 500 g čerstvých krevet
- 500 ml kokosového mléka
- 100 g sójových klíčků
- 1 lžíce citronové trávy
- 5 kusů sušených chilli papriček
- 2 malé cibule
- 2 lžíce strouhaného zázvoru

- 1 lžička krevetové pasty
- 1 lžička mletého šafránu
- olivový olej
- máta na ozdobení

Krevetová polévka s citronovou trávou - postup:

Sušené chilli papričky namočíme do horké vody a necháme asi 15 minut odstát. Poté je necháme okapat a společně s nastrohaným zázvorem, na jemno pokrájenou cibulí, šafránem, krevetovou pastou, **citronovou trávou** a dvěma lžícemi oleje je rozmixujeme od hladké směsi.

Krevety osmažíme na olivovém oleji do růžova. Zalijeme je asi tři čtvrtě litrem vody a vaříme 30 minut. Vývar z krevet poté zcedíme přes síto.

Rozmixovanou pastu z chilli papriček a dalších surovin vložíme do pánve a na rozpáleném oleji krátce orestujeme. Přilijeme vývar z krevet a kokosové mléko a necháme provařit. Poté přidáme krevety a vaříme, dokud nezčervenají. Na závěr přidáme okapané sójové výhonky a necháme je mírně prohřát. Hotovou polévku ozdobíme snítky máty a ihned podáváme.



Čaj z citronové trávy skvěle chutná i voní

Čaj z citronové trávy je velmi oblíbený po celém světě. Obchody vám dnes nabízí nejrůznější směsi obsahující **citronovou trávou**, která dodá čaji příjemnou vůni i lahodnou, jemně nahořklou chuť. Citronový čaj si ale snadno připravíte i doma. Stačí, když 2 lžičky čerstvé nebo sušené citronové trávy **spaříte horkou vodou**. Citronovou trávou ale můžete přidat i k dalším čajům. Skvěle se hodí například k čaji zelenému. I když se tráva jmenuje citronová, nemusíte se bát, hotový čaj totiž **nebude kyselý**. Citronová tráva po citrону pouze voní a chutná, jeho kyselost ale nepřebírá. I ti, kteří mají **citlivý žaludek**, si tak čaj z citronové trávy mohou v klidu vychutnat.

Použití citronové trávy v kosmetice

Použití citronové trávy se ale neomezuje pouze na kuchyň. Tato rostlina je totiž velmi oblíbená i v kosmetice. Používá se k přípravě **parfémů**, vonných **koupelí** i **olejů**. Díky protizánětlivým účinkům má také blahodárný vliv na mastnou pleť a rozšířené póry, přidává se tak také do nejrůznějších krémů a pleťových tonik. Chcete i vy vyzkoušet, jaký vliv má použití citronové trávy na pleť? Naneste citronový čaj na tamponky a pravidelně s ním čistěte pleť, uvidíte, že vaše pleť bude brzy svěží, bez ošklivých skvrn a mastnot.

Pěstování citronové trávy

Citronovou trávou samozřejmě koupíte v obchodech i na tržnicích a to jak v čerstvé, tak sušené podobě. Nic ale nenahradí čerstvě utrženou snítku citronové trávy z květináče za oknem. Vypěstovat si tuto rostlinku doma při tom není těžké. Stačí dodržet několik základních pravidel.

Kupte kvalitní semínka citronové trávy

Pokud chcete pěstovat citronovou trávou doma, máte dvě možnosti. V zahradnictví si můžete koupit již **vyklíčenou rostlinu** a pokračovat v jejím pěstování. My vám ale doporučujeme začít od píky a koupit si obyčejná **semínka citronové trávy**. Balení semínek není drahé, dáte za něj maximálně 100

korun. Počáteční investice tak není nijak vysoká. Myslete ale na to, že **klíčivost semínek citronové trávy** je poměrně nízká – pohybuje se pouze kolem 30 %. Z pytlíčku semínek by vám ale i přesto mělo vyrůst několik desítek rostlin, které bohatě postačí vaší potřebě.

Úspěšné vyklíčení citronové trávy

Na misku umístěte vrstvu středně těžkého a dobře propustného **substrátu**, rozmístěte na něj semínka a ty lehce zasypte další zeminou. Vše lehce zalijte a přikryjte misku igelitovým sáčkem nebo sklem. Takto připravená **semínka citronové trávy** potřebují k vyklíčení 10 až 20 dní. Během této doby je nezapomínejte pravidelně rosit, aby nevyschla.

Péče o rostlinky

Když semínka vyklíčí, umístěte mladé rostlinky do květináče s propustnou **hlinitopísčitou půdou**. Rostlinky pocházejí z tropických oblastí, dopřejte jim proto teplotu 20 až 22 °C a bohatou zálivku. Dejte však pozor na přemokření půdy, stojatá voda totiž citronové trávě nesvědčí. Květináč tak raději nechte vždy vyschnout a poté rostlinku znovu zalijte. Pro zalévání potom doporučujeme používat **odstátou vodu** pokojové teploty. Kvalitu půdy samozřejmě můžete podpořit pravidelným hnojením. Myslete ale na to, že citronová tráva je určena ke konzumaci a vybírejte pouze **přírodní hnojiva** bez chemických složek.

Umístění citronové trávy

Citronovou trávu můžete v teplých měsících bez problému **umístit na zahradu** či terasu. Pěstování citronové trávy je ale možné i v bytě. Stačí, když umístíte květináč s citronovou trávou na jižní parapet a dopřejete rostlinkám **dostatek tepla a světla**. Na přímé letní slunko ale dejte pozor. Citronová tráva by mohla osychat, v parných dnech proto květináč raději odsuňte dál od okna.

Citronová tráva a její zazimování

Při správné péči a dostatku slunečních paprsků vám voňavá citronová tráva může vyrůst **až do metrové výšky**. Zimu ale tato tropická rostlina nesnáší příliš dobře. Pokud tak chcete, aby vám vydržela, věnujte jejímu zazimování obzvláště velkou péči. Rostlinku proto umístěte v chladné světlé místnosti o teplotě **kolem 10 °C**. Dopřejte jí při tom pouze mírnou, ale pravidelnou zálivku. Pokud ale pěstujete citronovou trávu v bytě, moc se toho pro vás nemění. Na jižním okně by citronová tráva měla přežít podobně jako ostatní pokojové rostliny.