



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
26. Juni 2022

Oregano als Raum- oder Körperspray

Für die Herstellung brauch man nicht viel.

„Zuerst brühe ich einen starken Tee mit den Trieben, Blättern und Blüten und lasse den Tee auskühlen. Dann reibe ich etwas Zitronenschale fein ab, rühre den Saft einer Zitrone dazu und nach 1-2 Stunden Stehzeit gebe ich noch 1 TL Natron hinein. Das sind die Grundzutaten. Je nachdem womit ich mir und meiner Nase eine Freude machen will, gebe ich noch ätherische Öle von Zitrone und Orange dazu und dann das Ganze in einen Zerstäuber.

Bei Raumtemperatur ist der Spray 2 Wochen haltbar; im Kühlschrank 1 Woche länger. Wenn ich ein kleines Stamperl Vodka oder anderen Alkohol dazu gebe, hält der Spray gute 3 Monate.

Damit bedufte und desinfiziere ich meine Räume und an heißen Tagen, wenn ich den Spray vorher in den Kühlschrank gestellt habe, ist das ein herrlich erfrischender Körper- und Gesichtsspray.“

Noch ein Tipp: „Die Oregano-Zitronenmischung ohne Natron aber mit etwas Apfelessig und 1 TL Honig angerührt schmeckt köstlich über einem Salat und mit kaltem Wasser aufgespritzt ist es ein perfektes Erfrischungsgetränk.“