

## 10 manieren om citroen toe te passen

En, ben je al aan de slag met het weekmenu? Uitzoeken, plannen en aankopen doen? Als je dan toch nog boodschappen gaat doen, vergeet dan niet om een paar citroenen mee te nemen. Die zijn namelijk op vele manieren in te zetten en passen perfect bij een natuurlijke lifestyle.

Ik geef je wat handvatten, want dit zijn 10 manieren waarop je citroen kunt gebruiken:

### 1. Een superstart.

Dit is al een bekende tip. Begin je dag met een glas lauw water en wat vers uitgeperste citroen. Dit heeft een reinigend effect op je lever en huid. Bovendien heeft dit wat zure drankje juist een ontzurende (alkaliserende) werking in je lichaamscellen. Drink dit frisse drankje echter wel door een rietje, want voor je glazuur is het zuur iets minder goed.

### 2. Extra antioxidanten, minder zout en meer smaak

*Spice* je salade met citroen in plaats van azijn. Een lekkere en handige manier om extra antioxidanten binnen te krijgen. Een vinaigrette of mayonaise kun je trouwens ook prima met wat citroensap maken. Het citroenzuur helpt bovendien om de mineralen uit de groenten beter op te nemen. Ook is citroen een geweldige smaakvervanger voor zout in gerechten. Daarvan krijgen we per hoofd van de bevolking al behoorlijk wat binnen en dit is een hele smakelijke manier om een beetje te minderen.

### 3. Kleurbehoud

De aanwezige antioxidanten in citroen houden je gerechten ook mooi op kleur. Stukjes appel en banaan blijven mooi geel en je guacamole oogt langer smakelijk en frisgroen met een scheutje vers citroensap.

### 4. Bescherming

Héérlijk, een stukje gegrilde vis en roergebakken jonge spinazie. Knijp er lekker wat citroen over uit. Nitraatrijke groenten zoals spinazie bevatten natuurlijk voorkomende nitraten waar je lijf dankzij de aanwezige vitamine C in de groenten prima mee om kan gaan. Zodra je de nitraatrijke groenten echter op hoge temperaturen gaat verhitten begint er een conversieproces dat de nitraat omzet in nitrosaminen. En deze wordt met kanker in verband gebracht. Van de eiwitten in de vis wordt gezegd dat deze dit proces ook veroorzaken, vandaar dat de combinatie vis en spinazie wel wordt afgeraden. Gelukkig gaat vitamine C dit conversieproces tegen, waardoor je prima kunt genieten van deze combinatie. Knijp gewoon een royale hoeveelheid citroen over je panspinazie met vis uit. Dit geldt ook voor andere nitraatrijke groenten als sla, rode bietjes, snijbiet, bleekselderij en venkel.

### 5. Natuurlijk bleken

Vers citroensap werkt uitstekend als bleekmiddel voor de was. Voeg een klein beetje (ca 50ml) vers citroensap toe aan het wasprogramma en hang je was daarna in de zon te

drogen. Het is de zon in combinatie met het citroensap dat ervoor zorgt dat je gelige was weer mooi wit wordt, dus stop je natte was niet in de droger maar echt in de zon.

## 6. Natuurlijke geurvreten

Ruikt de ijskast niet meer zo smakelijk? Leg een sponsje gedrenkt in citroensap in de ijskast en het absorbeert je nare geurtjes. En een paar plakjes gesneden citroen naast de kattenbak maakt ook met die geurtjes korte metten.

## 7. Natuurlijk vet oplossen

Is de vaat te vet en aangekoekt? Citroenen zijn extreem effectief als het om vet gaat en schelen zo heel wat minuten stevig boenen. Knijp wat citroensap uit over je vette en aangekoekte schalen en laat het een paar minuten intrekken. Maak daarna een papje van baking soda (natriumbicarbonaat) en wat extra citroensap en veeg de aangekoekte troep er zonder moeite mee weg.

## 8. Tegen motten, mieren en ander kruipgeweld

De sterke geur van citroen is een uitstekende preventieve natuurlijke pesticide. Hang een luchtdoorlatend zakje citroenschillen in je kleding kast om motten te voorkomen en knijp wat citroensap in je raamkozijnen en deuren waar mieren en geneigd zijn binnen te komen. Bijzonder effectief zonder chemicaliën!

## 9. Natuurlijk vlekken verwijderen

Iedereen weet dat je zout op rode wijn moet strooien, maar wist je dat citroen net zo effectief is over tal van vlekkensoorten? Dep de vlek eerst zo veel mogelijk droog en giet dan een royale hoeveelheid citroensap over zweet, gras, tomaat, wijn en andere vlekken. Satureer het vlekoppervlak en strooi er dan wat zout overheen en wrijf dit goed in. Gooi het bevlekte item daarna in de wasmachine. Het komt er stralend schoon en geurvrij weer uit.

## 10. Blinkend roestvrij staal

Je hoeft geen apart schoonmaakmiddel voor koper en roestvrijstaal te kopen als je citroen en zout in huis hebt. Je doffe koper en staal gaan weer stralend glanzen van een papje van citroensap en zout. Smeer dit op het oppervlak, laat even rusten en spoel schoon met warm water. Bling bling!

