

HERBÁCIÓ

A NÉPI GYÓGYRECEPTEK MAGAZINJA

Kozmetikumok, gyógyreceptek: növényekből, házilag

KÉSZÍTSÜNK FALEVÉL CHIPSET

MOGYORÓBARKA CSOKOLÁDÉBAN

VIRÁGBIMBÓK KAPRI MÓDRA

zabból készült kozmetikumok
akácos lekvár és puding
olajfalevél tea | akáclikőr
akác szirup | akác saláta
lilacukor, ibolyából:
szörp, ecet és zselé
zöldteás fürdőszó
vérfű kenőcs



XIV. ÉVFOLYAM, 1. SZÁMA
2019/1 | 499 Ft

Szlovákiában: 2,94 € | Szerbiában: 300 Din. | Romániában: 11,4 Lei

HERBioticum

I love my life!

A lábápolás mesterhármasa

Készülj a nyárra természetesen

1. díjazott
Glámiés
2018 NYERTES



Vegán. Szintetikus szí- és illatanyagot nem tartalmaz.
Parabén, SLS és ásványi olaj származék mentes.
Svájci receptúra alapján.



Keresd az ismert gyógyszertárakban, és a nagyobb gyógynövényboltokban országszerte.

www.herbioticum.hu

[Kövess minket Facebook-on is!](https://www.facebook.com/herbioticum) www.facebook.com/herbioticum

%

A kedvezményt Cukorbajra termék árából, a kód beírása után rendszerünk automatikusan levonja

Beváltható: 2019.05.15



Vajákos Asszony

-20% Teai

KÓD:

#CUKORTEA20

A Cukorbajra készült keverék, a cukorbetegség és annak szövődményeinek kiegészítő terápiájára ajánlott.

Az időskori, 2-es típusú cukorbetegség esetén, napl 1 csészével, reggeli vagy ebéd után.

HASZNÁLJA HERBÁCIÓ MAGAZIN-OS PROMÓ KÓDJÁT

WWW.GYOGYNOVENYWEBSHOP.HU



- 4 Előszó**
- 5 Előfizetési felhívás**
- 6 Zab-kozmetikumok**
zabkásás arcpakolás, dekoltázzspakolás, bőrpuhító zöldteaás bőrradí, mézes-zab-pelyhes hámlasztó, zabpelyhes testápoló, zabtejes fürdő, zablisztes-levendulás arcradí, zabos hajpakolás
- 12 Zöldtea fürdősó**
- 14 Falevél chips készítése**
- 16 Mogyoróbarká csokoládéval**
- 18 A gyógyító akác**
akácvirágos méz, akác szörp, gyümölcslekvár akácvirággal, akáczselé almával, akácos vaníliapuding, akác cukor, akác szirup, vaníliás-akácos túrókrém, kelt palacsinta akáccal, akácvirág palacsinta tésztában, kandírozott virág, akácos saláta, akácos almaecet, akáclikőr, gyümölcskrém leves akácvirággal
- 26 Vérehulló fecskefű**
tea, tinktúra, kenőcs készítésének módjai
- 30 Galajok a gyógyászatban**
tea, lé, forrázat, dunsztkötés és fűszervajak készítése galajból
- 34 Az aranyat érő aranyfa**
az ismert dísznövény alapfajának gyógyhatásai, szirup, zselé készítése
- 38 Fedezzük fel újra: az ibolya**
belsőleges és külsőleges alkalmazásai, tea, lilacukor, ibolyás cukor, gyógyszirup, ibolyaszörp, violazselé, ibolyaecet, parfüm
- 44 Kapri módra**
a kapri bemutatása, sült kapribogyó, tejszínes kapri mártás, hazai fnövényajok, melyekkel helyettesíthető a kapri
- 50 Tévhitek a gombászásról**
- 54 Különlegességek: tengeri hagyma és olajfa tea**
- 56 Gyógynövény-völgy látogatóközpont Zánkán**
a központ bemutatása, élvezeti tea receptek, tavaszi saláta, gomba savanyúság, álompárna
- 60 Gyökerekből készülhet**
kevésbé ismert gyökérzöldségként használható kerti-, és vadon élő növények, csi-csóka, csabaire, gyermekláncfű, porcsin, lestyán, ligetszépe, pásztortáska, útifű, turbolya, tengeri répa...



Tárgyak, tudás, élmények... Az emberek többsége mindig valamire vágyik, amije épp nincs, és ha megszerzi, rövid idő után újra hatalmába keríti az elégedetlenség. Kutatások szerint, ha valamilyen tárgyra vágyunk annak a megszerzése tölt majd el legrövidebb időre elégedettséggel, ám ha tudás, vagy élmények megszerzése a cél, az sokkal hosszabb távú örömet eredményez...

A fogyasztói társadalmat a tárgyak birtoklása iránti vágy mozgatja. Ma már bármit be lehet szerezni, az emberek mindent meg is akartak venni—így boldogságot kereső gépekké váltak. A „tervezett elavulás” eszméjével a marketing szakemberek igyekeznek rávenni az embereket, hogy bármi áron, de mindig vegyék meg a legújabb cuccokat—az éppen aktuális csúcs telefont, a legújabb autót, bármit, mert ami kicsit korábban lett véve, az már nem menő. Így a tárgyak többsége pusztán átmenetileg képes örömet és elégedettséget kiváltani azokból, akik birtokolják őket, az embe-

rek egy idő után ugyanúgy elégedetlenek és boldogtalanok maradnak. Vágnak a legújabbra, a legmodernebbre.

A fogyasztókból így lettek szépen lassan gyűjtögetők. Egy kiegyensúlyozott, önmagával elégedett, boldog ember rossz fogyasztó. Jó dolog rossz fogyasztónak lenni, érdemes ezen elgondolkodni, hogy kinek mi ad igazi örömet: a tárgyak, vagy a tudás, élmények birtoklása inkább...?

Köszönjük, ha a Herbációnak ajánlja fel adó-egyszázalékát!
KAUTEN ETNOBOTANIKAI ALAPÍTVÁNY
18394056-2-04

HERBÁCIÓ FÜZETEK 51.

Impresszum - ISSN 1788-0815 - Megjelenik negyedévente, kiadja a Kauten Alapítvány.
Kiadó-Főszerk.: Nagy Z. Róbert Munkatársak: Szántó Mária, Bódis Katalin, Nagy Annamária...

Cím: 5741 Kétegyháza, Móra u. 4. Tel: 0630 437 8900 Email: nzs@herbacio.hu

Nyomda: Oláh Nyomdaipari Kft, 1211 Budapest, Központi út 69-71. Felelős vezető: Oláh Miklós vezérig.

Terjesztés: Lapker Zrt., Magyar Posta Zrt., Pohírker Zrt. Hungaropress Kft., Kauten A.

Előfizetés: Központi Hírlap Iroda 1900 Budapest, Tel: 06 1 767 8262 hirlapelofizetes@posta.hu

[A gyógyszerreceptek használata előtt kérje ki orvosa tanácsát!](#)

ELŐFIZETÉS, MEGJELÉNÉSEK



Herbáció magazin megjelenések : február, május, augusztus, november hónapok közepén. (A Herbáció Plusz tematikus különszámok május és november közepén jelennek meg. E különszámokra előfizetni nem lehet, csak az újságárusoknál, postákon vásárolhatók meg három hónapon keresztül.)

A Herbáció magazinnak eddig 51+8 füzete jelent meg. A korábbi lapszámok tartalomjegyzéke megtekinthető a www.herbacio.hu internetcímen. Megrendelés, információ: Email: [nzs@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) Telefon: 0630 437 8900

Előfizethető bármelyik Postán, előfizetési csekk kérhető a hirlapelofizetes@posta.hu emailcímen is. Előfizetői adatváltozás bejelentése, előfizetői csekk kérése és reklamáció a Posta Hírlapcentrum **06 1 767 8262** telefonszámán lehetséges.

Változás! Európai Unió adatvédelmi szabályváltozás miatt, mivel előfizetőink a Postával vannak szerződésben és nem velünk, a kiadóval, így a szerencsére ritkán, de előforduló reklamáció kezelésben a továbbiakban jóval kevésbé tudunk segíteni. Ennek oka, hogy az előfizetőink adatait mi, a kiadó sem kaphatjuk meg 2018. május végétől. Előfizetéssel kapcsolatos problémák esetén, kérjük forduljanak a Postához, a fentebb pirossal kiemelt elérhetőségek valamelyikén.

MEGRENDELŐLAP HERBÁCIÓ ELŐFIZETÉSHEZ

Alulírott ezúton megrendelem a Herbáció című lapot egy évre (4 lapszámra) 1680 forintért. Az előfizetés a csekk befizetését követően megjelenő lapszámtól indul, megjelenések február, május, augusztus, november hónapok közepén.

Megrendelő neve:.....

Kézbesítés címe:

Telefonszám:.....E-mail cím:.....

Átutalással szeretnék fizetni

Csekken szeretnék fizetni

(kérjük a megfelelőt aláhúzni)

A megrendelőlapot elküldheti postán: Magyar Posta Zrt.

Hírlap Előfizetés, 1900 Budapest, Email: hirlapelofizetes@posta.hu

Telefonon is kérhet előfizetési csekket:

0630 437 8900 (kiadó), 06 1 767 8262 (posta)



Szépségápolás zabbal

Ősrégi növényünk, minden bizonnyal az emberiség legrégebben termesztett gabonája. Géncentruma valószínűleg Kis-Ázsia. A bronzkorban jutott el gyomnövényként Európába. A zabot i. e. több évszázaddal termesztették a rómaiak, és a görögök is.

Az ókori európaiak kezdték először termesztetni, az idősebb Plinius a Kr. utáni első évszázadban ír róla, mint emberi élelemről és állati takarmányról. Főként takarmánynövényként és gyógynövényként használták. Közép-Európában a kelták, szlávok és germánok, mint fontos élelmiszernövényt termesztették. A zabot főként a hűvösebb éghajlatú országokban termesztik. Vetésterülete a világon és hazánkban is jelentősen csökkent, ami összefüggésben van azzal, hogy a ló létszám is csökken, melynek fő abraktakarmánya. Jelentős szerepet játszik még a tenyészállatok takarmányozásában. Táplálóanyagai (E-vitamin-tartalma) növelik az apaállatok teljesítő-képességét.

Tápláló-, és takarmányértéke jól hasznosuló fehérje-, keményítő- és zsírtartalmának köszönhető. Fehérjéje jelentős mennyiségű esszenciális aminosavat tartalmaz. Zsírtartalma közepes, szénhidrát-, és rosttartalma magas. Jelentős mennyiségű E-vitamin is található benne. Kedvező ásványianyag-összetétele, magas kalcium-, és foszfortartalma is lényeges egészségügyi szempontból.

A zab kitűnő rost, fehérje, B1-vitamin-, mangán, szelén, foszfor, magnézium, cink, réz, vas és jó B5-vitamin-, és káliumforrás. Tartalmaz még béta-glükánt, emészthető rostokat és polifenolokat, mint az antioxidáns avenantramid.

Fogyasztása csökkenti a vérszegénységet, regenerálja az idegrendszert, idegesség, depresszió ellen is hatásos. Csökkent pajzsmirigyműködés esetén működést javító hatású, fokozza a bélmozgást. Gyulladást gátló anyagokat tartalmaz, gyomor-, és bélnyugtató. Jó hatású a tejelválasztásra, ezért kismamáknak különösen ajánlott.

A fogyasztott zabkása jó hatású az artériákra. Lúgosít, mert megköti a felesleges savakat. Hatékonyan csökkenti a koleszterinszintet. A zabkása és az egyéb zabból készült ételek az immunrendszert erősítik. Segítenek a szervezetnek a gyors védekező válaszok adásában. Védenek a fertőzésekkel szemben. A zabkása is zabpehelyből készül.



A zabpehely nem egy különleges összetevő, hiszen szinte bármelyik élelmiszerboltban hozzájuthatunk. Napjainkban már szuperélelmiszerként emlegetik ezt a rendkívül gazdag beltartalmú gabona-terméket, amelynek külön előnye, hogy nem búza-származék, azaz nem tartalmaz glutént.

A zab az egyik legkomplexebb energiaforrás, és rendkívül széles választékban tartalmaz a test számára szükséges tápanyagokat. Ezért érdemes időről időre enni is, de mi most inkább a kenésével foglalkozunk. E-, és B-vitamin tartalma kifejezetten bőrápolásra teremtette, kalcium-, kálium-, vas-, foszfor-, cink-, magnézium-tartalma minden módon tölti az ásványianyag raktárainkat.

Ha arcpakolásként rakjuk a bőrünkre, kifejezetten nyugtató és hidratáló hatást fejt ki, amely bármely bőrtípusnak kedvező. Amennyiben zsíros bőrre akarjuk tenni, akkor tegyünk hozzá fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő mézet, ha mélyen hidratálni akarunk, akkor keverjük el tejszínnel, ha viszont a ráncainkat csökkentenénk, tegyünk hozzá tojásfehérjét, amely kiváló kollagén-forrás.

Nemcsak arcpakolásként hasznosíthatjuk a zabpehely kiváló hatásait, a fejbőr ápolására is alkalmas. A hajpakolás mindig úgy készül, hogy a kiválasztott alaphoz hozzátesszük a mézet és pár csepp olajat, majd ha túl sűrű, tehetünk hozzá néhány csepp citromlevet, ha pedig túl híg, akkor zabpehelyliszttel sűríthetjük. Szódabikarbónával elkeverve száraz samponként is kiválóan funkcionál.

A zabpelyhes fürdő igazi kényeztetés a testnek és a léleknek egyaránt. Tegyünk tüllzsákba 10 dkg zabpehelylisztet, adjunk hozzá szárított virágokat, vagy tengeri sót melyre pár csepp illóolajat is cseppenthetünk. Kössük a kád csapjára, majd ezen keresztül engedjük meg a fürdővizet. A fürdés ideje alatt, engedjük el a mindennapokkal járó feszültséget.



Zabkásás arcpakolás

Hozzávalók: 2 evőkanál joghurt, 1 evőkanál zabpehely, vagy zabkorpa, 1 evőkanál méz, fél csésze meleg víz.

A zabpehelyet szórjuk bele a meleg vízbe, és hagyjuk állni néhány percre, hogy kissé megduzzadjon. Ezután keverjük bele a joghurtot és a mézet, majd vigyük fel az arcra és a dekoltázsra is. A pakolásnak 15-20 percre kell fent maradnia - ha úgy érezzük, hogy alatta húzódik a bőr, akkor se mossuk le egyből, ez természetes. 20 perc elteltével óvatosan dörzsölve radírozzuk át vele a bőrünket - érdemes ezt vizes ujjakkal tenni, hogy könnyebben csússzon. Végül öblítsük le, és ne feledkezzünk meg a hidratáló krém használatáról se, ebből is nyugodtan juttathatunk a dekoltázsra is.

Dekoltázspakolás zabpehellyel

Hozzávalók: 2-3 evőkanál zabpehely, 1 banán, 2-3 evőkanál szőlőmagolaj.

Turmixoljuk össze a hozzávalókat, és hagyjuk egy kicsit állni. Szőlőmagolaj helyett használhatunk mást is, de ez a legjobb feszesítő. Vigyük fel a megtisztított bőrre, lehetőleg zuhanyozás után, akár úgy is, hogy még vizes. Sőt, a kádban fekve is jó, mert hajlamos a potyogásra. 20-25 perc után mossuk le, majd kenjük be a bőrt szőlőmagolajjal. Ha hetente alkalmazzuk ezt a módszert, a dekoltázs sokáig feszes marad.





Bőrpuhító zöld teás bőrradír száraz bőrre

Hozzávalók: fél csésze zabpehely, fél csésze mandula, 3 evőkanál zöld tea levél (dobozos, vagy filteres zöldteából), extra szűz olívaolaj.

Turmixgépben őröljük durvára a zabpelyhet és a mandulát. Adjuk hozzá a zöldtea leveleket és folytassuk addig az őrlést, amíg a keverék homokszerűvé válik. Egyszeri használatra egy-két evőkanálnyi őrlemény szükséges, ehhez keverjünk annyi extra szűz olívaolajat, hogy sűrű paszta állagú legyen. 1-2 percig hagyjuk állni, majd az ujjaink hegyével óvatosan masszírozzuk a nedves bőrbe, ezután langyos vízzel öblítsük le. A fel nem használt őrleményt tároljuk tiszta, légmentesen lezárt üvegben.

Mézes-zabpelyhes hámlasztó

Hozzávalók: 1 evőkanál zabpehely, 2 evőkanál glicerin, 1 teáskanál méz, 4 csepp narancs illóolaj.

A zabpelyhet daráló segítségével őröljük finom porrá. A mézben oldjuk fel a narancs illóolajat. Ezután egy tálba helyezzük bele az összetevőket, jól keverjük össze és kész is a hámlasztó. Jól záródó tégelybe töltjük bele. Hűtőben tárolva akár 6 hétig is eláll. A megtisztított bőrre vigyük fel, gyengéden masszírozzuk bele (1-2 perc). Kerüljük ki a szem környékét! Majd öblítsük le langyos vízzel. A nedvességet pedig itassuk fel egy tiszta törölközővel.

Zabpelyhes testápoló

Hozzávalók: 3 dl víz, 2 evőkanál zabpehely, 2 teáskanál méhviasz, 6 teáskanál emulgeáló viasz, 40 ml mandulaolaj (másfajta olaj is jó), 2 evőkanál méz, 2 teáskanál C-vitamin por, 6-12 csepp kamilla illóolaj.

A vízben 10 percig főzzük a zabpelyhet, majd leszűrjük (csak 2 dl-re van belőle szükség), és melegen tartjuk. Egy másik lábasban összeolvasztjuk a két fajta viaszt és hozzáadjuk az olajat. Amint megolvadt a viasz, hozzáöntjük folyamatos, lassú kevergetés mellett a meleg zabpelyhes főzetet. Majd hozzáadjuk a mézet és a C-vitamin port. Aki szeretné, az cseppenthet bele kamilla illóolajat is. Hűtőben 1 hónapig, fagyasztóban 1 évig is eláll.

Zabpehellyel a szép kezekért

Hozzávalók: 3 evőkanál zabpehely, 1 evőkanál tej, 1 evőkanál kókuszolaj, 1 tojás. Keverjük össze a hozzávalókat, majd dörzsöljük át a kencével a kezeinket, húzzunk rá



egy nejlonkesztyűt, és hagyjuk hatni minél tovább, de legalább 20 percig. A lemosás után azonnal láthatjuk majd a változást a bőrön. A zabpehely gyulladáscsökkentő, nyugtató hatású, igazi csodaszer az irritált, száraz bőrre. Azonnali megoldást nyújt az érdes, viszkető kezekre, mélyen hidratálja őket. A kókuszolaj magas zsírtartalmának köszönhetően szintén szuper, és többek között E-vitamin tartalmával is hozzájárul a szép, sima bőrhöz.

Zabtejes, illatos fürdő, nem csak ekcémásoknak

Hozzávalók: 1 bögre zab, 1 teáskanál ligetszépeolaj, 1 teáskanál makadámolaj, 1 teáskanál olívaolaj, 1 teáskanál méz, 10 csepp levendula illóolaj, 5 csepp teafa illóolaj.

Az érzékeny, irritált, viszkető bőr sok esetben nehezen tűri a fürdőszereket, még akkor is, ha azok károsanyag-mentesek. Nekik ajánlom ezt a bőrnugtató, illatos fürdőt, mely kisbabáknál is alkalmazható. A zabot egy éjszakán át áztassunk kétszeres mennyiségű tisztított vízben. Utána öblítsük le, és turmixoljuk össze annyi tisztított vízzel, amennyit felvesz. Ha kész, akkor egy selymen, gézen, vagy gézszakban szűrjük át. Keverjük bele a mézet, majd az olajokat. Végül adjuk hozzá az illóolajokat.

Alkalmazása: Az egész fürdőtejet oszlassuk el egy kád klórmentes, meleg fürdővízben, és terüljünk el benne legalább 20 percig.



A Herbáció
magazin webáruházában a termé-
szetgyógyászati témájú könyvek mellett április-
tól már különleges cserjéket és
gyógynövénytöveket is vásárolhat!

www.herbacio.hu

Zablisztes-levendulás arcradír

Hozzávalók: 10 dkg zabliszt, 2 evőkanál levendulavirág, 3 evőkanál tejpor (ha tudunk kecsketejport szerezeni, az még jobb), 2 evőkanál kukoricaliszt.

Az alapanyagokat keverjük össze, és amikor szükségünk van a radírra, vegyünk ki belőle egy kis talkába, és keverjük össze annyi vízzel, hogy paszta állagú legyen. Ezzel a keverékkel masszírozzuk át az arcot, majd mossuk le. Ez az egyik legjobb arcradír recept. Nyugtatja a bőrt, frissek leszünk a használata után. Ezt az alapot sokáig eltarthatjuk száraz, hűvös helyen.

Zabos hajpakolás

Hozzávalók: fél csésze őrölt zab, 1-2 evőkanál mandulaolaj, negyed-fél csésze tej. Keverjük össze a hozzávalókat, hosszú haj esetén növelhetjük a zab mennyiségét.

A hajpakolást a hajgyökértől a hajvégekig tegyük fel a kifésült és száraz hajra. Hagyjuk 15-20 percig kötni, majd öblítsük ki és mossuk meg a haját a megszokott módon. Hetente, vagy kéthetente érdemes használni a pakolást.

Rosta Zsuzsanna /www.illatorgia.simplesite.com



A Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségének a lapját, a Növénybarát újságot keresse a nagyobb hírlapárusoknál!

Zöldteás fürdő

A zöldtea kiválóan alkalmas bőrápolásra. Antioxidáns és antibakteriális tulajdonságainak köszönhetően valóban természetes és gyengéd módon tisztítja a bőrt. Tisztító hatása mellett a tea segít a bőrirritációk és sérülések gyógyításában is.

A zöld tea segít megelőzni a pattanások kialakulását, tisztítja a zsíros, vagy szennyezett bőrt a test egész felületén, ezért csodálatos, nyugtató hatású, ha zöld teás fürdőst teszünk a fürdővizünkbe. Tisztít, frissít és megújít rövid idő alatt.

Hozzávalók a zöldteás fürdőshöz: Epsom só (keserű só), holt-tengeri só, zöld tea levél, olaj (mandula, kókusz, vagy olíva).

A legtöbb fürdő glicerin-alapú, de amikor zöldteás fürdőst készítünk az a cél, hogy a fürdőnk szelíd és nyugtató legyen, és annyi természetes összetevőt tartalmazzon, amennyit csak lehetséges. Ehelyett tehát alkalmazzuk inkább keserűs és tengeri só keverékét. Használjunk egyenlő mennyiségeket, fél csészényit mindkét összetevőből. Öntsük a sókat egy üvegtálkába, és keverjük össze ujjunkat használva, hogy jól összekeveredjen a kétféle só. Ezután adjunk a keverékhez három teáskanálnyi őrölt zöldtea levelet.





Következő lépésként, hogy a só valóban érintkezzen a fürdővízzel és a bőrünkkel, adjunk hozzá három-öt nagy csepp olajat. Itt, bőrtípusunktól függően, választási lehetőségeink szinte korlátlanok. Zsíros bőrre a mandula-, vagy kókuszolaj a legjobb. Száraz, ekcémás, vagy kiütéses bőrre a normál extra szűz olívaolaj varázslatos hatású. Bőrtípusunkat figyelembe véve használjuk azt, amelyik a legjobban megnyugtat és ellazít.

Házi fürdősónkat kézzel keverjük össze, ujjbegyeinkkel oszlassuk szét egyenletesen az olajat a sókkal és a zöld tea őrléménnyel. Ezt addig folytassuk, amíg az összetevők jól elkeverednek, és már nem ragadnak a kezünkhöz. Amikor elkészült, hagyjuk állni egy órányit az üvegtálcában, melyet egy könnyű papírtörlővel letakartunk.

Körülbelül egy óra múlva két, vagy három fürdőzéshez elég só áll a rendelkezésünkre. Amikor azt szeretnénk, hogy testileg-lelkileg megújuljunk, tegyünk házi sókeverékünkéből a fürdővízbe. Még több kényeztetésért használjunk tea-, vagy virágillatú gyertyákat a félhomályos fürdőszobában, és szórjunk virágszirmokat a fürdővízbe. Egy hétköznapi fürdést terápiás zöld teás kényeztető fürdőzésévé varázsolhatunk, méghozzá saját fürdőszobánkban.

Forrás: www.humanitytudastar.hu





Bundázott falevél

Korábbi lapszámainkban már többször esett szó a zseme tavaszi falevelek salátaként való fogyasztásáról. A hárs és az almafa levelei kiválóan alkalmasak erre, és most találtunk egy újabb rendhagyó felhasználási módot, juharlevelet tempura bundában...

A tempura bundája ropogós, levegős réteggel, a benne sült zöldség sem nehezedik el a zsirtól. A sörtesztához hasonlóan egyszerűen és gyorsan elkészíthető. Sokféle zöldséget süthetünk benne, de érdemes a bundázott juharfalevelet is kipróbálni a bushcraftwilson.blogspot.com ajánlása alapján.

A bundához 2 dl liszt, 2 dl jeges víz, egy tojás, és kevés só szükséges. A lisztet a tojással és a vízzel lazán összekeverjük, ebbe mártjuk a belisztezett alapanyagokat. Nagyon bő, forró olajban aranybarnára sütjük és forrón tálaljuk. A tempurázott juharlevél Japánban népszerű snack étel. Mivel a zseme levelek betakarítási ideje igen rövid, ezért tartósítják, kicsit hasonlóan, mint nálunk a savanyú káposztát.

A leveleket mossák, szárítják, majd hordókba töltik sóval rétegezve, így egész évben készíthető belőle a levél chips. A képeken látható változatot a lengyel blog szerzője összel, lombhullás előtt gyűjtötte, akkor, amikor a falevelek már sárgulni kezdtek.





Természetesen zöld levél is lehet a kiindulási alap. A képen látható levelek tészája kukoricaliszt hozzáadásával készült, hogy sárgásabb színt kapjanak, és szezámag is került bele. Így a tempura receptje így módosult: 1 csésze búzaliszt, fél csésze kukoricaliszt, szezámag, egy tojás, jeges víz, só. Fontos, hogy a víz minél hidegebb legyen, jól keverjük össze a hozzávalókat, hogy a végeredmény kicsit sűrűbb legyen, mint a palacsinta tészta, hogy ne csurogjon le a levelekről. A szárazra törölt leveleket mártjuk a tésztába, majd bő forró olajban süssük ki, végül kiszedve papírtörőn itasuk le a felesleges olajat.





Mogyoró másképpen

Szerintem túlzás nélkül állíthatom, hogy a mogyoró sokunk kedvenc rágcsálnivalója, nem is beszélve a mogyorós csokoládéről, a csokis mogyoróról és a számtalan finom „mogyoJÓságról”.

Az ehető termései miatt évezredek óta kedvelt és termesztett közönséges (vagy európai) mogyoró (*Corylus avellana*) a nyírfafélék családjába tartozik. Európa nagy részén megtalálható, és Magyarországon is őshonos. A maga többnyire 3-5 méteres magasságával inkább cserje, de akad a rokonságában fatermetűvé cseperedő is, mint például a törökmogyoró.

A mogyoróvirágok titkos magánélete

Aki látott már mogyorófát virágozni, bizonyára meglepődött azon, hogyan képes ez a növény dacolva hóval, faggal sokszor már a tél kellős közepén virágba borulni. Bevallom, engem teljesen lenyűgöz ez a látvány, és virágra éhes lelkem jólesően lakmározza ezt a különleges táplálékot.

A mogyoró egylaki és váltivarú, vagyis egy növényen, de egymástól elkülönülve találhatók a porzós és a termős virágok. Amint közelebb lépünk hozzá feltárul a titok. Az éles látású megfigyelők már felfedezték, hogy többről van itt szó, mint ami távolról látszott. A sárgásbarna, 1-4 tagú csoportokban álló barka, ami egyébként egy összetett virágzat, a felelős a beporzásért. A csüngő barkacsokrok tövében illetve azok környékén láthatunk piciny rügyhöz hasonló képződményeket. A pirosas színű, rojtos bibével rendelkező női virágok diszkréten megbújnak. Vagyis inkább a látványos barkazuhatag elvonja róluk a figyelmet. A korai virágzása, és az idő zordsága miatt nem alapozhat a mogyorófa csupán a méhekre, a szél is besegít. Enyhébb napokon a szorgalmas és nyughatatlan méhek természetesen boldogan körüludvarolják egyik első táplálékforrásukat, valósággal bezsonganak tőle. Mikorra elkezdenek veszíteni tündöklésükből a „virágcsokrok”, és lehullva beterítik a fa alját, a természet már elvégezte a dolgát, megtörtént a megtermékenyülés. Még fél év és elkészül a mókusok kedvenc csemegéje. De ne rohanjunk annyira előre az időben, mert akad még itt más is. Biztosan sejtik már, hogy jó okkal mesélek erről ilyen sokat. És pedig azért, mert az európai mogyoró barkája ehető. Textúrája meglehetősen különleges,



az íze lágy, kissé kesernyés, a felsőbb virágok szintjén kellemesebb ízű. A kivirult, de nem elnyílt barkavirágzatokból pedig egy különleges ínycsiklandós készíthetünk, ha nem vagyunk rá allergások.

Csokoládés mogyoróbarka

Szedjük 15 barkát, ha kissé nyirkos, várjuk meg, amíg felszárad. Olvassunk 50 g ét-, vagy tejszokoládét, ízlés szerint. A simára kevert csokoládéba egyenként gyengéden mártjuk bele a virágzatokat, majd tegyük félre, amíg megszilárdulnak. Egy kis kanál segítségünkre lehet munkálkodás közben. Ez egy kezdő adag, melyet nyugodtan többszörözhetünk.

Nagy Annamária



A gyógyító akác

Az akácfa az egyik legelterjedtebb fa hazánkban, amely ugyanúgy hozzátartozik a városokhoz, mint a falusi tájakhoz, a paraszti portákhoz, tanyákhoz...

Észak-Amerikából került Európába a 16. században, és gyorsan teret hódított magának. Kezdetben díszcserjeként, növényteni ritkaságként tartották számon és sokáig csak a párizsi botanikus kertben volt fellelhető. Mára mindenütt megtalálható a magas hegyek kivételével, de különösen jellemző az Alföld szikes-homokos területein. Gyors növekedésű, meleg-, és fényigényes. Májusban hozza méhcsalogató fürtös virágait. Talán Önök között is vannak, akik szívesen csipegették le a kinyílt virágokat és ették szívesen ezeket az édes, nektárban gazdag finomságokat.

A májusi éjszakák jellegzetes, bódító illata sokunk kedvence. A semmivel össze nem téveszthető illatot az akác fürtös fehér virágzatai ontják nagyjából egy hónapon keresztül. Ez idő alatt kell begyűjtenünk az őszi-téli időszakra szükséges akácvirágokat, amelyek aztán jó szolgálatot tesznek megfázás, gyomorpanaszok esetén. A régi falusi padlásokon mindig ott száradtak kiterítve az illatos fehér virágok, használatuk sokkal elterjedtebb volt, mint napjainkban.

A virágok értékes hatóanyagokat tartalmaznak: glikozidokat, kámfort, kevés illóolajat, aromás anyagokat.

A virágokból készült forrázat köhögéscsillapító, az őszi-téli hónapokban akár rendszeres fogyasztásuk is javasolt. Ízesíthetjük mézzel, és keverhetjük ribizlilevével, apróbojtorjával, bodzával, hársvirággal. Érzékenység esetén gyenge hasmenést kiválthat az akáctea.

Régóta az egyik legjobb gyomorsav csökkentőként tartjuk számon, de segít gyomorhurut, gyomorégés, gyomorsavtúltengés esetén is.

Sokan gyűjtik a zsenge kérget is, ezek gyógyhatása hasonló a virágéhoz, de tartósabb fogyasztás esetén enyhe mérgezési tüneteket okozhat.

A friss virágokat a konyhában is felhasználhatjuk. Lássunk néhány példát arra, milyen finomságokat készíthetünk akácvirágból!





Akácvirágos méz

Egy üveget telerakunk friss virágokkal és felöntjük jó minőségű termelői mézzel. Az így készülő akácvirágos (nem akác, mert nem a méhek készítik a virágból!) méz télen remek teaízesítő lesz, de torokfájás esetén is jól jön majd, sőt gyümölcssalátákhoz is isteni lesz.

Akác szörp

Egy nagy fazékba frissen szedett akácvirágokat teszünk (majdnem színültig), egy felkarikázott citromot, majd felöntjük vízzel. Letakarva, hűvös helyen pihentetjük két napon keresztül, naponta többször megkevergetjük.

Két nap elteltével átszűrjük a szörpalapot és gyümölcscukorral, vagy mézzel édesítjük, majd felforraljuk. Ha szeretnénk, hogy színe is legyen, a forralás előtt kevés hibiszkuszvirágot, csipkebogyót adjunk a léhez, ettől nagyon szép, rózsaszínű szörpünk lesz.

Kevés tartósítót adjunk hozzá és szárazon dunsztoljuk ki, így egész télen ihatjuk ezt a különlegesen finom szörpöt. Töménységtől függően hígíthatjuk, és teaízesítőként is használhatjuk. Ha épp szedhető a bodzavirág, akkor néhány virágzatot tehetünk az akác közé, csak arra figyeljünk, hogy ne nyomja el az ízt.



Gyümölcslekvár akácvirággal

Célszerű olyan friss idénygyümölcsöt használni, ami egyidőben érik az akácvirággal. Tökéletes például a szamóca. A két kilogrammnyi megmosott, felaprított gyümölcshez nagy maréknyi kinyílt virágot és valamilyen édesítőszerrel adunk (utóbbit ízlés szerint), és a szokott módon elkészítjük a lekvárt. Ha kész, szűrjük át, hogy a virágmaradványok ne okozzanak gondot és kidunsztolás után mehetnek a polcra. Különlegesen finom!

Akácvirágzselé almával

Egy dl pezsgőt felforralunk 3 evőkanálnyi akácmézzel, esetleg adhatunk hozzá kevés cukrot is, és hozzáadunk 1-2 dkg akácvirágot. Lehúzzuk a tűzről, belereszeljük egy citrom héját, és beleteszünk 3 kinyomkodott zselatinlapot és az apróra kockázott almát. Addig kevergetjük, amíg a lapok teljesen feloldódnak, hozzáadunk még két deciliter pezsgőt és poharakba töltjük. Tálalás előtt behűtjük.





Akácvirágos vaníliapuding

A szokott módon elkészítjük a pudingot és a tejbe 2-3 fürtnyi akácvirágot teszünk. A meleg tej remekül kioldja az akácvirágok aromáját és ettől egészen különleges ízű lesz a puding. Ízlés szerint friss gyümölcssel tálaljuk.

Akácvirágos cukor

Öt deciliter akácvirágot és ugyanannyi cukrot a késes robotgépjében összetörünk. Az így kapott keveréket sütőpapírra öntjük, és addig szárítjuk, amíg a cukor „csörgőssé” válik. Utána jól zárható üvegben vagy fémdobozban tároljuk, és sütemények ízesítésére használjuk.

Akácvirág szirup

Két dl nádcukrot másfél dl vízzel összeforralunk. Ha kihűlt, belekeverünk két dl akác-mézét és 4 dl akácvirágot. Néhány hétig érleljük, majd leszűrjük.





Vaníliás, akácós túrókrém

A friss túrót akácvirágos cukorral, akácmézzel, frissen reszelt citrom héjával alaposan kikeverjük. Hozzáadjuk az akácvirágokat, és kevés mazsolát, vagy más aszalt gyümölcsöt. A túrókrémet kenhetjük kalácsra, tölthetjük palacsintába, lepénybe, de csigatölteléknek is kiváló.

Kelt palacsinta akácvirággal

Felmelegítünk 1 dl tejet 3 dkg vajjal, a tűzről levéve belemorzsolunk 2 dkg élesztőt. Közben kikeverünk 30 dkg lisztet, 5 dkg cukrot, 2 egész tojást és hozzáadjuk az élesztős keveréket és a frissen szedett akácvirágot (3-4 fürtnyit). Evőkanálnyi adagokat szaggatunk belőle és mindkét oldalát kivajazott palacsintasütőben sütjük.

Akácvirág palacsintatésztában

A szokott módon sűrű palacsintatésztát keverünk. Belemártogatjuk az akácvirágfürtöket és olajban kisütjük. Porcukorral vagy akácvirágos cukorral megszórva tálaljuk.





Kertbarát magazin



Ajánlat
1000 Ft-os
Oázis kuponnal

A SZŐLŐ
ÖRÖK SZERELEM
TÓTH FERENC
PINCÉSZET

Felejtsük el a kapát,
HASZNÁLJUNK
MULCSOT!

Hasznos és szórakoztató segítség a kertben

Ízelítő lapunk legutóbbi számának
tartalmából:

- Gergely Róbert kertje
- Az orchideák különleges világa
- Tavasz hírnökök
- Terített asztal madaraknak
- A szőlő örök szerelem
– Tóth Ferenc Pincészet
- Felejtsük el a kapát, használjunk mulcsot

Keresse az újságárosoknál,
vagy fizessen elő akár egész évre!

Már online változatban is:
magyarmezogazdasag.hu/
kertbaratmagazin

BŐSÉGES ISMERET A KERTÉSZET MINDEN TERÜLETÉRE A MEGÚJULT KERTI KALENDÁRIUMBAN!

Zöldségtermesztés

Gyümölcstermesztés

Szőlőtermesztés

Növényvédelem

Díszkertészet

Fűszerkertészet

Borászat

Fizessen elő gyorsabban:
www.magyarmezogazdasag.hu



Előfizethető továbbá: a Magyar Posta Zrt. Hírlap Üzletágánál
(1900 Budapest, Tel.: +36-1-767-8262 | email: hirlapelofizetes@posta.hu)
valamint az ország bármely postáján és a kézbesítőknél is.





Kandírozott akácvirág

A virágokat enyhén felvert tojásfehérjével megkenjük, és azonnal porcukorba forgatjuk. Sütőpapíron szárítjuk egy-két napig, majd jól záródó üvegben, dobozban tároljuk. Felhasználhatjuk gyümölcssaláták, sütemények, torták díszítésére.

Saláta akácvirággal

A zöld saláta leveleket tálra rendezzük, sült sonka, vagy hús darabokat, esetleg tofut főtt tojás arikákat, almaseleteket halmozunk rá, sózzuk, borsozzuk, friss rozmaring-leveleket és akácvirágokat szórunk rá, végül meglocsoljuk akácvirágos almaecettel.

Akácvirágos almaecet

Két dl akácvirágot, 3-4 evőkanálnyi akácmézset egy üvegbe teszünk és felöntjük 3 dl almaecettel. Világos helyen érleljük kb. tíz napon keresztül, utána leszűrjük.

Akácvirág likőr

Üvegbe teszünk 1 liternyi akácvirágot, 50 dkg akácmézset és 1 liter fehér rumot öntünk rá. Lezárva érleljük világos, hűvös helyen 4-5 héten keresztül. Leszűrve csinos üvegekbe töltjük és akár ajándékba is adhatjuk.

Gyümölcskrém leves akácvirággal

A friss virágokból, cukorból és vízből főzünk egy erős kivonatot (fedő alatt, kis lángon). Közben előkészítjük a gyümölcsöt (epret, almát, cse-resznyét, vagy bármit, amit szeretünk, vagy éppen rendelkezésre áll) és rászűrjük a kivonatot, egyet forralunk rajta, tejszínnel vagy gyümölcsjoghurttal behabarjuk, turmixoljuk és behűtjük. Fűszerezni lehet, de figyeljünk arra, hogy ne nyomjuk el a friss akác ízét.

Azt hiszem, a fenti receptek bizonyítják, hogy az akácvirágnak is van helye a konyhánkban úgy, mint a bodzavirágnak. Most februárt írunk, van még idő rákészülni az akác-szezonra, és ha virágba borulnak a fák, minél több finomságot készíteni belőlük.

Horváth Adrien

<http://herba-otthon.hu>





Helytakarékos
kerti megoldások

Magvetés,
palántázás

Karózás,
gyommentesítés

Permetezés,
vegyszerjelölések

Törpe gyümölcsfák
teraszra is

Fűszer- és zöldség-
nevelés a lakásban

Bogyós
gyümölcsök

Keresse az újságárusoknál!

Vérehulló fecskefű

Nyirkos erdők aljnövénye, de kertben dísnövényként is megállja a helyét. Ha jól érzi magát gyorsan terjed, kissé invazív, de gyógynövényként is figyelemre méltó, ezért érdemes tartani belőle kertünkben.

Gyógyhatásai

Fehérjebontó hatása miatt ősidők óta tyúkszem és szemölcs leszártására használják. A népi gyógyászatban az ókor óta alkalmazzák máj-, és epepanaszok esetén, ugyanis fokozza a belső szervek kiválasztó képességét Görcsoldó hatásánál fogva főként az epe elfolyását könnyíti meg az epeúti izmok lazításával. Emellett vértisztító és vérképző, máj tisztító hatású.

A vérehulló fecskefű kelidonin alkaloidja fájdalomcsillapító és görcsoldó hatással rendelkezik. Gyógytea keverékekben, csalán és bodza friss hajtásával keverve, fehérvérűség (leukémia) gyógyítására használható. Forrázata az aranyér megszüntetésére is alkalmas. Hatással van a nyirokrendszerre, valamint kitisztítja a reumás, köszvényes lerakódásokat.

Külsőleg a növény kifacsart levét a szem szaruhártyájának betegségei és a szürke hályog gyógyítására is használták.





Hogyan használjuk?

A vérehulló fecskefű tejnedve remek ellenszere a szemölcsöknek. A legtöbb szemölcs elleni készítmény alapja a fecskefű hatóanyaga, de akár „nyersen” is használhatjuk a növényt, ha az eltört szárból szivárgó narancssárga folyadékot egyszerűen a szemölcsre tesszük, vigyázva arra, hogy az ép bőrfelületre ne jusson belőle, ott ugyanis irritációt okoz. (Fürdés, mosakodás után érdemes újra bekenni.) A műveletet napi 2-3 alkalommal megismételve pár hét alatt jó eséllyel leszárad, eltűnik a bőrkínövés. Figyelem! A kúrát akkor is legalább 2 hétig csináljuk, ha már az első napokban elmúlt a szemölcs.

A korábban említett szemproblémák kezeléséhez megmosunk egy friss levelet és a megnedvesített hüvelyk és mutató ujjunk között szétmorzsoljuk a lágy szárát. Az így nyert nedves anyagot a mutatóujjunkkal - miközben a szem csukva van, a szemzugba kenjük. Jótékonyan hat a megerőltetett szemre is.

Epehólyag környéki görcsök és fájdalmak esetén érdemes használni a teáját. Mivel a fecskefű magát az epetermelést nem serkenti, ezért sokszor más gyógynövényekkel keverve ajánlott inkább gyógyhatását élvezni.

Teakészítés

Egy csapott teáskanál szárított fecskefüvet adjunk 1/4 liter vízhez (ha nyers növényből dolgozunk, akkor dupla adagot kell számítani, azaz 2 teáskanálnyi). Csak forrázzuk, és hagyjuk állni 10 percet, majd leszűrjük. Ajánlott napi adag 1-2 csésze tea. A teát önmagában 2-3 napnál tovább ne fogyasszuk. Ha lehet, inkább teakeverékben alkalmazzuk, más hasonló hatású gyógynövényekkel együtt.

Gyorsan elkészíthető teát kapunk, ha a lé kivonatból vagy a tinktúrából teszünk a vízbe 10-15 cseppet. A cseppekből egy napra 40 csepp alkalmazható, 2-4 csészére elosztva, evés előtt 15-20 perccel.

Tinktúra

Ajánlott alkoholos kivonatot, tinktúrát készíteni a növény hajtásaiból: 50 g friss fecskefüvet keverjük össze 100 g alkohollal, és 10 napi gyakori rázogatás után szűrjük le. Az elpárolgott alkoholt pótoljuk vissza, hogy a kész szer 100 g legyen.

A jövőt senki sem ismeri,
de mi már sejtünk valamit...

Horoszkóp

havilap

Az égbolt üzenete mindenkinek
Numerológia: a számok varázsa ★ Éves előrejelzés
Maja asztrológia ★ Szerelmi útmutató
Újhold előrejelzés ★ Egészség horoszkóp
Pénzügyi útmutató ★ A jegyek mitológiája

Keresse az újságárusoknál
és a bevásárlóközpontokban!





Vérfű kenőcs házilag

Hozzávalók: 50 ml olívaolaj, 100 ml kókuszolaj, 15-20 g méhviasz, 80-100 g aprított friss vérehulló fecskefű.

Tegyük egy kisebb lábosba az olajokat, majd szórjuk bele az apróra vágott vérehulló fecskefűvet és adjuk hozzá a méhviaszt. Lassú tűzön kevergessük 15 percig. Hagyjuk másnapig állni, majd ismét melegítsük fel, hogy át tudjuk szűrni egy gézanyagon. Tegyük a hűtőszekrénybe, ott 2-3 hónapig eláll. Külsőleg alkalmazhatjuk kelések, szemölcsök, vágások, fertőzött sebek, ekcéma, pikkelysömör, öregségi foltok, herpesz, repedezett bőr kezelésére.

Fontos tudni, hogy a szárított fecskefű hatóanyagai, körülbelül fél év elteltével elillannak, így már nem tudja kifejteni hatását. Leginkább alkoholban tudjuk megőrizni értékes gyógyhatásait. Mindenki kicsit másképp reagál a növényi hatóanyagokra, a szakirodalom több helyen említi, hogy a fecskefű az erős hatású növények közé tartozik, ezért belsőleg inkább keverékekben használjuk kis mennyiségben, ne önmagában. **Nagy mennyiségben a növény mérgező is** ezért érdemes szakember felügyelete mellett használni belsőleg. Epeelzáródás és magas vérnyomás esetén ne használjuk! Terhesség és szoptatás ideje alatt is kerülendő, és 12 évnél fiatalabbakat se kezeljünk e növényvel!

Érdekesség, hogy a magjának olaja nagyon vonzó a hangyák számára, így aki kertjében tart ilyetj az a környéken hangyák megjelenésére is számíthat.

Forrás: InfóEgészséges című Erdélyben megjelenő lap





Mire jó a galaj?

Erdőkben, mezőkön, réteken sorra találkozhatunk olyan növényekkel, melyek eddig elkerülték figyelmünket, pedig már nagyon régóta türelmesen várnak, hogy a segítségünkre lehessenek. Ezen növények egyike a galaj. Megtalálható az árnyas erdők tisztásainak szélén, az erdei utak mentén, sűrű bokrok mellett, réteken és minden félárnyas tisztáson.

Ez a csodálatos növény Szűz Mária szent növénye. Feltűnik Jézus bölcsőjében, a tömjén az arany és a mirha előtt. Egy sziléziai legenda szerint Mária galajjal bélelte ki a bölcsőt és saját fekhelyét is, mert így a szent család számára nem ette meg fekhelyének bélését hiszen az állatok közül csak a szamár nem szereti a galajt. A hagyomány szerint a szülést is a galaj könnyítette meg görcsoldó hatása révén, ezért a szülő nők ágya mellett gyakran megtalálható volt és segített a gyermek világrajövetelében, sőt a párnába és a derékaljba is tettek belőle, hogy az anyát és a kisdedet a rontástól megvédje.

A galajnak három fajtát ismerjük – a közönséges, vagy fehér virágú, a tejoltó és a ragadós - mindhárom egyenlő mértékben gyógyhatású. Távoli rokona az etióp eredetű arab kávé. A ragadós galaj nevét onnan kapta, hogy a szárán és a levelek alján szőrökkel kapaszkodik.

A hosszát látva szüksége is van rá, mivel virágzásakor eléri a 60-120 cm hosszát. A magasságot tekintve nem, mert inkább kúszva kapaszkodik, de nem élősködik. Régen a tejoltó fajtáját használták leggyakrabban, mivel ezt tartották az igazi galajnak. A virágját sajtok oltásánál használták, ahogy a neve is mutatja, de a chester sajt színét is a galaj sárga virágjától kapja! A levelek mindhárom fajnál lándzsa alakúak a száron hatosával-nyolcasával örvös állásúan, gallér alakúan helyezkednek el. A ragadós galaj sok bonyodalmat tud okozni június közepétől egészen késő őszig. Ha egyszer már találkoztunk vele biztos, hogy nem felejtsük el... Ha beleakadunk, a lábunk köré tekeredik, mint a hínár, és apró petymegtermése lesz az, amivel tele lesz a cipőfűzőnk és a nadrágszárunk. A benedvesített szivaccsal viszonylag könnyen eltávolítható, de igyekezzünk, hogy a magokat a talajba juttassuk vissza.

A galaj gyógyhatása nagyon sokrétű, de a frissen szedett növény hatóereje a legnagyobb, ezért érdemes azonnal felhasználni. Hasznos forrázatként, vagy dunszt-



kötésben és borogatás formájában is. Alkalmas a vese-, epe-, és májtisztításra, de a vesehomok, kisebb vesekövek elhajtásában is nagy segítségünkre van. Étkezés előtt egy-egy csésze teát kortyonként éhgyomorra fogyasszunk belőle. A galaj a nyirokmirigyek karbantartója, a pajzsmirigy behangoló szere. Használható daganatos megbetegedések megelőzésére, de a torok-, gége-, nyelvrák leküzdésében is, ha teaként gargalizálva fogyasztjuk.

Az idegekre csodás hatással tud lenni hosszútávon alkalmazva. Elalvás előtt ajánlott egy csészével fogyasztani, de házísárcányoknak, arrogáns szomszédoknak is kifejezetten ajánlott, hiszen a népi gyógyászat ajánlja hisztéria, valamint epilepszia enyhítésére is.

Javasolt a lumbágó kezelésére is. Bőrünk igaz barátja, hiszen a friss hajtások levélével a pattanások ecseteléssel leszáríthatók, a sebek gyógyulási ideje gyorsítható. Kiváló salátákba, akár csak egy vajás pírítóshoz is, zamatos fűszervajként elkészítve.

Galaj tea

Egy púpozott teáskanál galajt 2,5dl vízzel leforrázunk öt percig letakarva állni hagyjuk, majd melegen kortyonként fogyasztjuk.



Friss lé

Szedés után a leveleket, zseme hajtásokat mossuk meg, majd facsarjuk ki.

Forrázat

Egy maréknyi összevágott növényt 2,5 dl forró vízzel leöntünk, majd állni hagyjuk, amíg langyosra hűl. Hagyjuk megszáradni a bőrünkön a galajforrázatot.

Dunsztkötés

A leforrázott teafüvet még melegen, laza szövésű kendőre helyezzük. Majd a beteg testrészt beborítjuk vele. Sállal körbe tekerjük és akár egy éjszakát is állni hagyjuk rajta.

Zamatos fűszervaj

Hozzávalók: 10 dkg puha vaj, 2 evőkanál, friss, fehér vagy közönséges galaj levél. A galaj leveleket kicsit összetörjük, összemorzsoljuk és a puha vajjal eldolgozzuk. Formába tesszük és legalább egy órára állni hagyjuk, hogy a galaj zamata átadhassa magát a vajnak. Kis galaj hajtással díszítjük.





Rusztikus fűszervaj

Hozzávalók: 10 dkg puha vaj, 2 evőkanál, vagy ízlés szerinti mennyiségű frissen szedett ragadós galaj levél és egy csipetnyi só.

A galaj leveleket a kis ragadós szőrök miatt apróra, pépesre vágjuk, törjük, mixeljük. A vajat lassú lángon, vagy kis fokozaton megolvasztjuk. Eközben hozzáadjuk a sót. Miután megolvadt, levesszük a tűzről. Beletesszük a galajt és elkeverjük. Egy fedővel letakarva hagyjuk, amíg kihűl. Ha kihűlt betesszük a hűtőbe. Amikor megdermedt, egyenletesre keverjük, a galaj ekkor elegyedik és megszínezi, átadja a szép világoszöld színét a vajnak.

Ezután tányérba, vagy formába tesszük. Kis galaj hajtással díszítjük. Az állaga kissé darabos lesz, és hűtőből kivéve is puha, kenhető marad. Ízlés szerint kenhetjük bármilyen gabonafélére.

Nagy Kriszta / erdojaro.blog.hu

Az erdojaro.blog.hu kísérleti programot indított el Baranya megyében, aminek a lényege, hogy erdei alapanyagokból magas minőségű termékeket állítanak elő. 2019. áprilisában startolnak a Banyaerdő erdei termékek.





Aranyat érő

Az aranyfa nálunk leginkább dísznövényként ismert. 1844- ben került Európába, és nevét William Forsyth, a Kensington palota főkertésze után kapta. Itt egy kissé meg kell állnom, hogy tisztázzuk, hogy mire is gondolok, mert van egy kis kavarodás e növény körül...

Az aranyfa az ébredező természet figyelemfelkeltő „lámpása”. Gyakorta hívják aranyesőnek, de az valójában egy másik növény. A kora nyári káprázatos sárga virágtenger, a leomló pillangós virágú fürtökkel a Laburnum. Nagyon fontos, hogy felismerjük és megismerjük. A különbség szóban csupán egy kis tévedésnek, vagy rossz beidegződésnek számít, de az aranyeső minden része mérgező. Szintén nem tévesztendő össze a nyár végén, ősszel virágzó aranyvesszőkkel (Solidago). Ugyan ezek legalább gyógynövények, de most másról lesz szó.

A bókoló aranyfa, vagyis a *Forsythia suspensa*, (kínaiul Lian Qiao) Kínában évezredek óta ismert és elismert gyógynövény. A drogot a termés szolgáltatja, mely fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, lázcsillapító, vízhajtó, hashajtó, köhögéscsillapító, méregtelenítő, tonizáló és hűsítő hatású. A gyümölcsöt teljesen éretten szedik és szárítják, majd főzetet készítenek belőle. Duzzanatok csillapítására, váladékozás megindítására, influenza, kanyaró, bárányhimlő, mumpsz, mandulagyulladás, nyálkahártyagyulladás kezelésére használják. Erős, széles spektrumú antibiotikumnak tartják. Hatékony lázzal, fejfájdalommal és torokbántalmakkal járó meghűléses állapotok, fertőzések esetén. Alkalmas a nyaki nyirokmirigyek duzzanatának csökkentésére, húgyúti fertőzések, allergiás bőrkiütések kezelésére, csillapítja az émelygést. A keserű gyümölcs stimulálja a szívet, segít a magas vérnyomás csökkentésében és az egészséges színt megőrzésében. Tartalmaz kapillárisokat erősítő P-vitamint. Ösztönzi az epehólyagot és pozitív hatást gyakorol az idegrendszerre.

A virág is antibiotikus hatású, gátolja többek között a *Staphylococcus aureus*, *Shigella dysenteriae*, *Bacillus typhi*, és a *Micobacterium tuberculi* fejlődését. Leveleit bőrproblémák (kelések, akne, gyulladás, bőrfertőzések) esetén vetik be, gyökere lázcsillapító hatással bír. A levelekből készített teát torokgyulladás, influenza, hasmenés esetén adják. A levelek és a fiatal hajtások főzetét mellrák esetén alkalmazzák, amiután észlelhető a szervezetben a tumorsejtekkel szembeni ellenanyagtermelés.



Kertjeinkben, parkjainkban manapság leginkább a hibrid kerti aranyfa, *Forsythia x intermedia* fajtaival találkozhatunk, melyek között találunk tarka, vagy márványmin-tás levelű és egészen nagy virágú változatokat is. Az olajfafélék családjába tartozó cserje napos helyre való, ahol jól fel tud tölteni és gazdagon virágozni. Viszonylag könnyen tartható, de nagyon száraz körülmények között kissé szenved, és hosszas kánikula esetén jól fog neki esni a víz. Ha mindez nem lenne elég indok arra, hogy feltétlenül tartsunk kertünkben belőle, elárulom, hogy a virágja is ehető, habár esetleg némileg kesernyés lehet. A virágokat nyersen fogyasztjuk. Pompás színfoltok a salátában, vidám dísz a köret tálalásánál. Vigyázzunk, mert a *Forsythia x. intermedia* magja mérgező.

A Kelet- Ázsiai származású koreai aranyfa, *Forsythia ovata* is népszerű, mert virágzá-sával közel egy héttel lekörözheti a kerti aranyfákat, tehát még hamarabb ragyogja be szívünket...



Aranyszirup

Gyűjtsünk egy csészényi aranyfa (*F. suspensa*/ *F. intermedia*) virágot (permetezéstől mentes, tiszta helyről), tegyük egy üvegbe, majd öntsünk rá 250 ml forró vizet. Hagyjuk állni néhány órát, vagy akár egy éjszakát is. Szűrjük át, keverjük hozzá ízlés szerint, a kívánt állag eléréseért 150-200 ml jó minőségű mézet. Aranyló színű, „tavasz íű” szirupot kapunk, ami nem csak élvezeti célra szolgál. Tehetjük langyos teába, sőt akár palacsintára is csorgathatjuk. Hűtőszekrényben 3-4 hétig eltartható. A szavatossági ideje azért ilyen csekély, mivel jelentős folyadék mennyiséget adunk a mézhez és ez fokozza a romlékonyságot. Továbbá a gyógyhatás megőrzése miatt nem sterilizáltuk a készítményt. Igény szerint méz helyett természetesen lehet cukorszirupot is használni, illetve aki csak a kulináris élvezet miatt kóstolná meg, felforralhatja mielőtt sterilizált üvegbe tölti. Így készítve hosszabb ideig eltartható.





Aranyzelé gyermekláncfűvel

Gyűjtsünk 8-10 csésze aranyfa és gyermekláncfű virágot, vegyesen. A reggel, délelőtt alkalmas a szedésre, amikor a virágok még ki vannak nyílvá. Szükség szerint tisztítsuk meg őket, távolítsuk el a zöld részeket. Tegyük egy nagy edénybe a virágokat, és öntsünk rájuk kb. 4 csésze forró vizet. Hagyjuk állni 8-10 órát, aztán alaposan szűrjük át. A kapott teát öntsük egy lábasba.

Adjunk hozzá 2 evőkanál citromlevet, 1 kávéskanál valódi vaníliát, és kb. 15 g pektint. Forraljuk fel és keverjük el benne 3 csésze (750 ml) mézet. Rotyogtassuk néhány percet, majd öntsük kisebb üvegekbe. Ügyeljünk a tisztaságra, és fordítsuk fejjel lefelé üvegeket 5 percre. Szárazdunasztban hagyjuk kihűlni.

Úgy vélem, hogy ezentúl már nem csak szeretettel, hanem valóságos tisztelettel tekintünk erre a gyönyörű, tavaszköszöntő gyógynövényre.

Nagy Annamária



Ibolya

Tavaly indítottam ezt a kis sorozatfélélt, melyben alkalmanként kitüntetett figyelemmel fordulok egy-egy ismert, illetve kissé feledésbe merült gyógynövény felé. Van még mit felfedezni, ezért idén is folytatom. Remélem, hogy velem tartanak.

Ibolya, az elbűvölő...

Néhány évszázada a Valentin napi üdvözlőlapok jellemző eleme volt. Akkor még a szerelem jelképeként tartották. Vajon szívet formáló levelei, vagy balszagos illata miatt? Talán azért, mert a hűség jelképe? Vagy, mert a legenda szerint összefüggésbe hozták Szent Bálinttal, aki a virágait kiperéselve készített tintát, hogy megírja bűcsülevelét...

Ami biztos, hogy a tavaszi levegőt színültig betölti. Páratlanul felemelő érzés, amikor egy kellemes napon a szabadban körülölel minket egy ilyen illatfelhő. Elbűvöl, marasztal, csak arra vágyunk, hogy járja át minden pórusunkat és szorítsa ki a téli, bent rekedt, dohos levegőt.

Az illatos

Az illatos ibolya (*Viola odorata*) az ibolyafélék családjába tartozik, több száz társával. Szív alakú, csipkés szélű leveleivel tölevélrózsát alkotó, kora tavaszi évelő virágunk. Cserjések, erdőszélek mérsékeltén nedves talaját szinte szőnyegként takarja. Kertbe is szívesen beköltözik, szívesen marasztaljuk, habár eléggé hajlamos a fejünkre nőni. Az aprócska növény gyökértarackjaival és természetesen elhullatott magjaival hatalmas területeket képes meghódítani. Amennyiben úgy találjuk, hogy már tényleg sok belőle, inkább használjuk többször, minthogy teljesen kitessekelnénk.

Már az ókor óta ismerték és szívesen fogyasztották, mégis kitüntetett szerepbe csak a 18-19. században került. A királyi és főúri udvarok rajongtak érte. Erzsébet királynő (Sissi) kedvenc virága volt. Nagyon szerette az ibolyából készített fagyaltot, sőt még a bécsi kávéját is ibolyával ízesítették.

Virágnyelvi jelentéseit tekintve ő fejezi ki a hűséget, a szerénységet, az ártatlanságot és a szépséget. Míg a fehér ibolya a boldogságot és megújulást üzeni, a kék virágú a hálánkat suttogetja.



A szerény gyógyító

Gyakorlatilag az egész növény felhasználható és hatással bíró.

Belsőleg: lázcsillapító, izzasztó, gyulladáscsökkentő, nyugtató, vértisztító, nyákoldó, köptető hatású. Meghűléses panaszok, légúti hurut, köhögés, láz esetén segít. Egy Pakisztánban végzett vizsgálatban, melyben lázcsillapító tulajdonságot kerestek a vadon megtalálható növényekben, az ibolya bizonyította, hogy képes felvenni a versenyt az aszpirinnel.

Külsőleg: fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatása így is érvényesül. Tinktúraként, vagy egyszerűen csak a zúzott leveleket használjuk pakolásként, vagy borogatásként. Fejfájdalom, migrén, izombénulás, reumatikus és köszvényes fájdalmak enyhítésében csodálatra méltó eredményeket ér el. Fejfájás esetén morzsolgassunk meg néhány frissen szedett levelet és dörzsöljük a homlokra, a halánték részre, szűkesség esetén rögzítsük. Kipróbáltam és még engem is meglepett, hogy milyen gyorsan működött. Daganatok esetén külsőleg és belsőleg is alkalmazzuk. Bőrápoló, bőrpuhító hatású, ezért száraz, repedezett és idősödő bőrre érdemes kipróbálni.

A homeopátia a növény föld feletti részeit használja légúti gyulladások kezelésére, illetve külsőleg a kézizületek reumatikus fájdalmára.

A gyökér, gyöktörzs gyűjtésére a kora tavasz és a késő ősz a legalkalmasabb. A gyökérdrog hörghurut, illetve más felső légúti tünetek kezelésénél jöhet számításba.

Ibolyakivonat: 1 teáskanál szárított gyöktörzset főzzünk 3 percig 200 ml vízben. 30 perc állás után szűrjük le. Adagolása: 4x1 evőkanál naponta, 2-3 hétig.



A balsamos illatú virágokat tavasszal szedjük, és elfogyasztjuk, vagy feldolgozzuk. Frissen szirupot készíthetünk belőlük, amely azontúl, hogy különlegesen finom, még nyugtató, antiszeptikus, enyhén hashajtó hatással is rendelkezik. A virágok főzete a szem lemosására használható. A kíméletesen szárított virág teakeverékek vidám „színezője”.

Tea: egy kávéskanálnyi szárított virágot forrázunk le 200 ml vízzel. 10 perc állás után szűrjük le. Naponta három csészényit fogyaszthatunk belőle.

Lilacukor: tiszta helyről gyűjtsünk illatos ibolyát. Hagyjuk, hogy a harmat teljesen felszáradjon a virágokról. Tépdessük ki a lila szirmokat, a zöld részekre jelenleg nem lesz szükségünk. Kb. 1:1 arányban keverjük kristálycukorral, és őröljük meg kissé. Terítsük szét a lila színű cukrot egy tepsiben és kíméletesen szárítsuk meg. Légmentesen zárjuk be egy olyan edénybe, amelyben fényt sem kap. Felhasználhatjuk sütemények, édességek készítésénél, szórócukorként. Az illata eléggé múlandó, ezért nem szükséges túl nagy mennyiséget készíteni.





Ibolyás cukor: aromatizálhatunk cukrot úgy is, hogy egy kis üvegcsébe tesszük együtt a szirmokat és a cukrot néhány napra. Amikor elégedettek vagyunk az eredménnyel, átszítáljuk. A szirmok nedvességtartalma miatt, kissé összeállhat a cukor.

Ibolyás gyógyszirup: 50 g ibolyavirágot forrázunk le 100 ml vízzel, hagyjuk állni egy napig, majd szűrjük le. Oldjunk fel a szűrletben 150 g cukrot, legfeljebb enyhén langyosítsuk meg, ha szükséges. Töltsük sötét falú üvegcsékbe és tartsuk hűvös helyen. Légúti, és meghűléses tünetek esetén használjuk.

Ibolyaszirup: 250 g nádcukrot olvasszunk fel 500 ml meleg vízben. Adjunk hozzá 50 g virágot és lefedve hagyjuk állni 12 órán keresztül. Szűrjük át tiszta üvegbe, és tartsuk hűtőszekrényben.

Ibolyaszörp: 4 csésze virágra öntsünk 2 csésze forró vizet, és tegyük félre 24 órára. Ezt követően szűrjük át, jól préseljük ki a virágokból a nedvességet. Hat csésze cukrot és újabb két csésze vizet, egy citrom levéllel forraljunk fel, adjuk hozzá a kivonatot. Együtt is forraljuk át az elegyet, és a szörpöt öntsük tiszta üvegbe.

Violazselé: egy csésze ibolyavirágot (kissé tömörítve vegyük) turmixoljunk össze másfél csésze vízzel, és 1 citrom levéllel. Oldjunk fel benne 2 és fél csésze cukrot kb. 1 csapott evőkanál pektinnel elkeverve. (A pektin mennyisége eltérhet az itt megadottól, ezért ellenőrizték az Önök által használt termék felhasználási javaslatát.) Forraljuk fel, bugyogtassuk 2-3 percig, majd porciózzuk kisebb üvegekbe.



Ibolyás ecet: tegyünk 2 nagy marék ibolyavirágot egy normál befőttesüvegbe, majd öntsük fel fehérborecettel. Lezárva sötét és hűvös helyen érleljük kb. 2 hétig. Végül szűrjük át tiszta üvegbe. Különös, lágy ízű salátaecetet kapunk, mely páratlan kiegészítője a tavaszi zöldsalátáknak és a virágokkal kiegészített salátáknak. Egy evőkanál virágecetet elkeverve egy pohár vízben kellemes frissítőt kapunk, mely még az immunrendszer számára is hasznos. A hideg eljárással készített ecet megőrzi a virágok A-, C- vitamin, és ásványianyag tartalmát. 1:1 arányban vízzel hígítva ápoló tonikot készíthetünk belőle, mely nyugtatja még a gyulladt, napégette bőrt is.

Ibolyás ecet (gyors eljárás): kb. fél liter tiszta virágot szórjunk egy befőttes üvegbe, majd öntsünk rá másfél csésze közepes lángon felmelegített (felforrnia nem kell) rizs-, vagy fehérborecetet. Lefedve tegyük sötét, hideg helyre 2-3 napra. Szűrjük át tiszta üvegbe, és tartsuk sötét, hűvös helyen.

A leveleket az év során bármikor, amikor megtalálható, szükség szerint gyűjthetjük, mivel különösen frissen a legjobb használni. A vértisztító hatású zsenge leveleket salátába keverhetjük, felaprítva burgonyapürére hinthetjük, vagy levesekhez adhatjuk. Köhögés, fejfájdalom, álmatlanság kezelésére is gyógyír. A levelek főzetével a kitágult visszereket borogathatjuk. A friss levelekből intenzív illatú abszolút olajat nyernek. Párologtatva harmonikus hangulatot teremt. Traumatikus élmények, sokkos állapotok feloldásakor illata gyengéden munkálkodik. Tumorellenes hatását vizsgáló kutatásokban igazolódni látszik az olaj prosztatata-ráksejtekre kifejtett hatása.

Tinktúra: 10-10 g szárított ibolyát és kakukkfűvet áztassunk 250 ml alkoholba (pl.: vodka) és néhány nap múlva szűrjük le. A fentebb említett tünetek esetén szükség szerint 10-20 cseppet kockacukorra cseppentve vegyünk be. Ez a készítmény külsőleg is használható reuma, köszvény, izombénulás, daganat esetén bedörzsölőként. Ebben az esetben érdemes gazdagítani 5 g babér, nyírfa, vagy fajdbogyó (esetleg oregánó, rozmaryng vagy fahéj) illóolajjal.

Ibolyás olaj: szedjük egy kis csokor ibolyalevelet, megmosás után várjunk, amíg felszáradnak a levelek. Tegyük egy üvegbe kissé megtépdesve, öntsük fel jó minőségű természetes olajjal, és tegyük ki napos helyre egy hónapra. Átszűrve mehet kis porciókban jól záródó tégelybe vagy üvegcsébe. Érdemes inkább többször készíteni



frissen, és kisebb adagokban, mivel a levelek víztartalma felhígítja az olajat. Azoknak ajánlom főleg, akik „fejfájósabbak”, és emellett sokat vannak távol a természettől, és nem tudják a levelet frissen alkalmazni. Egy kis üvegcsőben magukkal vihetik, és szükség szerint alkalmazhatják. Viszont számukra is az a javaslatom, hogy fontos megkeresni a valós okot, amire a fájdalom felhívja a figyelmüket.

Parfüm: 9 g illatmentes, puha karitévajban keverjük el 1 g ibolya abszolútumot. Tegyük apró tégelybe. Használjuk kedvünk szerint.

Írásom egyik apropója az volt, hogy felhívjam a figyelmet arra, hogy ez az elbűvölő növény mellettünk van szinte az egész év során, bármikor fordulhatunk hozzá segítségért. Megbecsülésre érdemes, kitűnő ellátást kapunk tőle. A másik ok jóval személyesebb. A fejfájdalom sikeres csillapítása után már biztosan tudtam, hogy erről kötelességem tájékoztatni, mivel egy gyakori jelenségről van szó. De! Minden fejfájás más, rengeteg oka van, és inkább tekintsék tünetnek, mintsem a fő problémának.

Nagy Annamária





Bimbók kapri módra

Csak az igazán jó dolgokat hamisítják, és ez lényegében megtiszteltetés...

A tövises kapri (*Capparis spinosa*) Elő-India és Kaukázus környékéről származó cserje. Már az ókor óta termesztik. Római közvetítéssel került a Földközi-tenger mellékre, és mivel számára kedvező körülményeket talált, így megtelepedett. Közepesen melegigényes, jól tolerálja a szárazabb feltételeket, gyenge fagyokat is elvisel. Ná-lunk nem télálló, ezért érdemes inkább virágcserepben tartani.

Valójában virágbimbó

Ez igaz is, meg nem is. Többnyire a kapribogyó alatt a kinyílás előtt szedett virágbimbókból előállított különleges ízesítőt értjük. A virág egyébként gyönyörű, de rövid életű. A virágbimbó májustól szeptemberig szedhető. Frissen alkalmatlan a fogyasztásra, ugyanis rendkívül keserű. Néhány hétig sóval rétegezve pácolják, fermentálják, majd ecettel, olajjal, vagy sós felöntőlével tartósítják. Méret szerint kerül osztályozásra. Jelen esetben a legkisebb számít a legértékesebbnek.

Azoknak is igazuk lehet, akik azt gondolták, hogy bogyó. Mivel van egy olyan készítmény is, amelyhez az érett termést (kaprigyümölcsöt) használják fel.

Jellegzetes, fanyarkás ízével különleges összetevője salátáknak, mártásoknak, kö-rözöttéknek, szendvicseknek. Hidegtálatat díszítenek és ízesítenek vele. Megsütve köret, vagy levesbetét is lehet belőle. Jelentős sótartalma miatt azonban nagyon szűkmarkúan érdemes vele bánni. Étvágygerjesztő és vérnyomáscsökkentő hatású. C-vitamint, rutinglikozidot, kaprinsavat, illóolajat, és kvercetint is tartalmaz.

Sült kapribogyó: ehhez a fogáshoz olyan készítményt vegyünk, amely a valódi aprócska bimbókat tartalmazza. Amennyiben nagyon sósnak találjuk, öntsük le a levét és mossuk át, esetleg áztassuk be tiszta vízbe fél-, egy órára. Szűrjük le a bimbókat, alaposan csepegtessük le, majd itassuk fel teljesen a nedvességet egy papírtörlővel. Serpenyőben hevítsünk kókuszolajat és kb. fél perc alatt süssük ropogós aranybar-nára a „bogyókat”. Szűrőkanállal szedjük papírtörőre, hogy a felesleges zsiradékot felitassuk. Szolgálhat köretként, szórhatjuk tésztára, pizzára, szendvicsre, salátára, egyes levesekbe, de csipegethetjük önmagában is.



Tejszínes kaprimártás: egy evőkanál kókuszosajban forrósítsunk fel 2 evőkanál átöblített, lecsepegtetett kapribimbót. Öntsünk rá 50 ml száraz fehérbort és 200 ml főzőtejszínt. Forraljuk néhány pillanatig, majd hintsük meg finomra vágott kaporral és frissen zúzott fekete borssal.

Hamis a bogycó

Azoknak sem kell lemondani erről az úri huncutságról, akik nem tudják beszerezni, vagy a pénztárcájuk tiltakozik ellene. A leleményes magyar ember elég jól feltalálja magát, és az idők során számos alternatívára bukkant. Sőt további jó hír az, hogy szinte egész évben találunk olyasmit, amiből elkészíthetjük ezt a finomságot. A következő felsorolás nagyjából időrendi, vagyis fellelhetőségi sorrendben tárgyalja a növényeket. Találunk átfedéseket, és természetesen némiképp az időjárás is befolyásolja.

Salátaboglárka (*Ranunculus ficaria*): nedvesebb környezetben találjuk meg, ahol március végétől kezd virágozni. C-vitamin tartalmú leveleit virágzás előtt ehetjük, nyersen salátaként, kis mennyiségben. Később mellőzzük, mert felszaporodik benne a protoanemonin nevű bőr- és nyálkahártyaizgató hatású hatóanyag. A virágait salátákhoz adják, virágbimbóiból kapribogyó helyettesítő készíthető. Inkább kisebb mennyiségben fogyasszuk.





Mocsári gólyahír (Caltha palustris): hazánkban sokfelé előfordul, nyirkos helyeken, magas talajvízszintű réteken, mocsarak mentén, patakpartokon. Márciustól május végéig virágozik. Ekkor gyűjthetők a bimbók, melyek csípősségét ecetben való áztatással közömbösítik. Csak nagyon kis mennyiségben javasolt a fogyasztása.

Gyermekláncfű (Taraxacum officinale): tavaszi, zsenge levele ásványi anyagokban, C-vitaminban gazdag. Vértisztító, salaktalanító, emésztést serkentő és májműködést stimuláló hatással bír. A még zárt, kinyílás előtti bimbókat sós-ecetes vízben eltehetjük és a kapribogyó helyett használhatjuk. Azokat a virágokat, amelyek egyszer már kinyíltak, ne szedjük le. Ezeket arról ismerhetjük fel, hogy a sárga szirmok kissé kilógnak akkor is, amikor össze vannak záródva. Csak a teljesen zárt bimbók alkalmasak a pácolódásra.

Százsorszép (Bellis perennis): üde rétek kedves gyógynövénye, mely a pázsit és gyeptulajdonosoknak kellemetlen gyom. Zsenge levele és fehér nyelvű virágja salátákba kerülhet. Azonban amennyiben előrelátóbbak vagyunk, az apró bimbókat egy teljes napon keresztül áztassuk sós vízben. Tegyük át kicsiny üvegcsékbe és öntsük fel fehérborecettel, vagy tárkonyecettel. Hűtőszekrényben tároljuk. A pácolt bimbók is tökéletes adalékai a salátáknak.

Medvehagyma (Allium ursinum): az egyik legjobb minőségű „hamisítványt” adja. A zöld terméseket kb. június közepén gyűjthetjük. Megsózzuk, és gyengéden összekeverjük. Az a lényeg, hogy jól elkeveredjenek a „bogyócskák” a sóval és levet engedjenek. Néhány napig érleljük, majd gondosan leszűrjük, és tiszta üvegekbe töltjük. Forraljunk fel alacsony lángon kissé hígított fehérborecetet, vagy más enyhe (kb. 5%-os) ecetet. Ízlés szerint tehetünk bele fűszereket, pl.: babérlevelet, egész fekete borsot, mustármagot, tárkonyhajtást, etc.), de ezeket a felöntés előtt távolítsuk el. Öntsük a forró ecetet a termésekre, zárjuk le még melegen, és állítsuk fejre az üveget 5-10 percre. Fogyasztás előtt adjunk neki néhány hetet, hogy jól összeérjen.

FONTOS: Csak a saját kertben termesztett medvehagyma terméseit gyűjtsük, a természetes állományokat hagyjuk regenerálódni és szaporodni.



Seprúzanót (Cytisus scoparius): Közép-Európában honos cserje, mely kedveli a napos helyeket, a szárazabb feltételeket, a homokos és szilíciumban gazdag talajt. Május-június táján nyílnak sárga színű, illatos virágai. Leveleit könnyen hullatja, gyakran a pillangós virágok megjelenésekor már csupasz. Vesszőiből régebben seprűt készítettek, innen ered a neve. Virágbimbóit kapribogyó pótlásra használják.

Sarkantyúka (Tropaeolum majus): a biokertészek üdvöskéje, hiszen azon túl, hogy kevés gondoskodással is beéri, egész nyáron védelmezi a kertet és ellátja élelemmel a gazdát. Gyakorlatilag minden föld feletti része fogyasztható. Friss leveleit és virágait salátába keverhetjük. A zsenge magtokokból készül az attrakció. Magja antibiotikus hatású mustárolajat tartalmaz, mely légúti betegségek esetén nagyon hatékony. A kapripótlóhoz a zöld színű, éretlen magtokokat gyűjtjük, az érett barnák a következő évi utánpótlást biztosítják. Mossunk meg 200 g tokot, tegyük őket egy tálba, öntünk rá annyi vizet, amennyi ellepi őket és oldjunk fel benne 1 teáskanál sót. Hagyjuk állni 2-3 napon keresztül szobahőmérsékleten. A leszűrt terméseket tegyük át tiszta üvegbe. Egy lábasban kis lángon melegítsünk fel 200 ml fehérborecetet, főzzünk bele egy babérlevelet, és oldjunk fel benne egy teáskanálnyi cukrot. Öntsük a meleg ecetet a termésekre, hogy teljesen ellepje őket, majd zárjuk le az üveget. Hűtőszekrényben 6 hónapig eltartható.





Szelíd csorbóka (*Sonchus oleraceus*): első látásra barátságталannak tűnő, gyakorlatilag az egész világon megtalálható egynyári gyomnövény. A nedvesebb körülményeket, a jó minőségű talajt preferálja, száraz helyeken, homokos talajban csak elvétve találunk. Szeldelt levele viszonylag puha, és nem szúrós, mint a szúrós csorbókáé. A C- vitaminban gazdag levél nyersen és párolva is fogyasztható. A zengébbeket válasszuk a növény fiatal korában, mivel a virágzás környékén már keményebbé, kesernyéssé válnak. Tartalmaz némi tejnedvet, de emiatt nem kell elriadni tőle. Gyógynövényként is használatos.

Az állatok is szívesen fogyasztják, mintha ösztönösen megéreznék, hogy valóságos kincsesbánya. Egyes források kiemelkedően magas kalciumtartalomról számolnak be, de jelentős a vas, a kálium, a foszfor, és a magnéziumtartalma is. Végre, hogy a lényegre térjek, a kinyílás előtt álló virágbimbói használhatók fel arra, hogy kapriutánzatot készítsünk belőlük. Júniustól októberig virágzik. A bimbókat csipegessünk csak, a kinyílt, de becsukódott virágok már nem használhatók fel ehhez a recepthez. Gyűjtsünk egy csészényi bimbót, majd öblítsük le őket. Keverjük össze 120-120 ml fehérborecetet és vizet. Ízesítsük 1 teáskanál sóval, 1 babérlevéllel, néhány szem fekete borssal, korianderrel, esetleg 1 kisebb gerezd fokhagymával, és forraljuk fel. A lecsepegtetett virágbimbókat szórjuk üvegekbe és öntsük fel az átszűrt ecettel. Amennyiben markánsabb ízekre vágyunk, benne hagyhatjuk a fűszereket. Fedjük le és kihűlés után tegyük hűtőszekrénybe. 3 napnyi érlelődés után fogyasztható. Kb. 2-3 hétig tartható el hűtőszekrényben.

Fekete bodza (*Sambucus nigra*): a zöld, vagyis éretlen bodzabogyókat gyűjtünk. A fekete bodza termését nyersen és éretlenül nem szabad fogyasztani (enyhén mérgező és hasmenést okozhat). Feltétlenül be kell áztatni ecetbe, sóval elkeverve „érlelni”, vagy hőkezelt. A gyalogbodza termése még éretten sem használható semmilyen körülmények között! A bodzaernyőkről leszedetjük a bogyókat, teljesen szármentesen. Lemérjük, és egy üvegbe tesszük a tiszta bogyókat, majd a tömegük 5%-ának megfelelő sóval összekeverjük. Három hétre hűtőszekrénybe tesszük. Aztán felöntjük fehérborecettel, vagy rizsecettel. Ha szeretnénk 1-2 babérlevelet vagy néhány tárkonyhajtást is tehetünk melléjük az üvegbe. Nem érdemes sok fűszert használni, mert elnyomná az ízét, és szerintem már az almaecet is túl intenzív ízhatású hozzá. További 1-1,5 hónap érlelés után fogyasztható.



Tatárhagyma (*Allium tuberosum*): fantasztikus hagymaféle, olyan kincs, ami egyetlen hagymarajongó kertjéből sem hiányozhat. Kora tavasszal a hagyományos metélőhagymával nagyjából összehangolódva hozza zamatos, húsos, lapos leveleit. Kínai metélőhagymaként is említik. Nyár derekán megindul a virágfejlődés, ez időjárástól függően július végétől, augusztus elejétől akár októberig is eltarthat. Az ehető virágok kellemesen hagymás ízűek, melyeket a méhek is szívesen látogatnak. Ebben az időszakban szinte minden napra akad néhány frissen nyílt virág a szendvicstre, a salátába. A termések érése is folyamatos, tehát egy időben van jelen bimbó, virág, különböző érési állapotú termések, sőt már kész magok is. Egy legelészős alkalommal ötlött fel bennem, hogy ki kellene próbálni ezt a kapri dolgot a terméseivel. Arra kell figyelni, hogy csak az „eretlenebb”, világoszöldeket kell lecsipegetni, amelyek kevésbé dudorodnak, és még nem látszik rajtuk a formálódó fekete magocská. Sóval alaposan összekeverjük és hagyjuk, hogy levet engedjen. Néhány napos pácolódás után, a sós lé jelentős részét leöntjük, és egy tiszta üvegbe tesszük át a terméseket. Végül feltöltjük az üveget fűszerekkel (fekete bors, babérlevél, koriander, mustár-mag) ízesített forró fehérborecettel.

Az igazi kapribogyó remek „találmány”, és érdemes arra, hogy megpróbáljuk utánozni. Közel tucatnyi olyan növény van, melyeket pontos felismerés után felhasználhatunk. Pompás kis ízbombák lesznek ezek az aprócska bimbók vagy termések is, és határozottan képesek feldobni a salátákat, a pástétomokat, a szendvicseket, és minden mást, amibe szánjuk.

Nagy Annamária





Tévhitek a gombászásról

Hamarosan itt a tavasz! Ekkor sokan kezdenek ismerkedni a gombászással teljesen kezdőként is, ezért összeszedtük a leggyakoribb, gombagyűjtéssel és szakellenőri vizsgálattal kapcsolatos tévhiteteket, és ezek cáfolatát.

A gombaszakellenőr minden gombát ismer

Csak Magyarországon a becslések szerint akár 5000 nagygombafaj is honos lehet, ezek egy részét még le sem írták, számos gombafaj pedig kizárólag mikroszkópos vizsgálat útján azonosítható. A gombaszakellenőr-vizsga fajlistája közel 300 fajból áll, de természetesen rutinos gombászok ennél jóval több fajt is ismerhetnek. Hogy tud mégis üzembiztosan határozni egy szakellenőr, ha nem ismer minden gombát? Nagyon egyszerű, a szakellenőr csak azt fogja visszaadni, ami teljes biztonsággal beazonosítható és jó, étkezési gomba.

Minden gomba ehető, vagy mérgező

Számtalan gombafajt ismerünk, sokat pedig még nem, és bizony a többségük étkezési besorolása egyszerűen csak „nem ehető”. Például azért, mert az állaguk, szaguk, ízüik, méretük emberi fogyasztásra alkalmatlanná teszi őket. De nem is mérgezőek.

Ha a kosárban egyetlen mérgező gomba is van, a szakellenőr az egészet el fogja venni

Ez azért különösen veszélyes tévhit, mert sokakat valami egészen groteszk módon ez a hiedelem tart vissza attól, hogy szakellenőrhöz menjenek. A szakellenőr két esetben fogja az ehető gombákat is kidobni: ha gyilkos galóca került a kosárba, vagy ha más mérgező gomba annyira töredékesen került a gombák közé, hogy féltő, hogy a darabkái a többi gombán is ott vannak

A gombavizsgálat pénzbe kerül

A szakellenőrök többsége piacokon dolgozik, ilyen esetben pedig a szakellenőr a piac alkalmazottja, így a piaci lakossági gombavizsgálat minden esetben ingyenes! Néhány szakellenőr vállalja azt, hogy a saját lakcímével, vagy telefonszámával szerepel a gombaszakellenőrök listáján, és háznál is vizsgál. Ilyen esetben kérhetnek pénzt a vizsgálatért. A NÉBIH honlapján megtalálható a gombaszakellenőrök listája.



Ha egyforma gombákat szedek, elég egyet elvinni a szakellenőrhöz, hogy beazonosítsa

A szakellenőr nem csak a faj azonosítását végzi, hanem azt is vizsgálja, hogy az adott példány alkalmas-e még a fogyasztásra. Arról nem is beszélve, hogy laikusként akár egy fajnak vélhetünk különböző fajba tartozó gombákat. Tehát minden egyes példányt mutassunk meg, amit meg szeretnénk enni.

Amit már magabiztosan felismerek, azt nem kell gombaszakellenőrhöz vinni. Lásd előző pont :)

Ha nem tudok szakellenőrhöz menni, elég, ha lefotózom a gombáimat és megmutatom egy gombászós Facebook csoportban, ott majd a hozzáértők beazonosítják

Rossz hírem van, minden mérvadó gombász-csoportban fő szabály, hogy fotóról tányérba nem határozunk. Ennek az oka igen egyszerű: a szakellenőr szinte minden érzékszervét használja, amikor megállapítja egy gomba fogyaszthatóságát: megtapintja, megszagolja, adott esetben meg is kóstolja.

A mérgező gombás ételtől az ezüstkanál megfeketedik. Minden fán növő gomba ehető. Adni kell a kutyának egy keveset, és ha egy óra múlva is jól van, ehető (???). A csigarágott gomba ehető, hiszen a csiga is megette

A legjobb, ha bármilyen olyan ökölszabályt és népi bölcsességet, aminek a lényege, hogy a gombák határozóbélyegeg általi beazonosítása nélkül nyilatkozik az ehetősé-



gükről, egyértelmű marhasággként tartasz számon. Mert azok is. A mesékből ismert piros kalapos fehér pettyes gomba a légyölő galóca, amely mérgező ugyan, de általában csak enyhe mérgezést okoz. A gyilkos galóca nem ennyire feltűnő jelenség, de sokkal mérgezőbb. Ismerik a poént? Az is ehető - de csak egyszer!!!

Minden szakellenőr kedvence: a szakellenőr elveszi a legfinomabb gombákat, mondván mérgezők, aztán ő eszi meg

Nem csak buta, hanem sértő is a feltételezés. A szakellenőr maga is gombászik, ráadásul a napját azzal kezdi, hogy átvizsgálja a piaci árusok összes gombáját is, elhihető, bőven elég gombát szed és kap, nem a bemutatásra vitt három vargányát szeretné elcsaklizni. Ha ritka, vagy védett gombát szed valaki, az elképzelhető, hogy elkéri(!), többnyire preparálni, oktatási céllal, vagy kiállításra.

A mérgező gombákhoz, kiváltképp a gyilkos galócához, nem szabad hozzányúlni

Semmilyen gomba nem képes bőrkontaktus útján mérgezni. Sőt, azt javaslom, ha gyilkos galócát találunk, a gombászkéssel óvatosan alányúlva bocskorral együtt emeljük ki egy termőtestet és alaposan szemléljük meg a határozójegyeit. Érdemes ezt egyszer mindenféle fejlettségi fokú példánnyal megtenni.

A gombaszedés helyes módja: késsel a talaj felett elválni a tönköt, ellenkező esetben elszakítjuk a gombafonalakat és a micélium elpusztul. Másik mód: óvatosan kiforgatjuk a talajból a gombát, hiszen ha késsel vágánk, a tönk maradéka elrothad, és a micélium elpusztul.

Na akkor szögezzük le: a micélium nem fog elpusztulni, akármelyiket is választjuk. Emiatt kicsit kakukktojás is ez a pont, ugyanis mindkét szedési módszer lehet helyes, ami miatt mégis ide került, az az, hogy laikus gombászok vére menő vitákat tudnak folytatni miatta gombászós facebook csoportokban. Ennek valószínűleg az lehet az oka, hogy sokáig az első megoldást tartották és tanították helyesnek, mostanra viszont bebizonyosodott, hogy az óvatos kifordítás sem tesz semmilyen kárt a gombában. Ha ismeretlen, vagy határozásra váró gombát szedünk, válasszuk a kifordítást, így nem fordulhat elő, hogy fontos határozójegyeket (pl. bocskor, micéliumistráng) nem veszünk észre, mert a talajban maradnak. Ha teljesen biztosak vagyunk abban, mit szedünk jó lehet a tönk elvágása, mert így tisztábban tudunk szedni.



Amit viszont semmiképp se tegyünk: ne kezdjünk kommentháborúba mással, mert nem úgy csinálja, mint mi.

Gombaszakellenőr = mikológus

A mikológus egy olyan biológus, aki a gombákra szakosodott, míg a gombaszakellenőr egy középfokúnak megfelelő gyakorlati szakma, a feladata eldönteni, hogy az általa megvizsgált gomba termőtestek alkalmasak-e emberi fogyasztásra. Természetesen a szakellenőri szakma használja a mikológusok megállapításait, de a szakellenőr nem kutató. Kb. úgy aránylik egymáshoz a két hivatás, mint az óvónő a kutató gyermekpszichológushoz.

Piacon csak ismerős, megbízható gombásztól vásároljunk gyűjtött gombát, mert ki tudja, bevizsgálták-e

Magyarországon piacon kizárólag abban az esetben szabad gyűjtött gombát árulni, ha a piacon dolgozik gombaszakellenőr. A szakellenőr a piacon árusított összes tételt ellenőrzi, így nyugodtan vásárolhatunk. Más a helyzet viszont a házaló árusokkal; a házaló árusítás törvénytelen, a gombákat nem látja szakember, így kockázatos is. Sose vásároljunk házalótól!

Mihály Edina erdojaro.blog.hu

Az erdojaro.blog.hu kísérleti programot indított el Baranya megyében, aminek a lényege, hogy erdei alapanyagokból magas minőségű termékeket állítanak elő. 2019. áprilisában indulnak a Banyaeerdő erdei termékek.





Tengeri hagyma

Latinul *Urginea maritima*. Napjainkban újra kezdik felfedezni az emberek ennek a növénynek a gyógyító erejét. Felhasznált része a hagymája, és a leveleiből kipréselt nedv, amit bőrbetegségekre használnak külsőleg.

Az öngyógyításban a hagymáját belsőleg nem ajánlott használni, mivel túladagolás esetén mérgezés léphet fel. Élelő, hagymás növény. Hagymája képes megnőni akár 10 cm átmérőjűre 2 kilogrammosra is. Tojásdad, vagy gömbölyded alakú. Külső fedőlevelei vörösbarnák, vagy halványzöldek. A húsos-hártyás levelek közül a külsők papiros-szerűek, a középsők húsosak, a belsők nyálkásak, puhák.

Virágai ősszel, egy méternél is magasabbra nő, kocsány végén dús, felálló fürtben, tömegesen nyílnak. A napos helyet és a meleget, nyáron a kiszáradó talajt kedveli. Levelei tavasszal hajtanak ki, és ekkor érik be az előző őszi termés is. A fehér változat drogja hatékonyabb, mint a vöröse.

A népi gyógyászatban rendszeresen használt gyógyhatású növény. Érdekes megállapítás, hogy a néphit szerint fogyasztásától a beteg sorsa vagy jobbra, vagy halálra fordul. A néphit szerint a boszorkányok füve! Nagyobb cserepekben érdemes tartani, ugyanis télen könnyen kifagyhat, és így könnyebb télire bevinni a lakásba, ahol világos helyet, 10 °C körüli hőmérsékletet igényel. Megmarad meleg szoba ablakban is, de sokat nyúlik a télen és kiveszi az erőt a hagymából. Másfél hetente kell kevés vízzel megöntözni, ugyanis könnyen kirothad. A tengeri hagyma hagymáját rögtön virágzás után kell begyűjteni.

A tengeri hagyma vörös változata egy szcillorozid nevű mérgező anyagot tartalmaz, amelyből patkánymérget állítanak elő. Miután a szcillorozid bekerül az állati, vagy akár az emberi szervezetbe hányást vált ki, és csak azután terjed szét a mérge. Az ember képes leküzdeni a szcillorozid mérgező hatását hányás útján, ezzel szemben a rágcsálók erre nem képesek, és így a halálos mérgező áldozatául esnek. A levelének sebgyógyító hatása van, váladékos sebek kezelésében is nagyon jól alkalmazható. Levágunk a leveléből egy darabkát, széttörjük, hogy a belsejében levő hatóanyagok felszabadulhassanak, rátesszük a sebre egy napig rajta hagyjuk!

Kérje növényjegyzékemet emailben, vagy címemre küldött válaszborítékban!

**Grosz Tamás 5065 Nagykörű Tomori út 37.
Tel: 20 9168711 ragokamuvek@gmail.com**



Olajfa tea

Az olajfa igen sokféleképp felhasznált növény. Készül belőle olívaolaj, de termése az olajbogyó kedvelt savanyúság is. Természetesen ez a növény is több mindenre használható, mint gondolnánk...

Az olajfalevél-tea páratlan gyógyhatással rendelkezik. Azonban nagyon kevesen akadnak, akik ismerik, és alkalmazzák az egészséges levélből készült, kissé olajos tetejű főzetet. Az olajfalevél kivonata erős antioxidáns, antivirális, és gombaellenes tulajdonságokkal rendelkezik, nagy előnye, hogy rögtön a kialakulás pillanatában képes megállítani a fertőzéseket.

A olajfalevél kivonata: erősíti az immunrendszert, megakadályozza a vírusos betegségek és a meghűlés kialakulását. Ajánlott torokfertőzés, arcüreggyulladás, és tüdőgyulladás esetén is, emellett enyhíti a krónikus fáradtságot, a pikkelysömört, és a megfázást. Gombaölő hatása miatt használható láb-, és körömgomba, Chlamydia és Candida esetén is. Megakadályozza a depresszió és a csontritkulás kialakulását, beindítja a fogyás folyamatát. A levelek a béke és harmónia szimbólumai, nyugtató hatással vannak az idegrendszerre, csökkentik a szorongást, kiegyensúlyozottá tesznek. Az antioxidáns hatású tea ajánlott tuberkulózis, influenza, agyhártyagyulladás, hepatitisz-B, herpesz, malária, gyomorfekély, diftéria, húgyúti fertőzések, és agyvelőgyulladás esetén is.

A tea készítéséhez 15-20 olajfalevél, valamint 200-300 ml forró víz szükséges.

Elkészítés: adjuk hozzá a leveleket a forró vízhez, és hagyjuk főni tíz percre, majd fedjük le, és várjunk 15 percre. Szűrjük le, és édesítsük egy kevés mézzel, de adhatunk hozzá egy pár csepp citromlevet is. A megfelelő hatás érdekében több héten keresztül, naponta egyszer fogyasszuk a főzetet.



Gyógynövények Zánkán

A Zánkán található Gyógynövény-völgy Látogató-, és Oktatóközpont hazánk egyik legfiatalabb gyógynövényes bemutatótere, ahol többféle látványosság is megtekinthető.

Takács Ferenc kertészmérnök-fitoterapeuta szakmai irányításával jött létre a központ és az üzemeltető alapítvány munkáját a családtagok és önkéntes közreműködők is segítik. A Gyógynövény-völgy igazi ököcentrum, ahol minden érdeklődő kiválaszthatja a számára leginkább vonzó foglalkozást, kikapcsolódási formát. A széles kínálatban speciális programokat is találunk: az ökoturisták, a fenntartható gazdálkodásért lelkesedők, valamint a természetgyógyászok és holisztikus gyógyítók is megtalálhatják a nekik szólót, de nemcsak a kikapcsolódásé és a gyönyörködésé a főszerep, mivel a központ gyakorlati oktatási helyszínként üzemel.

Az oktatóközponthoz tartozó bemutatókertben 7000 négyzetméteren már több mint 500 féle gyógynövény időszakosan változó tárlatát lehet megtekinteni: egy-nyári, kétnyári és évelő növények, fák, bokrok cserjék gyógyhatásával, termesztési praktikáival és ökológiai növényvédelmével ismerkedhetnek meg a látogatók.

A tárlat hétről hétre változik – a természet rendjének megfelelően. Az itt élő növények tematikusan kerültek csoportosításra, megtalálhatók itt különböző fűszerek, ehető gyógynövények, mocsári növények, érdekes alakú és textúrájú fajok akár a gyermekek szórakoztatására is. Sőt egyedi helyszíneket is láthatunk-kipróbálhatunk: ilyen a vízi kert, vagy a vakok kertje. Mindezekon kívül a növények feldolgozásának gyakorlati lépéseit is megfigyelhetik, kipróbálhatják az érdeklődők.

A kert több részből áll, így ötletet kaphatunk a bejárat mellett egy otthoni fűszerspirál megépítésére is. Beljebb haladva pedig láthatjuk, hogy a kerti tó mellett kialakított mocsári élőhely is sokféle gyógynövényt rejt, tehát akár otthoni kis tavunk, vagy dézsakertünk fajösszetétele is változtatható úgy, hogy egyszerre szép, de hasznos, gyógyhatású növények kerüljenek bele. A japánkertben a kövek egyenértékűek a növényekkel, ez nyugalmat árasztva inkább a lelket gyógyítja, míg a többi bemutatórész a hatóanyagaival a testi problémákra orvosság. A kert végében szőlősorok futnak, melyek jól bemutatják, hogy lehet egyszerre több módon hasznosítani egy területet. A szőlők között zsályák, levendulák, rozmaringok, menták élnek.



Jól megfér egymás mellett, fölött, és alatt többféle növényi kultúra, melyek még növényvédelmi szempontból is jó hatást gyakorolnak egymásra.

Található itt teázó és gyógynövényes ajándékbolt. A központ egyetemekkel együtt működve gyakorlati és kísérleti helyként is működik, nagy hangsúlyt fektet tudományosan megalapozott ismeretek átadására, kutatásokra, a védett növények megőrzésére, és génbankként is működik.

Érdemes benézni a manufaktúrába is ahol a kertből szedett és a környékről összegyűjtött gyógynövényeket dolgozzák fel: válogatják, szárítják, aprítják, vagy porítják. Az aprítottból gyógyteák és teakeverékek készülnek (akár személyre szólóak is), de készül itt gyógybor is. Helyet kapott az épületben egy kis kiállítás a kenderfeldolgozás fázisairól, egy vetítőterem, oktatóterem, melyben gyógynövény preparátumokkal ismerkedhetnek a látogatók.

Receptek a Gyógynövény-völgyből

Rozmaringos bor

Hozzávalók (2 liter vörösborhoz): rozmaring, 50 g galagonyabogyó, 15 g mazsola, 15 g galagonya virág-, és levél, 10 g gyömbér, 4 g fahéj, 3g cickafark.

A fűszerkeveréket a borba öntve, naponta 1-2 alkalommal megkeverve, szobahőmérsékleten áztassuk 6-12 napon keresztül. (A növényeket helyezhetjük tüllzacskóba, vagy leszűrhetjük, fejthetjük a bort az áztatás végével.) A rozmaringos bort elsősorban alacsony vérnyomásban szenvedőknek ajánljuk.

Élvezeti tea

Hozzávalók: borókabogyó, citromfű, cseresznyeszár, eperfalevél, erdei fenyő, galagonya virág-, bogyó, hársfavirág, kakukkfű, levendula, almahéj, borsmenta, csipkebogyó, szurokfű, bodzavirág.

3-5 összetevőből 1:1 arányban keveréket készítünk. 1 csésze (2,5dl) vízhez 1 teáskanál keveréket adjunk, forrázás után 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Hidegen és melegen is fogyasztható, mézzel édesítve.

Tavaszi saláta

Hozzávalók: tyúkhúr, ibolya virág, pásztortáska levél, halványított gyermekláncfű levél, csalánlevél, bodza hajtás, salátaboglárka levél, virág.

A fiatal leveleket, hajtásokat összekevejük joghurttal, citromlével, olívaolajjal leöntve fogyasztható tavaszi vitaminforrásként.





Gomba savanyúság

Hozzávalók: rizike, májusi pereszke, vargánya, galambgomba, lilapereszke, csiperke.

A kisebb gombákat egészben, a nagyobbakat aprítva 5 percig főzzük enyhén sós vízben, majd leöblítjük. Fűszeres, enyhén sós, cukros ecetben felfőzve, forrásig hagyjuk a gombát, majd üvegekbe tesszük. Fűszerezhetjük borssal, korianderrel, mustárral, tormával, hagymával, babérrel. Befőttés üvegben egy évig is eltartható.

Álompárna

Nyugtató hatású szárított gyógynövényeket varrunk párnahuzatba. Citromfűlevél egészben, szagosmüge, komlótoboz, istenfa (abrutüröm), majoranna, levendula, somkóró, csombormenta, bazsalikom, szurokfű, orvosi zsálya, citromverbéna, fészérűm.



Vissza a gyökereinkhez!

Szeretek rábukkanni „elfeledett” növényekre, teljesen fellelkesít, amikor felfedezem, hogy bizonyos növények másképpen is használhatók, mint ahogy manapság használjuk. Sőt, hogy fogyaszthatók, pedig elképzelni sem mertük. Ezek az ismeretek nemcsak étkezésünk változatossági mutatóját javítják, de új ízekkel, textúrákkal gazdagítják ételleinket.

Csabaíre, vérfű (*Sanguisorba minor*): régen a konyhakertek jellemző növénye volt, úgy használták, mint napjainkban a petrezselymet szokás. Levesekbe, mártásokba, omlettekbe tették, vagy salátákat gazdagítottak apró, cakkos levélkéivel. Vízhajtó és vérzéscsillapító hatással bír.

Csicsóka (*Helianthus tuberosus*): Észak-Amerikából került Európába ez a nálunk is télálló növény. A rostban gazdag gumók eléggé romlékonyak, ezért ajánlott mielőbb felhasználni. Karakteres ízét kiemelhetjük egy kevés citromlével, fehérborssal, köménnyel.

- Csicsókaleves: 1 evőkanál olajon megpirítunk 1 apróra vágott vöröshagymát, hozzáadunk 500 g megtisztított és feldarabolt csicsókát, és 100 g szintén hámozott és kis darabokra vágott burgonyát. Öntsük fel vízzel vagy alaplével. Ízesítsük sóval, borssal, szerecsendióval, majoránnával. Miután puhára főttek a zöldségek turmixoljuk simára az egészet és keverjük bele 100 ml tejszínt. Tálaláskor hintsünk rá petrezselymet.





Gyermekláncfű (Taraxacum officinale): leveleit tavasszal, fiatakorukban érdemes gyűjteni, mert később kellemetlenül keserűvé válnak. A gyökere is kesernyés, de fogyasztható. Amennyiben pótkávét szeretnénk készíteni belőle, ősszel ássuk ki a gyökereket.

- Gyermekláncfűlevelés: 100 g zöldborsót áztassunk be 1 napra, majd szűrjük le a felesleges vizet, majd tegyük meleg helyre csírázni. Szeleteljünk fel 2 sárgarépat és egy jókora marék megtisztított gyermekláncfű gyökeret. A gyökereket és a már csírázó borsót tegyük egy fazékba, majd öntsük fel annyi vízzel, ami ellepi. Adjunk hozzá egy csokor sárgarépalevelet finomra vágva és sómentesen főzzük készre. Tálaláskor keverjük bele 1 evőkanál sojút, és szórjunk rá finomra vágott gyermekláncfűlevelet.



Kövér porcsin (*Portulaca oleracea*): gazdag A-, B1-, és C- vitaminban, valamint ásványi anyagokban (vas, kalcium, kálium, magnézium) és omega-3 zsírsavakban. A fiatal hajtásai enyhe vízhajtó és hashajtó hatással bírnak. Fogyasztható főzve is önmagában, spenóthoz hasonló módon elkészítve, vagy kerülhet levesekbe.

Közönséges bakszakáll (*Tragopogon orientalis*): levelét, friss hajtásait, szárát, virágbimbóját főzelék, leves és lé készítésére vagy salátákban használják.

Lestyán (*Levisticum officinale*): étvágyjavító, gyomorerősítő, emésztést serkentő, vízhajtó, méregtelenítő hatású. Figyelmesen adagoljuk, mert igen aromás. Levelét lehetőség szerint frissen adjuk a levesekhez. Gyökerét szárítás után megőrlik, majd fűszerként és gyógynövényként egyaránt használható. A lestyánnak köszönhetjük a jellegzetes „maggi-aromát”.

Parlagi ligetszépe (*Oenothera biennis*): zsenge, répaszerű gyökere, és levele is fogyasztható. Addig gyűjtsük, amíg tőlevélrózsás állapotban van. Gyakorlatilag minden része ehető, még az „eretlen” magtokok is. Magjait telítetlen zsírsavtartalma teszi különösen értékesé.

Pásztortáska (*Capsella bursa-pastoris*): fiatal, borsóízű levelei felhasználhatók levesekhez, de elkészíthetők spenót módjára, továbbá salátákhoz is ideális. Vérzéscsilapító, vizelethajtó, keringésjavító hatású. Hasmenés kezelésére is alkalmazzák föld feletti részeit.

- Pásztortáskaleves: 1-2 evőkanál zsiradékban fonnyasszunk meg 1 fej feldarabolt vöröshagymát, adjunk hozzá 1 liter megmosott és felszeletelt pásztortáskalevelet. Engedjük fel vízzel, ízesítsük sóval, főzzük röviden, néhány percig.

Paszternák, pasztinák (*Pastinaca sativa*): külsőleg hasonlít a fehérrépára, de kisse sárgásabb, általában természetesebb és édeskésebb ízű. Tápértéke jelentősebb, az íze intenzívebb a fehérrépáénál, tehát igazán megérdemelt a helye a leveseinkben. A gyöker főzete vizelethajtó, görcsoldó hatású, gyomorpanasz esetén segítségül hívható. Levele nem ehető.

- Paszternák krémleves: 400 g megtisztított és apróra vágott pasztinákot és 100 g felkockázott burgonyát tegyünk fazékba, öntsük fel annyi vízzel, amennyi ellepi.



Sóval, borssal és fél citrom levével ízesítjük és főzzük készre. 200 ml kefirben keverjük el egy tojásssárgáját és habarjuk be, majd turmixoljuk a levest. Tálaláskor csorgassunk rá hidegen sajtolt olajat, reszeljük rá szerecsendiót, és hintsük meg zsázzsal és pirított zsemlekockával.

Tengeri répa (*Beta vulgaris ssp. maritima*): a kultúrrépak ősének tartott növény. Régen a szegények főztek a gyökeréből levest. A termőtalaj befolyásolja az ízet, sótartalmától függően lehet édes és ízletes, azonban lehet keserű is.

Turbolya (*Anthriscus cerefolium*): sokfelé megtalálható, árnyasabb részeket kedvelő növény. Számos ismert fűszerkeverék, mint például a francia fines herbes alkotórésze, de nálunk mintha nem lenne eléggé megbecsült és ismert. Finoman szárnyalt levelei a petrezselyemre emlékeztetnek, azzal a különbséggel, hogy ha megmorzsoljuk magával ragadó ánizsos illatot érzünk. Enyhe aromájú, ezért csak frissen és nyersen érdemes használni, a főzés befejezése után. Méregtelenítő, vértisztító, emésztést serkentő hatású. Megjelenése azokra az időszakokra esik, amikor szervezetünk leginkább igényel némi támogatást, vagyis segít a tavaszi méregtelenítésben és az őszi felkészülésben.

Lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*): levele réges-régóta áll a vándorlók és kirándulók szolgálatában. Levelei a légúti panaszokkal küzdőknek is első választása kelletlene, hogy legyen. Egyes fajtársainak magháját egyre szívesebben használják ételkészítés során, mivel nyálkája vízben huszonötszörösére duzzadva sűrítő anyagként funkcionál.

- Útifűleves: 1 csésze megtisztított és feldarabolt útifűgyökeret 1 evőkanál olajon pirítsunk barnára. Öntsük fel vízzel, majd 15- 20 perc főzés után adjunk hozzá 2 csésze felszeletelt útifűlevelet. Miután újra felforrt vegyük le a tűzről és ízesítsük 1 evőkanál sojuval.

Nagy Annamária

Köszönjük, ha adója
egy százalékát a Herbációt kiadó
KAUTEN ETNOBOTANIKAI ALAPÍTVÁNY
közhasznú szervezetnek ajánlja fel.
Adószámunk 18394056-2-04



Fizessen aló a Herbáció magazinra, mindössze
1680 forintért - egy évre, 4 lapszámra!

Kérjen csekket most, telefonszám: 06 30 437 8900

Előfizetésével egyben a Kauten Etnobotanikai Alapítvány, közhasznú szervezet célkitűzéseit is támogatja, hogy a régi népi gyógyító praktikák ne merüljenek feledésbe.

A Herbációval spórolhat is. Egy négytagú család ha csak ételeinek és kozmetikumainak 20 százalékát saját készítésű, otthon termesztett, vagy vadon élő növényekből gyűjtött alapanyagokból készíti, éves szinten több, mint 150 000 forintot takaríthat meg!

Látogassa meg webáruházunkat, itt növények felhasználásával kapcsolatos könyvek, e-bookok, különleges növények kaphatók (ez utóbbiak áprilistól), valamint természetgyógyászati tanácsadást is igénybe vehet.

www.herbacio.hu