



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 szerinti, a kívánt állag eléréseért 150-200 ml jó minőségű mézet. Aranylós 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 nyílván. 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. Szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

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

Nagy Annamária