



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 helyszíneként 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, forrzás 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, komlótohoz, istenfa (abrutüröm), majoranna, levendula, somkóró, csombormenta, bazsalikom, szurokfű, orvosi zsálya, citromverbéna, fészéröröm.

