

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 ízt, 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