

# HERBÁCIÓ

A NÉPI GYÓGYRECEPTEK MAGAZINJA

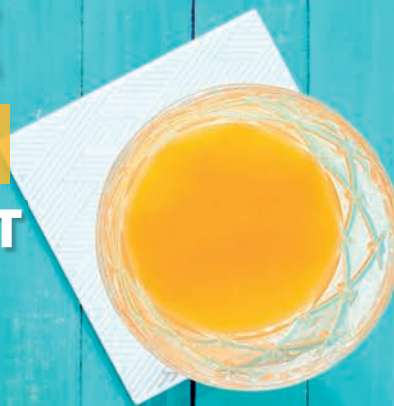
Kozmetikumok, gyógyreceptek: növényekből, házilag

## LIMONÁDÉ-NÖVÉNYEK

## RENDHAGYÓ MUSTÁROK

## KÉSZÍTSÜNK PÓTKÁVÉKAT

lenyelhető szájvíz | „zöld”  
fagylaltok, jégnyalókák,  
rózsavíz, és más virágvizek  
kamilla jégkrém | útifű fagy  
barackos grillszós | narancsos  
mustár | cukkini chips | cukki-  
ni sütemény | gyógynövényes  
kekszek: finomfüves, rózsás-  
kardamomos, muskátli leveles,  
kakukkfüves, vadvirágos...



9 771788 081000 1 9003

XIV. ÉVFOLYAM, 3. SZÁMA

2019/3 | 499 Ft

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



2019. október elejéig kapható a nagyobb újságárusoknál új könyvünk:

„**Tartósítás régi módszerekkel**” címmel.

Ez, és korábbi könyvünk, a „Segítőkész Növényvilág” is megrendelhető a kiadótól: 1995 Ft/db + posta.

Mindkettő nyomtatott és digitális formában is kérhető.

Webáruházunk a [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu) címről érhető el.

Telefon: 06 30 437 8900

[nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu)



## 6 Kenőcsök készítése házilag

*kenőcs alaprecept, méhviaszés fenyőgyanta alapkrém, kenőcs pattanásra, sebekre, diólevél kenőcs, kamilla kenőcs, szurokfű kenőcs, búzaliszt kenőcs, méz kenőcs*

## 10 Rózsavíz felhasználása

*rózsavíz fogyasztása, rózsavíz a kozmetikában, rózsavíz készítése, rózsavíz tartalmú kozmetikumok: bársonyos kéz, bőrgyulladásra, fürdés utáni szer,*

## 14 Ütős házi szer a torma

*a torma hasznai, meghűlés szövődményeire, húgyúti gyulladások, emésztési problémák, hatása a keringésre, immunerősítés, fájdalomcsillapítás, receptek*

## 20 Ánizs, a finom, gyerekeknek való fűszer

*az ánizs hatásai, ánizsos sütemények, ánizsos italok, ánizslikőr*

## 24 Hűsítők a természet kincseiből

*ananász-mangó jégkrém, papaya jégkrém, sárgadinnye fagyalt, gyömbéres narancs-fagy, cukormentes rebarbara fagy, antiallergén jégnyalóka, levendulás-fehércokoládés házi fagyalt, málnás homoktövis fagy, lándzsás útifű fagyalt,*

## 30 Limonádé-növények

*limonádéfa-de nem így ismerjük, rózsaszín limonádé, a pikáns fűszer, lágyszárú limonádé-növények*

## 34 Mustárfesztivál

*narancsos mustár, nektarinos mustár, őszibarackos grillszósz, pikáns sütőtökrém, sárgabarackos csatni*

## 36 Pótkávé: csak az íze kedvéért

*gyermeklancfű kávé, katángkóróból cikóriakávé, kávékeverékek*

## 38 Cukiságok cukkiniből

*cukkinis sütemény, mentás-lime lekvár, cukkini chips, tészta helyett, lasagne*

## 42 Őszibarack: gyümölcs, ami mindig mosolyog

*őszibarackkrémleves, krémes-barackos rakott piskóta, fagyalt, joghurtos finomság, barackos zabkása, őszibarackos túró, barackos fejes saláta, őszibarack télire, vegyes befőtt, baracksajt, ecetes őszibarack, őszibarack a kozmetikában*

## 48 A tarlórépa

*párolt vajrépa, répa főzelék, tejfölös kerekrépa*

## 52 Kecsze kavalkád

*finomfüves kecsze, kecsze muskátli levéllel, chilis-répás kecsze, levendulás kecsze, rózsás-kardamomos kecsze, vidám vadvirágos kecsze*

## 58 Lenyelhető szájvíz



## Lustaság, fél egészség...

tartja a mondás, ami igaz is lehet: a lustaság, CSAK fél egészség, egész helyett... Most látott napvilágot egy kutatás, miszerint a cukrozott üdítőitalok (sajnos a szén-savasok mellett a hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcslevek is ide tartoznak) fogyasztása a már ismert elhízás, és ezzel összefüggő betegségek mellett többféle rákos megbetegedés kockázatát is növelik. Ezeket pedig a lustaságunk miatt isszuk, ami érthetetlen, hogy miért „nincs idő” egészséges, otthon elkészíthető innivalókat fogyasztani, de a boltból ezeket cipelni nem gond. A csúcsot a jeges tea, meg az alig-gyümölcs tartalmú gyümölcsízű italok tartják. Előbbi is vicc, hiszen egy teát elkészíteni percek kérdése, de utóbbi is érthetetlen, hiszen egy jó háziszörpből, kipróbáltam, 46 másodperc alatt készült el másfél liter innivaló, és ezen időtartam nagy része azzal telt, hogy várjam, hogy vízzel teljen a kancsó...

Érdemes – szerintem – elgondolkozni azon, hogy mennyi olyan dologra adunk ki feleslegesen pénzt, ami nemhogy csak felesleges, hanem egészségünkre is ártalmas...

NZR

**Herbáció magazin megjelenések : február, május, augusztus, november hónapok közepén. (A Herbáció Plusz tematikus különszámok pedig alkalmanként jelennek meg, erről a Herbációban mindig hírt adunk. E különszámok nyomtatott kiadásaira előfizetni nem lehet, csak az újságárusoknál, postákon vásárolhatók meg.)**

A Herbáció magazinnak eddig 53+9 füzete jelent meg. A korábbi lapszámok tartalomjegyzéke megtekinthető a [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu) internetcímen.

Megrendelés, információ: Email: [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) Telefon: 0630 437 8900  
Előfizethető bármelyik Postán, előfizetési csekk kérhető a [hirlapelofizetes@posta.hu](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu) emailcímen is. Előfizetői adatváltozás bejelentése, előfizetői csekk kérése és reklamáció a Posta Hírlapcentrum **06 1 767 8262** telefonszámán lehetséges.

## HERBÁCIÓ FÜZETEK 53.

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: [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@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](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu)

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



Kedves Olvasóink is tapasztalhatták, hogy egyre kevesebb újságárusító hely van hazánkban, és a számuk folyamatosan csökken. Emiatt, akik lapunkhoz, a Herbációhoz hozzá szeretnének jutni, azt egyre nehezebben tudják megtenni.

## Herbáció nyomtatott kiadás előfizetés

Kérjük, ha érdekesnek találja lapunkat fizessen rá elő, ez egy évre 4 lapszámra 1680 Ft. Ahogy már szlogenné vált a lapkiadók között a Hócipő újságból vett mondás: „az Önhez legközelebbi újságárus, a saját postaládája”. Lapunk előfizethető bármelyik postán, vagy csekk kérhető a 30 437 8900 telefonszámon, vagy emailben a [hirlap@posta.hu](mailto:hirlap@posta.hu), vagy [hirlapelofizetes@posta.hu](mailto:hirlapelofizetes@posta.hu) címen.

## ÚJ! Herbáció digitális kiadás előfizetés

A nyomtatott lapkiadás terjesztési lehetőségeinek beszűkülése miatt elindítjuk bővített digitális kiadásunkat is, erre előfizetni az [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) emailcímen lehet. A digitális kiadás ára 3000 Ft/év, amiért az előfizető kétféle formátumban (pdf és epub) megkapja az évenkénti 4 darab Herbáció magazin kiadást, valamint ebben benne vannak a különszámok is, amelyekből ha nem jelenik meg legalább 2 az adott évben, akkor a Herbáció témájához kapcsolódó e-bookot küldünk helyette... Digitális előfizetőink évente választhatnak még 4 régebbi lapszámot, amelyeket elküldünk digitális formátumban, illetve 3 régi könyv digitális változata is jár még ehhez - természetesen ezek is a kreatív növényhasználat témájúak. Digitális előfizetési szándékának jelzéséhez kérjük küldjön egy email az [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) emailcímrre és a levél tárgyába írja be hogy „digitális előfizetés”, válaszként megküldjük a részleteket.

## HERBÁCIÓ PÁLYÁZAT

2020-ban lesz 15. éves a Herbáció magazin. Ebből az alkalomból „Herbáció-kreatív növényhasználat” címmel pályázatot hirdetünk, értékes nyereményekkel. Részletek a [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu) oldalon. Várjuk receptjeiket!





## Kenőcsök készítése házilag

**A kenőcsök kiválóan alkalmasak arra, hogy a bőrt táplálják, és emellett hatóanyagokat is bejuttathatunk velük. Alábbi összeállításunkban egyszerűen elkészíthető, mégis rendhagyó krémekből adunk egy kis ízelítőt...**

**Kenőcs alaprecept:** 250 g olívaolaj, 200 g olvasztott vaj, és 50 g méhviasz kell hozzá. Összekeverjük ezeket az anyagokat melegen, hozzáadjuk a kívánt gyógynövényeket, egy hétig állni hagyjuk, de mindennap felolvasztjuk, és jól összekeverjük, leszűrjük, és kész is a kenőcs alapunk. Így 500 g krém-alapot kaptunk. Ehhez hozzákeverhetjük a további hatóanyagokat.

Például gyógynövények olajos-alkoholos kivonatát, illóolajakat, sőt propoliszt is lehet benne főzni (150 g propoliszt, vagy ha 80 g szalicilsavat teszünk bele, akkor 16%-os szalicilos krémet kapunk, esetleg lehet benne főzni friss, vagy szárított fekete-nadálytő gyökeret, sőt körömvirágot, kamillát is).

**Zsíros pattanásos bőrre javallt: zsálya levél, borsmenta levél és levendula**

**Száraz bőrre javallt: orvosi ziliz levele, akácfa virága**

**Saját módszer:** 60 g száraz gyógynövényt főzök 500 g disznózsírban, ameddig serceg, ha összemegy a növény, leveszem a tűzről, állni hagyom 3 napig, de mindennap felmelegítem olvadáspontig, harmadnap majd újra felmelegítem, leszűröm, keveset hűlni hagyom, de még melegen, folyékony állapotban megfelelő edénybe töltöm. Egy másik edényben felolvasztok 20 g fenyőgyantát és 30 g méhviaszt, leszűrés után összekeverem a két olvadékot, ha szükséges újra leszűröm. Zsír helyett lehet használni vaját, vagy margarint. Szimpla csomagolt margarint, a dobozos margarin nem jó, nem sikerül a kenőcs, sok víz lesz benne. Én így készítem a kenőcsöket, nem használok vízfürdőt. Minden kenőcshöz adok méhviaszt és fenyőgyantát, mert több ideig eltartható, és nagyobb a gyógyászati hatása, a kenőcs így nem lágyl meg nyáron sem. Minden készítményemet megcímkézem: kenőcs neve, gyógyászati hatás, használati utasítás, dátum, és a készítmény pontos receptje.

**Legújabbán készített kenőcs alapom:** egy jó marék (45 g) friss körömvirágot „főztem” háromszor, közben egy-egy nap állással 500 g disznózsírban, vagy vajban, leszűrtem, az olvadékhoz adtam 12 g méhviaszt és 12 g fenyőgyantát. Ehhez fogok idővel adni különböző száraz gyógynövényt (60 g), vagy 80 g szalicilt.



### Méhviasz és fenyőgyanta alapkrém

100 g méhviasz, 50 g fenyőgyanta, 1000 ml étolaj (napraforgó, vagy olívaolaj), 250 g margarin kell hozzá. Először megolvasztjuk a méhviaszt, fenyőgyantát és a margarint. Le vesszük a tűzről az edényt és hozzákeverjük az étolajat, ha kihűl, akkor újra felmelegítjük és újra jól összekavarjuk. Leszűrjük dupla gézen, vagy egy fémszűrőn (fém szita, nagyobb teaszűrő), egy keveset hűlni hagyjuk, de nem várjuk meg, hogy a készítmény megszilárduljon, hanem így melegen még folyékony állapotban megfelelő üvegedénybe (kis méretű tégely, csavaros dugóval) vagy üres műanyag orvosságos dobozokban töltjük. Megcímkézzük (készítmény neve, gyógyhatásuk), és hideg helyen tároljuk. Ezzel a kenőccsel 2-3-szor naponta vékony rétegben bekenjük a beteg, fájós testrészt. E kenőcs hatása: reumás fájdalmak, ízületi gyulladás, érszűkület, visszérfekély, trombózis, övsömör ellen. Nehezen gyógyuló sebekre, izomfájdalmak, pikkelysömör (psoriasis), égések, napozás utáni leégés, furunkulus, szőrtüszőgyulladás, fiatalkori pattanás esetén is alkalmas, de borotválkozás utáni kenőcsként, ráncosodás ellen, kézápolónak, valamint rovarcsípések ellen is jó.

**A Herbáció magazin webáruházában a természetgyógyászati témájú könyvek mellett már különleges cserjéket és gyógynövénytöveket is vásárolhat!**

[www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu)



**Másik változata e recept elkészítésének:** 15 g fenyőgyanta, 5 g méhviasz, 80 ml étolaj a hozzávalói. Először megolvasztjuk a fenyőgyantát és a méhviaszt, ebbe az olvadékba jól belekeverjük az étolajat, ha netalán kihűlne, újra felmelegítjük, ismét jól összekeverjük. Dupla gézen leszűrjük, keveset hűlni hagyjuk, még folyékony állapotban megfelelő edényben töltjük. Az étolajban főzhetünk (3 napig, naponta ismételve) egy marék körömvirágot, leszűrjük, ebbe olvasztjuk bele a fenyőgyantát és a méhviaszt az ismert módon.

**Harmadik módszer:** 200 g vaját fölolvastunk, ehhez az olvadékhoz hozzáadunk egy mogoró nagyságú méhviaszt, jól összekeverjük. E keverékhez még hozzákeverünk 2-3 kanál fenyőgyantát. Adhatunk még hozzá 2-3 szem tömjént. Megfelelő üvegbe, üres műanyag orvosságos dobozokba, ha van lapos gyógyszerári kenőcsös dobozba töltjük. Mindhárom változat nagyon jó, hatásos. Én rengeteget készítettem ebből a kenőcsből.

### Kenőcs pattanásra, sebekre, égésre

**Hozzávalók: 14 g körömvirág (*Calendula officinalis*), 14 g útifű levél (*Plantago major*), 7 g fehér üröm (*Artemisia absinthium*) föld feletti része, 7 g feketenadálytő gyökér (*Symphytum officinale*) - előbbiekből 7 g körülbelül egy kávéskanálnyi.**

Afentigyógynövényeket ajánlatos ledarálni kávédarálón (szárazgyógynövényeket használunk). 500 g disznósírban „főzzük” a gyógynövénykeveréket, ameddig serceg, közben kevergetjük. Három napig állni hagyjuk, de mindennap felmelegítjük olvadáspontig, jól összekeverjük. Harmadik napon újra felmelegítjük, ameddig megolvad és leszűrjük, dupla gézen, így folyékony állapotban a megfelelő téglékben öntjük. Ezzel a kenőccsel bekenjük a sebeket, kisebb égéseket és pattanásokat.







### Diófalevél kenőcs sebekre

**Hozzávalók: 15 g diófalevél (*Juglans regia*), 100 ml étolaj, 15 g méhviasz**

A diófalevél porát beáztatjuk az étolajba, 7 napig állni hagyjuk benne. Az edényt gőzfürdőbe állítjuk, 20-30 percig hagyjuk ott. Leszűrjük, dupla gézen, vagy fém szűrőn, hozzáadjuk a méhviaszt. Újra ráhelyezzük az edényt a vízfürdőre, 30 percig hagyjuk, állandóan kevergetjük. Megfelelő üvegcsébe töltjük.

### Kamilla kenőcs

**Hozzávalók: 2 marék kamillavirág (60 g), 500 g disznózsír, vagy vaj**

Megolvasztjuk a vajat és belekeverjük a kamillavirágot, hagyjuk, hogy egyet lobbanjon (egy fővés). Három napig állni hagyjuk, de mindennap felolvasztjuk, jól összekeverjük, leszűrjük gézen, vagy fém szűrőn, megfelelő tégelyekbe öntjük. Sebforrasztó hatással rendelkezik, simává, bársonyossá teszi a bőrt (a régi sebeket, hegeket halványítja).

### Szurokfű kenőcs

**Hozzávalók: 20 csepp szurokfű illóolaj, 10 g cink oxid**

Melegen összekeverjük az illóolajat a cink oxiddal, ameddig egy finom pasztát (kenőcsöt) nyerünk. Ekcémát gyógyít.

### Búzaliszt kenőcs

**Hozzávalók: 4 evőkanál fehér búza liszt, 1 pohár tej, 100 g margarin, vagy vaj**

A kissé megpirított lisztet összekeverjük a tejjel, óvatosan, hogy ne csomósodjon meg. Ehhez hozzáadjuk (keverjük) a vajat, ameddig egynemű keveréket kapunk. Rühesség orvoslására ajánlott. Bekenjük az érintett testrészt, 10 órát állni hagyjuk. Lemossuk búzadara (korpá) és orvosi ziliz gyökér (*Althaea officinalis*) macerátummal: 500 ml vízbe teszünk egy kávéskanál búzadarát (vagy korpát) és egy kávéskanál ziliz gyökeret, ezt állni hagyjuk 8 órát, leszűrjük, egy kicsit megmelegíthetjük használat előtt.

### Kenőcs mézből

**Hozzávalók: 1 evőkanál méz, 1 evőkanál fehér, búzaliszt**

Öszekeverjük jól a mézet a liszttel. Ez a kence elősegíti, sietteti a genny összegyűlését, és így kifakad a gennyes seb. Furunkulus kezelésére ajánlott.

Márkus János



## Rózsavíz: sokoldalú felhasználás

**A rózsavíz az egyik legrégebben ismert frissítő-, és illatosítószer. Sokféle házilag is elkészíthető kozmetikum alapanyaga.**

A rózsák története rendkívül izgalmas és sokszínű. A rózsza a szerelem, a szépség szimbóluma, ugyanakkor a politikáé és a háborúé is. Már a geológiai régmúltban léteztek rózsák, a tudósok megállapítása szerint 35 millió évvel ezelőtt jelentek meg. A rózsanemzetség mintegy 150 fajt számlál. Az északi féltekén terjedtek el, Alaszkától Mexikóig és Észak-Afrikáig. Dísznövényként ötezer évvel ezelőtt kezdték el termesztetni, valószínűleg Kínában. A római korban már kiterjedt rózsakultúrákat ápoltak a közel-keleti régióban. Az ünnepélyes alkalmakat a rózsaszirm-eső tette emlékeztetéssé. Díszítési, orvosi célokra használták a szépség szimbólumát.

A rózsák a vágott virágok között is előkelő helyet foglalnak el. A rózsát fejfelé, száraz, szellős, árnyékos helyen sikerrel kiszáríthatjuk.

A virágból kinyert rózsaoajl parfüm-alapanyag lett. A rózsapopulációk hol növekedtek, hol zsugorodtak aszerint, ahogy a kor divatja diktálta. A rózsavizet már évszázadokkal ezelőtt használták különböző indiai szertartásokon. A lakóhelyiségekben szétpriccelve az első természetes illatosítóként és légfrissítőként szolgált.

A rózsza és a rózsavíz a 17. századi Európában oly nagy népszerűsége tett szert, hogy gyakorta fizetőeszközzül is szolgált. Jozefin, Napóleon hitvese csodálatos rózsakollekcióval büszkélkedhetett, amely Chateau de Malmaison kertjét díszítette. Pierre Joseph Redoute híres botanikai akvarell illusztrációinak nagy része is ebből a kollekcióból származik. A rózsza, mint gyógynövény is szerepel Ibn-al-Bajtár írásos gyűjteményében, a Pharmacopeiában. A rózsavíz és a rózsaoajl előállítására és a velük való kereskedelem a muszlim kultúrára jellemző. A rózsza beáztatásával a rózsavizet, lepárlásából a rózsaoajlalt állították elő, mindenekelőtt a legillatosabb rózsafaj virágából, a damaszki rózsából, a Rosa damascenából.

### Rózsavíz fogyasztása

A különleges zamatú és illatú rózsavizet a perzsa és a közel-keleti konyha mindig is előszeretettel használta. Különösen édességek ízesítésére használták, úgymint nugátok, baklava, lokum. A Közel-Keletről a középkorban jutott el Európába a marcipán.



Ekkor még rózsavízzel ízesítették. A ciprusi rizsdesszert, a mahalebi is tartalmazza. Iránban teát, fagyaltot, süteményt ízesítenek vele. Az arab világban, Pakisztánban, Indiában tej és tejből készült desszertek, pl. rizspuding ízesítésére használják. Joghurtos és gyümölcsös italokat ízesítenek vele. A közel-keleti jallab szirup, amelyet nyári kánikula idején fogyasztanak, valamint az egyszerű limonádé szintén tartalmazza. Malajzia és Szingapúr táján az édes bandung tejes turmix ital jellegzetes aromáját adja. A főzéskor gyakorta használja a keleti konyha vörösboros ízesítés helyett. Ha kedvünk támadt rózsavizet használni, mi is alkalmazzuk bátran, de csak kis mennyiségben! Használjuk pl. tejturmixba, aprósüteménybe, pudingba.

### **Rózsavíz a kozmetikában**

A rózsavíz hagyományos bőrtisztító és tonizáló szer. Ekcéma ellen is kitűnő. Megnyugtatja a fáradt, irritált szemet. Szájöblögetőként alkalmazva csökkenti az ínygyuladást, és az afták elmulasztásában is segít. Vasaláskor a ruhára spriccelt rózsavíz a ruhaneműnek rendkívül friss, üde illatot ad. A rózsavíz önmagában is igen hatékony tonizáló, tisztító és frissítő szer. A vízhiányos bőr remek táplálóanyaga. Arcmosó gélllel történő arcmosás után a bőrfelületre spriccelve segíti az ápoló krémek felszívódását.

### **Rózsavíz készítés**

Vegyünk két csésze rózsaszirmot a legerősebben illatozó rózsáról, adjunk hozzá 4 csésze forralt vizet. Hagyjuk állni üvegedényben két napig. Kevergessük gyakran, hogy a szirmok víz alatt maradjanak. A letisztult folyadékot fejtjük le jól zárható üvegbe.



## Kozmetikumok házilag

### A bársonyos kéz

Vegyünk  $\frac{3}{4}$  csésze rózsavizet, negyed csésze glicerint, fél teáskanál ecetet és fél teáskanál mézet. Alaposan rázzuk össze egy üvegben.

### Kivörösödött, gyulladt bőrre

Keverjünk egy evőkanál sütőport egy csésze rózsaoajjba. Rázzuk föl jól, és vattával vigyük fel az irritált területre.

### Fürdés utáni szer

**Hozzávalók: 1 csésze rózsavíz, 1/3 csésze Hamamelis kivonat, 1 teáskanál méz, 1 teáskanál kámfor, fél teáskanál alumíniumoxid por**

Keverjük simára. Öntsük üvegbe és rázzuk jól össze. Vigyük fel a bőrre. Nőknek fürdés után, férfiaknak (pl. borotválkozás után) egyaránt ajánlott.





### Rózsakrém pakolás

**Hozzávalók: 2 teáskanál rózsavíz, fél csésze mandula olaj, 9 gramm méhviasz, 2 teáskanál lanolin, 1 db E-vitamin kapszula (400 IU), 4 csepp geránium olaj, teflon bevonatú serpenyő fakanál, jól záródó tégely**

Sterilizáljuk a tégelyt 10 percig forrásban lévő vízbe helyezve. Melegítsük fel rózsavizet kis edényben. Vízfürdőn melegítsük fel a mandula olajat. Adjuk hozzá a méhviaszt és a lanolint. Jól keverjük el, majd vegyük le a vízfürdőről. Állandó keverés mellett adjuk hozzá a rózsavizet cseppenként. Az így nyert krémet kanalazzuk a tégelybe. Tároljuk sötét, hűvös helyen. A tégelyt címkézzük fel. A krémet gyengéden, körkörös mozdulatokkal masszírozzuk be az arcbőrbe. 10-15 perc múlva a felesleges krémet vattával távolítsuk el a bőrünkről.



## Ütős háziszser a torma

**A könnyfakasztó harci gázok kutatásának hajnalán a torma egyik hatóanyagából, az allil-izotiocianátból, könnyebben kimondható nevén az allil-mustárolajból szintetizálták az első hatásos vegyületeket... Nem véletlenül! Ez az anyag simán átdiffundál a bőr külső rétegén, a nyálkahártyákon pedig azonnal heves reakciókat okoz...**

**A belekben, a húgyutakban és a légzőrendszerben választódik ki, ami nagyjából meg is határozza majd a gyógyító alkalmazás lehetőségeit...**

A torma azon kevés fűszerek egyike, melyet nem szárítva, hanem nyersen alkalmazunk, vagy nyersen konzerválunk. Ennek legfőbb oka, hogy említett vegyülete (és persze több másik, pl. feniletil) fényre, oxigénre és elsősorban hőre gyorsan bomlani kezdenek. Ez az oka annak a régi tapasztalatnak is, hogy a megmelegített, nyers tormagyökér reszelés közben sokkal kevésbé könnyeztet. Persze, hiszen kevesebb már a hatóanyaga is. . .

Tipikus magyar gyógyszer és fűszer! Ugyan sokfelé alkalmazzák még a világban, de sehol sem olyan elterjedt fűszer, mint nálunk! De nincsenek is máshol olyan értékes torma fajták sem, mint idehaza!

Hisz őshonos itt (is) a debreceni torma, elmúlt századok keresett, jól eladható torma fajtája, mely mára a nagy pusztítás miatt védett növény lett. Azonban értékes tulajdonságait, a másik, rendkívül elterjedt közönséges tormához képesti ízesebb, zamatosabb mivoltát, kevésbé drasztikus csípősségét ma is őrzik kinemesített, termesztett torma fajtáink.

Gyógyászati célra a tormát ételként, fűszerként, kúraszerűen fogyasztjuk, vagy illatát lélegezzük be, vagy pedig helyileg és külsőleg alkalmazzuk. Fogyasztásánál - ha nem étkezés közben használjuk -, jól bevált módszer a torma mézzel való keverése, mely jól mérsékli csípős hatását.

Gyógynövényes könyvek mostohagyereke, nem mindegyik említi. . . Tilos fogyasztani gyomor-és bélfekélynél, gyerekek iskolás kora előtt, terhesség és szoptatás idején, valamint vesegyulladásnál, vagy arra való hajlam esetén.

Külsőleg és helyileg a reszelékét, vagy préslevét a bőrre teszik, kenik, ahol csak 10-30 percig maradhat, majd le kell azt venni, illetve langyos vízzel mossuk le a helyét.



Vigyázni kell arra, hogy szembe ne kerüljön, de érzékeny bőrűek inkább ne is alkalmazzák így, hiszen akár hólyagot is okozhat a bőrön.

Szokták rongyba csavarva is a bőrre tenni, még így is vörösíti a bőrt átdiffundáló, illékony hatóanyaga. Hatása oldó, elfolyósító, baktériumölő, kiválasztást fokozó, koleszterint csökkentő, enyhe vérnyomáscsökkentő, érfalerősítő, emésztést javító, köptető, bőrvörösítő. Alkalmazási lehetőségei a következők:

### **Meghűlés szövődményei**

Amikor valaki már hosszabb ideje meg van fázva, orra, füle sehogy sem akar kidugulni, a váladék letapadt, elzár, a melléküregek megteltek és nem akar felszakadni a váladék, de nincs láz, no ekkor, csak az orvosi kezelés kiegészítésére - és ha nincsenek ellenjavallatok, valamint a gyomra bírja -, ideje egy tormakúrát elkezdeni...

Minden étkezés közben, de főleg este reszelt tormát, célszerűen csemege reszelt tormát szoktak mokaáskanállal, késheggyel az étel mellé adagolni, minél többet, minél hosszabb ideig, ahogy a gyomra bírja. A lényeg, hogy minél hosszabb ideig forgassunk tormás ételt a szájban, hogy annak illanó alkotórészei bejussanak a felső légutakba, melléküregekbe, és a fül Eustach-kürtjébe, hogy aztán majd később, a kilégzésknél is tovább hasson a távozó illanó hatóanyag. Régi orvosló könyvek mind hasonló bajokra ajánlják, mint az idült légcső-, és hörghurut, mellfájás, arc-, és homloküreg-gyulladás, fülfájás, stb. Persze ma szigorúan csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazzuk!



Az antibiotikum kutatás hajnalán a következőket írja Böttcher a Csodagyógyszerek című kitűnő könyvében: „Már évszázadokkal ezelőtt őrölt mustármagot kevertek az agyhártya-gyulladásban szenvedők fürdővizébe, vagy tormás borogatással keresték kétségbeesetten a hatásos szert mellhártyagyulladás, a tüdőgyulladás és a mandula-gyulladás ellen. Most Winter felhívása nyomán klinikák felújították ezeknek a szereknek a használatát, és a legnagyobb csodálkozással állapították meg, hogy a mustárolaj a bőrön át behatol a testbe, elpusztítja a baktériumokat, s végül a vizeletben található meg.

„A torma tehát a bőrön át is, perkután fejt ki antibiotikus hatást...” Hangsúlyozom, 1959-ben születtek e sorok, ma életveszélyes ezeknél a bajoknál elmulasztani az antibiotikus kezelést! Nemrég több hetes megfázással bajlódva bedugult az egyik fülem, valamint folyadékgyülem lötyögését éreztem, hallottam benne. Félttem, hogy középfülgyulladás, antibiotikum kúra, akár felszúrás lehet a vége.

Este a vacsorához megettem egy fél üveg csemege reszelt tormát (ennyit másnak nem ajánlok!) és reggelre nem lötyögött a váladék a fülemben! Sajnos estére megint lötyögött, talán már kissé kevesebb. 3-4 nap masszív tormakúra után teljesen elmúltak a panaszok, megszűnt a reggeli hosszú krákogás is, a letapadt hurut felszakadt és eltűnt. Hát így hat ez, szelíden... Kitartással, és megfelelő körültekintéssel, felelősséggel alkalmazva...







Érdekes módon a régi feljegyzések szerint még asztma ellen is hatásosnak találták. Nem csupán a váladék felszakadását segíti, hanem a tényleges asztmás, fulladásos tüneteket is mérsékli a rendszeres torna fogyasztás. Végül a sok forrásban, cikkekben említett heveny nátha elleni alkalmazását a tormának egyáltalán nem ajánlom! Egyrészt nincs vírusellenes hatása, másrészt az 58 évem alatt sosem múlt el tőle, harmadrészt, ha addig nem néztük az eget nagybőgőnek, majd fogjuk, ha még ráteszünk egy lapáttal a nyálkahártyák ingerlésére...

### **Alsó húgyúti gyulladások, felfázás, hólyaghurut**

Mivel a mustárolaj a vizeletben kiválasztódik és elpusztítja a baktériumokat, a tormakúra régi szer felfázásra. Sajnos irritáló hatása miatt már kezdődő vesegyulladásnál is káros lehet. Csakis akkor alkalmazható, ha kizárólag még csak hólyaggyulladásról van szó! Ezért a gyakorlatban inkább a rendszeres felfázások megelőzésére szokták alkalmazni a tormakúrát, nem pedig kialakult bajra...

### **Emésztési problémák**

Azon túl, hogy a torna mint fűszer természetesen étvágyat csinál, megszünteti a hurutot, elpusztítja a kóros mikroorganizmusokat és ezzel helyreállítja a vastagbél leromlott mikroflóráját. Helyrehozza a gyenge gyomrot és emésztést azáltal, hogy megszünteti a rothadós, erjedéses állapotot a belekben, ezzel a gázképződést, a felfúvódást. A torna présnedvét Oláh Andor dr. még colitis, vastagbél-gyulladás ellen is hatásosnak írja, kis mértékkel, kúra-szerűen alkalmazva.



### Keringésre kifejtett hatásai

Régi orvosi könyvek gutaütés, agyvérzés megelőzésére, sőt akkoriban jobb híján, ezen súlyos baj kezelésére is alkalmazták. Érdekes módon jó helyen kapisgáltak, hiszen a torna csökkenti a rossz koleszterin szintjét, állatkísérletben vérnyomáscsökkentő hatása van a rendszeres torna adagolásnak, regenerálja az ereket, ezért mértékkel, de rendszeresen adagolva ideális geriátrikum!

### Immunerősítő hatás

Immunrendszerre kifejtett jótékony hatása régóta ismert. Hasonlót tud mint az Echinacea, vagyis kasvirág, azzal a különbséggel, hogy azzal szemben ez különösebb megkötések nélkül és hosszabb ideig is alkalmazható, mértékkel használva....

### Fájdalomcsillapítás

Külsőleg és helyileg alkalmazva régi fájdalmat enyhítő, elvonó szer reumás fájdalmakra, idegszábákra (neuralgiákra) valamint idült mozgásszervi panaszokra. Fájdalom „elvonására” alkalmazták pl. tarkón, fejfájás esetén. De belobbant foggyökérre, fogfájásra is alkalmazták, kívül az állkapcson, a fájdalom és a gyulladás elvonására, akárcsak a fokhagymát, melyet ilyenkor megpucolva, megkaparva, cérnához erősítve a fülbe dugtak, hogy „elhúzza” a fogfájást... De ez már a „varázslásos” gyógyászat világa... .





### Tormaszirup

Felső légúti panaszok esetén készítsünk tormaszirupot. Egy kis befőttes üvegben keverjük el reszelt tormát és mézet, naponta fogyasszunk belőle 2-3 teáskanálnyit, a panaszok ettől általában napok alatt elmúlnak.

### Torma tinktúra

A tormából készült tinktúra a fejfájás egyik leghatékonyabb ellenszere. Egy befőttes üvegbe rakjunk reszelt tormát, erre öntsünk alkoholt. Éreljük egy-két napig, szűrjük le, majd egy keveset masszírozzunk a fájó halántékra. Ezt a tinktúrát reumás panaszok enyhítésére is lehet alkalmazni.

### Tormatea

Torokgyulladás esetén, főleg köhögéssel párosulva, jól jöhet a tormatea. Két dl langyos vízzel öntsünk le egy evőkanányi reszelt tormát, hagyjuk állni 10 percet, majd szűrjük le. Ízesítsük mézzel.

**írta: Kovács Péter Zoltán, receptek: [sokszinuidek.hu](http://sokszinuidek.hu)**



## A finom, gyerekeknek való fűszer

**Kellemes íze miatt a gyerekteák alapanyaga, ízt adó fő komponense. Gyógyhatása is számottevő, emellett sokféle felhasználási lehetősége miatt érdemes lenne újra felfedezni...**

A *Pimpinella anisum*, magyarul ánizs (más néven: bécsikömény) a Közel-Keleten és a Földközi-tenger medencéjében őshonos, de manapság világszerte termesztett fűszer-, és gyógynövény. Étkezési és gyógyászati célokra egyaránt a növény termését és az abból előállított illóolajat használják. A jellegzetes illatú és ízű terméseit vadas ételek, mártások, főzelékek, édességek, sütemények, kompótok, teák, borok, szirupok ízesítésére használják. A középkorban annyira népszerű volt, hogy az angolok a London Bridge javítási költségeit az ánizsmag kereskedelemből befolyt adókból finanszírozták. VI. György ruháit a feljegyzések szerint ánizzsal illatosították. Érdekesség, hogy a kutyák annyira kedvelik az ánizs illatát, hogy agárversenyeken is használják úgynevezett ánizsnyom kialakítására.

Fertőtlenítő, emésztésserkentő, étvágyjavító és szélhajtó tulajdonságai miatt kiválóan alkalmazható gyomor-, bél-, és epebántalmak, émelygés, bél-, és szélgörcsök, felfúvódás esetén. Nyálka-, és görcsoldó hatása révén köhögéscsillapító szerek, köptetők gyakori összetevője. Elősegíti a szülési folyamat, valamint a szülés utáni tejelválasztás beindulását.





Kisbabák hasfájása esetén ánizsteát érdemes itatni velük. Ehhez egy kávéskanál ánizsmagot forrázzunk le 2-3 dl vízzel, majd hagyjuk 5-10 percig állni, végül szűrjük le. Sokan csuklás esetén is ánizsmagot rágcsálnak.

De gyulladáscsökkentő (pl. mandulagyulladás esetén), helyi érzéstelenítő és enyhe nyugtató hatásokkal is rendelkezik. A termésekből desztillált illóolajat fogkrémek, gyógyszerek ízesítésére használják. A szürkésbarna, ovális kis magokat általában összetörve fogyasztjuk. Csak annyit érdemes összetörni, amennyit felhasználunk, mivel gyorsan elveszíti különleges aromáját.

Álmatlanság ellen hasznos lehet meginni egy pohár meleg, mézes, ánizsos tejet. Az ókorban élt idősebb Plinius Természetrájában azt állítja, hogy a párna alá tett ánizsmag megvéd a rossz álmoktól.

Külsőleg – kenőcs, vagy oldat formájában – reumás fájdalmak enyhíthetők vele, de tetűölőnek is tartják, főként fejtetvek irtásában alkalmazzák. Az állatgyógyászatban féregűző szerek adalékanyaga. Az ánizs ritkán allergiás bőrtüneteket vagy légúti reakciót válthat ki arra érzékenyeknél. Az illóolaj nagy dózisban májkárosító, hányást, görcsöket, légúti ödémát okozhat.



### Ánizsos teasütemény

**Hozzávalók: 25 dkg liszt, 1 késhegynyi sütőpor, 10 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja, 1 csipetnyi só, 1 csapott teáskanál őrölt ánizs, 12,5 dkg margarin, 2 tojás**

A lisztet átszitáljuk, és sorban hozzámérjük a többi alkotót, utoljára a tojást és a margarint. Robotgéppel nagyon alaposan összekeverjük, majd nyomózsákba tesszük, és fél diónyi adagokat nyomunk a sütőpapírral kibélelt tepsibe. Sülés közben nem nőnek nagyra, inkább picit szétterülnek. Előmelegített sütőben 2-3 fokozaton 18 perc alatt készre sülnek.

### Ánizsos italok

Az ánizsos italok jellemzője, hogy vízzel keverve az illóolajok kicsapódnak belőle - ez a Louche-hatás -, így az ánizsos likőrökhöz vizet adva opálos, zöldes színt kapunk. A görög ouzo (ejtsd úzó), vagy a francia abszint alapja is az ánizs, de az olasz anesone és galliano nevű italok is ánizsosak. Törökországban az ánizsos rakit oroszlántejnek is nevezik, és gyakran fogyasztják étkezések kiegészítéseként vízzel hígítva.

### Ánizslikőr

**Hozzávalók: 1 liter 60 százalékos alkohol, 10 dkg ánizs, 50 dkg cukor, 5 dl víz**

A porrá zúzott ánizst egy hétig áztatjuk az alkoholban, naponta megrázva. Majd leszűrjük, és a cukorból és vízből főzött szirupot hozzákeverjük. Néhány napig hűvös helyen állni hagyjuk, ezután fogyasztható.

### Ánizs süti

**A tésztához 125 g puha margarin, 150 g cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 2 evőkanál ánizs, 160 g finomliszt, 1 db tojás, fél teáskanál szódabikarbóna, fél teáskanál sütőpor kell. A szóráshoz 1 evőkanál ánizs szükséges.**

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Keverjük össze a margarint és cukrot egy nagy tálban. Keverjük habosra a tojással, adjuk hozzá az összes száraz hozzávalót, végül az ánizsmagot. Rakjunk kis halmokat teáskanállal tapadásmentes, vagy kikent sütőlapra, vagy sütőpapírra. Hagyjunk nekik elég helyet, mert nőni fognak. Szórjuk meg ánizsmaggal. Süssük 8-10 percig, vagy amíg világosbarnák lesznek. Hagyjuk a sütőlapon 1-2 percig (hogy tovább süljön), majd tegyük fémrácsra, amíg teljesen kihűlnek.



## Hasznos és szórakoztató segítség a kertben

Ízelítő lapunk legutóbbi számának tartalmából:

- Nyári hangulatban B. Tóth Lászlónál
- Élelő virágpompa
- Azok a gaz gyomok!
- Hortenzia csodák
- Kertből a vázába
- Élet a zürichi botanikus kertben
- Természetes talajgyógyítás
- Parti a kertben +8 oldal

Keresse az újságárusoknál, vagy fizessen elő akár egész évre!

Már online változatban is: [magyarmezogazdasag.hu/kertbaratmagazin](http://magyarmezogazdasag.hu/kertbaratmagazin)

## BŐSÉGES ISMERET A KERTÉSZET MINDEN TERÜLETÉRE A MEGÚJULT KERTI KALENDÁRIUMBAN!

Zöldségtermesztés

Gyümölcstermesztés

Szőlőtermesztés

Növényvédelem

Diszkertészet

Fűszerkertészet

Borászat

Fizessen elő gyorsabban:  
[www.magyarmezogazdasag.hu](http://www.magyarmezogazdasag.hu)



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



## Hűsítők a természet kincseiből

**A fűszer-, és gyógynövények nemcsak a jó közérzetünk megőrzéséhez járulnak hozzá, hanem aromájukkal ételleinket is gazdagítják. Felhasználásukkal ízletes, egészséges, kevésbé cukros, adalékanyag és konzerválóanyag mentes fagyalaltokat is készíthetünk.**

Napjainkban már a konyhai felszerelés része a fagyalaltkészítő gép. A legmodernebb fagyalaltgépeket már ellátták automata keverő-, és hűtőegységgel is. Használatuk során nincs egyéb tennivalónk, mint beleönteni a hozzávalókat a tartályba és bekapcsolni a szerkezetet. Harminc perc múlva, már tálalhatjuk is az elkészült finomságot. Akkor se csüggedjünk, ha nincs fagyalaltgépünk, mivel fagyalaltot enélkül is készíthetünk. Az egyetlen szükséges eszköz a mélyhűtő, amely  $-18\text{ °C}$ -ra hűt, valamint egy alacsony, hűtésálló edény és némi idő. A fagyalaltkrémet az edénybe öntjük, majd 2-3 óránként kivesszük a mélyhűtőből, és az edény szélein keletkezett jégkristályokat a közepe felé haladva megkeverjük. Legalább 3-4 alkalommal el kell végeznünk a keverést ahhoz, hogy megfelelően könnyű masszát állíthassunk elő.

A gyerekek többsége nyitott az újdonságokra és szívesen segítenek az előállítás munkafolyamatokban. Egy felejthetetlen és csodás élmény lehet a család minden tagja számára. Ha valaki egyszer belekóstol a házi fagyalaltkészítés örömeibe, mindig adott lesz számára a lehetőség, hogy újabb zamatos csemegével kényeztesse szeretetteit. A tejallergiában szenvedőknek se kell lemondani a finomságról, készíthetik tejmentesen és bátran kísérletezzenek a különböző gyümölcsökkel, gyógynövényekkel és fűszernövényekkel. Az ételallergiában szenvedőknek is jó alternatíva, hiszen ki tudják küszöbölni az allergiát kiváltó alapanyagokat. Ahogy sok más ételkészítéssel, a fagyalalt is igaz, hogy frissen a legfinomabb. A közhiedelemmel ellentétben a fagyasztott élelmiszereket nem lehet korlátlan ideig tárolni, ízük idővel jelentősen módosul. Érdekes tehát az elkészített jégkrémet egy héten, vagy maximum tíz napon belül elfogyasztani. Később zamata már nem éri utól az eredetit.

Mielőtt nekilátnánk a receptek elkészítéséhez érdemes pár alapszabályt betartani. Szigorúan ügyeljünk az eszközök és a kéz tisztaságára. A receptekben előírt tejtermékek, gyümölcsök, gyógy-, és fűszernövények, egyéb alapanyagok mindig frissek és hibátlanok legyenek. Az elkészült fagyalaltot tároljuk mélyhűtőben és mindig csak





annyit vegyünk ki, amennyit azonnal el is fogyasztunk. A megolvadt fagyalaltot nem szabad újrafagyasztani. Legjobb, ha biogazdaságból, vagy háztájiból származó tojást használunk, a minőségi alapanyag fél sikert jelent. Sose adjunk félig főtt, vagy nyers tojást tartalmazó fagyalaltot kisgyermekeknek, várandós nőnek, vagy idős embernek. Ne használjunk alacsony zsírtartamú, vagy lefölezött tejet a fagyalaltkészítés során. A massa keveréséhez a fakanál ajánlott, mert nem forrósodik át a tűz felett, és tökéletesen ellenőrizhetjük vele a fagyalalt sűrűségét.

A díszes tálaláshoz, szószok, ostyák, kekszek és tölcsérek széles választéka várakozik ránk a boltok polcain. Díszítésként használjunk bátran apróra vágott aszalt gyümölcsöt, tört kekszet, kedvenc csokoládékból készített reszeléket, pirított mogyorót, diót, kanálnyi befőttet, enyhén megpirított süteményt.

Remélem sikerült kedvet csinálni a házi fagyalaltkészítéshez, próbálják ki a recepteket és kísérletezzenek bátran az ízekkel. Jó étvágyat kívánok mindenkinek.

A Herbáció magazin régebbi lapszámai megrendelhetők digitális változatban, és egy részük még papíralapú magazinként is. A korábbi számok tartalomjegyzéke megtalálható a [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu) internetcímen. Telefonszámunk 06 30 437 8900



## Házi fagyaltreceptek

### Ananászos-mangós jégkrém

**Hozzávalók 6 db jégkrémhez: 25 dkg ananász (megtisztítva ennyi), 1 érett mangó, 3 evőkanál nyírfacukor (vagy más édesítő), 2 dl kókuszkrém**

A gyümölcsöket megtisztítjuk és felkockázzuk, majd a cukrot hozzáadva botmixerrel pépesítjük. A kókuszkrémet hozzáöntjük, és 2-3 percig együtt mixeljük, habosítjuk, majd jégkrémformába töltjük, lezárjuk, és a fagyasztóba tesszük 3-4 órára. Fogyasztás előtt kivesszük, kis forró vizet engedünk rá, így könnyen kiemelhető a formából.

### Papaya jégkrém

**Hozzávalók: 1 érett papaya gyümölcs, 2 citrom leve, 1/2 csésze méz, 1 evőkanál vaj**

A papayát meghámozzuk, magjait kivesszük, és vékony szeletekre vágjuk. A hozzávalókkal együtt puhára főzzük és lehűtve tálaljuk. Kissé tovább főzve, pépesítve, majd lefagyasztva, kitűnő jégkrémet készíthetünk belőle.

### Sárgadinnye fagyalt

**Hozzávalók: 1 kg sárgadinnye, 3 db tojás, 3 dl tej, 2 dl joghurt, 1 csomag vaníliás cukor, 20 dkg cukor, 0,5 dl víz (forró)**

A sárgadinnye magját és héját eltávolítjuk, felaprítjuk a húsát, és botmixer segítségével összeturmixoljuk. A tojások sárgáját a tejjel és vaníliás cukorral vízgőz felett krémmé főzzük. A cukrot a forró vízben feloldjuk, és a dinnyehúshoz adjuk. A krémhez fokozatosan hozzákeverjük a joghurtot, majd a cukros dinnyelevet. A fagyaltkrémet fedeles dobozba öntjük, és fagyasztóba tesszük. 40-60 percenként négyszer, ötször átkeverjük. Az első keverés alkalmával a fagyalathoz keverjük a három tojáshegyrevert fehérjét. 6-8 órás fagyasztás után fogyasztható a fagyalt.

### Gyömbéres narancsfagyi

**Hozzávalók: 4 nagyobb narancs, 1 érett banán, diónyi friss gyömbér, 1,5 dl víz, és egy evőkanál méz**

Az egyik narancsot alaposan megmossuk, a héjából egy zöldségghamozóval 4-5 csíkot vékonyan lehúzzunk, félretesszük. A narancsokat és a banánt is meghámozzuk, apróra daraboljuk, és egy tálcára téve a fagyasztóba tesszük 3-4 órára.



Közben a gyömbért meghámozzuk, felszeleteljük, és a félretett narancshéjjal, valamint 1,5 dl vízzel felforraljuk, 5 percig főzzük, majd a tűzről levéve hozzáadjuk a mézet, elkeverjük, hagyjuk teljesen kihűlni.

A fagyasztott gyümölcsöket egy késes robotgépbe tesszük, elkezdjük összedolgozni, amikor már kásás, apránként hozzáöntjük a leszűrt gyömbéres-narancshéjas szirupot, és addig mixeljük tovább, amíg egészen krémes és homogén lesz. Műanyag edénybe, vagy jégkrémformába, ennek hiányába keskeny, magasabb poharakba tesszük, pálcát szúrunk bele, és betesszük a mélyhűtőbe még 1-2 órára, vagy fogyasztásig.

### Cukormentes rebarbara fagyi

**Hozzávalók: 1 csészényi friss, szeletelt rebarbara, 6 evőkanál xilit, 1 evőkanál friss citromlé, 2,5 dl tejszín**

Egy kevés vízzel tegyük fel főni a rebarbarát, és pároljuk fedő alatt, amíg teljesen megpuhul. Ha elkészült turmixoljuk simára, majd várjuk meg, amíg kihűl. Közben verjük keményre a tejszínhabot. A rebarbarás krémhez adjuk hozzá a citromlevet és finoman keverjük hozzá a tejszínt. Töltsük lapos edénybe és tegyük legalább egy órára a mélyhűtőbe. Negyedóránként keverjük meg, hogy egyenletesen fagyjon meg.

### Antiallergén jégnyalóka

**Hozzávalók: 2 evőkanál szárított csalánlevél, 2 evőkanál szárított útifűlevél, 300 ml forrásban lévő víz, 100 ml bodzavirág szörp, 2 evőkanál helybeli méz**

Készítsünk erős teát a csalánból és az útifűből: tegyük a herbákat egy tálba, öntsük rájuk a forró vizet, és hagyjuk állni 15 percig, majd szűrjük át egy kancsóba.

Adjuk hozzá a bodzaszörpöt és a mézet. Öntsük a folyadékot jégkrémformákba, és ha teljesen kihűlt, tegyük be a fagyasztóba. Napi egy jégkrém ajánlott, amikor szükség van rá. Mélyhűtőben 1 évig eláll. Remek gyógyír mindenféle allergiára. A helyben előállított méz deszenzitizálja a pollenallergiásokat, mert ugyanazokból a virágokból készül, amelyek pollenjeit a környéken belélegzik. Használjunk naponta egy kanálnyi forró italban, vagy szopogassunk el egy antiallergén jeges nyalókát a pollenszezon előtt.

Vásároljon különleges növényeket, télálló bokrokat a  
Herbáció webáruházából!  
[www.herbacio.unas.hu](http://www.herbacio.unas.hu)





### Levendulás-fehércsokoládés házi fagyalt

**Hozzávalók (kb. 7 dl fagyalalthoz): 4 dl tejszín, 2 dl cukrozott, sűrített tej, 5 dkg fehér csokoládé, 4 teáskanál szárított levendula, vagy 4-5 szál friss virág, 2 tojás-sárgája, csipet só**

A tejszínt a sűrített tejjel közepes méretű lábasba öntjük, és forrásponthoz melegítjük. Levesszük a tűzről és beletesszük a szárított levendulát. 20 percig letakarva állni hagyjuk. A tojás sárgáit kézi habverővel fehéredésig sűrűre keverjük. Az illatos tejszínes folyadékot leszűrjük és lassan, folyamatos keverés mellett hozzáöntjük a tojához. A masszát visszaöntjük a lábasba és állandó keverés mellett néhány percig kis lángon főzzük. Majd hozzákeverjük a feldarabolt fehér csokoládét, hogy felolvadjon. A masszát teljesen lehűtjük. Érdemes előző este elkészíteni. Legjobb fagyaltgéppel elkészíteni, mert akkor jó krémes állagú lesz. Ha nincs fagyaltgépünk, akkor a jéghegy masszát dobozba öntjük, majd a mélyhűtőbe tesszük. 4-5 alkalommal, kb. óránként kivesszük a hűtőből és mixerben átkeverjük.

### Málnás homoktövis fagy

**Hozzávalók: 250 g málna, 5 evőkanál homoktövis velő, 30 g kókuszvirágcukor (opcionális), 4 dl kókusztej / 30 g tejmix liszt 3 dl vízzel, 50 g étcsoki (minimum 60%-os) és 2-3 evőkanál kókuszszír (opcionális)**

Összeturmixoljuk a hozzávalókat. Fagyaltgéppel, vagy műanyag dobozban a fagyasztóba tesszük és félóránként átkeverjük, amíg fagy állagú lesz. A csokit és a kókuszszírt vízgőz felett összeolvasztjuk, majd ráöntjük a fagyira.





### Lándzsás útifű-fagylalt

**Hozzávalók: 1 dl lándzsás útifű-szirup, 2 dl narancslé, 1 bio narancs héja, 4 dl natúr joghurt**

Keverjük össze 1 dl lándzsás útifű-szirupot 2 dl narancslével, és egy narancs héjával, adjuk hozzá 4 dl natúr joghurthoz, majd tegyük a fagylaltgépbe.

### Kamillás jégkrém macá-val

**Hozzávalók: 3 bögre víz, 3 teáskanál szárított kamilla, vagy 3 filternyi kamilla-tea, 1/3 bögre méz, 1 teáskanál maca por**

Forrázzuk le a kamillát, majd hagyjuk állni 10 percre. Szűrjük le, ha nem filteres kamillát használtunk. Várjunk, míg szobahőmérsékletűre hűl a teánk, mielőtt hozzáadnánk a mézet és a maca port. Készítsünk elő egy jégkrémkészítő formát, és töltsük meg az ízesített teával. Ne felejtjük el a pálcikákat beleállítani a formákba, akár most, akár egy óra fagyasztás után. Tegyük a mélyhűtőbe minimum 5 órára, de még jobb, ha egy egész éjszakára bent hagyjuk. Szükség esetén tegyük a csap alá a formákat és folyassunk rá hideg vizet, így könnyebben kivethetőek a jégkrémek.

*Felhasznált irodalom: Vicki Smallwood: Fagylaltok könyve, Alexandra, Pécs  
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel, Vitae Klubmagazin, 2019. március  
Vicki Chown, Kim Walker: Házi füveskönyv, Libri, Budapest*

Rosta Zsuzsanna [illatorgia.simplesite.com](http://illatorgia.simplesite.com)



## Fedezzük fel „újra”! Limonádéfa

**A késő nyár és az ősz kedvelt itala lehet a rózsaszín limonádé. Mitől lesz olyan csábító színe? Egy könnyen hozzáférhető, ám ebben a tekintetben mégis kevésbé ismert hozzávalótól.**

A torzsás ecetfa (*Rhus typhina*, syn. *Rhus hirta*) a szömörcefélék családjába tartozik. Észak-Amerikából származik, de már nagyjából Európa egész területén meghonosodott. Kedvelt díszcserje, mely érdekes formájával és ősszel pompásan színeződő, szárnyalt leveleivel kápráztat el. Jó az alkalmazkodóképessége, a szárazabb területeken is életképes. Kiterjedt gyökérrendszerrel rendelkezik, megakadályozza a talajeróziót és széltörőként is funkcionál. Fája könnyű és törékeny, ipari szempontból nem igazán értékes.

Kétlaki, ezért termésre csak akkor számíthatunk, ha rendelkezünk két különböző nemű egyeddel. Virágzása júniustól-augusztusig tart és meglehetősen diszkrét. Azonban bíborvörös színű, szőrös termései még télen is látványosan „izzanak”.

### Élettani hatásai

Gyökere vértisztító, összehúzó, diuretikus, kérge tonizáló, antiszeptikus, adsztringens hatású. A gyökérből sárga festék is nyerhető. A levelét hasmenés és asztma esetén használták. Magas tannintartalmú levelei ősszel gyűjthetők festékkészítés céljából.

A termések meglehetősen kicsinyek, markánsan savanyúak, nem igazán húsosak, de legalább bőségesen rendelkezésre állnak. A bogyók összehúzó és vértisztító hatásúak.

Ázalékának étvágygerjesztő, tonizáló, hasmenésgátló, diuretikus, méregtelenítő hatása van, és akár torokfájás esetén is segíthet. Savanykás ízt kölcsönözhetünk vele különféle ételeknek, italoknak, sőt használható pite tölteléként. Az éretlen termések alkalmasak üdítőital készítésére, ecet ízesítésre. Érdemes augusztusban begyűjteni a „csúcsokat”, amíg még ragyogóan szép színűek, jó állapotban vannak, és kellemesen citromos ízűek.

Az esőzések gyengítik a színüket és az ízüket. Szellős, hűvös helyen tartsuk, papírtasakban. A magjaiból préselt olajat gyertyakészítésnél használják fel.



### Rózsaszín limonádé

1-2 evőkanál gyümölcsöt áztassunk 1 csésze meleg vízbe 5-10 percre. Egy nagy kancsó esetében egy egész terméscskrot is felhasználhatunk. Sűrű szövésű szűrőt használjunk, hogy a szőröcskéket maradéktalanul eltávolítsuk. Szűrés után kellemesen frissítő, ásványi anyagokban gazdag italt kapunk. Ízlés szerint édesíthető.

Egy erős napsütéses napon rábízhatjuk a teakészítést a Napra. Tehát készíthetünk hideg vizes ázalékot is, és feltölthetjük napenergiával. Főzni nem ajánlott, mert főzés hatására kioldódik a cersavtartalma.

### A pikáns fűszer

A cserző szömörce (*Rhus coriaria*) termését étkezés előtt fogyasztják aperitifként, mivel étvágygerjesztő hatású. Az éretlen bogyókat kapribogyó helyettesítőként is használják. Száritott, őrölt termése a „Sumac” (szumák) fűszer, ami enyhén savanykás, frissítő, kissé gyantás ízű. Fűszerkeverékek alkotóeleme. A szíriai, libanoni és török konyha kedvelt ízesítője. Szórhatunk belőle rizsre, szószokba, mártásokba, és használhatjuk grillezésnél.



### Nagyon távoli rokon

Említést illik tennem az Észak-Amerikában élő távoli családtagról, a mérges szömörceéről. Az ecetfával összetéveszthetetlen, mivel a levélhórnaljakban elhelyezkedő bugavirágzatát apró fehér virágok alkotják, melyekből zöldesfehér gömbölyded termések fejlődnek. A növény hajtásaiban urushiol tartalmú sárgásfehér tejnedv található, mely erőteljesen ingerli a bőrt. A homeopátia használja, szoros kapcsolatban áll a bőrrel, a háttal, a vállal, és a végtagokkal. A homeopátiás *Rhus toxicodendron* enyhülést hozhat a hevesen szaggató, nyilalló, éjszaka rosszabbodó, viszont folyamatos mozgás hatására enyhülő fájdalomok esetén.

### A félreismert

Gyakran összetévesztik az ecetfát a bálványfával. Azért különösen fontos szót ejteni róla is, mivel egy erős hatású növényről van szó. Az *Ailanthus altissima* a bálványfélék családjába tartozó díszfa. Sárgászöld virágai végálló bugát alkotnak, és kellemetlen illatot árasztanak. A belőlük képződő szépen színesedő, szárnyas aszmagok a tél végéig, kora tavaszig a fán maradnak. A homeopátia a torokgyulladás egy fajtája esetén használja főleg. Amennyiben megfigyeljük alaposabban, és megismerjük közelebbről, már nem fogjuk összekeverni őket.

### Lágyszárú limonádénövények

Nálunk még nem annyira ismert, terebélyes bokrot nevelő, lágyszárú évelő gyógy- és dísznövény az ánizsizsóp (*Agastache phoeniculum*). Ánizsmenta és izsópfű néven is találkozhatunk vele.

Több, különböző színű fajtáját (*Apricot Sprite*, *Acapulco Purple*, *Blue Fortune*) évelő dísznövényként termesztik. Nagy mérete miatt háttérnövénynek, vagy kisebb csoportokba ültethetjük a kert nyár végi, kora őszi ékének és a méhek nagy örömére.

Az ajakosok (*Lamiaceae*) családjába tartozó, magas termetű, lágyszárú évelő növény Észak-Amerikában, Mexikóban és Kelet-Ázsiában őshonos, ahol további 10-11 rokonával együtt él. Az észak-amerikai indiánok gyógynövénye volt, akik gyökerét tüdőgyógyszerként, levelét tea édesítésére használták. Az édeskés ánizsos illatot árasztó növényt állítólag a méhészek hozták Európába.

A növény magassága eléri a 90-120 centimétert. Felálló szára végén, július közepétől augusztus végéig heteken át nyílik levendulakék füzérvirágzata, aminek legfőbb dísz nagy, hegyes végű fellevele. Szögletes szárának kiemelkedései fogazottak, csakúgy,





mint nagy, lándzsás levelei, ami a fellevelekkel együtt szúrós, tüskés külsőt kölcsönöz a növénynek.

Hasonló megjelenésű évelőkkel társítva ültethető. Virágának nektárja a kertbe vonzza a megporzást segítő méheket, illetve más hasznos rovarokat. Magját a madarak szívesen fogyasztják. Az ánizsízű a napfényes, félárnyékos fekvést és a kiegyenlített nedves talajt kedveli, de az időszakos szárazságot is jól viseli. Árnyékban, illetve kötött talajon nem él meg. A fővirágzatot elnyílás után csípjük vissza, így egészen a fagyokig nyílik. Magját elszórva magától szaporodik a kertben. Tartós vágott, illetve szárazvirág. Az ánizsízű virága ehető, saláták, köretek díszítésére használható. Megszáritva, morzsolva illatpárnába tölthető, pot-pourri készítésére használható.

A leveleiből készült tea nemcsak finom ízű, de enyhíti a megfázás tüneteit, lázcsillapító, köptető, izzasztó, szíverősítő hatású. Magja az ánizshoz hasonlóan sütemények készítésére használható fel. A méhbalsam (Monarda), és a menták nemzetsége is említést érdemel még, ha limonádékról van szó.





## Mustárfesztivál

**Augusztusban még tombol a nyár. Habár előfordulnak már csípős éjszakák, melyek az ősz közeledtét vetítik előre, de azért van még alkalom bőven beizzítani a parazsat, kerti mulatságot szervezni, és élvezni a napsütötte ízeket.**

Íme néhány különleges élményt ígérő mártás, mártogatós a szabadtéri sütögetéshez.

**Fügés mustár:** 1500 g fügét mossunk meg, a kocsányát vágjuk le, és szeleteljük fel kisebb darabokra. Tegyük egy lábosba és adjunk hozzá 3 evőkanál magos mustárt, 1 teáskanál sárga mustármagot, 1 felkarikázott chilit, 1 teáskanál sót, 100 g cukrot, majd kezdjük el főzni. 20-25 perc múlva már valószínűleg megfelelően sűrű lesz. Almaecettel beállítjuk a savasságát. Kóstoljuk meg, és amennyiben szükséges, utóíze-sítjük. Még egyet forraljunk rajta, majd rögtön töltsük tiszta üvegekbe. Fordítsuk öt percre fejre az üvegeket, hogy a kupakot is csírátlanítsuk. Sajtok, sütek és pástétomok mellé kínáljuk. /Kaldeneker György receptje/

**Narancsos mustár:** 100 g fehér mustármagot őröljünk finomra, 100 g barna mustármagot mozsárban zúzzunk durvára. Keverjük össze a mustármagokat egy tálban és öntsünk rájuk 100 ml langyos vizet. Minél melegebb a víz, annál jobban „gyengí-ti” a mustárt. Lefedve egy éjszakát pihentetjük. Belekeverünk 100 ml fehérborecetet, 1 evőkanál olívaolajat, 2-3 evőkanál mézet, 1 kisebb bio-narancs reszelt héját, 1 teáskanál szárított tárkonyt, 1 gerezd zúzott fokhagymát, 1 csipet fahéjat, 1 csipet szegfűborsot és sót. Kanalazzuk kisméretű üvegebe és tartsuk hűtőszekrényben. /Vrábel Krisztina ötlete alapján/

**Nektarinos mustár:** hámozzunk meg és daraboljunk fel négy nektarint. A gyümölcs-darabokat kb. 4-5 percre pároljuk egy serpenyőben közepes lángon, állandó keverés mellett. Amint levet engedtek, további 5 percre főzzük. 100 g mustárport keverjük el 300 ml tiszta vízzel, 180 ml almaborecettel, 5 evőkanál reszelt bio-narancshéjjal és ízlés szerint sóval. Alacsony hőfokon addig főzzük együtt a nektarinnal, míg elérjük a lekvársűrűséget. Ekkor zárjuk el a gázt, öntsük bele egy fél citrom levét és hagyjuk kihűlni. Kanalazzuk kis üvegekbe, zárjuk le. Tartsuk hűtőszekrényben.



**Őszibarackos grillszós:** kockázzunk fel 2 mogoróhagymát, futtassuk át kevés zsiradékon. Adjunk hozzá 1 kg meghámozott, felkockázott őszibarackot, 1 citrom levét, 2-3 gerezd, zúzott fokhagymát, 1 dl almaecetet és kb. 150 g barnacukrot. Főzzük fel, majd némi várakozás után botmixerrel összedolgozzuk. Adjunk hozzá 3 evőkanál paradicsompürét, 1 teáskanál chilipelyhet, sőt és frissen őrölt borsot. Forraljuk fel, töltsük kis üvegekbe, kocogtassuk ki a buborékokat, hagyjunk fél cm légrést az üvegben, zárjuk le, majd 15 percig gőzöljük.

**Pikáns sütőtökrém:** pépesítsünk 425 g sült sütőtököt, és dolgozzuk sima pürévé. Keverjük hozzá 230 g krémsajtot, 1 gerezd zúzott fokhagymát, 1 púpozott evőkanálnyi finomra vágott petrezselymet, ¼ teáskanál őrölt mustármagot, illetve ízlés szerint sőt és őrölt fekete borsot. Töltsük tiszta, forrázott üvegekbe. Hűtőszekrényben kb. 1 hétig eltartható.

**Sárgabarackos csatni:** szeleteljünk vékonyra 3 nagy vöröshagymát, és kevés zsiradékon futtassuk át. Adjunk hozzá 1500 g megtisztított és feldarabolt sárgabarackot, 100 g cukrot, 2 evőkanál sót. Forraljuk fel, és gyakran kevergetve sűrítsük be mártásos állagúra. Ízesítjük 2 evőkanál dijoni mustárral, egy mokkáskanál frissen zúzott fekete borssal és egy durvára vágott chilivel. Öntsünk még bele 50 ml fehérborecetet és főzzük készre.

**A mustár gyógyhatásai** között érdemes kiemelni, hogy enyhíti a meghűlés tüneteit, javítja a vérkeringést, és étvágygerjesztő hatású. Olaja külsőleg lábgombásodásra és ízületi fájdalmakra is jó.

**Nagy Annamária**

## Csak az íze kedvéért

**Adódnak helyzetek, amikor nem tudunk, vagy nem akarunk valódi kávéat fogyasztani, de mégiscsak vágyunk a kávé ízére. Van megoldás...**

A gyógynövényekből készített kávék kitűnő alternatívaként szolgálnak, sőt mivel koffeint sem tartalmaznak, nyugodtan fogyaszthatják az érzékenyebbek és a gyermekek is.

### **Gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)**

Kora tavasszal üdítően hat a szervezetre zsenge, salátaként használható levele. A kevésbé színpompás időszakot bearanyozzák bájos virágai, melyből kellemes szirupot főzhetünk. Bimbóit elkészíthetjük kapri módra. Drogja étvágygerjesztő, gyomor erősítő, méregtelenítő, vértisztító, vizelethajtó, emésztést javító hatású. Segít máj-, és epehólyag panaszok esetén.

**Gyermek(láncfű)kávé:** a gyökeret tavasszal, még a virágzás előtt, vagy ősszel ássuk ki. Puha kéfével alaposan megtisztítjuk, csíkokra, vagy kockákra vágjuk és megszáritjuk. A száraz gyökérdarabokat terítsük egy tepsibe egy rétegben. Süssük 10-20 percig 180 °C-on. Készülhet belőle önmagában is kávé, de akár keverhetjük is más hozzávalókkal, pl. cikóriával.





## Katángkóró (*Cichorium intybus*)

A Krisztus előtt 1534-ből származó egyiptomi Ebers-papirusztekercsek is említést tesznek róla. Dioszkoridész gyomorerősítőként alkalmazta, Plinius frissítő hatását dicsérte, és már Hildegard von Bingen ismerte emésztésjavító hatását. Étvágyjavító, emésztést serkentő, tisztító, enyhén diuretikus, fokozza az epetermelést és ürítést, segíti a máj méregtelenítését. A hajtásainak felső részét virágzás idején júliustól szeptemberig, míg inulinban gazdag gyökerét késő ősszel, a föld feletti részek elszáradása után gyűjtik.

**Cikóriakávé:** tiszta helyről ássunk ki mezei katángot, vigyázva, hogy a gyökérzete minél inkább épségben maradjon. Alaposan mossuk meg, a mellégyökereket vágjuk le. Szárítsuk meg, majd a karógyökeret daraboljuk fel apróra. Tepsiben szétterítve hőkezeljük 1-2 órán keresztül 180 °C-on, attól függően, hogy mennyire szeretnénk erőtejjé tenni a pörkölést. Őröljük meg. Egy csésze vízben 2 evőkanál cikóriaport főzzünk fel, majd lefedve hagyjuk állni 5-10 percig. Sűrű szövésű szűrőn engedjük át.

## Kávékeverék

Két evőkanál „pörkölt” gyermekláncfűgyökeret, 1 teáskanál „pörkölt” cikóriagyökeret és egy kis darabka fahéjat főzzünk 5-10 percig 500 ml vízben. Meleg italunk szűrés után ízlés szerint édesíthető és fogyasztható.

Az ősz terített asztala kínál még galajtermést, makkot, fűgét a kísérletező kedvűeknek. Érdemes megkóstolni az ezekből készíthető kávékat is.

**Nagy Annamária**



## Cukiságok cukkiniből

**Amikor roskadásig tele vannak a cukkinítőveink terméssel, és már minden hagyományost elkészítettünk, elérkezett az idő, hogy kísérletezzünk és kipróbáljunk új ötleteket.**

A cukkini remek alapanyag a konyhában. Kissé semleges ízének köszönhetően jól alkalmazkodik a különféle feltételekhez. Finom, szaftos süteményt süthetünk vele, kreatívan fűszerezve lekváralap lehet. Külön jó hír azoknak, akik az alacsony kalóriatartalma miatt egyébként is kedvelik, hogy tézsza helyett is használható. Sőt még chips is készülhet belőle. De hogy még sajt is?

### Cukkinis sütemény

Négy tojást keverjünk el 1 bögre cukorral. Adjunk hozzá 2 bögre reszelt cukkinit, ½ bögre kókuszreszeléket, 1,5 dl olajat. Egy másik tálba keverjünk össze 2 bögre réteslisztet, 2 kávéskanál szójababkarbónával és 2 evőkanál kakaóporral. A száraz keveréket forgassuk bele a nedves részbe, tegyük egy megfelelően előkészített tepsibe vagy tortaformába. Amikor kisült, kenjük le vékonyan baracklekvárral, és miután kihűlt csorgassunk rá olvasztott étcsokoládét.

### Mentás „limelekvár”

500 g megtisztított cukkinit vágjunk apróra, öntsünk rá 150 g cukrot és kezdjük el főzni alacsony lángon. Miután levét engedett, kissé emelhetünk a hőfokon. A megpuhult cukkinit botmixerrel pépesítjük. Adjuk hozzá 2-3 lime levét és húsát (a héjából csak akkor reszeljük bele, ha kezeletlen), valamint néhány szál finomra vágott mentát. Ismét forraljuk fel, sűrítsük be, majd töltsük csinos kis üvegekbe és lezárás után tegyük száraz dunsztba.

### Cukkini chips

A meghámozott cukkiniket 3 mm-es szeletkékre vágjuk, sóval meghintjük és szűrőben fél órát hagyjuk pihenni. Bő vízzel leöblítjük, papírtörőn hagyjuk megszáradni. A szeleteket lisztben megforgatjuk, tálcára szedjük, majd 15 percre fagyasztoába teszük. Olajat forrósítunk és a cukkini karikákat hirtelen kisütjük.



### Tészta helyett

Ez inkább ötlet, mint konkrét receptúra. A cukkinivel kiválthatunk egyes tésztákat, és már csak a szószról, illetve a töltelékről kell gondoskodnunk.

### Spagetti/metélt

Zöldségválogatással vágjunk vékony szeleteket a zseme, kisebb méretű cukkiniből. A lapokat aztán hosszában csíkozzuk a kívánt módon és szélességben. Öntsük le mártással és már fogyaszthatjuk is.

### Cokkini lasagne

Két-három fiatal cukkiniből vágunk kb. fél cm vastag szeleteket. Mivel nagyon magas a víztartalma, és ez az egész ételkészítésre és a végeredményre is lényeges hatással van, használat előtt ajánlott grillezni, vagy aszalni. Amint ezzel megvagyunk, rétegezzük gazdagon a töltelékkel és ízletes, sűrű mártással. Hagyományos módon sütjük. Számítsunk rá, hogy ezek a szeletek kissé másképpen viselkednek, mint a tésztaalapok, tehát valószínűleg szeleteléskor nem maradnak olyan szépen egyben, mintha tésztát használtunk volna.

### Cukkinisajt

Növényi, sajthelyettesítő termék. Hámozzunk meg és szeleteljünk fel két közepes méretű cukkinit. Egy kis lábasban kevés víz hozzáadásával, lefedve pároljuk meg (kb. 10 perc). Vegyük le a tűzről és hagyjuk kihűlni. Egy hőálló edénykét béleljünk ki sütőpapírral vagy vékonyan kenjünk ki olajjal. Ízesítsük sóval, 2 evőkanál reszelt vöröshagymával, némi reszelt fokhagymával, és 1 teáskanál citromlével. Turmixoljuk össze. Két teáskanál agar-agart főzzünk 2-3 percig kevés vízben, gyöngyözve forraljuk, majd öntsük a cukkinis keverékhez és határozott (gyors) mozdulatokkal keverjük össze alaposan. Öntsük az előkészített formába és hagyjuk megszilárdulni. Hűtőszekrényben néhány napig hagyhatjuk fedetlenül „érelődni”, ekkor kicsit szikkad és kezelhetőbb lesz.

**Nagy Annamária**



A mexikói százmazású cikkini kiváló sejthidtaló hatású. Vitamin-, és ásványi összetételében köszönhetően ízületi és reumatikus betegségben szenvedők, asztmások állapotát javítja a rendszeres fogyasztása. Alacsony kalóriatartalma miatt a diéták egyik jó alapzöldsége...



# VIRAIMUN

-immunerősítő kapszulák  
vírusos és bakteriális fertőzések kezelésére



(siitake, grifola frondosa, cordyceps sinensis, ganoderma lucidum)



[www.diochi.hu](http://www.diochi.hu)  
0620 2984 927



Alkoholos-vizes  
kivonatok



Fagyaszta szárított  
gyümölcsök



100%-os magolajok



Reformélelmiszerek



Krémek



Gyógynövényes-,  
fűszeres szirupok



Keresse termékeinket gyógynövény- és bioboltokban, patikákban, webáruházakban.

[www.balintcseppk.hu](http://www.balintcseppk.hu) | [www.golgotashop.hu](http://www.golgotashop.hu) | [facebook.com/balint.cseppk](https://facebook.com/balint.cseppk)



## A gyümölcs, ami mindig mosolyog

**Az őszibarack a legvidámabb gyümölcs és megvidámít mindenkit, aki ránéz. Sokan tartják a gyümölcsök királynőjének. Legyen sárga húsú, vagy fehér, magvaváló, vagy duránci, már maga a látványa is nyugtató, léleksimogató.**

Őshazájának Perzsiát tartották, de későbbi kutatások azt igazolták, hogy a barack kínai eredetű. A kínai krónikák már ie. több száz évvel említést tesznek róla, ezért feltehetően innen származik. Európában először Itáliában, majd Franciaországban termesztették, innen indult hódító útjára. Oliver De Serres 1604-ben megjelent kertészeti munkájában már 12 barackfajtáról ír.

A korabeli leírások szerint a kereszténység elterjedésével párhuzamosan terjedt el Európában az azóta is közkedvelt barack. Kezdetben a kolostorkertekben nevelték és szaporították. 1628-ban már 27, 1667-ben pedig 38 fajtáról tesznek említést.

Az őszibarack kiváló konyhai és kozmetikai alapanyag, rendkívül értékes biológiai tápanyagok és vitaminok forrása.

Az egyik legjobb hangulatjavító, stresszoldó gyümölcsnek számít, köszönhetően magas niacin tartalmának, ami a magnéziummal, szelénnel és cinkkel együtt biztosítja ezt a hatást.

Sokféle gyümölcs cukrot, karotinoidokat, bioflavonoidokat, C- és P-vitamint tartalmaz (utóbbi segíti a C-vitamin felszívódását, erősíti a hajszálereket, normalizálja a koleszterin szintet, lassítja az öregedési folyamatokat). A barackban lévő hatóanyagok erősítik az immunrendszerünket, védenek a szabad gyökök ellen, erősítik az érhálózatot, ezen keresztül jótékonyan befolyásolják a keringési rendszer működését. A bélmozgás gyorsításával javítja az emésztést, segít székrekedés esetén, normalizálja a szervezet vízháztartását, támogatja a fogyókúrát. Erősíti a stressztűrő-képességet, megnyugtat, oldja a feszültséget, a félelemérzetet.

Az őszibarackot úgy szeretjük leginkább enni, hogy beleharapunk a fáról frissen szedett gyümölcsbe, ami végigcsurog-csöpög rajtunk és csupa ragacsok leszünk. Ám ezen kívül sokféle finomságot is készíthetünk belőle, lássunk néhányat!

**Őszibarack krémleves:** a meghámozott, darabolt barackokat kevés vízzel felteszük főni, citrommal, vaníliával fűszerezzük. Ízlés szerint édesíthető. Ha a gyümölcsök megpuhultak, barackos joghurttal behabarjuk és turmixoljuk. Behűtve tálaljuk, friss citromfű levéllel.



Az őszibarackot felhasználhatjuk vegyes gyümölcslevesek készítéséhez is, bármilyen bogyós gyümölcs, alma, körte, birsalma jól illik hozzá.

**Krémes barackos rakott piskóta:** sütünk egy tepszi piskótát, ha kihűlt kockákra vágjuk és meglocsoljuk mandulalikőrrel. Egy sor piskótát beleteszünk egy tálba, feldarabolt őszibarackkal megrakjuk, és meglocsoljuk vaníliakrémmel. Addig folytatjuk a rétegezést, amíg a hozzávalók elfogynak. A tetejére piskóta kerüljön, amit csokimázzal bevonunk. Behűtve tálaljuk.

**Fagylalt:** 2-2 dl tejszínt, tejfölt és joghurtot 5 feldarabolt őszibarackkal, ízlés szerint mézzel, vanília kivonattal összeturmixolunk és zárható dobozba öntjük, fagyasztóba tesszük. 30 percenként átkeverjük.

**Joghurtos finomság:** görög joghurtot, őszibarackot, citromlevet, mézet összeturmixolunk, hűtjük, citromfűvel díszítve tálaljuk.

**Barackos zabkása:** egy adag zabpelyhet dupla mennyiségű folyadékban (tej, víz) mézzel megfőzünk, beledarabolunk két őszibarackot és lefedve kihűtjük. Tálalás előtt újabb barackot adunk hozzá. Ízlés szerint fűszerezhetjük fahéjjal, gyömbérrel, vaníliával, citromhéjjal, adhatunk hozzá mazsolát, vagy egyéb aszalt gyümölcsöt.

**Őszibarackos túró:** a feldarabolt gyümölcsöt porcukorral megszórjuk, pár csepp citromlével meglocsoljuk, hozzákeverjük a túróhoz. Önmagában, vagy kenyérrre, kalácsra kenve fogyasztjuk.



**Barackos fejes saláta:** a saláta leveleit összetépkedjük, a barackot feldaraboljuk, táliba tesszük. Citromlével, olívaolajjal meglocsoljuk, megszórhatjuk aprított snidlinggel. A fejes saláta helyett használhatunk jégsalátát, római salátát, madárbegysalátát, vörös cikóriát is.

**Gyümölcssaláta:** az őszibarack nagyon jó alapanyaga ezeknek a hűsítő salátáknak, többféle változatban is elkészíthetjük:

őszibarack, szeder, citromlé

őszibarack, sárgadinnye, szőlő, méz

őszibarack, málna, joghurt

őszibarack, ringlő, vaníliakrém, likőr

őszibarack, alma, körte, citromlé

A hozzávalók a végtelenségig variálhatók, friss bazsalikkal, citromfűvel, borsmentával még izgalmasabb ízeket érhetünk el.

**Rakott csirkemell:** a hússzeleteket (vagy búzahúst) elősütjük és sütőtálba egymás mellé tesszük őket, sózzuk, borsozzuk, friss kakukkfűvel megszórjuk. Mindegyik szeletre fél őszibarackot teszünk, megszórjuk reszelt sajttal. A zsiradékban, amiben elősütöttük a szeleteket zöldhagymát fonnyasztunk, amit a rakott hússzeletekre szórunk. Pirosra sütjük, zöldfűszeres párolt rizsszel tálaljuk.

**Őszibarack télire:** a felezett gyümölcsöt forró szirupban néhány percre forraljuk, majd üvegekbe szedjük. Mindegyik üvegbe szórunk néhány szem szegfűszeget, csillagánizst, fahéjdarabkát, citromhéjat. Az újrafortalt sziruppal felöntjük, lezárjuk és szárazdunsztban konzerváljuk.

**Vegyes gyümölcsbefőtt:** őszibarackból, szilvából, körtéből és almából készítjük úgy, mint a hagyományos őszibarackbefőttet. Télen nagyon jó gyümölcssaláta-alap, de készülhet belőle gyümölcsleves is.

**Baracksajt:** 2 kg puhára főtt őszibarackot áttörünk szitán, majd kilónként 50 dkg cukorral sűrűre főzzük (vízgőzben, különben nagyon könnyen leég). Adhatunk hozzá durvára tört diót, vagy mandulát. Szikkasztjuk, mint a birsalmasajtot.



**Ecetes őszibarack:** kemény, megmosott barackokat lábasba teszünk, leforrázzuk 1 liter borecet, 25 dkg cukor és kis darab fahéj keverékével. Pár napig érleljük hűvös helyen, majd a levét leöntjük róla, újraforraljuk és ráöntjük. Ha kihűlt, üvegekbe rakjuk a gyümölcsöt, leöntjük a lével, kevés tartósítót szórunk rá és a kamrába tesszük.

**Ivólé:** az őszibarackot feldaraboljuk és mézzel, szegfűszeggel, citromsavval ízesített bő vízben puhára főzzük. Turmixoljuk, átszűrjük, üvegekbe töltjük, kidunsztoljuk. Aki rostosan szereti, ne szűrje át.

**Csatni 1.:** egy kg nem túl érett barackot, 50 dkg barnacukrot, 50 dkg mazsolát, 1 liter vizet, 10 evőkanál fehérborecetet, sót, friss gyömbért (ízlés szerint), csipet safrányt sűrű péppé főzünk. Kisebb üvegekbe töltve tároljuk.

**Csatni 2.:** 1 kg őszibarackot, 2-3 vöröshagymát, 1-2 cső chilipaprikát, ízlés szerint barnacukrot, kevés ecetet, kakukkfűvet, zsályát pépesre főzünk. Üvegekbe töltve tároljuk.

**Őszibaracklekvár fűszeresen:** hagyományos módon lekvárt főzünk a jó érett barackokból. Ízesítjük: gyömbérrel, chilipaprikával, citromfűvel, bazsalikkal, kakukkfűvel, vaníliával, szegfűszeggel, fahéjjal, szerecsendióval, borssal. Attól függően, hogy milyen fűszerekkel készítettük, húsos-zöldecsés ételekhez, vagy süteményekhez, édességekhez használjuk fel.





Az őszibarack remekül aszalható. Az aszalványban A-, C-vitaminok, szelén, magnézium, kálium, kalcium található. Jótékony hatása van a csontokra, izomrendszerre, flavonoid tartalma miatt pedig fontos antioxidáns. Tisztítja a szervezetet, jótékonyan befolyásolja az emésztőrendszer működését. Felhasználhatjuk gyümölcsalátákhöz, süteményekhez, gyümölcskenyerekhez.

**Arcpakolás száraz bőrre:** egy őszibarackot villával összenyomkodunk, 2-3 evőkanálnyi mézzel kikeverjük és felvisszük a bőrre. Rendszeres használatával ápoltabb, finomabb, frissebb lesz a bőrünk.

Az őszibarack remek alapanyag a kozmetikában, régóta ki is használják jótékony hatását. Gyakran alkalmazzák pattanásos bőrre, bőrbetegségek megelőzésére. A belőle készülő arcpakolás frissíti, rugalmassá teszi az arcbőrt, a száraz bőrt remekül hidratálja, regenerálja. Használatával a sebes bőr gyorsabban gyógyul, és jobban ellenáll a napfény káros hatásainak.

Az őszibarack olaja lágyító-hidratáló hatású, ezért a szépségiparban igen elterjedt a használata. Az olajban lévő különleges savak serkentik a vérképződést, segítenek bél, és bőrpanaszok gyógyításában. Az őszibarack olaja táplálja a száraz, kérges bőrt, lágyítja, üdévé, rugalmassá teszi. Jóízű barackokat kívánok az elkövetkező hetekre!

Horváth Adrién <http://herba-otthon.hu>



Ma már kétségbevonhatatlanul tudjuk, hogy elektromágneses természetű élőlények vagyunk. Ezt mindenki meg tapasztalhatja a POLARIS használatával. A betegségek fizikai szinten jelennek meg általában azt követően, hogy a szervezetünk energia szintje lecsökken.

A POLARIS korong Georges Lakhowsky és Nikola Tesla zseniális kutatásainak az eredményein alapul.

Ára: 11 990 Ft + szállítás

[www.polariskorong.hu](http://www.polariskorong.hu) +36 20 429 6260



Akiós üdülés Hévízen, kezelésekkal. Promóciós kód: HERBA0815

Telefon: 06 83 545 979



*Hotel Aquamarin\*\*\* Hévíz, a gyógyító pihenés Otthona!*

**A gyógyító pihenés Otthona, szó szerint gyógyítja Önt Hévízen a Hotel Aquamarinban**

**Népszerű „5 éj + 5 kezelés” csomagunk újra foglalható  
már 12 870 Ft/fő/éj ártól! Promóciós kód: HERBA0815**

6 nap/5 éjszaka szállás • félpanzió • 5 kezelés/fő orvosi vizsgálatot követően (beutaló nélkül) gyógyvizes fürdőrezsleg használata szabadtéri medencével, szaunával, ivókúttal, sószobával • Wi-Fi • parkolás



Az ajánlat min. 2 fő/5 éj esetén (hétfőtől péntekig), bármelyik szobatiszta érvényes 2019. november 15-ig.

A kijáánlott ár az ÁFA-t tartalmazza, az IFA külön fizetendő (18 év felett: 515 Ft/fő/éj).

A csomag csak egyszer duplázható. Foglalási feltétel: a szállás árának 30%-át a foglalást követő 1 héten belül banki utalással teljesíti. Az akció további kedvezményekkel nem vonható össze.

8380 Hévíz, Honvéd u. 14. • +36 83 / 545 979  
sales@hotelaquamarin.hu • [www.hotelaquamarin.hu](http://www.hotelaquamarin.hu)



## Tarlórépa

**A tarlórépa Brassica rapa var. rapa Földközi-tenger partvidékéről származik, a tengeri vadrépa „anyától”. Emberi fogyasztásra, valamint takarmányozásra használják. Kétéves növény, az első évben húsosan megvastagszik a gyökere, második évben hozza virágait. Télen nem fagy el. A csapadékos éghajlatot szereti, viszont bő öntözéssel bárhol tartható.**

Magyarországon Vas megyében termesztik, ott hagyományai vannak a e méltatlanul mellőzött növénynek. Európában körülbelül 30 fajta tarlórépa ismert. A svédeknél „rutagaba”, vagy a zöld hójú „Snoll ball” hólabda nevű fehér húsú, vagy a nálunk is jól ismert „Golden ball” sárga húsú Vas megyében, csutri répa néven ismert. A kerékrépa nem azonos a bélesben használt rokonával, a csutrival.

A tarlórépa apró magvú, ezért a talaját gondosan elő kell készíteni, vetéskor apró morzsás, ülepedett magágyat biztosítsunk a számára. A talaj legyen legalább semleges, vagy enyhén lúgos kémhatású. Ánnandó helyre vetjük április végén, a fajtától függően 20-40 cm-es sortávolságra, 1-1,5 cm mélyre. A mag 4-5 nap alatt kikel. Kelés után 3-4 lomblevelés korban 10-20 cm-es tőtávolságra kell egyelni. Másodveteményként júniusban már vethető, így októberre szedhető. Legfontosabb ápolási munkája a folyamatos öntözés, amely nálunk a termesztés sikerének egyik alapvető tényezője, továbbá a rendszeres gyomirtás és a gyökerek megvastagodásától kezdődően a fejt-rágyázás. Száraz időben a földibolhák ellen rovarölő szerekkel kell permetezni. Fontos tudnivaló, hogy a jó minőség érdekében a teljes nagyság elérése előtt kell felszedni. Ha késünk vele a gyökerek megfásulnak. Termesztéséhez kiegyenlített, mérsékelt meleg, illetve a kissé hűvös éghajlat kedvező. Csírázásához és fejlődéséhez a 20 °C körüli hőmérséklet optimális. Nedvességigénye nagy, a nyári szárazságot nem bírja, ilyen körülmények között kielégítő termést csak rendszeres öntözés mellett ad.

Talajigénye: közép-kötött, humuszban gazdag. Könnyű, laza, rossz víztartó képességű talajokon gyökere megkeményedik, jellegzetes illatú lesz, íze pedig fanyarrá válik. Közömbös körüli talajkémhatást igényel, optimális számára az 5,5-7 pH-érték. A talaj magas mésztartalma terméscsökkentő és minőségrontó tényező. A nagyon savanyú (5,5 pH-érték alatti) talajok csak meszezés esetén megfelelőek számára. A monokultúrás - önmaga után való - termesztést nem bírja. Ugyanazon a talajon csak 3-4 év kihagyásával szabad újra termesztetni.





Kitűnően lehet savanyítani! Csak kerek-, vagy torurépát szoktak felhasználni erre a célra. Lehámozzák a répát és egy-késes gyaluval csikokra vágják. A káposztához hasonlóan a kiforrázott hordókbán rétegesen elhintik, soronként sóval szórva és tiporva. A répának gyenge tiprás kell, sőt néhol csak kézzel nyomkodják le. A répát a káposztához hasonlóan fedik és nyomatják. Két hét alatt ez is „megforr”. Megmossák. Vászonnal terítik, és újra fedik. Mosni a káposztához hasonlóan télen hetenként, nyáron majd mindennap kell. A savanyú káposztát is, meg a savanyú répát is a pincében, vagy a kamrában tartják, lehetőleg hűvös helyen. (Általában répát-kevesebbet tesznek el, mint káposztát.)

### **Párolt vajrépa, paszternák és burgonya curry-mártásban**

***Négy személyre hozzávalók: 1 közepes vajrépa szeletelve, 1 közepes paszternák, szeletelve, 2 nagyobb burgonya, szeletelve, 3 evőkanál liszt, 1 evőkanál vaj, 2 evőkanál apróra vágott zöldhagyma, 2 dl zsírszegény tej, 1 teáskanál curry, só, bors***

Tegyük a vajrépát, paszternákot és a burgonyát egy nyeles serpenyőbe, öntsünk rá vizet, míg ellepi, és forraljuk fel. Lassú tűzön 8-10 percig főzzük, amíg megpuhulnak. Ha a víz elfőtt, és megpuhultak a zöldségek, tegyük őket tányérokra, majd ugyanebben a serpenyőben olvasszuk meg a vaját, és futassuk meg a hagymát, szórjuk bele a lisztet, és adjuk hozzá a tejet. Tegyük hozzá a fűszereket, és főzzük két percig. Végül öntsük le a zöldségeket.



### Répafölélék

Egy kg savanyított répa, egy füstölt hátsó csülök és ízlés szerinti bőrke előre megfőzve, a rántáshoz két nagy fej hagyma, zsír, liszt, pirospaprika szükséges hozzá. A habaráshoz kevés liszt, fél liter tejföl kell. Vegetáriánus változatban is készíthető.

A csülköt és a bőrkét előre megfőzzük, a répát kinyomkodjuk, majd a csülök levében tesszük fel főni a répát, úgy hogy a lé bőven ellepje. Legalább egy órát főni hagyjuk. Időközben a húsféléket felkockázzuk, és amikor a répa már majdnem kész, hozzáadjuk a léhez. Majd ahogy az őrségi asszonyok mondják, belerántunk.

A hagymás rántáshoz először felforrósítjuk a zsiradékot, majd bőséges liszttel kevés ideig kavargatjuk. Ekkor adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, ezzel is tovább pirítjuk, majd végül adagoljuk a pirospaprikát. Felöntjük egy dl vízzel, simára keverjük, felforraljuk és a répa közé öntjük. A főzeléket a rántással együtt megint felfőzzük, ekkor jön bele a habarás. A tejföhlöz 2-3 evőkanál lisztet adagolunk, majd ezzel is felforraljuk. Friss, omlós kenyérral tálaljuk.

Készíthetjük a levest habarás, azaz tejföl nélkül is, de a szalafői asszonyok azt vallják: aki szereti a jót, az tesz bele. Hasonlóképpen elhagyható a főzelékből a csülök is: ha valaki nem eszik húst, vagy böjtöt tart, készítheti a nélkül is.

### Tejfölös kerekrépa

Hat jó nagy marék savanyított kerekrépa, 1 vöröshagyma, 1 mokkáskanál pirospaprika, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 zöldpaprika, legyen bene, 2 babérlevél és 5-6 szem egész bors, 2 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, só. a hozzávalók sora „Alapja” lehet hús, vagy húspótló is..

A hús levébe feltesszük a répát főni. A répát ízleljük meg, mert főként tél vége felé már nagyon savanyú lehet, ekkor csavarjuk ki, ha az sem segít, mossuk meg langyos vízben. Tegyük bele a fűszereket, reszelt vöröshagymát, és kb. 40 percig főzzük. A tejfölös habarással együtt még 2-3 percig főzzük.

Köszönetet mondok: Boszkovits Gyulának és feleségének Terikének, akik nélkül nem jött volna létre ez az írás!

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



**Virágoztassa fel kertjét a Herbáció webáruház növényeivel!  
Vásárlásával egyben a Herbáció magazint kiadó Kauten Etnobotanikai  
Alapítvány, közhasznú szervezetet támogatja.**

**A Herbáció webáruházában kaphatók:**  
télálló kerti bokrok, virágzó és színes lombú díszcserjék  
ismert és különleges gyógynövények  
lapunk régebbi lapszámai, digitális, és némelyik papír változatban  
természetgyógyászati témájú könyvek  
táplálékkiegészítők

**[www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu)**

**közvetlen elérés:**

**[www.herbacio.unas.hu](http://www.herbacio.unas.hu)**



## Kecs-kavalkád

**Midig jó, ha van otthon keksz. Elúzni az éhséget, bánatunkban is jó bekapni egyet. Tejbe, vagy borba mártogatni, gyümölcsleveshez, vagy fagylalthoz, gyümölcssalátához kínálni...**

Nagymamámnál a kávé mellől elmaradhatatlan volt, aranyfedelű kis könyvecske őrizte a kekszek kincses titkait. Mióta megörököltem, a boldog békeidők zamatát idézve, elsőrangú alapanyagokból, üde ízekkel sütöm őket. A formák is játékosak – kekszet sütni nem ördögösség, jókedvű, jutalommal kecsegtető játék!

**Halmos Monika, fotó: Vass András [www.rozsakunyh.hu](http://www.rozsakunyh.hu)**



### Finomfüves keksz

**Hozzávalók: 30 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor, csipetnyi só, 15 dkg vaj, 1 tojás, 1 citrom reszelt sárga héja, 10 dkg cukor, maréknyi friss zöld növény kedvünk szerint**

A lisztet a sütőporral, csipetnyi sóval, cukorral meg az egészen apróra vágott zöld növényekkel és a citrom lereszelt sárga héjával elvegyítjük. Érdeemes aromás zöld növényeket választani hozzá a természet kínálatából: kakukkfűvet, zamatos turbolyát, cickafarkat, zsályát. Hozzáadjuk a puha vajat, az egész tojást, és alaposan összedolgozzuk. Ha túl puhának bizonyulna, még egy kis lisztet adunk hozzá. A tésztát fóliába csomagolva néhány órára hidegre tesszük. Azután lisztezett deszkán 2-3 mm vastagra nyújtjuk, és kedvünk szerinti formákat szúrunk ki belőle. A kis tésztadarabokat sütőpapírral borított tepsire sorakoztatjuk és előmelegített sütőben 8-10 perc alatt szép világosra sütjük.



### **Keksz muskátlilevéllel**

**Hozzávalók 30-35 db-hoz: 23 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor, csipetnyi só, 15 dkg vaj, 10 dkg cukor, 1 tojás, 10 db citromillatú muskátli levél, a tetejére: 5 dkg porcukor**

A sütőporral elkevert liszthez hozzáadjuk a vajat, a cukrot, az egész tojást, a csipetnyi sót és összegyúrjuk. A megmosott leveleket leszárítjuk, finomra aprítjuk, és a tésztába beledolgozzuk, majd fóliába csomagolva legalább egy órán át hűvös helyen pihentetjük.

Lisztezett deszkán 2-3 mm vastagra nyújtjuk, majd derelyemetszővel négyzetes darabokra vágjuk. Villával megszurkálva sütőpapírral bélelt tepsire fektetjük és előmelegített sütőben 180 °C-on 12-14 perc alatt világosra sütjük. Még melegen porcukorral meghintjük.

### Chilis répás keksz

**Hozzávalók: 10 dkg reszelt répa, 10 dkg vaj, 10 dkg dió, 10 dkg cukor, 20 dkg liszt, csipet só, ½ csomag sütőpor, 4 evőkanál zabpehely őrölve, ½ kiskanál chilipor, a tetejére cukormáz, szárított virágok**

A tésztához valókat alaposan összedolgozzuk, majd hűvös helyen legalább fél órán át pihentetjük. Lisztezett deszkán 2-3 mm vastagra nyújtjuk, tetszőleges formákat szúrunk ki belőle és sütőpapírral borított tepsire sorakoztatjuk.

Előmelegített sütőben 180 fokon 6-8 perc alatt megsütjük. Ha kihültek a kis kekszek, cukormázat készítünk. Ehhez egy citrom levét annyi porcukorral keverjük ki, hogy tejföl sűrűségű masszát kapjunk.

Minden kis süteményre egy-egy kiskanálnyi cukormázat kenünk, szárított virágszirmokkal megszórjuk.





### Levendulás keksz újragondolva

**Hozzávalók: 10 dkg mazsola, 2 dl szőlőlé (vagy bor), 12 dkg mandulaliszt, 20 dkg teljes kiőrlésű liszt, 1 kiskanál sütőpor, csipetnyi só, 15 dkg vaj, 1 evőkanál szárított levendula, 1 tojás**

A mazsolát egy jól záródó üvegbe tesszük, a szőlőlével felöntjük és legalább egy napig állni hagyjuk, ezalatt a szemek szépen kigömbölyödnek. Sütés előtt a mazsolát lecsöpögtetjük, aprítógéppel, vagy botmixerrel pépesítjük. A kétféle lisztet a sütőporral, csipetnyi sóval meg a levendulával elvegyítjük. Hozzáadjuk a puha vajat, az egész tojást, a mazsolapépet és alaposan összedolgozzuk. A tésztát fóliába csomagolva néhány órára hidegre tesszük. Azután lisztezett deszkán 2-3 mm vastagra nyújtjuk, és kedvünk szerinti formákat szúrunk ki belőle. A kis tésztadarabokat sütőpapírral borított tepsire sorakoztatjuk és előmelegített sütőben 8-10 perc alatt szép világosra sütjük. Meghinthetjük levendulás porcukorral is.



### Rózsás-kardamomos keksz

**Hozzávalók: 25 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor, 5 dkg cukor, 3-4 kardamom, 5 dkg puha vaj, ½ dl rózsaszörp, 1 tojás, 2-3 evőkanál szárított rózsaszirm**

A lisztet a sütőporral meg a cukorral összevegyítjük, majd hozzáadjuk a mozsárban megtört kardamomot. A vajat, a rózsaszörpöt meg az egész tojást hozzáadva alaposan összedolgozzuk. A masszából halmokat rakunk két kiskanál segítségével a sütőpapírral borított tepsire, vizes kiskanállal a tetejét el is egyengethetjük. A kissé szette-rült tésztahalmocskákra összetört rózsaszirmot hintünk, majd előmelegített sütőben 180 fokon, 15-18 perc alatt szép arany színűre sütjük őket. Jól záródó dobozban sokáig eláll. Ha van kéznél, rózsalekvárral kettőt-kettőt össze is ragaszthatunk.

### Vidám vadvirágos keksz

**Hozzávalók: 23 dkg liszt, 1 kiskanál sütőpor, csipetnyi só, 15 dkg vaj, 10 dkg cukor, 1 tojás, a tetejére apró friss virágok és levelek, 1 tojásfehérje**

A lisztet a sütőporral, csipetnyi sóval meg a megőrölt levendulás cukorral elvegyítjük. Hozzáadjuk a puha vajat, az egész tojást és alaposan összedolgozzuk. A tésztát fóliába csomagolva néhány órára hidegre tesszük. Azután lisztezett deszkán 2-3 mm vastagra nyújtjuk, és 4-5 cm átmérőjű korongokat szúrunk ki belőle. A kis tésztadarakra apró virágokat, leveleket rakosgatunk, óvatosan belenyomjuk a tésztába, majd kissé felvert tojásfehérjével óvatosan lekenjük. Előmelegített sütőben 180 fokon, 6-8 perc alatt szép világosra sütjük.





# Virágkörüli utazás

Halmos Monikával

- 🌸 előadások
- 🌸 kóstolók
- 🌸 főzőtanfolyam
- 🌸 privát kurzus

Rózsakunyhó 

#ehetővirág #virágkonyha #ehetővadnövények #ennivalótermészet

[www.rozsakunyhó.hu](http://www.rozsakunyhó.hu) [info@halmosmonika.hu](mailto:info@halmosmonika.hu)

06-30/9647144





# LENYELHETŐ SZÁJVÍZ

## Fogszuvasodás ellen...

**A fogvesztésekért jelentős részben a fog szuvasodása a felelős, és az, ha ezt nem előzzük meg, vagy nem kezeljük időben. Idővel a szuvas fog annyira károsodhat, hogy el kell távolítani. A legtöbb lyukas fog az 5-15. életév között alakul ki, ennek oka valószínűleg az, hogy ezen időszak után a szervezet már bizonyos fokú immunitást szerez a fogszuvasodást okozó *Streptococcus*ok több típusával szemben.**

A fogkrém, és a fogorvosok „elterjedése” előtt a fogászati problémákat is gyógynövényekkel orvosolták az emberek. A teacerje (*Camelia sinensis*) sok fogvédő anyagot tartalmaz, többek között fluoridot is. A rendszeres zöldtea fogyasztás tehát védi a fogakat, persze csak ha nem cukorral készül... A babér (*Laurus nobilis*) illóolajának cineol tartalma is jótékony hatása a fogazatra. Régen divat volt az édesgyökér rágcsálása (*Glycyrrhiza glabra*), mely a fogak mechanikai tisztítása mellett a cukormentes, de mégis édes glicirizin és indol tartalma miatt segített a szuvasodás megelőzésében. Több olyan növény is van, mint a fogfájásfa (*Zanthoxylum americanum*), vagy a fogfájásfű (*Spilanthes oleracea*) melyekkel fájdalmat csillapítottak – ez utóbbiak tehát már csak akkor segítenek, ha baj van, de akkor is csak átmenetileg...





Érdeemes még megemlíteni a nagyon finom teát adó Indiáncsalán, vagy méhbalsam egyik fajtát a *Monarda fistulosá*-t, amely jelentős mennyiségű geraniolt tartalmaz, ami egy kifejezetten fogszuvasodás-ellenes vegyület. A jázminpakóca, vagy stevia (*Stevia rebaudiana*) egy természetes, cukormentes, édes ízt adó növény. Ha ezzel és nem cukorral ízesítjük a teáinkat, már tettünk a fogaink egészségéért: ahol ezt fogyasztják, például Paraguayban, jobb az emberek fogzatának állapota. A népi gyógyászat irodalmát böngészve megemlítik még a mirhát (*Commiphora* sp.), a kerozotcserjét (*Larrea divaricata*) és a vérzömákot (*Sanguinaria officinalis*) mint lepedéket csökkentő növényeket.

### Lenyelhető fertőtlenítő szájöblítő

Sokan fogják szeretni, hiszen vodkát is tartalmaz. Kiválóan alkalmas étkezések utáni szájöblítésre, de ezután akár lenyelhetjük. A szer olyan fertőtlenítő hatású gyógynövények keverékét tartalmazza, melyekkel megelőzhető a fogszuvasodás.

Hozzávalók: 0,5 l vodka, 2 evőkanálnyi eukaliptusz levél, 2 evőkanálnyi kardamom, 2 evőkanálnyi rozmaryng, és ugyanennyi fodormenta. Továbbá egy evőkanálnyi kakukkfű, ugyanennyi indiáncsalán. Steviával édesíthető. Az egészet jól záródó csavaros üvegbe téve hagyjuk állni 20-30 napig, majd szűrés után használható. Vízzel hígítható is, ha túl erősnek találjuk az ízt.

**A 23. Vegetáriánus Fesztivál 2019. szeptember 14-15. között lesz a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban. Hagyományainkhoz híven sok színes és érdekes programmal, fellépőkkel, kiállítókkal, és finomságokkal várunk minden kedves érdeklődőt.**

Táplálkozási szakemberek előadásait, csoportos jógát, relaxációs foglalkozásokat, valamint vegán ételkóstolókat, öko-, és bio szemléletű termék-bemutatókat kínálunk - nem csak vegetáriánusoknak!

A rendezvényen szó lesz a vegán életmódról, mit tehetnek a cukorbetegség önmagukért, orvosok beszélnek a jól összeállított vegán étrend jótékony hatásairól.

A fesztivál célja, hogy eloszlassa a vegetáriánus étkezéssel kapcsolatos tévhiteket, illetve, hogy rávilágítson arra, hogyan élhetünk egészségesen sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával. A két nap alatt lehetőség van természetgyógyászokkal folytatott konzultációra is, lesz „főzőszoba”, zumba, filmvetítések, találkozás dúllákkal...

A fesztivál több zenei és tánc-programot is kínál, s amíg a szülők főznek, meditálnak, vagy előadást hallgatnak, a kicsik a játszószobában tölthetik az időt.

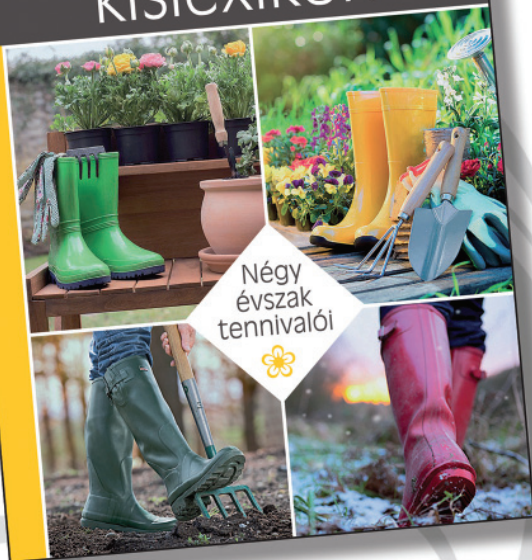
Szervezők: Egészség-vár Alapítvány és Magyar Vegán Egyesület (MAVEG)

[www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu)

A rendezvényre a belépés ingyenes!



# KERTI kislexikon



Négy évszak  
tennivalói



Gyepfelújítás  
Sziklakerti korrekció  
Tavaszi palántázás  
Fák, díszcserjék metszése  
Kerti burkolatok fektetése

Balkonládák és virágok  
Fügyomirtás  
Mikor öntözzünk?  
Komposztálás  
Komposztláda készítése

Hagymás virágok ültetése  
Látványos díszcserjék  
Konténeres növények  
Muskátlí telettetése  
A kert felkészítése a télre

Télesítés a kertben  
Növények téli tárolása  
Fadöntési egyszerű  
Télikeri problémák  
Madáretetés, madáretetők

A könyv végigvezeti a kedves olvasót mind a négy évszak legfontosabb kerti tennivalóin. Mind a díszkertek, mind a veteményeskertek hobbi művelői megtalálják a legfontosabb információkat ahhoz, hogy a kert művelése ne csak hasznos tevékenység, hanem kellemes időtöltés is legyen.

Ára: **1980 Ft**

Kapható az újságárusoknál és a könyvesboltokban,  
illetve **0 Ft** postaköltséggel megrendelhető a kiadónál  
a 1145 Budapest, Mexikói út 35/A. címen,  
vagy a **220-9065, +36-30-201-9668** telefononszámokon,  
illetve az **ezermester@ezermester.hu** email-címen!

# Gyüttment Fesztivál

SÓTETVÖLGY, SZEKSZÁRD  
2019. augusztus 22-25.

A vidéken  
újrakezdők  
fesztiválja

természetközelség,  
közösségépítés,  
önellátás,  
újrakezdés,  
vidéki lét,  
boldogulás  
helyben,  
ökológiai  
gazdálkodás,  
hagyományaink.



tudásmegosztás,  
szelíd fesztivál  
természetes  
önismeret,  
férfi-női  
minőségek,  
építéset,  
zene, tánc,  
ráfakfogó,  
egészséges  
életmód, család.

ZÉRÓ HULLADÉK  
FESZTIVÁL VAGYUNK!

Hozd magaddal saját bögréd,  
tányérod, evőeszközöd!

szakmai- és gyerekprogramok, hangosítás nélküli koncertek,  
gyakorlati foglalkozások, több, mint 200 programon  
JEGYEK, TÖVÁBBI INFORMÁCIÓK: [WWW.GYUJTMENTFESTIVAL.HU](http://WWW.GYUJTMENTFESTIVAL.HU)  
[FACEBOOK.COM/GYUJTMENTFESTIVAL](https://FACEBOOK.COM/GYUJTMENTFESTIVAL)

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!



## „Herbáció Klub” - hírlevél emailben

Kedves Olvasóink, lapunknak a facebook-on már több, mint 11 ezer követője van, azonban a facebook rendszerének módosítása miatt, ha oda kiírnak valamit, az a követőknek csak a töredékéhez jut el. Ezért elindítjuk a hírlevél szolgáltatásunkat, melyben igyekszünk majd hasznos újdonságokról, programokról a népi gyógyászat és a kreatív növényhasználat érdekességeiről hírt adni. A hírlevél alkalmanként jelenik meg, nem gyakran, maximum havonta egyszer, és nem kereskedelmi jellegű lesz. Kérjük, akik korábban regisztráltak a herbacio.hu oldalon, ők most itt az új helyen is iratkozzanak fel a hírlevélre, mert a megváltozott adatvédelmi rendelkezések miatt a korábbi feliratkozásokban szereplő email címet nem használhatjuk, azokat törölnünk kellett.

**A hírlevél kiküldését a Herbáció webáruház rendszere kezeli majd, így erre feliratkozni a [www.verbacio.unas.hu](http://www.verbacio.unas.hu) oldalon lehet: a lap majdnem legaljáig görgetve a „hírlevél feliratkozás” résznél. A feliratkozás után a rendszer egy megerősítő emailt küld, az ebben lévő link hitelesítésével válik véglegessé a feliratkozás.**

Figyelmükbe ajánljuk az 5. oldalon bemutatott új digitális előfizetési lehetőséget (3000 Ft/év), mely a Herbáció lapok digitális kiadásai mellett más a témához illő elektronikus tartalmakat is nyújt az előfizetőknek, tehát a digitális előfizetők jelentős plusz tartalmakhoz is hozzájutnak.

Az ingyenes Herbáció Klub hírlevélre tehát a [www.verbacio.unas.hu](http://www.verbacio.unas.hu) oldalon lehet feliratkozni, a digitális előfizetésre (ami 3000 Ft/év) pedig az [nzr@verbacio.hu](mailto:nzr@verbacio.hu) emailcímre küldött üzenetben lehet jelentkezni.

Természetesen az évenkénti 4 nyomtatott lapszámot tartalmazó 1680- forintos hagyományos előfizetés is működik: a Herbációra bármelyik postán elő lehet fizetni, a kézbesítőknél is, vagy csekk kérhető a [hirlap@posta.hu](mailto:hirlap@posta.hu) email címen, vagy a 30 437 8900 telefonszámon...





**Fizessen elő 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 kreatív felhasználásával kapcsolatos könyvek, e-bookok, különleges növények kaphatók, valamint természetgyógyászati tanácsadást is igénybe vehet.

[www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu)



Nemzeti Kulturális Alap