

## 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**