

# HERBÁCIÓ

A NÉPI GYÓGYRECEPTEK MAGAZINJA

Kozmetikumok, gyógyreceptek: növényekből, házilag

## ZÖLDSÉGSZÖRPÖK

### HAJSZÁLÉR TERÁPIA OTTHON

### GYOMORÉGÉS ELLENI PRAKTIKÁK

napolaj | ajakápoló  
homoktövis kozmetikumok  
bab-, és borsókrémek  
hagymalekvár  
fröccs-változatok  
pemetesör | csalánsör  
hársbor | bodzapezsgő  
agyagital | almaecet  
borókatea | lecsó és  
alapanyagai változatosan



XIV. ÉVFOLYAM, 2. SZÁMA

2019/2 | **499 Ft**

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

# AKTUÁLIS KIADVÁNYAINK

A **HERBÁCIÓ** magazin 52. száma, a **HERBÁCIÓ PLUSZ: Szuperhős növényi táplálékaink** különszám, valamint a **NÖVÉNYBARÁT** 6. száma 2019. május 15-augusztus 15. között kapható az újságárusoknál.

A **“Segítőkész Növényvilág”** című könyv 2019. június 8-ig kapható a nagyobb újságárusoknál, vagy megrendelhető a 0630 437 8900 telefonszámon.

Legújabb könyvünket, címe: **“Tartósítás régi módszerekkel”**

pedig 2019. július 1. és szeptember 30. között találják meg az újságárusoknál.

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





## 04 Előszó

## 06 Az érett bőr védelmezője a homoktövis

*tápláló arcpakolás, esti arcolajkeverék, olajzelészemránckrémnek, fényvédő krém, napolaj barna bőrre, ajakápoló, homoktövis olaj, hajpakolás. . .*

## 12 Fröccs-öntés

*a fröccs története, fajtái, alkoholmentes változatok: almafröccs, bodzafröccs, ibolyafröccs, levendula fröccs, málnás fröccs, pitypangos bor, római gyógyfröccs, rózsafröccs, szőlőfröccs*

## 18 Bab és borsókrémek

*csicseriborsó hummusz változatok, bazsalikomos hummusz, céklás hummusz, zöld hummusz, magyaros babkrém, paradicsomos babkence, édes babhummusz, lencsehumusz, vöröslencsekrém*

## 22 Zöldségek gyöngye a zöldborsó

*zöldborsó leves változatok, joghurtos és olajos borsó salátaváltozatok, zöldborsó lepények, pásztorpite, zöldségkrém*

## 26 Levélszörpök, zöldségszörpök

*szörpök készítése levelekből – menta, csalán, citromfű, fenyőrügy. . . és szinte bármilyen zöldből, egy mintára, valamint erdélyi zöldséggyökér szörp receptje, céklaszörp*

## 28 Rendhagyó sörök: pemete, csalán, gyömbér

## 30 Hársbor és bodzavirág pezsgő

## 32 Életünk bearanyozója a Solidago – aranyvessző

*hatásai, felhasználása: tea, sebgyógyító borogatás*

## 36 Bőrlevél: gyógynövény a jövőből?

*Hatásai, a szibériai tea és készítése*

## 40 Tulsi: az indiaiak szent bazsalikoma

## 42 Gyomorégés elleni népi praktikák

*agyagital, almaecet, borókatea és tinktúra, burgonyalé, cickafarktea, citromfűlé, csalán, ezerjófű, édesgyökér, akáctea, mályvatea, gyömbérfőzet, homeopátiás szerek, káposztalé kúra, kamilla, kardamom, kurkuma, orbáncfű, teakeverékek. . .*

## 54 Lecsótársaság

*hagymalekvár, paprikakrém, paradicsom ivólé, lecsó recept, nyers paradicsom-mártás, paradicsom dip, paradicsom szörbet*

## 60 Hajszákér terápia

*a Zalmanov-féle terpentines hajszálér terápia bemutatása, házi kivitelezése, fehér és sárga terpentines emulzió, terpentines bedörzsölő reumás és ízületi gyulladásra, krém reuma okozta ízületi és izomfájdalomra...*



A történelem sokszor ismétli önmagát, és igaz ez a különböző divathullámokra is. 100-150 évvel ezelőttig természetes volt, hogy az emberek a környezetükben élő vadon termő növényeket is használták mindennapi étkezéseik során. Utána következett nagyjából 50-80 év amikor ez nem volt jellemző, szinte „cikinek” tűnt, a szegénység jelének számtott ugyanez...

Mára ismét fordult a világ, és ha valaki elmegy egy termelői piacra, főleg valami turizmus szempontjából frekventáltabb településen, sok érdekes finomságra bukkanhat. A medvehagyma pesztó mellett a különféle vad növényeket is tartalmazó csatnik, a mentaszalé, a vad gyógynövényekből készült szörpök, teakeverékek újra reneszánszukat élik, hiszen különleges ízűek, hasznosak egészségi szempontból, és rendhagyóak, nem mindennapiak. Itt a nyár, lehet kísérletezni, hiszen a természet rengeteg növényt ad alapanyagoknak, vagy csak hagyományos ételeink ízesítéséhez is.

A mostani Herbáció lapszámunk mellett augusztus közepéig kapható az újságárusoknál a „**Szuperhős növényi táplálékaink**” című **Herbáció Plusz különszámunk**, mely a ma divatos superfood, azaz szupertáplálékok témakörét mutatja be a hazánkban termő növényekre fókuszálva. A korábban megjelent válogatáskönyvünk a **Segítőkéz növényvilág** június 8-ig újra kapható a nagyobb újságárusoknál, de postázva is megrendelhető alapítványunktól. Július 2-től pedig érkezik az új Herbáció könyv az újságárusokhoz: **Tartósítás régi módszerekkel** címmel.



A Herbációt kiadó Kauten Alapítvány webáruházában hasznos kiadványok, könyvek, és különleges növények is megrendelhetők: [www.herbacio.hu](http://www.herbacio.hu)

## HERBÁCIÓ FÜZETEK 52

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: [nzs@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!](#)

# ELŐFIZETÉS, MEGJELÉNÉSEK



Herbáció magazin megjelenések: február, május, augusztus, november hónapok közepén. Különszámok megjelenése alkalmanként, ezekről a Herbációban hírt adunk.

A Herbáció magazinnak eddig 52+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.

Változás! Európai Unió adatvédelmi szabályváltozás miatt, mivel előfizetőink a Postával vannak szerződésben és nem velünk, a kiadóval, így a szerencsére ritkán, de előforduló reklamáció kezelésben a továbbiakban jóval kevésbé tudunk segíteni. Ennek oka, hogy az előfizetőink adatait mi, a kiadó sem kaphatjuk meg 2018. május végétől. Előfizetéssel kapcsolatos problémák esetén, kérjük forduljanak a Postához, a fentebb pirossal kiemelt elérhetőségek valamelyikén.



## KÉRJÜK, LEGYEN ELŐFIZETŐNK MOST! ENNEK ÁRA, MINDÖSSZE 1680 FT/ÉV

AMENNYIBEN EZT A LAPSZÁMUNKAT ÚJSÁGÁRUSNÁL VETTE  
TALÁL BENNE EGY ELŐFIZETÉSI CSEKKET.

MIVEL A TERJESZTÉSI LEHETŐSÉGEINK AZ ÚJSÁGÁRUS HÁLÓZAT  
CSÖKKENÉSE MIATT EGYRE SZÜKÜLNEK, NAGY SEGÍTSÉG LENNE  
A HERBÁCIÓT KIADÓ ALAPÍTVÁNYNAK, HA MINÉL TÖBBEN ELŐFI-  
ZETŐKÉNT VÁSÁROLNÁK A LAPOT.

AZ ELŐFIZETETT PÉLDÁNYOK OLCSÓBBAK, ÉS MÁR A MEGJELE-  
NÉS NAPJÁN A POSTALÁDÁJÁBA KERÜL A HERBÁCIÓ, VÍZÁLLÓ  
CSOMAGOLÁSBAN. NE FELEDJE: AZ ÖNHÖZ LEGKÖZELEBB  
TALÁLHATÓ ÚJSÁGOS, AZ A SAJÁT POSTALÁDÁJA!  
HA NEM TALÁLT CSEKKET E LAPSZÁMBAN, KÉRHET A 30 437 8900  
TELEFONSZÁMON IS!



# HOMOKTÖVIS

## Az érett bőr védelmezője a homoktövis

**Az európai homoktövis (*Hippophae rhamnoides*) számos gyógyhatása ismert, a szépségipar is gyakran használja készítményeiben. Gátolja a hajhullást, lassítja a ráncok megjelenését, csökkenti a narancsbőr kialakulását, kedvezően befolyásolja a pigmentációs folyamatokat és tartóssá teszi a barnaságot. Fiatalságunk megőrzése érdekében külsőleg és belsőleg is alkalmazható.**

A homoktövis a Himalája lejtőiről indult, de a mérsékelt éghajlatot is jól bírja, így nálunk is megterem. Nem igényes, szereti a napot és tűri a hideget. Nyár végén szüretelhető. Nyersen nem annyira élvezhető, de ivólének, szörpnek, lekvárnak elkészítve finom, és betegségek után is érdemes fogyasztani. A homoktövis az egyik legegészségesebb bogyós gyümölcsünk. Gazdag vitaminforrás, a növényi olajok közül az egyik legkiemelkedőbb. Rendkívül magas a C-, E-, F-vitamin tartalma, de béta-karotinból is sokat foglal magában.

A homoktövisnek szinte minden részét, a termését, a levelét és a magjából kinyerhető olaját is használják ételmezési, gyógyászati és kozmetikai célokra. A homoktövis magolaj külső használatával sokat tehetünk bőrünk öregedésének megelőzésében. Kiválóan alkalmazható a kiszáradt, repedezett bőr kezelésére, mivel rugalmassá varázsolja bőrünket. Égésre, leforrázott bőrre szintén gyógyír. Jól használható pikkelysömör, ekcéma, bőrvizketés, gombás fertőzés, kozmetikumok és vegyszerek által okozott gyulladás, nőgyógyászati gyulladás, orr-, és torok nyálkahártya gyulladás, herpesz, szemhéj bőrének gyulladásos kezelésére, íny és fogágy érzékenységre. Olajban gazdag magja védi a bőrt és segít megtartani természetes védelmi vonalait. Nagy mennyiségben tartalmaz linolsavat, linolénsavat, palmitoleinsavat és E-vitamint, melyek segítenek a bőrirritáció csillapításában. A kozmetológiában napolajok alapanyagaként hasznosítják a homoktövist, olaja ugyanis véd a napsugárzás okozta károsodástól, ami még télen is fontos.

A homoktövis olaj minden család házipatikájában nélkülözhetetlen, antibakteriális hatása révén, hiszen eredményesen alkalmazható a torok-, és mandulagyulladás, orrnyálkahártya-gyulladás esetén. Az értékes sterol, elsősorban sitosterol, a homoktövis magolajban megtalálható, mely fertőtlenítő, érzéstelenítő, gyulladásgátló és



fájdalomcsillapító hatású. Minden méregtelenítő kúra elengedhetetlen kelléke, mivel kedvezően hat a gyomor betegségeire a gyomor-, és nyombélfekélyek, gyomorhurutok és bélgyulladások, valamint az aranyér kezelésére is hatásos szer, emellett fontos májvédő szerepe. Javítja a szív funkcióit, az erek állapotát, kúraszerűen fogyasztva növeli a fizikai, szellemi teljesítőképességet, sportolóknak is hasznos forrás. Táplálja a hámsejteket, gyorsítja a regenerálódást, roboráló hatású. Folyamatos fogyasztása esetén a bőr alatti zsírszövetekbe épülve visszaadja azok rugalmasságát és puhaságát. Ajánlott rendszeresen, kúraszerűen fogyasztani. Tegyen el belőle télire, úgy hogy egy befőttes üvegbe beleteszi az apró bogyókat, majd felönti mézzel, így egész évben fogyaszthatja. Ezen kívül nagyon széleskörűen fel tudja használni a homoktöviset a konyhában. Beleteheti joghurtba, vagy fogyaszthatja kifacsarva is. A tökéletes hatás eléréséért fogyassza minden reggel éhgyomorral, mert így tudja legjobban kifejteni hatását.

Érdemes kis adagokban fogyasztani, hiszen nagy mennyiségben fogyasztva egyes esetekben hasmenést okozhat. Akut bél-, és epehólyag-gyulladás, illetve hasnyálmirigy megbetegedések esetén használata nem ajánlatos.

## Kozmetikai receptek

### Tápláló arcpakolás

**Hozzávalók: 30 ml rózsavíz, 20 ml víz, 50 g rózsaszín agyag, 3 ml homoktövis olaj, 3 csepp geránium illóolaj, 1 evőkanál Aloe vera koncentrátum.**

Öntse a vizet egy tálba, szórja bele az agyagot, és hagyja, hogy felszívja a vizet. Ezután adja hozzá a rózsavizet az Aloe vera koncentrátumot és keverje össze. Keverje hozzá az illóolajat és a homoktövis olajat. Vigye fel az arcára, 10-15 percig hagyja állni a bőrén, majd bő vízzel öblítse le.



### Csillapító esti arcolaj-keverék érzékeny bőrre

**Hozzávalók:** 20ml-es pipettás üveg (patikában szerezhető be), 5ml búzacsíra olaj, 10ml jojoba olaj, 2,5 ml cameline olaj, 10 csepp ligetszépe olaj, 10 csepp homoktövis húsolaj, 5 csepp orvosi levendula illóolaj, 3 csepp római kamilla illóolaj, 3 csepp ylang-ylang extra illóolaj.

Keverje össze a hozzávalókat. Az arcolajból 3-4 cseppet esténként, arctisztítás után, a még nedves bőrbe kell simítani.

### Olajzelé ráncfeltöltő szemránckrémnek

**Hozzávalók:** 6 g szójaolaj, 6 g makadámiadió olaj, 3 g vanília kivonat, 8 g sárgarépa olaj, 2 g homoktövis olaj, 5 g frakcionált kókusz olaj, 1 g kovasav gél.

Az összetevőket hidegen, a botmixer erőteljes keverésével gélesítse.

### Fényvédő krém

**Hozzávalók:** 6 evőkanál kakaóvaj, 4 evőkanál sheavaj, 4 evőkanál kókuszszír, 3,5 kanál szezámolaj, 1 evőkanál csipkebogyó olaj, 1 evőkanál homoktövis olaj, fél evőkanál sárgarépa olaj, 2 evőkanál cink-oxid és 2 evőkanál titán-oxid.

A vajakat alacsony hőmérsékleten (maximum 40 °C-on), állandó kavargatás mellett olvassza fel, majd töltsé hozzá sorra az olajokat, végül a cink-oxidot és a titán-oxidot. Tegye bele egy tégelybe, hagyja kihűlni, majd tárolja a hűtőszek-







rényben. Használhatja a strandon, de akár egy délelőtti piaci bevásárlásra is magára kenheti. Két hónapig friss marad, ez idő alatt ajánlatos elhasználni. Olajos összetevőinek köszönhetően egy SPF 5-s védőréteggel vonja be a bőrt, és ez akkor sem veszít hatásából, ha bemegyünk a medencébe, és bőrünket víz éri. A cink-oxid és titán-oxid a krém hatását SPF 30-as faktorúra növeli. Bármilyen korosztály, gyerekek és terhes nők is használhatják. A keverék három fontos pozitív hatással rendelkezik: véd az UV-sugarak ellen, hidratál, és a vízzel érintkezve is megtartja tulajdonságait.

### Napolaj barna bőrre

**Hozzávalók:** 1 teáskanál levendulavirág, 1 teáskanál csarabfű (virágzó hajtásvég), 100 ml avokádóolaj, 50 ml sárgarépaolaj (mi is készíthetjük magunknak házilag: 2 reszelt sárgarépát 3 napig 1 dl olajban áztatunk, majd leszűrjük), 8 csepp homoktövis gyümölcschús-olaj.

A gyógynövényeket nyomkodja össze, tegye széles szájú üvegbe, öntse le az olajokkal. Időnként megkeverve 24 órát hagyja állni, majd finom szűrőn szűrje át, és töltsé sötét üvegbe.



### Ajakápoló

**Hozzávalók:** 3 g méhviasz, 2 g szőlőmagolaj, 3 g makadámiadió olaj, 1 g homoktövis olaj, 2 g shea vaj.

Olvassa fel az olajokat, és keverje őket össze. A sheavajat célszerű a végén hozzáadni, ugyanis nem szereti, a 40 °C-nál melegebbre hevítést. Töltse ajakápoló tokokba és hagyja kihűlni. Jobban teszi, ha hűtőben hagyja lehűlni, mert akkor jobb állagú lesz az ajakápoló. Használatkor csak kenje a (lehetőleg nedves) ajkára szükség szerint.

### Homoktövis olaj

**Hozzávalók:** olaj fázisoz: 1,5 g sárgabarackmag olaj, 1 g vadrózsa olaj, 1 g homoktövis olaj, 1 g shea vaj, 2 g fekete nadálytő olajos kivonata, 1 g körömvirág olaj, 1 g olivem 1000, 0,5 g cetil-alkohol, 0,3 g Gfphen. **Vízfázis:** 13 g hibiszkusz/csipkebogyó, 0,3 gramm allantoin, 3 g narancsvirágvíz.

A zsíros fázis kimért összetevőit (a shea vaj kivételével) egy tűzálló üvegben (közvetlenül a főzőlapon, vízfürdőben vagy mikrohullámú sütőben) maximum 55 °C-ra melegítse fel, amíg az összetevők meg nem olvadnak. Csak ekkor adja hozzá a sheavajat.

A vizes fázist szintén az üvegben maximum 55 °C-ra melegítse fel, majd lassan vékony sugárban, a legjobb, ha habverővel, vagy egy kis kézi mixelővel keverje bele a zsíros fázisba. Az allantoin vízben oldódik, de hőérékeny. Legjobb, ha külön feloldja a vízfázis egy kis részében, majd a már elkevert krémhez adja. A lehűtött krémet töltsé át megfelelő tárolóedénybe, zárja le és feliratozza. Ezután lehetőleg hűvös és száraz helyen tárolja.

### Normál, erőtlen hajra hajpakolás

**Hozzávalók:** 30 ml ricinusolaj, 10 ml homoktövis olaj (visszaállítja a hajbázis egyensúlyát + erősíti), 5 csepp rozsmaring olaj, 5 csepp édes narancs illóolaj, 5 csepp zsálya illóolaj.

Keverje össze a hozzávalókat, hagyja hatni a hajon 20 percig, ezután mossa le alaposan samponnal és öblítse ki.

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

# 15 Európai Dísznövény és Kertművészeti Napok

■ **Károlyi Kastélypark**  
8052 Fehérvárcsurgó, Petőfi u. 2.  
Kiállítás és vásár a megújult parkban

**2019. május 31.  
- június 1-2.**

A 2. Európai „Rendez-vous aux Jardins” keretében,  
melynek témája: állatok a kertben

A Károlyi József Alapítvány szervezésében, a Románia  
Nagykövetsége és a Francia Intézet támogatásával

Díszelnök  
Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége

Magyar Fővédnök  
« Virágos Magyarországért »  
« Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetsége »

Európai díszvendég országok  
Románia, Finnország, Franciaország

A konferenciák kiemelt témái  
Kert-, természet- és tájvédelem; Biodiverzitás; Természet és egészség

Koncertek: Megnyitó koncert:  
Alba Regia Szimfonikus Zenekar május 31-én, pénteken,  
17 órakor és június 1-jén, szombaton, 18 órakor és  
Flauto Dolce Ensemble június 2-án, vasárnap, 15 órakor  
Románia EU-elnökségének tiszteletére

Belépő  
1 300 Ft és 1 000 Ft (diák, nyugdíjas)

Nyitvatartás  
Péntek  
14:00 - 19:00 óráig (10 és 14 óra között a szakma képviselőit várjuk)  
Szombat és vasárnap  
9:00 - 19:00 óráig

Tájékoztató: 06 21 311 04 26  
info@karolyikastely.hu / www.karolyikastely.hu





# FRÖCCS-ÖNTÉS

## Fröccs-öntés

A nyári időszak étkezése alapvetően különbözik a téliestől. Az italok is ehhez igazodnak. A magas cukortartalmú, alkoholos koktélok divatja töretlen, pedig akad egészségesebb lehetőség is...

### A nyár „üdítőitala”

A téli estékhez, a nehezebb étkezésekhez talán jobban illik egy pohárka bársonyos vörös. Míg nyáron szinte itatja magát a fehér, az ellenállhatatlanul csábító rozéról már nem is beszélve. Amikor pedig egy nagyon könnyű, hús szomjoltóra vágyunk, akkor ott van a fröccs. Megnyugtatósképpen mondom, hogy ez nem kőbe vésett szabály. Ezért kereshetünk harmonizáló fehérbort egy téli menü mellé, és nyáron is szabad vörösborokat fogyasztani. Leginkább terápiás céllal...

### Csak művelten

A kulturált borfogyasztás ugyanis az egészségmegőrző életmód része lehet. Számos jótékony hatása van a szervezetre: antioxidáns, salaktalanító, rákellenes, hajszálvédő, béltisztító, vizelet-, és hashajtó hatású. Megelőzi a belfertőzéseket, védelmet jelenthet a kardiovaszkuláris betegségekkel szemben, illetve javíthat ezek állapotán. A vörösborok polifenoltartalma (rezveratrol, klorogénsav, kvercetin, kempferol) a legmagasabb. A fehérborok némileg lemaradva, de azért versenyben vannak, és közülük is kiemelkedik a tokaji aszú. A rozé nem ezek keveréke, hanem egy megfontolt technológia eredménye. A rózsaszín borokat ugyanis kékszőlőfajtákból nyerik. Színük, ízük, alkoholtartalmuk az eljárás tájegységenként fellelhető jellegzetességei miatt igen változatos.



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!



## A jó munka eredménye

A rezveratrol a sötét színű szőlők héjában található meg a legnagyobb mértékben, de a mag és a kocsány is tartalmazza. Viszont a „csodaszer” mennyisége függ a szőlőművelés módjától, de befolyásoló tényező még a talaj és a klíma is. Megfigyelések alapján arra jutottak, hogy ezt a vegyületet a növény a gombák elleni védekezés céljából hozza létre. Ebből következik, hogy a túlzásba vitt permetezés jelentősen csökkenti a rezveratrol-tartalmat.

## Nem szőgyen

A bor egészségvédő hatásaival már évezredek óta tisztában vagyunk. Amikor étkezés mellé keresünk méltó folyadékot, a bor kiválóan megfelel. Hiszen minden fogáshoz találunk megfelelőt. Igen ám, de nem mindenki fogyaszthatja „tisztán”. Tévedés lenne azt hinni, hogy a fröccs csak egy mostoha, vagy gyenge „utánzat” csupán. Hiszen valójában egy antioxidánsokat és ásványi anyagokat tartalmazó, frissítő, emésztéskönnyítő, könnyed ital. Jó alternatíva azok számára, akiknek „érzékenyebb” a gyomra, illetve akik számára a bornak túl magas az alkoholtartalma. Nehezebb ételek mellé bármikor nyugodtan leguríthatunk egy kis adag fröccsöt. Azért csak mértékkel, mert a folyadékpótlás jellemzően nem étkezés közben történik. A nagy mennyiségű hideg itallal csak lehűtenénk a gyomrot, felhígítanánk az emésztés nedveit, szóval végső soron inkább ártana.



**„A víz önmaga: hallgatás.  
Bizonyítják a tóban a halak.  
A bor tisztán: elbutulás  
Önök a tanúk erre, Urak!  
S mert számomra mindkettő iszony:  
Borom vízzel keverve iszom.”**

**Goethe ezzel válaszolt az ittas számon kérőknek arra, hogy miért is issza „hígítva” a borát.**

### A legendás első spicc

A legenda úgy tartja, hogy az első fröccsöt Jedlik Ányos készítette. A jeles feltaláló -aki később vállalkozást alapított a szikvízelőállításra- egy baráti összejövetelen az-zal lepte meg a cimboráit, hogy egy nála levő üvegből buborékos vizet spriccelt a borukba. A ma is használt elnevezést elvileg Vörösmartynak köszönhetjük, akinek a hirtelenjében rögtönzött, németes hangzású „spriccer” elnevezés nem tetszett. Ezért az újonnan felfedezett itókát fröccsnek keresztelte. Fröccstörténelmet illetően maradjunk ennyiben. Jól hangzik, bár talán kicsit sántít, de mivel a magyar ember a fröccsre is hungarikumként tekint, vitának helye nincs.

### Az összetevők titka

Feleslegesnek tűnhet erről beszélni, hiszen mindössze két, ismert hozzávalóból áll a receptúra. Ezt mindenki tudja. És mégis, ennek ellenére szerintem szót érdemel. A jó fröccs alapvető fontosságú összetevője a jó bor és a szódavíz. Mindkettőt érdemes előre behűteni. Nem csak az ételekre, hanem az innivalókra is érvényes, hogy jót csak minőségi alapanyagokból készíthetünk. A gyenge minőségű borból sosem készül jó fröccs. Ezt ne valami mentőakciónak tekintsük, hanem tudatosan megtervezett tevékenységként gondoljunk rá. A reduktív, magas savtartalmú, száraz fehérborok felelnek meg erre a célra, mivel fontos, hogy a hígítás után is legyen íze, tartalma a készítménynek.

Az ásványvíz nem ideális, amennyiben semmiképpen nem tudunk valódi szódavizet szerezni, válasszuk a legmagasabb szén-dioxid tartalmú fajtát.

**„A szódavíz nem ásványvíz, ezt jegyezzük meg jól. ...Minden ásványvíz gyászos dolog, elrontja a bor jellemét, de a szikvíztől a badacsonyi, vagy egri fehér illata nem változik.” /Márai Sándor/**



### Aki a bort szereti

Valószínűleg a magyar fantáziának köszönhetően szinte megszámlálhatatlan mennyiségű fröccs létezik nálunk. Aki tehát szereti a bort, megtalálja a számára kedves keverési aránnyal készített fröccsöt is. Kísérletezzünk és tanulmány ozzuk a fröccs-kódexet.

### Néhány alapvető fröccs keverési aránya

Kis fröccs:	1 dl bor + 1 dl szódavíz
Nagy fröccs:	2 dl bor + 1 dl szódavíz
Hosszúlépés:	1 dl bor + 2 dl szódavíz
Kisházmester:	1 dl bor + 4 dl szódavíz
Vicsházmester:	2 dl bor + 3 dl szódavíz
Házmester:	3 dl bor + 2 dl szódavíz
Háziúr:	4 dl bor + 1 dl szódavíz
Polgármester:	6 dl bor + 4 dl szódavíz
Krúdy fröccs:	9 dl bor + 1 dl szódavíz





### Tágabb értelemben

Hétköznapokban többnyire a fehérbor-szódavíz kombinációt értjük fröccs alatt. Pedig a rengeteg változat között létezik extra gyümölcsös, alkoholmentes, égetett szesszel gazdagított, kovászos uborkalével ízesített, és olyan is, amelynek az alapvető összetevőkhöz már semmi köze.

Sőt még a gyomorban kevert italok is ebbe a kategóriába tartoznak. Vörösborból nem illendő fröccsöt készíteni. Legalábbis nem szódával. De akkor vajon kólával miért elfogadott? Bizony aligha válhat becsületére kitalálójának.

### Gondoljunk a gyengébb nemre is

Amennyiben a nőknek is kedvezni szeretnénk, vessük be a virágok erejét. Esetleg egy kis extra gyümölcsöt. Elegánsabb pohárba töltsük, és esetleg vihetünk még bele némi látványelemet.

### Almafröccs

200 ml frissen préselt almalevet hígítunk 100 ml behűtött szódavízzel.

### Bodzafröccs

Öntsünk egy evőkanál bodzaszörpöt és 100 ml fehérbort egy pohárba, engedjük fel 100 ml jól lehűtött szódavízzel. Citromkarikával kínáljuk.

### Ibolyafröccs

Töltsünk 1 dl behűtött száraz fehérbort, 1 dl szódavizet és 4 cl ibolyaszirupot, megkeverjük, majd jégkockákkal és citromszeletekkel kínáljuk.

### Levendulás fröccs

Áztassunk egy kis csokor frissen szedett levendulát 500 ml fehérborba, néhány hét után szűrjük le és hígítsuk ízlés szerint.

### Málnás fröccs

100 ml merlot vagy zweigelt rozé, 1 evőkanál málnaszörp, 200 ml jégbe hűtött szódavízzel.





### Pitypangos bor

Napos időben gyűjtünk egy marék teljesen kinyílt gyermekláncfű virágot. Csipesszük le a sárga szirmokat és tegyük üvegbe, öntsünk rájuk fél liter száraz fehérbort. Éreljük két hétig világos helyen, majd szűrjük át. A mézes jegyekkel gazdagodott italt fogyaszthatjuk aperitifként, vagy akár fröccsölhetjük is.

### Római gyógyfröccs

Egy evőkanál borecethez ízlés szerint 200-300 ml vizet öntünk.

### Rozéfröccs

200 ml minőségi száraz rozé 100 ml szódavízzel.

### Rózsافرöccs

Egy evőkanál rózsaszirup (esetleg rózsavíz) 200 ml hűs szódával.

### Szőlőfröccs

200 ml szőlőlé és 100 ml hideg szódavíz.

Hagyatkozzunk a leleményességünkre, de őrizzünk meg minél többet eredeti jelenségéből is.

Nagy Annamária





## Bab és borsókrémek

**Amikor hummuszt készítek, rendszerint eszembe jut a humusz is, és tűnjön bármily furcsának, ez jó érzéssel tölt el. Félreértések elkerülése végett még az elején tegyünk különbséget a két fogalom között, hogy megláthassuk a hasonlóságot.**

Az említett két szó csak a hangalakját tekintve megegyező, de már írásban tapasztaljuk az eltérést. A hummusz egy arab fogás, mely az elvileg a nevét adó csicseriborsóból és tahiniből, vagyis szezámagkrémből áll. A humusz szó latin eredetű, és a talaj értékes humifikált szervesanyag-tartalmára utal. A legtöbb növény szereti a humuszban gazdag talajt, és az ember tudja, hogy belőle jó termésre számíthat. Hummusz készítésekor úgy érzem, hogy az is valami hasonlóan jó minőségű, tápanyagokban gazdag, értékes táplálék az ember számára.

A hummusz eredete eléggé vitatott, ezért eltekintenék attól, hogy politikai vizekre eveznek.

Koncentráljunk inkább az értékekre, melyeket fellelhetünk benne. Az eredeti „recept” a csicseriborsót használja alapként, melyet kiegészít még néhány szuper hozzávaló, mint például a szezámag, a fokhagyma, az olívaolaj, és a citromlé.

Ezek minden bizonnyal a tápanyagtartalmuk miatt is jelentősek, de nem elhanyagolható az a részlet sem, hogy részt vesznek a csicseri erőteljes és jellegzetes, nem mindenki által kedvelt zamatának elfedésében. Tehát aki az íze, vagy illata miatt először viszolyog a csicseriborsótól, adjon neki legalább még egy lehetőséget, mivel egy nagyon sokoldalúan elkészíthető, kifejezetten hasznos tulajdonságokkal felvértezett hozzávalóról van szó.

### Bab, vagy borsó?

A csicseriborsó (*Cicer arietinum*) kapcsán találkozhatunk még a bagolyborsó és a garbanzobab elnevezésekkel is. Felvetődik a kérdés, hogy akkor miféle szerzet. Babnak túl gömbölyded, de borsónak is túl rücskös. Annyi bizonyos, hogy a hüvelyesek rendjébe tartozik. Őshazája Kis-Ázsia, onnan terjedt el Indiába és a Földközi-tenger régiójába. Magyarországon is termelik, de még terjedhetne ez a kevésbé igényes növény. Tenyészideje 3-4 hónap, és a vetésforgóba is könnyen beilleszthető. Már áprilisban vethető, gyorsan csírázik. A kb. egy hétre megjelenő magonc nem olyan



érzékeny a fagyokra, mint a babpalánta. Csak a fejlődésének korai szakaszában igényel több vizet. Mélyre hatoló gyökere révén később a szárazabb feltételeket is jobban elviseli. A „felfújtt” hüvelytermése 1-3 magot rejt.

### „Életadó táptalaj”

Nagymértékben magas rosttartalmának köszönhetők élettani szempontból jelentős hatásai. Rendszeres fogyasztásával csökkenti a koleszterinszintet, valamint a szív-, és érrendszeri betegségek kialakulásának rizikóját. Kedvezően befolyásolja a vércukorszintet, mérsékli az étkezés után bekövetkező vércukorszint-emelkedést. Serkenti a bélperisztaltikát, fogyasztásával megelőzhető a székrekedés. Antioxidáns-tartalmánál fogva egyes rákfélék (tüdő-, nyelőcső-, gége-, vastagbél-, méhnyak-, prosztatarák) megelőzésében is részt vesz. Jót tesz az alakunknak, mert magas telítőértéke révén hosszan tartó jóllakottságot biztosít. A kiemelkedő rost-, és fehérjetartalom mellett találunk benne rengeteg káliumot, de a kalcium-, és magnézium tartalma sem elhanyagolható. Tartalmaz még szelént, cinket, némi folátot, B1-, és B6-vitamint.



### Nagyon rugalmas

Egy zseniálisan sokoldalú, fantáziadúsan elkészíthető kence. Változtathatunk a fűszerezésén, gazdagíthatjuk zöldségekkel, magvakkal, különféle hidegen sajtolt olajokkal. Mindezek a tápértékét is kedvezően befolyásolják.

### Csicserihummusz ráérősen

Mossunk meg és áztassunk be 100 g csicseriborsót, majd főzzük puhára. Szűrőskor gyűjtjük a levét, mert a turmixoláshoz szükség lesz rá az állag beállításához. Némi főzőlével turmixoljuk sima, sűrű péppé a borsót. Adjunk hozzá 1-2 evőkanálnyi semlegesebb ízű, hidegen sajtolt olajat, sót, finomra tört fekete borsot, 5 evőkanál tahinit és 1 gerezd zúzott fokhagymát. Tegyük néhány órára hűtőszekrénybe, tálaláskor csepegtessünk rá olíva olajat, hintsük meg fűszerpaprikával.

### Csicseriborsókrém szupergyorsan

Öntsünk 250 g konzerv csicseriborsót egy keverőedénybe. Adjunk hozzá ízlés szerint sót, 1-1 mokkáskanálnyi füstölt fűszerpaprikát (lehet csípős is) és őrölt köménymagot, egy csipet kurkumát, 1 gerezd zúzott fokhagymát, 2-3 evőkanál hidegen sajtolt olajat, 1-2 teáskanál szezámagolajat, és kevés tisztított vízzel turmixoljuk simára.

### Bazsalikomos hummusz

250 g csicseriborsót turmixoljunk össze 5-6 friss bazsalikomlevéllel, 2 csipet őrölt fűszerköménnyel, szükség szerint sóval, 2 evőkanál darált dióval, 2-3 evőkanál hidegen sajtolt olajjal (pl.: repce, napraforgó). Ebben a receptben a friss bazsalikom az a „titkos összetevő”, amitől elbűvölő, és szinte abbafelejtendő.

### Céklás hummusz

400 g főtt csicseriborsót turmixoljunk 100 g héjában főtt, megtisztított és feldarabolt céklával, némi tisztított vízzel, 3 evőkanál hidegen sajtolt repceolajjal, őrölt fűszerköménnyel és ízlés szerint sóval. Apró szemű fehérbabot is használhatunk alapként.

### Zöld hummusz

Turmixoljunk pépesre 2 csésze zsenge főtt zöldborsót, egy kis gerezd zúzott fokhagymát, 2 evőkanál hidegen sajtolt olíva-, vagy repceolajjal, néhány gyömbérmennyel, sóval, borssal.



### Csicseriborsókrém tökmagolajjal

Egy csésze puhára főzött csicseriborsót turmixoljunk össze 3-4 evőkanál hidegen sajtolt tökmagolajjal, egy nagy csipet őrölt köménnyel és 1 teáskanál fokhagyma-krémmel.

### Magyaros babkrém

500 g főtt fehér-, vagy tarkababot turmixoljunk krémesre kisebb fej feldarabolt vörshagymával, 1 gerezd zúzott fokhagymával, 1 teáskanál őrölt fűszerpaprikával, egy csipet frissen zúzott köménnyel, őrölt fekete borssal valamint ízlés szerint sóval.

### Paradicsomos babkence

200 g készre főzött vörösbabot turmixoljunk kb. 150 ml paradicsompürével, és 1 evőkanál dijon-i mustárral. Szükség szerint adjunk hozzá vizet, hogy elérjük a kívánt állagot.

### Édes babhumusz

200 g főtt vörösbabot turmixoljunk 2-2 evőkanál vízzel és barna cukorral, 1,5 evőkanál kakaóporral, 1 evőkanál pirított és zúzott szezám-maggal, 1 teáskanál szezám-olajjal, és egy csipet fahéjjal. Édeskésebb jellegű pékáruval, vagy kalácsra kenve fogyasszuk. Tetejét díszíthetjük gyümölcscsel.

### Lencsehumusz

Puhára főzött apró szemű lencsét kevés főzőlével, vagy vízzel turmixoljunk. Ízesítsük ízlés szerint dijon-i mustárral, reszelt fokhagymával, sóval, fekete borssal.

### Vöröslencsekrém

Egy apróra vágott vörshagymát fonnyasszunk meg 1 evőkanál kókuszolajban. Adjunk hozzá 200 g vöröslencsét, öntsük fel tisztított vízzel. Sóval és köménnyel ízesítve főzzük puhára. Fűszerezzük egy csipet kurkumával, 1-2 gerezd zúzott fokhagymával, és turmixoljuk simára. Tálaláskor szórjunk rá nigellát.

Nagy Annamária



## Zöldségek gyöngye, a zöldborsó

Hamarosan igazi zöldségözönnel árasztanak el minket a konyhakertek. Egyik legnépszerűbb és legkorábbi kedvencünk a zöldborsó. Sok fajtája létezik, ezért kora nyártól kora őszig mindig van friss, de mivel jól fagyasztható, egész évben élvezhetjük ezeket a zöld gyöngyszemeket.

A zöldborsó (*Pisum sativum*) a pillangósvirágúak családjába tartozó egyéves, lágy-szárú tápláléknövény. A kutatók 6-7 ezer éves leleteket találtak, amelyek bizonyították, hogy a zöldborsót takarmánynövényként termesztették. I.e. 4-5000 évvel Közép-Ázsia központi és déli területein is termesztették (Afganisztán, Irán, Turkesztán). Bronzkori régészeti leletek bizonyítják kárpát-medencei és nyugat-európai elterjedtségét is. A zöldborsó ótörök eredetű szó.

A 16. században vonult be az étkezés történetébe mint drága, különleges csemege. Egy 1696-ból származó feljegyzés tanúsága szerint úri hölgyek csipegették az étkezéseket követően.

Európában szokás volt, hogy a halott mellé borsót temettek és a halotti tornak kötelező eleme volt valamilyen zöldborsós éték.

A tenyésztők tapasztalatai szerint jobb ízű tejet adnak a tehenek, ha táplálékuk közt szerepel a zöldborsó.

A középkor végéig azt tartották, hogy a borsóval elűzhetik a gonosz szellemeket, továbbá termékenység-fokozó erővel is felruházták. A zöldborsó könnyen termeszthető, szinte valamennyi kiskertben megtalálható. Arra figyeljünk, hogy ne vessük hagymafélék, burgonya és babfélék közelébe, viszont jól megfér az édeskömény, retek és a káposztafélék mellett.

A zöldborsó étlettanilag igen értékes tápláléknövény. Cukor-, fehérje-, és fontos vitamin, valamint ásványianyag forrás. B1, B2 és C-vitamint, foszfort, káliumot, magnéziumot, rezet, cinket, mangánt és vasat tartalmaz. Magas magnéziumtartalma segíti a szervezetben a kalcium felszívódását és beépülését, a csontok és az izmok erősítését. Szabályozza a vérnyomást, jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére. Vastartalma segíti a vérképződést, így hatásos vérszegénységben szenvedőknek, segít átmeneti fáradékonyság és immungyengeség esetén.



A borsó élettani hatásainak vizsgálata során kimutatták, hogy 100 g zöldborsó elfogyasztásával több fehérjét juttatunk a szervezetünkbe, mint egy sült kolbász, burgonyaköret és egy szelet tejszínhabos torta elfogyasztásával.

A zöldborsóból sokféle, változatos ételt készíthetünk. Gondoljunk csak a nyár elején, frissen szedett borsóból, új zöldséggel, apró galuskákkal, sok-sok petrezselyemmel készülő levesre, rizibizire, zöldséges rizsre, majonézes-joghurtos salátákra. A hagyományos ételek mellett azonban készíthetünk különlegesebb fogásokat is, lássunk most néhányat ezekből!

**Falusi zöldborsó leves:** kevés zsiradékon apróra vágott vöröshagymát fonnyasztunk, felkockázott burgonyát, sárgarépat adunk hozzá, ételízesítővel, kevés borssal, kakukkfűvel fűszerezzük, és fedő alatt pároljuk. Amikor félig már megpuhultak a zöldségek, néhány brokkoli rózsát és zöldborsót is hozzáadunk, és puhára főzzük. Az eredeti recept szerint fodros nagykocka tésztát főzünk a levesbe, és sok apróra vágott petrezselymet szórunk rá. Én a tésztát ki szoktam hagyni, sok zöldséggel főzöm sűrűre ezt az ízletes levest.

**Zöldborsókrém leves:** a vajon pirított vöröshagymához hozzáadjuk a zöldborsót, a felkockázott kisebb cukkinit, fokhagymát, szerecsendióval, sóval, kakukkfűvel fűszerezzük, felöntjük vízzel és puhára főzzük. Sűrítőanyagként adhatunk hozzá egy szem burgonyát is. Ha minden zöldség puha, turmixoljuk, majd főzőtejszínnel újraforgaljuk. Frissen vágott petrezselyemmel és kakukkfűlevelekkel tálaljuk, adhatunk mellé sajtos piritóst.

### Majonézes-joghurtos vagy citromos-olajos salátavariációk

- alma, kukorica, borsó, főtt tojás, snidling,
- kemény sajt, burgonya, borsó, petrezselyem,
- gomba, borsó, ceruzabab, hagyma,

- sárgarépa, zeller, borsó, burgonya, petrezselyem,
- párolt, vagy sült baromfi, esetleg hal, borsó, főtt tojás, zeller,
- karfiol, borsó, sárgarépa,
- zöldborsó, póréhagyma, kukorica,
- borsó, brokkoli, zöldborsó, petrezselyem (levélként és nem aprítva).

A saláták elkészítéséhez pontos recepteket meghatározni nem célszerű. Sokféle összetevőből, saját ízlésünk szerint állíthatjuk össze. Évszaktól függően variálhatjuk a friss hozzávalókat, zöldségzereket, készíthetünk húsosakat, vagy hús nélkülieket, kísérletezhetünk kedvünkre.

Saját tapasztalatom, hogy a zöldborsónak a friss leveles hajtásait is felhasználhatjuk a salátáinkba, intenzív, friss zöld ízével mindenkit meghódít. Különleges ízt kölcsönöz a leveseknek, köretnek, sőt egy egyszerű vajas-pirítósnak, vagy bármilyen szendvicznek is.

### Marokkói tojáslepény

Négy nagyobb burgonyát héjában megfőzünk, még forrón meghámozzuk és villával szétnyomkodjuk, hűtjük. Vajon megpárolunk-pirítunk nagy fej vöröshagymát, 2-3 gerezd fokhagymát, adunk hozzá jó maréknyi zöldborsót, fehérborssal, sóval, vágott petrezselyemmel ízesítjük. Apró kockára vágunk négy keményre főtt tojást, összekeverjük a krumplival és a zöldborsós keverékkel, két nyers tojást adunk hozzá, hogy összeálljon. Vajazott-lisztezett pitesütőbe simítjuk és reszelt sajttal megszórva pirosra sütjük. Zöldsalátával kínáljuk.







### Zöldborsós tojáslepény

Vajon, vöröshagymával, fokhagymával, sóval és borssal megpárolunk 30 dkg zöldborsót, alaposan megszórjuk vágott petrezselyemmel. Egy dl tejet 80 g liszttel simára keverünk és a kihűlt zöldborsóra öntjük. Felveszünk 6 nagyobb tojást és a borsós keverékhez öntjük. Olajozott serpenyőbe, vagy más formába öntjük és sütőben addig sütjük, amíg a tojás megszilárdul, de a közepe még „rezgős”. Hidegen és melegen is finom, sok-sok paradicsommal kínáljuk.

A zöldborsó főzelékeknek is kedvelt alapanyaga. Többféleképpen variálhatjuk kedvunktől és évszaktól függően. Jól illik hozzá a sárgarépa, a zeller, a burgonya, a karalábé, a karfiol, a brokkoli, a ceruzabab, a spárga, a cukkini. A főzelékek fűszerezésekor is lehetünk kreatívak: szerecsendió, kurkuma, curry, gyömbér, petrezselyem, kapor, medvehagyma, oregano, borsfélék használatával új ízeket varázsolunk az asztalra.

### Pásztortpíte

Írországból indult hódító útjára és nálunk is egyre népszerűbb ez az étel. Létezik húsos és hús nélküli variánsa, most egy igazi nyári pite receptje következik: darált csirkemellet, vagy csirkecombot fehéredésig pirítunk olajban. (Húspótlókkal is készíülhet!) Hozzáadunk nagy fej apróra vágott vöröshagymát, 4-5 gerezd fokhagymát, sózzuk, borsozzuk. Feldarabolt sárgarépát, paprikát, paradicsomot, nagy marék zöldborsót, néhány szál zöldborsóhajtást, friss kakukkfűvet, zsályát, oregánót és kevés tört édesköménymagot adunk hozzá, felöntjük sűrített paradicsommal, puhára főzzük. Mikor kész, nagy maréknyi bébispénótot keverünk bele. Az egészet áttesszük egy sütőtálba és sűrű krumplipürével teljesen betakarjuk. Reszelt sajttal megszórjuk, pirosra sütjük.

### Zöldségkrém

Brokkolit, sárgarépát, cukkinit és zöldborsót megpuhítunk kevés olajon, adunk hozzá vöröshagymát, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk aprított petrezselyemmel, vagy medvehagymával. Ha kihűlt, turmixoljuk, keverünk hozzá egy adag krémsajtot, mustárport, néhány főtt tojást (el is hagyható), végül annyi vajat, hogy jól kenhető krémet kapjunk. Pirítóásra, szendvicsbe, melegszendvicsre, kifli tölteléknek is nagyon finom.

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

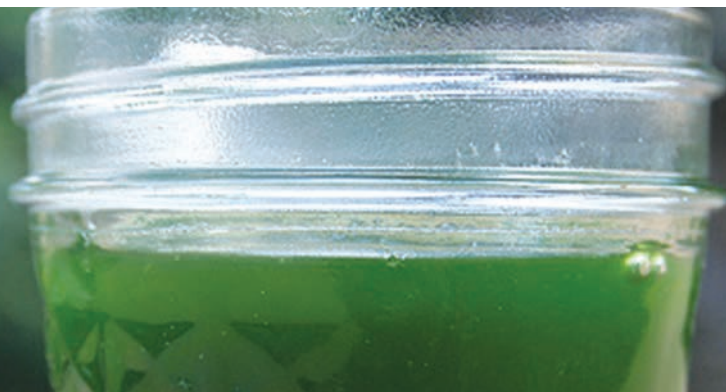


# LEVÉLSZÖRPÖK...

**A gyümölcszörpök mellett egyre gyakrabban találkozhatunk levélszörpökkel is, főleg termelői piacokon, vagy különlegességeket kínáló üzletekben. Ezek házi elkészítése sem nagy ördögösség. És itt vannak még a zöldségszörpök is...**

## **Erdélyi vegyes növényeszörp**

Öt kg növényhez 5 kg cukrot használunk. 16 literes befőttes üvegbe először felváltva kell a növény-, és cukorrétegeket berétegezni. Erdélyben először apított csalán került az üveg aljára, rá cukor, és celofános lezárás. Majd amikor megjelent a természetben tettek rá friss nyírfahajtást, újra cukor, és celofán. Sorban került rá a szamócalevél, gyermekláncfűlevél és virág, martilapu, fenyőhajtás, akác, kamilla, árvacsalán... tehát minden ehető növény erdőből, mezőről. Az utolsó növényre zárásként 3-5 ujjnyi cukor került, majd 4 hétig még hűvös helyen állni hagyták. Eltevés előtt egy nappal felöntötték az üveget vízzel, majd egy nap állás után leszűrték, felforralták, és kisebb üvegekbe tették forrón. Az üvegek tetejére a taratósság érdekében fél centi rum, vagy pálinka került a lezárás előtt. A megmaradt növényi részekre újra víz került, és azt is szörpként fogyasztották néhány napi állás után, de azt frissen. A recept alapján egy-egy növényből is készülhet szörp, de ugyanúgy készíthetünk szörpöt zsenge feldarabolt fenyőtobozból, fenyőhajtásokból is...



**A Herbáció magazin régebbi lapszámai megrendelhetők digitális változatban, és egy részük még papír alapú magazinként is.**

**A korábbi számok tartalomjegyzéke megtalálható**

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

**Telefonszámunk 06 30 437 8900**



## Menta és citromfű szörp, és „lekvár”

**Hozzávalók: 3-4 bögre menta-, vagy citromfűlevél, 2 kg cukor , 2 l víz, 2 citrom, 5 dkg citromsav.**

A leveleket alaposan átmoszuk. A felkarikázott citromot, a vizet és a mentát, citromfűvet, vagy bármilyen alapanyagként használt levelet (lehet levendula, rozmaring, kakukkfű...) beletesszük egy fazékba, és egy napra hűvös helyre tesszük, állni hagyjuk. Másnap beletesszük a keverékbe a cukrot és a citromsavat, és felforraljuk. Ha a citrom levét belenyomjuk akkor savanyúbb lesz a végeredmény, ha nem, akkor kevésbé lesz citromos a szörp a végén. Amikor elkészültünk ezzel leszedjük a tetejéről a citromot és a leveleket, leszűrjük a szörpöt és még forrón üvegekbe öntjük. Ezután meleg takarók közé, száraz dunsztba rakjuk az üvegeket kihűlni.

250 g levél, 2 citrom, 1 kg cukor, fél liter víz és pektin felhasználásával zöld lekvárok is készülhetnek. Az apróra vágott leveleket, a vízben a citromokkal (héjával) negyed órán át forraljuk. Ezután a tűzről levéve átpasszírozzuk, és a citrom valamint pektin hozzáadása után lassú tűzön újra felfőzzük, majd amikor sűrűsödni kezd még forrón üvegekbe töltjük.

## Céklasörp

**Hozzávalók: 2 kg reszelt cékla, 3 liter víz, 3 kg cukor, 100 g citromsav, egy maréknyi málna, vagy bármilyen pépesített gyümölcs, fűszerek.**

A céklát vízben puhára főzzük. Ezután a vizet leöntve hozzáadjuk a cukrot, citromsavat, gyümölcsöt és pépesítjük. Ekkor újra forraljuk, fűszerezzük, és a korábban leöntött vízzel beállítjuk a sűrűségét. Forrón üvegekbe töltjük. E módszerrel más zöldségből is készíthetők zöldségszörpök.



## Pemete, gyömbér, csalán

**Nyugodtan tegyék fel a kérdést: mi a közös a pemetefűben, a csalánban és a gyömbérben? A válaszért egy kicsit távolabbra megyünk...**

Az ókori egyiptomi vallás egyik istene, Ozirisz volt. Istenháromságot alkotott Íziszszel és Hóruzzsal. Nemcsak a túlvilág és halottak isteneként tartották számon, neki tulajdonították a termőföld termékenységét, a földművelés tanítását, és túlvilági kapcsolata miatt a természet körforgását is vele hozták összefüggésbe. Sőt, a krónikák szerint neki köszönhetjük a sört is. A sörkészítés kezdetekor az árpát nedvesítették, kőmozsarakban zúzták, tésztát sütöttek belőle, majd nagy üstökben széttaposták, végül erjeszteni kezdték. A folyamat végén átszűrték és a fennmaradt tiszta folyadék lett a sör. Ie. 1500 körül már gyógyászati célokra használták az erjesztett nedűt. A babiloni Hammurabbi híres törvénykönyvében szabályozta az italozási szokásokat, az ivók rendjét és a szabályszegőket szigorúan büntette. Ie. 10. századtól az árpához komlót kevertek, és görög közvetítéssel ez a receptúra került át Európába. Ie. 300 körül a trákok kezdték a sört fűszernövényekkel ízesíteni.

Európában Nagy Károly idején a kolostorokba koncentrálódott a sörfőzés. Két félélt készítettek: saját fogyasztásra a minőségi pátersört, a zarándokoknak, látogatóknak pedig a gyengébb minőségű konventsört kínálták. Jellemzően a 12. századtól került ki a sörfőzés a háztartásokhoz. A középkorban annyira értékes nedűnek tartották a sört, hogy uralkodó családok gyakran tisztelték meg egymást azzal, hogy néhány hordó jó minőségű sört küldtek ajándékba, különböző alkalmakra.

E rövid sör-történelem után visszakanyarodhatunk a címben felsorolt növényekhez! Napjainkban sokféle sör kapható, világos és barna, csapolt és palackozott, gyümölcsös és fűszeres. Íme, néhány otthon is elkészíthető nedű receptje a vállalkozó kedvű sörkedvelőknek:





## Pemetesör

60 g pemetefüvet (szárat és levelet együtt), 30 g gyömbérgyökeret összeaprítunk-zúzunk. Egy edénybe vizet öntünk, hozzáadjuk a füveket és elkezdjük főzni. Ez 20-30 percig tartson. Vegyük le a tűzről, adjunk hozzá 45 g barnacukrot és öntsük fel annyi forró vízzel, hogy a víz mennyisége 4 liter legyen. Kevergessük meg és 15 percig hagyjuk állni. Utána adjuk hozzá az 1 teáskanálnyi melaszt és 2 csipet borkövet. Ha kihűlt, 2 evőkanálnyi élesztőt keverjünk bele. Kétszer szűrjük át, majd sötét üvegekbe adagolva, 3 napig sötét helyen érleljük. Ezután az üvegeket lezárhatjuk. (A recept egy középkori füveskönyvből maradt ránk.)

## Gyömbérsör

Egy teáskanál cukrot és ugyanannyi őrölt gyömbért 250 ml vízzel összekeverünk. Utána egy héten keresztül minden nap hozzáadunk további 1-1 kanál cukrot és gyömbért. Hét nap elteltével átszűrjük, az üledéket félretesszük, ez későbbi soralapanyag lehet, ha további gyömbért és cukrot adagolunk hozzá. 750 ml vizet felmelegítünk, 780 g cukrot adunk hozzá és 2-3 citrom levét. 4,5 literre pótoljuk ki a vizet és hozzáadjuk a szűrt oldatot. Jól elkeverjük, majd palackozzuk. A tapasztalatok szerint esetleg robbanhat, tehát óvatosan kell kezelni az üvegeket.

## Csalánsör

Nagy csokor frissen szedett csalán hajtásvéget, két evőkanál őrölt gyömbért 90 g cukorral 36 (!) liter vízben forralunk kb. 25 percig. Lehűtjük, majd belekerül 2 evőkanál borkő. Langyosítjuk és hozzáadjuk a 30 g friss élesztőt. Letakarjuk és egy éjszakán át pihentetjük. Másnap lehabozzuk, jól átkeverjük, újra lehabozzuk, ezt kétszer megismételjük. Palackozzuk, lezárjuk, két nap múlva fogyasztható.

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



## Hársból bort, mert villámgyors

**Szezon van! Ha növényeket keresgéljük szinte mindig, de júniusban különösen. Lehet válogatni a témák között, de a hárs virágzása mellett nem lehet elmenni. Főképpen, mert olyan illata van, ami még a poros városokban is átüt a szmogon.**

Egyébként nem könnyű észrevenni, mert a virága nem feltűnő és az erdőkben, fásorokban beleolvad a környezetébe, kivéve talán egy-egy réten, parkban ahol önmagában állva különlegesen szép formájúra tud növekedni.

A hársfákat mindenki ismeri, de az talán kevésbé köztudott, hogy a Kárpát-medencében három faja honos, az ezüsthárs, a kislevelű és a nagylevelű hárs. Az ezüsthársal sokat találkozhatunk, mert a városok egyik kedvelt díszfája. Állítólag ez az első fa, amit nem hasznáért, hanem díszfaként és illatos virágaiért ültettek. Viszont az ezüsthárs virága alkalmatlan teának, a legjobb a kislevelű hársé.

A hársfák júniusban kezdik virágzásukat, először a nagylevelű, majd a kislevelű hárs borul virágba, a szedést pedig érdemes a teljes virágzás előtti időszakra időzíteni.

A túlnyílt virágok száradás közben könnyen széthullhatnak. A leszedett virágokat kiterítve, árnyékos helyen kell megszáritani, majd vászon-, vagy papírzacskóban tárolni a felhasználásig.

Hogy mire jó? Ez most a nyári kánikulában kevésbé tűnik relevánsnak, de a teája egy egyik legjobb izzasztó. Jobb, mint az aszpirin. Tea készítéséhez 2 teáskanálnyi szárított hársfavirágot forrázzunk le 2 deciliter forró vízzel. Hagyjuk körülbelül 10 percig hűlni, majd szűrjük le. Izzasztás céljából forrón igyuk, ágyban fekvé, betakarózva. Görcsoldásra, emésztésjavításra étkezés után igyunk egy csészével.

Tudományosan megfogalmazva, a benne lévő flavonoidok antibakteriális hatásúak, a virág kiválóan alkalmas a meghűléses betegségek kezelésére: köhögéscsillapítóként, izzasztóként, görcsoldóként, köptetőként, nyákoldóként funkcionál, és enyhíti a hörghurutos panaszokat. A népi gyógyászatban vértisztító és idegerősítő hatása miatt alkalmazták, de a vizelethajó és a gyomorerősítő teáknak is egyik fontos összetevője volt.

Van tehát a tea, de persze találkozhatunk hárs mézzel is. A hársfa ugyanis kiváló méhlegelőnek számít. A hársfaméz sötétebb az akácnál. Többek közt farneol van benne, ami az illatát is befolyásolja. Idegnyugtató és antiszeptikus.



Idegesség, nyugtalanság, álmatlanság leküzdésére javasolt. Jó bronchitis és köhögés ellen. Lázas betegnek hársfateát hársfamézzel adnak. A hársvirág nektárja kolint is tartalmaz, ami érelmeszesedést gátló hatása miatt hasznos.

A méz és a tea mellett felhasználják még gyógyhatású fürdővizetekhez, vagy bőrápoló szerként. Ha véletlenül fáját kivágják, akkor faszenének pora is értékes sebgyógyító, és púderként használva bizonyos bőrbetegségek tüneteit is enyhíti. Persze nem csak véletlenül szokták ezeket a fákat kivágni: azt tudni kell róluk, hogy fájuk nagyon kemény. Ezért drága bútörök, fafaragások alapanyagai. Tehát egy igazi multifunkcionális növényről beszélünk és még csak most értünk egy igazi különlegességhez, a hársborhoz.

### Hársbor

A hársfa virágjából házilag bort is készíthetünk, amelynek megvan az a jó tulajdonsága, hogy a kiejtés után már egy héttel fogyasztható. Készítéséhez megfelel mind a friss, mind a szárított virágzat. Módszerünk a következő: 0.5 kg cukrot oldunk 4 l vízben, fölforraljuk, hozzáadunk egy szeletekre vágott citromot héjával együtt, de magvak nélkül (a valódi citrom helyett 50 g citromsavat is használhatunk). A kapott oldatban felfőzzük 2 tele maréknyi friss hársfavirágot vagy 3 maréknyi szárított hársfavirágot. A kihűlt keveréket átszűrjük az erjesztő edénybe, beoltjuk fajélesztővel, majd egy heti állás után a keveréket leszűrjük. Ha a bor még erjedne, a teljes kiejtésig hagyjuk az erjesztő edényben, és csak ezután töltjük üvegekbe. A különlegességek kedvelőinek érdemes említeni egy másik italt is...

### Bodzavirág pezsgő

Hozzávalók 4,5 l víz, 70 dkg cukor, 1 citrom leve és reszelt héja, 2 evőkanál borecet, 12 bodzavirág ernyő.

Forraljuk fel a vizet, tegyük bele a cukrot, majd jól keverjük fel. Ahogy kihűlt a cukros lé, adjuk hozzá a citrom levét, a borecetet, a citromhéjat, a bodzavirágokat. Takarjuk le egy konyharuhával, majd hagyjuk állni 24 órát. Szűrjük át a levét vékony textilen, töltsük kiforralt üvegekbe, majd sötét helyen hagyjuk állni két hétig. Jó ha csatos üveget használunk, mert képes és kiforja magát, ha elfeledkezünk róla. Jól hűtsük be, néhány napig áll el.

Priksz Gábor [erdojaro.blog.hu](http://erdojaro.blog.hu)



## Életünk bearanyozója

Az év elején egy aranyat érő növényvel, az aranyfával indítottam, ezért úgy gondoltam, hogy mostanra is hozok egy kis aranyost... Az aranyvesszők a fészkesvirágzatúak rendjén belül az őszirózsafélék családjába tartozó évelő növények. Magyarországon többnyire a következő félékkel találkozhatunk: *Solidago virgaurea*-közönséges aranyvessző, *Solidago canadensis*-kanadai aranyvessző, *Solidago gigantea*-magas aranyvessző. Terápiás céllal mindhárom felhasználható.

### Túl lelkes

A közönséges, vagy erdei aranyvesszővel ligeterdőkben, erdők szélén, vízpartokon, magaskórós növénytársulások környékén találkozhatunk. A kanadai aranyvessző dísznövényként is ismeretes. Napos helyen könnyen tartható növény. Terjedő tövű, ezért olyan helyre telepítsük, amelyet fel tudunk ajánlani számára.

### Élni és élni hagyni

Rendkívül hasznos gyógynövény, bár az invazív tulajdonsága miatt eléggé elmarasztalják. Talán nem véletlen ennek a növénynek a vonzódása és intenzív terjedése sem. Ennek megértéséhez és elfogadásához alaposabban meg kell ismernünk őt is és magunkat is. Számos megterhelés éri a szervezetet, és a méregtelenítő szervek kénytelenek legtöbbször esetében rendszeresen pluszmunkákat vállalni. Ezért szerintem időről időre érdemes kúraszerűen alkalmazni ezt a nagyszerű gyógynövényt. Különösen ajánlom január, vagy február hónap idején egy teakúrával átmosni a vizeletkiválasztó rendszert és támogatni a veséket.

### Láthatatlan munkálatok

A vese több mint egy kiválasztószerv, és a húgyhólyag sem csak egy ideiglenes víztároló edény. A keleti orvoslás a vesét az életesszencia, az örökítő energia székhelyének tartja, mely a „test- alkatért” is felel. Azért az alkatért, amelyből felépül az egyén ereje, kitartása, a betegségekkel szemben tanúsított védekezőképessége. Ezen túlmenően reagál az érzelmi folyamatainkra is. A húgyhólyaghoz a vesében tárolt energiatartalékok mozgósításának képessége tartozik. Az egészséges húgyhólyag a feltetele annak, hogy sikerüljön kitaratnunk terveink kivitelezése mellett, hogy bátran véghezvigyük elgondolásainkat, és töretlenül küzdjünk a céljainkért.





**Hatóanyagok:** triterpén szaponinok, katechin, flavonoidok, (kvercetin, asztralin, rutin), fenolglykozidok, illóolaj, dikaffeoil-kinasav, kávésavszármazékok, nyálka, kevés cseranyag, keserűanyagok, nikotinsav.

**Drog:** a közönséges aranyvessző esetében a növény föld feletti része, szárítva. A kanadai és a magas aranyvesszőt virágzás kezdetén gyűjtjük, lehetőleg a délutáni tűző napsütésben. Erre nagyon fontos odafigyelni, mivel a virágok utónyílnak, és a szösös rész esetleg irritáló lehet. A virágos szár felső 40-50 cm-ét szedjük, a csokrokat napfénytől védve szárítjuk. Homeopátiás gyógyszer is készül a felhasználásával. A legtöbb esetben biztonságosan alkalmazható.

**Hatásai:** köptető, hurutoldó, vértisztító, immunerősítő, méregtelenítő, májtisztító, epehajtó, vérnyomáscsökkentő, enyhe nyugtató, görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, vizelethajtó, vesekőoldó, összehúzó, hasfogó, sebgyógyító. Csökkenti a koleszterinszintet. Gombaellenes hatása kifejezetten a Candida ellen irányul.

**Ajánlott:** jótékony különféle veseproblémák (vesemedence-, vesegyulladás), valamint húgyhólyaggyulladás esetén. Átöblítéses kúrákra javasolt a vesék és a húgyutak gyulladással megbetegedéseinek, a húgykő illetve a vesehomok kezelésére, illetve megelőzésére. Segít epe-, és máj bántalmak, vénarendellenesség, reumás panaszok, krónikus bőrbetegségek meglétekor. Védi a kapillárisokat. Hat a vérre, az emésztőrendszerre és az alsó végtagokra. Különböző bélbetegségek esetén is ajánlják. Gyenge lázcsillapító, meghűlések, sőt még asztma esetén hasznát vehetjük. Segít erős

menstruációs vérzés esetén. Görcsoldó hatása az epe-, és gyomorgörcs enyhítése mellett a menstruációs fájdalmak csökkentésére is kiterjed.

Az erdei aranyvessző az ember érzelmi állapotát is kedvezően befolyásolja. Lelki megterhelés, veszteség, csalódás megélésekor igyunk egy nyugtató hatással is rendelkező aranyvesszőteát.

Külsőleg nehezen gyógyuló sebekben segít, csillapítja a vérzéseket. Teájával gargarizálhatunk száj-, és garatgyulladás, valamint köhögés esetén.

**Teakészítés:** 1-2 kávéskanálnyi drogból egy csésze vízzel készítsünk forrázatot. 2-3 adag fogyasztható naponta.

**Sebgyógyító borogatás:** 50 g drogot tegyünk egy liter forrásban levő vízbe és főzzük 2 percig. Amint elviselhető hőmérsékletűre hűlt a leszűrt főzet, mártsunk bele egy vászondarabot és borogassuk be vele az érintett testrészt. Naponta két alkalommal használjuk.

Nagy Annamária



## HERBÁCIÓ KÖNYVEK: Tartósítás régi módszerekkel

Július elejétől kapható a nagyobb újságárusoknál, vagy megrendelhető a 30 437 8900 telefonon és a [nzr@herbacio.hu](mailto:nzr@herbacio.hu) emailcímen.

Ára 1995 Ft

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

# KERTI kislexikon



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 telettetezése  
A kert felkészítése a télre

Téllesítés a kertben  
Növények téli tárolása  
Fadóntási egyszerűség  
Télikerti 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!



## BŐRLEVÉL - Gyógynövény a jövőből?

Sokan ismerjük és dísznek ültetjük a különböző bőrlevél fajokat, melyeket kertészek csak Bergénia néven emlegetnek. Talán még 10 fajuk sem él a világban, ezek könnyen hibridizálódnak, keresztezik egymást, tehát botanikailag és hatóanyag szempontjából is igen hasonlók egymáshoz, dísznövényként elterjedtek...

Őshazájuk Mongólia, Tibet, Nepál és főleg Szibéria, ott is az Altáj és a Szaján vidéke... Bár drogja Oroszországban igen régóta patikai forgalomban van, valamint Mongóliában és Tibetben ősidők óta népi szer, Európa csak az ezredforduló előtt kezdte megismerni mint gyógynövényt. Azóta a kutatások szépen szaporodnak, gyűlnek az ismeretek, melyekből most a legfontosabbakat megpróbálom átadni...

Oroszországban anyanövény a vaskos bőrlevél (*Bergenia crassifolia*), melynek többféle drogja is van: levéldrog a *Bergeniae folium*, a gyökértörzs drogja a *Rhizoma Bergeniae*, a gyökértörzsből készült főzet és kivonat a *Decoctum Bergeniae* és *Extractum Bergeniae fluidum*... Ez a legmagasabb hatóanyag tartalmú faj, de összes dísznek ültetett rokona szintén jelentős mennyiségű hatóanyagot tartalmaz, tehát egyértelműen - akárcsak őshazájában -, használható. A gyökértörzset tavasszal gyűjtik, a zöld leveleit a nyár második felében, mert ilyenkor még télig regenerálódni tud a növény, a fermentálódott leveleket pedig télen. A gyökértörzs számos hatóanyagai közül vezet a cserzőanyag (28 %) és a bergenin. Baktériumellenes, gyulladáscsökkentő, köhögést csillapító, koleszterinszintet csökkentő és vérzéscsillapító, erősíti a hajszálerek falát, valamint érosszehúzó hatású.

Gyűlnek a kutatási eredmények különböző vesekövek növekedését gátló hatásárról is, de hosszú kezelésre nem alkalmas szer... A fermentált levelek adaptogén, élénkítő, stimuláló hatásúak, télen gyűjtik, erről a „szibériai teáról” később írok majd...

A zölden gyűjtött levelek az eddig a medveszőlőből kivont arbutin új ipari forrásai, hiszen a medveszőlő pl. Erdélyben is a nagyfokú gyűjtés miatt a kipsztlulás szélére került. Bár most a finnországi tömeges állományokból szerzik be, de csak idő kérdése, meddig... Viszont a *Bergenia* szántóföldi termesztése megoldható, zöld levelének arbutin tartalma közel duplája a medveszőlőének, sőt háromszor annyit is mértek, tehát fényes jövő áll előtte. Hogy miért? Az arbutint és a belőle lehasadó hidrokinnont a kozmetikai ipar hatalmas mennyiségekben alkalmazza, hiszen bőrfehéřítő készítményekben főleg ázsiai országokban minden mennyiségben eladható...



Emellett ipari alapanyag is, fényképészeti papírok készítéséhez használják fel... Bennünket azonban a gyógyászati alkalmazás érdekel, hiszen sok Olvasó tisztában van vele, hogy a medveszőlő a leghatékonyabb drog hólyaghurut (felfázás) kezelésére, hiszen a vizeletben lehasadó hidrokinnon minden ottani bacit elpusztít...3-4 nap alatt... Megjegyzem, hogy az arbutin hosszú távon bizonyítottan májkárosító hatású, tehát a felfázás elleni kezelés csak egy hétig biztonságos! Sajnos a Bergenia zöld levele jelentős mennyiségű (6-30 %) tannint is tartalmaz, emiatt hazájában hasmenés kezelésére alkalmazzák, tehát erőteljes hasfogó hatású. A nagy kérdés, hogy lehetne házilag az arbutin tartalmát kihasználni felfázásnál úgy, hogy ne kapjunk a tannintól szorulást? Amíg el nem dől ez a praktikus kérdés, addig sajnos ezen alkalmazás csak elméleti lehetőség marad. Két ötletem lenne, de sosem próbáltam ki. Egyrészt megpróbálhatnánk kevés tejet önteni a teába, ez kicsapná a tannint, de kérdés, hogy az egészet kicsapja-e, valamint megmarad-e az arbutin hatása? Másrészt nyákos bevonókat keverhetnénk a teába, hogy megvédjük a tannintól a beleket, de így felszívódik-e az arbutin? Ki tudja.... Nem hagyhatom ki, hogy szót ne ejtsek más arbutin-tartalmú növényekről is. A különböző, kis termetű, védett Pyrola (körtike) fajokban is sok az arbutin, de láthatóan sosem lesz belőlük elég, teázni... Aztán érdekes kutatási eredmény, hogy a vadkörte tavaszi, zsege levelei kevés arbutint tartalmaznak (az öreg levélben csak nyomokban van). Sajnos a számításaim szerint 20-30 dkg levélből kellene egy csésze teát összehozni a hatáshoz, ami képtelenség... Aztán ott van a Lathyrus odoratus, az illatos lednek, egyházi növény, szép arbutin és allantoin tartalommal. Használta is a népi gyógyászat vese betegségekre. Ebből már egy jó nagy maréknyi elég lenne egy csésze teához....Sajnos azonban a kiskerti termesztése problémás. Ugyan szépen kel és nagy lombot hoz, de magot csak keveset. Vagyis egy hatalmas ágyást kellene beültetni, hogy teánk is legyen és jövőre való magunk is. Aztán ha



épp akkor nem leszünk felfázva, dobhatjuk ki az egészet és kezdhetjük előlről...  
ELLENJAVALLT, TILOS alkalmazni a Bergeniát az alábbiaknál:

- Mindenféle gyomor-, és bélfekélyeknél, igen magas cserzőanyag tartalma miatt.
- Magas vérnyomásban érösszehúzó hatása miatt.
- Cukorbetegségnél főleg érösszehúzó hatása miatt.
- Szorulásra hajlamos egyéneknél a magas tannintartalmú drogjait (a fermentált már nem szorító hatású!).
- Terhességnél és szoptatásnál igen nagyszámú és magas hatóanyag tartalma miatt...
- Bármilyen allergia esetén. Mivel Európában új gyógynövény fennáll a veszélye allergiás reakcióknak - Gyermekeknek se adjuk !

### A „szibériai tea” csodája

Szibériában vadászok - akárcsak Mongóliában - ősidők óta gyűjtik a hó alól az elfeküdt, zöld Bergenia levelek alatt található kávébarna, vagy akár fekete leveleket, hogy azokat hosszú útjaikra magukkal vigyék. Ha elfáradnak, teát főznek belőle a tűzön és régi-régi megfigyelés, hogy ezután elmúlik minden fáradtságuk, újult erővel tudnak messzire gyalogolni... Kutatások is megerősítették ezt a hatást ! Egérkísérletben a kezelt egerek kétszer annyi ideig bírtak úszni, mint a kontroll csoport...





Bizonyított a barnára-feketére fermentálódott levelek adaptogén, stimuláns, élénkítő hatása, bár semmiféle pl. koffeinhez hasonló élénkítő vegyületet nem találtak a levelekben... Ráadásul ezekben a levelekben a szorulást okozó tannin sem található már meg, tehát szorító mellékhatást nem okoz. A vizsgálatok arra utalnak, hogy az eddig ismeretlen vegyületek megnövelik a vér oxigénfelvevő képességét, ez váltja ki a szembeötlő frissítő, élénkítő hatást!

Persze teljesítménynövelő szereket gyártó cégek máris nagy érdeklődést tanúsítanak a szer után, én azonban vérszegénységgel járó, „hemoglobinnyelő” betegségeknél használnám szívem szerint...

Aztán már találtak is módot arra, hogy ezt a fermentációt mederbe tereljék. Kutatók szerint a nyers zöld leveleket össze kell aprítani, majd egyszerű húsdarálón ledarálni. A kapott pépet az orosz fermentáló módszer szerint egy lábasba kell tenni, egy kisebb, a lábasba beleférő fedővel lefedni, majd 23 napig melegen kell tartani, célszerűen 30-35 fokon... Ezután gyorsan, kb. 50 fokon kiszárítják a kapott sötét granulátumot, melynek még az illata is hasonlít a télen gyűjtött fekete levél illatához...

Végül megemlítem, hogy a hazánkban teakeverékeiről ismert cseh füvesember, Pavel Vana, hazájában már jó évtizeddel ezelőtt forgalmazta a *Bergenia crassifolia* készítményét. Ajánlása szerint: gyulladáscsökkentő, antibakteriális, vízhajtó, rendkívül hatékony a női szervekre, szabályozza a menstruációt, jótékony az emésztőrendszerre, vesére, tüdőre, ízületekre, erekre...Szinte már panacea...Nem tudom a növény mely részéből készült és mivel kivonatolt a termék, de feltételezem, hogy már akkor jó szemmel Oroszországból importálta...

**Kovács Péter Zoltán**



## Tulsi, az indiaiak szent bazsalikomja

A tulsi (*Ocimum sanctum*), a gyógyfüvek királynője, a legendás kelet, egyik legszentebb és legkedveltebb gyógyfüve. Rokonságba áll a bazsalikkal (*Ocimum basilicum*), viszont nem keverhető össze a Thai bazsalikkal! Indiában és Nepálban termesztett három fő morftípusa: Ram tulsi (a legelterjedtebb típus, fehér szárral, széles, világoszöld levelek, amelyek enyhén édes levelek), a kevésbé gyakori lila-zöld levelű (Krishna tulsi) és a ritka vad „Vana tulsi”. A tulsi bokros, sokféle elágazó, jó illatú, évelő, fásodó lágyszárú növény. Általában évenként újra vetik magról, habár szintén szaporítható hajtásról, vagy gyökérről.

Fényen csírázik, ezért úgy kell vetni, hogy rászórjuk a tőzegre a magot, esetleg üveggel betakarítani, hogy páradús levegője legyen. Két leveles állapotában már levehető a takarás. 20 fok kell a csíráztatásához és később is igényli ezt a meleget, vagy többet. Továbbiakban olyan helyre kell tenni ahol legalább hat órában napfényt kap. Érdemes visszavágni 20 cm nagyságra, mert így bokrosodásra készítjük. A levágott részt alsó száráról szedjük le, a levelekből még felül hagyjunk néhányat, így akár tűzdelni is lehet, ne felejtjük hormonporba, vagy fahéjba mártani a szárát.

Takarjuk az egészet fóliával, hogy nedves körülmények között legyen. A palánták rendkívül lassan fejlődnek, de egy idő után egyszer csak megindulnak. Nagyon erős aromája van. Levelei sárga illóolajat tartalmaznak, (eugenol metil észter, és carvacrol) amelyik a rovarok és a baktériumok ellen használnak. Fülfájás esetén olaját fülcseppként használják.







Gyógyhatásai sokrétűek. A tulszi megvéd a stressztől, illetve csökkenti annak hatását, növeli az állóképességet, elősegíti a test oxigén felhasználását, tompítja az öregítő tényezők hatását, segíti a szív, tüdő és a májműködést, továbbá antibiotikus-, vírusölő-, gombaölő hatásai is ismertek. Gazdag antioxidánsokban. Aromás növényként a szent bazsalikom enyhíti az emésztési problémákat. Fogászati problémáknál, kiemelkedik a baktériumölő tulajdonsága. A rossz leheletet mérsékli. Hatékony rovarriasztó, és segíti a rovarcsípés kezelését.

A konyhában általában teaként használják egy komponensüként, vagy különböző keverékekben: gyömbérrel, vagy zöld tealevéllal. Különböző fűszerkeverékek egyik alapanyaga. Igen sokoldalúan használható: levesek, (különösen fehér babból készült) főzelékek, saláták, szósok, pácok, sülték, mártások, darált húsook, halételek, kolbászaruk, növényi ecetek, ecetes és vizes uborka ízesítéséhez.

Főtt ételeknél a főzés utolsó perceiben kell hozzáadni. Íze a legjobban citrommal és fokhagymával kombinálva érvényesül. Olasz ételek kiváló ízesítője, a pesztóból, paradicsomos szósokból, az igazi pizzáról nem hiányozhat, szintén jól harmonizál a cukkínivel és a gombával, de igazán különleges a bazsalikomos limonádé is.

A friss leveleket, mindig tálalás előtt adagoljuk az ételhez, mert értékes aromája odaveszik főzés közben.

**Grosz Tamás**

Látogassa meg a kertemet Nagykörűben, bejelentkezni a 20 916 8711 telefonon lehet, vagy ragokamuvek@gmail.com. A kertben látni lehet olyan növényeket, amik ehetőek, ihatóak, gyógyítók, fűszerezők és különleges zöldségnövényeket. A kertben szakemberi vezetést biztosítok! Ne hagyja ki ezt a nagyszerű lehetőséget!



## Hívjuk a tűzoltókat!

Bizonyára a legtöbb emberrel előfordult már élete során, hogy úgy érezte mintha tüzet raktak volna a gyomrában. Ez nagyon kellemetlen, feszélyező, életminőséget romboló és valamelyest egészségkárosító hatású. Különbőféle okai és súlyossága lehet ennek a jelenségnek, tehát érdemes kideríteni az igazságot.

Az emberi test 60-70 %-a víz, ezért az egészség megőrzéséhez, és a fennakadásoktól mentes működéshez tiszta vízre van szüksége. A szükséges vízmennyiséget egyéni-leg érdemes meghatározni, a testtömeg, a fizikai aktivitás, és a külső körülmények figyelembevételével. Az emésztés egy rendkívül energia-, és vízigényes folyamat. Az emésztőnedvek elegendő termeléséhez, a táplálékfeldolgozásához és a hasznosításához nélkülözhetetlen, hogy rendelkezésre álljon a szükséges mennyiségű víz. Minél nagyobb mértékben fogyasztunk szilárd és „tömény” (pl.: magas só-, cukortartalmú) ételt, annál több. Csak egy megfelelően hidratált testtől várható el a jó emésztés, a teherbírás, a jó fizikai és szellemi állapot. Már az étkezés megkezdése előtt biztosítani kell az emésztési folyamatokhoz szükséges vízmennyiséget, ellenben a saját szervezetünk értékes készletét raboljuk meg. A szomjúság jelentkezése akár étkezéskor, akár más esetben, már egy fokozott dehidratációt jelez. Ideális esetben evés előtt kb. egy órával fogyasszuk el a vizet, evés közben tartózkodjunk tőle, és csak leghamarabb étkezés után fél-egy órával fogyasszunk belőle ismét jelentősebb mennyiséget.

Az emésztőrendszeri fájdalmak azt jelzik, hogy a test vízhiánytól szenved. Egyes állapotok, mint a gyomorhurut és a gyomorégés legalapvetőbb kezelési módja a vízfogyasztás megemelése. Gyomorfekély esetében már az étkezésre is fokozottabban oda kell figyelni. Kímélőbb, illetve a fekélyes hely gyógyulását előmozdító anyagokat kell magunkhoz venni.

Normális esetben akkor kellene ennünk, amikor valóban éhesek vagyunk, amikor a szervezet felkészült az emésztés elvégzésére, és nem csak azért, mert már nem bírjuk tovább elviselni a gyomorban keletkezett mardosó érzést. Már régen rossz, ha innen indulunk neki, mert egy kóros, dehidratált helyzetben levő emésztőrendszert akarunk tovább terhelni egy halom étellel.



Ördögi körnek tekinthető az ősrégi tanács, hogy gyomorégés esetén rágcsáljunk ezt-azt. Olykor segíthet ideiglenesen, de bizonyos idő múlva, ez újabb savkibocsátást is kivált.

Az alkohol, a cukor, a méz, a fekete bors, a csípős paprika, a fokhagyma serkenti a gyomorsav szekréciót. Ezek bevitelét szükség esetén csökkentjük, vagy mellőzzük. Táplálkozás terén nagyon fontos a saját megfigyeléseket alapul venni, mert az egyéni tolerancia valakivel kimondottan szigorú, más esetben pedig meglepően megenedő.

A reggeli rituálénkat vizsgáljuk felül. Már a nap kezdetét elronthatja, ha rossz fát teszünk a tűzre. Amikor csak a szokásos fekete levest öntjük az üres gyomorba, az bizony megbosszulja magát. Ha mindenképpen ragaszkodunk a kávénkhoz, legalább ágyazzunk meg neki, igyunk legalább két pohár langyos vizet, és fogyasszunk el egy kis szilárd táplálékot. Ezzel kivédhetjük a kávé agresszív hatásait, megkímélhetjük a gyomrunkat, és ez valószínűleg az egész napunkra pozitív hatással lesz.

Az antacidok illetve a H<sub>2</sub>-receptor blokkolók használata a jelenleg legelfogadottabb és legelterjedtebb kezelési módszer a gyomorégésre. Ez a gyógyszeripar válasza, de aki valóban megoldást és gyógyulást akar, tovább kell ezen látnia. Nem meglepő módon kiderülhet, hogy a megoldás ott van a szemünk előtt, csak még nem



gondoltunk rá úgy. A tiszta víz és néhány gyógynövény kíméletes és hathatós segítséget képesek nyújtani, különösen néhány életviteli javaslat betartása mellett.

Szánjunk elegendő időt az étel alapos megrágására. A kevésbé feldolgozott darabok, a mértéktelen habzsolás, sietve, stresszesen, illetve mérgesen való étkezés növelheti a gyomorsavtermelés mértékét.

A kevesebb, több... Fogyasszunk kevesebbet, jól megrágva és a gyomrot kb. háromnegyed részig megtöltve csupán. A túl sok és túl gyorsan fogyasztott zsírban gazdag étel hosszú időre megüli a gyomrot, és nagyobb az esélye, hogy a gyomortartalom a nyelőcső felé visszaáramlik.

Inkább korábban, mint túl későn. Az utolsó étkezés lefekvés előtt minimum 4-6 órával korábban legyen. A késői étkezés megkeserítheti az éjszakánkat több szempontból is. Hosszú órákon keresztül rostokol az étel a gyomorban, amely éppen a pihenő idejét szeretné tölteni, tisztán és üresen. Az éjszaka a regenerálódásról és a helyreállításról kellene, hogy szóljon a test számára. Az emésztés folyamata ilyenkor egyáltalán nem helyénvaló, és csak az erejét pazarolja. Továbbá lefekvéskor a vízszintes helyzetbe kerülő testben sokkal nagyobb valószínűséggel jelentkezik reflux, vagyis a gyomorsavas tartalom visszacsordogálása. Mindezt megtetézve rémes álmok is gyötörhetnek. Nyugodtan fekdjünk le inkább kicsit éhesen, mert ezzel valójában sokkal jobbat teszünk magunk számára.

**„Ebédelj keveset, vacsorázz még kevesebbet; oly egyszerű, s álmod nagyszerű.”  
/Benjamin Franklin/**

Ne lazítsunk a gyűrűn! A koffein tartalmú és a szénsavas italok, a kávé, a csokoládé, a zsíros húskok, sajtok, az olajban sült ételek, egyes fűszerek, és még sorolhatnánk, mind lazítják a gyomor záróizmát. A dohányfüst, -akár saját, akár másé- szintén ellazítja a gyűrűt és növeli a savtermelést.

Engedjünk a szorításon! A szoros ruha és öv nyomást gyakorolnak a gyomorra. A zsírpárnák is szorítják a gyomrot, sőt módosíthatják annak helyzetét.

Kössük a savat!? Mihez, mikor és hogyan? A savkötők bárki számára könnyen hozzá-



férhetők, gyakran még a házi orvosok is megnyugtatták az embert ezzel a javaslat-  
tal. Azért jó, ha tisztában vagyunk vele, hogy ez nem ilyen egyszerű. A gyomorsav  
a fehérjedús táplálék megemésztésében vesz részt, ezért nem tanácsos rögtön az  
evés befejezése után savkötő gyógyszerrel „kilúgozni” a gyomrot. Egyáltalán nem jó  
megoldás, ha huzamosabb ideig szedjük ezeket a pirulákat, részben az összetételük  
miatt, részben azért, mert ezzel lényegében elfedjük, sőt talán még súlyosbítjuk is a  
valódi problémát.

Egészséges hozzáállás: igyekezzünk találni konstruktív levezetési módokat a feszült-  
ség, stressz, aggodás kezelésére. A hosszadalmas tépelődés, kesergés, önmarcan-  
golás „rágja” a belsónket, felemészti a gyomor védővonalát. Ez az elmeállapot egy  
idő után emésztési zavarokban, és akár gyomorfekélyben realizálódik. A legjobb,  
amit tehetünk, hogy problémáinkra megoldást keresünk, ezzel kapcsolatban meg-  
teszünk minden tőlünk telhetőt, és a sérelmeket megbocsátjuk és elengedjük.

**„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni. Adj bátorsá-  
got, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között  
különbséget tudjak tenni.”**

**/Assisi Szent Ferenc/**



**Pozitív megerősítések:**

Gyomrom jól és hatékonyan dolgozik.

Megérdemlem a jó minőségű táplálékot, és jóízűen elfogyasztom.

Jó formában vagyok, szeretem az életet.

Amennyiben krónikusan fennáll ez a probléma, és akadályozza a normális életvitel valós megoldás után kell nézni. Ez a tünet az egész szervezet bizonyos mértékű elsavodására is felhívja a figyelmet, ezért salaktalanítás, és egy lúgosítóóra beiktatása hatalmas segítség lehet.

**A következő összeállítás tartalmazza azokat a „tűzoltókat”, akiket sürgős esetben érdemes időben segítségül hívnunk.**

**Agyag:** nyugtatja a gyomrot, salaktalanít, elnyeli és kivezeti a méreganyagokat. Gyomor-, és nyombélfekély esetében is segít.

**-Agyagital:** ½-1 kávéskanál finom, belső használatra alkalmas agyagot keverjünk el fakanállal 250 ml tiszta vízben, egy üvegpohárban. Takarjuk le, és hagyjuk állni. Ajánlott este összeállítani, és reggelig pihentetni az elfogyasztás előtt. Más időpontot is választhatunk, de mindenképpen étkezés előtt legalább egy órával alkalmazzuk. Lassan, kortyonként igyuk meg a felső „zavaros” részt. Nagyon bátrak elfogyasztják az egészet üledékestől. Az agyag valamelyest szilárdítja a székletet, ezért ne essünk túlzásokba. Naponta 2-3 kiskanálnál többet nem ajánlott fogyasztani. Az elfogyasztott mennyiséget is bőségesen „itassuk át vízzel”, a nap folyamán. Székrekedés kialakulása esetén csökkentsük a mennyiséget. Tilos fogyasztani annak, akinek hajlama van a bélelzáródásra, vagy fennáll a sérvkizáródás veszélye. Az agyagterápia minőségi eszközöket kíván. Tartóedényként üveget, vagy porcelánt használjunk, a keveréshez porcelán kanál, vagy fakanál az ideális. A fémek és műanyagok minden formáját kerüljük.

**Alma:** pektin tartalmával részt vesz a gyomor nyálkahártyájának védelmében.

**-Almaecet:** 1 kávéskanálnyi keverjünk el fél pohár vízben és vegyük be étkezés közben.

**Borókabogyó:** immunrendszer stimuláló, méregtelenítő, fertőzésgátló, gyomorerősítő hatású. Segít gyomorégés és puffadás esetén. Intenzív hatásai miatt nem aján-



lott a folyamatos szedése, mivel irritálható lehet a vizeletkiválasztó szervekre. Vesebetegség, emésztőrendszeri zavarok, terhesség idején ellenjavallt.

- **Borókatea:** 1/2 kávéskanálnyi bogyót törjünk meg, öntsünk rá egy csésze forralt vizet, 10 perc állás után szűrjük át és lassan kortyoljuk el az „erdőzamatú” teát. Enyhülést hoz reflux esetén.

-**Borókatinktúra:** 10 g bogyót mozsárban zúzzunk meg, tegyük egy nagyobb üvegbe, kanyarítsuk le egy biocitrom héját vékonyan és ezt is tegyük a bogyózúsalék mellé. Öntsük fel 1 liter száraz fehérborral, jól zárjuk le és érleljük 14 napig. Szűrjük át tiszta üvegbe. Szükség esetén (gyomorégés, puffadás) főétkezés után fogyaszthatunk belőle.



**Nyers burgonyalé** jótékony gyomornyálkahártya gyulladás, fekélyek, vastagbélgyulladás esetén. Gyomorfekély, gyomorfájás esetén igyunk meg reggel, éhgyomorra egy dl burgonyalevet.

**Cickafark:** gyomorfekély esetén gyulladáscsökkentő, hámosító, vérzéscsillapító, emésztést serkentő, epehajtó hatású.

- **Cickafarktea:** egy evőkanál teafüvet forrázzunk le 200 ml vízzel, 10 perc állás után szűrjük le. Étkezés előtt fél órával ajánlott fogyasztani.

**Citromfű:** segít gyomorégés, savtúltengés, puffadás esetén. Serkenti a máj működését, méregtelenítő.



- **Citromfűforrázat:** egy evőkanál citromfűvet forrázunk le 250 ml vízzel, 5 perc múlva szűrjük le. Kortyoljunk el egy csészényit, amikor gyomorégést tapasztalunk étkezés után.

**Csalán:** mérsékli a gyomorsav kiválasztását és védi a nyálkahártyát. Gyomorfekély esetén összehúzó és hámosító hatású.

**Ezerjófű:** serkenti a gyomornedvtermelést, megszünteti a gyomorégést.

**Édesgyökér:** gyomorfekély esetén hámosító és bevonó, elősegíti a gyomor belső falának regenerálódását, csökkenti a gyomorsavképződést, gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatású. Egy hónapos kezeléssel 70-90%- kal csökken az elfekélyesedés a gyomorban. Tartósan és nagy adagban nem ajánlott a fogyasztása.

- **Tea:** 20 g édesgyökeret áztassunk 8-10 órán keresztül hideg vízben.

**Édeskömény:** serkentőleg hat az emésztőnedvek elválasztására, nyugtatóan hat a gyomor nyálkahártyára, segít gyomorpanaszok, gyomortáji felfúvódás, görcsök esetén. A megtört magokat forrázzuk le, vagy főzzük néhány percig.

**Fahéj:** fokozza az emésztőnedvek termelését, javítja az emésztést, mérsékli a gyomorsav túltengést, enyhe görcsoldó, erjedésgátló. Hatékony a gyomorhurut kezelésében.

**Fehér akác:** oldja a gasztroenterális görcsöket, enyhíti a gyomorégést, savcsökkentő.

- **Tea:** 1 teáskanál szárított virágra öntsünk 2 dl forró vizet.

**Fehér mályva / Orvosi ziliz:** nyálkahártya bevonó fekélyes nyálkahártyák esetén, gyomorfekély után regenerálja a nyálkahártyát. Gyomorsavtúltengéskor védi a gyomor falát.

- **Mályvatea:** 1 evőkanálnyi drogot 6-8 óráig áztatunk 200 ml hideg vízben.

**Gyömbér:** gyulladáscsökkentő, görcsoldó, serkenti az emésztőnedvek kiválasztását, használható számos emésztési panasz, szinte mindenféle hányinger, és gyomorsavtúltengés esetén. Nyugtatja a gyomrot és a bélcsatornát.





- **Főzet:** a szárított gyömbérgyökeret 20 percig főzzük. Minden étkezés előtt ingyunk a főzetből és hamarosan érezhető lesz az emésztés erősödése.
- **Por formájában** könnyebben használható és többnyire jobban is tolerálják, mint a friss gyömbért. Akinek még így sem esik jól az elfogyasztása, kapszulába is töltheti.

#### Homeopátiás szerek:

- **Robinia pseudo acacia (9/5CH):** túlzott savtermelés miatti égető érzés, savas hányás, reflux esetén, melyet migrén kísér. Főleg étkezések után, de akár éjjel is jelentkezhetnek a tünetek. A zsíros ételek fogyasztása inkább ront a helyzeten. Naponta 3- 4 alkalommal használjuk.
- **Acidum sulfuricum (9CH):** égető érzés hatja át a gyomrot és a nyelőcsövet, felléphet maró, savas hányás, a stressz és az alkoholfogyasztás felerősíti a tüneteket.
- **Iris versicolor (5CH):** a nyelőcsőben és a gyomorban, sőt az egész emésztőcsatornában érezhetjük az égető érzést. Bőséges nyáltermelés, böfögés, hányinger, hányás kísérheti. Visszatérő ophtalmicus migrén (fejfájás szemtünetekkel). Naponta 3-4 alkalommal bevehető.





- **Lycopodium:** gyomorégés, reflux, rosszullét és aluszékonyosság étkezést követően, májpanaszok, éjszakai éhség, ingerlékenység.
- **Allium sativum (9CH):** nagyevőknél, sok húst fogyasztóknál jelentkező gyomorégés, puffadás esetében.
- **Capsicum annuum:** gyomorégésre, ha az állapot rosszabbodik fűszeres ételek fogyasztása után.

**Kálmos:** kiegyenlítő hatású, tehát gyomorsavhiány-, és túltengés esetén is használhatjuk. Gyomor-, és nyombélfekély esetén nyugtató hatású. Serkenti az emésztőnedvek elválasztását. Önmagában csak rövidebb ideig, kb. 2 hétig alkalmazható.

- **Tea:** fontos megjegyezni, hogy a kálmos gyökeréből hideg vizes áztatással készítenk kivonatot. Áztassunk 250 ml hideg vízbe 1 csapott kávéskanányi kálmosgyökeret, hagyjuk állni 12 órán keresztül. Fogyasztás előtt kissé meglangyosítjuk, majd szűrjük le. Minden étkezés előtt és után fogyasszunk el 1-1 kortyot, ez összesen napi 6 korty.

**Káposzta:** gazdag ásványi anyagokban, rostokban. Nagyban hozzájárul az anyagcserefunkciók javításához, a szervezet tisztulásához. Fogyasztása gasztritisz, gyomor-, és nyombélfekély esetén különösen ajánlott, lehetőleg nyersen. Stimulálja a sejszintézist, elősegíti a sebek bezáródását.

- **Káposztalé kúra:** 4 hétig naponta 250 ml nyers káposztalé fogyasztása. Segít gyomorégés, gyomorfekély, gyomor-, és bélnyálkahártya gyulladás esetén. A frissen préselt kelkáposztalé 10 nap alatt meggyógyíthatja a gyomorfekélyt.

**Kamilla:** emésztést javító, erősíti a májat és az epehólyagot, epehajtó hatású. Gyomoridegesség, gyomorhurut esetén is segíthet. Legyünk elővigyázatosak, mivel allergizáló lehet, ebben az esetben kerüljük el. Amennyiben jól toleráljuk, próbáljuk ki a gurulókúrát. Készítsünk egy adag kamillateát, majd miután lassan elfogyasztottuk fekdjünk le, és kb. 5 percenként forduljunk tovább, hogy a „gurulás” közben a tea a gyomor egész falát bejárhassa. Citromfű teával kísérletezhetnek azok, akik a kamillát nem fogyaszthatják.

**Klorofil:** gyomor-, és nyombélfekélyes esetben hasznos a klorofil fogyasztása, mert védőréteggel vonja be a bélfalat és savkötő hatású.



**Kardamom:** segíti az emésztőnedvek termelődését, megszünteti a savfelöklendezést, böfögést és a hányingert. Görcsoldó és szélhajtó hatású. Hatásos az aggodalmaskodás, szorongás miatt keletkező emésztési zavarok ellen.

**Kovaföld:** egy teáskanálnyi kovaföldet keverjünk el 1 pohár vízben és azonnal kortyoljuk el.

**Kömény:** antibakteriális, gyomorerősítő, serkenti a gyomornedv elválasztását. Emésztést segítő, enyhe epehajtó, görcsoldó, szélhajtó, gyomor-, és bélfertőtlenítő.  
- **Köményes teakeverék:** 1-1 kávéskanál kömény, édeskömény és ánizs alkotta keveréket forrázzunk le 250 ml vízzel, vagy akár főzhetjük néhány percig. 2-3 alkalommal, az étkezések előtt fogyasszuk.

**Körömvirág:** gyulladáscsökkentő, sebgyógyító, hámosító, fertőzésgátló, vízhajtó hatású, ezen felül serkenti az epeelválasztást. Gyomorfekély, gyomorhurut, gyomorrontás, hányás és hányinger esetén igyunk naponta többször 1-1 csésze teát.  
- **Körömvirágtea:** egy teáskanál teafüvet 200 ml vízzel, 10 percig letakarva áztatunk, és leszűrjük. Epe-, és gyomorbántalmak esetén étkezés előtt 30 perccel fogyasszuk.

**Kurkuma:** jótékony savtúltengés esetén, segíti az epe kiürülését, enyhíti az emésztési zavarokat.

- **Kurkumatea:** ½ -1 g durvára vágott rizómát adjunk 1 csésze vízhez, majd 10 perc állás után szűrjük le. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható.

**Orbánfű:** nyálkahártya-, összehúzó, gyomorsavcsökkentő, gyomor-, és nyombélfekélynél nyugtató, hámosító, görcsoldó hatással bír.

**Sárgarépa:** karotintartalma révén védi a bőrfelületet és a nyálkahártyákat, előmozdítja a sejtregenerálás folyamatát, ösztönzi a béltartalom kiürülését.

**Szegfűszeg:** enyhíti az émelygést, hányingert, hányást, szélgörcsöket, és az emésztési zavarokat.  
- **Szegfűszeg forrázat:** 1 g port adjunk 1 csésze forró vízhez.



**Szódabikarbóna:** egy csipet szódabikarbónát keverjünk el egy csésze meleg vízben és csavarjuk hozzá fél citrom levét. Enyhíti a sav-, és gáztúltengést, és az emésztési zavarokat.

**Szurokfű:** fertőtleníti az emésztőrendszert, segít gyomorhurut esetén, enyhe görcsoldó.

- **Szurokfű forrázat:** 250 ml vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi szurokfűvet, 2 perc állás után szűrjük le. Gyomorbántalmak enyhítésére, étkezést követően fél órával fogyasztjuk.

**Tiszta víz:** leges legelőször mindig a víz jusson eszünkbe, és igyunk meg legalább 2 pohár tiszta, szobahőmérsékletű vagy langyos vizet.

**Teakeverék:** keverjünk össze azonos arányban kamillát, levendulát, citromfűvet, cseregalagonyát, keserű narancsfavirágot. Egy csésze forró vízhez egy evőkanálnyiit vegyünk a keverékből. Tíz perc állás után szűrjük le és fogyasszuk el kortyonként. Naponta 3-4 csészényit fogyaszthatunk naponta.

Tapasztalják ki, hogy melyek válnak be Önöknél. A hatásosság fenntartása végett időnként tartsanak szünetet a növények alkalmazása során. Szükség esetén, ez idő alatt átválthatnak egy másikra.

Nagy Annamária



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

**Zöldségtermesztés**

**Gyümölcstermesztés**

**Szőlőtermesztés**

**Növényvédelem**

**Díszkertészet**

**Fűszerkertészet**

**Borászat**

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



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



# Kertbarát magazin

**Kertész-  
kedőknek,  
növény-  
kedvelőknek**

**Fizessen elő a Kertbarát Magazin digitális változatára!  
[www.kertbaratmagazin.hu](http://www.kertbaratmagazin.hu)**



## A lecsó és a társasága

A nyári időszakban sok minden gyors érésbe kezd, sokszor előbb érnek be termések, mint máskor. Tűző naptól és záporból, zivatarból is kaphatunk ilyenkor eleget, ami jól hízlalja a paradicsomokat. Ilyenkor a társasházak lépcsőházait is nap, mint nap elárasztja a lecsó kellemes illata. A kiránduló egy-egy faluba érkezve szintén átadhatta magát a különböző fázisban rotyogó nemzeti eledel ínycsiklandó szimatolásának. Fel-fel rémlett, hogy néhol télire teszik el a napfényes ízeket. Mindenki másképp csinálja, ahogy nagyanyáiktól tanulták.

A triumvirátus három tagja: a hagyma, a paprika és a paradicsom = lecsó. Van, aki a füstölt szalonnából zsírra, van, aki a növényi olajra és van, aki a tiszta vízre esküszik, ha alapozásról van szó.

**A hagyma** (*Allium cepa*), hajma, vereshagyma, zsidószalonna, Mózes pecsenye. Az amarilliszfélék családjába tartozik. Közép-Ázsiából, Perzsiából került Magyarországra. Ósrégi konyhai fűszer. Főtt-sült ételünk legkedveltebb ízesítője de nyersen is fogyasztható. Helyreállítja egészségünket. Gyógyítja betegségeinket; szív-, és érrendszer, diabétesz, bőrproblémák, asztma, daganatok, stb. Távol tartja a bajt. Sokféleségével örömeinket is szolgálja.

### Hagymalekvár

A francia konyha sűrű, karamelles ízű, lekvár állagú körítése, ami édességével kiválóan harmonizál sültekkkel. Egy kg lila hagymát összeaprítunk és 1 dl olíva olajon megfonnyasztunk. Azután 1 evőkanál vegyes virágmézet adunk hozzá, némi türelem után balzsamecettel ízesítjük. Megfűszerezzük borsikafűvel és kakukkfűvel. Enyhén megsózzuk és felöntjük 1 dl vörösborral. Lassan, sokáig főzzük, kavargatjuk, szemmel tartjuk. A hagymalekvár akkor van készen, amikor lekvár állagú lesz.

**A paprika** (*Capsicum annum*) törökbor, tatárbor, pogánybor. A nemzetség valamennyi faja Közép-, és Dél Amerikából, Mexikó déli részéről és az Antillákról származik. Az Inkák természetették is, Európába Kolumbusz Kristóf orvosa, Diego Alvarez Chanca hozta be 1494-ben. Spanyol és portugál kereskedők terjesztették el Afrikában, Ázsiában és Európában a XVI-XVII. században. Dísznövényként természetették és



azt híresztelték róla, hogy mérgező. Amikor Napóleon 1806-ban kontinentális blokádot rendelt el, lehetetlenné vált a nádcukor, a bors, a kávé behozatala Indiából és Arábiából. Ekkor fedezték fel a fűszerpaprikát és használták gyógyszerként a skorbut megelőzésére és az immunrendszer erősítésére. A XIX.században kereskedelmi cikké vált. Magyarországon a főúri kastélyok virágoskertjeit díszítette. 1570-ben Zrínyi Miklós nevelőanyjának Széchy Margitnak növényi ritkaságai között szerepelt. 1580-ban Batthyány Boldizsár rohonci birtokán vörös törökborsként tartották számon. Olcsósága miatt és hazánk jó talajadottságainak köszönhetően a paraszti kertekben is elterjedt, s ma már hungarikumnak, számít. Szegeden a ferences szerzetesek honosították meg. Csípőssége miatt „paprigatónak” hívták. Elterjedéséért sokat tettek a nálunk kertészkedő bolgárok. A fűszerpaprika örölt formában magyar találmány. Spanyolországban piacra került a füstölt paprika.

### **Paprikakrém**

Egy kg kápia paprikát megmosunk és forró sütőben 30 perc alatt megsütjük. Félidőben megforgatjuk. Akkor jó, ha összeesett és barnára sült. A sütőből kivéve tátra tesszük és letakarjuk kb. 10 percre, így könnyen lelehet húzni a héját. Magházát kivesszük, a kóborló magokat is leszedeketjük. A sült paprika húst kisebb darabokra vágjuk.

Egy nagy méretű hagymát megtisztítunk, megmosunk, és apró kockákra vágunk. 2-3 evőkanál olíva olajon megdinszteljük. Egy dl jó minőségű fehérbort ráöntünk és további 2-3 percig pároljuk. Hozzáadjuk a paprikát is és 2-3 percig kevergetjük.



Kissé hűtjük, majd turmixgépbe tesszük. Adunk hozzá egy gerezd zúzott fokhagymát és pépesre turmixoljuk. Egy teáskanál tengeri sóval, csipetnyi őrölt zöldborssal, egy teáskanál balzsamecettel és 2 evőkanál olíva olajjal ízesítjük. Egy kövér lepényt félbevágunk és megkenjük a krémmel. 2-3 édes hagymakarikával rakjuk meg. Megszórjuk friss káposztasalátával és letakarjuk egy zöld salátalevével, összehajtuk a lepényt és nagy élvezettel elfogyasztjuk.

**A paradicsom** (*Lycopersicon esculentum*) paradicska, tomató, tomata, padlezsika. Peruban az indiánok termelték ezt a burgonyafélék családjába tartozó növényt, „Tomatl” volt a neve. A XVI. században hozták Európába dísznövényként. Mérgezőnek vélték. A szép, élénksárga különlegességnek költői neveket adtak: aranyalma, szerelem-, vagy paradicsomi alma. Csapó József Magyarországon 1775-ben ebszőlőnek nevezte és barackhoz hasonlította, ami szép karmazsin piros színű. A kiegyezés idején már öt fajtát termesztettek.

Ne tároljuk hűtőszekrényben, mert elveszti aromáját. Kamrában, pincében tárolhatjuk, elkülönítve más zöldségektől, egysorosan rakjuk egymás mellé, ne ömlesszük. A száruk sérülést okozhatnak és ott romlásnak indulhatnak. A felszabaduló etilén gáz meggyorsítja a többi zöldség anyagcseréjét: a sárgarépa megkeseredik, a karfiol kiszárad, az uborka megsárgul, a zöldfűszerek lankadnak, Tartósítsuk darabolva, vagy pürésítsük. Az olaszok a napon aszalják, és olíva olajban tartósítják, tárolják.

Különleges előkészítés, hogy a gömbölyű felén X alakban bevágjuk és leforrázzuk, 30-40 másodperctől 2-3 percig a mérettől függően. Könnyedén húzzuk le a héját. Kúp alakban, kanyarítsuk ki a mérgező, szolanint tartalmazó, kocsány körüli részt. Jéghideg vízben lehűtjük. Félbevágva a magokat teáskanállal kikanalazhatjuk belőle. A tiszta húst felkockázva használhatjuk fel. Salátához egyszerűen felkarikázzuk az egész paradicsomot, maggal együtt.

### Paradicsom ivólé

Négy darab - egyenként 0,7 literes - üveget tisztára mosunk és kiforrázzuk. 4 kg érett paradicsomot megmosunk, kikanyarítjuk a szár melletti szolanint tartalmazó részt kúp alakban, majd feldarabolva egy nagy fazékba tesszük, egy evőkanál zellersót és egy babérlevelet teszünk bele. Felöntjük 2 l vízzel és felforraljuk, majd kíméletesen, enyhe tűzön főzzük. Tehetünk bele 1 teáskanál mézet.

Szűrőn áttörjük. Azonnal a kiforráztott üvegekbe töltjük. Lezárjuk és sötét, hűvös





helyen tároljuk. A biztonság kedvéért virág napon végezzük az eltevést. Jobban eltartható, ha az üvegekbe töltött levet sterilizáljuk. Az üvegeket félig vízzel töltött fazékba tesszük és a vizet forráspontig hevítjük. 20-30 percig ezen a hőmérsékleten tartjuk. Lehűlés után az üvegeket megtörölgetve tesszük a helyükre.

### Lecsó alaprecept

2-4 nagy fej vöröshagymát megtisztítunk és nagy kockákra vágunk. Vághatjuk apróra és gyalulhatjuk is. Annyi vízben pároljuk, amennyi ellepi. Amikor sárgulni kezd, hozzáadjuk a szárától és csészelevelétől megfosztott lecsópaprikát. A paprikát vágjuk hosszában 4-8 felé, majd kockákra is darabolhatjuk. Eltávolíthatjuk a csutkját és a magját, de benne is hagyhatjuk. Karikákra is szeletelhetjük. Használhatunk válogatott, érett pirost, de a kaliforniait vagy a kápiát is. Sárga színű TV paprikából is kiváló lesz. Amikor a paprika megpuhult, belekeverünk 60 dkg paradicsomot.

A csészelevelét eltávolítása után kikanyarítjuk a kemény részt. Vághatjuk egyszerűen 4-8 felé az alma formájú, érett gyümölcsöket, de karikázhatjuk is. A hosszúkás forma is beleváló. Aki nem szereti a héját, az egészben leforrázhatja, és megnyúzása után darabolhatja. Ez a magyar lecsó, ami fogyasztható egyszerűen kenyérral, párolt rizszel, hajdinakásával, kölessel, főtt krumplival, de elvarázsolhatjuk füstölt gabonakolbásszal is. Kézzel gyúrt, házi tarhonya is jól illik hozzá.





### Nyers paradicsommártás

80 dkg érett paradicsomost leforrázunk, hideg vízzel leöblítünk és lehúzzuk a héját. A kocsány alatti részt kivájjuk. A gyümölcsöt félbevágjuk vízszintesen, s a magokat és levét kikanalazzuk. A gyümölcshúst összeturmixoljuk. Három gerezd fokhagymát megtisztítunk, kissé feldarabolunk, megsózzuk, és kés fokával szétnyomkodjuk. Fokhagymapréssel is zúzhatjuk.

Egy nagy méretű hagymát megtisztítunk és apróra vágunk. A fokhagymával együtt a paradicsomhoz adjuk, s alaposan összekeverjük. 4-5 szál bazsalikom levelét 1 csipetnyi oregánót finomra vágunk, egy csipetnyi frissen őrölt zöld borssal összekeverjük és 1 dl olíva olajban elkeverjük. Adhatunk hozzá egy késhegynyi mézet. Egy éjszakára, de legalább két órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Forró spagettivel kitűnő egytálétel. Kellemesen pikáns változata, ha egy kis chili paprikát keverünk bele karikára vágva.

### Paradicsommártás másként

Egy közepes vöröshagymát és 3 gerezd fokhagymát megtisztítunk és 3 evőkanál olíva olajban üvegesre, majd világossárgára pároljuk. 60 dkg húsos paradicsomot megmosunk, kocsányát és környékét eltávolítjuk, húsát felszeleteljük és a hagymához vegyítjük. Hozzáadunk egy friss, babérlevelet, egy késhegynyi rozmaring levélkét, 1/2 teáskanál szárított oregánót, 1/2 teáskanál szárított kakukkfűvet és meglocsoljuk 0,5 dl száraz szamorodnival esetleg sherryvel. Gyenge lángon félig lefedve hagyjuk főni. Hét perc múlva a babérlevelet kiemeljük belőle. Az egészet össze turmixoljuk. Egy csipetnyi sóval, frissen őrölt zöld borssal ízesítjük.

### Mandulás paradicsomdip

30 dkg érett paradicsomot leforrázunk és héját eltávolítjuk, összeturmixoljuk. Egy gerezd fokhagymát megtisztítunk, áttörünk és a paradicsomhoz adjuk. 3 dkg hámozott, őrölt mandulát szórunk bele, majd fokozatosan hozzáadagolunk 4 evőkanál szója olajat és 1 evőkanál dióolajat, 1 teáskanál összezúzott zöld borsot belekeverünk 0,5 dl kesudióból készült tejszínbe és a mártáshoz keverjük 1-2 csepp tabasco szósszal, 1 csipetnyi tengeri sóval fűszerezzük. Grillezett zöldségekhez, vagy fondühöz mellékelhetjük.



## Paradicsomszörbet

50 dkg érett paradicsomot leforrázunk, lehütünk és lehúzzuk a héjat. Két db piros bélű grépfrútot meghámozunk. Fehér, belső héját is eltávolítjuk. Gerezenként kifilézzük és kimagozzuk. A paradicsommal összeturmixoljuk és átszűrjük. Két szál mentáról lecsipegetjük a leveleket és apróra vágjuk, 1 cl pernod (francia ánizspálinka), vagy uzo hozzáadásával 1-2 órát áztatjuk és ismét átszűrjük, 1 csipetnyi sóval és cayenne-borssal ízesítjük. Fémtálcába töltjük és 3 órára mélyhűtőbe tesszük. Elektromos keverővel felaprítjuk és 1 evőkanál kesutejszínnel keverjük. Újabb egy órán keresztül fagyasztjuk. Fagyaltos kanállal jól lehűtött poharakba, adagoljuk. Megöntözzük grépfrút lével és mentalevelekkel díszítve tálaljuk. Ez a szokatlan szörben alkalmas egyes fogások elválasztására, de nyáron, forró napokon kellemes frissítő lehet.

Karay Zsófia



## Prof. Zalmanov-féle terpentines, gyógynövényes kádfürdő kúra

A fürdőkúrák hatása régóta ismert, hazánk gyógy-, és termálvizekben gazdag, így erre a természeti kincsünkre komoly gyógyturizmus épült. Otthoni körülmények között azonban ritkábban alkalmazzuk a fürdőkúra lehetőségét, pedig érdemes...

A fürdőterápia az alábbi betegségekre kifejezetten javasolt: gerincsérv, lumbágó, nyak-váll szindróma, meszesedés, spondilosis, végtagok zibbadása, reuma, arthritis, artrosis, idegbecsípődés, gyulladás, asztma, allergia, szív-, és vérnyomás problémák, emésztési zavarok, székrekedés, urológiai problémák, potencia zavar, nőgyógyászati problémák, depresszió, túlsúly.

„Ha önök lélegzetvételük térfogatát tágítják, több oxigén áramlik az agyhoz, az összes többi szervhez, ha önök kinyitják hajszálereik tizezeit a kúra rendszerével (de nem gyógyszerekkel, hipnózissal, besugárással, sebészeti beavatkozással), akkor nem találnak egyetlen betegséget sem, amit ki nem küszöböl öngyógyításuk.” (prof. Zalmanov)

A Zalmanov-kúra nagyon elterjedt Oroszországban és Franciaországban. Sikeresen alkalmazzák sok népbetegség gyógyítására, pl. porckopás, öregkori cukorbetegség gyógyítására, stb. Betegség sok van, de egészség csak egy. Zalmanov doktor dolgozta ki a bőr felső rétege ereiben történő mikrokeringés regenerálásának, javításának módszerét terpentin emulzió segítségével. Pont itt, a hajszálerekben kezdődik az eltömődés, érelődugulás - ami sok súlyos betegség kezdete. Zalmanov doktor sok ezer embernek hosszabbította meg az egészséges életét.

Több mint fél évszázadon át gyógyította Európa és Amerika sok kiemelkedő emberét. Ezek a fürdők nemcsak stimulálják a vér mikrocirkulációját a hajszálerekben, hanem regeneráló hatásúak az egész szervezetre is, mivel gyógyító impulzusokat küldenek azoknak a szerveknek és rendszereknek, melyeknek erre szükségük van.

Nincs orvosság, amely lehetővé tenné az ízületek közötti porc regenerálását - ezt kénytelenek vagyunk műtéttel, műanyag porc, porckorong beültetésével gyógyítani.



A betegségek abszolút többségének az indító mechanizmusa a szervek sejtjei táplálásának zavaraiiban keresendő. Ezek oka a vér kapilláris (hajszálér) keringésének, vagyis a mikrokeringésnek sérülése, felborulása. A sejt szervezetünk funkcionális alapegysége. A sejtnak normális működéséhez lélegeznie, táplálkoznia, a salaktól megszabadulnia kell. Ezen hármas funkció ellátását számára a hajszálereken érkező vér biztosítja.

Kapillárisok (hajszálerek) - azok a legkisebb véredények, amelyek szervezetünk minden sejtéhez elérnek. Az életműködés során a hajszálér hálózat salakkal telítődik, a véráram benne lelassul, egyes szakaszokon teljesen leáll (pangás keletkezik). A sejtek nem kapnak oxigént, tápanyagokat, nem tudják leadni a szén-dioxidot, megszabadulni anyagcseréjük mérgező salakjától. Így történik a sejt önmérgezése, amittől az elpusztul. A szövetekben elpusztult sejtek egész szigetei és kiszáradt (összetapadt) hajszálerek jelennek meg. Ilyen folyamatok mennek végbe az összes szervben: a tüdőben (pnevmoszklerózis - tüdőér-elmeszesedés), a szívben (infarktus, kardioszklerózis), vesében, májban, agyban (insult-agyvérzés), az ízületek porckorongjaiban és a gerincben - ez az előregedés, a betegség alapvető oka. A hajszálér keringés javításával azonban fékezhetjük a betegség kifejlődését, elősegíthetjük a beteg szövetek regenerálódását.

### **A hajszálerek terápiája**

1921-ben Zalmanov Párizsban nyitotta az első klinikáját, ahol nagy sikerrel alkalmazta felfedezését. Nagy népszerűségnek örvendtek az Oroszországból jött doktor fürdőkúrái Olaszországban, Németországban és Svájcban is. A fürdők a vérkeringést regenerálják azokban a szervekben, amelyekben a keringés sérült.



Ezután maga a szervezet önállóan kezdi gyógyítani a problémás szervet. A fürdőkúra otthoni körülmények közötti alkalmazására kidolgozott metodika kiállta klinikai ellenőrzés próbáját. A különböző gyógynövények kivonatai homeopatikai (igen kis) mennyiségben vannak az oldatban és így nem képesek allergiát és mellékhatásokat előidézni.

Hogyan alkalmazzuk a kádfürdő kúrát otthoni körülmények között? A fürdőt rendszerint este, 2-3 órával az alvás előtt vesszük. Az utolsó étkezésnek is nem kevesebb, mint két órával előbb kell megtörténnie. Ki kell mérni az oldat vagy emulzió szükséges mennyiségét.

Oldjuk fel a szükséges mennyiségű oldatot vagy emulziót 1/2 liter (45-55 fokos) forró vízben és gondosan kavarjuk össze. 20 ml-el kezdjük, fokozatosan növeljük. Testünk érzékenyebb részeit kenjük be vazelinnal: a hónaljakat, ágyékokat, lábak közét, az esetleges karcolásokat. 16 percet fürdőzzünk. A fürdőzés után intenzív izzadás is bekövetkezhet (de nem feltétlenül), ezért 1/2-1 óra nyugalom, gyógynövény kivonatok (gyógyteák) bevitele szükséges. Utána ajánlatos lefeküdni és aludni.

### A fehér terpentines emulzió (receptje, összetétele)

Körülbelül egy liter emulzió elkészítéséhez szükségünk lesz 550 ml desztillált vízre, 40 g finomra reszelt szappanra, 6 g szalicilsavra, 20 ml kámforszeszre, 500 ml fenyőgyantából nyert terpentinre. Kámforszesz készítése: kámfor (Camphora) 10 g, etilalkohol (Alcohol aethylicus) 96° 70 g, desztillált víz (Aqua) q.s. ad 100 g. A jól elporított kámfort feloldjuk az alkoholba, és kis részletekbe-rendre hozzáadjuk a vizet, állandó kevergetés közbe, leszűrjük.

A fenyőgyantából nyert gyógyászati terpentin nagyobb patikákban beszerezhető, az emberi szervezetre oldó, serkentő és fertőtlenítő hatással is rendelkezik. Az előállított emulzió aludttej állagú.

Tárolásánál néha 2 vagy 3 fázisra oszlik, ezért használat előtt össze kell rázni. A fehér emulziót sötét helyen kell tárolni, szobahőmérsékleten egy évig is eláll. Elkészítéséhez kb. ½ óra szükséges. A kádfürdőt általában heti 2 alkalommal használjuk.

### A sárga terpentines oldat (receptje, összetétele)

Körülbelül egy liter sárga oldat elkészítéséhez 200 ml ricinusolaj, 150 ml oleinsav, 13,5 g kikristályosított marólúg (marónátron) – granulátum formájában és 500 ml fenyőgyantából előállított terpentin szükséges. Marólúg = nátrium hidroxid, marószó-



da, NaOH Az elkészült sárga oldat áttetsző sárgás színű, növényi olajra emlékeztető lesz. Jól zárható, sötét falú üvegedényben, szobahőmérsékleten tároljuk; sötét helyen. Minőségét egy évig megőrzi. A kádfürdőt általában másnaponként végezzük.

### **Terpentes bedörzsölő reumás és ízületi gyulladásra (köszvényre)**

Hozzávalók: 473 g tiszta terpentin, 473 g alkohol, 473 g olíva olaj és 1/3 kanál kámfor. (Ez egy oroszországi szibériai recept). Az alkohol lehet 70 fokos (ami feloldja a kámfort), lásd kámfor szesz-bedörzsölő készítése.

A kámfort feloldjuk a terpentinbe, hozzáadjuk az olíva olajat (Oroszországban petróleumot használtak) és az alkoholt. Használat előtt összerázzuk-felrázzuk a készítményt. Bedörzsöljük a beteg testrészt ameddig a bedörzsölő behatol a bőrbe, gyapjával betakarjuk a beteg testrészt (vagy egy ruhadarabbal), a kötést egész éjjel a beteg testrészen hagyjuk. Ez a kezelés gyorsan enyhíti a reumás bántalmakat-fájdalmakat és az ízületi gyulladást (artritist, köszvényt).

### **Krém reuma okozta ízületi és izom fájdalomra (antibiotikus hatású)**

100 g krém tartalmaz: 10 g kámfort, 10 g eukaliptusz olajat és 25 g tisztított terpentin olajat.

**Márkus János**



# Kertészeti tanfolyamok az Oázis kertészetben



Ismeretterjesztő tanfolyamok az Oázis Kertészet Oktatótermében, a galérián (Oázis Kertészet, 1011 Budapest, Kőbányai út 47.).



Biokertész nap  
Gyógynövény tanfolyam  
Gyümölcs tanfolyam  
kiskert tanfolyam  
Virágkötő tanfolyam

Tanulmányutak

Tanulmányutak eltérő helyszíneken, bel-és külföldön

A tanfolyamok hallgatói 7% kedvezményt biztosító Oázis törzsvásárlói kártyát kapnak

e-mail: [info@kertlap.hu](mailto:info@kertlap.hu);  
mobil: +36 30 919 5098

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



foto: kristina rogossy