KALENDÁRIUM

Education and Culture

COMENIUS 2010-12

Csipkebogyó (Rosa canina L.)

	May						
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

Jellemzői: Népies nevei: vadrózsa, csipkerózsa, csipke Népies nevei: vadrózsa, csipkerózsa, csipke, Perzsi - ából származó, gyógyhatású fűszernövény. Erdőszéleken, cserjésekben gyakran találkozhatunk vele. Tavasszal fehér, de rózsaszínnel bemosott virágaival, ősszel ältermésének égőpiros színével hívja fel magá- ra a figyelmet. Európa szerte elterjedt. Tölgyesek alj- növényzete,bozótosok közönséges növényzete. Va- don termő, de termesztik is. Cserjésnövény,mely meg található erdőszéleken, hegyvidékek lejtőin ,dombol- dalakon, legelőkön. Egyes területeken sövénynek is ültetik Jelentősebb nagy tömegű termőhelyei: a Hegyalia, a Bükk.

Gyűjtési ideje: Virágzási ideje: május-július.Termési ideje: szeptember-októberGyűjtése rendszerint augusztus vége felé kezdődhet. A bogyók ilyenkor még félérettek, de ekkor tartalmazzák a legtöbb C-vitamint, ilyenkor a legkönnyebb a kimagozás.

Mit tartalmaz?
Hatóanyagai:Legfontosabb hatóanyaga a természetes C-vitamin ,tartalma tízszer nagyobb a citroménál. De A-, D-, E-, B1-, B2-, P-, H- és K-vitamin is található benne, továbbá pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, nagy mennyiségű vas, flavonoid. A magjából préselt olaj rengeteg retinolt és omega-3 ill. omega-6 zsírsavakat tartalmaz. Ásványi só összetétele étrendileg kedvező hatású.

Gyógyhatásai:
Fokozza a szervezet ellenálló-képességét, a gyulladás gátló és antibiotikus immunerősítő, segíti az emésztést, vértisztító hatású. A csipkebogyóban a C-vitamin együttesen van jelen egyéb antioxidáns hatású,egészségvédő molekulákkal, így szerepe van a stressz káros következményeinek kivédésében, illetve gátolja a szabad gyökök okozta az öregedést és krónikus betegségeket.

Felhasználása:
A bogyóból készített gyógytea influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó. Gyenge vizelethajtó, hasmenés, gyomor-, bélhurut és hörghurut, köszvény és ízületi gyulladások esetén is alkalmazható.Magjából préselt olajjal különböző bőrproblémák kezelésére alkalmas: nyugtatható a kiszáradt, repedezett bőrt, csökkenthető a bőr gyulladása, az akné, az ekcéma, a dermatitisz, a ráncok, továbbá gyógyítja a kisebb sérüléseket. Kimutatták, hogy pozitív hatással van a napsugárzás hatására kialakult bőrrák kezelésében is. Nyersen: vágjuk le a termés végét és a magok benntartása miatt óvatos nyomással préseljük ki a bogyó közepét. A krémszerű hús azonnal fogyasztható.Szárítva: teák ízét javítja. Felhasználás előtt langyos vízben áztassuk.

Érdekesség:
A bibliában a csipkebokor Mózes elhívatását jelképezi .Már az ókori népek is felismerték gyógyító hatását, főként a sorvadásos betegségek ellen alkalmazták. A középkorban a lángoló csipkebokrot Mária jelképének tekintették, a barokk művészetben az égő csipkebokor a szeplőtelen fogantatás jelképe.

Figyelmeztetés! 60 °C felett vitamin-tartalma elillan, így érdemesebb a gyümölcsöt áztatni, megaszalni vagy lefagyasztani.A forgalmas útszélekről ne gyűjtsük!

Gasztronómia: Virágának illatos szirmai salátákba, pitékbe valók. Gyümölcse, a csipkebogyó sokféleképpen felhasználható: a belső tüskés magoktól megtisztítva és szárítva gyógytea, de nyersen gyógybor, szörp és dzsem, lekvár készítésére használják. A csipkebogyóból hideg eljárással készített italok nagyon sok C-vitamint tartalmaznak, ezért a napi fogyasztásával növelik a szervezet ellenállóképességét

Tea:

.**Hozzávalók:**
2 ek. csipkebogyó, 0,5 liter víz, méz
Elkészítése:
Kellemes ízű, enyhén hashajtó hatású, meghűlés és influenza elleni italt készít - hetünk, ha a szárított és aprított csipkebogyót 8-12 órán át áztatunk egy csésze hideg vízben. Biztosítja a napi C-vitamin szükségletünket. A bogyót nem szabad forró vízben áztatni, mert a C-vitamin már 50°C fok körül megsem -misül. Mézzel ízesítjük

Csipkebogyólekvár:

Hozzávalók:
1 kg csipkevelő, 1 kg cukor
Elkészítése:
A csipkebogyót megmossuk, szárát és a sziromleveleket leszedjük,kettévágjuk, a magját eltávolítjuk. A megtisztított bogyókat bő vízbenpuhára főzzük és melegen áttörjük először ritkább, majd sűrűbb szövésű szitán. Az így nyert csipkebo - gyóvelőt felfőzzük és hozzáadjuk a cukrot . A cukorral együtt 20 percig főzzük és forrón előmelegített üvegekbe töltjük, légmentesen lezárjuk. Azüvegeket leta - karva, másnapig hűlni hagyjuk.

Csipkebogyóleves:

Hozzávalók: 25 dkg csipkebogyó,fahéj,citromhéj,bor,tetszés szerint cukor,2 szelet kalács
Elkészítése:
Friss, kimagozott, megmosott csipkebogyót vízben a fahéjjal, citromhéjjal és kevés héja nélküli kaláccsal puhára főzünk. Péppé keverjük, szitán áttörjük. Kevés borral és cukorral újból felforraljuk. A csipkebogyólevesnek jó sűrűnek kell len - nie. Kétszersülttel tálaljuk.

Galagonya (Crataegus)

junius							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

Jellemzői: „A tavaszi domboldalak legszebb fehér ruhás menyasszonya"Népies nevei: gelegenye, fehértövis, Isten gyümölcse, májusvirág.Hazája Európa, Észak-Afrika, Délnyugat-Ázsia.Leírása: Európa elterjedt növénye.Legelők, erdőszélek, cserjések, cserjéje illetve fája, de nevelhető a házi kertben is. Nagy bokorrá, legfeljebb 10 m magas, fává növekszik. Sűrű, szúrós ágrendszere van. Május-júniusban virágzik, a lombfakadás után bogernyőt alkotva nyílnak. A belőlük fejlődő mélyvörös színű termések is csomókban állnak. A cserje bármilyen földben termeszthető.

Gyűjtési ideje: A leveleket kora tavasszal, a hajtásokat májusban, a terméseket pedig izzó-piros kemény formájukban kell leszedni. Házi termesztésre egybibés, vagy cseregalagonyát válasszunk, a piros virágú, különböző nemesített díszfajoknak ugyanis nincs gyógyhatása.termését októberben szedik

Mit tartalmaz? A növény virágos leveles ágvégét, hajtásvégét használják gyógyászati célra.,A növényi drog tartalmaz flavonoidokat, karotint, vitaminokat, szacharidokat, proteint, stb..

Gyógyhatásai:
hatóanyagait a növény virágos hajtásvégeiből, és piros bogyó terméséből vonják ki, melyek serkentik a szív működését, a keringést, vérnyomás- és koleszterincsökkentő. A galagonyát a "szív gyógynövényének" is nevezik, mert bizonyítottan jó szíverősítő és szívnyugtató. Jótékony hatással van a fáradt, túlterhelt, stresszben élő szívre, javítja a szívizomsejtek aktivitását, serkenti a szívizom vérellátását.

Felhasználása: A virágok, a levelek és a termések, valamint ezek kivonatai gyakran közösen, számos gyógyszeripari készítményben megtalálhatók. A homeopátia a szív- és keringési panaszok keringési panaszok terén alkalmaz galagonya készítményeket.Tea: Teakeveréke értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallt koszorúér-betegségek esetén. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszaszorítja az érelmeszesedés kialakulását. Öregkori szívpanaszokra, illetve a szívizmok degenerációs megbetegedéseire ajánlott galagonyatea és galagonyatartalmú készítmények fogyasztása. Naponta 2-3 csésze tea fogyasztása javallott. Tinktúra: Virágból, levélből, bogyóból készül.

Érdekesség: Az ősi mítoszok szerint a növény villámból keletkezett. A keresztény hagyományban Mária szüzességét jelképezte a galagonya.A kelták szerint a galagonya a tél és a sötétség istenének a fája. A növénnyel szemben táplált vegyes érzelmeket jelzik a ma is élő brit hiedelmek. Virágzó ágát tilos bevinni a házba, mert állítólag a keresztre feszített Jézus töviskoronája galagonyából készült, s ezért a családban bekövetkező halálhoz vezet. Ez okból levágni sem szabad a bokor ágait.

Figyelmeztetés! Gyerekek, várandós és szoptató nők ne használják

Gasztronómia

Galagonya befőtt és ivólé:

.**Hozzávalók:** 1 kg dércsípte galagonya bogyó,20 dkg nádcukor, vagy akácméz, tartósítószer.

Elkészítése: A jól megtisztított és megmosott bogyókat egy tálba tesszük, megszórjuk nádcukorral és 1 mk. kanál tartósítószerrel. Jól megkeverjük, és lefedve állni hagyjuk.2-3 napig hagyjuk állni és mindennap legalább 1x átkeverjük. Végül szűrőkanállal kiszedjük a bogyókat és üvegekbe rakjuk és lezárjuk. A levet pedig üvegekbe töltjük, és jól ledugaszoljuk. Két hét múlva fogyaszthatjuk.

Galagonya tea::

Elkészítése: napi adagja 3-5 gramm, forrázatot készítsünk belőle.
Langyosan, naponta 2-3 csészényi fogyasztható. Reggel lefőzöm galagonya teát és termoszban tartva tárolom, így mindig tudom langyosan inni. Szeretem a savanykás ízét,mert kiváló szomjoltó, de ízesítve is kellemes italt nyerhetünk belőle.

Gyermekláncfű (Taraxacum officinale)

	July						
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

Jellemzői: A fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozik, elterjedt évelő növény. 5-40 cm magasra nő. Élénk sárga virágzata kora tavasztól virít. Üde zöld levelei jellegzetesen fogazottak. Hatóanyagtartalma a virágzás idején a legnagyobb. A növényt bárhol felsértve keserű ízű fehér tejnedvet ereszt. Fantasztikus alkalmazkodóképességű növény, bárhová is repíti "ejtőernyős" magjait a szél, kihajt. Dús réteken, legelőkön, gyomtársulásokban fordul elő. Ma világszerte elterjedt.

Gyűjtési ideje: Virágzási ideje: április-május, A növény levelét, föld feletti részét és gyökerét gyógyászati hasznosításra tavasszal és ősszel gyűjtik. A növény ősszel másodvirágzó.

Mit tartalmaz? A keserűanyagai serkentik az emésztést, így a gyermekláncfű kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító gyógynövényünk, melynek gyulladáscsökkentő hatása is van. Kutatások bizonyították, hogy hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótékony hatással vannak a szervezetre.

Gyógyhatásai: A gyermekláncfű gyökerét évszázadok óta a máj és az emésztési rendszer panaszaira, a májsejtek súlyos működészavarának következtében fellépő sárgaság ellen használják. Fokozza az epe termelődését és kiválasztását a májban és az epehólyagból való távozását.A pitypang virága az egyik leggazdagabb lecitin forrás. A lecitin növeli az agy koncentrációját, mely hatással van az emlékezőképességre. A gyermekláncfű erős vízhajtó szer, eltávolítja a szervezetből az ödémát okozó fölösleges víz nagy részét. A friss szárak fájdalom - mentesen oldják az epekövet, szabályozzák a máj és epe működését.Hatásai közzé tartozik még, hogy erősíti a hasnyálmirigyet és a lépet, valamint tisztítja a vért. A növény laktukapikrin keserűanyaga igen jó nyugtató hatással bír.

Felhasználása: Tea: 3 dl vízben forraljunk fel 2 teáskanálnyi gyermekláncfüvet, és 1 percen át főzzünk, majd 15 perc elteltével szűrjük le. Kúraszerűen 6 héten át napi 2 csészével fogyasszunk belőle. -Borogatás: 3 evőkanálnyi gyermekláncfűgyökeret tegyünk 0,5 liter vízbe, forraljunk fel, és főzzünk 5 percig, majd készítsünk belőle pépet, kenjük rá egy kendőre és helyezzük a fájó, sajgó ízületre. -Szirup: 2-3 dl vízben főzzünk fel 2-2 evőkanál gyermekláncfűgyökeret és -levelet, a felforralástól számítva 1 percig főzzük, majd szűrjük le. A főzethez adjunk 120-150 g cukrot, így sziruposan besűrűsödik.

Érdekesség: Nagyon gazdag tápértékű növény, hírneve több mint ezer évre nyúlik vissza. A kínai orvosok már az ókorban alkalmazták tüdőgyulladás, hörghurut, megfázás, fekélyek, májgyulladás, fogfájás és még vagy ezer dolog kezelésére. A X. századi arab orvosok elsőként ismerték fel vizelet kiválasztását fokozó hatását. A XVII. századra jó híre már elterjedt és a test bármely gonosz hajlama ellen ajánlották

Gasztronómia

Gyermekláncfű-méz

.**Hozzávalók:** 1 adag hozzávalói: 10dkg virág, 2 citrom, 9dl tiszta csapvíz, 1, 5 kg kristálycukor, 2 csomag vaníliás cukor

Elkészítése: Tedd szűrőszitába a virágokat, tiszta csapvíz alatt öblítsd át őket és öntsd egy megfelelő nagyságú fazékba. Karikázd fel a citromokat, de előtte jó alaposan mosd meg. add hozzá a virágokhoz és mérd hozzá a tiszta csapvizet. Közepes lángon kezd el főzni a virágokat úgy, hogy csak lassan bugyogva forrjon. 30-35 perc főzés után szűrőszitán szűrd át egy másik edénybe és jól nyomkodd ki a benne maradt folyadékot. Öntsd hozzá a kristálycukrot, a vaníliás cukrokat és lassan bugyogva főzd 1,5 órát, hogy a hamis méz jól besűrűsödjön. Öntsd üvegekbe, zárd le jól a tetejét.

Kislevelű hárs (Tilia cordata)

augusztus							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

Jellemzői: Főképpen Közép- és Dél-Európában elterjedt faj.A Kárpát-medencében is honos, különböző erdőkben él. A nemzetség három faja található meg a Kárpát-medencében:Ezüst hárs (Tilia argentea), főképp a városokban.Kislevelű hárs (Tilia cordata), a legjobb teaalapanyag.Nagylevelű hárs (Tilia platyphyllos), erdeinkben a hűvösebb északi oldalakon, szurdokvölgyekben nő.Vadon termő, de termesztik is..Viszonylag igénytelen, szárazság- és árnyéktűrő, de lassan növő fa. Jól bírja városi környezetet is. Utcáink, tereink, parkjaink egyik leggyakoribb és legszebb fája .Magas növésű, 20-25 méter magas, akár 15 méter lombkorona átmérőjű. Lassan indul növekedésnek, de utána 1-2 métert is nőhet évente. Növekedése az első években lassú, később gyors. 200-300 évig él.

Gyűjtési ideje: A gyűjtés idejének megválasztása nagyon fontos. A virágszüret mintegy két hétig tart. A virágokat a murvalevelekkel együtt szedjük, száraz, napos időben, a virágnyílás kezdetén.

Mit tartalmaz? A drog előállításához a virágot használják fel. Illóolaj ,E-vitamin, flavonoid, cukor (ásványi anyag tartalma jelentős, antibakteriális hatású flavonoidokat, nyálkaanyagokat, cseranyagot és illóolajat tartalmaz.Levéldrog C-vitamin tartalmú.

Gyógyhatásai: A hársfa virágát az egész világon használják gyógyteák és gyógyszerek készítéséhez. Az íze isnagyon kellemes .Belsőleg:Teáját alkalmazzák : felső légúti betegségek: köptető, köhögéscsillapító, torokgyulladást csökkentő.
- idegrendszeri problémák: feszültségoldó, nyugtató.emésztőrendszeri problémák esetén: hasmenés, gyomorerősítő,görcs-csillapító ,reuma és köszvény esetén ,vizelethajtó, vértisztítóA hársfavirágból készült méz az egyik legértékesebb mézfajta, kiváló izzasztó, köhögéscsillapító, antiszeptikus és nyugtató hatású

Felhasználása: Ellenálló és többhasznú. A fa minden részét felhasználják. A kellemes illatú virágokat és a rajtuk lévő pergamenszerű murvaleveleket is használják gyógyászati célokra. Puha, könnyű faanyag, gyorsan szárad. A faszobrászat legkedveltebb anyaga. Könnyen megmunkálható,gyönyörűen csiszolható. Fafaragáshoz, bútorgyártáshoz , cellulózgyártásra, használják.Egyes vidékeken hársfabort is készítenek belőle.A francia elegáns éttermekben az étkezések után hársfavirág teát szolgálnak fel.Méze mindig különleges ínyencségnek számított. A hozzáértők szerint a kislevelű hárs virágja adja a legfinomabb mézet, és gyógyteának is ez a legalkalmasabb.Az akác megérkezéséig a hárs volt a legfontosabb mézelő növény

Érdekesség: A hárs szó valószínűleg finnugor nyelvemlékünk. A hárs gyógyhatása már az ókorból ismeretes. A fa kérgét, a levelét és a nedvét használták a gyógyításban. A virágát csak később alkalmazták gyógyászati célokra.A hárs szó valószínűleg finnugor nyelvemlékünk. A hársfa Magyarországon a szerelmesek fája

Figyelmeztetés! Nem szabad sokáig használni, mert felborítja hőháztartásunkat, szívdobogást idézhet elő. Szívbetegek kerüljék a tartós használatát! Mindenképp más teákkal felváltva fogyasszuk!Óvatosságra van szüksége annak, aki vérhigítót, szívgyógyszereket, vagy magas vérnyomás elleni gyógyszereket szed, mert a hárs fokozza ezen gyógyszerek hatását.

Gasztronómia:

Hársfavirág szörp:

.**Hozzávalók:** kislevelű hárs virága,1/2 kg barnacukor, 2 db citrom1/2 teáskanál citromsav kb. 1 liter víz

Elkészítése: Egy üveget telerakunk hársfavirággal (kocsánylevelével együtt kell szedni a virágot). Belekarikázzuk a citromokat, ráöntjük a cukrot, a citromsavat, és felöntjük annyi vízzel hogy az üveg tele legyen. Jó alaposan elkeverjük. Ruhaszalvétával vagy konyharuhával lekötjük, hogy szellőzni tudjon. 3 napig állni hagyjuk, minden nap 2-3 alkalommal megkeverjük. Ha letelt a 3 nap, leszűrjük. Üvegekbe töltjük és lezárjuk

Hársfavirág tea:

Hozzávalók: 2 teáskanálnyi szárított hársfavirágot 2-3 dl forró vízzel lekell forrázni, majd 10 perc elteltével leszűrni .

Kakukkfű (Thyme)

Szeptember							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

Jellemzői: Őshazája Dél-Európa. Magyarországban főleg a mészkőhegységekben és a szárazabb, füves réteken nő, de a kertekben is termesztett. A kakukkfű örökzöld, cserje, félcserje, fűszeres illatú, évelő fűszer- és gyógynövény.Az egész növény kellemes illatú. Egyes fajták 20–50 cm hosszúra nőnek .Mindegyik fajtája gyógynövény. Hazánkban főként termesztett növény.Télálló vagy fagytűrő. Mindegyik fajtája gyógynövény. Hazánkban főként termesztett növény.Szárazságtűrő, fényigényes,de nedves talajt kíván. Télálló vagy fagytűrő.Sziklakertekben is nevelhetjük.

Gyűjtési ideje: Virágos, leveles hajtásaikat májustól júliusig szár nélkül gyűjtik

Mit tartalmaz? A növényi drog ,illóolajat, cseranyagokat, tartalmaz.Illóolajának több mint harminc összetevője közül a legfontosabb a timol, ez adja a növény jellegzetes illatát is.Az illóolajok felelnek a növény kiváló antibiotikus hatásáért.Az olaj fő hatóanyaga, a timol 25-ször hatásosabb a mikroorganizmusok ellen, mint a fenol, amely egy vegyi fertőtlenítőszer.

Gyógyhatásai:

A keserű- és cseranyagok élénkítően hatnak az emésztésre, Torokgyulladás, láz és köhögéscsillapító Fürdővizekben illatos és frissítő hatású. Illóolaja baktériumölő, fertőtlenítő, erősítő, nyugtató hatású

Felhasználása:

Tea, tinktúra, fürdő, illóolaj és szárított formában, Fűszer- és gyógynövény.A timolt tisztán is használják a gyógyászatban.Szeszes kivonatát használják a legtöbb köhögés elleni gyógyszerkészítményben.A kozmeti - kaiipar illóolaját használja. A méhek nagyon szeretik a kakukkfüvet, a szicíliai kakukkfűméz ősidők óta híres.Szárított hajtásait fűszerként is hasznosítják,

Érdekesség: A „csodálatos kakukkfű". Nevét a görög thymos = bátorság szóból kapta.Az ókorban az istenek kedvence és a bátorság, vitézség jelképe.A görögök számára is a hősiességet jelképezte.Kertészetben illatával távol tartja a kerti kártevőket.

Figyelmeztetés! Illóolaját ne használjuk belsőleg, de kisgyermekeknél, terhes és szoptató nőknek és pajzsmirigy-elégtelenségben, magas vérnyomásban szenvedőknek külsőleg sem ajánlott! Hosszabb ideig tartó, nagyobb adagokban történő használata elleniavallt.

Gasztronómia

Zöld kakukkfűves túrós lepény:

.**Hozzávalók:** 1 kg házi túró,6 tojás,20 dkg cukor, 1 vaníliás cukor, 2 dl tej, 1 dkg élesztő, 20 dkg vaj ,só,40 dkg liszt,1 ek. kakukkfű

Elkészítése: Először a túrót kell elkészíteni. 1 kg jó házi túrót törjünk össze 5 tojássárgájával, 20 dkg cukorral, 1 vaníliás cukorral, pici sóval, 2 csapott evőkanál liszttel, ha kész adjunk hozzá 1 evőkanál zöld kakukkfüvet. Verjük fel az 5 tojás fehérjét gőz fölött, majd adjuk a túróhoz. Tegyük félre. 2 dl langyos tejben futtassunk fel egy kávéskanálnyi élesztőt, ha feljött tegyünk bele 1 tojást, 20 dkg vajat, sót , pici cukrot, és annyi lisztet, hogy ne ragadjon, ha összegyúrtuk. Nyújtsuk ki a tepsi méretére a tésztát, majd tegyük rá a túrókrémet, így kelesszük egy órán át langyos helyen. Közepes lángon jó félóráig süssük.

Bodzás omlett:

Hozzávalók: 2 dl méz, 1 csokor kakukkfű

Elkészítése:

Daraboljuk össze a finom, friss kakukkfüvet, mert így kellő sűrű lesz a szirupunk és a méz tartósítja is. Hagyjuk állni legalább 2 hétig, hogy jól összeérjenek az ízek. Majd szűrjük át és hűvös helyen tároljuk a szirupot. Akinek virágpor allergiája van, használjon akácmézet a vegyes virágméz helyett. Szörpnek, öntetnek nagyon jó.

Bodza (sambucus)

Január							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Jellemzői:
A **fekete bodza**, vagy **festőbodza** *(Sambucus nigra)* a bodza *(Sambucus)* nemzetség egyik, a Kárpát-medencében is elterjedt faj. Bokorrá vagy kis fává növő, évelő növény. Szára és hajtása belül üreges. Virágzata sárgásfehér, 10-20 cm átmérőjű, lapos tányérra emlékeztet. Május végétől júliusig virágzik. Termése feketeibolya színű, vörös levű. Dugvánnyal és magról is könnyen szaporítható
Élőhelye: Egész Európában előfordul. Hazánkban őshonos, nyirkos erdők és cserjések, a parlagok és útszélek növénye. Kedveli a sok tápanyagot, de gyengébb talajokon is megél a nyirkostól a mérsékelten száraz, a napfényestől a félárnyékosig változó viszonyok közt.

Gyűjtési ideje:
Június-július a virággyűjtés ideje.Augusztus-szeptemberben a teljes érésben lévő bogyókat gyűjtsük.

Mit tartalmaz?
A levélben cseranyag, gyanta, illetve nagy mennyiségben a kéksav-glikozid fordul elő.A virágzat flavonoidokat,cukrot,cseranyagot,gyantát, illóolajat és nyálkát tartalmaz.A bogyó gyümölcssavakat, C-vitamint (dupláját a citrusfélékének), B-provitamint és A-vitamint, cukrot, folsavat,almasavat,citromsavat, pantoténsavat, ásványi anyagokat (vasat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort), flavonoidokat, és illóolajat tartalmaz.

Gyógyhatásai:
Virágában, levelében és érett bogyójában is vannak gyógyhatású anyagokat.
Alkalmas meghűlés, szénanátha, torokgyulladás, hurutok, TBC, szemgyulladás, ízületi panaszok, székrekedés, égések, kiütések, kisebb bőrproblémák kezelésére.
-vértisztító,
-láz- és fájdalomcsillapító, izzasztó,
-köhögéscsillapító , köptető,
-vizelethajtó , vesetisztító
-emésztéskönnyítő, enyhe hashajtó
-immunerősítő, megnyugtatja az idegeket is.

Felhasználása:
Virágát tea, tinktúra, főzet, szörp, üdítő ital, méz készítésére, ízesítésre használják.
Bodzabogyóból tea, lekvár, ízesítő, leves, sütemény, savanyúság, ecet, bor, pezsgő, pálinka, likőr, színezőanyag, kenőcs, kozmetikai krém, tonik készülhet. A hagyományos angol ketchup egyik fő alkotórésze.Levelét teákban, színezőanyagokban hasznosítják. A gyógyszer-, élelmiszer és kozmetikai ipar is feldolgozza. Rovarűző hatása miatt ma a biokertészetekben is megtalálható.A szintetikus festékek feltalálása előtt fontos festőnövény is volt: a bogyóból különböző adalékanyagokkal barna, kék, ibolya, bíbor és fakókék, a levelekből pedig zöld festékanyagot készítettek.

Érdekesség:
Az ókori görögök és rómaiak is ismerték és alkalmazták, főként vízhajtásra és kígyómarás ellen.Az ősi germánok szent növényei közé tartozott. A népi gyógyászatban a bodza volt „a szegény ember patikája" Sokféle haszna okán a bodzát sokáig . különös.tisztelet övezte.A halászok általában bodzából készítették a hálóvarró tűt. Idősödő ágaiból fúvós népi hangszereket (furulyát, tilinkót) készítettek.
Népi megfigyelés: ha a bodza gyümölcse megérett, de még egy-két virág található ágain, akkor hosszú télre van kilátás.

Figyelmeztetés! A virágok és a terméshús kivételével a növény minden része mérgező! Felhasználás előtt a termést magtalanítsuk!
Ellenjavallat: Szívgyengítő hatása miatt a virág teája mindennapi fogyasztásra nem alkalmas idős embereknél.

Kamilla (Matricaria chamomilla)

	October						
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

Jellemzői:

Európa nagy részén megtalálható.Az ország minden táján jellemző,Mezőkön, erdei tisztásokon, szántóföldeken,gabonaföldeken, parlagokon és útszéleken.Melegigényes lágyszárú növény. Az egész növény jellegzetes illatú.Magassága változó, környezeti tényezőktől függően. A vadon termő kamilla szára gyakran csak 5-10 cm hosszú, a termesztetteké viszont elérheti az 50-80 cm-t. Közép-Európában és hazánkban termesztik is.Hő- és fényigényes. Jól tűri a téli fagyokat.Egynyári növény, magától szaporodik

Gyűjtési ideje: Virágzási ideje: április-augusztus végéig, néha szeptemberig.Hazánkban a kamillagyűjtésnek hagyománya van. A virágait reggel kell leszedni, mielőtt a nap kiszívná az értékes illatot a virágokból és papíron szétteregetve szárítjuk hűvös, száraz helyen. Frissen és szárítva használhatiuk.

Mit tartalmaz? Az illóolaj kék színű,. A jó minőségű drog 0,75% illóolajat tartalmaz. Az illóolaj sötétkék színét a gyulladáscsökkentő kamazulén nevű szénhidrogénnek köszönheti. Illóolajának másik, gyulladáscsökkentő hatóanyaga a biszabolol nevű alkohol .A görcsoldó hatású a flavonoid és a kumarin is.

Gyógyhatásai: Kamilla az egyik legismertebb gyógynövény. Külsőleg és belsőleg is alkalmazzák, hiszen gyógyhatása igen sokrétű. Jóformán minden betegségnél javunkra válhat.Fészekvirágzatát használjuk gyógyászati célokra. Kamazulén :gyulladásgátló, nyugtató Flavonoid: immunerősítő Kumarinok(keserűanyag tartalom) : emésztést serkentő, görcsoldó, gyomorerősítőCvitamin , ásványi anyagok:immunerősítőAz ember- és az állatgyógyászatban egyaránt alkalmazzuk.

Felhasználása: Tea formájában rendszeres fogyasztása enyhíti az emésztőrendszeri panaszokat, Emésztésserkentő , a kamilla olyan hatásosan nyugtatja az emésztőszerveket, mint egyes ópiumtartalmú szerek. Tisztítja a légutakat. Hörghurutban inhaláló szerként alkalmazhatóGörcsoldó, fájdalomcsillapító,lázcsillapító, nyugtató anyagokat is tartalmaz. Gargarizálással vagy szájöblögetéssel megszüntethetők a fogíny, a száj és a torok gyulladásai..

Érdekesség: A gyógynövényeknek sok napfényre, és kevés holdfényre van szükségük. Kizárólag csak azokon a napokon gyűjtsünk, amikor éjjel kicsi a holdsarló. Telihold idején pedig semmit se gyűjtsünk! A biokertészek megfigyelték, hogy a kamilla mellett szebben, jobban fejlődnek a növények.

Gasztronómia

Kamillás –citromos karfiolleves

.**Hozzávalók:** 1 zöldségalap lé(sárgarépa, petrezselyem, zeller, karalábé)6 kamillatea-filter1 nagy karfiol 25 g vaj 1 hagyma 2 összevagdalt zellerszár1 citrom leve só és bors A díszítéshez:kamillavirágok apróra vágott snidling

Elkészítése: A zöldséglevesbe rakjuk a teafiltereket és 5 percig így főzzük, azután a filtereket kidobjuk. Majd hozzáadjuk a rózsáira szedett karfiolt és negyed óráig pároljuk.A felvágott hagymát a vajon üvegesre pároljuk, majd a zellert is hozzádolgozzuk. A karfiollal együtt mixerrel összekeverjük, sóval és borssal fűszerezzük, a citrom levével pikánssá tesszük.Tálaláskor apróra vágott snidlinget, kamillavirágot szórunk a tetejére és még citromkarikákkal is díszítjük.

Kamilla tea:

Hozzávalók:

Elkészítése: A leghatásosabb tea a szárított kamillavirágzat forrázatából nyerhető, de a filteres kiszerelés is jól használható.

Tegyünk 3 kávéskanál kamillavirágot egy nagyobb csészébeÖntsünk rá egy-másfél csésze forró vizet

Hagyjuk ázni 10 percig, Naponta 3-4 alkalommal is fogyaszthatjukA napi 2-3 csésze tea elsősorban izomlazító és görcsoldó hatású.

Körömvirág (Calendula officinalis)

november							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

Jellemzői: A Földközi-tenger vidékéről és Ázsia nyugati részéről származik. Hazánkban is elterjedt.30-60 cm magasra megnövő, egyéves növény.Fészkes virágzata aranyló sárga – narancssárga - narancsvörös színben pompázik. Vidéken, mint kerti növényt termesztik, de vadon is előforduló igénytelen, fagytűrő növény Virágzási ideje: nyár elejétől késő őszig

Gyűjtési ideje: június –július- augusztus hónapokban. Gyűjtést érdemes ragyogó napsütésben végezni, mert akkor a legnagyobb a gyógyhatása.

Mit tartalmaz? Különféle illóolajakat, E-, A-, P-vitamint, keserűanyagot tartalmaz.

Gyógyhatásai: Serkenti a vérkeringést.Megnyugtatja, erősíti a szívet, csökkenti a vérnyomást.Erősíti a nyirokrendszert, Kiváló szer köhögés, meghűlés, vírusos megbetegedések, gombás fertőzések ellen. Számos kórokozó esetén antibiotikus hatása.Jótékony hatású az emésztőrendszerre Keserűanyagai serkentik a májat Vizelethajtó, ezáltal kiutat biztosít a méregtelenítéshez, Daganatok és ciszták kezelésére.Ösztrogénhatású,

Felhasználása: Főleg sebfertőtlenítőként használatos.Tinktúra, forrázat formájában vagy a sebre morzsolva összehúzó hatásával csillapítja a vérzést, elősegíti a hegesedést Alkalmas fekély, ekcéma, , égés, napozás okozta leégés, rovarcsípés, kezelésére.Javul a látás, ha a szemet langyos teával törölgetjük.Az érdes, rákgyanús bőrfoltokat is megszüntethetjük vele.Még bőrrák esetén is sikerrel alkalmazható a körömvirágból préselt friss lé.Dr. Bohn például a körömvirágot tartja a legfontosabb rákellenes gyógyszernek.

Érdekességa: Régebben még időjóslóként is szerepelt. Ha a virágai reggel hét óra után még csukva vannak, aznap eső lesz, tartotta a mondás.Egyiptomban úgy tartották, hogy megfiatalítja az ember bőrét. A XII. századtól termesztik Európában. A hinduk régen és ma is templomaik díszítésére használják.

Gasztronómia

Körömvirág szirup:

.**Hozzávalók:** 0,5 kg körömvirág fej 1 citrom 30-40 dkg cukor víz
Elkészítése: 0,5 kg körömvirág fej 1 citrom 30-40 dkg cukor víz Annyi vízben, hogy ellepje, forraljuk fel a körömvirág fejeket. Csendesen gyöngyöztessük fél órán át, majd hagyjuk kihűlni és éjszakára tegyük a hűtőbe. Másnap szűrjük le, és főzzük fel a cukorral. Öntsük bele a citrom levét, és kis lángon forraljuk 1-2 órát. Amikor a gyöngyöző szirup tetején vékony rétegben megszilárdul a cukor (megjelennek az első jégtáblák), kapcsoljuk ki, és hagyjuk kihűlni. Hűlés közben még sűrűsödni fog, végül mézsűrűségű gyógynövényes szirupot kapunk. Édesíthetjük vele a teánkat, gyümölcssalátánkat, vagy locsolhatjuk a palacsintánkra.

Zsálya (Salvia)

december							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

Jellemzői:
Dél-Európa karsztjain tömegesen termő, hazánkban termesztett, bokros, illatos félcserje. Őshazája a Balkán-félsziget.Jellegzetes illatú 30- 80 cm magas félcserje. Lelőhelye: Széles körben termesztik, meleg éghajlatú tájakon kivadult. Őshazája a Balkán-félsziget.Többféle típusa is ismert.. Száraz, sziklás, napos helyen érzi jól magát.

Felhasználása: - a levelek rovarcsípések és kisebb duzzanatok kezelésére alkalmasak, ha a sérült felületet bedörzsöljük a levél nedvével.Tea:Naponta 2-3 csészényit érdemes belőle fogyasztani az emésztési panaszokra. Kihűlve gargarizáló oldatként alkalmazható a száj-, a fogíny- és toroknyálkahártya gyulladásának kezelésére. A zsálya illóolaját az élelmiszer-, az illatszeriparban és a gyógyászatban egyaránt felhasználják.Belsőleg : Légzőszervi megbetegedésekre az egyik legjobb gyógynövény , emésztési zavarok kezelésére is ajánlott.Külsőleg: fogínygyulladás, száj- garatnyálkahártya és -torokgyulladás ellen öblögető szerkéntForrázat: a húgyutak fertőtlenítésére, bélhurut ellen használható. Borogatás: Torok- és gyulladásos testrészek borogatására.

Gyűjtési ideje: A zsálya leveleit használják gyógyászati célra. A leveleket júniustól júliusig kell gyűjteni. A déli órák alkalmasak a vágásra, ekkor a legnagyobb az illóolaj-tartalma. A zsálya leveleit közvetlenül a virág megjelenése előtt kell leszedni és szárítással tartósítani. Jól zárható edényben tartandó!

Mit tartalmaz? Rendkívül sok hatóanyagot tartalmaz.A zsálya fő hatóanyagai a növény illóolajában találhatók, melynek fő komponense a mérgező (!) tujon (30–50%), cineol, borneol, továbbá tartalmaz cserzőanyagot, keserű anyagot, ösztrogén anyagokat, valamint a nikotinsav amidját is. Spanyol zsálya (L:Mariselva) :Hiányzik belőle a mérgező tujon, de több cineolt (29%) és kámfort (34%) tartalmaz, nincs benne keserű diterpén carnosol.

Gyógyhatásai:
Számtalan hatóanyagának köszönhetően rendkívül széles körben, a legkülönbözőbb bántalmakra alkalmazható. Gyulladás- és izzadáscsökkentő, fertőtlenítő, gombaölő hatású

Érdekesség: A növényt már az ókori görögök és rómaiak is ismerték és használták – kezdetben csupán tartósításra – azonban gyógyhatásai is hamar ismertté váltak, melyre latin neve is utal. Salvia magyarul annyit tesz: 'gyógyítani'. A bölcsesség és a kifinomult gondolkodás növényeként tartották számon a Földközi-tenger térségéből származó zsályát. A zsálya jelképezte az öregek bölcsességét, a hosszú életet.

Figyelmeztetés! A napi 6 gramm zsályaadagot nem szabad túllépni! A magas tujon-tartalom miatt hosszan tartó használata nem javasolt.

Gasztronómia

Tea:

Elkészítése: Forrázzunk le 1 csésze forrásban lévő vízzel 2 teáskanálnyi szárított vagy friss zsályalevelet, majd 10 perc állás után szűrjük le.Ha a tea elkészítéséhez csak 1 teáskanálnyi zsályalevelet használunk, napi háromszori, étkezések előtt történő fogyasztásával a teltségérzettel járó problémák orvosolhatók vele.

Zsályás csirke:

Hozzávalók: 1,5 kg csirke, 10 dkg margarin, citrom, só, bors, 1 tojás, 1 pohár tejföl, kevés finomra vágott zsálya.

Elkészítése: Felolvasztunk 10 dkg margarint és átsütjük rajta a feldarabolt csirkét. Meglocsoljuk a citrom levővel, megsózzuk, enyhén borsozzuk és kevés vízzel puhára pároljuk. Finomra vágott zsályával meghintjük és tejföllel belehabarjuk . Ezzel már csak átforrósítjuk, de nem forraljuk.

Zsályalikőr:

Hozzávalók: 12 dkg cukor, 8 ek. + 1 dl forralt víz ,egy nagy marék zsálya, 3 dl fehér rum

Elkészítése: A vizet a cukorral felforraljuk és sziruposra főzzük.. A zsályaleveleket a szirupba dobjuk és 5 percig néha kevergetve felforraljuk. Ezután egy kicsit lehűtjük az elegyet, majd felöntjük az alkohollal és 1 dl kihűlt forralt vízzel.

Gasztronómia

Szörp, alkoholos ital, méz, leves, színezőanyag, savanyúság, ecet készíthető belőle. Virágja sütve is fogyasztható.A szárított virágaiból főzött teát meghűléses betegségek gyógyítására használják, mivel kiváló lázcsillapító, izzasztó és köhögéscsillapító.
A bogyókból készített bodzabor (gyümölcsborféleség) egyes vidékeken hagyományos szíverősítő. Helyenként pálinkát is főznek belőle – mivel ez a művelet igen munkaigényes, a bodzapálinka ritka és nagyon drága.

Nyári bodzaleves

.**Hozzávalók:** 0,5 liter bodzabogyó, 0,5 liter víz, 4-5 ek. cukor, 2 dl fehér bor, citromlé. A bodzabogyókat szitán áttörjük, a vízzel, és a cukorral felfőzzük. A fehérborral, kávéskanál citromlével ízesítjük. Jéghidegen tálaljuk.

Bodzás omlett:

Hozzávalók: 120 g liszt, 3 tojás, 1 ek. olvasztott vaj, 1 ek. sör, 2 ek. tej, 20-25 virág. A lisztet, tojást, csipet sót, az olvasztott vajat, a sört, és a tejet simára keverjük. 20-25 teljes virágzásban lévő virágzatot a tésztába merítünk és forró zsiradékkal teli serpenyőbe tesszük úgy, hogy a virágzat legyen lefelé. A még kiálló virágzati tengelyt levágjuk, majd megfordítva a másik oldalát is aranysárgára sütjük. Cukorral beszórva melegen tálaljuk.

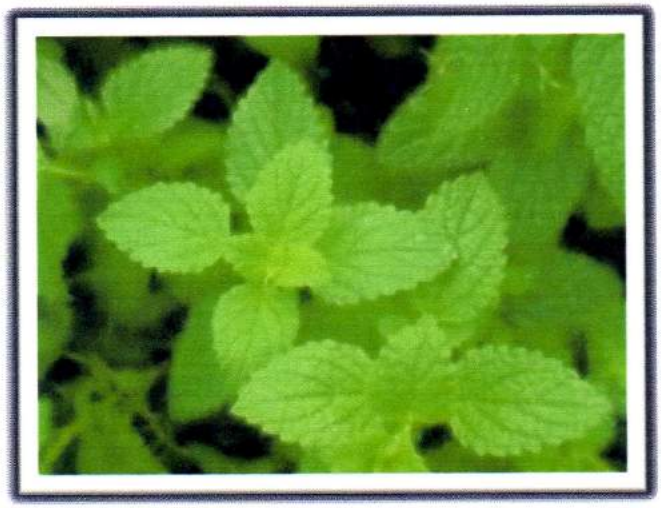
Bodzabor receptje:

Hozzávalók: 1 l. bodzavirág - szirom , 1,5 kg cukor, 1 citrom, 4 l. víz, 1 dkg élesztő
A bodzavirág szirmot, a cukrot, a citromot(héjastól) belerakjuk egy edénybe. A vizet felforraljuk, ráöntjük, majd megkeverjük. Amikor kezd kihűlni, 1 dkg élesztőt langyos vízben eláztatunk, ráöntjük és elkeverjük. 15-18 fokos hőmérsékleten tároljuk 4 hétig. Amikor forrni kezd, néha meg kell keverni. 4 hét után leszűrjük és lehet fogyasztani - ez egy adag. Minél tovább álla bor, annál finomabb lesz.

Bodzaszörp:

Hozzávalók:
10-12 tenyérnyi bodzavirág, 2 kg cukor, 6 liter víz, 1,5 dkg borkősav, ugyanennyi citromsav.
Elkészítése:
A bodzavirágokat egyenként vízbe mártjuk, majd lecsepegtetjük. Egy nagy edénybe 2 kg cukrot felfőzünk 6 liter vízzel, ha kihűlt elkeverjük a citromsavval, a borkősavval és a virágokra öntjük.
3-4 napig hűvös helyen állni hagyjuk, majd leszűrjük és belekeverünk 1 kávéskanál szalicilt (tartósítószert). A szörpöt üvegekbe töltjük és hűvös helyre tesszük. Hígítva, hűtve fogyasztjuk.

Borsmenta (mentha x piperita)



	február						
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

Jellemzői: Mint minden hibridfaj, alaki sajátságai és kémiai összetétele is igen változékony.Általában 60-80 cm magas növény, de elérheti a 100 cm-t is. Évelő növény.A levelek adják a drogot, az átalakult szőrsejtek választják ki a menta illóolaját, a mentolt.A növénynek, főleg ha megmorzsoljuk, jellemző illata van.Virágzási ideje: Júniustól szeptemberig. Vadon nem fordul elő. Dél-Európából származik. Valószínűleg Egyiptomból Görögországba, majd innen más, európai országokba került. Keverékfaj (hibrid).

Mit tartalmaz? Aktív hatóanyagának, a több mint 40 különféle vegyületből álló aromás illóolajnak köszönheti gyógyító értékét. Az olajat a frissen szedett virágrügyes hajtásokból desztillálással nyerik.A borsmenta levelében 50-60% illóolaj, 5-10% cseranyag, keserűanyag, nikotinsav, kávésav található. Az illóolaj 35-50%-ban mentolt, flavonoidokat tartalmaz. Fő hatóanyaga a mentol, ez emésztést elősegítő és fájdalomcsillapító, számtalan baktériumot elpusztít.

Gyógyhatásai: Hazánkban ma is fontos növénye a népi gyógyászatnak.Illóolaja : számtalan baktériumot, gombát, valamint a herpeszt okozó Herpes simplex vírust is elpusztítja.Belsőleg: - simaizom görcsoldó, nyugtató, összehúzó hatású. - élénkíti a központi idegrendszert és a vérkeringést.- idegnyugtató, fejfájás- és migrén-csillapító, fertőtlenítő, vértisztító.- javasolt emésztési zavarok enyhítésére, - légúti megbetegedések csökkentésére.- megszünteti a fogínyvérzést. - torokbántalmak és rekedtség ellen inhalálásra.

Felhasználása: Teája : a karcsúság varázsitala, salaktalanít, naponta 3-4 csészével fogyasszuk érkezések között vagy után. Teakészítésnél a szárított borsmentát forrázzukIllóolaj kinyerése: apróra vágott borsmentát hagyjunk állni olajban 3-4 hétig, majd leszűrjük. Sötét, légmentesen záródó üvegben tároljuk.Inhaláció: szárított borsmentára forró vizet öntünk. Kiválóan alkalmazható légúti fertőzések esetén, valamint az eldugult orr járatainak tisztítására.illóolaját ipari méretekben állítják elő: - a rágógumi-gyártásban - a gyógyászatban (, ecsetelők ,krémek) – kozmetika.)

Érdekesség: A menta név görög eredetű. Már az ókorban termesztették Kínában és Japánban. Az ókori egyiptomiak és a perzsák idején is nagy szerepet kapott a gyógyászat területén. Az ókori görögök olaját balzsamozáshoz használták.

Figyelmeztetés! Lenyelve a tiszta illóolaja MÉREG, kisebb mennyiségben is szívritmuszavarokat okoz!5 év alatti gyerekeknél tilos ! mentoltartalmú készítményeket alkalmazni!Hosszabb ideig nagy adagban fogyasztva látási zavarokat okozhat.

Gasztronómia

Mentás-gyümölcsös turmix:

.**Hozzávalók:**
2 banán ,6 dkg bogyós gyümölcs (friss vagy fagyasztott), 2 dl narancslé,3 evőkanál vaníliás joghurt ,friss menta tetszőleges

Elkészítése:
A jéghidegre hűtött banánt és a többi gyümölcsöt és a mentalevelet összeturmixoljuk a narancslével és a joghurttal, majd poharakba töltjük, és gyümölccsel, mentával díszítjük

Mentás almazselé:

Hozzávalók: 6 dkg friss menta, 30 dkg savanyú alma, 2,5 dl almalé, 1 citrom leve, 1/2 kg befőző cukor zselatin

Elkészítése: A mentát leöblítjük, szárazra rázzuk, kb. 15 levelet félreteszünk, a többit fél liter forró vízzel leöntjük, és lefedve 30 percig állni hagyjuk. Az almát meghámozzuk, a húsát lereszeljük. A mentás vizet leszűrjük, a levet összekeverjük az almalével, a citromlével, hozzáadjuk az almát és a befőző cukrot. Kevergetve felforraljuk, és a forrástól számítva 4 percig rotyogtatjuk. Három perc elteltével belekeverjük a félretett mentaleveleket és a zselatint. A levet az üvegekbe szedjük, lezárjuk, és kb. 5 percre fejtetőre állítjuk. Hűlés közben többször megfordítjuk az üvegeket, hogy a menta ne süllyedjen le az aljára

Citromfű (Melissa officinalis)

március							
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

Jellemzői:
Közel-Keletről származik, a mediterrán éghajlatot kedveli. Vadon csak szórványosan fordul elő, de kertekben sokfelé megtalálható. Élőhelye: üde erdők, bozótosok, sövények mellett, de többnyire termesztett. Nyugat-Európában csak az ültetvényeken található;
Kellemes, citromra emlékeztető illatú, évelő növény. 30-70 cm magasra nő, de magassága elérheti a 150 cm-t is. Levelei fénylő sötétzöldek,citromillatúak.

Gyűjtése:
A gyógyászat a levelét használja, melyet folyama tosan lehet szedni. Évente akár háromszor is le lehet vágni.

Mit tartalmaz?
és szaponint.Az illóolajhozam elég kicsi. A citromra emlékeztető illatú levelében sok az illóolaj (citronellál, citrál, limonén,). Tartalmaz még cserzőanyagot flavonoidokat, fehérjét, fenolt, keserűanyagot, gyantát Főbb alkotórészei a citrál és a citronellál (40-70%), a citrálnak köszönhetően erős.

Gyógyhatásai:

A népi gyógyászat a citromfüvet szinte minden betegségre használja. Illóolaja baktérium-, vírus-, gombaölő hatású. Külsőleg a Herpes simplex helyi kezelésére alkalmas. Étvágyjavító, **serkenti az emésztést.** Szívpanaszok kezelésénél is jótékony hatású, **szívnyugtató,** csökkenti a vérnyomást. Enyhíti a rovarcsípés, sérülések okozta fájdalmat, összehúzza a pattanásokat.

Felhasználása:
Levelei jól kombinálhatók más növényekkel, kellemes illatot és ízt kölcsönöz. Alkalmazható tea, borogatás, bedörzsölés, masszázsolaj, fürdő (pl. nyugtalan kisgyermekeknél is) formájában, illetve
aromalámpában, alvópárnákban, pot-pourriban.
Friss levelét ételek ízesítésére használjuk. Diétázók ételízesítője. Szükség esetén jól helyettesítheti a citromot.

Érdekesség:
Őshazája Elő-Ázsia. Dél-Európában a görögök terjesztették el, nyugat-európai kolostorkertjeikbe a Benedek-rendi szerzetesek vitték át. A növény latin neve, Melissa görög eredetű női név, jelentése: „mézelő méh". A növény virágaiban különösen sok a nektár, ezért a méhek kedvelik. Régen alkoholos párlatként fogyasztották - ez volt a híres karmelitavíz, melyet a karmelita nővérek 1611-ben találtak fel. Napjainkban is a kolostori gyógyászat közkedvelt szere.

Gasztronómia

Citromfű – szörp:

.**Hozzávalók:** 2 l víz, 2 hatalmas maréknyi citromfű, 40g citromsav, 3 evőkanál méz, 1 nagy citrom

Elkészítés: A citromfüvet a vízben egy napig áztatjuk a megmosott felszeletelt citromkarikákkal együtt. Másnap beletesszük a mézet, a citromsavat, és felforraljuk. 15 perc után leszűrjük, és üvegekbe rakjuk, majd szárazdunsztban kihűtjük.

Mézes-citromfüves sárgabaracklekvár:

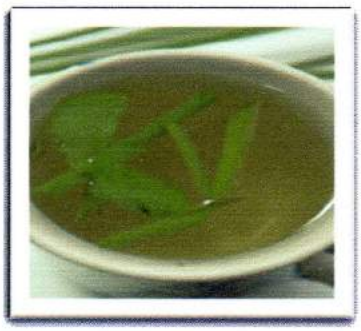
Hozzávalók: *ízlés szerint **citromfű**, 1 csipet **só**, ízlés szerint* **méz,**
*1/2 db **citrom**, 1 evőkanál **étkezési*** keményítő(vagy liszt), *2 dl **tejszín***
*2 dl **tejszín***

Elkészítése: A szőlőt megmossuk, leszemezzük, a felét félretesszük levesbetét - nek. A szőlőszemek másik felét összetörjük, és kb.5 percig pároljuk , majd ezu - tán leszűrjük. A tejszínt kikeverjük a keményítővel vagy liszttel, és behabarjuk vele a leves alapot. Pici sót adunk hozzá, és ízlés szerint mézzel édesítjük. További 2 percig főzzük. Majd beletesszük a félretett szőlőszemeket. Az elkészült levest jól lehűtjük, tálalás előtt belekeverjük a megmosott, finomra vágott citromfüvet. (Ha a forró levesbe tesszük, a citromfű megbarnul és elmegy az illata.) Tetszés szerint pár csepp citromlével gazdagíthatjuk az ízét.

Citromfüves hideg szőlőleves:

Hozzávalók: *ízlés szerint **citromfű**, 1 csipet **só**, ízlés szerint* **méz.**
*1/2 db **citrom**, 1 evőkanál **étkezési*** keményítő(vagy liszt), *2 dl **tejszín***
*1 kg **fehér szőlő***

Elkészítés: A szőlőt megmossuk, leszemezzük, a felét félretesszük levesbetétnek. A szőlőszemek másik felét összetörjük, és kb.5 percig pároljuk , majd ezután leszűrjük. A tejszínt kikeverjük a keményítővel vagy liszttel, és behabarjuk vele a leves alapot. Pici sót adunk hozzá, és ízlés szerint mézzel édesítjük. További 2 percig főzzük. Majd beletesszük a félretett szőlőszemeket. Az elkészült levest jól lehűtjük, tálalás előtt belekeverjük a megmosott, finomra vágott citromfüvet. (Ha a forró levesbe tesszük, a citromfű megbarnul és elmegy az illata.) Tetszés szerint pár csepp citromlével gazdagíthatjuk az ízét.



Hozzávalók: 1 csésze forró víz, 1-2 tk citromfű

Elkészítése: 2-3 teáskanálnyi citromfüvet helyezzünk egy csésze forró teába, és hagyjuk 4-5 percig állni benne, amíg a hatóanyagok kioldódnak a levélből. A kész teát szűrjük le, és ízlés szerint édesíthetjük is mézzel, cukorral, de édesítés nélkül is nagyszerű. Naponta 2-3 csészével kortyolgassunk el belőle.

Nagy csalán (Urtica dioica)

	April						
	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

Jellemzői: Egész Európában és az ország majdnem teljes területén megtalálható
Üde, nyirkos helyeken, lomberdők aljnövényzeteként jellemző. Vadon termő, de termesztik is.
Magas termetű, (kb. 50-150 cm magas) évelő növény. Csalánszőrökkel borított, ezek minden szervén megtalálhatók. A csalánszőrök érintése fájdalmas, égető, viszkető érzést okoz, apró kiütésekkel. A növénycsalád nevét a latin "uro", égni szóból kapta. A kétlaki növény, a porzós és a termős virágok külön-külön egyedeken fejlődnek. A pollenje allergén.
Virágzási ideje: május-október.

Gyűjtési ideje: Termési ideje: június-október.Levelét március-április hónapokban, gyökérzetét pedig ősszel vagy tavasszal szokták gyűjteni

Mit tartalmaz?
A csalánszőr hangyasavat,szerotonint és hisztamint tartalmaz, ezért fájdalmas és égető a csaláncsípés. A gyökér drog, szterolok, lignánok, poliszacharid található benne. A csalán levél és herba flavonoidokat, fahéjsavakat, ásványi anyagokat, aszkorbinsavat, hangyasavat tartalmaz

Gyógyhatásai: Leggyakrabban gyűjtött része a levele. A csalán levelét és gyökerét hasznosítják gyógyászati célra.Belsőleg:Erősítő, vizelethajtó, vértisztító, méregtelenítő serkentő teakeverékek alkotórésze. Gyulladáscsökkentő hatású, alkalmazzák reuma, köszvény, magas vérnyomás, gyomorhurut, hólyaghurut, aranyeres, epe- és májbántalmakra, tavaszi tisztítókúrákhoz. A kiválasztó szervrendszert felpezsdíti, kimossa a vesehomokot és a veseköveket, de ezek megelőzésére is jó. Sikerrel alkalmazzák a prosztata jóindulatú daganatának kezelésére .
A leveléből készített készítmények bőrbetegségekre, az ekcémás bőrfelületekre is jótékony hatással van. A zsíros, korpás bőrre, hajhullás kezelésére.

Érdekesség: A csalánt előbb használták szövésre, mint gyógyításra. Régészeti kutatások során bronzkori sírokban találtak csalánszövetet, ami csaknem olyan erős, mint a vászon. A római katonák a hideg éghajlatú területeken csalánlevéllel ütögették magukat egyrészt azért, hogy ne fázzanak, mivel a csaláncsípések felmelegítik a bőrt, másrészt ízületi fájdalmaik enyhítésére.
A középkorban, háborús időkben a kendert helyettesítették vele, belőle készítettek fonalat és szövetet

Figyelmeztetés!
Elégtelen szív- és veseműködés miatt kialakult ödémák esetén használata nem javasolt!

Gasztronómia

Tea:

.**Hozzávalók:** 3 teáskanál csalánlevél, 2,5 dl víz, méz

Elkészítése:
Csészénként 3 teáskanálnyi drogot öntsünk fel forrásban lévő vízzel, majd 10 perc után szűrjük le.

Csalánfőzelék:

Hozzávalók: 20. dkg friss, fiatal csalánlevél, 5 dkg vaj, 1 fej hagyma, 1 dl tej, 1 ek liszt,só,bors,cukor
Elkészítése: Arasznyi csalánhajtásokat 10 percig forró vízben főzünk, leszűrjük, összeaprítjuk és a vajban hagymaszeletekkel együtt pároljuk. Tejjel vagy húslével felöntjük, felfőzzük. A tej a savanykás ízét lágyabbá teszi. A főzeléket liszttel besűrítjük, sóval, borssal, szerecsendióval és kevés cukorral ízesítjük.

Csalánfasírt:

Hozzávalók: 20 dkg friss, fiatal csalánlevél, 1 nyers és 1 kemény tojás, 3ek. zsemlemorzsa
Elkészítése:
A csalánleveleket lobogó vízben néhány percig forrázzuk, majd szitán, csap alatt lehűtjük. Így zöld színét megtartja. Lecsöpögtetjük, finomra vágjuk és egy tálban 1 apróra vágott kemény tojással,a nyers tojással, a zsemlemorzsával, sóval, borssal, frissen reszelt szerecsendióval jól összekeverjük, kicsit pihentetjük. A masszából pogácsákat formálunk, lisztben megforgatjuk, és forró zsiradékban kisütjük.

Csalános-sajtos rétes:

Hozzávalók: 1 csomag mirelit rétestészta, 10 dkg vaj, 20 dkg csalánlevél, 1 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, 20 dkg feta sajt
Elkészítése:A rétestésztából a szokásos rétegezés háromszorosát vegyük, s terítsük egy tepsi aljára, vajjal, vagy olajjal meglocsolva. A csalánleveleket felaprítva hagymával, esetleg fokhagymával, megdinszteljük, sóval , borssal, akár egyéb ízlés szerinti fűszerekkel ízesítjük. Ezt terítjük a rétestésztára, és egyenletesen elosztjuk rajta a feta sajtot, amit előzőleg kis kockákra vágtunk, majd az egészet még egy háromszoros réteg rétestésztával fedjük be, jól nyomkodjuk rá, és miután meglocsoltuk olvasztott