

GYÓGYNÖVÉNYEK MAGYARORSZÁGON - GASZTRONÓMIA

MEDICINAL HERBS IN HUNGARY- GASTRONOMY



2010-12

Elderberry - Fekete bodza - Sambucus nigra

Bodzatea



Szedjük le a bodza kinyílt virágait, és szárítsuk meg szellős, meleg helyen.

A megszáradt virágot szedjük le a szákról. Jó teát készíthetünk belőle, ha leforrázzuk. Mézzel ízesítve, melegen, hidegen egyaránt jó.

Gyógyhatása: Alkalmos meghűlés, szénanátha, torokgyulladás, hurutok, kezelésére.

- vértisztító,
- láz- és fájdalomcsillapító, izzasztó,
- köhögéscsillapító, köptető,
- vizelethajtó, vesetisztító
- immunerősítő, megnyugtatja az idegeket is.

A bodzavirág gyűjtését és megszáradását nagyon gondosan kell végezni!

Bodzalekvár



- bodzabogyó
- cukor
- citromsav
- lekvárok

Elkészítés:

A teljesen beérett bogyókat alaposan, nagy körültekintéssel átválogatjuk, az idegen részeket kivesszük, majd megtisztítjuk. A gyümölcsöt kis mennyiségű vízzel 5 percig főzzük és átpasszírozzuk, vagy finom szitán összetörjük. A gyümölcsvelőt, ha kell, tovább főzzük, hogy besűrűsödjön, ez után öntsünk rá a cukrot. 1 kg gyümölcsvelőhöz 25-35dkg cukrot és csapott kávéskanál citromsavat számítunk. Az ízesítővel 5-10 percig főzzük, üvegekbe töltjük, és légmentesen lezárjuk. Ez után lehűtjük ez elkészült sűrítményt.

Bodzaleves



- bodzabogyó
- citromhéj
- cukor
- fahéj
- keményítő
- só
- vaj
- fehérbor

Elkészítés:

A bodzabogyókat lehúzzuk a száráról, agyagedénybe elhelyezzük annyi vízzel, hogy elfedje a víz. A fahéjjal és citromhéjjal fél óráig forraljuk, majd szitán áttörve hozzáöntünk vizet és fehérbort. Tetszés szerinti cukorral, kevés sóval és vajjal felforraljuk, és vízzel hígított burgonyalisztet keverünk bele. Újból felforraljuk, és pirított zsemlekockával tálalom.

Hatóanyagai: 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

- emésztést könnyítő, enyhe hashajtó, vesetisztító
 - antioxidáns, immunerősítő, megnyugtató az idegeket is
- Felhasználás előtt a termést magtalanítsuk!**

Lemon balm - Citromfű - *Melissa officinalis*

Citromfű - szörp



Hozzávalók:

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

Elkészítés:

A citromfűvet 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-citromfűves sárgabaracklekvár



Hozzávalók: 3,5 kg sárgabarack, 30-45 dkg méz, 1 csokor friss citromfű, zselésítő

Elkészítés: A barackokat mossuk meg alaposan, hogy a szennyeződések lejöjjenek. A turmixolt sárgabarackokat egy fazékban felforraljuk az aprított, friss citromfűvel együtt.

Amikor már forr, hozzáadjuk a mézet és a zselésítőt is.

2-3 percig főzzük, majd üvegekbe töltjük.

Amikor rátekertem a kupakokat, fejükre fordítjuk a lekvárokat, aztán mehet a kamrába.

TIPP: A méz nagyon aromás, természetes édesítő. A kristálycukornál sokkal ízletesebb, karakteresebb, és elég belőle kevesebb mennyiség is.

1 kg gyümölcshez, a gyümölcs saját cukortartalmától, és az ízlésüinktől függően, 1-1,5 dl méz hozzáadása szükséges

Citromfűves 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*

Elkészítése

A szőlőt megmossuk, leszemezzük, a felét félretesszük levesbetétnek. A szőlőszemek másik felét villával vagy kézzel összetörjük, és kb. 5 percig pároljuk, majd ezután leszűrjük. A tejszínt kikéverjük 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 citromfűvet. (Ha a forró levesbe tesszük, a citromfű megbarnul és elmegy az illata.) Tetszés szerint pár csepp citromlével gazdagíthatjuk az ízét.

Citromfüves torta



Hozzávalók:

- 25 dkg *vaj*
- 20 dkg *porcukor*
- 4 *tojás*
- 25 dkg *liszt*
- 1 kávéskanál *sütőpor*
- 1-1,5 dl *tej*
- 1 maréknyi *citromfű*
- A tálaláshoz:
- 40 dkg *tejszínes krémsajt*
- 5 dkg *porcukor*
- 3 evőkanál *méz*
- citromfű*

Elkészítés:

A tojások sárgáját, a porcukrot és a vajat habosra keverjük. Hozzáadjuk a tojások felvert habját, az apróra vágott citromfűvet, a sütőporral vegyített lisztet és a tejet. A masszát sütőpapírral bélelt tortaformába simítjuk, és az előmelegített sütőben 25-30 perc alatt megsütjük. A tejszínes krémsajtot a cukorral, mézzel és a maradék citromfűvel habosra keverjük. A megsült tésztát rácsra borítjuk, és miután kihűlt, félbevágjuk. Rákenjük a citromfüves krémet, majd ráhelyezzük a másik tésztakorongot is. Porcukorral meghintve tálaljuk.

Citromfű tea



Hozzávalók:

- 1 csésze forró víz,
- 1-2 tk citromfű.

Elkészítés:

2-3 teáskanálnyi citromfűvet helyezünk 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.

Hatása:

- Nyugtató,
- gyomorégést megszünteti,
- vírusölő,
- emésztést serkentő,
- fejfájás csillapító,
- alvászavarokat megszünteti,
- enyhe nyugtató, idegerősítő.

Hatóanyagai:

A citromfű leveleinek hatóanyagai az illóolajok (citronellál, citrál), a cseranyagok, a flavonoidok, a kávésav.

Stinging nettle – Nagy csalán – *Urtica dioica*

Tea:



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

Csalánfőzelék:



Arasznyi csalánhajtásokat (200 g) 10 percig forró vízben főzünk, leszűrjük, összeaprítjuk és 100 g vajban hagymaszeletekkel együtt pároljuk. Tejjel vagy húslével felöntjük, felfőzzük. A tej a savanykás ízt lágyabbá teszi. A főzeléket liszttel besűrítjük, sóval, borssal, szerecsendióval és kevés cukorral ízesítjük.

Csalánfasírt:



A csalánleveleket (200 g) 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, sóval, borssal, frissen reszelt szerecsendióval jól összekeverjük, kicsit pihentetjük. A masszából pogácsákat formálunk, lisztben megforgatjuk, és forró zsírban kis

Hatóanyagai: flavonoidokat, fahéjsavakat, ásványi anyagokat, aszkorbinsavat, hangyasavat tartalmaz.

Hatása: Erősítő, gyulladáscsökkentő vizelethajtó, vértisztító, méregtelenítő gyomorhurut, hólyaghurut, epe- és májbántalmakra, tavaszi tisztítókúrákhoz.

Tea:



We add 3 teaspoonsful of drug in each cup, we filter it after 10 minutes then. To blood cleansing cures it is suggested, it is washing the kidneys.

Nettle vegetable dish:



Span long nettle foldings (200 g) we cook it until 10 minutes in boiling water, we filter it, chop and we steam it together with the onion in 100 g of butter. We add milk or gravy to it, and cook. The milk makes its sourish flavour softer. We thicken the vegetable dish with flour, with salt, we flavour it with pepper, nutmeg and little sugar.

Nettle meatball:



The nettle letters (200 g) we scald it until some minutes in flaming water, we cool it down on a sieve, under a tap then. It keeps its green colour. We drip it, we cut it, we put small pieces if egg, salt, pepper and we mix it up with nutmeg, we rest it a little bit. We form scones of the mass, we turn it round in flour, and we cook it in boiling fat. To meat dishes we may present it as garnish.

Effect:leaves:flavonoids, cinnamon acid, minerals, ascorbin acid, formic acid contain

Medical uses:

This is an amplifier, a diuretic, blood cleansing, encouraging milk separation tea mixes constituent.

Hip - Csipkebogyó - *Cynosbati pseudofructus (Rosa canina L.)*

Virágának illatos szirmai salátákba, pitékbe valók.

Gyümölcsse, a csipkebogyó sokféleképpen felhasználható: a belső tüskés magoktól megtisztítva és szárítva [gyógytea](#), de nyersen [szörp](#) és [dzsem](#), lekvár készítésére használják.

A csipkebogyóból hideg eljárással készített ételek- italok nagyon sok C-vitamint tartalmaznak, ezért a napi fogyasztásával növelik a szervezet ellenálló képességét.

Tea



Hozzávalók: friss vagy szárított csipkebogyó

2 dl 40-50 C víz

Elkészítése: -2 -3 teáskanál szárított és aprított csipkebogyót 8-12 órán át áztatunk egy csésze hideg vízben. Ezt követően leszűrjük és önmagában vagy mézzel ízesítve fogyasztjuk.

Kellemes ízű, enyhén hashajtó hatású, megfűlés és influenza elleni italt készíthetünk belőle. Biztosítja a napi C-vitamin szükségletünket.

A bogyót nem szabad forró vízben áztatni, mert a [C-vitamin](#) már 50°C fok körül megsemmisül !

Csipkebogyólekvár:



Hozzávalók: csipkebogyó,

50 dkg cukor

Elkészítés:

A csipkebogyót megmossuk, szárát és a szíromleveleket leszedjük, kettévágjuk, a magját eltávolítjuk. A megtisztított bogyókat bő vízben puhára főzzük és melegen áttörjük először ritkább, majd sűrűbb szövésű szitán. Az így nyert csipkebogyóvelőt felfőzzük és minden kilogrammjához 50 dkg cukrot adunk. A cukorral együtt 20 percig főzzük és forróan előmelegített üvegekbe töltjük, légmentesen lezárjuk. Az üvegeket tiszta pokróccal letakarva, másnapig hűlni hagyjuk.

Csipkebogyólevés:



Hozzávalók:

25 dkg csipkebogyó,
fahéj,
citromhéj,
tetszés szerint cukor vagy méz,

Elkészítés:

Friss, kimagozott, megmosott csipkebogyót vízben egy éjszakára beáztatjuk. Másnap fahéjjal, citromhéjjal rövid ideig puhára főzünk. Péppé keverjük, szitán áttörjük. Kevés mézzel újból felforraljuk. A csipkebogyólevésnek jó sűrűnek kell lennie. Kétszersülttel tálaljuk.

Csipkebogyókrém



Hozzávalók:

-6 dl natúr csipkebogyó lé
-2 csomag vaníliás pudingpor
-6 evőkanál cukor
-szükség esetén zselatin
-vanília
-tejszínhab

Elkészítés

A csipkebogyót egy éjszakára langyos vízbe beáztatjuk. Másnap átszűrjük és átpasszírozzuk a gyümölcsvelőt .

A pudingport a használati utasításnak megfelelően a csipkebogyóról leszűrt vízben elkeverjük és felfőzzük. A langyosra kihűtött pudinghoz hozzákeverjük a gyümölcsvelőt. Ha a krém állaga kívánja, kevés Oetker zselatinnal fixálhatjuk.

Ízesítjük cukorral és kevés vaníliával .

Rétegezzük babapiskótával és a tetejére tejszínhabot téve fogyasztjuk.

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, , vas, flavonoid, tanninok.

Gyógyhatásai: antibiotikus immunerősítő, segíti az emésztést, antioxidáns hatású.

A krém alapanyagául szolgáló , bogyóból készített **gyógytea** influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó.

Figyelem: 60 °C felett vitamin-tartalma elillan, így érdekesebb a gyümölcsöt áztatni, megaszalni vagy lefagyasztani!

Galagonya - Crataegus - Crataegus

Galagonya tea:



Elkészítés és alkalmazás: napi adagja 3-5 gramm, forrázatot készítsünk belőle.

Langyosan, naponta 2-3 csésényi fogyasztható. Reggel lefőzöm galagonya teát és termoszban tartva tárolom, így mindig tudom langyosan inni. Szeretem a savanykás ízt, mert kiváló szomjoltó, de ízesítve is kellemes italt nyerhetünk belőle.

A gyógyhatás eléréséhez legalább 6 hétig szükséges iszogatni. Csökkenti a koleszterin szintet is.

Galagonya befőtt és ivólé-hidegen

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.

Nagyon finom, vízzel hígítható italt fogyaszthatunk nap, mint nap. Kiváló fejfájás csillapítószerként is bevált házi szer.

Galagonyalekvár



Hozzávalók:

1 kg galagonyabogyó, 40 dkg cukor, víz, csipet tartósító

A megtisztított piros bogyókat főzés előtt nyomkodjuk szét, és annyi vizet öntsünk rá, hogy egyharmadáig ellepje, tegyük hozzá a cukrot majd főzzük puhára. Utána szitán törjük át, és lassú tűzön állandóan kevergetve, sűrítjük. A tetejére tegyünk picit tartósítót.

Dandelion - Taraxacum officinale - Gyermekláncfű

Gyermekláncfű-méz (Hamis-méz)



1 adag hozzávalói:

10kg 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.



Citromkarikákat 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.

Gyermekláncfű-tea



Elkészítés: 3 dl vízben forraljunk fel 2 teáskanálnyi gyermekláncfűvet, és 1 percen át főzzünk, majd 15 perc elteltével szűrjük le. Kúraszerűen 6 héten át napi 2 csészével fogyasszunk belőle, az elsőt mindenképpen reggel igyuk meg, mert úgy a leghatásosabb.

Small-leaved linden – Kislevelű hárs (Európai hárs, Holland hárs)

- *Tilia cordata*

Hársfavirág szörp



Hozzávalók:

- kislevelű hárs virága
- 1/2 kg barnacukor
- 2 db citrom
- 1/2 teáskanál citromsav
- kb. 1 liter víz

Elkészítés: 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 .

Hatóanyag:-antibakteriális hatású flavonoidokat, nyálkaanyagokat, cseranyagot és illóolajat tartalmaz,-E és C-vitamin

Hatás:

- Légúti hatás: köhögéscsillapító, torokgyulladást csökkentő.
- Idegrendszeri hatás: feszültségoldó, nyugtató.
- Bőrre gyakorolt hatás: izzasztó, bőrtisztító.
- Emésztőrendszeri hatás: hasmenés, valamint a vastagbél görcsös állapotánál ajánlott fogyasztani.

Thyme - Kakukkfű - *Thymus serpyllum*

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

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 kakukkfűvet. 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 tegyük 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.

Kakukkfűves lapcsánka



Hozzávalók:

80 dkg burgonya, 1 vöröshagyma, 2 tojás, 2-3 evőkanál liszt, só, őrölt bors, 4 ág kakukkfű, a tepsi kikenéséhez olaj

Elkészítés:

A megtisztított, meghámozott burgonyát és a lehajazott hagymát lereszeljük majd összekeverjük a tojásokkal és a liszttel. Sózzuk, borsozzuk és a kakukkfűvel fűszerezünk. Egy tepsi olajjal kikenünk, a burgonyás masszából tenyérnyi adagokat kanalazunk rá, a halmokat kissé ellapítjuk, és tetejüket olajjal megkenjük. Előmelegített 200 fokos sütőben ropogósra sütjük. Kakukkfűvel díszítve tálaljuk.

Kakukkfű szirup



Hozzávalók: 2 dl méz, 1 csokor kakukkfű

Daraboljuk össze a finom, friss kakukkfűvet, 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 virágpór allergiája van, használjon akácmézet a vegyes virágméz helyett. Szörpnek, öntetnek nagyon jó.

Hatóanyag: A kakukkfű nagy mennyiségű illóolajat tartalmaz, akár 50% timolt is, emellett karvakrolt, borneolt, stb.ezekon kívül pedig keserűanyagokat, flavonoidokat és gyantát. 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.

Hatás: a kakukkfűves méz tisztítja a légutakat és a tüdőt. Kitűnő étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó, köhögéscsillapító, emésztést javító és szélhajtó is.

Green thyme curdy pie



Ingredients:

1 kg of home-made curd cheese

6 eggs

20 dkg of sugar

1 vanilla sugar

2 dl of milk

1 dkg of yeast

20 dkg of butter

salt

40 dkg of flour

1 tablespoonsful of thyme

Completion:

It is necessary to prepare the curd cheese first. Break 1 kg home-made curd cheese with 5 egg yolks, 20 dkg of sugar, 1 vanilla sugar, with tiny salt, with 2 made tablespoonful of flour, if ready add 1 tablespoonsful of green thyme. We beat up the white of the 5 eggs above steam, we add it to the curd cheese then. In 2 dl of lukewarm milk increase a coffeespoonful of yeast, if it came up put 1 egg, 20 dkg of butter, salt, tiny sugar, and as much flour, as it should not stick if we kneaded it together. Hold the pasta out into the size of the baking sheet, take the curd cheese cream upon it then, raise it in lukewarm place in 30 minutes. Bake it until a half an hour on a medium flame.

Thyme „lapcsánka“



Ingredients:

80 dkg of potato, 1 onion, 2 eggs, 2-3 tablespoonsful of flour, salt, ground pepper, 4 branches of thyme, oil

Completion:

We file down the cleared, peeled potato and the resembled onion, we mix it up with the eggs and the flour then. We put salt in it, we pepper it and we season it with the thyme. We bribe the baking sheet with oil, we spoon palmful portions out of the potato mass, we flatten the heaps slightly, and we spread their roof in oil. In warmed 200 degrees oven, we roast it to crisp. We serve it with thyme.

Thyme syrup



I **ngredients:** 2 dl of honey, 1 bunches of thyme

Chop up the delicate, fresh thyme, so our syrup will be thick and the honey conserves it. We let it stay until at least 2 weeks in order to the flavours can make contact well. We filter it then and we store the syrup in cool place. If someone has an allergy of pollen he can use robinia honey instead of the mixed nectar. It is very good for syrup, and dressing.

Agent:

The thyme contains a big amount of volatile oil, even 50% timol, beside this it contains karvakrol, borneol, apart from these though bitter substances, flavonoids and resin. The volatile oils are responsible for the distinguished antibiotic effect of the plant.

The main agent of the oil, the timol is twenty-five times more effective against the microorganisms, than the phenol, which is a chemical antiseptic.

Effect: the thyme honey cleans the respiratory tracts and the lung. Excellent appetizer, antispasmodic, cough soothing, digestion corrective and carminative.

Chamomile - Kamilla - *Matricaria recutita* = *Matricaria chamomilla*

Kamillás-citromos karfiollevés recept



- » 1 l zöldségalap lé(sárgarépa, petrezselyem, zeller, karalábé)
 - » 6 kamillatea-filter
 - » 1 nagy karfiol
 - » 25 g vaj
 - » 1 hagyma
 - » 2 összevagdalt zellerszár
 - » 1 citrom leve
 - » só és bors
 - » A díszítéshez:
 - » kamillavirágok
 - » apróra vágott snidling
 - » A zöldséglevésbe 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 botmixerrel összekeverjük, sóval és borssal fűszerezzük, a citrom levével pikánssá tesszük.
- Tálaláskor apróra vágott snidlinget, kamillavirágot szórunk a tetejére és még citromkarikákkal is díszítjük.
romkarikák.

Hatóanyagai és gyógyhatása:

Kamazulén :gyulladásgátló, nyugtató

Flavonoid: immunerősítő

Kumarinok(keserűanyag tartalom) : emésztést serkentő, görcsoldó, gyomorerősítő

Cvitamin , ásványi anyagok:immunerősítő

Marigold - Körömvirág - *Calendula officinalis*

Körömvirág szirup



Hozzávalók

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. Mindenképp benne lesz a körömvirág sok hasznos anyaga.

Körömvirágos túrós palacsinta

A palacsintatésztába keverve és a túróba vegyítve is használhatjuk ezeket a szép, élénksárga színű virágokat.

Peppermint - Borsmenta - Mentha x piperita

Mentás-gyümölcsös turmix



Kíméletes agymasszázs - a vitaminok végzik...

Hozzávalók:

- 2 banán
- 6 dkg bogyós gyümölcs (friss vagy fagyasztott)
- 2 dl narancslé
- 3 evőkanál vaníliás joghurt

friss menta ,tetszőleges

Elkészítés:

A jéghidegre hűtött banánt és a többi gyümölcsöt és a mentalevelet összeturmixoljuk a narancslével és a joghurttal, majd poharakba töltjük, és gyümölcssel, 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

Elkészítés:

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 almaléval, a citromlével, hozzáadjuk az almát és a befőző cukrot. Kevergetve felforraljuk, és a forrástól számítva 4 percig rottyogatjuk. 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 a

Zsálya L: Salvia A:Salvia

Tea:



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.

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

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.

Zsírosabb ételeknél **egészségi megfontolásból használjuk**, vadételek ,sajtok és szósok **fűszerezésekor** pedig ízletesebb lesz az éték egy kis zsályalevéltől.