



Csak áztatni kell...

HA RÖVIDEBB-HOSSZABB IDEIG ÁZTATUNK GYÓGYFŰVEKET BORBAN, ECETBEN VAGY OLJABAN, KÜLÖNLEGES ZAMATÚ TERMÉSZETES GYÓGYSZERT KAPUNK. VALAHA ORVOSSÁGKÉNT HASZNÁLTÁK EZEKET A TERMÉKEKET, MA INKÁBB ÉRDEKESÉGNEK, AZ EGÉSZSÉGET TÁMOGATÓ ANYAGNAK TEKINTJÜK AZOKAT. ÉRDEMES KÍSÉRLETEZNI AZ ELKÉSZÍTÉSÜKKEL, MERT NAGYON EGYSZERŰ.

NAGY Z. RÓBERT

A gyógynövények hatóanyagainak egyik kivonási lehetősége a tinktúra, ahol az alkoholt mint oldószert használják fel. Ehhez hasonló elven működik, ám a végeredmény mégis teljesen más, amikor borban áztatják a gyógynövényeket. Így a bor újabb ízekkel és hasznos hatóanyagokkal gazdagodik. A bor gyógyhatását már Hippokratész is ismerte és alkalmazta, külsőleg és belsőleg egyaránt. Az akkori orvosok gyógy- és fűszernövényeket is adtak e

nemes italhoz a hatás fokozására. A római Plinius a *Historia Naturalis* című könyvében több mint hatvanféle gyógyborról írt. Napjainkban a gyógyborok már kiszorultak a gyógyszerkönyvekből, a gyógyszerárakból és az orvosi javallatok közül is, mert a korszerű gyógyszerekkel kapcsolatos alapvető elvárás a stabil és állandó hatóanyag-tartalom, a hosszú eltarthatóság, továbbá az egyszerűen kezelhető orvosságok felé tolódtott a piaci igény.

Házilag azonban érdemes a régi módszereket is alkalmazni, hiszen egy gyógybor kiváló ajándék, és enyhébb betegségek kezelésére is alkalmas. A gyógyfűveket emellett nemcsak borban, hanem olajban és ecetben is lehet áztatni hatóanyag- és aromakivonás céljából. Mindhárom termék szinte ugyanúgy készül, az üvegbe tett gyógynövények-



A kakukkfű az egyik legjobb fertőtlenítő

re bort, ecetet vagy olajat öntünk, és sötét, hűvös helyen tartva, néha összerázogatva várjuk, hogy a növények hatóanyagai kiázzanak és egyedi ízt adjanak a folyadékknak. Az így elkészült gyógybort magában is fogyaszthatjuk, az ecetet salátákra tehetjük, az olajat pedig sütéskor használhatjuk föl.

Gyógyborok

A borokat az ókorban kezdték használni gyógyszerként és gyógyyszer-alapanyagként. Az ókori Rómában gyakran áztattak koriandert, ánizst, mirtuszt és mentát a borokba. Utána a középkorban – ami nem a jó higiéniai viszonyairól volt híres – a bor alkoholtartalmának és a benne áztatott növények baktériumölő tulajdonságának lett fontos szerepe, hiszen a középkorban a víz szennyezettsége miatt e készítmények jó szolgálatot tettek. Sok szerzetesrend foglalkozott ilyenek készítésével,

hiszen ott a szőlészet, borászkodás és a gyógynövényekkel való munka már adott volt, csak össze kellett kapcsolni ezeket.

A Magyar Gyógyszerkönyv 1909-es kiadásában megtalálható a chinabor, pepszines bor és antimonos bor receptje is. A Magyar Gyógyszerkönyv egy későbbi, 1954-es kiadása a gyógyszeres bort így jellemzi: A gyógyszeres borokat növényi drogokból fehérborban (*vinum album*) való áztatással, illetőleg egyéb gyógyszerekből oldással oly módon készítjük, hogy a kész gyógyszeres bor 13 v/v % alkoholt tartalmazzon.

Igyekezünk úgy kiválasztani a hozzávalókat, hogy a borhoz ízében, illatában és hatásában harmonizáló gyógynövények kerüljenek. A gyógyfűves borok macerációval készülnek, azaz a gyógynövényeket áztatni kell a hideg borban, ami minimum 5-8 napig tart. Közben érdemes kóstolni a terméket, mert egyes erősebb ízű növények kisebb adagban kellemes ízt adnak a bornak, nagyobb mennyiségben, vagy hosszabb áztatás után ez kellemetlen ízűvé is válhat. A gyümölcsös jellegű ízek hamarabb, a kesernyések később kerülnek át a borba. A megfelelő íz elérése után szedjük ki a növényeket, és ülepítsük vagy szűrjük át a bort, hogy ne maradjanak benne apró növényi részek sem, ezt követően pedig a bor palackozható. Példa egy korabeli fűveskönyvből: ezerjófű vörösborban. Öt dkg szárított növényt egy liter féledes vörösborban vagy házi meggyborban áztatunk egy hétig. Szűrés után napi 1-2 evőkanálnyit fogyasztunk belőle a főétkezés előtt. Kiváló étvágygerjesztő.

Nemcsak egy-egy gyógynövény, hanem akár azok keveréke is használható gyógyborok készítéséhez, erre egy régi példa: 10 rész ezerjófű, 10 rész fehérüröm, 10 rész vidrafű, 20 rész kamilla, 20 rész borókabogyó keverékét két héten át minőségi borban áztatjuk meleg helyen, majd átszűrjük. Erős hatású szer, étkezés előtt mindössze evőkanálnyit javasolt fogyasztani belőle. A hársfa virága nagyon kellemes ízű, és meghű-

léses betegségek enyhítője. Nem csak teaként, gyógyborként is megkóstolhatjuk. De ennek volt egy erjesztett változata is, ahol nem kész borban áztatták, hanem négy liter vízben felforraltak fél kilogramm cukrot, ehhez felszeletelt citrom került, és 5-8 dkg hársvirágot tettek hozzá. Hűtés és szűrés után borélesztővel oltották, erjedés és letisztulás után lefejtették.

A kamillás gyógybor mindössze egy éjszaka alatt elkészül: egy liter édes fehérborba (almabor is jó hozzá) két evőkanálnyi kamillavirágot áztatunk, melyet reggel átszűrünk. Kiváló gyógyszere légzési, emésztési és reumatikus eredetű panaszoknak.

Gyógyhatású gyümölcsök is kerülhetnek a gyógyborba (az ágyas pálinkák mintájára). Vörös áfonyából bélfertőzés ellen, fekete áfonyából pedig hasmenésben szenvedőknek készítettek gyógybort. De zöldséget, az articsóka bimbóját is áztatták borban, ez a népi megfigyelések szerint az epeműködést serkentette.



A rozsmaringos olaj és ecet sokféle ételhez illik

Fűszerolajok

Nagyon értékes és egészséges ajándék a fűszerek zamatával gazdagított olaj. Szép üvegbe téve egyedi ajándék. Az olaj legyen a lehető

legsemlegesebb ízű, mint a napraforgó, repce, mogyoró, rizs vagy olívaolaj. Az ízesítőanyagok legyenek minél szárazabbak, mert az olaj és a víz nem férnek össze. Az érlelést a szűrés követi, ezután minél hamarabb fogyasszuk el, vagy tartsuk sötét, hűvös helyen. Ajánlatos inkább többször kisebb mennyiséget készíteni. Néhány példával mutatjuk be a lehetőségeket.

Narancsos-rozsmaringos salátaolajhoz egy bio-narancs héját hámozzuk le nagyon vékonyan, tegyük egy üvegbe, helyezzünk mellé 1-2 rozsmaringágacska, és öntsünk rájuk 250 ml extra szűz olívaolajat. Chilis-citromos fűszerolaj készülhet két nagy, kezeletlen héjú citrom reszelt héjából, 2-3 szárított chilipaprikából és egy babérlevélből. Tegyük mindezeket egy befőttesüvegbe, és öntsük fel fél liter hidegen sajtolt olajjal. Ugyancsak fél liter hidegen sajtolt olajat használjunk a fokhagymaolaj készítéséhez: három vékonyra szeletelt fokhagymagerezdet áztassunk benne két hétig, majd szűrjük le. A bazsalikomos olíva-



Kedvünk szerint ízesíthetjük az olajat

olajhoz egy kis csokor megtisztított bazsalikomra öntsünk 250 ml hidegen sajtolt olívaolajat, és 2-3 hét érlelés után szűrjük le.

Fűszerecetek

Fűszerecet készítéséhez szinte bármelyik fűszernövény alkalmas. A friss zöldfűszerekből kellemesebb aromájú ecet lesz – de szárított fűszerekből is készíthető. A termék alapjául 6%-os alma- vagy borecetet szokás használni, tehát a boltban kapható 10%-ost még hígítsuk. A megmosott, de már nem nedves növényeket tegyük egy üvegbe, öntsük rá az ecetet, és ledugózza érleljük két hétig. Amennyiben gázképződés tapasztalható, akkor néha nyissuk ki az üveget, majd zárjuk vissza. A klasszikus fűszernövényeken kívül készíthetünk még virágeceteket is, például sarkantyúka, körömvirág, levendulavirág felhasználásával.

A kakukkfűre töltött ecet sok vasat és magnéziumot tartalmaz. Nagyon jó fertőtlenítő és köptető hatású, de jó a bélbetegségekre is. A zsálya-



A levendulából is jó íz áztatható ki



A sarkantyúka virága is jó ecetbe

ecet torokfájás és fogínybetegségek ellen kiváló gargarizáló folyadék, fertőtlenítő és vérzéscsillapító hatású. Az oregánós ecet gyulladáscsökkentő hatású. Ez is antimikrobiális hatású, ezért fertőtlenítőszerként lemosáshoz, vagy belsőleg is használhatjuk. Megfázás vagy influenza esetén jótékony, de bőrgomba ellen is bevethető ecsetelőként. A rozmaringos fűszerecet a keringési rendszerre hat kedvezően, például jó az alacsony vérnyomásra.

Keverékeket is érdemes kipróbálni ecetben, például a rozmaring, zsálya, kakukkfű, citromfű összeállítását. Ez egy kellemes ízű, erős aromájú folyadék, megfázásos időszakban jót tesz. A lestyán, tárkony, borsikafű, zisóp keveréke ecetben elnyeelve kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító, ami az epekö oldásában is segítségünkre lehet. A menta-, majoránna-, metélőhagyma-, kaporkeverék ecetben áztatva szélhajtó hatású és gyomorerosító.

Érdemes otthon is kísérletezni a gyógynövényes borok, fűszeroilajok és fűszerecetek mindegyikével, mert könnyedén, nagyon változatos és egészséges íz kombinációkhoz juthatunk.