



Üdítő növények

ALAPVETŐEN AZ EMBEREK ÉS ÁLLATOK FOLYADÉKPÓTLÁSÁRA LEGJOBB A VÍZ, DE UNALMAS LENNE MINDIG VIZET INNI. GYÓGNÖVÉNYEKSEL JÓL ÍZESÍTHETJÜK AZ ÉLTETŐ FOLYADÉKOT, ÍGY AKÁR JEGES TEAKÉNT, AKÁR GYÓGNÖVÉNYES LIMONÁDÉKÉNT, DE MÉG ÍZESÍTETT VÍZKÉNT IS FOGYASZTHATUNK NÖVÉNYEKET.

NAGY Z. RÓBERT

A víz az emberi test jelentős hányadát (60-70%) teszi ki. A szervezetben a kémiai reakciók folyékony közegben játszódnak le, a folyadéknak transzport szerepe van, a verejtékkiválasztás pedig a hőszabályozás egyik módja, és tekintélyes vízvesztéshez vezethet. Mindennapi körülmények között naponta átlagosan 2,4 liter folyadék távozik a felnőttek szervezetéből a verejtékezés, légzés, kiválasztás és emésztés során. Ez egy átlagos szám, amelyet a kor, nem, testsúly, az életmód, a külső levegő hőmérséklete, várandósság, szoptatás, a

betegségek rendkívüli módon befolyásolhatnak. Bár az ember akár heteket is kibír étel nélkül, folyadék nélkül csak néhány napig élhetünk.

Tea, limonádé, ízesített víz

A növényi részekből készített teák az egyik legegyszerűbben elkészíthető hagyományos italok közé tartoznak. Friss és szárított gyógynövényből is készülhet tea. A szárítás nagyon egyszerű tartósítási mód, aminek köszönhetően az év egészében

hozzáférhető marad a gyógynövény. Leggyakrabban forrázatot (infuzum) készítünk a növényekből, ehhez 1-2 teáskanál gyógynövényt öntünk le körülbelül 2,5 dl forró vízzel. Érdemes lefedni, majd 5-20 perc után leszűrni, így az illóanyagok kevésbé párolognak el. A virágos, leveles hajtásokat, virágokat, leveleket, illóolaj-tartalmú terméseket forrázzák. Ha friss a növényi rész, akkor 1-2 perc áztatás is elegendő lehet a forró vízben. A gyümölcssteák szárított vagy aszalt gyümölcsökből készülnek. Jó alapjuk az aszalt alma, akár almahéj, de keverhető hozzá bármilyen más aszalt gyümölcs is. A gyümölcsstea szárított vagy kandírozott gyümölcsdarabokból, esetleg virágszirmok hozzáadásával készül. Nem tartalmaz tealeveleket, így koffeint sem. Főként üdítő, frissítő hatása miatt fogyasztják, de a gyümölcssteában érvényesülnek az alapanyagául szolgáló gyümölcsök jótékony hatásai. A legelterjedtebb gyümölcsstea a csipkebogyó, hibiszkuszvirág, málna, alma stb.

A limonádé készítésekor az édes ízt cukorszirup adja, emellett citromlé és víz a hozzávalói, ám sokféleképpen kombinálható, akár cukormentes változattal is, amikor cukorszirup helyett egy édesítő hatású, de kalóriamentes gyógynövényt, a jázminpakócat használjuk, amely inkább latin nevén (*Stevia rebaudiana*) került be a köztudatba. Az alapvető hozzávalókon kívül ez is ízesíthető különféle gyógynövényekkel, legegyszerűbben úgy, hogy a vizet már kész, lehűtött gyógyteával helyettesítjük. Az ízesített víz pedig úgy készül, hogy a frissen szedett gyógynövényeket kicsit megtörjük, és hideg vízben áztatjuk 1-2 órán át, többször összerázva. Erre a célra kialakított belső növényi részt, vagy gyümölcstárolóval ellátott kulacsokat is vásárolhatunk. Ez a módszer egy nagyon enyhe, de kellemes ízű vizet eredményez.

Teacserje

A langyosan kortyolt tea az egyik legjobb hűsítő ital nyáron. A *Camellia sinensis*, a teacserje leveleinek feldolgozási módjától függetlenül, tehát az

eredmény legyen bármilyen „színű” (akár zöld, fehér vagy fekete), a hűtő hatás garantált. Bár élvezeti italként tartjuk számon, gyógyhatása is van: elősegíti a salakanyagok kiürülését, a sejtek regenerálódását és gyógyulását. Védi a bőrt a szabadgyökök és az UV-sugarak károsító hatásától. Baktériumölő, antivirális, gyulladásgátló és értágító hatású, serkenti a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást, védi az agy tanulásért és emlékezetért felelős részeit. Javítja az izmok teljesítményét és a fizikai erőnlétet.

Lonc

A japán lonc (*Lonicera japonica*) virága azonkívül, hogy kellemes illatú, seregnyi gyógyhatással rendelkezik. Erősen hűtő hatású, ezért gyakran használják például láz, fertőzések, bőrgyulladás esetén, viszont emiatt hideg környezetben kerülni kell a fogyasztását. Szabályozza a vércukorszintet, csökkenti a vérnyomást. Segít a májnak és a nyirokrendszernek a méregtelenítésben. A nálunk is sokfelé ültetett lonc virága felhasználható tea, lekvár, zselé, ecet, bor, torta és más desszertek ízesítésére vagy dekorálására. Jól harmonizál rózsával, mentával, jázminnal, citrommal, szamóccával. Szirupjával ízesíthetünk limonádét, fröccsöt, használhatjuk desszertek készítésénél.



A japán lonc virágát hidegen használjuk a víz ízesítésére, illatosítására

Virágvíz loncból

Tiszta helyről szedjük egy maréknyi lonc-virágot. Mosás nélkül tegyük egy kancsóba az illatozó virágokat, és öntsünk rájuk 1 liter szobahőmérsékletű vizet. Legalább egy órán keresztül hagyjuk érlelődni, majd szűrés után fogyaszthatjuk. Zamatos, enyhén édeskés vizet kortyolhatunk. Akár még kétszer felönthetjük, mivel a virágok rengeteg illat- és zamatanyaggal rendelkeznek.

Menták

A legkedveltebb és legnagyobb mennyiségben fogyasztott gyógynövénytea valódi szezonja ilyenkor van, mivel a menták (*Mentha sp.*) is különböző mértékben, de hűsítő karakterűek. A borsmenta nagyon mély hűs érzést nyújt, a fodormenta nélkülözhetetlen klasszikus, az almamenta annyira magával ragadó, hogy szinte kedvünk támad azonnal beleharapni, a mandarinmenta ízébe enyhe fanyarság is vegyül, míg a szamócamenta- és az ananászmenta- változatok kifejezetten szelídek, kissé édeskésék. Virágaik ugyan apróságok, de italok, zselék, krémekek, babok, sütemények díszei lehetnek.



Sokféle mentából válogathatunk, frissen és szárítva egyaránt frissítő hatásúak

Teahibiszkusz

A teahibiszkusz (*Hibiscus sabdariffa*) virága, egészen pontosan az élénkpiros, megvastagodott csészelevele teakeverékek gyakori színezője és



A teahibiszkusz csészeleveléből készül a szép piros tea

ízestítője. Antioxidáns, görcsoldó, hurutoldó és szívvédő hatású, serkenti a máj- és veseműködést, csökkenti a vérnyomást, segít a zsírfőlöslég elégetésében. A hibiszkusztea a sivatag legnépszerűbb itala.

Van még két növény, amelyek hazánkban alig ismertek, vagy inkább csak dísnövénynek ültetik, pedig nagyon finom tea vagy limonádé készíthető leveleiből, virágjuktól egyaránt.

Ánizsízó

Az ánizsízó (*Agastache phoeniculum*) nálunk még nem annyira ismert, terebélyes bokrot nevelő, lágy szárú, évelő gyógy- és dísnövény. Több, különböző színű fajtáját (*Apricot Sprite*, *Acapulco*

Árpatea

Az árpa (*Hordeum vulgare*) hűtő hatású gabonaféle, a belőle készült, frissítő ital kellemes szomjoltó a nyári hőségben. A megmosott árpaszemeket alaposan lecsöpögtetjük, majd öntöttvas serpenyőben aranybarnára pirítjuk. Ezután forrásban levő vízbe tesszük, és 15-20 percig főzzük, majd szűrés után langyosan fogyasztjuk, ízlés szerint ízesítve.

Purple, Blue Fortune) évelő dísnövényként termesztik. Nagy mérete miatt háttérnövénynek, vagy kisebb csoportokba ültethetjük a kert nyár végi, kora őszi ékének és a méhek nagy öröme. Az észak-amerikai indiánok gyógynövénye volt, akik gyökerét tudógyógyszerként, levelét tea édesítésére használták. Az édeskés ánizsos illatot árasztó növényt állítólag a méhészek hozták Európába.



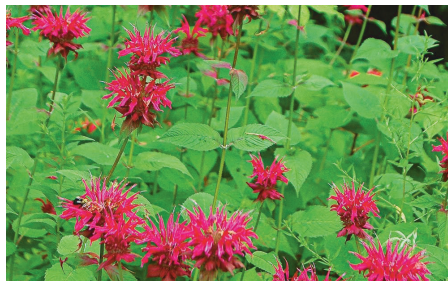
Németül csak limonádénövénynek hívják az ánizszópót

A növény magassága eléri a 90-120 centimétert. Felálló szára végén levendulakék füzérvirágzata július közepétől augusztus végéig heteken át nyílik: legfőbb díse nagy, hegyes végű fellevele. Virágának nektárja a kertbe vonzza a megporzást segítő méheket, illetve más hasznos rovarokat. Az ánizszóp a napfényes, félárnyékos fekvést és a ki egyenlítően nedves talajt kedveli, de az időszakos szárazságot is jól viseli. Árnyékban, illetve kötött talajon nem él meg. A fővirágzatot elnyílás után csípjük vissza, így egészen a fagyokig nyílik. Magját elszórva magától szaporodik a kertben. Tartós vá-

gott, illetve szárazvirág. Az ánizszóp virága ehető, saláták, köretek díszítésére használható.

A méhbalzsam

Észak-Amerikából származik, a 19. században terjedt el Európában, ahol kezdetben rendkívül értékes, ritka növénynek számított.



A méhbalzsamról kevesen tudják, hogy leveléből és virágából kellemes tea készíthető

A méhbalzsam (*Monarda sp.*) kifejezetten strapabíró évelő növény. Kifejlett állapotában magassága elérheti a 80–120 cm-t, szélessége a 45 cm-t. Csoportosan nő, vörös virágai csőszerűek, végálló álörvet alkotnak, két kiemelkedő porzóval. Virágzási ideje július és szeptember között van. Levellei átellenes állásúak, tojásdad-lándzsa alakúak, szélük erősen fűrészes, fonákjuk szőrözött. A teljes napfénynek kitett helyeket, a jó vízáteresztő képességű, tápanyagban gazdag talajt kedveli. Általában ellenálló a kártevőkkel és betegségekkel szemben, kismértékben a lisztharmat támadhatja, valamint a levélrozsa, ha a talaja kiszárad. Az észak-amerikai Oswego indián törzs tagjai megfázásos betegségeket gyógyítottak vele. Napjainkban illatosítószernak alkalmazzák, illetve a bőr hámsejtjeinek építő hatású vitaminokat tartalmaz. Régebben fertőtlenítő hatása miatt gyógyászati célra is alkalmazták. Elősegíti az emésztést, illóolaja a kakukkfűéhez hasonló. Hurut- és görcsoldó hatású.