



Mire jó a galaj?

Erdőkben, mezőkön, réteken sorra találkozhatunk olyan növényekkel, melyek eddig elkerülték figyelmünket, pedig már nagyon régóta türelmesen várnak, hogy a segítségünkre lehessenek. Ezen növények egyike a galaj. Megtalálható az árnyas erdők tisztásainak szélén, az erdei utak mentén, sűrű bokrok mellett, réteken és minden félárnyas tisztáson.

Ez a csodálatos növény Szűz Mária szent növénye. Feltűnik Jézus bölcsőjében, a tömjén az arany és a mirha előtt. Egy sziléziai legenda szerint Mária galajjal bélelte ki a bölcsőt és saját fekhelyét is, mert így a szent család számára nem ette meg fekhelyének bélését hiszen az állatok közül csak a szamár nem szereti a galajt. A hagyomány szerint a szülést is a galaj könnyítette meg görcsoldó hatása révén, ezért a szülő nők ágya mellett gyakran megtalálható volt és segített a gyermek világrajövetelében, sőt a párnába és a derékaljba is tettek belőle, hogy az anyát és a kisdedet a rontástól megvédje.

A galajnak három fajtát ismerjük – a közönséges, vagy fehér virágú, a tejoltó és a ragadós - mindhárom egyenlő mértékben gyógyhatású. Távoli rokona az etióp eredetű arab kávé. A ragadós galaj nevét onnan kapta, hogy a szárán és a levelek alján szőrökkel kapaszkodik.

A hosszát látva szüksége is van rá, mivel virágzásakor eléri a 60-120 cm hosszát. A magasságot tekintve nem, mert inkább kúszva kapaszkodik, de nem élősködik. Régen a tejoltó fajtáját használták leggyakrabban, mivel ezt tartották az igazi galajnak. A virágját sajtok oltásánál használták, ahogy a neve is mutatja, de a chester sajt színét is a galaj sárga virágjától kapja! A levelek mindhárom fajnál lándzsa alakúak a száron hatosával-nyolcasával örvös állásúan, gallér alakúan helyezkednek el. A ragadós galaj sok bonyodalmat tud okozni június közepétől egészen késő őszig. Ha egyszer már találkoztunk vele biztos, hogy nem felejtsük el... Ha beleakadunk, a lábunk köré tekeredik, mint a hínár, és apró petymegtermése lesz az, amivel tele lesz a cipőfűzőnk és a nadrágszárunk. A benedvesített szivaccsal viszonylag könnyen eltávolítható, de igyekezzünk, hogy a magokat a talajba juttassuk vissza.

A galaj gyógyhatása nagyon sokrétű, de a frissen szedett növény hatóereje a legnagyobb, ezért érdemes azonnal felhasználni. Hasznos forrázatként, vagy dunszt-



kötésben és borogatás formájában is. Alkalmas a vese-, epe-, és májtisztításra, de a vesehomok, kisebb vesekövek elhajtásában is nagy segítségünkre van. Étkezés előtt egy-egy csésze teát kortyonként éhgyomorra fogyasszunk belőle. A galaj a nyirokmirigyek karbantartója, a pajzsmirigy behangoló szere. Használható daganatos megbetegedések megelőzésére, de a torok-, gége-, nyelvrák leküzdésében is, ha teaként gargalizálva fogyasztjuk.

Az idegekre csodás hatással tud lenni hosszútávon alkalmazva. Elalvás előtt ajánlott egy csészével fogyasztani, de házisárcányoknak, arrogáns szomszédoknak is kifejezetten ajánlott, hiszen a népi gyógyászat ajánlja hisztéria, valamint epilepszia enyhítésére is.

Javasolt a lumbágó kezelésére is. Bőrünk igaz barátja, hiszen a friss hajtások levélével a pattanások ecseteléssel leszáríthatók, a sebek gyógyulási ideje gyorsítható. Kiváló salátákba, akár csak egy vajás pirítóshoz is, zamatos fűszervajként elkészítve.

Galaj tea

Egy púpozott teáskanál galajt 2,5dl vízzel leforrázunk öt percig letakarva állni hagyjuk, majd melegen kortyonként fogyasztjuk.



Friss lé

Szedés után a leveleket, zseme hajtásokat mossuk meg, majd facsarjuk ki.

Forrázat

Egy maréknyi összevágott növényt 2,5 dl forró vízzel leöntünk, majd állni hagyjuk, amíg langyosra hűl. Hagyjuk megszáradni a bőrünkön a galajforrázatot.

Dunsztkötés

A leforrázott teafüvet még melegen, laza szövésű kendőre helyezük. Majd a beteg testrészt beborítjuk vele. Sállal körbe tekerjük és akár egy éjszakát is állni hagyjuk rajta.

Zamatos fűszervaj

Hozzávalók: 10 dkg puha vaj, 2 evőkanál, friss, fehér vagy közönséges galaj levél. A galaj leveleket kicsit összetörjük, összemorzsoljuk és a puha vajjal eldolgozzuk. Formába tesszük és legalább egy órára állni hagyjuk, hogy a galaj zamata átadhassa magát a vajnak. Kis galaj hajtással díszítjük.





Rusztikus fűszervaj

Hozzávalók: 10 dkg puha vaj, 2 evőkanál, vagy ízlés szerinti mennyiségű frissen szedett ragadós galaj levél és egy csipetnyi só.

A galaj leveleket a kis ragadós szőrök miatt apróra, pépesre vágjuk, törjük, mixeljük. A vajat lassú lángon, vagy kis fokozaton megolvasztjuk. Eközben hozzáadjuk a sót. Miután megolvadt, levesszük a tűzről. Beletesszük a galajt és elkeverjük. Egy fedővel letakarva hagyjuk, amíg kihűl. Ha kihűlt betesszük a hűtőbe. Amikor megdermedt, egyenletesre keverjük, a galaj ekkor elegyedik és megszínezi, átadja a szép világoszöld színét a vajnak.

Ezután tányérba, vagy formába tesszük. Kis galaj hajtással díszítjük. Az állaga kissé darabos lesz, és hűtőből kivéve is puha, kenhető marad. Ízlés szerint kenhetjük bármilyen gabonafélére.

Nagy Kriszta / erdojaro.blog.hu

Az erdojaro.blog.hu kísérleti programot indított el Baranya megyében, aminek a lényege, hogy erdei alapanyagokból magas minőségű termékeket állítanak elő. 2019. áprilisában startolnak a Banyaerdő erdei termékek.

