

Gyűjtők figyelmébe



ÉVRŐL ÉVRE EGYRE TÖBBEN KAPNAK KEDVET A GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSÉHEZ. SZÁMUKRA LEHETNEK HASZNOSAK CSISZÁR ÁGNES EGYETEMI DOCENS TANÁCSAI.

A gyógynövénygyűjtésre vállalkozókkal szembeni első és legfontosabb elvárás, hogy megbízható fajismerettel rendelkezzenek, elkerülve ezzel annak esélyét, hogy összetéveszték az adott növényt más rokon, esetleg védett vagy akár mérgező fajjal. Érdemes tudni azt is, hogy szedéskor kerülendők a védett területek, valamint a forgalmas utak menti szennyezett földsávok. Ahol engedélyezett a gyűjtés, ott is csak a személyes felhasználásra elegendő mennyiséget vegyünk magunkhoz. A gyűjtéskor pedig kíméljük az adott növényt és a környezetét, csak a közvetlenül felhasználható növényi részeket szedjük le, és hagyjunk szaporítóanyagot az állomány megújulásához.

A gyűjtési időpont fajonként különböző lehet, de jellemzően a száraz időszakra esik; a virágokat kinyílván, a leveleket kifejezett állapotban, a föld alatti részeket nyugalmi állapotban szokás gyűjteni. Törekedjünk arra, hogy csak ép, egészséges növényi részeket szedjünk.

A gyógynövények leggyakrabban alkalmazott tartósítási módja a szárítás, ami a legtöbb faj esetében otthonunkban is egyszerűen elvégezhető: a cickafarkot, orbáncfűvet, szurokfűvet kis csokrokba kötve, felakasztva száríthatjuk. Ehhez válasszunk jól szellőző, tiszta, száraz helyiséget. Alkalmas lehet az erkély, ha nem tűz oda a nap, vagy a padlás, ha ott nem szennyeződik a szárítmány például galamb, egér vagy macska által. Igyekezzünk minél jobban, vékony rétegben szétteríteni a gyógynövényeket, alkalmanként pedig forgassuk is át őket. A szárítmányt gondosan vizsgáljuk át – ne tartalmazzon rovarokat, petéket, szennyezőanyagokat –, és csak azután

töltsük a tárolóedényekbe, miután meggyőződünk arról, hogy teljesen megszáradt.

Fűszerként is

A gyógynövényeket nemcsak gyógyhatásuk miatt használhatjuk, sokukkal ételleinket, italainkat is gazdagíthatjuk. Csak hogy néhány példát említsünk: a cickafark kesernyész leveleit salátának, főzeléknek, nyersen pedig túró, vaj fűszerezésére használhatjuk.

A pongyola pitypang friss leveleiből saláta és főzelék, virágból bor vagy szirup készíthető.

A mentaleveleket frissen szószokhoz, levesekhez, salátákhoz, édes ételekhez, italokhoz adhatjuk. Ugyanakkor díszíthetünk vele fagyaltkelyhet, koktélokat, vízbe téve pedig frissítő mentolos italt készíthetünk.



Szőcs Attila