# KREATÍV NÖVÉNYHASZNÁLAT

Herbáció: a kreatív növényhasználók magazinja
már több, mint 20 éve…




www.herbacio.hu

www.klub.herbacio.hu – már applikációban is (PWA)

# Herbáció magazin




Kozmetikumok, népi gyógyreceptek
növényekből házilag….

Ehető vadon termő növények és
ismert kultúrnövények kreatívabb használata

- Megjelenik negyedévente
- Kapható a nagyobb újságárusoknál (990 Ft/db)
- Előfizethető bármelyik Postán (3600 Ft/4 lapszám)
- Digitális előfizetés (9906 Ft/év összes eddigi: 80 lapszám
  10 különszám, 4 könyv + egyéb  tartalmak)

# Kauten Alapítvány

- Alapítványunk azzal a céllal jött létre, hogy növényekből elkészíthető különleges népigyógyászati recepteket gyűjtsön a világ minden tájáról. A mai iparosodott világunkban ahol élelmiszereinket is iparszerűen állítják elő egyre fontosabb, hogy ezek a napjainkban már néprajzi-relikvia számba menő különleges recepteket megőrizzük az utókornak.
- Névadónk Kauten Mihály fenyőkivonata és a tuberkulózis (1837-1902-1882 RK)
- Időbeli és térbeli növényhasználat kutatása… Turisztikai vakság és növényvakság fogalma…
- Gyógynövény, fűszernövény, zöldség, gyümölcs, gabona, gyom… van átjárás a fogalmak között! Ételed az életed, az vagy amit megeszel…a táplálkozás fontossága
  -Csalán, tyúkhúr, repkény, pitypang: ha rossz helyen nő gyom, de amúgy gyógynövény
  - Ami fűszernövény gyógynövény is, nem csak ízesítés volt a cél

# Egy hobbi ami nem viszi a pénzt

Kreatív növényhasználattal foglalkozni érdekes és jó hobbi.

Hasznos időtöltés, ami sok más tevékenységtől eltérően nem viszi a pénzt, hanem akár spórolni is lehet vele.

Akár őstermelői, kistermelői vállalkozás is alapítható erre

A vadon termő, ehető növények és az ismert kultúrnövények is sokkal többféle módon felhasználhatók, mint amit a mindennapokban kihozunk belőlük.



# Növényhasználat: ökonómbotanikai és etnobotanika

- Körülbelül 20 000 féle ehető növény él a Földön, de az emberek táplálékául szolgáló növények mennyiségének 80 százalékát 20 faj adja…





# Magyarország növényzete

- A Kárpát medence botanikailag változatos…
- 4 évszak – kontinentális éghajlat, változatos domborzat (hegyek, síkságok, folyók és partszakaszaik)- növényfajok nagy száma jellemzi
- A kultúrnövényeink is sokkal kreatívabban használhatók lennének (retek pesto, hagyma levele, sárgarépa levele, karalábé levélnyél fasírt)
- A vadon termő növényeket ha nem használjuk, nemzetgazdasági értéket pazarolunk el… Nem kell gondozni ezeket, mint a kertieket, csak  megfelelő időben gyűjteni

# Ingyen teremnek, spórolhatunk velük…

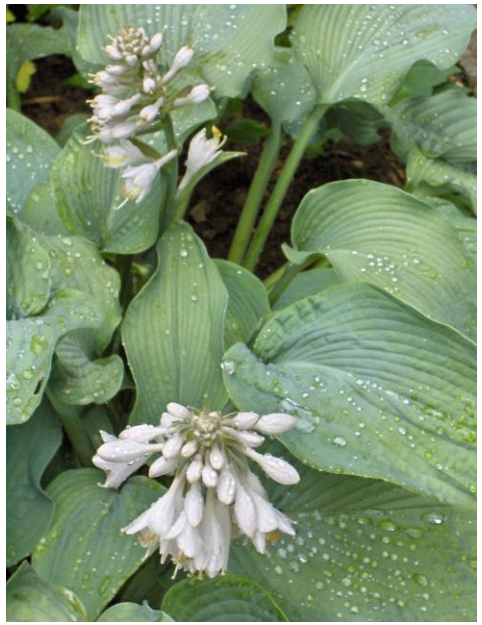
- Régen működött hazánkban „Erdei termék vállalat”, és ez nem csak a vadhús kereskedelemre épített. Famagok, erdei gyümölcs, gyógynövény…
- Gombák (rókagomba, vargányák), erdei zöldségek-gyümölcsök (medvehagyma, kökény, som), gyógynövények is sokféleképp felhasználhatók
- 1 liter szénsavas üdítő körülbelül 300-400 Forint most, napi 2 liter az kb. 700 Ft ez egy évben egy ember esetén kb. 250 000 Ft. Érdemes a zöldség és gyümölcs árakat is megnézni, van ami a hús-árakkal közel azonos..
- Élelmiszer önrendelkezés gyakorlatilag megszűnt hazánkban… A lángos ára 50 év alatt 1500 szorosára emelkedett, az átlagfizetés 176 szorosára. Ez a kényelem ára, amire nő a kereslet annak nő az ára…

# Ismert növények, amiket csak dísznek tartunk…





- Dísz ecetfa
- Bőrlevél
- Árnyililiom
- Sásliliom
- Selyemakác







# Csalán

- Reumás fájdalmakra
- Csalántea vízhajtó hatású
- Zsenge leveleiből főzelék, forrázás után
- Csalánkocsonya, csalán fasírt (burgonya, vagy zabpehely alapú)
- Csalánsütemény-piskóta
- Csalánbor: 7 dl borba 50 g csalán
- Zöldtészta





# Lucfenyő

- Fennyőszirup
- Fenyőzselé
- Tinktúra
- Fürdő
- Idősebb tűlevelekből tea

- Légúttisztító, gyulladás-csökkentő, immunerősítő. Magas C-vitamin és antioxidáns tatralom.



# Kamilla

- **Kamillás hagymatea:** 3 vöröshagyma, 1 liter víz, kamilla, cukor méz
- **Kamillás zöldségleves**
- **Kamillás krém süteményekre:** Hozzávalók: 9 g szárított kamilla vagy jó minőségű kamillatea, 175 g víz, 35 g kukoricakeményítő, 45 g  kristálycukor, 6 db nagy tojás sárgája (kb. 90 g), 265 g teljes tej, 35 g vaj, 135 g olvasztott vaj.
- **Nyugtató kamilla likőr:** Rosszkedv, depresszió, lehangoltság ellen nagyon jót tesz ez a középkori szerzetes likőr
- **Kamillás nyugtató arcvíz:** Hozzávalók: 1 dl kész és lehűtött kamillatea, 1/2 dl rózsavíz, 2 evőkanál frissen facsart citromlé.
- **Kamillás fürdő**

- **Gyulladásos folyamatok lefolyásának gyorsítása, emésztési, gyomor és bélrendszeri problémák, enyhe nyugtató**



***Kamillás latte:*** egy kis lábasban melegítsünk fel 1 csésze növényi tejet, ¼ csésze vizet, 1 teáskanál nádcukrot, vagy más tetszőlegesen választott édesítőszert, és egy csipet fahéjat. Miután felforrt, zárjuk el a hőforrást, és adjunk hozzá 1 evőkanál kamillavirágot. Fedjük le és hagyjuk állni 5 percig. Szűrjük át egy csészébe, keverjünk bele egy csipet valódi vaníliát és egy leheletnyi őrölt szerecsendiót. Fokozhatjuk az élményt, ha tudunk tejhabot készíteni a tetejére.

***Kamillás humusz:*** 1 csésze főtt csicseriborsót turmixoljunk krémesre 1 púpos evőkanál tahinivel, egy kisebb gerezd fokhagymával, 1 evőkanál kamillateával, 1 evőkanál citromlével, 1 evőkanál hidegen sajtolt olajjal, egy-egy csipet sóval, borssal, és őrölt köménnyel. Tálaláskor hintsük meg pirospaprikával.

***Kamillás salátaöntet:*** keverjünk össze 2 evőkanál extra szűz olívaolajat, 1 lime levével, 1 evőkanál sziruppal, 2 evőkanál friss kamillavirággal, sóval és borssal ízlés szerint.

***Kamillás jegestea:*** készítsünk 2 csésze kamillateát, szűrés után hűtsük ki. Adjunk hozzá 500 ml szűrt almalevet és 1 evőkanál passiógyümölcsvelőt. Csinos poharakba töltve, jégkockákkal kínáljuk.

***Kamillaszirup:*** ½ csésze cukrot keverjünk el ½ csésze vízzel, majd adjunk hozzá 4 evőkanál szárított kamillavirágot. Kíméletesen melegítsük fel, majd 1 percig forraljuk. Zárjuk el a hőforrást és lefedve hagyjuk kihűlni. Szűrjük át tiszta üvegbe. Hűtőszekrényben tartandó.

***Mojito kamillával:*** 1 teáskanálnyi friss kamillavirágzatot, és 10 mentalevelet egy kevés cukorral zúzzunk meg enyhén egy pohárban. Öntsünk rájuk 30 ml kamillaszirupot, 60 ml fehér rumot, egy negyed lime kifacsart levét, és legvégül a behűtött szódavizet.

# Százszorszép és gyermekláncfű

- Zsenge leveleikből saláta készíthető, halványíthatók
- A százszorszép virágbimbói savanyíthatók (hamis kapribogyó)
- Gyermekláncfű „méz” citrommal
- Gyermekláncfű gyökere pótkávé
- Vizelethajtó, máj és epeműködés támogató





# Torma

- **Tormásbor**: 5 dl borba 50 g reszelt torma, esetleg Steviával édesíthető (5 óra áztatás, forralás)
- **Tormatea** – limonádéval hígítva is
- **Tormapakolás**: mozgásszervi fájdalmakra
- **Tormakocsonya**: 2 dl víz, 20 g tormapor, és burgonyakeményítő
- **Tormalevél főzelék** és töltike zsenge levelekből
- Légúttisztító, antibakteriális, emésztés támogató



# Kerek repkény

A kerek repkény (Glechoma hederacea) körözötthöz adható, vagy leves készíthető belőle. Semleges ízű ételekhez (húsokhoz) fogyaszthatjuk köretként.

*Bundás repkény:* 80 g lisztből, két tojásból, 1/4 l tejből és 1,5 dl vízből só hozzáadásával tésztát keverünk. Ebbe finomra vágott, nyersen összekevert petrezselymet (kis csomó), turbolyát (kis csomó), metélőhagymát (kis csomó), bazsalikomot (késhegynyi), kerek repkényt (10 levél) adunk. Adagonként palacsintasütőben, forró zsíron sütjük ki.

Petrezselymes burgonyához és körözötthez, valamint szendvicsdísznek - katonapetrezselyem

Köhögés (krónikus hörghurut) ellen jó a teája, salátája, valamint gyökerének nedvét sebek gyógyításakor alkalmazzák (a levél zúzódásra és gyulladt sebre is használható). Ne alkalmazzuk nagy mennyiségben és hosszú ideig.



# Aranyvessző, Solidago fajok

**Hatásai:** köptető, hurutoldó, vértisztító, immunerősítő, méregtelenítő, májtisztító, epehajtó, vérnyomáscsökkentő, enyhe nyugtató, görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, vizelethajtó, vesekőoldó, összehúzó, hasfogó, sebgyógyító. Csökkenti a koleszterinszintet. Gombaellenes hatása kifejezetten a Candida ellen irányul.

Külsőleg nehezen gyógyuló sebeken segít, csillapítja a vérzéseket.
Teájával gargarizálhatunk száj-, és garatgyulladás, valamint köhögés esetén.
**Teakészítés:** 1-2 kávéskanálnyi drogból egy csésze vízzel készítsünk forrázatot. 2-3 adag fogyasztható naponta.



# Japán keserűfű

A japán keserűfű (Fallopia japonica), vagy óriáskeserűfű ehető, különösen a fiatal, kora tavaszi zsenge hajtásai, amelyeket meghámozva, főzve, vagy savanykás alapanyagként rebarbara helyett süteményekben, lekvárban vagy édes-savanyú szószokban is fel lehet használni.

Kozmetikumokban gyulladáscsökkentő. Vírusellenes hatás





# Közönséges cickafark

A közönséges cickafark (Achillea millefolium) egy gyógyhatású növény, amely gyulladáscsökkentő, görcsoldó, vérzéscsillapító és sebgyógyító tulajdonságokkal rendelkezik, továbbá segíti az emésztést és enyhíti a női panaszokat.



Belsőleg teaként fogyasztva vagy külsőleg borogatásként alkalmazva használható.

**Enyhe párolás után vajjal, májkrémmel keverhető, köröztöttbe tehető. Cickafarkas rizssaláta is készíthető belőle.**

***Tormás cickafarkkocsonya:*** fél evőkanál frissen reszelt tormát és néhány apróra vágott cickafarklevelet negyedliter tejjel összekeverünk, ecettel, sóval, cukorral fűszerezzük. Két evőkanál zselatint 4 evőkanál langyos vízben csomómentesen feloldunk.
A zselatint hozzáadjuk a tormás cickafarkhoz, tojástartókba, vagy hasonló formákba töltjük. Megszilárdulás után a formából kiütve tálaljuk.



# Közönséges boróka



**Boróka turmix**
Öt dl tejet 2 gombóc vanília fagylalttal összeturmixolunk és 50 g zúzott borókabogyóval fűszerezzük. A vanília helyett áfonya, szeder, vagy málna fagylaltot is használhatunk.

**Fűszeres uborka**
40 apró uborkát üvegbe teszünk. Felforralunk 1 liter vizet 2,5 dl 20%-os ecettel, 2 evőkanál sóval és ugyanannyi cukorral. Fűszerezzük ízlés szerint tárkonnyal, kakukkfűvel, zúzott borókával, szemes fehérborssal, babérlevéllel, kis darabka tormával. Ráöntjük az uborkára (még forrón), majd két nap múlva újra forraljuk, és megint leforrázzuk az uborkákat. Légmentesen lezárjuk.



A boróka felhasználási területe igencsak széles, hiszen a téli „nehezebb” levesektől, a zöldséges, gombás, húsos ételektől, a pástétomig, a mártásoktól a fűszerolajokon, gyógyitalokon keresztül nagyon sok mindent ízesíthetünk vele. Az őszi-téli időszakban gyakrabban kerül asztalunkra az almás pite is.

**+füstfűszer**

Gyomorerősítő, hányinger ellen is jó, gázképződés csökkentése

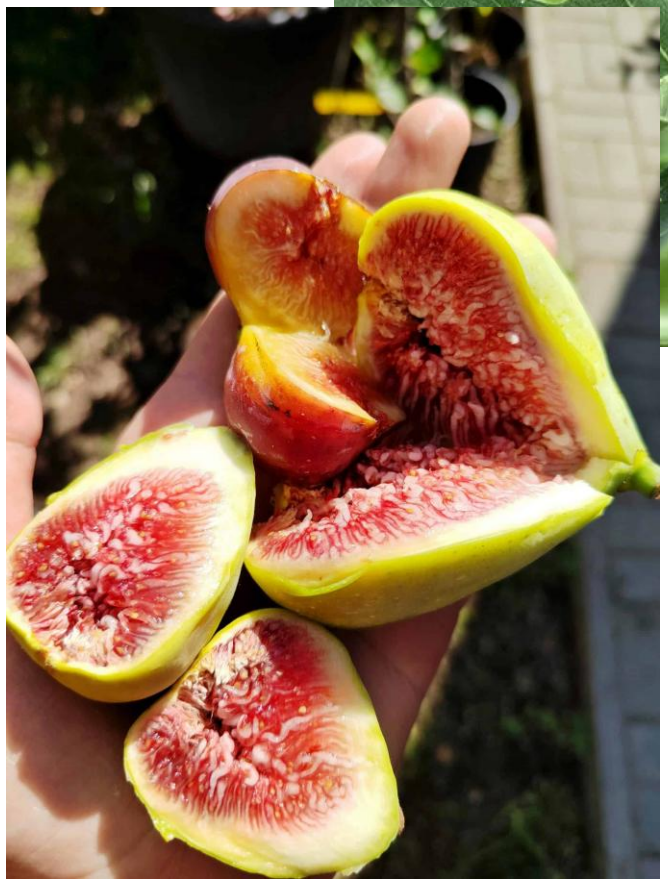
# Füge

***Fügekávé:*** az egyenletesen kicsi darabokra vágott aszalt fügéből pirítás és darálás után kellemes ízű, édesítést nem igénylő, kávészerű ital főzhető, ami melegen, hidegen egyaránt fogyasztható.

Fügelevél mint fűszer, tea és szörp – hőkezelés után jön elő a kókuszos-vaníliás-diós íze

Gyulladáscsökkentő, vércukorszint szabályozó, emésztést támogató





# Vadrózsa, bodza, szeder



- Vadrózsa zsenge levele nyersen is ehető, idősebb leveléből tea készíthető, virágszirma is ehető (sütemény, szendvics vagy bólé díszítés)és legismertebb része a csipkebogyó



- Szeder gyümölcse antioxidáns, levele volt a magyar tea alapja (Planta tea), könnyen fermentálható

- Fekete bodza: virága palacsintatésztába mártva kisüthető, bodzaszörp, bodzapezsgő, és a gyümölcse is alkalmas lekvárnak szósznak, szörpnek...



# Levendula (Lavandula x intermedia)

80x100 cm, nagy térállásba
Akár 20 évig is fenntartható egy ültetvény

Nyugtató, görcsoldó, reumás panaszokra bedörzsölés, kozmetikumok, parfümök…

Tea, jegestea, szörp, limonádé, lekvár almával, illatpárna, testpermet





levendula, citromfű, jázminpakóca (Stevia), menták, ánizsizsóp (Agastache), méhbalzsam (Monarda)… az édességek fűszerei…

# Kolmó

- -Zsenge tavaszi hajtásai spárgához hasonlóan párolva nagyon finomak
- -A „komlótoboz” a termése a sörök ízesítője
- -Akik a padláson szárították, és felmentek forgatni elálmosodtak – alvást segítő párna készíthető belőle
- -Kúszónövény, vagy felületek befuttathatók vele, van sárga levelű díszváltozata is. Hátránya hogy szinte kiirthatatlan



# Szőlő

- Csemegeszőlő, must-bor, mazsola
- Kacs
- Verjus (ecet és citromlé helyettesítésére)
- Pekmez (mustméz) és musthurka
- Töltike (fa eper – zsenge leveléből is)
- Szőlő pesto (sós és édes változat)



# Dió

- Diófasírt
- Diólekvár –alma házasítás
- Zölddió befőtt
- Allelopátiás hatás



# Gyomok

- Tyúkhúr – efemer növény
- Libatop
- Porcsin







# Ehető fák? Hárs, fűz, tölgy, bükk, alma, meggy…



- Tavasszal zsenge leveleik salátaként fogyaszthatóak: pl.: bükk, alma, fűz - szalicilsav tartalom
- Némelyikből tea készíthető (meggy levele, a gyümölcs kocsánya: póttea, vizelethajtó, és fogyasztó keverékeknek is eleme)
- Hárslevél csokoládé, hársvirág tea, fürdővízbe is jó
- Tölgymakk: ínségeledel, liszt, pörkölve kávé…
- Akác: méz, virága süteménybe belesüthető, nyersen is finom, szörpnek is alkalmas
- Toona sinensis - zöldségfa



# Tökfélék

- Sütőtök: karakteres íz, készülhet belőle befőtt, lekvár, ivólé, szörp
- Főzőtök: íze nincs de állaga van – fűszerlekvárok
  vanília lekvár, kávé lekvár, fahéj lekvár, menta lekvár…
- Tök virága kirántható
- Tök fasírt



# Paradicsom

- Piskótába színezésnek és ízesítőnek
- Leveléből borotválkozás utáni arcszesz készíthető





# Vadgesztenye

- Szaponin tartalmú habzó növények, pl: szappanfű

- Mosószerként felhasználható, folyékony változatban is



# Nád

- Ínségeledel volt
- Geo-variánsok
- Gyöktörzséből liszt
- Leveléből „bor”



# Levelekből „kocsonyás lekvár”

Készíthető zselélekvár csalánból, mentából, citromfűből, lényeg, hogy zsenge leveleket használjunk. Az egyik módszer a zselés lekvár, ekkor csak a gyógynövény főzővizét használjuk: ízesítjük, majd zselésítjük zselatinnak, vagy agarral.

Másik változat, amikor a levelek is benne maradnak, ebben az esetben az enyhe főzést követően turmixoljuk össze a lében a leveleket. A leveleket kétszeres mennyiségű vízben főzzük körülbelül 10 percig lassú tűzön. Szűrés után a levet ízesítsük citromlével, cukorral, esetleg gyömbérrel. Lényeges, hogy csak annyira ízesítsük, hogy az alapanyagul szolgáló gyógynövény íze felismerhető maradjon. A menta ízét nehéz elnyomni, de egy csalán, vagy tyúkhúr könnyen túlízesíthető.

Keverhetők is az alapanyagok menta-csalánnal, menta-citromfűvel, de aki a hagyományosabb lekvárok híve, reszelt almát is tehet bele – így az állaga a megszokottabbhoz fog hasonlítani.





# Árpavíz



Válogassunk át, és tisztítsunk meg 200 gramm árpát, aztán áztassuk be legalább 8 órára.  A leöblített szemeket tegyük másfél liter vízbe, kis darabka fahéjjal, és gyömbérrel (elhagyható), majd forraljuk fel.  Főzzük 30 percig, majd szűrjük le, csavarjuk bele egy citrom levét.

Ha szeretnénk, leheletnyit édesíthetjük. Teljesen natúran is elkészíthetjük, ekkor csak főzzük meg a megadott mennyiségű vízben az árpát, és igyuk meg a főzővizet. Forrón és szobahőmérsékletűre hűtve is élvezhetjük.



Segít az inzulinrezisztencia és a cukorbetegség esetén, enyhítheti az ízületi gyulladás tüneteit, javítja az emésztést, támogatja a csontok és a fogak egészségét, hidratálja és rugalmassá teszi a bőrt, serkenti a haj növekedését, erős vizelethajtó és segíthet megelőzni a húgyúti fertőzéseket.

**Árpagyöngy: gersli, búzánál: kuszkusz, bulgur**

# Citrusok



A citrusok héja tartalmaz flavonoidokat, amelyek csökkentik a gyulladást, az oxidatív stresszt, a koleszterinszintet, valamint a kardiovaszkuláris rendellenességek esélyét. Bio, kezeletlen gyümölcs alkalmas erre.

**Narancshéj por:** mossuk meg alaposan az emberi fogyasztásra alkalmas héjú (kezeletlen) gyümölcsöket. Hámozzuk meg vékonyban, és radiátoron, vagy aszalóban szárítsuk csörgősre. Fűszerdarálóban őröljük finom porrá. Használhatjuk fűszerezesre, illetve joghurtba keverve arcmaszknak.



**Citrom-lime ecet:** vékonyan hámozzunk meg 1 citromot, es 1 lime-ot, tegyük a csíkokat egy széles szájú üvegbe, öntsünk rájuk fél liter felmelegített fehér borecetet, érleljük 2 hétig, majd szűrjük át. Tartsuk hűvös helyen.

**Narancskrém:** 160 ml növényi tejben keverjünk csomó mentesre 40 g kukoricakeményítőt, majd adjunk hozzá 300 ml frissen facsart narancslevet, 2 evőkanál frissen facsart citromlevet, 1 csésze cukrot,
1 evőkanál reszelt, vagy apró darabokra vágott narancshéjat, és kis lángon főzzük sűrűre. Vegyük le a tűzről, keverjünk bele 50 g vegán vajat, vaníliát és egy kis sót. Édes pék sütikkel, kaláccsal, kekszekkel, gofrival, palacsintával fogyasztható.



# Citrusok



**Citrusvaj:** 90-100 g puha vajat habosítsunk fel 1 evőkanál porcukorral, 1 evőkanál narancslével, 1 teáskanál finomra reszelt narancshéjjal, és egy csipet fahéjjal. Tegyük kisebb formákba vagy egy tálkába, es hűtsük le.
**Citrus só:** reszeljük le a citrusunk héjat, majd keverjük össze megközelítőleg ugyanannyi sóval. Hagyjuk kiszáradni mielőtt elcsomagolnánk. Használhatjuk levesek, zöldséges, tésztás, rizses
ételek, saláták fűszerezésére.
**Kandírozott héj:** csíkozzuk, telített cukros vízben főzzük kb. 1 órát, megszárítjuk, cukorban forgatjuk. Megpuhul, keserűségét elveszti.





# Kukoricatea



Koreában kedvelt a **kukoricatea, ami egy pirított kukoricából készített könnyű ital**. Ezt a hagyományőrző itókát gyakorlatilag víz helyett isszák, a másik koreai jellegzetesség az árpatea mellett, sőt előfordul, hogy keverik a kettőt.
Egy lágy, kissé édeskés ízű főzetről van szó, amiben természetesen visszaköszön a pörkölt kukorica zamata. Inkább csak hidratálónak tartják, amiből szinte mindig álldogál egy kancsónyi a hűtőszekrényben-, habár némi tápanyagtaralma azért van.
Segíti az emésztést, csökkenti a vérnyomást, és kedvezően hat a vesék állapotára, a túlzásba vitt fogyasztása azonban nem ajánlott.



A **kukoricabajusz** szaponint, cseranyagot, barna és sárga színanyagot, zsírosolajat, karvakrol illóolajat tartalmaz. Köhögés ellen a bajuszt általában a kukoricaszemmel együtt főzik meg, és szüredékét cukorral, vagy mézzel erősen ízesítették, majd forrón adták a betegnek.
A kukoricabajuszból és a buroklevelekből készült borogatás segíti a gennyes sebek gyógyulását is.



# Rózsavíz, narancsvirág víz, hamamelis víz

**A bársonyos kéz**
Vegyünk ¾ csésze rózsavizet, negyed csésze glicerint, fél teáskanál ecetet és fél teáskanál mézet. Alaposan rázzuk össze egy üvegben.
**Kivörösödött, gyulladt bőrre**
Keverjünk egy evőkanál sütőport egy csésze rózsaolajba. Rázzuk föl jól, és vattával vigyük fel az irritált területre.
**Fürdés utáni szer**
Hozzávalók: 1 csésze rózsavíz, 1/3 csésze Hamamelis kivonat, 1 teáskanál méz, 1 teáskanál kámfor, fél teáskanál alumíniumoxid por
Keverjük simára. Öntsük üvegbe és rázzuk jól össze. Vigyük fel a bőrre. Nőknek fürdés után, férfiaknak (pl. borotválkozás után) egyaránt ajánlott.

Virágvizek italokba, süteményekbe… tea ízesítésére is



# A tulipánok is ehetők

Szirmai salátákba tehetők, tölthetők sajttal, csokikrémmel, hagymája ínségeledel volt.

Jó tányérdísz… Csipsz is készülhet belőle…



# Sásliliom és árnylilom

Zsenge hajtásai, levelei salátaként fogyaszthatók, főzeléknek, párolva is jó, virágai ehetőek





# Ehető virágok: rózsa, sásliliom, tök, sarkantyúka











# Bőrlevél és szibériai tea

Szibériában vadászok - akárcsak Mongóliában - ősidők óta gyűjtik a hó alól az elfeküdt, zöld Bergenia levelek alatt található kávébarna, vagy akár fekete leveleket, hogy azokat hosszú útjaikra magukkal vigyék. Ha elfáradnak, teát főznek belőle a tűzön és régi-régi megfigyelés, hogy ezután elmúlik minden fáradtságuk, újult erővel tudnak messzire gyalogolni... Kutatások is megerősítették ezt a hatást ! Egérkísérletben a kezelt egerek kétszer annyi ideig bírtak úszni, mint a kontroll csoport... Bizonyított a barnára-feketére fermentálódott levelek adaptogén, stimuláns, élénkítő hatása, bár semmiféle pl.
koffeinhez hasonló élénkítő vegyületet nem találtak a levelekben...
Ráadásul ezekben a levelekben a szorulást
okozó tannin sem található már meg.
A vizsgálatok arra  utalnak, hogy az eddig ismeretlen vegyületek megnövelik a vér oxigénfelvevő képességét, ez váltja ki a szembeötlő frissítő, élénkítő hatást !



# Eperspenót (Blitum capitatum)

Multifunkciós növény: zöldség, gyümölcs, dísz…
Akár egy méteresre is nő, újraveti magát – átévelő egynyári faj





# Sarkantyúka (Tropaeolum majus)

Egynyári növény, állandó helyre vetéssel szaporítható

Segít lerövidíteni a bakteriális fertőzések idejét

Levele, virága ehető



# Borsos varjúháj (Sedum acre)
# Kövirózsa (Sempervivum tectorum)

Szukkulens növények, vizet raktároznak tűző napon kevés vízzel is beérik.
A kövirózsa fölfájdalmakra és sebgyógyításra jó, a borsos varjúháj levelei csípős ízűek.





# Árpa, búza

- Hazánkban elég egysíkúak a köretek: burgonya, rizs, pároltzöldség, köles, pohánka, lencsefélék, kuszkusz, gersli (árpa fasírt, gabonakolbász)

- Búzahús





# Káposzta, rántva…







# „Gyümölcsvirág” szendvics

- *200 ml tejszín,*
- *200 g mascarpone sajt*
- *30 g cukor*
- *12 szelet toast kenyér*







# Vadgesztenye

- Szaponin tartalmú habzó növények, pl: szappanfű

- Mosószerként felhasználható, folyékony változatban is



# Mentafélék

- Hazánkban vadon is élnek fajai (csombormenta, lómenta)
- Borsmenta és fodormenta természetes hibridek
- Rágó, fogkrém, szájvíz
- ”Dizájnmenták”
- Mentazselé – zselatin vagy agar
- Mentaszörp
- Mentatea, limonádé, víz ízesítő…



# Borlekvár



*Hozzávalók: fél mokkáskanál őrölt fahéj, ugyanennyi őrölt ánizs, fél mokkáskanál őrölt gyömbér, 3 db szegfűszeg, 1 citrom, 1 üveg édesebb bor, fél kg befőző cukor, 2 zacskó dzsemfi x (vagy valamilyen lekvárzselésítő), 1 vaníliarúd belseje.*

A bort a citrom kicsavart levével és a cukorral, lassú tűzön elkezdjük főzni. Amikor elkezd melegedni, de még nem forr, hozzáadjuk a fűszereket és folyamatos kevergetés mellett a lekvár zselésítőt is. Forrástól számítva még 10 percig rotyogtatjuk, de vigyázzunk, mert könnyen kifut. Szedjük ki belőle a szegfűszeget, majd töltsük befőttesüvegekbe, celofánnal és a befőttesüveg tetejével zárjuk le, és 10 percre állítsuk fejre, hogy a keletkező vákuum tartósítsa a lekvárunkat. Ahogy kihűl, elkezd dermedni, de fontos, hogy ezután hideg helyen tároljuk, hogy szépen bezselésedjen. Kenhetjük pirítósra, süteménybe tehetjük, vagy csak mártogassunk bele sajtot.



# Mézkrémek, szilárd szörpök

Krémesedő, szilárd méz kell hozzá, például repce.

Mák, gesztenye, dió, mogyoró darálva-főzve, gyümölcsök pépesítve, gyógynövények darabolva (később szűrjük) vagy pépesítve, akkor benne maradhat.

Csokival, kakaóval, kávéval, fahéjjal, vaníliával is ízesíthető…

Ne legyen túl nagy a nedvességtartalma, így kész a mézkrém, ami szilárd szörpként is használható.



# Teaszörp

Az orosz szamovároknak is az a lényege, hogy az erős tea-koncentrátumot hígítják vissza, így készül a tea. A teaszörp is kicsit ehhez hasonló koncentrátum…

**Hozzávalók: 3 dkg zöld, vagy fekete teafű (bármilyen csak a gyümölcstea nem jó), 1,5 l víz, 2 kg cukor, 2-3 evőkanál narancsvirágvíz.**

A teafüvet egy edénybe tesszük, és leöntjük 5 dl forró vízzel, majd 2-3 órán át hagyjuk ázni. Közben a maradék egy liter vízből és a cukorból sűrű szirupot főzünk. Ezután leszűrjük a teát, hozzáöntjük a meleg siruphoz, narancsvirágvízzel ízesítjük, és üvegekbe tesszük. Hideg vízzel hígítva fogyasztjuk.



# Tea, mint fűszer

A teákat különféleképpen használhatjuk.

- Készíthetünk egy erősebb forrázatot, amit főzés közben hozzáadhatunk az ételhez, vagy felhasználhatjuk a pácoló folyadék készítésénél.

-Tehetünk 1-2 filtert levesekbe, ragukba, és aztán velük együtt főzhetjük készre.

Vagy finom porrá őrölve fűszerezhetünk velük.
A leveseket teltebb ízűvé teheti, ha nem csak zöldség alaplevet és vizet, hanem egy kis teát is öntünk bele, lágyabb zöldséglevesekbe inkább zöld teát, gulyás jellegűbe, illetve pörköltekbe feketet.



# Tea sütéshez, főzéshez

**Earl Grey kalács**: készítsünk teát 2 teafilter és 300 ml forró víz felhasználásával. Tegyünk bele 250 g ízlés szerint válogatott aszalt gyümölcsöt és lefedve hagyjuk állni egy éjszakán át.

Egy tálban keverjünk össze 275 g lisztet, 1 teáskanál sütőport, 60 g barna cukrot, és 1 teáskanál almás pite fűszer keveréket. Távolítsuk el és nyomkodjuk ki a teafiltert. Forgassunk a lisztes keverékhez 90 g növényi joghurtot és gyümölcsöket az áztató folyadékkal együtt. Öntsük kikent, vagy sütő papírral kibérelt gyümölcskenyér formába, és 180 °C-ra elő melegített sütőben süssük kb. 1 órán keresztül.



**Masala chai keksz**
**Matcha muffin**
**Tealeves**
**Teás rizs –mindenkinek ajánlom!!!**

# Illóolajok a konyhában

***Mediterrán grillpác:*** keverjünk össze 3 evőkanál olívaolajat zúzott fokhagymával és apróra vágott petrezselyemmel. Oregánó, bazsalikom és citrom illóolajból adjunk hozzá csipetnyi mennyiséget. Kenegessük a zöldségeinkre és pihentessük őket egy órán keresztül sütés előtt.

***Gyömbéres szezámolaj:*** keverjünk gyömbér illóolajat a szezámolajba. Ázsiai ételekhez, pácoláshoz kiváló.

***Citromos kávéfizz:*** egy adag eszpresszóban keverjünk el egy leheletnyi citrom illóolajat, majd spicceljünk bele egy kevés szódavizet. Halmozzunk bele jégkockákat és citromkarikával díszítve kínáljuk.



Tea ízesítése lekvárral,
sült tea készítése illóolajjal…

# Szájvizek



Keveset használjuk a fogainkat és állandóan cukorban úsznak…

**BIRSALMA SZÁJVÍZ**

Két evőkanálnyi birsalmamagot egy liter vízben forrástól számított 10 percig főzünk lassú tűzön. Levesszük a tűzről, majd hozzáöntünk két evőkanálnyi sherryt, és üvegekbe töltjük.

**MENTÁS-ROZMARINGOS SZÁJVÍZ**

Ha csak a fogápolási termékek reklámjait vesszük alapul, e két növény számos termékben szerepel. Ez nem véletlen, hiszen a napjainkban kifejlesztett termékek sem nélkülözhetik az évszázados tapasztalatokat. Nevezetesen, hogy többek között a menta, a rozmaring, vagy a levendula híresek szájápolási szerepükről. Két teáskanálnyi rozmaringot és ugyanennyi mentalevelet fél liter vízzel leforrázunk, a keveréket negyed órán átállni hagyjuk, majd megvárjuk, amíg kihűl. Ezt követően hozzáadunk egy teáskanál mirha tinktúrát, majd üvegekbe töltjük, és használat előtt mindig felrázzuk.

**BÚZAVIRÁG SZÁJVÍZ**

Egy maréknyi búzavirágot leforrázunk valamivel több, mint egyliter vízzel, majd két órán keresztül állni hagyjuk. Szűrés után hozzáadunk egy teáskanál mirha tinktúrát, és üvegekbe töltjük.

# Fűrészpor

- Füstöléshez + füstfűszerekkel
- Kekszekhez



# Aroma muskátlik





# Olajfa

- Bogyója savanyúság
- Darálva szendvicskrém
- Levéltea



# Fűszervajak édesen és sósan

- A fűszereket pépesítjük, majd a vajjal összekeverjük és hagyjuk az ízeket összeérni (bazsalikom, kakukkfű, borsfű, oregánó, majoranna…)

  + fűszersó

- Édesen a vajat mézzel összekeverjük, majd ehhez passzoló növényeket teszünk bele: citromfű, menta, levendula, vagy akár gyümölcspépeket is használhatunk



# Medvehagyma, és más vadhagymák

- Krémleves, pogácsa, saláta, burgonyapüré, medvehagymás csalán fasírt, palacsinta, spenót…
- Vegipecsenye: rozskenyeret meglocsolunk tökmagolajjal, fűszerpaprika, sörélesztő pehely, + medvehagyma
- Pástétom: darált kendermag, margarin, fokhagyma, só, szárított és zöldfűszerek



# Virágitalok

- Ibolyaecet – gyümölcsecet üdítőitalként is fogyasztható
- Áztatóbetétes kulacsok
- Bodzaital, bodzapezsgő
  Levendula, akác, borsmenta, rózsa, szagosmüge, kamilla, kapor



# Pótkávék, ázaléklevek…

- Cikória
- Maláta
- Tölgymakk
- Amarant
- Füge
- Almahéj, barackhéj…



# Természetes édesítők

- A cukor élelmiszer vegyipari termék, a szénhidrátokat hasznosabb úgy bevinni, ahogy a természet csomagolja. Alma és alma lé példája…
- Jázminpakóca (Stevia rebaudiana)
- Azték édesfű (Lippia dulcis)
- Édesgyökér



# Homoktövis

- Velő, nektár, lekvár, leves, mártás, kocsonya…
- Rendhagyó termesztés, 10:1 ivararány
- A hajtásvégekből készült tea antivirális hatású, megelőzésként is alkalmazható



# Torma

- **Tormabor**: 5 dl borba 50 g reszelt torma, esetleg Steviával édesíthető (5 óra áztatás, forralás)
- **Tormatea** – limonádéval hígítva is
- **Tormapakolás**: mozgásszervi fájdalmakra
- **Tormakocsonya**: 2 dl víz, 20 g tormapor, és burgonyakeményítő
- **Tormalevél főzelék** és töltike zsenge levelekből



# Kapor

- **Kaporfőzelék:** 1-2 csokor kaprot 5-6 dl sós vízben megfőzünk. Tehetünk a vízbe 2 evőkanál szárított zöldségkeveréket. Kissé lehűtjük és megturmixoljuk,1evőkanál olajon megpárolunk 4 gerezd fokhagymát zúzva. Meghintjük 1 evőkanál liszttel, majd felöntjük 5 dl szójatejjel.
- **Üdítő kapor turmix**: 500 g kígyóuborkát, vagy 2 db bébi cukkinit héjastól megmosunk és durvára daraboljuk. 1-2 csokor kaprot megmosunk és feldaraboljuk. Az egészet turmix gépben krémes állagúra turmixoljuk. A nyári hőségben behűtve is fogyaszthatjuk üdítő italként.



# Görögdinnyéből…



Héja alatti rész savanyítható, fermentálható

Kompót, lekvár – házasítva

Salátához keverhetjük reszelve

Édes lében főzve, turmixolva, zselatinnal gumicukor

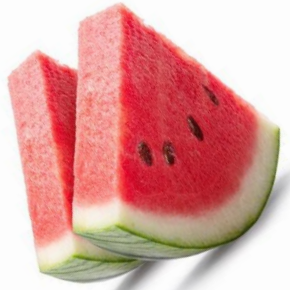
Kandírozott dinnyehéj: csíkozzuk, telített cukros vízben főzzük kb. 1 órát, megszárítjuk, cukorban forgatjuk.

Grillen süthető, előtte pácolható például szójaszósszal



# Rántott görögdinnyehéj

Magszegény dinnyehúsból vágjunk két 12 cm hosszú, 7 cm széles és 6 cm vastag darabot. Sózzuk meg a szeleteket és tegyük félre pihenni. Öntsük le a dinnyelevet és itassunk fel róluk minél több nedvességet. Keverjünk össze négy evőkanál szójaszószt, négy evőkanál juharszirupot, négy evőkanál száraz fehérbort, egy teáskanál szezám olajat, egy kis gerezd zúzott fokhagymát, negyed teáskanál frissen őrölt fekete borsot és egy csipet csilit. Pácoljuk ebben a keverékben a szeleteket néhány (minimum 3) órán keresztül hűtőszekrényben **Egy leheletvékonyan kiolajozott serpenyőben süssük a szeletek mindkét oldalát közepes lángon 4-4 percig lefedve, majd 1-2 percig fedetlenül.**



Négy evőkanál lisztből, négy evőkanál vízből (sör, bor), egy pici sóval készítsünk panírozó masszát. A szeleteket forgassuk először lisztbe, aztán a panírozó keverékbe, végül pankó morzsába. Bő zsiradékban süssük mindkét oldalukat aranysárgára.

# Házicsoki és hamis marcipán

- *Erdélyi házicsoki*:1 dl víz, 400 g cukor, 280 g tejpor, 100 g kakaó por, 100 g vaj. Szirupfőzés, hozzá a vaj, kakaó és tejpor.
- *Hamis marcipán*: 1 dl tej, 35 dkg cukor, 10 dkg finomliszt, 10 dkg rétesliszt, 12,5 dkg vaj/margarin. Gyúráshoz keményítő és porcukor keveréke. Tejben főzzük a cukrot, amihez a lisztet és a többit hozzáadjuk fokozatosan.
- Tehetünk hozzájuk, csipkebogyó, vagy citromfűport, matcha teát…







# Érdekességek

- Pattogatott kukorica mint ütéscsillapító, csomagoláshoz
- Az uborka hónapokig eltartható tojásfehérjével bekenve
- A szőlő fejjel lefelé fellógatva eltartható
- Torma lisztje, mint fűszer
- Panír nem csak zsemlemorzsa lehet: darált dió, mogyoró, vagy kókuszreszelék



# Köszönöm a figyelmet
# www.herbacio.hu







