

JÓ HA TUDOD...

MILYEN JÓTÉKONY HATÁSAI VANNAK AZ EHEŐ VADNÖVÉNYEKNEK

Számos olyan növény terem a kertünkben, ami gyomnövényként sokszor gondot okoz, nem is gondolnánk arra, hogy emberi fogyasztásra alkalmas, és értékes tápanyagokat tartalmaz. A múlt hét szombat délutáni előadáson 30 ilyen ehető vadnövény került bemutatásra.

Miért jó? Általában elmondható mindegyikről, hogy magas a vitamin- és ásványianyag tartalmuk, illetve a zöld színt adó klorofilltartalom. Érdekesség, hogy ez utóbbit szokták a növény vérének is nevezni, mert a kémiai összetétele nagyon hasonlít az ember hemoglobinjának egy részéhez. Kiemelhető az immunerősítő, méregtelenítő hatása. Összességében elmondható, hogy akik rendszeresen fogyasztják ezeket a növényeket, azt tapasztalják, hogy sokkal több energiájuk van, kevésbé fáradékonyak.

Hogyan használjuk? Lehetőleg nyersen, salátába keverve vagy u.n. zöldturmixot (recept a hátoldalon) készítve. Némelyikből főzelék is készíthető.

Fontos, hogy csak azt szedjük le, amit biztosan ismerünk, ugyanis a gyomnövényeknek vannak emberi fogyasztásra alkalmatlan változatai is. Mindig az egészséges, szép növényeket szedjük le, és kerüljük az útmenti/szántóföld közeli részeket, mert lehet, hogy ott gyomirtóval pusztítják őket. A legjobb, ha saját kertből szedjük.



Csalán & gyermekláncfű zöldturmix (előadást követő kóstoló alapján):

- 1 csokor csalán friss, felső hajtása (kb. 10 db)
- 1 csokor gyermekláncfű más néven pitypang (ebből kevesebb mennyiség)
- Pár kanálnyi citromlé
- Méz, datolya az ízesítéshez
- 1-2 feldarabolt alma
- Kb. 1 liter víz
-

A zöld növényeket kisebb darabokra tépkedjük, és a turmixba tesszük az összes többi hozzávalóval. Ízlés szerint adagoljuk hozzá a citromlevet, lehet édesíteni mézzel, datolyával, almával, aki szereti a vadabb ízeket, ki is hagyhatja. Először csak egy kevés vizet adjunk hozzá, majd ha már sikerült mindent összeturmixolni, öntsük hozzá a többi vizet is.

Folytatjuk...