

## A gyógynövények és a konyha-művészet

Tisztelt Olvasóim!

A szeptemberi újságban nagyon szép és hasznos cikket olvashattunk Kürti Gábortól a Kurkuma hatásairól, használatának tapasztalatairól.

Ezt a hagyományt szeretném folytatni és indítani újabb „konyhaművészeti” sorozatot, hogyan használjuk a mindennapi életünkben a gyógynövényeket, fűszernövényeket az egészségünk megőrzése érdekében és a konyhában is.

Ötleteket és recepteket is várunk szerkesztőségünkbe: ki és hogyan alkalmazza

A Kurkumát, Gyömbért, Petrezselymet, és más fűszereket odahaza.

A természet csodálatos: számtalan az éghajlathoz, földrajzi tájhoz illeszkedő és túlélő fajok sokaságát produkálja. A növényeknél emberi hasznosítás szempontjából két nagy csoportot különböztetünk meg a természetes és gyógynövényeket. Mindegyikben kémiai anyagok ezrei fordulnak elő.

A gyógynövényeket a növényvilág többi tagjától az különbözteti meg, hogy a bennük levő kémiai anyagoknak öszönhetően gyógyászati értékük van.

Az egészséget fenntartó, kóros folyamatokat megelőző gátló illetve gyógyító hatású anyagokat **HATÓANYAGOKNAK** nevezzük.

A természet valóban csodálatos. Jó néhány állatfaj is ismeri és rendszeresen fogyasztja tapasztalatból a gyógynövényeket. Kutatók megfigyelték Afrikában, hogy a csimpánzok, Gorillák milyen növényeket fogyasztanak féregűzés és nátha esetén.

Valószínű az ősember is szerzett tapasztalatokat az ehető, túlélést biztosító és gyógyító növényekről. Ez a tudás folyamatosan bővült.

Már az ókorban Kínában, Egyiptomban a gyógynövényeket, fűszernövényeket ismerték és rendszeresen alkalmazták is: hagyma, fokhagyma, sáfrány, koriander, ánizs, kapor.

Sába királynője Salamonnak fűszereket vitt a kelet akkori legnagyobb kincsei mellett. A görögök, rómaiak a használat mellett már tudatosan természetették is a gyógy- és fűszernövényeket. Emellett jól ismerték a keleti fűszerek jótékony egészséget megőrző és gyógyító hatásait is. A kurkuma, gyömbér, fahéj, szegfűszeg, sáfrány, a húsételek emésztését könnyítette meg, és a tartósításban, tárolás kapcsán nyújtottak segítséget: fahéj, szegfűszeg, szerecsendió baktériumölő, fertőtlenítő hatása régóta ismert.

Az ókorban a gyógynövények termesztése folytatódott (Nagy Károly) és a későbbiekben a kolostorkertekben a szerzetes és apáca rendek már a növények nemesítésével is foglalkoztak.

A magyar hagyományok a honfoglalás előtti időszakra nyúlnak vissza. A népvándorlás során a keleti fűszereket régóta ismerték, a letelepedés során a szőlő, répa, köles termesztése ismert volt. A cserekereskedelemmel a déli, nyugati országok növényfajai is honossá váltak.

Az amerikai kontinensről származó paprikát a kolostorkertekben természetették tovább és így vált világhírűvé is. A nem csípős fajtáinak néhány változatát hazánkban nemesítették ki. Nyersen fogyasztva a legértékesebb C-vitamin forrás. Magasabb a C-vitamin tartalma, mint a citromnak. Szent-Györgyi Albert kutatásai igazolták, aki ennek a vitaminnak felfedezéséért Nobel-díjat kapott. A mai időkben a kémia segít a növények vitamin, hatóanyag tartalmának megismerésében, majd az orvostudományban az alkalmazásukban is.

A gyógynövények gyógyhatásaiért felelős vegyületcsoportot hatóanyagnak nevezzük. Ez

eddigyi ismertetőimben gyakran találkoztak ezzel a fogalommal. Ezeknek a vegyület csoportnak négy nagyobb csoportját ismerik:

1. ALKALOIDOK
2. GLIKOZIDOK
3. ILLÓ OLAJAK
4. EGYÉB HATÓANYAGOK

Egy-egy növényben lehet egy de általában több hatóanyag is. Többfajta gyógynövényt úgy egymás mellé „illeszteni”, hogy a hatóanyagok egymás hatását segítsék (szinergizmus) nagy tapasztalatot, tudást igényel: HERBANET TEÁK, KOMBUCHA, TALP TAPASZOK, KURKUMÁS KÉ-SZÍT-MÉ-NYEK, KRÉMEK, BALZSAMOK.

### **KURKUMA** (Curcuma longa, Curcuma xanthorrhiza)

Dél Ázsiában őshonos, de Kínában, Indiában évezredek óta termesztik. A népi tapasztalat, bölcsességet felhasználva kezdték el kutatni tudományosan az elmúlt 50 évben. Értékes hatóanyaga a KURKUMIN, melyet állat és embergyógyászatban is kipróbáltak. Ennek tapasztalatait olvashattuk az előző információs újságban.

A májsejtek regenerálásában játszik nagy szerepet: ha a májműködés javul akkor a szervezet működése is lényegesen jobb lesz. Az emberi máj az egyik legfontosabb szervünk: emésztés, immunrendszer „alapanyagainak” előállító helye, (aminosavak, fehérjék), a salakanyagok, kívülről bejutott mérgeanyagok semlegesítő szerve, a vérképzéshez szükséges fehérjék előállító szerve, a fémanyagcsere egyik központja.

A KURKUMA a hatóanyagán kívül illóolajakat is tartalmaz: turmeron, xanthorizol, szeszkvi-terpén alcohol, mircén.

Ezeknek az illóolajoknak a máj epetermelésére van hatásuk: enyhe epehajtók, epehólyag görcsét oldó, puffadást gátló, simaizom görcsoldó hatás. Az emésztés kapcsán a belek simaizomzata gyakran görcsöl, így a táplálék továbbhaladása lassú erjedés, rothadás indulhat be (a pangó meg nem emésztett táplálék miatt). Ezt a pangást csökkentik az illóolaj komponensei.

A májvédő hatással együtt valóban nagyszerű segítség a konyhában, főleg a hagyományosan étkező, több zsiradékot tartalmazó étrend mellett.

Diétázók is használhatják méregtelenítő hatása miatt.

Kiváló ételízesítő, főleg ott, ahol a csípősebb, kissé, markánsabb ízeket kedvelik. Fűszerkeveréket is készíthetünk, melyet légmentesen, sötét falú üvegben tárolhatunk.

10 db Kurkuma-Gyömbér tablettát összetörünk, 20 gr fekete (ízlés szerint fehér borsot, vagy borsika fűvet) a továbbiakban 20 gr köménymagot, koriandert, 20 gr őrölt szerecsendiót, őrölt szegfűszeget, pirospaprikát (édeset), jól összekeverjük és a fent említett üvegbe tesszük. Kész a Curry, melyet ízlés szerint húsételekhez, húslevesbe, húsos rizses ételekbe használhatunk. Könnyebben emészthető markánsabb ízű ételeket készíthetünk. A következő információs újságban ilyen recepteket fogok ismertetni.

Tisztelettel: **Dr. Mészáros Zsuzsanna**

A POTE Oktató Háziórvosa