

A Gyömbér hatásai és felhasználása mindennapi életünkben

Ígéretemhez híven folytatom a keleti fűszerek ismertetését, különös tekintettel az egészségünk megóvása céljából, melynek hivatalos egészségügyi programja hazánkban még gyermekcipőben jár.

Az általános orvosi gyakorlatban még mindig a betegségek kezelése, a beteglétszám alapján kapják a fizetést a dolgozók, ellenben Japánban már a megelőzés és az egészséges „betegek„ létszáma alapján. Akkor vonnak le pontszámot, ha megelőzhető lett volna kellő felvilágosítással, tájékoztatással, és annak számon kérésével a betegség.

MEGELŐZNI A BETEGSÉGEKET SOKKAL OLCSÓBB, MINT KEZELNI.

Ezt nemcsak a szakmából tudom, de a rokonságom jelenlegi betegségei, minden szabadidőmet, energiámat fölemésztik. Akkor már megfogadják a tanácsaimat, amikor nagy baj van! Addig nagyon nehezen.

Talán a gyermekek fogékonyabbak a régi új dolgokra, tapasztalataimra, főleg ha elmesélem mi történt a tanácsaimat meg nem fogadó betegekkel, rokonokkal. Ha látják is, akkor még jobban megfogadják amit javaslok.

E rövid töprengés után rátérek a GYÖMBÉR ISMER-TE-TÉSÉRE.

GYÖMBÉR (*Zingiber officinale*)

Ez a növény is a gyömbérfélék családjába és a rózsafélék nemzetségébe tartozik, mint a kurkuma.

Dél-Ázsia nedves trópusairól származik. A növény szanszkrit neve: szarvgyökér (singabera = szarv alakú) a gyökértörzs alakjáról származik. Több ezer éve ismerik, ma már a trópusi országokban nagyban termesztik is. Az -indiai, kínai orvoslásban használták legelőszőr. Konfucius ókori kínai filozófus írásaiban is szerepel: gyógyító hatásait -említi. A keleti országokból legelőszőr a selyemúton, ennek pusztulása után Marco Polo hozza be nyugatra újra, majd az arabok kereskedelmi útvonalán állandósul a szállítása. A francia, angol konyha ismert fűszere. Hazánkba a kereskedelmi útvonalakon jutott be, de itthoni termesztése az éghajlat miatt nem lehetséges. Friss gyökér formában időnként én is látom az üzlethálózatokban, de őrölt, szárított formája ugyanolyan értékes.

Hatóanyaga 1,7 %-ban tartalmaz enyhén csípős, enyhén kesernyés zamatú, citromra emlékeztető illóolajat, melynek fő komponense a zingiberén, szeszkviterpén, és a zingiberol. Gyümölcscukrot, gyantát és egyéb olajokat is tartalmaz.

Az olajak mellett: C-, B₆-vitamint CALCIUM, FOSZFOR, MAGNÉZIUM, KÉN, KÁLIUM is az alkotói között szerepel.

Ezek közül a B₆-vitamin a jelentős, mert az egész alapanyagcsere legfőbb vitaminja. A B₆-vitamin csökkenését, vagy hiányát a szénhidrát, zsíryanagcsere, de még a vérképzés is megsínyli. Kismamáknak az első három- négy hónapban különösen jó hatású a gyakori hányinger, haspuffadás miatt.

A máj működését kiválóan segíti a kurkumával együtt.

Indiában gyakran rágcsálják, de „üdítő” is készítenek belőle: leforrázzák, 10-20 percig állni hagyják, majd mézzel, citrommal ízesítik. Nyári hőségben nemcsak jó szomjoltó, de a

közérzetet is javítja.

Annyira jó hányáscsillapító, hogy a szintetikus B₆-vitamin előtt a tengeri betegség legjobb gyógyszere volt.

A francia gyógyászatban illóolaját és más olajokkal együtt emésztési zavarokra már régóta alkalmazza!

Ételek, konzervek, cukrászati készítmények ízesítésére használt, de Honkongban, Ausztráliában a friss, zöld gyökértörzseket mézzel, cukorral (fructossal) átitatva kandírozva fogyasztják.

Angliában, amerikában a gyömbérsör, gyömbérlikőr már régóta ismert és kedvelt ital.

Én legelőször a gyömbéres kekszet ismertem meg és bárki, aki az ismerőseim közül külföldre ment mindig ezt kértem ajándékba.

Ma már nem gond, köszönhetem a tablettás készítményeknek. Külön és együtt is a mindennapi étkezésem része és a család is hamar megszokta. A kurkuma-gyömbér variáció MINDEN HÚSÉTEL része, mindegy milyen, még a rántott hús panírjába is teszek!! Összetörve a tojásba keverem. Azóta sokkal emészthetőbb, könnyebb lett ez a nehéz húsétel. A pörköltekből sem maradhat ki, ugyanúgy, mint a hagyma, de ennek készítésénél vagy kuktát vagy dupla falú edényt használok, hogy ne égjen, hanem szinte párolódjon az étel és olajat sem használok, csak a hús saját zsiradékja olvad ki, ami az izmok között van, és ez is bőven elég. -4 személyre 2 db tablettát teszek a gyömbér-kurkumából.

A petrezselymes variációt levesekbe, húslevesbe használom gyakrabban!

HÚSVÉT elmúlt ugyan, én mégis ismertetem, hogy a húsvéti sonka főzése nálunk hogyan történt.

Ha lehet szárnyas húsból, de a hagyományos igazi füstölt sonka is éppoly finom: egy napig áztatom a leforrázott vízzel, hogy a só-tartalma kiázzon. Ebből a léből kiveszem, egyszer átforralom új vízzel, majd ezt is leöntöm.

Ezek után jön az igazi főzés. Újból felöntöm vízzel, melybe babérlevelet 1-2 db-ot , 4-6 gerezd fokhagymát, csipetnyi tárkonyt és 1 db kurkuma-gyömbér tablettát teszek bele.

A hús fajtájától függően a megfelelő ideig fedő alatt főzöm, kb. 20 perccel a befejezése előtt 1 tbl kurkuma-gyömbér-petrezselymes tablettát is teszek bele!

Nemcsak finom íze lesz, de sokkal könnyebben emészthető, hagyományos ételt kapunk! Azóta nincs haspuffadás, kellemetlen teltség érzés. A sonka levében főtt tojás és kolbász is finomabb, bár mi a három fehérjét egyszerre már nem fogyasztjuk, de egymás utáni napokon sokkal változatosabb, és kímélőbb.

Ha gondolják, kipróbálhatják újabb módon készíteni a hagyományos ételeket is. Sokkal kímélőbb és egészségesebb étkezés a régi ízek megtartása mellett.

Ehhez kívánok mindenkinek jó egészséget és munkát!

Tisztelettel:

Dr. Mészáros Zsuzsanna
A POTE oktató háziorvosa