

A különbség a friss és a szárított növények között annyi, hogy míg friss növényből ízesebb, finomabb tea készíthető, a szárítottban általában több a hatóanyag, mert többet használunk egyszerre fel belőle.

Ha szárítani szeretnénk a növényből, akkor a teljes virágzás előtti időszakban érdemes begyűjteni a leveleket, lehetőleg a kora délelőtti órákban, miután a nap sugarai felszárították a harmatot. A növényeket száraz, árnyékos helyen szárítsuk. Figyeljünk oda, hogy a szárított növényeket mindig száraz, idegen szagoktól mentes helyen tároljuk. Általában egy évig javasolt a tárolásuk, mivel ennyi idő után már csökken íz- és hatóanyagtartalmuk. Elkészítésüknél érdemes a vizet alaposan felforralni, hogy a benne található vízkő és klór eltávozhasson. A nem lobbogó vízzel máris leforrázhatjuk az előre kikészített tealeveleket.

Kitűnő tea készíthető szárított gyümölcsökből, de például kezeletlen alma szárított héjából is, melyet vászonzsákban, esetleg üvegben tárolhatunk. Készítésekor fahéjjal is ízesíthetjük.

Mindegy tehát, hogy hideg van-e, vagy meleg, hogy tél van-e, vagy nyár. Egy bögrével elvonulni a világ forgataga elől mindig kellemes érzés. Egy finom tea lehet megnyugtató, ellazító, de nyújthatja a felfrissülés és pezsgés élményét is. Rajtunk múlik, hogy melyiket választjuk.

Itt van hát az ideje egy finom teának!

Szerkesztette: Fürst Valéria É-L-E-T Egyesület

Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test Közhasznú Egyesület

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 36. VI/26.

Tel.: +36-20/393-1944

Email: info.eletegyesulet@gmail.com

Honlap: www.eletegyesulet.hu

Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-07



É.L.E.T – infó
2012/1



Teák a kertből

Közeledik a tavasz és a nap sugaraival együtt egyre inkább vágyakozunk a szabadba. Ahogy lassan éled a természet, kedvünk támad tevékenykedni a kertben, kiülni a napsütötte teraszra, vagy ha ez nem lehetséges kitérni az ablakot, hogy beáradhasson a friss tavaszi levegő lágy illataival, madárfütyös langyos simogatásával.

Jól esik még ugyan a forró teásbögrén melengetni a tenyerünket, de nem vágyakozunk arra, hogy a tavasz beköszöntével kertünkben, teraszunkon, világos konyha ablakunkban saját teánkat termesszük? Nézni, ahogy az illatos növények napról napra fejlődnek, új hajtásokat hoznak és nyári estéken balzsamos illatukkal lengenek körül. Ha a friss hajtásaikból lecsippentünk, nem hogy haragudnának érte, de még dúsabban növekednek.

Sokféle gyógynövény létezik, melyekből frissen, vagy szárított állapotukban finom teákat készíthetünk. S emellett, hogy kellemes ízükkel kényeztetnek, még a testünknek is hasznára válnak.

Íme egy válogatás azon gyógynövényekből, amelyek frissen vagy szárítva egyaránt alkalmasak egy finom tea (akár hidegen, melegen, ízesítve vagy anélkül) elkészítéséhez. Jelen kiadvány hasznos tanácsokkal szolgál, melyeket a szerkesztő részben a saját tapasztalatai alapján állította össze.

Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test Közhasznú Egyesület

Kép forrása: www.harmoniasziget.eoldal.hu

Kakukkfű

A földközi tenger vidékéről származik. Aromás erőteljes illata van. Megfázásra, köhögésre nagyon jó illetve segíti az emésztést. De ne felejtjük el, hogy egy csodás aromájú fűszernövényről beszélünk, amely elmaradhatatlan kiegészítője a pizzának és a spagettinek is.

Kamilla

Az egyik legismertebb gyógynövényünk. Teája külsőleg pattanások, apróbb bőrsérülések kezelésére használható. Belsőleg gyulladás csökkentő, de jó megfázás ellen is. Nátha esetén inhaláláshoz használható, remekül oldja az orrdugulást. Fáradt, kivörösödött szemünket borogathatjuk langyos kamillateával, igazán kellemes érzés. A kamilla magját augusztusban érdemes elvetni, ebből a következő nyárra fejlődik virág. Megszárítva zárt dobozban, sötét helyen tároljuk. Frissen vázába téve igazi nyári illatot varázsol a lakásba ez a kedves kis növény.

Zsálya

Amellett, hogy teája torokgyulladásra, a belőle készített fürdő alhasi panaszokra jó. Barányhús fűszerezéséhez kiválóan alkalmas, igazán ízletes vacsora készíthető zsályával tűzdelte báránnyal. Az ősi Kínában szárított virágokra is használták. Teáját módjával szabad csak fogyasztani és nem ajánlott kismamáknak.

Körömvirág

Sebgyógyító, hámosító hatása miatt régóta használja az orvostudomány és a szépségipar. Teája gyomor- és bélbetegségeket enyhít. Igénytelen növény, szép élénk színű virágaival Indiában templomokat díszítenek még ma is. Szárítva sokáig megőrzi eleven sárga színét, gyenge finom illatát, ezért „potpurrikba” is tehetjük.

Édeskömény

Magjából teát főzhetünk, mely gyerekeknél hasi görcsök oldására, idegnyugtatóra használható. Finom édeskés íze miatt édességek és likőrök készítéséhez is felhasználhatjuk, ehhez általában a megvastagodott, fehér levélnyel vagy a gyökér szükséges. Sok vasat, kalciumot, foszfort és magnéziumot tartalmaz. Fagyérzékeny.

Csalán

Méretei és csípős természete miatt inkább kerti termesztésre való. Teája vérképző, magas a vastartalma, illetve hajöblítésre is használható. Fényes, dús lesz tőle a frizura. Tisztító kúránál gyakran alkalmazzák. Leveléből igen finom leves is főzhető. Forrázással elveszíti csípősségét.

Citromfű

Citrom illatú, friss állapotában remek, citromra emlékeztető tea készíthető belőle, de nem annyira savanyú az íze. Kellemes, lazító hatású a teája. De desszertek, fagyalutok díszítésére is használható ehető dísz. Érdemes szárítani is belőle, mert teája a hosszú téli estéken kellemesen ellazít. Ha egy kertben jól érzi magát, terjed, mint a gyom.

Rozmaring

Már a honfoglaló magyarok is ismerték ezt a főként fűszerként használt növényt. Húsok, zöldségek fűszerezéséhez használható, de csak óvatosan szabad adagolni, mert elnyomhat minden más ízt. Teája csökkenti a vércukor szintet.

Levendula

Nagyanyáink kedvenc virága volt a levendula. Rózsabokor mellé ültetve elüzi a levéltetveket. Szárított virágait, kis vászonzsákba kötve még ma is használhatjuk ruhaillatosítónak, molyriasztónak a szekrényben. Pompás fűszeres íze remek aromát kölcsönöz az ecetnek is, mellyel salátákat ízesíthetünk. Teája nyugtató, lazító hatású, de a légutakra is jó hatással van.

Menta

Két elterjedt változata a fodormenta és a borsmenta. Az íze mindegyiknek hasonlóan „mentolos”. Remek, frissítő hatású ital készíthető belőlük. Érdemes kipróbálni citromfűvel vegyítve. Mivel hűsítő hatású, főként nyáron esik jól jeges teaként. Segít enyhíteni a gyomor problémákon, és már illatával is felélénkít. A „mojito” koktél elengedhetetlen tartozéka; zöld citrommal, alkohol nélkül, behűtve a gyerekek is szeretik.