

## Erdei eledel

### Salaktalanító kúra

Már alig várjuk a tavasz ébredését, hogy a természet újra kizöldüljön, de addig is találhatunk gyógynövényeket a hótakaró alatt, fák tövében vagy az avar rejtekében. A turbolya és a tyúkhúr gyakran áttelelnek, s ilyenkor hozzák üde zöld, zsenge hajtásaikat, amikből finom ételek készíthetők, nyersen és főzve egyaránt. Vértisztító, salaktalanító hatású gyógynövények, ezért a tavaszi méregtelenítő kúrát érdemes velük kezdeni.

Az **útszéli turbolya** (*Anthriscus cerefolium* var. *trichosperma*) hazánkban közönséges, bokros erdőkben, sövények mentén könnyen fellelhető. Egyéves, 20-80 centiméter magas, aljától gazdagon elágazó szárú, többszörösen összetett levelű, fehér ernyővirágzatot alkotó növény. Levele és termése kellemes ánizsillatú, ezért fűszerként jelentős. A növény természetett változata, a **zamatós turbolya** (*Anthriscus cerefolium* var. *cerefolium*) a boltok polcain is megtalálható. A nyersen fogyasztott turbolya magas



C-vitamin-tartalma miatt meghűlést megelőző hatású lehet, ezen kívül természetes antioxidánsként tartják számon. A leveleiből készült tea serkenti az anyagcserét, vízajtó hatással rendelkezik, valamint vértisztító tulajdonsága révén méregteleníti a szervezetet.

Nagy körütekintéssel gyűjtjük a turbolyát, ugyanis kora tavasszal még könnyen összetéveszthető a foltos bürökkel, mely mérgező növény. A bürök azonban erőteljesebb növekedésű, бүдös gyom.

A **tyúkhúr** (*Stellaria media*) mindenhol fellelhető, még a téli hónapokban is virágzó, szinte kiirthatatlan gyomnövény, ám számos gyógyhatással rendelkezik.



Az egyéves, üde zöld növény 5-15 centiméter magasra nő, telepeket alkot. Ovális, kihegyesedő leveleiről és csillag alakú, fehér virágáról könnyen felismerhető. A leveleken és a száron gyakran szőröképletek láthatók. Erdőben, árkok és

patakok partján könnyen rátalálunk. A fiatal hajtásokat, friss leveleket szedjük, kerüljük a rostos szárrészek gyűjtését. Íze nagyon kellemes, zsenge, édeskés. Levelei salátákba keverhetők, levesbe főzhetők. A tyúkhúr sok A-, C- és E-vitamint tartalmaz, ezért nyersen fogyasztva vitaminszükségletünk kielégítéséhez is hozzájárul. Gazdag magnéziumban, kalciumban és vasban. Teája forrázással készül, melynek számos kedvező hatását említik a népgyógyászatban: antiszeptikus tulajdonsága miatt légúti betegségeknél és sebkezelésre ajánlják, valamint ismert epe- és veseműködést segítő hatása is. Csökkenti a vér koleszterintartalmát, ezen kívül emésztési zavaroknál is segít. ■