

Magasra növő, terebélyes gyógynövényünk sokszínűségét bizonyítja, hogy a régi népi gyógyászat a bodzát „a szegény ember patikája” címmel illette. Valaha a növény méreganyagokat tartalmazó részét is felhasználták a gyökerétől a kérgén át a leveléig. Ezek hasznosítása mára már szinte teljesen feledésbe merült, de virágzatának és fekete bogyós termésének ma is számos felhasználási módját ismerjük egészségünk megőrzésére és étkezésünk színesítésére.

# Egészségünk sokoldalú őre: a fekete bodza



A bodza népszerűségét mi sem tükrözi jobban, mint hogy országonként és tájegységenként más és más népi elnevezéssel bukkan fel: festőbodza, bocfa, csete, fái bodza, gypűbodza. Nem összetévesztendő azonban a minden részében mérgező gyalogbodzával (földibodza). Nem kell nagy botanikai ismerettel rendelkezni ahhoz, hogy e két növényt megkülönböztessük egymástól, hiszen mérgező bodzánk alacsony növésű, és nem fás, hanem lágyszárú növény, virágai és termése felfelé állók.

A fekete bodza (*Sambucus nigra*) csaknem egész Európában elterjedt, hazánkban őshonosnak számító cserje.



Kedveli a tápanyagban, főleg nitrogénben gazdag talajt. Sík és dombvidékeken egyaránt megtalálhatjuk a napos és félárnyékos erdőszéleken, árokpartokon, útszéleken, akácokban, patakpartokon, és mivel jól tűri a levegő szennyezettségét, városainkban is teret hódított magának. Hazánkban egyre több helyen láthatunk telepített bodzaültetvényeket.

A fiatalabb bokrok 3-7 méteresre „cseperednek”, míg idősebb példányai akár a 10 métert is meghaladó fává nőnek, és ritkán a százéves kort is elérhetik. A természetes bokor vesszői ívesen lehajlók, fiatal hajtásait eltörve láthatóvá válik lágyszárú belsejük. Fogazott, egymással szemben álló levelei sötétzöldek, és akár a 40 cm-t is elérhetik. Májusban-júniusban kezd virágozni, ekkor szedhetjük 10-25 centisre megnövő sárgás-fehér bogernyős virágzatát, melynek bódító, édeskés illatát már messziről érezhetjük. Fekete színű, csonthéjas bogyótermését augusztusban-szeptemberben gyűjthetjük.

A bodzát a népi hiedelemben sokáig különös tisztelet, kultusz övezte. Egyes helyeken boszorkányos tulajdonságai miatt félték, másutt a rontó erőket távol tartó növényként tisztel-

Fűben, fában orvosság  
rovatunk megjelenését  
a Mecsek Tea gyártója,  
a Mecsekdrog Kft. támogatta

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu



ték. A középkori német néphit szerint a bodzában lakott a parasztudvar jó szelleme, amely megóvta a családot a tüztől és más bajoktól. Némely vidékeken azt terjesztették, hogy Júdás bodzafára kötötte fel magát, míg másutt Jézus keresztfájának anyagát vélték benne felismerni. Eme hiedelemnek köszönhető a főleg elhalt bodzaágakon növekedő semleges ízű, immunserkentő, fül alakú júdásfülgomba elnevezése.

A bodza egyike a legrégebbi és legsokoldalúbban felhasználható gyógynövényeinknek. Tudták és ismerték jótékony hatásait elődeink is, akik gyakorlatilag minden részét felhasználták gyógyulásuk elősegítésére, ezért is ruházták fel „a szegény ember patikája” jelzővel. Eleink főzetével kezelték a székrekedést, a szemgyulladást, a gümőkórt (tuberkulózis), de használták vértisztító, fájdalomcsillapító, vizelethajtó és izasztószerként is.

De ne gondoljuk, hogy cserjénk felhasználásának széles köre itt bezárult: az idősödő és vastagodó, több éves bodzafa ágaiból – rugalmasságának és szilárdságának köszönhetően – ásó-, kapa- és lapátnyelet faragtak, és ezen tulajdonságainak köszönhetően nagyon régóta fúvós hangszerek kiváló alapanyagául is szolgáltatók. A régi kovácsműhelyekben a szivacsos bélszövegtől megszabadított bodzaágakat használták a fűjtató készítéséhez, és a halászok sokszor bodzából faragták ki a hálóvarró tűjüket is. A szintetikus festékek kora előtt fontos festőnövény volt: bogójá-

ból különböző adalékanyagokkal barna, kék, ibolya, bíbor, leveléből pedig zöld festéket állítottak elő.

Népi hiedelmeket, babonákat megerősítő tény, hogy a mi bodzánk a mai napig állja a sarat a gyógynövények sorában. Immunerősítő, vizelethajtó, vértisztító, hurutoldó, lázcsillapító, hashajtó hatásának köszönhetően számos teakeverék fontos alapanyaga, de önmagában is ízletes tea készíthető belőle.

Ne hiányozzon házi patikánkból a bodza, próbáljuk ki magunk is jótékony hatásait! A virág és a termés felhasználásának számtalan lehetősége adódik. Májusban már szedhetjük virágzatát, melyet megszáritva gyógyteaként élvezhetünk, vagy frissítő, egészséges bodzavirág szörpöt készíthetünk belőle. Vállalkozó kedvűek csinálhatnak különleges csemegének számító bodzafánkot, melynek elkészítése igen egyszerű: palacsintatészta mártjuk a bodzavirágzatot, majd forró olajban kisütjük, és percek alatt kész a fenséges édesség.

Bogyótermése sok vitamint tartalmaz, fanyar, savanykás ízű, de több cukor hozzáadásával, vagy más gyümölcsökkel keverve ízletes és kiváló gyógyhatású lekvárt főzhetünk belőle. Fekete terméséből készítenek még levest, bort, likórt, pezsgőt, mártást és pálinkát is, melynek előállításai költsége és munkaigénye megcáfolja „a szegény ember patikája” jelzőt...

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR

**FESZÜLT? ÁLMATLAN?**

**LAZÍTSON A LEVENDULÁS  
MECSEK STRESSZOLDÓ  
TEÁVAL!**

A teakeverékben található  
**levendula, citromfű és hársfavirág**  
nyugtató, feszültség oldó hatásúak.  
A ginzeng pedig segíthet  
a stresszhez való alkalmazkodásban,  
és javíthatja a szervezet terhelhetőségét.

**Keresse a dm üzletekben  
és a CORA hipermarketekben is!**



  
**Mecsek Tea**

TERMÉSZETESEN HAT!

[www.mecsektea.hu](http://www.mecsektea.hu)