

Aprilis hónap a kökény virágzásának az ideje. A kökénybokrok milliárdnyi hófehér virága ilyenkor a természet tüneményes virágcsokraként díszíti tájainkat. Népi megfigyelések szerint virágzása idején rendszerint hűvös, szeles az időjárás. Szerencsére az idej április rácafolt erre, ennek kézzelfogható jelét majd késő ősszel tapasztalhatjuk, mikor az első dér megcsípi, és bőséges, hamvaskék bogyóterméssel ajándékozza meg az erdőjárót.

Elfeledett gyógynövényünk, a hamvaskék kökény



A rózsafélék családjához tartozó kökény (*Prunus spinosa*) eurázsiai flóraelem, egyike legelterjedtebb cserjéinknek, csak Európa legészakibb területeiről és Izland szigetéről hiányzik. Hazánkban – sokszor a galagonyával társulva – 1-4 méteres, áthatolhatatlan tüskés bokrot képez. Mivel hosszú életű, az idősebb példányai néha elérhetik a 6 méteres magasságot, ilyenkor már egy több törzsből álló, dús koronájú fára hasonlít. Lassan növekedő tövises bokorcsoportjaival legtöbbször erdőszéleken, legelők, szántóföldek mentén, domboldalokon találkozhatunk. Bár növekedése lassú, gyökérsarjaival és kúszó gyökérzetével gyorsan terjeszkedik. Sűrűségének és áthatolhatatlanságának köszönhetően



kisebb énekesmadarak kedvelt fészekrakóhelye, a téli időszakban pedig a nálunk áttelelő madaraknak és apróvadaknak nyújt táplálékot.

Apró, fehér virágai ötszirmúak, és lombfakadás előtt nyílnak. A kökényvirágzat nektárja és enyhe mandulaillata mágnesként vonzza kora tavasszal a méheket és más rovarokat. Hamvaskék, gömbölyű csonthéjas termései 1,5-2 cm átmérőjűek, húsa zöld, és a termések télen is az ágakon maradnak, nem hullnak le a földre. Csonthéjas termésének első kóstolásakor könnyen becsapódhatunk, mert amíg az első dér el nem lepi a tájat, addig bogyói savanykásan fanyar ízűek. Így hát az első rossz gasztronómiai tapasztalat után később sokan csak elsétálnak a kökénybokrok mellett, nem is gondolva, hogy az első fagyok után milyen fenséges csemegévé is válik cserjénk C-vitaminban gazdag bogyója. Ekkor megpuhul, veszít fanyarságából, és enyhén édeskés lesz.

Az erdőn gyűjtött aszalt vadgyümölcsök, így a kökény is fontos szerepet tölthettek be a népi táplálkozásban, főként a böjti időszakban. A XVII. században, Apafi Mihály erdélyi fejedele-



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


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

lem uralkodása alatt a kincstári kimutatás tanúsága szerint annyira megbecsült volt, hogy dézsmát is szedtek az aszalt kökényből. A népi gyógyászatban főként szárított virágát használták, teáját vérnyomáscsökkentőként, enyhe hashajtóként, vizelethajtóként fogyasztották.

Népies nevei: tüskés szilva, ekeakadály, tövisfa, kökönye, kökényszilva, boronafa. Ez utóbbi



neve abból ered, hogy eleink a kökény, vagy a galagonya tövises ágait fakeretbe, fanyüstbe fogva, ígásállatokkal vontatva boronáláshoz használták. Az Alföld déli és középső részén még a XIX. században is használták a tövisboronát magtakarásra, talajporhanyításra. Fája nagyon kemény, melyből a turisták sétapálcát faragnak,



régebben az asztalosok is megmunkálták, különböző használati tárgyakat készítettek belőle.

A kökény drogját a március végén, április elején szedhető virágai, és az októberben gyűjtött termései adják. Virágzatából teát készítenek, mely vízajtóként és enyhe hashajtóként egyaránt kiváló, és fogyókúrák kiegészítésére is használható, mert főzete étvágytalanságot vált ki. A kökény gyümölcse vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, ezért manapság is számtalan felhasználási módja közsímet. A termésből készült lekvár nemcsak igen ízletes, de emésztési problémák enyhítésére is alkalmas. Különlegesen finom szörpöt, likórt, bort, sőt pálinkát is készítenek belőle, melyek immunrendszer- és idegerősítők, és betegségek után kiváló roboráló szernek bizonyulnak.

A már-már szinte feledésbe merült kökény napjainkban ismét reneszánszát éli. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy egyre többször találkozhatunk a különböző, kökényből készült termékekkel a piacokon és a reformboltok polcain egyaránt. Fáradtságos és aprólékos munkával magunk is megpróbálkozhatunk a kökény virágzatának és termésének begyűjtésével, és a fent említett portékák valamelyikének elkészítésével.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



LÚGOSÍTSON A

pH VARÁZS

TEÁVAL!



pH=2

A helytelen étrend, a tartósítószeres és a mozgásszegény életmód miatt a szervezet savakkal terhelődik, ami több betegség kialakulásáért is felelős lehet, pl. túlsúly, magas vérnyomás, gyomorbetegségek, ízületi panaszok, allergia.

pH=3

pH=4

A zöldségeken és gyümölcsökön kívül különféle gyógynövények is segíthetnek a szervezet sav-bázis arányának javításában. Erre a célra különösen alkalmas a magas vitamin és antioxidáns tartalmú búzafű, árpa, zabfű, lucerna, zöldtea, petrezselyem, bazsalikom és festőmályva.

pH=5

pH=6

pH=7

A **pH Varázs** tea ezen gyógynövények szakember által összeválogatott keveréke. Rendszeres fogyasztásával Ön elősegítheti szervezete ideális sav-bázis egyensúlyának kialakítását, ill. megtartását.

pH=8

pH=9

Keresse a patikákban, fitotékákban, valamint webáruházunkban!

pH=10

www.mecsektea.hu/webshop

pH=11



Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

pH=12

pH=13

pH=14