

NAGY CSALÁN

Rostjait szövésre is használták, már a bronzkori sírokban is találtak csalánszövetet. A római katonák a hideg éghajlatú területeken csalánlevéllel ütögették magukat egyrészt azért, hogy ne fázzanak, mivel a csaláncsípések felmelegítik a bőrt, másrészt ízületi fájdalmaik enyhítésére.

Vércukorszint csökkentő, magas vérnyomás, gyomor- és bélhurut, bőrkiütések, vesehomok ellen, vértisztító, vizelet-hajtó, köhögés-csillapító.

Levelének gyűjtési ideje március-április hónapra tehető, gyökérzetét pedig ősszel, vagy tavasszal szokás gyűjteni. A szépségápolásban a növény fiatal leveleit arcgőzöléshez használják, míg a belőlük készült krém bőrtisztító. Teáját vértisztító kúrákhoz javasolják, mert alaposan átmossa a veséket. A legyek riasztására frissen szedett hajtásokat kell az ablakba tenni.

* FŐZELÉK *

ELKÉSZÍTÉS:

A leveleket tegyük egy zománcozott fazékba, öntsünk rá 4 dl vizet, és főzzük 10-15 percig, amíg megpuhul. Közben 2 evőkanál liszttel és egy kis olajjal készítsünk rántást.

Vegyük le a tűzről, hagyjuk langyosra hűlni, majd keverjünk bele 1 dl tejfölt. Ezután a megfőtt leveleket műanyagházas húsdarálón hajtsuk át, a visszamaradt lébe pedig áztassunk be egy száraz zsemlét. Adjuk a csalánpüréhez a jól kinyomkodott zsemlét, csipetnyi sót és bazsalikomot, őrölt borsot, és forraljuk fel. Végül a megmaradt lével engedjük fel a tejfölös rántást, és adjuk a főzelékhez. Főzzük még 5 percig, hogy besűrűsödjön. Melegen, feltéttel tálaljuk.

Készítette: *Gal-6* *Jutha* kertészmérnök

2000 Szentendre, Sztaravodai út * www.skanzen.hu

SKANZEN RECEPTTÁR



HOZZÁVALÓK:

? dkg csalánlevél,
2 evőkanál liszt,
4 dl víz, 1 dl tejföl,
1 db száraz zsemle,
olaj, só, bors,
bazsalikom,