## 2.1. Csoportok feladatai

**Riporterek**

**Készítsetek riportot Piri nénével, településünk füvesasszonyával a mindennapi feladatairól!**

Ehhez használjátok a mellékelt leírást a gyógynövények feldolgozásáról, tárolásáról!

***Gyógynövények gyűjtése és feldolgozása***

**A gyűjtés helyét mindig gondosan válasszuk ki!**

1. Fontos, hogy ne legyen forgalmas helyen, így nem szennyezettek a növények!
2. Ne gyűjtsünk nemzeti parkokban, védett területeken! Engedélyköteles! Védett és fokozottan védett fajokat veszélyeztethetünk.
3. Kíméletesen válasszuk le az értékes növényi részeket, így a növény életben marad! Óvjuk a gyűjtőhelyet! Így máskor is szedhető marad.
4. Használjunk megfelelő eszközöket a gyűjtéshez! (Olló, metszőolló, kés, kesztyű, kamillafésű… stb.)

A begyűjtött növényi részeket gondosan tároljuk a feldolgozásig! Ha összenyomódnak, megtörnek, veszítenek gyógyhatásukból. Az illóolajuk egy része „megszökik”.

**Tartsuk be az alap higiéniai előírásokat a feldolgozás során**:

* Ne nyúljunk a szemünkhöz, orrunkhoz! Vannak irritáló hatású gyógynövények.
* Mindig mossunk kezet munka előtt és után is!
* Használjunk védőkesztyűt, ha erősebb hatású, netalán mérgező gyógynövényekkel dolgozunk!

**A feldolgozás lépései:**

* Tisztítás, esetleg mosás
* Szikkasztás(= szárítás)
* Aprítás, hámozás szükség esetén (pl. gyümölcsök)

**Tudnivalók a növényi részekről**

Virágok. A virágokat általában kinyílt vagy félig nyílt állapotban kell gyűjteni. A virágok egy részénél csak a virágszirmokat szedjük pl. ökörfarkkóró, fehér árvacsalánvirág esetén. A kankalin virágját ezzel szemben a csészelevelekkel együtt kell begyűjtetni. Kocsányostól gyűjthető a bodza virágzata. Minél rövidebb kocsányrésszel gyűjtendők a kamilla, lóhere virágzatai. A galagonya virágait lombleveleivel (rövid szárral) együtt kell gyűjteni.

Levelek. A levelek gyűjtésénél fő szempont, hogy azok csak fejlett, megfelelően „érett” állapotban, és csak addig gyűjthetők, amíg épek, egészségesek, betegségtől, kártevőktől mentesek. A leveleket az ágakról, hajtásokról egyenként kell leszedni (fosztani).

Virágos vagy leveles hajtások. A virágos, leveles hajtásokat –„füveket”- általában akkor ajánlott gyűjteni, amikor virágaik üdén nyílnak. Gyűjtésnél a növények szárait ott kell elvágni, ahol még vékonyak és levelesek. Általában a gyógynövények felső, legfeljebb 40-50 cm-es részét szabad gyűjteni.

Félcserjék esetén (kakukkfű, rozmaring stb.) csak az adott évi hajtásokat szedjük az alsóbb, elfásodott, levéltelen szárrészek nélkül.

Gyökerek. A gyökerek, gyökértörzsek általában ősztől tavaszig gyűjthetők. A frissen kiásott gyökereket szükséges megmosni, így érhetjük el a tökéletes tisztaságot. Ezzel nem okozunk kárt, ugyanis ebben a fázisban még nem old ki hatóanyagot a víz a növényekből. (Nem áztatjuk.) A hosszabb gyökereket
20-30 cm-es darabokra vágjuk, de a vastagabbakat hosszában is fel lehet hasogatni, ezáltal megkönnyítve a szárítást.

Termések. A terméseket általában éretten, de mindig kocsányrészek nélkül kell gyűjteni. Kivétel a csipkebogyó, melynek a gyűjtését már akkor meg kell kezdeni, amikor a téglapiros színt eléri. Zöld és sárga állapotban nem szabad gyűjteni, mert az ilyen állapotban gyűjtött bogyó már nem pirosodik be, értékesítésre alkalmatlan.

Forrás: Gyógynövények termesztése és feldolgozása, kormány.hu: <https://cutt.ly/YzS0WwP>)

**Lapozók**

**Készítsetek ismertetőt Piri néne kedvenc „füveiből”!**

* Ehhez használjátok a feladathoz mellékelt helyi gyógynövények listáját!
* Lapbook formájában mutassátok be a fajokat!
* Emeljétek ki, ti miről ismernétek fel és mire használnátok!

**Sava-borsa**

**Írjátok össze a manapság divatos fűszerek neveit!** (Legalább öt fűszert keressetek!)

* Az internet segítségével gyűjtsétek ki, milyen szervünkre, életműködésünkre hatnak pozitívan!
* Készítsetek táblázatot a kikutatott információkból!
* Keressetek egy-egy ételreceptet, amiben használjuk ezeket a fűszereket!
* Írjátok fel a receptet egy csomagolópapírra!

**Teaház**

**Nézzetek utána, hogyan kell szakszerűen gyógyteát főzni (a melléklet alapján)!**

* Használjátok az eszközeiteket, és készítsetek kóstolót a tálcán levő gyógynövényekből! 1 liter vízből készüljenek!
	+ Legyetek figyelmesek a forró víz használatával!
	+ A leírásnak megfelelő adagokat mérjetek ki a szárított növényekből!
* Hogyan és mivel érdemes ízesíteni ezeket a teákat? Járjatok utána a neten!
* A bemutató során kínáljátok meg osztálytársaitokat az elkészült gyógyteákkal!

***A gyógyteakészítés szabályai***

**Mikor javasolt fogyasztani a gyógyteákat?**

Sose feledkezzünk meg arról, hogy a gyógyteák nem olyan italok, amiket bármikor és bármilyen mennyiségben lehet inni!

 Tudnunk kell, hogy éhgyomorra, azaz a reggeli órákban ajánlott fogyasztani őket, ugyanis ekkor szívódnak fel a leggyorsabban. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a nap más időszakában ne igyunk gyógyteát.

Érdemes különbséget tenni a vízhajtó és tisztító, illetve a hashajtó és nyugtató teák között. Míg előbbieket szintén a reggeli órákban, még az étkezést megelőzően érdemes fogyasztani, addig az utóbbiakat inkább lefekvés előtt, lassan kortyolgatva igyuk meg!

**Hogyan kell elkészíteni a gyógyteákat?**

Ezek a fajta teák virágokból, levelekből, hajtásvégekből, termésekből, gyökerekből vagy kérgekből készülnek, és ez nagyban befolyásolja azt, hogyan kell belőlük finom teát főzni.

Amennyiben a főbb hozzávalók közé virágok, levelek vagy hajtásvégek tartoznak, akkor szükséges a **forrázás**. Ez pontosan azt jelenti, hogy egy csapott evőkanálnyi mennyiséget leforrázunk 2,5 dl forrásban lévő vízzel. Ezután lefedve, kb. 20 percig állni hagyjuk. Akár tovább is hagyhatjuk ázni, arra azonban figyeljünk, hogy ez az időszak sose legyen több 1 óránál. A kérgek, gyökerek és termések esetén kb. 5-10 perc **főzésre** van szükség.

Egy másik elkészítési mód a **hideg áztatás,** amit a nyálkatartalmú növények – például a mályva és a kankalin – esetén ajánlott alkalmazni. Ezeknél 4-5 óra áztatásra van szükség. A csipkebogyót szintén csak hideg vízben szabad áztatni, ugyanis 60 Celsius-fok felett elbomlik a C-vitamin-tartalma. Ebben az esetben kb. 5-6 óráról beszélünk.

A teák elkészítése során arra is oda kell figyelnünk, hogy **ne használjunk fém evőeszközöket** vagy fém teatojást, ugyanis ez az anyag képes semlegesíteni a felhasznált növények gyógyhatásait! Gyógytea készítéshez inkább fából készült eszközöket válasszunk!

Amennyiben gyógynövénykeverékből szeretnénk teát készíteni, mindig tartsuk be az adagolási utasításokat, nehogy valamiből túl nagy mennyiséget használjunk! Ez általában azt jelenti, hogy 2-4 grammhoz, illetve 1 filterhez 2-3 dl vízre van szükségünk.

**Mivel ízesíthető a gyógytea?**

A gyógyteákat nem szabad ízesíteni se cukorral, se citrommal.

A hagyományos teákba nyugodtan tehetünk némi mézet és citromot, azonban csak langyos teába, ellenkező esetben felbomlik a C-vitamin, illetve a méz enzimjei. A mézzel történő ízesítés azért is ajánlott, mert számos pozitív hatása van. A gyomorsavval küzdő betegeknek például az akác- és a repceméz használata javasolt.

(Forrás: A gyógytea készítés szabályai, benu.hu: <https://benu.hu/cikk/a-gyogytea-keszites-szabalyai/>)

**Kutatók**

**Három sorszámozott papírtálcán egy fűszernövény leveleit találjátok.**

**Végezzetek érzékszervi vizsgálatot!**

* Mérjétek meg az egyes tálcákra kikészített levelek tömegét! Jegyezzétek le! VAGY
* Mérjetek ki 2g fűszert mindhárom tálcáról!
* Vizsgáljátok a levelek víztartalmát! Tegyetek 2-3 db levelet 1-1 kémcsőbe, és melegítsétek óvatosan!
* Mit figyeltek meg? Megfigyeléseiteket írjátok le a táblázatba! (**2.1.3. melléklet**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. tálca
 | 1. tálca
 | 1. tálca
 |
| tapintás |  |  |  |
| illat |  |  |  |
| 10 levél tömege |  |  |  |
| kémcső melegítésének ideje |  |  |  |
| képződő pára mennyisége |  |  |  |

Magyarázat: