

Grasate

Stefaníu Þorvalds- dóttur í Fossgerði á Berufjarðarströnd

Nytsemi íslenskra jurta hefur löngum verið vanmetin. Annað slagið er þó bent á hverjar nytjar má af þeim hafa. Jón Jónsson segir 1880. „Af jurtum má einkum hafa þrenns konar not; til lækninga, til nautnar fyrir menn og skepnur og í þriðja lagi til notkunar við ýmislegt, svo sem litunargjörð og til að varna foksandi, m.fl.“

Alexander Bjarnason skrifaði 1858 „Hafið ráð mitt elskuðu landsbræður! Snúið yður frá kaffi- og útlendum te-drykkjum, nema lækni ráði yður til þess sem lækni meðals, en safnið yður íslenskum drykkurtum eftir kringumstæðum, og drekkið te eður seyði af þeim í stað hins.“

Höfundar þessa skrifts telja orð þeirra ekki hafa glatað gildi sínu og vilja því koma á framfæri lítilli uppskrift af grasatei.

Uppskrift þessi er notuð af Stefaníu Þorvaldsdóttur og venslafólki hennar. Hafa ritendur ekki rekist á hana annarsstaðar.

Jurtir sem notast skulu í drykkinn:

Blóðberg (Thymus arcticus)
Rjúpnalauf (Dryas octopetala)
Ljónslappi (Alchemilla alpina)
Tágamura (Potentilla anserina)
Vallhumall (Achillea millefolia)

Mest er sett af blóðbergi. Blóðbergið er leysandi. Rjúpnalauf er stemmandi þess vegna notast næstum jafn mikið af því. Mun minna er notað af ljónslappa og minnst af tágamuru og vallhumli.

Hlutfallslegt magn hinna einstöku jurta getur þó verið nokkuð mismunandi eftir smekk hvers og eins og eftir þeim tilgangi sem seyðið er til búið, því verkun jurtanna og bragð er mismunandi. Hægt er þó, til nokkurrar glöggvunar, að stinga upp á eftirfarandi hlutföllum: Blóðberg 40 g, rjúpnalauf 30 g, ljónslappi 20 g, tágamura 15 g og vallhumall 10 g. Það skal þó ítrekað að hér er bara um uppástungu að ræða og væri ágætast að hver og einn reyndi hvað honum kæmi best. Vel er hægt að gera te þó einhverja jurtina vanti.

Jurtunum skal safna í þurrviðri, helst rétt fyrir blómgun. Sé safnað eftir blómgun skal einungis brúka blöðin, nema á blóðberginu þar brúkast allt saman, bæði blöð, blóm og leggir.

Te er hægt að gera bæði af ferskum grösom og þurrkuðum. Ef grösin eru einu sinni orðin þurr geymast þau í mörg ár ef þess er gætt að ekki komist að þeim raki. Við tilreiðslu er bæði hægt að hella sjóðandi vatni yfir jurtirnar og hleypa upp á þeim suðu. Sumir brúka með mjólk eða sykurlaus og sumir hvorutveggja. Mæla skal þó með að nota hunang í stað sykurs, sé þess kostur, því það er bæði bragðgott og heilnæmt.

Um náttúru jurtanna mætti margt segja og verður hér aðeins fátt eitt tínt til lesendum til nokkurs fróðleiks og vonandi til einhverrar skemmtunar.

Blóðberg er hjarta, höfuð og sinar styrkjandi, þvag og tíðir leiðandi, vessa þynnandi, blóðhreinsandi og örvar svita. Það brúkast móti tíðateppu, þvagstemmu, niðurfalssýki, harðlífi, hjartveiki, svefnleysi, kvefi, hósta og brjóstveiki. Ennfremur gott við hiksta.

Rjúpnalauf er styrkjandi og barkandi, gott við niðurgangi, blóðsött og lífsýki.

Ljónslappi er barkandi, styrkjandi og græðandi. Hann brúkast því móti lífsýki, blóðsött og blóðlátum og í kverkameinum. Hann er einnig góður við niðurgangi.

Tágamura er barkandi, svitadrífandi, uppleysandi, styrkjandi, græðandi og kælandi. Hún er því góð móti lífsýki, blóðlátum, gigt; lækna innvortis sár, blóðspýju, hvít klæðaföll, bakverk, sindrátt, stillir blóðnasir og dreifir samanhlaupnu blóði. Hún er líka góð við niðurgangi, hjartveiki og taugaóstyrk.

Vallhumall er styrkjandi, mýkjandi, samandragandi, uppleysandi, blóðhreinsandi, græðandi, bætir sinatægjur og stríðleika líkamans. Hann er því góður móti alls konar blóðlátum, innantökum, þvagteppu, uppþembingi, matarólyst, hósta, lungnameinum, gulu, niðurfalssýki, uppsölu og alls konar innvortis bólgu.

Með frómri ósk um að öllum verði gott af og engum skaði.

Skúli Skúlason
Þorleifur Eiríksson

Fyrir utan þær munnlegu heimildir sem áður eru nefndar var stuðst við eftirfarandi bækur og þangað er frekari fróðleik að sækja.

1. Alexander Bjarnason (1860) Um íslenskar drykkurtir, söfnun þeirra, geymslu, nytsemi, verkanir og tilreiðslu. Prentsmiðja norður amtsins hjá H. Helgasyni.
2. Erlingur Filippusson (1963) Íslenskar nytjajurtir, læknaðu þig sjálfur. Reykjavík.
3. Jón Jónsson (1880) lítill ritgjörð um nytsemi nokkura íslenskra jurta. Reykjavík.
4. Björn L. Jónsson Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir.



RJÚKANDI ALLRAHEINABOT
KOMIN Á BORDIÐ