

Medicinhaveerne i Tranekær

Nyhedsbrev : Sommeren 2015

Formandens beretning:

Vi er lige præcis nået over midsommer, og Medicinhaveerne er noget så flotte. Det skyldes ikke mindst, at der hver tirsdag møder omkring 20 entusiastiske personer op, som slår græs, luger, skuffer, river, planter nye planter, kører affald væk, binder planter op, beskærer, spreder kompost og hestemøg, - ja listen kunne blive ved.

I efteråret 2014 blev hegnet mod øst flyttet et godt stykke ud i marken, og i foråret blev jorden bearbejdet, der blev sået græs og plantet en række træer. På lidt længere sigt giver det mulighed for at anlægge yderligere tre temahaver, og træerne vil til den tid være i god vækst og have en pæn størrelse.

Det gav større udfordringer med hensyn til græsslåning. Derfor blev der indkøbt en 1,8 m bred græsslåmaskine, som er sat bag på en veterantraktor, vi har lånt af Arne Egelund.

Det praktiske arbejde er en side af Medicinhavernes virke, men vi har flere og flere aktiviteter, foredrag og lignende, som udbydes både til medlemmer og andre. I det hele taget ønsker vi at have flere arrangementer for Medicinhavernes medlemmer.

Jann Poulsens beskærekursus var en stor succes, og der var overtegnet, så vi måtte sige nej til flere, som gerne ville have været med.

I maj holdt lektor Leon Brimer foredrag om vilde lægeplanter, og der var 61 tilhørere til foredraget, som foregik i Tranekær Beboerhus!

Den 31. maj blev "Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring" indviet af tidl. planteskoleejer Anders Mink, og samtidig blev der holdt plantemarked med 20 stande. Det blev en dejlig dag med godt vejr, hvor mange lagde deres vej forbi Medicinhaveerne.

Lørdag d. 20. juni var der skybrud over Tranekær, og i de fleste grusgange kom der dybe og til tider brede render, hvor al gruset var skyllet væk. Den 1. juli stillede fem mand fra Havegruppen samt to mand med maskiner fra en entreprenør. Takket være en enorm arbejdsindsats, blev arbejdet gjort på én dag, hvor vi ellers havde regnet med, at det ville vare to dage, men alligevel kommer det desværre til at koste mange penge.

Det tredje ben i Medicinhavernes virke består af skrivebordsarbejde. Således har Ole Due i vinterens løb produceret tekster til mere end 100 forskellige planteskilte, som nu står ved de respektive planter. Endvidere har flere skrevet længere tekster, som er blevet lavet til forklarende skilte, som står rundt om i haverne. Og så har Jann Poulsen tegnet flere nye planer, blandt andet over hele arealet med indtegnning af de mange forskellige træer i Arboretet.

Vi håber på rigtig mange besøgende i Medicinhaveerne i sommerens løb. Under alle omstændigheder er der i år blevet gjort en ganske billig indsats for at reklamere for Haverne. Først og fremmest var der i ældresagens blad en artikel af Lene Anker Rasmussen, og på baggrund af den var der også en artikel i Jyllands-Posten. Dernæst er der blevet trykt 6.000 foldere, som sammen med "plakater" i A-3 og A-4 format, er blevet strøet med mild hånd over hele Langeland og enkelte steder i det syd-fynske.

Rigtig god sommer til alle.
Helle Ravn



AKTIVITETER

SPIS LANGELAND - Medicinplanter til aftensmaden

FruGrøn viser rundt i Medicinhaveerne med efterfølgende oplevelser og aftensmad på Sukkerfabrikken i Tranekær

Igen i år tilbyder FruGrøn alias idemager Anne Grete Rasmussen rundvisninger med fortællinger og foredrag om udvalgte planter i haverne.

Der vil være fokus på planter, der kan være med til at øge sundhed og undgå sygdomme. Hvilke planter og stoffer kan forbedre vores immunforsvar, og er der planter, der smager godt og samtidig giver os mere energi i hverdagen? Vi ser, snuser og smager på planterne og får tips til, hvordan de kan indgå i den daglige madlavning, så vi ikke behøver at købe dyre helsekostpiller.

Efter rundvisningen er der arrangeret et aftenmåltid på Sukkerfabrikken tæt på Medicinhaveerne. Her vil der blive serveret et aftensmåltid, som er produceret på langelandske råvarer og vilde planter fra naturen. Vi skal smage en Ø-bolle, hvori der indgår boghvede, hele korn og medicinske urter. Kød (Herford) og kartofler er også lokalt producerede. For at få menuoplevelsen på Sukkerfabrikken så lokal som mulig efterlyser vi lokalt producerede fødevarer, f.eks. korn, boghvede og andet. (Ring til 20 65 02 65). Der er rundvisning ved FruGrøn og spisning på følgende dage: **Mandag 6. juli, Mandag 13. juli, Søndag 19. juli Mandag 20. juli 2015 og Mandag 27. juli 2015. Alle dage kl. 17.00-**

19.00 .Tilmelding til spisning på Sukkerfabrikken på 20 65 20 65 eller køb billetter på billetto.dk. Pris voksne 170 kr., børn 100 kr. Ønsker man kun foredrag og rundvisning betales 40 kr. ved indgang. Børn 20 kr. Venlig hilsen

Anne Grete Rasmussen Telefon 20 65 20 65 Mail: Idemager@gmail.com Læs mere på: Medicinhaveerne i Tranekær, og på FruGrøn.dk

MARIETIDSEL

Marietidsel har været anvendt i hele Europa i århundreder mod lidelser i leveren. Det er en etårig plante, som bliver op til to meter høj, og alle dele er meget stikkende. De rød-lilla blomster sidder i store kurve lig artiskok-blomster, og senere modner de sortglinsende frø, som har hårde skaller. Der er blevet fundet frø af Marietidsel i det danske område allerede fra tidlig middelalder, og den nævnes i danske lægebøger fra omkring 1500. Et sagn siger, at Jomfru Marias brystmælk faldt ned på de store blade og farvede bladnerverne hvide. Marietidsel stammer fra Middelhavslandene, men kan af og til ses vildtvoksende i Danmark.

Marietidsel er den vigtigste plantemedicin til beskyttelse af leveren. Ekstrakt af frøene fra marietidsel beskytter både direkte og indirekte levercellerne, ekstrakten har også evnen til at regenerere leverceller som er blevet skadet, og beskytter mod fibrosis bindevævsdannelse), men det virksomme stof findes i selve frøskallen. Tyske forskere viste allerede i 1970-erne, at stoffet silymarin i Marietidslens frø har en udtalt beskyttende virkning på leveren, opretholder dens funktion og forhindrer skade fra stoffer, som normalt er meget giftige. I Tyskland anvendes den til behandling af leverbetændelse og skrumpelever - det sidste dog kun, hvis der slet ikke indtages alkohol længere. Den bruges til behandling af hepatitis og gulsot, men også i tilfælde af kronisk betændelse i galdeblæren. Endvidere bruges den i tilfælde, hvor leveren er under stor belastning - det kan være på grund af infektion eller for stort forbrug af alkohol.

Frø fra marietidsel kan også afhjælpe de skader, som leveren har været udsat for ved kemoterapi, og den kan bidrage under rekonvalescensen efter behandlingen. Det fine er, at marietidslen kun virker på de normale levercellers gendannelse og ikke på kræftcellernes.

Endvidere kan et ekstrakt af frøene fra marietidsel i meget høj grad modvirke forgiftning, både fra slangebid, og hvis en person har spist hvid fluesvamp. Efter man begyndte at bruge denne ekstrakt, er dødeligheden faldet med 80 % efter indtagelse af hvid fluesvamp, og hvis behandlingen sættes ind mindre end 24 timer efter indtagelsen, kan dødeligheden næsten reduceres til nul.

Også artiskok beskytter leverfunktionen, men den har ikke nær så god virkning som marietidsel, hvis blomsterknopper også kan spises, og enkelte steder er den blevet dyrket som grøntsag. De kogte blomsterknopper øger ligeledes produktionen af modermælk.



Marietidsel



Marietidsel



Marietidsel frø

SNAPSEURTER OG URTESNAPS.

Alkohol har igennem århundreder været brugt til at udtrække virksomme stoffer af urter. Ud over evnen til at trække de eftertragtede stoffer ud af urterne og samtidig virke som et naturligt konserveringsmiddel, er alkoholen god til at transportere stofferne rundt i organismen. Samtidig gør den det nemmere for kroppen at optage stofferne.

Ordet snaps stammer fra tysk og dukker op i det danske sprog i slutningen af 1700-tallet, men allerede i middelalderen begyndte munkene at destillere alkohol. I 1200-tallet bruger lægen Thaddeus Florentinus brændevin både indvortes og udvortes mod alle mulige sygdomme og er kendt for citatet: "Brændevin er alle lægemidlers moder og dronning". I dag ved vi betydeligt mere om alkoholens virkning og bivirkninger, og det gælder for alkohol, som så meget andet: Lidt er godt. Studier har vist, at en halv genstand pr. dag nedsætter dødsrisikoen med op til 20 pct. for mænd over 45 og for kvinder efter menopause.

Munkene kaldte den destillerede væske for akvavit fra det latinske aqua vitae, livets vand. I folkemunde blev den døbt brændevin, fordi man fremstillede den ved at opvarme vin. I begyndelsen blev brændevin udelukkende betragtet som medicin, og der blev tilsat helbredende urter fra klosterhaverne.

Når man laver urtesnaps skal man bruge en smagsneutral alkohol, f.eks. vodka. Er man nybegynder er der masser af inspiration og opskrifter at hente på internettet. Det er meget forskelligt, hvor længe urterne skal trække, og det er en god ide at prøvesmage undervejs. Generelt skal blomster kun trække nogle få dage, blade op til nogle uger, bløde bær op til nogle måneder og hårde bær og nødder op til et år. Efter filtrering skal urtesnapsen smages til og eventuelt fortyndes med mere alkohol.

Der er næsten ikke den plante, blomst, nød eller rod, man ikke kan lave urtesnaps på. Det er et spørgsmål om smag og behag. Dog skal man tage sig i agt for, at en del planter er giftige. En meget populær urtesnaps blandt medlemmerne i Medicinhaverne havegruppe er ginkgo biloba-snaps: 6 ginkgo-blade, 6 blade citronmelisse, 4 pebermynteblade, 2 spsk. flydende honning, 5 dl vodka. Læg blade og honning i et tætsluttende glas og hæld vodkaen over. Lad det stå og trække i to uger. Filtrer snapsen og den er drikkeklar. Opskriften er udviklet af krydderurteeksperten Ane-mette Olesen og stammer fra hendes bog "Mit grønne apotek".

LAR



Pebermynte



Ginkgo biloba



Citronmelisse