

Ujházi Ágnes vagyok.

Egész életemben a természetes dolgok érdekeltek, így kezdtem bele abba, amit mindig is szerettem, szeretek! A fűszer- és gyógynövények között úgy érzem, kiteljesedhetek.

Családom támogatásával fejest ugrottam ebbe a csodálatos világba. Boldoggá tennétek, ha együtt álmodhatnánk tovább! Konyhámban élvezeti tea- és fűszerkeverékek készülnek, de egy kisebb illóolaj lepárlóval is elkezdtem ismerkedni.

A teakeverékek elnevezésénél azért választottuk Weöres Sándort, mert nála dallamosabban, játékosabban senki nem tud fogalmazni. Engedjétek meg, hogy most is vele búcsúzzak - vagyis köszöntselek titeket!

*“Takaród hadd igazítsam,*

*puha párnád kisimítsam,*

*legyen álmod kerek erdő,*

*madaras rét, bokor ernyő.”*

*Weöres Sándor: Legyen álmod*



**TEAKEVERÉKEK** 

**LÉLEKKEL SZÓLOK HOZZÁD**

Melegítő teakeverék

* Izsóp (Hyssopus officinalis)
* Kakukkfű (Thymus serpillum)
* Szurokfű (Origanum vulgare)
* Fürtös menta (Mentha longifolia)

*Az Ági álma fűszerkert LÉLEKKEL SZÓLOK HOZZÁD teakeverék felmelegít kívül-belül. A szurokfű (oregano) fogyasztásával nem csak az ételeket, a napunkat is megfűszerezzük. A keverékben található kakukkfű felpezsdíti a vérkeringést. Mindezek együtt tüzet gyújtanak lelkünkben is a képzeletbeli kandallóban.*

**CSELÉDE A NAPSUGÁRNAK**

Virágos teakeverék

* Cickafark (Achillea millefolium)
* Citromfű (Melissa officinalis)
* Levendula (Lavandula angustifolia)
* Orbáncfű (Hypericum perforatum)
* Búzavirág (Centaurea cyanus)
* Körömvirág (Calendula officinalis)

*Az Ági álma fűszerkert CSELÉDE A NAPSUGÁRNAK teakeverékkel a nyári rétek hangulatát idézi meg. A virágos teakeveréknél az ízek mellett a színek is dominálnak. A levendula, a búzavirág, a cickafarkfű és a körömvirág harmóniája a tea fogyasztásakor is érezhető. Bármelyik évszakban is teázunk, csukjuk be a szemünket és egy napsütötte mezőre kerülünk gondolatainkban.*

**BELEPEZSDÜL A HATÁR**

Immunerősítő teakeverék

* Szurokfű (Origanum vulgare) 
* Zsálya (Salvia officinalis L.)
* Bíbor kasvirág (Echinacea purpurea)
* Körömvirág (Calendula officinalis)
* Ánizs illatú izsóp (Agastache foeniculum)

A*z Ági álma BELEPEZSDÜL A HATÁR teakeverékkel testünk magasabb sebességbe kapcsol, nincs megállás: a természet gyógyít! A bíbor kasvirágot a gyógynövények királynőjének is hívják. Forró vízben oldva a többi gyógynövénnyel együtt megerősíti télire immunrendszerünket. Különösen ajánlott a téli időszakban.*

**UGRÓTÁNCOT JÓKEDVEMBEN**

Serkentő teakeverék

* Bazsalikom (Ocimum basilicum)
* Málnalevél (Rubus idaeus)
* Csalán (Urtica)
* Rozmaring (Salvia rosmarinus)
* Marokkói menta (Mentha spicata L. var. Crispa)

*Az Ági álma fűszerkert UGRÓTÁNCOT JÓKEDVEMBEN teakeverékkel indítsuk a reggelt jó kedvvel! A keverék elkészítésekor egy afféle kávét helyettesítő italt álmodtunk meg. A bazsalikom és a csalán frissességét a marokkói menta egészíti ki egy kellemes üdítőitallá. A rozmaring pedig javítja a memóriát, koncentrálóképességet.*

**ÁLOM ÉS MESE**

Nyugtató teakeverék

* Citromfű (Melissa officinalis)
* Zsálya (Salvia)
* Levendula (Lavandula angustifolia)
* Orbáncfű (Hypericum perforatum)

*Az Ági álma fűszerkert ÁLOM ÉS MESE teakeveréke már az ízében is antidepresszáns. Feszült, nyugtalan időszakban kortyolgassunk belőle - legfeljebb három bögrével egy nap. A keverék közismert növényei közül a zsálya idegrendszer erősítő hatása mellett csodálatos ízélményt is nyújt. Lefekvés előtt egy bögre tea nyugodt álmot hoz mindenkinek. Igazi stressz killer!*

**BÉKE ÚTJA**

Emésztéshez teakeverék

* Ánizs illatú izsóp (Agastache foeniculum)
* Édeskömény (Foeniculum vulgare)
* Kamilla (Matricaria chamomilla)
* Koreai menta (Agastache rugosa)
* Borsmenta (Mentha x piperita)

*Az Ági álma fűszerkert BÉKE ÚTJA teakeveréke egy természetes gyógymód a rendetlenkedő gyomornak. Megelőzésképpen és emésztésünk általános javítása céljából is főzhetünk belőle teát. A koreai menta (izsópfű féle) jó szolgálatot tesz az emésztési panaszokban szenvedőknek. A babona szerint már a növény melletti ücsörgés is javítja az ember testi és lelki állapotát, hát még ha készítünk belőle egy jó forró főzetet!*

**GYERE, TÁGAS A VILÁG**

Fekete tea virágokkal

* Earl grey tea
* Cickafark (Achillea millefolium)
* Citromfű (Melissa officinalis)
* Levendula (Lavandula angustifolia)
* Orbáncfű (Hypericum perforatum)
* Körömvirág (Calendula officinalis)

*Az Ági álma fűszerkert GYERE TÁGAS A VILÁG teakeverékének a fekete tea egy tartalmas alapot ad. A bergamotot is tartalmazó earl grey teával a többi gyógynövény igazi harmonikus virágcsokor. Egy kis citromos ízesítéssel kíváló frissítő teát kapunk, de ha igazán bátrak vagyunk és szeretjük a különlegességeket, löttyintsünk bele egy kis tejszínt!*

**Ő ÁLMODJA A NAPOT**

Zöld tea marokkói mentával

* Zöld tea
* Marokkói menta (Mentha spicata ‘Moroccan’)

*Az Ági álma Ő ÁLMODJA A NAPOT teakeveréket a mindennapi tea fogyasztáshoz is ajánljuk. A zöld teát évezredek óta használják a kínai orvostudományban. Leginkább említésre méltó pozitív hatása a benne található antioxidáns vegyületeiben rejlik. Ehhez a friss ízvilághoz a marokkói menta tökéletes választás, mely üdítő tud lenni télen forrón és nyáron hidegen.*

**ÖRÖK-MENTA-SZERELEM**

Mentakeverék

* Marokkói (Mentha spicata L. var. Crispa)
* Koreai (Agastache rugosa)
* Fürtös (Mentha longifolia)
* Zöld menta/fodormenta (Mentha spicata var. crispata)

*Az Ági álma ÖRÖK-MENTA-SZERELEM teakeveréke a fűszerkert mentáiból áll össze. Külön-külön is igazi egyéniségek, de így valódi szuperhős csapat. Büszkék vagyunk, hogy így együtt is bemutathatjuk kertünk büszkeségeit! Fertőtlenítő hatásuk mellett az emésztést is rendbe teszik és a frissítő ízélmény is páratlan!*

**ABLAK NÉGYSZÖGÉBEN CSILLAG**

Fejfájás űző teakeverék

* Cickafark (Achillea millefolium)
* Őszi margitvirág (Tanacetum parthenium)
* Borsmenta (Mentha x piperita)
* Rozmaring (Salvia rosmarinus)
* Citromfű (Melissa officinalis)

*Az Ági álma ABLAK NÉGYSZÖGÉBEN CSILLAG teakeverékében az őszi margitvirág a hangsúlyosabb, melynek fájdalomcsillapító hatását már a népgyógyászatban is előszeretettel használták. Legyen migrén, vagy stresszes fejgörcs, a borsmenta is plusz segítséget nyújt. Űzzük el a borút ezzel a kellemes keverékkel!*

*(Vérhígító gyógyszerek mellett ne fogyasszuk!)*

**VÁNDORLÓ FELHŐ-NÉP**

Tisztító teakeverék

* Diólevél (Juglans regia)
* Csalán (Urtica)
* Citromfű (Melissa officinalis)
* Cickafark (Achillea millefolium)
* Levendula (Lavandula angustifolia)

*Az Ági álma fűszerkert VÁNDORLÓ FELHŐ-NÉP teakeveréke ha nem is csodaszer, de megannyi jótékony hatású gyógynövény egyvelege. A diólevelet önmagában is vértisztító teaként kedveljük és ebben a csalán csak erősíti ezeket a jó tulajdonságokat. Kúraként minden évszakban fogyaszthatjuk, hogy a nem csak év eleji “tavaszi fáradtságot” lerázzuk magunkról!*

**Elkészítési javaslat a teákhoz: egy kanálnyi teafüvet forrázzunk le 2,5 dl vízzel és lefedve hagyjuk állni 10-15 percig. Leszűrés után akár önmagában, vagy ízesítve rögtön fogyasztható.**

**FALOMB KÖZT TELIHOLD**

Megfázásra, orrdugulásra inhaláló teakeverék

* Borsmenta (Mentha x piperita)
* Zöld menta (Mentha spicata)
* Kakukkfű (Thymus)
* Zsálya (Salvia officinalis L.)
* Kamilla (Matricaria chamomilla)

**Elkészítési javaslat az inhaláláshoz: a megfőzött és le nem szűrt teakeveréket helyezzük úgy az asztalra, hogy 10-15 cm-re a gőzölgő folyadék fölé lehessen hajolni kényelmes testtartásban. Érdemes a fejünket sátorszerűen egy törölközővel letakarni, hogy a gőz ne illanjon el. Naponta 1-2 alkalommal maximum 10 percig inhaláljunk rendszeresen tünetek esetén.**

**FŰSZERSÓ KEVERÉKEK**

**BAZSALIKOMOS FŰSZERSÓ**

* Himalája só
* Bazsalikom

Ajánljuk bármilyen húshoz, tésztához.

**LILA BAZSALIKOMOS FŰSZERSÓ**

* Tengeri só
* Lila bazsalikom

Ajánljuk bármilyen húshoz, tésztához.

**FAHÉJ ILLATÚ BAZSALIKOMOS FŰSZERSÓ**

* Tengeri só
* Fahéj illatú bazsalikom

Ajánljuk: szárnyasokhoz

**CITROM ILLATÚ BAZSALIKOMOS FŰSZERSÓ**

* Tengeri só
* Citrom illatú bazsalikom

Ajánljuk: halakhoz, salátákhoz

**ROZMARINGOS CITROMOS FŰSZERSÓ**

* Tengeri só
* Rozmaring
* Bio citromhéj

Ajánljuk: borjú és szárnyas húsokhoz, zöldség krémekhez

**NARANCSOS FŰSZERSÓ**

* Tengeri só
* Rozmaring
* Kakukkfű
* Narancs héja és leve

Ajánljuk: kacsa, liba, pulykához és tengeri halakhoz

**TÜNDÉRKERT TITKAI**

Lestyános fűszerkeverék

* Lestyán
* Borsikafű
* Kakukkfű
* Kömény
* Tárkony
* Feketebors
* Parajdi só

Ajánljuk: savanyú levesekhez, bableveshez, babos ételekhez, sárgaborsós ételekhez, valamint zöldséges ragukhoz.

**KISKERTEM**

Saláta fűszerkeverék

* Bazsalikom
* Petrezselyem
* Majoránna
* Kömény
* Borsmenta
* Citromfű
* Tengeri só

Ajánljuk: salátákhoz, könnyű húsokhoz.

**ÖRÖKÉLET ELIXÍR**

Kímélő fűszerkeverék

* Zsálya
* Rozmaring
* Bazsalikom
* Vöröshagyma
* Fokhagyma
* Kakukkfű
* Citromfű
* Édeskömény
* Menta
* Borsikafű
* Tengeri só

Ajánljuk: baromfi és sertés húsokhoz, sültekhez, ragukhoz.

**7 + 1 VEZÉR**

Ősi magyar fűszerkeverék

* Kakukkfű
* Tárkony
* Gyömbér
* Csalán
* Zsálya
* Turbolya
* Lestyán
* Parajdi só

Ajánljuk: mindenféle zöldséges és húsos ételekhez.

**PIPIKÉM**

Sült csirke fűszersó

* Tengeri só
* Vöröshagyma
* Fokhagyma
* Füstölt paprika
* Fekete bors
* Kakukkfű
* Mustárpor
* Kömény
* Zsálya
* Oregano
* Petrezselyem
* Lestyán

**KRUMPLIVARÁZS**

Sültkrumpli fűszersó

* Tengeri só
* Pirospaprika
* Fokhagyma
* Édeskömény
* Bazsalikom
* Petrezselyem
* Zeller
* Fekete bors
* Chilipor

**JÖHET A VENDÉG**

Fűszervaj keverék

* Tengeri só
* Fokhagyma
* Mustárpor
* Oregano
* Bazsalikom
* Lestyán
* Petrezselyem

**FŰSZERKEVERÉKEK (SÓ NÉLKÜL)**

**SZOFJALOREN IS ÍGY CSINÁLNÁ**

Spagetti mix

* Fokhagyma
* Vöröshagyma
* Rozmaring
* Oregano
* Bazsalikom
* Fekete bors

**PIZZA HÁT**

Pizza mix

* Oregano
* Bazsalikom
* Kakukkfű
* Édeskömény
* Vöröshagyma
* Fokhagyma
* Fekete bors
* Paprika pehely
* Rozmaring
* Petrezselyem

**LEVENDULÁVAL AZ ÉLET**

Provanszi mix

* Bazsalikom
* Kakukkfű
* Borsikafű
* Oregano
* Majoranna
* Rozmaring
* Édeskömény
* Levendula

**EZ TÉNYLEG ÉLETÉRZÉS**

Toszkán mix

* Rozmaring
* Zsálya
* Oregano
* Tárkony
* Bazsalikom
* Petrezselyem

**DOLCE VITA**

Olasz alap mix

* Oregano
* Bazsalikom
* Rozmaring

**HELLASZ ÖRÖME**

Görög mix

* Oregano
* Kakukkfű
* Rozmaring
* Majoranna
* Borsikafű