

Hostesaft / sirup av planter

Vi skal lage hostesaft / sirup av planter som vokser i Guovdageaidnu. Den ferdige safta kan tas som hostesaft med skei, eller den kan blandes med kaldt eller varmt vann og drikkes som saft. Den kan brukes enten man er syk eller frisk.

For å få god virkning bør man blande mange planter. Da kan man få virkninger som :

- forbedre utskillelsen av slim
- forbedre fordøyelsen
- mot betennelser
- stabiliserer cellemembraner og blodårer
- avgiftende/vanndrivende
- forbedre opptak av næring
- styrke immunforsvaret
- vitaminer og mineraler
- bakteriedrepende

Grunnoppskrift: Knus de innsamlede råvarene med kjøttkvern eller kjøkkenmaskin eller med kniv. Ha de knuste råvarene i et stort glass og fukt litt med vodka eller sprit, lukk glasset godt, rist, bland og la det stå i noen minutter. Du vil se hvordan innholdet i glasset visner og legger seg under påvirkning av alkohol. (Alkohol letter utvinningen av ingredienser fra plantemassen. Etter koking av råvarene vil det ikke være spor av alkoholen.)

Legg deretter innholdet i glasset i en stor kjele, hell vann i en slik mengde at alt drukner, kok opp og kok i 10-15 minutter. La det hele stå over natta, og neste dag siler du væsken og klemmer ut godt. Tilsett sukker 1 kg til 2 liter væske og litt sitronsyre eller sitronsaft og kok opp igjen under omrøring til sukkeret er godt oppløst. Kjøøl av og hell på flasker eller glass. Kan hermetiseres eller fryses. Oppbevares i kjøleskap inntil et par uker.

Aktuelle planter til sirup/saft – Šattut siráhii/máihlái

| | | | | |
|--|----------------|-----------------|------------------------|----------------|
| | ryllik | biehttarássi | Achillea millefolium | blad, blomster |
| | vendelrot | biiporássi | Valeriana sambucifolia | hele |
| | lappflokk | divgaalitcearki | Polimonium acutifolium | blad, blomster |
| | bjørk | soahki | Betula pubescens | blad, kvister |
| | dvergbjørk | skierri | Betula nana | blad, kvister |
| | vier | siedga | Salix sp. | blad, kvister |
| | einer | gaskkas | Juniperus communis | kvister, bær |
| | rød jonsokblom | ruksesluffellaš | Silene dioica | hele |
| | løvetann | uvlarássi | Taraxacum sp. | hele |
| | myrhatt | suotnjoruški | Comarum palustre | hele |
| | storveronika | gáddevitku | Veronica longifolia | hele |
| | åkersnelle | bealdohoašša | Equisetum arvense | skudd |

| | | | | |
|--|----------------|------------------|----------------------------|---------------------|
| | skogstorkenebb | boaresgallarássi | Geranium silvaticum | blad, blomster |
| | reinfann | golleboallu | Tanacetum vulgare | blad, blomster |
| | engkall | ruhtarássi | Rhinantus minor | hele |
| | rips | jieret | Ribes rubrum | blad |
| | blökkebær | ehtemas | Vaccinium uliginosum | blad, bær |
| | blåklokke | alitbiellorássi | Campanula rotundifolia | blomst |
| | bringebær | varamat | Rubus idaeus | blad, bær |
| | maure | maðir | Galium sp. | hele |
| | kvann | boska | Angelica archangelica | blad, stilk |
| | mjødurt | miehtaskážir | Filipendula ulmaria | blad, blomst |
| | finnmarkspors | guohccadaņas | Rhododendron tomentosum | blad |
| | åkerbær | vaðut | Rubus arcticus | blad |
| | sølvbunke | gieddesitnu | Deschampsia cespitosa | aks |
| | setermjelt | duottarsáhpal | Astragalus alpinus | blomst, blad |
| | geitrams | gieganjuolla | Chamaenerion angustifolium | blomst, blad, skudd |
| | hegg | duopmu | Prunus padus | blad, bær |
| | rogn | skáhpi | Sorbus aucuparia | blad, bær |
| | gullris | beatnatnjuovčča | Solidago virgaurea | blomst |
| | starr | lukti | Carex spp | hele |
| | myrull | jeaggeullo | Eriophorum spp | hele |
| | gran | guossa | Picea abies | skudd |
| | furu | beahci | Pinus sylvestris | skudd, bar |
| | osp | suhpi | Populus tremulus | blad, kvister |
| | brennesle | gáskalas | Urtica dioica | hele |
| | molte | luomi | Rubus chamaemorus | blad |
| | | | | |

Om du ikke kjenner alle disse plantene, kan du finne bilde og evt. beskrivelse i en flora, eks:
 Jus it dovdda buot šattuid, gávnnat gova ja čilgehus dás:

Bøker/girjjit:

Sárá: Luonddu láhjit

Lukkari: Sámi šattut

Lid: Norsk flora

Gunderson/Ryvarden: Planter i nord

Internett:

<http://meahcci.info/plante/plante-n.htm>

<http://rolv.no>

<http://kristvi.net>