

5 SHUNGIKU 春菊 Crown daisy (Garland crysanthemum, Gleiom's coranaria)

På våren blommar Shungikus krysantemumsliknande blommor och kallas därför Shungiku. Shun med kinesiska tecken betyder vår, kiku är krysantemum. Bladen doftar gott, värmer magen och stärker tarmarna.

春菊は菊菜とも呼ばれる。葉は菊のかたち似ていて、やわらかく、高い香があつて胃を暖め、腸を丈夫にする野菜といわれている。

春に菊のような花を咲かせるから春菊。

成分は葉緑素ビタミンA、C、K、カルシウムを含む。

薬用部分は葉と茎。生食するか青汁にして飲む。

- Shungiku kallas för "förkylningsmedicin" och är bra mot förkylning, tarmbesvär, diarré och anemi.

Koka blad och krossa med kokt vatten och gör en gröt eller krama ur och drick vätskan.

“食べる風邪薬”と呼ばれる。整腸、風邪、下痢、貧血：葉を茹で、すり鉢でよくつぶして、ゆで汁を適当に加えて、春菊のポタージュを作る。あるいは青汁を温服。

- Mot blmärke och vrickning

Krama ur vätska och varma med vätskan

打ち身、ねんざ：青汁で温湿布。

-Nervvärk, stelhet i nacke, reumatism:

Torka båda blad och stjälk och stoppa i tygpåse och använd som badmedel.

神経痛、肩こり、リウマチ、冷え性：葉茎を乾燥して布袋に入れ浴剤として使う。

Mat. Sukiyaki, tempura, till salad osv.

食—すき焼き、サラダ、天ぷら、おひたし