

3 SHISO 紫蘇 Basil, Perilla Fruktescens (Grön och purpur)

Det var för länge sedan blev en kinesisk ungdom blev mycket sjuk och döende. Doktor kokade ut purpur shiso och lät honom dricka. Han blev frisk. Sedan dess kallar man shiso. "Shi" i kinesiska tecken betyder purpur färg och "so" betyder upplivas. 由来—昔中国、若者が食中毒になり死にそうだった。医者が紫のしそを煎じて飲ませたところ若者は全快した。それから紫蘇と名付けられたという。しその紫と蘇るの意。

Shiso kom ursprungen från Himalaya, Kina, Burma. Shiso används i Kina, Japan, Korea, Vietnam. (Varning! Inte äta shiso liknande växt som växer i Amerika. Den är giftig) Shiso innehåller mycket vitaminer och mineraler. Dessutom enkelt att odla.

原産—ヒマラヤ、中国、ビルマ中国、日本、韓国、ベトナムなどで使われている。アメリカに育つ類似のシソは食べると危険。葉、種子とも使う。成分は葉緑素、ビタミンAが多く含まれる。陰干し乾燥をしたものを使う。

Helande effekt: (Använd blad och frö som torkade i skuggan!)

-Hostning, förkylning, urindrivande problem, akut tarm inflammation, psykiska stabilisering, fisk förgiftning : 3-6 gram torkade blad eller frö i 4 dl vatten. Koka ut dem tills hälften och dricka vätskan 2-3 gånger per dag.

葉または種子を陰干しにし、一日3-6グラムを水400ccで半量に煎じて2-3回に分けて内服する。

-Åderförkalkning: Blanda antingen bladvätska eller krossade frö med kokande vatten och drick vätskan.

動脈硬化:葉の青か種子をつぶして熱湯をかけて服用します。

-Ingen aptit: 4 gram shiso blad , 4 gram ingefära och 180 gram svarta bönor. Koka tillsammans och drick vätskan:

紫蘇葉とショウガ各4グラム、黒豆180グラムをいっしょに煎じ、その汁を飲む。

-Mot förkylnings hosta: Kocka 3 gram shisoblad och 3 gram torkade mandarin skal ihop i 2dl vatten tills hälften återstår. Och drick vätskan.

紫蘇の葉とみかんの皮各 3 グラムと水 2 0 0 ccで半量に煎じて飲む。

-Eksem: Gnugga eksem med grön shisoblad.

青じその葉をかゆいところにあててこする。

-Mun inflammation, halsfluss: Kocka 4-10 gram blad i vatten tills hälften återstår. Skölja munnen med vätskan flera gånger.

葉 4 - 1 0 グラムを水 4 0 0 ccで半量に煎じた汁をうがいを繰り返す。

-Mot sår, hudbesvär: Ät råa blad och gnugga med blad

生の葉を内服して汁をつける。

Mat: Används som örter .

食: 日本では葉と花を香味野菜として使う。さしみにつまみや天ぷらに。食—よい香り、葉と花—香味野菜、梅干しの色づけに。

ジュース、ふりかけ