

6 GOBO ごぼう, Kardborre, (Burdock)

Gobo liknar svartrot, men den har en helt egen doft. Japaner älskar att äta Gobo. I andra länder är den okänd. Vi använder både frö, blad och rot. Gobo innehåller mycket fibrer och kallas ibland för "tarmens städare". Gobo aktiviserar och rengör tarmarna. Växten blir ca.1 meter hög och rötterna blir ca. 50 cm.

ごぼうを食べる習慣は世界では日本だけといわれる
原産 ユーラシア大陸、「黒い根」に似ている、ごぼうは香りがある。日本に渡ったのは縄文か平安時代。食としては江戸時代。
—薬効—抗酸化作用がある。クロロゲン酸豊富、根を薬用、生薬と漢方に使う。「腸内掃除の名人」便秘、利尿、発汗、血液浄化皮膚疾患の薬の材料となる。セルロースが豊富で野菜の中ではトップ。酵素が多く、体毒を出す。炎症をとる。
乾燥ごぼう—便秘、消炎、吐血作用、歯茎のはれ、袋に入れて入浴する—あせも、かぶれ、湿疹
脳出血、中風予防、歯痛、利尿、腎臓病、盲腸炎、はしか、関節炎、炎症、はれもの、食中毒、母乳不足、虫さされ、
薬用部分—根、葉、種子 植え方—難しい（上に1メートル、下に50センチぐらいになる）

Helande effekt

- Febersänkning: Koka 5-8 frön i 6 dl vatten och drick 3 gånger per dag. Dessutom innehåller bladen mycket vitamin C.

解熱: 種子5-6グラムを水600ccで煎じ、一日3回にわけて飲む。

- Förstoppning: Laga tillsammans med Konnyaku (det är annan rot och mitt barn kallar den djävulens tunga) och ät.

ごぼうは繊維が多いので、こんにやくなどといっしょに食べるとよい。

- Svullnad, utslag och ont i halsen: Krossa frön och koka 8 gram krossade frön i 4 dl. vatten. Koka tills hälften återstår och drick 3 gånger per dag.

むくみ: できもの、喉の痛み、8グラムの種を砕き400ccの水で半量になるまで煎じ、その汁を一日3回飲む。

- Slem: Riv roten och krama ut rotvätskan och drick.

痰: ごぼうの汁を飲む。

- Matförgiftning: Krama ur blad och drick. Den är effektiv som kräkmedel.

食中毒: 葉の絞り汁を飲む。

- Halsinflammation, svullet tandkött, tandvärk: Koka ut 5 - 10 gram blad eller rot i lite vatten tills hälften återstår och dela 3 delar och drick.

喉の炎症、歯のはれ、歯痛: 5 - 10 グラムの葉あるいは根を半量まで煎じ、3回飲む。

- Insektsbett, sår, nässelfeber: Gnugga med rot och bladvätska på såret.

虫さされ、傷、じんましん: ごぼうと葉の汁を傷口にすりこむ。

-

Varning: När såret är infekterat skall ni inte använda gobo!

傷口が炎症を起こしている時はごぼうは使わない!

Svår förkylning: Riv gobo och blanda med hetvatten och drick.

その他の薬効—ごぼう療法、治りにくい風邪（すりおろし、熱湯を加えて飲む）

盲腸炎（皮付きのおろし汁、30分おきに飲む）、肩こり、吹き出物、出産後授乳の悪い時: ごぼうの種を6-7粒を一日数回飲む、尿の出がよくなる。

Mat: Tempura, kinpira (wok av strimlade gobo och morötter och till salad (kokad, lågkalori)

—食 きんぴら、天ぷら、湯がいてサラダ、低カロリーとして若者に人気。