

# Keserű altató

Új divat a sörfőzés,  
és ma már olyan elegáns sörök jelentek meg a piacon,  
hogy az ünnepi menühöz is társítható egy pohár habzó ital.  
A sör pedig nehezen képzelhető el komló nélkül,  
de ismerik a komlót azok is, akik nehezen tudnak elaludni.

**M**a komló nélkül nincs sör, jellehet az ókori Közel-Keleten, ahol elsőként készítették gabonából erjesztett szeszes italt, vagyis sört, nem tudunk a használatáról. A régészeti leletek alapján a sörkészítés a kenyérsütés kezdetéhez nyúlik vissza. Egyiptomi ábrázolásokon például gyakran egymás mellett van a pékség és a sörfözde.

Az ókori Egyiptomban a sör sűrű, nem túl magas alkoholtartalmú, könnyen romló ital volt. A sírkamrák rajzai elárulják, hogy a sört szívószállal itták, nyilván azért, hogy kiszűrjék a lében úszkáló nagyobb cefredarabokat. Sörkészítésnél beáztatták az árpát vagy a tönkebúzát, és hagyták, hogy a csírázásnak indult gabona, vagyis a maláta cukortartalmát az élesztőgombák alkohollá alakítsák. Más módszer szerint a gabonát sörcipóvá sütötték, és ebből főzték kedvelt italukat úgy, hogy a szétmorzsolt kenyeret édes datolyalében erjesztették. Az egyiptomiak fűszereztek is a sört szikomorfüge vagy szentjánoskenyér termésével, mézzel, és ezeket a kész sörbe keverték bele. A legszegényebbek napi menüjéhez tartozott a kenyéren és a hagymákon kívül a sör is, többnyire otthon főzték a háziasszonyok.

Mezopotámiában még korábban, a Kr. e. 2. évezred közepén már készítették sört. Az ékírásos szövegek szerint sokkal nagyobb jelentősége volt a sörnek, mint a bornak, a sör a nép itala volt, míg a borhoz, mely drága importcikknek számított, csak az uralkodó és környezete juthatott hozzá. Mezopotámiában is a napon vagy kemencében aszalt maláta, valamint sörcipó volt a sörkészítés kedvelt alapanyaga. A sörcipót

vízzel elegyítették és hántolt árpát vagy tönkét, majd nagy cukortartalmú datolyamézet, mustot, fűszereket adtak hozzá és hosszú szalmaszállal itták. Különös szokás volt egész Délnyugat-Ázsiában, hogy nagy keverőedényekben a sört és a bort összekeverték, datolyával és mézzel ízesítették.

A közönséges komló (*Humulus lupulus*) a kenderfélék (*Cannabaceae*) családjába tartozó, élő futónövény. A talajban áttelelő gyöktörzsből tavasszal nagyon gyorsan hajtanak ki és növekednek a friss hajtásai.

Jobbra csavarodó, horgas szőrű, indás szára 10-40 méter magasra is felkapaszkodik a támasztékul szolgáló fákra. Erőteljesen terjed, ahol jól érzi magát, nehezen irtható ki. Őshazája Kelet-Európa lehetett, de mára üde, nedves ligeterdőkben, ártéren az egész északi féltekén széles körben elterjedt.

Júliusban nyíló virágai kétlakiak, a külön példányokon nyíló kicsi porzós és női virágok is füzérvirágzatokba tömörülnek. A termős virágzat ősre a zöld, majd sárgára érő murvalevelekkel tobozzerű terméságazatot alkot. A murvalevek tövében levő mirigyek jellegzetes hatóanyagokat (humulon és lupulon), illóolajat és növényi ösztrogéneket tartalmaznak, melyek kesernyészűek, bódító és étvágygerjesztő hatásúak. A „komlótohoz” ismert növényi alapanyag. Felhasználásának kezdete a sörfőzésben máig bizonytalan, valamikor a középkorban terjedt el, valószínűleg nyugat-európai szerzetesek nyomán.

## MIRE JÓ?

A komlótohoz segíti az elalvást, megszünteti a testi nyugtalanságot, neurotikus hasmenés és gyomorpanaszok, valamint nemi ingerlékenység ellen adják. Érdekes, hogy a középkori német területeken komlóval töltött párnát tettek a szállóvendég párnája alá. A népi gyógyászatban régóta altató italt készítenek belőle, álmatlanság elleni teakeverékekben alkalmazták, macskagyökérrel keverve.



Fráter Erzsébet