

Φουμέντο: Η κεφαλονίτικη συνταγή - φωτιά, που εξαλείφει τα συμπτώματα της γρίπης



«Φουμέντο» θα πει Φωτιά. Στην τοπική

διάλεκτο των νησιών του Ιονίου, το Φουμέντο ήταν η «θεραπεία με εισπνοή ατμών». Πρόκειται για μια ιδιαίτερα διαδεδομένη παραδοσιακή θεραπευτική συνταγή της Κεφαλονιάς, που χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων της γρίπης.

Το «φουμέντο» καταπολεμά τον βήχα, τον πονόλαιμο, την δύσπνοια και την καταρροή, μέσα σε λίγα λεπτά.

Δείτε τι υλικά χρειάζεστε για να φτιάξετε το Φουμέντο:

- 2 μέρη τσάι του βουνού
- 1 μέρος κονιάκ
- 4-5 κομάτια κανέλα ξύλο
- 2-3 κουταλιές του γλυκού μέλι

Παρασκευή

Βράζετε το τσάι με την κανέλα κι όταν βράσει καλά και κοχλάσει, το κατεβάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε το κονιάκ και το μέλι. Οσο ακόμη είναι καυτό, βάζετε μία πετσέτα πάνω από το κεφάλι σας και κάνετε βαθιές εισπνοές. Στη συνέχεια, όσο ακόμη είναι ζεστό το ρόφημα, το πίνετε.

Εναλλακτικό φουμέντο – παλιότερη συνταγή

Παλιά, βράζανε νερό σε μία λαβέντζα, και ρίχνανε μέσα αγιασμό, φύλλα διάφνης και μηλοβαγιά. Ύστερα κουκουλώνανε το κεφάλι τους με μία κακούλα και σκύβανε πάνω από τη λαβέντζα και κάνανε εισπνοές.

* Ευχαριστούμε πολύ για την συνταγή που μοιράστηκε μαζί μας τον κεφαλονίτη Δ/ντη σύνταξης της εφημερίδας «το Ποντίκι» Παναγή Κουτουφά.



Πηγή: invitromagazine.gr