



Répássy Enikő  
Ehető vad-, gyom-, gyógy- és dísznövények  
az egészségfejlesztésben





[www.ezerfuvirag.hu](http://www.ezerfuvirag.hu)

Répássy Enikő  
Ehető vad-, gyom-, gyógy- és dísznövények  
az egészségfejlesztésben

1. rész: Ehető vadnövények  
Ízelítő a könyvhöz





## Tartalomjegyzék

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Előszó .....</b>                                                               | <b>6</b>  |
| <b>Bevezetés .....</b>                                                            | <b>8</b>  |
| <b>Általános ismeretek (1. fejezet) .....</b>                                     | <b>9</b>  |
| A gyűjtés szabályai .....                                                         | 9         |
| Fogyasztással kapcsolatos növényélettani ismeretek .....                          | 10        |
| Fogyasztással kapcsolatos szabályok .....                                         | 12        |
| Az ehető vad- és gyógynövények fogyasztásának előnyei .....                       | 14        |
| Az ehető vad- és gyógynövények fogyasztásának esetleges hátrányai .....           | 15        |
| <b>Hatóanyagcsoportok és hatásaik röviden (2. fejezet) .....</b>                  | <b>18</b> |
| Alkaloidok .....                                                                  | 18        |
| Cserzőanyagok .....                                                               | 19        |
| Glikozidok .....                                                                  | 19        |
| Növényi festékanyagok .....                                                       | 20        |
| Csípős anyagok .....                                                              | 22        |
| Illóolajok .....                                                                  | 22        |
| Keserűanyagok .....                                                               | 23        |
| Enzimek .....                                                                     | 23        |
| Szaponinok .....                                                                  | 24        |
| Szénhidrátok .....                                                                | 24        |
| Cukoralkoholok: .....                                                             | 25        |
| Szerves savak .....                                                               | 25        |
| Vitaminok .....                                                                   | 26        |
| Ásványi anyagok .....                                                             | 26        |
| Kovász .....                                                                      | 26        |
| Zsírsavak, zsíradékok .....                                                       | 27        |
| <b>Növények alkalmazása, felhasználás (3. fejezet) .....</b>                      | <b>29</b> |
| Dekoráció, virágdísz a tányéron, vagy a megszokott ételeken .....                 | 30        |
| Saláta, vagy salátakeverék .....                                                  | 30        |
| Csíráztatás .....                                                                 | 31        |
| Zöldturmix .....                                                                  | 32        |
| Pesztó, vagy növényi krémek .....                                                 | 33        |
| Üdítő italok .....                                                                | 34        |
| Fermentálás .....                                                                 | 34        |
| KréMLEVES vagy szósz .....                                                        | 35        |
| Horta készítése .....                                                             | 36        |
| Párolás hagymával, fűszerekkel: .....                                             | 36        |
| Körethez adva, azzal összesütve, mintegy fűszerezve, ízesítve a köretet: .....    | 38        |
| Tésztába sütés édes, vagy sós jelleggel: .....                                    | 38        |
| Ehető virágok müzlibe szórva, kásába keverve: .....                               | 40        |
| Ételbe, kenyérre morzsolás szárítás után: .....                                   | 40        |
| Lisztadalékként használt levéllisztek, szárított, morzsol, porított virágok ..... | 40        |
| <b>Tartósítás módjai (4. fejezet) .....</b>                                       | <b>43</b> |
| Szárítás, aszalás: .....                                                          | 43        |



www.ezerfufavirag.hu

|                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Hidegen sajtolt olajjal, kacsaszírral való tartósítás:.....                                               | 43        |
| Alkoholos eltevés:.....                                                                                   | 43        |
| Borban áztatás.....                                                                                       | 44        |
| Cukorral, mézzel, karamell sziruppal való rétegezés.....                                                  | 44        |
| Fűszersó és gyógycukor, vagy színezett cukor.....                                                         | 45        |
| Sóban tartósítás.....                                                                                     | 45        |
| Ecetkészítés magas cukortartalmú vadgyümölcsökből önállóan, vagy természetett gyümölccsel vegyesen        | 45        |
| Ecetben eltevés.....                                                                                      | 47        |
| Tartósítás rövid hőkezeléssel, forrón, légmentesen lezárva.....                                           | 47        |
| Lekvár készítése levelekből, virágokból és gyümölcsökből.....                                             | 48        |
| Fagyasztás.....                                                                                           | 48        |
| <b>Fajok (5. fejezet).....</b>                                                                            | <b>49</b> |
| Fenyőfajok.....                                                                                           | 49        |
| Galajfajok.....                                                                                           | 50        |
| Hagymafajok (Allium sp.).....                                                                             | 54        |
| Háromszínű árvácska (Viola tricolor), és Mezei árvácska (Viola arvensis).....                             | 60        |
| Vörös here, vagy réti here (Trifolium pratense), fehér here (Trifolium repens), lucerna (Medicago sativa) | 61        |
| Lucerna (Medicago sativa).....                                                                            | 63        |
| Kislevelű hárs (Tilia cordata), nagylevelű hárs (Tilia platyphyllos).....                                 | 65        |
| További, a mályvafélék családjába tartozó fajok (Malvaceae).....                                          | 69        |
| Tyúkhúr (Stellaria media).....                                                                            | 72        |
| Útifű fajok.....                                                                                          | 74        |
| Százszorszép (Bellis perennis).....                                                                       | 77        |
| Nagy csalán (Urtica dioica).....                                                                          | 79        |
| Csicsóka (Helianthus tuberosus).....                                                                      | 82        |
| Fehér akác (Robinia pseudoacacia).....                                                                    | 84        |
| Fekete bodza (Sambucus nigra).....                                                                        | 86        |
| Mezei katáng (Cichorium intybus).....                                                                     | 89        |
| Kövé porcsin (Portulaca oleracea).....                                                                    | 91        |
| Zamatos turbolya (Anthriscus cereifolium).....                                                            | 93        |
| Podagrafű (Aegopodium podagraria).....                                                                    | 95        |
| Salátaboglárka (Ficaria verna).....                                                                       | 97        |
| Útszéli zsásza (Lepidium draba).....                                                                      | 99        |
| Vadrepce (Sinapis arvensis).....                                                                          | 101       |
| Pásztortáska (Capsella bursa-pastoris).....                                                               | 103       |
| Közönséges borbálfű (Barbarea vulgaris).....                                                              | 105       |
| Kányazsombor (Alliaria petiolata).....                                                                    | 107       |
| Hólyagos habszegfű (Silene vulgaris).....                                                                 | 109       |
| Erdei gyömbér (Gheum urbanum).....                                                                        | 111       |
| Olocsáncsillaghúr (Stellaria holostea).....                                                               | 112       |
| Illatos ibolya (Viola odorata).....                                                                       | 113       |
| Azúrkék kommelina (Commelina communis).....                                                               | 115       |
| A réti vagy mezei sóska (Rumex acetosa) és juhsóska (Rumex acetosella).....                               | 117       |
| Nagy lórom, fodros lórom, lósóska (Rumex obtusifolia, R. crispus).....                                    | 119       |
| Vadkomló (Humulus lupulus).....                                                                           | 121       |
| Japán keserűfű (Polygonum cuspidatum, v. Reynoutria japonica v. Fallopia japonica).....                   | 123       |
| Madár keserűfű (Polygonum aviculare).....                                                                 | 125       |
| Pongyola pitypang vagy gyermekláncfű (Taraxacum officinale).....                                          | 127       |
| Kövirózsa (Sempervivum tectorum).....                                                                     | 129       |
| Réti legyezőfű (Filipendula ulmaria) és koloncos legyezőfű (F. vulgaris).....                             | 131       |
| Pimpófélék, indás pimpó (Potentilla reptans), libapimpó (P. anserina).....                                | 133       |



www.ezerfufavirag.hu

|                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Kerek repkény ( <i>Glechoma hederacea</i> ) .....                                                                                                                                                                                      | 135        |
| Bársonyos árvacsálán ( <i>Lamium amplexicaule</i> ) .....                                                                                                                                                                              | 137        |
| Piros árvacsálán ( <i>Lamium purpureum</i> ).....                                                                                                                                                                                      | 139        |
| Fehér árvacsálán ( <i>Lamium album</i> ).....                                                                                                                                                                                          | 141        |
| Indás infű ( <i>Ajuga reptans</i> ).....                                                                                                                                                                                               | 143        |
| Közönséges gyíkfű ( <i>Prunella vulgaris</i> ).....                                                                                                                                                                                    | 145        |
| Citromfű ( <i>Melissa officinalis</i> ) .....                                                                                                                                                                                          | 147        |
| Menta fajok .....                                                                                                                                                                                                                      | 149        |
| Mezei kakukkfű, vagy vadzsombor ( <i>Thymus serpyllum</i> ) .....                                                                                                                                                                      | 151        |
| Szarvaskerep ( <i>Lotus corniculatus</i> ) .....                                                                                                                                                                                       | 152        |
| Mogyorós lednek ( <i>Lathyrus tuberosus</i> ).....                                                                                                                                                                                     | 153        |
| Szegletes lednek ( <i>Lathyrus sativus</i> ) .....                                                                                                                                                                                     | 155        |
| Madársóska fajok .....                                                                                                                                                                                                                 | 156        |
| Réti fűzény ( <i>Lythrum salicaria</i> ) .....                                                                                                                                                                                         | 158        |
| Erdei nebáncsvirág ( <i>Impatiens noli-tangere</i> ), bíbor nebáncsvirág ( <i>I. glanduliflora</i> ).....                                                                                                                              | 160        |
| Mezei iringó ( <i>Eryngium campestre</i> ).....                                                                                                                                                                                        | 162        |
| Csemegebaraboly ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> ) .....                                                                                                                                                                                | 164        |
| Fűszeres baraboly ( <i>Chaerophyllum aromaticum</i> ).....                                                                                                                                                                             | 166        |
| Orvosi és erdei angyalgyökér ( <i>Angelica archangelica</i> , <i>A. sylvestris</i> ) .....                                                                                                                                             | 168        |
| Pasztinák ( <i>Pastinaca sativa</i> ) .....                                                                                                                                                                                            | 171        |
| Vadmurom ( <i>Daucus carota</i> ) .....                                                                                                                                                                                                | 173        |
| Parlagi ligetszépe ( <i>Oenothera biennis</i> ), vöröslő ligetszépe ( <i>O. glazioviana</i> , <i>O. erythrosepala</i> ).....                                                                                                           | 176        |
| Nagy bojtorján vagy közönséges bojtorján ( <i>Arctium lappa</i> ).....                                                                                                                                                                 | 178        |
| Korai juhar vagy jávorfa ( <i>Acer platanoides</i> ), hegyi juhar ( <i>Acer pseudoplatanus</i> ).....                                                                                                                                  | 180        |
| Tölgyfajok makkja, kocsányos tölgy ( <i>Quercus robur</i> ), kocsánytalan tölgy ( <i>Quercus petraea</i> ), vörös tölgy ( <i>Quercus rubra</i> ), molyhos tölgy ( <i>Quercus pubescens</i> ), csertölgy ( <i>Quercus cerris</i> )..... | 182        |
| Vadrózsa, csipkerózsa, gyepűrózsa ( <i>Rosa canina</i> ) .....                                                                                                                                                                         | 184        |
| Őszi vérfű ( <i>Sanguisorba officinalis</i> ), kis vérfű vagy csabaire vérfű ( <i>Sanguisorba minor</i> ) .....                                                                                                                        | 187        |
| Közönséges nyír, bibircses nyír ( <i>Betula pendula</i> ) .....                                                                                                                                                                        | 189        |
| Pettyegetett tüdőfű ( <i>Pulmonaria officinalis</i> ) .....                                                                                                                                                                            | 191        |
| Kerti borágó, uborkafű ( <i>Borago officinalis</i> ) .....                                                                                                                                                                             | 193        |
| Galambbegy, vagy mezei saláta ( <i>Valerianella locusta</i> ) .....                                                                                                                                                                    | 195        |
| Gledícsia vagy tövises lepényfa ( <i>Gleditsia triacanthos</i> ) .....                                                                                                                                                                 | 197        |
| Egybibés galagonya ( <i>Crataegus monogyna</i> ) és kétbibés galagonya vagy cseregalagonya ( <i>C. laevigata</i> ) ..                                                                                                                  | 199        |
| Fehér eperfa ( <i>Morus alba</i> ) és fekete eperfa ( <i>Morus nigra</i> ) .....                                                                                                                                                       | 201        |
| <b>Bemutató a készülő kötetekhez: .....</b>                                                                                                                                                                                            | <b>203</b> |
| 2.rész: Ehető gyomnövények.....                                                                                                                                                                                                        | 203        |
| Szőrös disznóparéj ( <i>Amaranthus retroflexus</i> ) .....                                                                                                                                                                             | 203        |
| 3.rész: Ehető dísznövények.....                                                                                                                                                                                                        | 205        |
| Árnyékliliom ( <i>Hosta plantaginea</i> ) .....                                                                                                                                                                                        | 205        |
| <b>Irodalomjegyzék .....</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>207</b> |



www.ezerfuvirag.hu

## Előszó

Emlékszem, hogy a Mátra erdeiben élve- már óvodás gyermekként elbűvölt a virágok és levelek változatossága. Könnyeket csaltam a pályakezdő óvónéni szemébe, mikor odaszaladtam hozzá egy cickafark levelét körbe forgatva, hogy “Óvónéni, nézze milyen gyönyörű!”

Ma már sajnálom az édesanyámat, amiért nem tudott eltéríteni semmilyen módon attól, hogy minden növényt az erdőben és a kertben megrágcsáljak és folyamatosan aggódott, hogy megmérgezem magam valamivel.

Ezt az ősi -és véleményem szerint természetes- viselkedést a civilizált társadalomban való élet sem tudta később csorbítani.

Kamaszkoromban szüleim válása és betegsége miatt nagyon nehéz anyagi és érzelmi körülmények közé kerültem három testvéremmel együtt és emiatt a természettel való kapcsolatom tovább erősödött, mert mindennaposak voltak a 10-30 km-es távok és a gyűjtögető életmód az erdőben és a környező réteken és pont erre volt szükség a túléléshez fizikai és mentális értelemben is.

A Kertészeti Egyetem Növénytan Tanszékén szigorlatozni nem volt nagy feladat számomra, mert a fejemben már rég ott élt az ismeretanyag.

Aztán a fitoterápia tanulása során is előjöhetek a fenyvesek és erdőszélek virágai, a hatóanyagokkal pedig már a gyógynövénytermesztés témában született diplomamunkám készítése során megismerkedhettem.

A négy gyermekemmel a nyári szünetekben közösen gyűjtöttük az apróbojtorján, a cickafark és az ezerjófű virágait, borogattuk a sebeket a széleslevelű útifű leveleivel...

Mai napig élem azt az ősi életmódot, amiben a szinte mindennapos természetjárás -leginkább futás- során a honos fák, bokrok virágaiból, hajtásaiból táplálkozás, a fiatal -akár nyers- gombák elfogyasztása - egyes fajokat lehet, illetve szoktam hőkezelés nélkül enni - és hazavitele egy-egy adagnak a család étkezéséhez a vadon szedetttekből részét képezi, aztán télen gyűjtögetem és használom a rügyeket és a gyökereket.

Az évek alatt a növényrendszertani és növényélettani alapszabályok segítségével megvizsgáltam minden környezetemben élő növényfajt és azok részeit, szerveit az ehetőség szempontjából és -mivel szükségből 12 éves korom óta főzök, befőzök és feldolgozok- rendszereztem az ehető vadnövények felhasználási és tartósítási módjait, amelyben nem csak a hagyományok vezettek. Volt bátorságom rendszeresen - de kis mennyiségben!- fogyasztani az OGYÉI által táplálékkiegészítőkből forgalomba nem hozható, úgy nevezett “tiltólistás” fajokat is az alacsonyabb hatóanyagtartalom időszakában, ezért azokkal is személyes tapasztalatot szereztem.

A természeti népek gyakorlatában még élénken működik az a belső visszajelző rendszer - önmonitorozásra való képesség-, ami alapján ösztönösen tudják, hogy mennyi az elég, sokféle fajból keveset fogyasztanak, ami segíti a szinergizmust a hatóanyagok felvételében és gátolja az esetleges mellékhatások kialakulását (egy magyar pszichológus-pszichiáter véleménye a lombevésről: <https://www.youtube.com/watch?v=QVV2ucqz1tQ> hallgatható meg a videóban.



[www.ezerfufavirag.hu](http://www.ezerfufavirag.hu)

Nagyon érzékeny emésztőrendszeremmel és kis testsúlyomra vetítve figyeltem meg azokat az adagolásokat melyeket a könyvben az egyes fajoknál megemlítek, beváltak nálam és a családomnál az évek alatt, egészségesen tartva a fogyasztókat.

Az életmód tanácsadó és terapeuta végzettséggel már a sokadik természetgyógyászati és egészségügyi megközelítésben néztem a hatásokat és összhatásokat. Tapasztalatból tudom, hogy az ehető vadnövények rendszeres fogyasztása három irányból támogatja az egészség megtartását, amelyből a hatóanyagokon túl a prebiotikus hatás és a probiotikus hatás a bélbiomra és ezzel az idegrendszerre (X. agyidegen keresztül) a legfontosabb. Az energetikai megközelítést ez a tananyag nem tartalmazza.

Mindenkit biztatom arra, hogy tanulja meg felismerni a környezetében élő ehető és gyógyhatású vadnövény fajokat, évente elegendő 3-5 új faj biztonságos felismerése és kis arányban bevonása a táplálkozásba, mivel így kevesebb kockázata lesz a civilizációs betegségek megjelenésének az életében.

Javaslom a lakóhely közelében szervezett növényismereti túrák igénybevételét ehhez a felfedezőúthoz és a mérgező, vagy erősen mérgező fajok biztos elkülönítésének megtanulásához.

Sok szeretettel kívánok az ehető vad- és gyógynövények világának befogadásához jó egészséget és körültekintő alkalmazást minden Kedves Olvasónak!

Répássy Enikő

Tésa, 2024. december 6.



www.ezerfufavirag.hu

## Bevezetés

A természet közelségében élő falusi közösségekben, hegyvidékeken mindig is szokás volt a termesztett, tenyésztett vagy megvásárolt táplálékokat gyűjtögetéssel kiegészíteni. A vadon gyűjtött növények és a kultúrnövények aránya függött, és jelenleg is függ az egyén életmódjától, lakóhelyétől, szokásaitól, szabadidejének mennyiségétől, növény és gombaismereti tájékozottságától, anyagi lehetőségeitől.

Sokan teszik fel a kérdést: Miért kell mindent megenni?

Először is fontos megjegyezni, hogy tilos, sőt életveszélyes mindent megenni. Ehhez a tevékenységhez biztos növényismeretre van szükség, melyet ma már sok internetes alkalmazás részben ki tud váltani.

Jelenleg a nagyüzemi növénytermesztés problémái, mint

- a talaj baktériumflórájának elsivárosodása a művelés és a vegyszerhasználat következtében (ezek a baktériumfajok hatalmas mennyiségű széndioxidot kötöttek meg),
- a biodiverzitás erőteljes csökkenése,
- a gyomirtó és növényvédőszeres és szermaradványok talajban és emberi szervezetben való felhalmozódása,
- a nemesítés, fajtaszelekció csakis piaci értékek mentén zajlik, vagyis nem számít, ha az új fajták nem tartalmazzák a legfontosabb hatóanyagokat (pl. fokhagymából eltűnik az allicin, ami az antibiotikus hatásért felel, illat, íz és aromaanyagok vesznek el a termesztés és nemesítés során, melyek szintén fitotápanyagok), mert a darabosság és az ellenállóság, a gazdasági hatékonyság a legfontosabb szempontok. Mindez új megoldások felé terel minket.

Az alábbi tananyag rávilágít arra, miért érdemes az étrendünket (a változatosság bővítése érdekében) egészségvédelmi célból az ehető vadnövényekkel kiegészíteni. *A keretek szűkösége és a növényfelismerés fontosságának egybeesése miatt javaslom, hogy az internet Wikipédia, vagy az irodalom részben megjelölt egyéb oldalakra növényenként rákeresve látogassunk el a részletesebb botanikai leírás és további fotók, vagy részletesebb, egyéb információk, receptek letöltése érdekében, ebben az anyagban az egészségügyi összefüggések és a felhasználás, valamint a mérgező hasonmások felismerésének gyakorlatias megközelítése lenne a leglényegesebb elem.*

*Az egyes növényfajok és családok biztonságos elkülönítéséhez a jelenlét a növényfelismerő tereptúrákon elengedhetetlen.*



## Általános ismeretek (1. fejezet)

### A gyűjtés szabályai

Semmit se gyűjtsünk forgalmas úthoz közel, minimum 100 méter távolságot hagyjunk ki - autópályák mentén 500 méter a minimum -, mert ezen belül a felverődő szennyezett por a növényekre és a talajra ülepedve beépül a növényi szövetekbe.

A távolságtartás vonatkozik a mezőgazdasági termelésbe vont területek szomszédságára is, hiszen a permetszereket, gyomirtószerket viszi a légmozgás és lerakódik a környezetben, illetve nagy gépek mozognak az ültetvény gondozása során és szennyezett gépolaj, üzemanyag távozhat belőlük.

Azt a növényt gyűjtsük, amit minden kétséget kizáróan be tudunk azonosítani, vagyis tisztában vagyunk a hozzá hasonló mérgező fajokkal és a megkülönböztető bélyegeikkel is.

Kezdő ne gyűjtsön olyan fajokat, melyek közeli rokonságban vannak halálosan mérgező növényekkel és nagy a hasonlatosság a két faj között (pl. csemege baraboly és foltos bürök). Ilyenkor hasznos lehet tapasztalt gyűjtő társaságában indulni neki a feladatnak.

Csak annyit gyűjtsünk, amennyit fel tudunk használni, ne pazaroljuk el a természet kincseit.

Ügyeljünk arra, hogy a növénynek az adott helyen meg kell tudni újulnia, maradni kell annyi magnak, magot hozni képes hajtásnak, valamint gyökérnek, amennyi a következő évek szaporulataihoz szükséges. A nyár elején gyűjtött virágos hajtásokat a gyógynövény még másodvirágzással helyettesítheti (pl. mezei zsálya), de a vegetáció végén virágzó, magot hozó fajok gyűjtése még nagyobb körütekintést igényel (pl. erdei aranyvesszőfű), mert ha évelő is a növény, magjaival biztosítja a kiöregedő tövek pótlását.

Ne hagyjunk magunk után komoly taposás, ásás és vágásnyomokat, figyeljünk a területen élő többi növényre is.

A gyűjtéshez szükséges ollót, metszőollót használni, mert tépéskor gyökerestől távozik a hajtás a földből, ami a növény megsemmisülését jelentheti.

Csak egészséges növényanyagot szedjünk. Itt fontosnak tartom megjegyezni, hogy a növényeken élősködő vírusok, baktériumok, gombák (pl. lisztharmat, rozsda), kártevők (pl. levéltetvek, atkák) fajspecifikusak és fertőző forrásként nem veszélyesek az emberre, mégsem érdemes az ilyen virágokat és hajtásokat felhasználni, mert az élősködők is a növény fogyasztói és csak csökkent tápanyagtartalommal számolhatunk. Gombák, baktériumok esetében egyes fajok termelhetnek toxinokat, amik képesek a szervezetben észrevétlenül felhalmozódni, emiatt a fertőzött növényanyag fogyasztása számunkra ártalmas lehet.



www.ezerfuvirag.hu

Az étkezési céllal gyűjtött ehető vadnövényeket nem a legmagasabb hatóanyagtartalom szerint választott időszakban gyűjtjük, hiszen az élvezeti érték fontosabb a hatóanyag mennyiségénél, nem mellesleg fogyasztáskor a mellékhatások (pl. nagy mennyiségű csersav esetén a hányás) fokozottan jelentkezhetnek. A keserűanyagokat, szaponinokat, cseranyagokat, alkaloidokat nagy mennyiségben tartalmazó levelek, hajtások élvezeti értéke igen csekély, vagy egyenesen ehetetlenek és mérgezőek, így csak kis mennyiségben használhatóak (illetve inkább gyógytea formájában érdemes használni őket), ezért a fiatal, lágy levelek, hajtások, sokszor virágok lesznek azok, amik a tányérunkra kerülhetnek.

A törvény által védett fajok gyűjtése tilos!

Naprakész információt a védett fajokról az állami természetvédelem hivatalos honlapján kaphatunk: <https://termeszetvedelem.hu>

Gyűjtésre alkalmas terület természetvédelmi státuszáról a Természetvédelmi Információs Rendszeren keresztül online tájékozódhatunk:

[http://web.okir.hu/hu/tart/index/234/Interaktiv\\_termeszetvedelmi\\_terkep](http://web.okir.hu/hu/tart/index/234/Interaktiv_termeszetvedelmi_terkep)

A 153/2009 (XI.13.) FVM szerint a személyenként naponta saját használatra gyűjthető mennyiség 2 kg gomba, 2 kg gyógynövény, 2 kg erdei gyümölcs.

Az erdők tulajdonviszonyairól a <https://erdoterkep.nebih.gov.hu> oldalon találunk információt.

### Fogyasztással kapcsolatos növényélettani ismeretek

1. A fotoszintézis során keletkező egyszerű cukrok a növényi növekedési hormonok hatására sok vízzel és az ásványi sókkal együtt a növekedési csúcsokba vándorolnak. Ott gyors hosszanti, vagyis mennyiségi és minőségi átalakulás zajlik. A minőségi változás során a fotoszintézis egyszerű cukrai először diszacharidokká, oligoszacharidokká, majd poliszacharidokká, hemicellulózzá szerveződnek. Ebben a stádiumban még vízzoldhatóak, ezért a bélbaktériumaink a vízben mozogva, a prebiotikumnak minősülő cukormolekulákat, oligofruktózt, inulint, nyálkát, pektint körbeveszik, átalakítják, felhasználják saját szaporodásukhoz és egyéb életfunkciójukhoz. Aztán a szerveződés számtalan kémiai irányt vesz, a poliszacharidok cellulózzá érnek, a sejtfalat és magát a növényt szilárdítják, ekkor már nem vízzoldhatóak, elfogyasztásukkal ugyan növelik a széklettömeget, de a bélbaktériumok már nem tudják őket hasznosítani. Növényi rostokat alkotnak, ilyenek például a zab, vagy búzakorpa rostja is.

Más fejlődési irány a fotoszintézis termékéből, a glükózból a minőségi változás során létrejövő, genetikailag meghatározott, adott fajra jellemző kémiai összetételű glikozid, flavonoid, színanyag, cseranyag, szerves sav, vagy alkaloid, növényi hormonok és vitaminok, vagy enzimek kialakulása, ami a növekedési csúcs alatti sejtekben és szárszakaszokon lefelé haladva egyre növekvő koncentrációban alakul ki.

Fentiekből levonható az a következtetés, hogy az egészségünk szempontjából jobb hatású, ha egy nagy adag friss és fiatal hajtást fogyasztunk el, mint egy-két kanál búzakorpa számunkra



www.ezerfuvirag.hu

emészthetetlen, és a bélflóra által sem olyan sokoldalúan használható rostját. Továbbá jobb hatású, ha lédúsabb közegben, nagyobb hígításban visszük a táplálékkal a választott, begyűjtött növényünk által előállított hatóanyagokat a szervezetbe.

A gyakorlatban e logika mentén a fiatal, lágy, még szinte zselés állagú virágos, vagy leveles hajtásokat szükséges összegyűjteni, ott csípve, vágva el, ahol még lágyan pattan. Ezzel a technikával már sokféle ásványi anyagot, vitamint, enzimet, gyűjtött növényre jellemző hatóanyagot juttatunk friss állapotban az emésztőrendszerbe annak megterhelése, mellékhatások jelentkezése nélkül, vagy annak csökkentett kockázatával.

2. Az esősebb periódusokban a növekedés meglódul, a fentebb említett hatások erősebben érvényesülnek és az ehető vadnövények gyűjtéséhez ideális helyzet alakul ki.

3. Kora reggeli órák: Az étkezési céllal gyűjtött ehető vadnövényeket – szembeállítva a főzet és forrázat céljából gyűjtöttel - nem a legmagasabb hatóanyagtartalom szerint választott időszakban gyűjtjük, hiszen az élvezeti érték (ilyen jellegű felhasználás mellett) fontosabb, mint a növényben meglévő illóolaj, szaponin, cseranyag stb. mennyisége, nem mellesleg nyers fogyasztáskor a mellékhatások (pl. csersav esetén a hányás) fokozottan jelentkezhetnek.

Jó példa lehet erre (kertészek tudják), hogy az uborkát a meleg nyári napokon a kora reggeli órákban szedjük, mert az UV ellen termelt hatóanyag miatt délre megkeseredik a hús a héj alatt, és ez a keserűanyag (cucurbitacin) nagy mennyiségben már mérgezővé is válhat.

4. Fenti kérdésben fontos tudni, hogy a növények a másodlagos anyagcseretermékeiket, vagyis a számukra felesleges, vagy káros anyagcsere és bomlástermékeiket (pl. alkaloidok) sejt vakuólumokban, sejt közötti térben, meghatározott növényi részben, elhalt kéregben tárolják, esetleg az UV sugárzás elleni védekezés (pl. keserűanyagok felszaporodása a tűző napon), vagy kártevők riasztása céljából (pl. illóolajok) saját részre állítják elő és ezek az anyagok adott növényre jellemzően genetikailag kódoltak, fajspecifikusak, kémiaiag nagyon sokfélék. Egy-egy hatóanyagcsoporton belül számtalan változatban jönnek létre, valamint egy növény, vagy növényi rész akár tucatnyit is tartalmaz közülük. Az emberi test számára ezek a **változatos hatóanyagok** (amennyiben nem mérgezőek) egy-egy új ingert jelentenek, a hozzászokás lehetőségét jelentősen lecsökkentve, kizárva, azonban egy étkezésben csak korlátozott mennyiségben tudjuk befogadni őket.

5. A hajtáscsipegetés a kifejlett növényeket nem károsítja, zöldmetszésnek minősül, fokozott hajtásnövekedést indukál, vagyis, ha lecsípek egyet, akkor ott egy hét leforgása alatt három, vagy több hajtás fog fejlődni, így egy jó gyűjtőhelyre rendszeresen visszajárhatunk. Fiatal növény esetén - különösen fenyőfajoknál – a vezérágakat, amik a hosszanti növekedést biztosítják ne tépjük le, viszont félbevághatjuk pl. fenyőhajtások gyűjtése esetén, hiszen a kertészetekben metszik őket a dúsabban elágazó ágrendszer kifejlesztése céljából.



www.ezerfuvirag.hu

6. Rendszeres kaszálással elérhetjük a friss és fogyasztható növényi részek megújulását. A szaporulatra úgy lehet közben figyelni, hogy foltokat hagyunk, melyeken belül lehetséges a virágzás és termés, illetve mag érlelése. Természetesen választhatjuk a jóval több munkával járó magvetést és palántanevelést is.
7. Az ehető vadnövény fogyasztás szezonális jellegű. Tavasszal, mikor a növekedés beindul sokkal több a lehetőség a hajtások, levelek gyűjtésére, majd a kánikula beköszöntével inkább a virágok, később a termések kerülnek előtérbe.
8. Kerttulajdonosoknak jó lehetőség a vetőmag beszerzése és a kívánt ehető vadnövény elszaporítása a kertben. Minden vadvirág magja beszerezhető webáruházakban leadott rendelés keretében is.
9. A természetes vegetációban több szintben élő növényi életközösségek szerepet kaphatnak abban, hogy könnyen fedezhessük a szervezetünk ritka ásványi anyag szükségletét az ehető vadnövényekből, hiszen a nagy fák mélyre nyúló gyökerei fel tudják venni az altalajból, alapkőzetből a ritka elemeket (bór, germánium, mangán, kobalt stb.) és leveleiket elhullajtva jut a talaj felső rétegeiből táplálkozó kisebb méretű növényfajok leveleibe is.
10. Az ehető virágok gyűjtésének szabályai: Ne szedjük őket a déli, napos órákban, mert keserű anyagokat halmoznak fel, ne gyűjtsük az elnyílt virágokat sem, mert ízükben és hatásukban is elmaradnak a friss példányokhoz képest.

### Fogyasztással kapcsolatos szabályok

1. Időbeli korlátozás: A természet a vegetáció idején, vagyis kora tavasztól késő őszi folyamatosan változtatja számunkra az elérhető vadnövény fajokat. Még ha nem is mérgező egy növény a hónapokon át történő fogyasztása során felhalmozódhatnak, egyoldalúvá válhatnak a benne lévő hatóanyagok, ami károsíthatja a belső szerveinket (máj, vese) és sivárabbá válhat a bélflóránk. Ezért - követve a természet bölcsességét - folyamatosan váltogassuk a vadnövény alapanyagokat az étrendünkben. A növények leírásánál sok esetben megjelöl a tananyag egy maximális fogyasztási intervallumot, illetve előfordul, hogy az időbeli korlátozást a növény valamelyik életsiklusához kell kötni, pl. virágzás előtt.
2. Mennyiségi korlátozás: vannak növények, amik hatóanyagtartalmuk összetételétől függően nagyobb mennyiségben sem okoznak panaszt, míg vannak, amik -egyéni érzékenység is számíthat- túlzott mennyiségben fogyasztva könnyen hányással, hasmenéssel, vagy egyéb tünetekkel járhatnak. Így egye fajoknál szükséges lehet egy javaslat arra, hogy egy napon, egy étkezésen belül milyen mennyiséget tanácsos megenni. Általánosságban első alkalommal



www.ezerfufavirag.hu

tegyünk próbát egy kis mennyiséggel, és - a szinergista hatás előnyeit felhasználva - keverjük őket egymással legalább két-három már korábban kipróbált faj bevonásával.

3. Szoktatás: mivel a civilizált ember táplálkozása többnyire ingerszegény és az egyéni érzékenység sem kiszámítható, ezért egy-egy új növény bevezetésekor első alkalommal csak nagyon kis mennyiséget szabad elfogyasztani, hogy a váratlan reakciók kibontakozhassanak.

4. Bélbaktériumok változása és változatossága: A növényfajok genetikai tartalma minden esetben más, ez a különböző genetikai tartalom más anyagcseretermékeket, kémiaiag többé-kevésbé eltérő **hatóanyagok**, glikozidok, poliszacharidok, cseranyagok, szerves savak stb. előállítását jelenti, ami más baktériumfajokat hív életre, illetve támogat a bélflóránkban, azonban a bél mikrobiomjának átállásához szükségünk van 2-4 napra. A nemzetközi tapasztalatok és beállított kísérletek alapján levont következtetésekből kiderül (PMID, Dr Paudel Klára), hogy minimum heti 30-50féle növényfaj rostjainak fogyasztása képes az immunrendszert - a belek működési mechanizmusainak alapján - megfelelően működtetni és minél több növényfaj és annak emészthetetlen poliszacharidjai kerülnek **prebiotikumként** a vastagbélbe, annál ellenállóbbakká, egészségesebbekké, hangulatban is stabilabbakká fogunk válni. Az ehető vadnövények, gyomnövények, gyógynövények, a körülöttünk élő dísnövényeink és a behurcolt, invazív növények fajválasztéka 2-300 körül mozog, amiben nincsenek benne a vadon termő gombáink.

A talajbaktériumok a gyomirtózás és művelés, a talaj állandó szellőztetése nélkül nagymértékű változatossággal kerülnek fel a növények felszínére, freccsennek fel az esőcseppekkel és élnek mikrobiológiai közösségben a természetes környezetben, a leveleknek és virágoknak rendszeres látogatói a hangyák, csigák, levéltetvek, beporzók, melyek szintén sajátos flórát hordoznak a testfelszínükön és jelentenek a számunkra **probiotikus** hatású, mikrobiom bővítési lehetőségeket.

Tehát a növényi hatóanyagok, probiotikumok és prebiotikumok egy egymást támogató hármas rendszerben védik az egészségünket, hatnak a belekre, azok egészségére és a X. agyidegen át a szervezet teljes egészére, vagyis az idegrendszerre, hormonális és immunrendszerre egyaránt.

5. Nem javasolt a fajok jelentős részének fogyasztása: 12 éves kor alatt, krónikus betegség, lábadozás időszakában lévők, allergiások, immunbetegséggel rendelkezők, idős személyek és áldott állapotban lévő, vagy szoptató édesanyák esetében. Gyógyszert rendszeresen használó krónikus betegek esetén szükséges a kezelőorvossal való konzultáció az ehető vadnövény fogyasztás bevezetését megelőzően, mert a növényi hatóanyagok befolyásolhatják a gyógyszerek felszívódásának sebességét, a májenzimek gyógyszer lebontási sebességét és így a gyógyszerek hatása kiszámíthatatlanná válhat, ezért a fentiek KONTRAINDIKÁCIÓT jelentenek.



www.ezerfuvirag.hu

6. Van a felsorolt növények között több, ami az OGYÉI Tudományos Tanácsadó Testülete által élelmiszerekben, étrendkiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt, azonban a népi gyógymódok mégis megemlítik, vagy létezik ilyen jellegű felhasználás a gyakorlatban (pl. galajfajok, orvosi és erdei angyalgyökér, pettyegetett tüdőfű, kerti borágó, salátaboglárka, közönséges dió levele és burkai, madársóska fajok, indás pimpó). A tiltás háttere egyes esetekben besorolási probléma, vagy használati adathiány miatt áll fenn, és esetenként az adott növény a környező országok többségében a pozitív listán foglal helyet. A tiltólistás növények leírásukban meg vannak jelölve és fokozott óvatossággal (megjelölt fejlődési fázisban), csak nagyon kis mennyiségben, más növényekkel keverve és saját felelősségre alkalmazhatók. A veszélyeztetett csoportok esetén a használatuk kifejezetten tilos.

A gyógynövények hatóanyagtartalmát sok termőhelyen magasabbnak találták hazánkban, mint a csapadékosabb és kisebb ásványi anyagtartalommal rendelkező talajú országokban, ami indokolhatja a szabályozás különbségeit.

#### Az ehető vad- és gyógynövények fogyasztásának előnyei

1. A nem mérgező fajok levelei, hajtásai, vagy egyéb növényi részek megszámlálhatatlanul sokféle gyógyhatású vegyületet tartalmaznak egy-egy hatóanyagcsoporton belül is, ami elkerülhetővé teszi a hozzászokást és a felhalmozódást a szervezetben. Ez a sokféle hatóanyag egymást támogatja (szinergista hatás) működés, hatáskifejtés közben.
2. A természet az évszakok előrehaladtával váltogatja a fajokat, ami az első pontban leírtakhoz nagyban hozzájárul.
3. A sokféle elfogyasztott növény, vízzeloldható növényi szénhidrát prebiotikumként hatva képes lehet visszaépíteni, újra strukturálni a bélflóránkat, a bélfal nyálkatartalmát és egyéb hiányosságait, megszüntetheti a lyukas bél szindrómát, ami pozitívan hat vissza az immunműködésre, az idegrendszerre, vagyis várhatóan javul a szellemi teljesítőképesség, a depressziós jellegű tünetek, az ingerület átvivő anyagok termelésének intenzitása, a hormonműködés, a fizikai teljesítőképesség, stb.
4. A vadnövények fogyasztása képes szabályozni az étvágyunkat, amivel mesterséges anyagok nélkül elindulhat a fogyás, szükség esetén hízás. Megszűnhetnek a falási rohamok, könnyebb elviselni a rövidebb böjtöket (jólesik böjtölni).
5. A gyűjtögetés és az ahhoz szükséges növényismeret visszavezet minket a természethez, újra lehetőséget kapva a kapcsolódáshoz. Így test-lélek-szellem szinteken is visszaállítódik az elvesztett egyensúly.
6. Hozzájárulhat a nehézfém kivezetéséhez a lehető legtermészetesebb módon, mert a megfelelő helyen gyűjtött „tisztá” növény ásványianyag tartalma elég magas, aminek a segítségével az anyagsere során a szervezet el tudja távolítani a megfelelő elemre cserélve a beépített nehézfémet - az emiatt működésképtelenné vált enzimjéből, hormonjából -, hiszen ezeknek a vegyületeknek központi atomja leggyakrabban egy ásványi anyag -, ami az ioncsere után újra működésbe léphet.



www.ezerfuvirag.hu

Következő lépésben a vadnövény hatóanyagai (pl. csersav, rostanyagok) vízdoldhatatlan kelátokat, komplexeket képeznek a kiürülő nehézfémekkel (ami nagyon fontos, hiszen ennek elmaradása során a vékonybél alsóbb szakaszainak felszívó felületein visszakerülnének a vérkeringésbe) és kiviszik őket a széklettel az emberi szervezetből. (Dr. Csomai Zita: Nehézfémkivezetés a gyakorlatban)

7. Szerencsés esetben az ehető vadnövények fogyasztásának „mellékhatásaként” megjelenik, illetve könnyen fenntarthatóvá válik az egészség. Energikusak és boldogok leszünk. Ha valami okból (utazás, elfoglaltság) fel kell függeszteni a fogyasztásukat, kínzó hiányérzet jelenik meg.

### Az ehető vad- és gyógynövények fogyasztásának esetleges hátrányai

1. Az ehető és mérges gombákhoz hasonlóan vannak erősen mérgező növényfajok, melyek ismerete elengedhetetlen a gyűjtögetéshez. Tehát felkészültség szükséges!
2. Terápia vezetéséhez kevés a tapasztalat, a konzervatív orvoslás nem fogadja el, mert nehéz a megfelelő kísérletekkel (kontrollált kettős vak vizsgálat) igazolni a hatást.
3. A növények hatóanyagtartalmát, összetételét minden környezeti és éghajlati tényező befolyásolhatja (napfényes órák száma, talaj típusa és tápanyagtartalma, átlaghőmérséklet, a növény fejlődési fázisa, napszak, csapadék mennyisége stb.).
4. Az egyéni érzékenység, a szoktatás nagy odafigyelést, az önmonitorozás képességét igényli, illetve veti fel, ami egyes személyeknek nehézséget okozhat.
5. Amennyiben a 4. pont nem kap elegendő figyelmet a gyógyszerekhez hasonló mellékhatások jelentkezhetnek. Pl. túlzott csersav bevitel hányást okoz, ha túl hosszán adagoljuk májkárosodás lehet a következménye. Ez azt jelenti, hogy a fogyasztóknak is alapvető fitoterápiás ismeretanyaggal kell rendelkezniük a növényismeret mellett.
6. Kezdetben emésztési panaszok jelentkezhetnek, mint pl. puffadás, hasmenés. Ezt kis adagokkal (az emésztőrendszernek és bélflórának időt adva) tudjuk kompenzálni. Ha valamelyik növény 2-3 alkalom után is panaszt okoz, akkor azt mellőzzük és majd később, ha a mikrobiom átstrukturálódott, visszatérhetünk hozzá.
7. Azon növények esetén, amelyekben kis mennyiségben felbukkan olyan hatóanyag, ami hosszabb távon, vagy nagyobb mennyiségben károsodást okozhat (pl. cianogén glikozidok, iridoid glikozidok, tujon, pirrolizidin alkaloidok az érdeslevelűek családjában), azokat kis mennyiségben használjuk fel és nem használjuk folyamatosan. Ezek a figyelmeztetések az egyes növényeknél szerepelnek, így könnyedén kihagyhatóak a tisztító/regeneráló étrendünkől.
8. Elszakadva a természetes környezettől, a mesterséges környezet viszonylagos sterilitása mellett élve előfordulhat enyhe lefolyású emésztőrendszeri fertőzés (vírus, baktérium) ilyen étkezés mellett. Mivel a vadontermők között mozgó állatok ürüléke, nyála, szőre beszennyezheti a növényeket, amit mosással csak részlegesen lehet eltávolítani, az immunrendszerünk pedig visszafejlődött, legyengült, rosszul reagál. Lábadozó betegek,



www.ezerfuvirag.hu

gyermek, idős, várandós - amennyiben ez nem volt korábban az életük része - csak megfelelő hőkezelés után fogyasszák a felsorolt növényeket. (Megjegyzem, hogy az üvegházba, kiskertbe is beszöknek a kistrágyások, de azokhoz valószínűleg hozzá vagyunk már szokva.) Nekem volt enyhe torokfájás, ízlelőbimbó gyulladás, kb. 12 órás lefolyású gyomortáji diszkomfortérzet, átmeneti étvágytalansággal, a nyers fehér libatop fogyasztása után hasmenés, kis puffadás a vadnövények fogyasztásával kapcsolatban a kezdeti időszakban, melyek maguktól rendeződtek.

9. A civilizált ember táplálkozási hibái miatt akár már 20 éves korra különböző fokú elzsírosodás jelenik meg a máj szöveteiben (az UH felvételen fénylik a máj, de ez nem kap odafigyelést, hiszen nem tér el az átlagtól, az elfogadott határokon belül van). Ilyen jellegű táplálkozás esetén hatalmas, a szervezet számára eddig ismeretlen hatóanyagdömpinget kap a kiválasztószervünk, mely egyszerre tisztítja, rendezi át a szöveti struktúráját és emellett még meg is terhelheti. Amennyiben feszülést érzünk a májunk tájékán csökkentsük az ehető vadnövény bevitelét vagy tartsunk szünetet és végeztessünk májfunkció, illetve UH vizsgálatot a máj állapotának felmérése céljából. Ennek a szervnek a tisztulása az epesavakon keresztül a leghatékonyabb, azonban a méreganyagok a vékonybélből képesek visszaszívódni, egy lassú, hosszantartó folyamatként kell tekinteni rá (24 hónap) és a fokozott rostbevitelen túl szakember tanácsát kérni. Ez a pont fokozottan igaz abban az esetben, ha már kialakult májbetegség van a szervezetben. Fontos információ a jó minőségű olajok, zsírok fogyasztása a zöld növényi részek mellé, mert ha az epesavak nem tudnak megfelelően ürülni az olajok ingerlésének hiányában, epekő alakulhat ki.

Ne feledjük, hogy a gyűjtögetéssel csak kiegészítjük a táplálékainkat.

Az ehető vadnövények aránya - tapasztalatom szerint - 5-40% mennyiség legyen az egyéb, eddig megszokott ételekkel összevetve, ami a vadontermő gombákkal is kibővíthető 60-70%-ig fokozható. Így is előfordulhat, hogy csömört érzünk, napokig nem esik jól egy falat sem belőlük. Tavaszi tisztítókúra idején érdemes a legnagyobb arányt alkalmazni.

Amint szokásunkká vált ez a fajta táplálkozás, sóvárogni fogunk utána, ha valami okból kivitelezhetetlenné válik átmenetileg az alapanyagok beszerzése.

*Az eddigiekben ismertetettek alapján belátható, hogy az ehető vadnövények fogyasztása a fajok biztos felismerését, a fogyasztással, gyűjtéssel kapcsolatos szabályok betartását, valamint a hátrányok és veszélyek gondos mérlegelését követően, mosás és tisztítás után saját felelősségre lehetséges.*

**A következő anyagok és információk kizárólag oktatási és tájékoztatási célokat szolgálnak. Terápia vezetésére nem alkalmasak.** Mára sokan megtapasztaltuk, hogy az ehető vadnövényeket kisebb mennyiségben, heti 3-7 alkalommal bevonva a táplálkozásba fokozzák az immunműködést, használatuk „mellékhatásaként” közelebb kerülünk ahhoz a kényes és folyton változó egyensúlyi állapothoz, melyet egészségnek nevezünk.

Mivel a növényeknél felsorolt gyógyhatások is csupán informatív jellegűek, mindig kérje ki háziorvosa vagy más szakképzett egészségügyi szakember tanácsát valamely egészségügyi



[www.ezerfuvirag.hu](http://www.ezerfuvirag.hu)

*állapotra, vagy az egészségére vonatkozó bármely kérdésével kapcsolatban a tananyag minden olvasója, vagy felhasználója, mielőtt különleges étrendbe kezd és erre biztassa klienseit, vagy hozzátartozóit is.*



www.ezerfufavirag.hu

### Kislevelű hárs (*Tilia cordata*), nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos*)

Rügyei, fiatal levelei, hajtásai, zsenge virágai, termései felhasználhatóak táplálkozási célra. Az elvirágzás, zsenge termés megjelenése utáni hetek kivételével egész évben friss élelmiszer alapanyagot szolgáltathat az embernek ez a faj.

Az ezüsthárs (*Tilia tomentosa*) bár nem mérgező, apró, allergiát okozó szőrzete miatt kerülendő.

A fenti hársak a Kárpát-medencében honos fajok, a Málvafélék (*Malvaceae*) családjába tartoznak és természetes módon kereszteződnek.

Kiváló mézelők, legértékesebb mézet az ezüsthárs szolgáltat.

Fájuk orvosi széntabletta előállítására használatos.

#### *Gyűjtés ideje:*

- Rügyek: július elejétől rügypattanásig (kb. 7.-4. hó)
- Fakadó hajtások: április-május, erős metszés mellett a fagyokig hajt
- Zsenge virág murvalevéllel: április-május-június
- Zsenge termés: június
- Levelek: május-július

#### *Felhasználási lehetőségek:*

##### Rügyek:

🌿 8-20 darabot nyersen alaposan elrágcsálva, vagy mézzel elkeverve desszertként fogyasztva (nagy mennyiségű nyálkaanyag árad ki belőlük, amit a nyállal el kell keverni és lenyelni, az ízük kellemes), lehet pesztóhoz, zöld turmixhoz adni. Mivel a gyűjtés nehézkes, a hőkezelés a nyálkaanyagot és annak bevonó hatását károsítja, fogyasztása elsősorban nyersen javasolt.

🌿 Lehetséges alkoholos kivonat, olajos kivonat készítése és a fermentálás is.

##### Fakadó hajtások:

Kiváló kora tavaszi zöldségpótló lehet:

- 🌿 saláta alapanyag, önállóan vagy keverékben,
- 🌿 párolás hagymával, más zöldségekkel,
- 🌿 spenótszerű felhasználás pépesítéssel,
- 🌿 pesztóhoz önállóan vagy keverve mással,
- 🌿 köretekhez adva párolás után.

##### Zsenge virágok murvalevéllel:

🌿 könnyen rághatóak, igen kellemes az ízük, ezért nagyszerűek salátakeverékekben, de főzhető és zöldturmixban is alkalmazható.



www.ezerfufavirag.hu

A fiatal, éretlen termései hasonlóan használhatóak. Ezekben több a csersav és kevesebb a nyálka.

**Levelek:**

☘ a virág gyűjtésekor a leveleket is szedve, csörgősre megszáritva, majd elmorzsolva értékes rostanyaghoz, poliszacharidokhoz, klorofillhez, cseranyaghoz, C-vitaminhoz, ásványi anyagokhoz és flavonoidokhoz juthatunk.

Téli időszakban az ételekre szórva, főzelékbe keverve, tésztába gyúrva lehet felhasználni.

*Hatóanyagok, gyógyhatások:*

Poliszacharidok, nyálka: bevonószer a szervezet nyálkahártyával borított rendszereiben, nyálkahártya védelme és regenerálása (teljes emésztőrendszer, epeutak, máj, belek, légutak, húgyutak), prebiotikus hatás, hasznos bélbaktérium törzsek elszaporodásának támogatása, minden növényfaj rostjainak összetétele genetikailag meghatározott, egyedi vegyületeket tartalmazó, más-más bélflóratörzset hív életre, pozitív hatást gyakorolva ezzel az agyműködésre és immunrendszerre. Tehát immunerősítő is (Dr Paudel Klára).

Cseranyag: antibakteriális, összehúzó hatása segít regenerálni a károsodott bélfalat, kiküszöbölheti, javíthatja a lyukas bél szindróma tüneteit és egyéb felszívódási zavarokat.

Ásványi anyagai és rosttartalma segít kivezetni a szervezet nehézfém tartalmát (Dr. Csomai Zita Nehézfém kivezetése a gyakorlatban)

*Receptötlet:*

Hársleveles rizottó

Kevés olajon egy fej kockázott vöröshagymát és pár gerezd fokhagymát 1-2 percig üvegesre pirítok, hozzáadok 15 dkg friss, aprított és megmosott hárslevelet, virágot, murvalevelet, ízlés szerint egy darab kockázott padlizsánt, cukkinit, előfőzött csicseriborsót vagy gombát és ezeket összesütöm roppanós puhulásig.

Fűszerezem kakukkfűvel, oregánóval, borssal, sóval ízlés szerint (koriander termés, szárított levél segít a nehézfém kivezetésben).

A megmosott csészényi rizst 2-szeres mennyiségű vízben kiskanálnyi curryvel, sóval fűszereztem és előre megfőztem, majd a főtt rizst belekevertem a zöldséges alapba. Friss százszorszéppel fogyasztottuk, mert egy időben találhatóak nagy mennyiségben.

*Korlátozás:*

bár a hárs nem mérgező, folyamatos fogyasztása 3 hónapnál hosszabb ideig nem tanácsos.



www.ezerfuvirag.hu

*Felismerhetőség, faji bélyeg:* kissé aszimmetrikus, szív alakú levelek, a levélérzugokban a fonákon a levélnyelhez közeledve kis szőrözöttség fedezhető fel, kezdetben fehér, majd vöröses színben, murvalevél a virágszáron. 25-30 métert is elérő, gyakran tövétől ágas fa, kérge szürke, finoman repedezett.

Növényismeret szükséges.



Hárs éretlen nyári rügyei



Hársfa virágzás előtt



[www.ezerfufavirag.hu](http://www.ezerfufavirag.hu)



Konyhakész fiatal harslevelek



Édesburgonya zsenge  
harslevelekkel



Szárított, morzsolt harslevél  
tésztába gyúrva



## Bemutató a készülő kötetekhez:

### 2.rész: Ehető gyomnövények

#### Szőrös disznóparéj (*Amaranthus retroflexus*)

A szegfűfélék (*Caryophyllaceae*) családjába tartozó növény.

Több országban levélzöldséggént termesztik, nálunk elsősorban gyomként ismerik ezt a lágyszárú, fagyérzékeny egynyári növényt.

Színes lombú, látványosan nagy virágfüzéreket növesztő változatait dísnövényként palántázzák egynyári virágágyásokba. Magjai táplálóak, a kereskedelmi forgalomban amarantként kapható gluténmentes gabonaféle. Azonban ez nem az itthon gyomosító, elterjedt szőrös változat magja, hanem a bókoló disznóparéjé.

*Gyűjtés ideje és ehető részei:* májustól a fagyokig tudjuk gyűjteni. Praktikus a növényeket rendszeresen visszavágni, kaszálni és öntözni a folyamatos hajtásfejlés érdekében. A lomb felhasználása esetén ne engedjük virágozni. Azonban a következő évi generáció megjelenése miatt néhány példányt hagyjunk szabadon fejlődni, hogy elvetesse magját.

A növény minden része ehető, de a bevezetőben leírtak szerint a fiatal hajtások, levelek gyűjtése a legideálisabb. Az idősödő, már magot hozó növények fogyasztása székrekedést okozhat csökkent folyadékbevitel mellett.

Tipp a magvak begyűjtéséhez: az elszáradt virágokat fejjel lefelé összekötve papírdobozban helyezzük el és várjuk meg míg kiperegnek, vagy csépeljük ki őket.

*Hatóanyagok, gyógyhatások:* rendkívül gazdag ásványi anyagokban (így teaként is felhasználható), roboráló, antioxidáns hatású tápláléknövény, melyet nem becsülünk meg eléggé. Gazdag A-, E-, C-vitaminban, vasban, kalciumban, magnéziumban, rézben és mangánban, flavonoidokban és glikozidokban. Energetizál és levelei enyhén víz- és hashajtó hatásúak, javítják az anyagcserét.

Apró magjai nagyon táplálóak, mákhoz hasonló méretűek, omega3 zsírsavakban, teljes értékű fehérjékben, növényi rostokban gazdagok. Olaja külsőleg, belsőleg sokoldalúan felhasználható. Érdemes főzni, sütni, lisztte őrölve fogyasztani, gluténmentes diétába illeszteni. A magok kalciumtartalma rendkívül magas és legjobban hasznosuló, ezért csonttritkulás esetén a mákkal felváltva érdemes rendszeresen fogyasztani.

*Korlátozás:* A levelek túladagolása az oxalátok felhalmozódását okozhatja, fokozhatja a kőképződést, ezért kalciumban gazdag körettel vagy receptösszetevővel (sajt, burgonya, szezám) javasolt elkészíteni, bár maga a levél is sok kalciumot tartalmaz.



www.ezerfufavirag.hu

Ha műtrágya felhasználással összekötött termesztőhelyen, esetleg nitrátos kútvízből locsoljuk, akkor a növény hajlamos felhalmozni a szövetében ezt a veszélyes vegyületet. Ebben az esetben a főzővizet dobjuk el.

Ne használjuk más, magas oxalát tartalmú növényekkel párosítva. (Pl. madársóska, mezei sóska, rebarbara).

Mivel a nyári időszakban elérhető, mikor nagy a fajgazdagság a természetben heti két alkalommal elegendő belevenni az étrendünkbe.

*Keverhetőség:* terpett disznóparéj, labodás disznóparéj, bodros disznóparéj, fehér disznóparéj, cigány- és zöld disznóparéj. A szőrös disznóparéjtól alaktanilag kissé különböző, de lényegesen ritkább egynyári fajok.

Mérgező hasonmás: pokolvar libaparéj (*Chenopodium hybridum*), vagy бүдös paréj, melynek levelei a fehér libatoppal is keverhetők, azonban erős, rossz szaga érintéskor érezhetővé válik, amit a figyelmes gyűjtő észre fog venni. Illetve a levelek erősen fogazottak vagy karéjosak, levelei fényesek, sötétzöldek, a levélalap szív alakú.

#### *Felhasználási lehetőségei:*

Minden fent részletezett módon felhasználható önállóan vagy keverék alkotójaként. Érdekes a magvakat összegyűjtve csíráztatva is felhasználni. Ezt a verziót szendvicsekbe szórva, ételdíszként salátákba, krémekbe keverve, de leginkább (alapos rágást, őrlést követően) nyersen fogyasztva tanácsos bejuttatni az emésztőrendszerbe.

Ital formátumban önállóan, vagy más fajokkal el lehet készíteni a leveleit, és a klorofill és magas ásványi anyagtartalma miatt gyümölcslevekkel is tetszetős és praktikus lehet. Kevés olajon párolva szósz, krémleves, főzelék készíthető belőle önállóan is, és beledobhatjuk bármelyik főtt, vagy sült ételünkbe az utolsó percekben, hiszen megízesíti azt.





www.ezerfufavirag.hu

### 3.rész: Ehető dísznövények

#### Árnyékliliom (*Hosta plantaginea*)

A spárgafélék (*Asparagaceae*) családjába tartozik.

*Rövid leírás:* Ez a dísznövény és rokon fajai Kelet-Ázsiában honosak. Nagy, szív alakú, tőálló levelekből álló mutatós levélrózsája jól fedi a talajt és kedveli a félárnyékos, árnyékos helyeket. Fehér vagy halványlilás tölcsérszerű virágai a levelek fölé emelkedő, egyoldalú fűrtben nyílnak. Ázsiában kifejezetten étkezési céllal termesztett növény. Japán erdeiben az Urui elnevezésű vadontermőt egyfajta vad, hegyi zöldséggént fogyasztják.

*Gyűjtés ideje és ehető része:* viszonylag későn fakad, ezért május végétől októberig lehet szüretelni az előtörő, majd kibomló levélhajtásokat (melyeknek felső felét érdemes levágni a növény regenerálódása érdekében), nyáron a virágokat. Vágás esetén folyamatosan fejlődik és ha hagyunk olyan leveleket, amik ki tudnak bomlani, azok betakarva a vágáshelyeket még egyidejűleg dísznövényként is mutatós maradhat. Az egész növény fogyasztható, de a gyökeret, rhizómát inkább ültetni, mint fogyasztani érdemes.

*Hatóanyagai és gyógyhatásai:* tartalmaz nyálkaanyagokat, ami nagyszerű prebiotikum, klorofillt, keserűanyagot, csersavat, ásványianyagokat. Hatása immunerősítő, általános közérzetjavító.

*Keverhetőség:* Figyelve a levelek párhuzamos erezetlefutására, halványzöld, esetenként mintás és egyedi megjelenésére, nem téveszthető mással.

*Korlátozások:* Vegyszerezett, kertészetekből származó példányait ne fogyasszuk! Virágporra érzékenyek a virágait óvatosan fogyasszák, mint minden új étel bevezetése esetén először csak kis mennyiséggel próbálkozzunk, leírásakor megemlítik, hogy kutya és macska számára mérgező lehet, ezért nekik ne adjunk a belőle készült ételből.

*Felhasználás módjai:* nagyon kellemes ízű a levél kifejlett állapotban is, de akkor már rostos volt, ezért nyers fogyasztásra, salátába fiatalon tegyük. A spárgához hasonlóan lehet vele sütni, főzni. Jó ötlet baconba tekerve sütni, fűszerekkel, parmezán sajttal grillezni.



[www.ezerfufavirag.hu](http://www.ezerfufavirag.hu)





www.ezerfuvirag.hu

## Irodalomjegyzék

- Dr. Frecska Ede: Mikrobióta és a mentális egészség, egy magyar pszichológus-pszichiáter véleménye a lombveésről: <https://www.youtube.com/watch?v=QVV2ucqz1tQ>
- Dénes Andrea, Papp Nóra, Babai Dániel, Czúcz Bálint, Molnár Zsolt: Ehető, vadon termő növények és felhasználásuk a Kárpát-medencében élő magyarok körében néprajzi és etnobotanikai kutatások alapján Pécs 2013
- Magyarország-Horvátország Határon Átnyúló Együttműködési Program: Vadon termő tápláléknövények a Baranya Zöldút mentén Bakonyától Villányig 2018
- Gyógynövény Szövetség és Terméktanács Pirrolizidin alkaloidok
- OGYÉI Étrend-kiegészítőkből alkalmazásra nem javasolt növények lista
- Dr Báthory Gábor Hatóanyag ABC 2015
- Sári Róza Fitoterápia tananyag
- Femina.hu
- drimmun.com
- TERRA Alapítvány növényhatározó
- mek.oszk.hu Röske fűvészkertje gyógyító növények
- <https://mioma.hu> illatos ibolya
- <https://kertlap.hu> kerti-commelina
- [www.gyogynoveny-volgy.com/beltisztito-gyogynovenyek/lososka](http://www.gyogynoveny-volgy.com/beltisztito-gyogynovenyek/lososka)
- <https://ezerjofu.hu> gyermekláncfű
- <https://gyogyfueskertem.hu> kovirozsa
- <http://www.wepla.com> növény WEMPlapedia, a vadon termő ehető és gyógynövények Réti legyezőfű
- <https://hu.m.wikipedia.org> bársonyos árvacsalán
- <https://gyogyfueskertem.hu> piros árvacsalán, <https://kertlap.hu> Ettel már piros árvacsallant
- <https://mek.oszk.hu> Röske „fűvészkertje”: gyógyító növények közvetlen környezetünkben
- <https://terebess.hu> zöldseg lednek
- <https://hu.m.wikipedia.org> Madársóska cím
- <https://gyogyszernelkul.com> erdei madársóska
- <https://kert-to.hu> Növények
- <https://hu.m.wikibooks.org> Növények/Növények gyógyhatása/E/Erdei nenyűljhozzám
- <http://erdokostolo.blogspot.com> Mezei iringó
- <https://www.agroinform.hu> hazikert Te ismered a barabolyt? Pedig nem ártana!
- <https://ehetovadnovenyeink.hu> csemege baraboly
- <https://hobbikert.hu> magazin fűszeres baraboly: vajon eszik, vagy isszak?
- <https://erdozugas.blog.hu> ehető vadnövények 9. rész – Erdei angyalgökök
- <https://hu.m.wikipedia.org> wiki Orvosi angyalgökök
- <https://gyogyfueskertem.hu> angyalgökök, erdei és orvosi
- <https://terebess.hu> pasztinák
- <https://erdokostolo.blogspot.com> Vadpasztinák
- naturalzen.hu
- Herbáció Ligetszépe a tányérunkon
- Wikipédia Közöséges bojtortján
- <https://www.agraroldal.hu> makk
- <https://hu.m.wikipedia.org> Menta
- <https://hu.m.wikibooks.org> Szakácskönyv/Mit-mihez/M/Mentafélék



www.ezerfufavirag.hu

- <https://gyogyszernekul.com> A lápos, nedves területek úrnője: őszi vérfű
- <https://hu.m.wikipedia.org> Őszi vérfű
- <https://tgy-magazin.hu> Indás ínfű,
- <https://www.orvosok.hu> indás ínfű
- hun.koshachek.com 10 finom recept nyírfa rügyekkel és nyírfa levelekkel
- <https://gyogyfuveskertem.hu> orvosi tüdőfű
- <https://terebess.hu> zöldség borago
- <https://egeszsegter.hu> Gledícsia, lepényfa – az ehető vadon termő hüvelyes
- Szarvasi Arborétum <https://pepikert.hu> Egybibés galagonya gyógynövény
- Herbáció, A népi gyógyreceptek magazinja
- <https://www.agrarszektor.hu>
- Természetismeret Magazin Meglepő lehet, de az árnyliliom fiatal hajtásai ehetőek
- <https://www.wildfooduk.com/wildplants/douglas-fir/>
- Prónai István József Ehető, gyógy- és mérgező növények 2024

Az adatgyűjtés során a saját tapasztalaton túl tanulmányoztam az Agrofórum Online, az Erdőkóstoló, a wempla.com, Dr Gulyás, Eat Green, HelloVidék, HillVital, Wikipedia, Femina.hu, Kertlap.hu, egeszsegetmod.hu, Természetgyógyász Magazin, Agrárszektor, Hobbikert, Györgytea, Gyogynovenysziget, EgészségKalauz, Dr.Immun, Gyógyszer Nélkül, EzerJóFű, Egészségmező, Növénygyógyászat, Szimpatika, Maria Treben patikája, GyógyfüvesKertem, gyogynovenyinfo.hu oldalait.