

Radics László – Gyomkonyha című kötetének könyvismertetője

Nap mint nap elhaladunk mellettük, mégsem ismerjük őket, sokan gazként tekintenek rájuk, mert betérítik a kertjüket, nem hagyva levegőt a frissen vetett fűnek. Figyelemre sem méltatjuk vagy éppen megszabadulunk tőlük, pedig a vadnövények többsége ehető. A cickafark, a kövér porcsin, a libaparéj, a csalánfélék gyógyhatásokban, vitaminokban és értékes nyomelemekben gazdag gyomok, melyeket kis mennyiségben vagy fűszerként fogyasztva új ízeket varázsolhatunk asztalunkra.

Napjainkra egyre fontosabb az egészséges táplálkozás, ehhez járul hozzá a gyomkonyha könyv, amelyben megismerhetik az olvasók a természetben megtalálható kincseket. A szerzőnek, *Radics Lászlónak* két hobbija van, a gyomnövények és a konyhaművészet, ebből kap ízelítőt a kedves Olvasó. A természetes táplálkozáshoz való visszatérés az egészséges életmódra való törekvés fontos tényezője az egész világon, így hazánkban is. Ezt az értékálló tudást szeretnénk elősegíteni könyvünkkel. Megkíséreljük bemutatni környezetünk 29 vadon termő növényét és azok gyakorlati hasznát a konyhaművészetben.

N é v m u t a t ó

- Csipkerózsa – Rosa canin 13*
- Erdei mályva – Malva sylvestris 21*
- Fehér libaparéj – Chenopodium album 25*
- Fekete bodza – Sambucus nigra 31*
- Fekete nádálytő – Symphytum officinale 43*
- Halvány acat – Cirsium oleraceum 49*
- Kerek repkény – Glechoma hederacea 57*
- Kerti laboda – Atriplex hortensis 61*
- Komló – Humulus lupulus 67*
- Közönséges bakszakáll – Tragopogon orientalis 75*
- Közönséges cickafark – Achillea millefolium 81*
- Kövér porcsin – Portulaca oleracea 87*
- Lómenta – Menthe longifolia 93*
- Martilapu (lőkörömfű) – Tussilago farfara 101*
- Medvehagyma – Allium ursinum 109*
- Mezei katáng – Cichorium intybus 115*
- Mezei sóska – Rumex acetosa 121*
- Nagy csalán – Urtica dioica 133*
- Nagy útifű – Plantago major 141*
- Parlagi ligetszépe – Oenothera biennis 147*
- Pasztinák – Pastinaca sativa 151*
- Pásztortáska – Capsella bursa-pastoris 159*
- Pongyola pitypang – Taraxacum officinale 163*
- Salátaboglárka – Ranunculus ficaria 171*
- Salátagalambbegy – Valerianella locusta 177*
- Sóskaborbolya – Berberis vulgaris 181*
- Tyúkhúr – Stellaria media 189*
- Vadszázszorszép – Bellis perennis 193*
- Zamatos turbolya – Arthriscus cerefolium 199*