



Nemzeti
Együttműködési
Alap

Gyomkonyha –

Dr. Radics László

egyetemi tanár, MÖGÉRT enök

Ehető gyomnövények – a természet éléstára

- Visszatérés a természetes táplálkozáshoz
- Gyakorlati haszon:
 - Haszonnövények növekedésének elősegítése
 - Egészséges, beltartalmi értékeit tekintve gazdag táplálék fogyasztása
 - Testmozgás a friss levegőn
 - Megtakarítás!

Ehető gyomnövények – a természet éléstára

- Gyakorlati tanácsok:
 - Csak jól ismert gyomot gyűjtsünk
 - Használjunk növényhatározó könyvet
 - A gyűjtést saját kertünkben kezdjük
 - Műanyag zacskóba gyűjtve a gyomnövények frissen tarthatók a feldolgozásig
 - Fontos eszközök: kis ásó, zsebkés, metszőolló, kesztyű(!)
 - Megfelelő feldolgozási mód kiválasztása

Vigyázat!

- Csak olyan növényt használjunk fel, amit 100%-os biztonsággal felismerünk
- Tartózkodjunk a növény azon részeinek felhasználásától, amelyekre a receptek leírása nem tér ki
- Szántóföldön, árokparton, réten, legelőn gyűjtött növény esetében felmerülhet a növényvédőszerrel való szennyezettség veszélye
- Forgalmas utak környékét kerüljük!
- Az adott lelőhelyen biztosított maradjon a növények reprodukciója

Ehető gyomnövények – a természet éléstára

- Csipkerózsza
- Erdei mályva
- Fekete bodza
- Kerek repkény
- Komló
- Kerti laboda
- Mezei sóska
- Mezei katáng
- Martilapu
- Nagy csalán



- Parlagi ligetszépe
- Pásztortáska
- Pongyola pitypang
- Sóskaborbolya
- Galambbegysaláta
- Tyúkhúr
- Vadszázszorszép
- Zamatos turbolya

Csipkebogyó

(*Rosa canina* L.)



- magas C-vitamin tartalom
- augusztus végétől gyűjthető
- felhasználás előtt a bogyóból a magokat el kell távolítani
- feldolgozható részek: bogyó, virágszirom
- felhasználható: lekvár, szós, velő, bor, likőr, szörp formájában

Erdei mályva

(*Malva sylvestris* L.)



- Hippokratész óta lágyító, enyhítő, csillapító teakeverékek alkotóeleme
- Termése nyersen kedvelt gyerekcsemege



április-június



június-szeptember



augusztus-október



- Felhasználása: főzeléknek, salátának, ecetben eltéve, stb.

Fehér libatop

(Chenopodium album L.)



- Számos libaparéj és labodafajjal összetéveszthető
- Magas kalcium-, fehérje- és vastartalom
- Tavasszal az egész növény, később csak a hajtáscsúcsok gyűjthetők fagyok beköszönte után



feldolgozása: leves, főzelék formájában, tésztába főzve, vagdalként

Fekete bodza

(*Sambucus nigra* L.)

- A-, B-, és C-vitamint, folsavat, pantoténsavat, ásványi anyagokat és mikroelemeket tartalmaz
- Földibodzával, fürtös bodzával összetéveszthető
- „szegény ember patikája”



június-július



augusztus-szeptember



Fekete bodza

(*Sambucus nigra* L.)



- Felhasználható:
 - szörp, kocsonya
 - alkoholos ital (bor, pezsgő, pálinka)
 - méz, lekvár
 - leves
 - színezőanyag, mártás
 - ecet
 - virága sütve is fogyasztható

Fekete nadálytő

(*Symphytum officinale* L.)

- nedves helyeken gyakori gyom
- A-, C-, és B₁₂-vitamint, kalciumot, káliumot, foszfort, jelentős mennyiségű csersavat és tannint tartalmaz (!) (gyökér)
- pirrolizidin-alkaloidot tartalmaz!
- gyűjthető tavasszal (fiatal hajtás) egész nyáron (fiatal levél és szár)
- Felhasználható: salátának, burgonyával, zöldségekkel, mártásokkal



Halvány acat

(*Cirsium oleraceum* L.)



- szerves anyagokban gazdag, nedves élőhelyek gyomnövénye
- más acatfajjal nem összetéveszthető
- Gyűjthető
 -  március-július (virágzás előtt)
 -  június-szeptember
- Felhasználható főzelékként, gyomorkeserűnek elkészítve

Kerek repkény

(*Glechoma hederacea* L.)

- közönséges és gyakori az ország területén (kertekben az öntözés növeli gyakoriságát)

- fűszeres, jellegzetes ízű

 virágzás előtt gyűjtsük, a későbbi erős ízhatás miatt

- felhasználható: saláták, levesek, főzelékek, burgonyás ételek alkotórészeként, körözöttbe, stb.



Kerti laboda

(Atriplex hortensis L.)



- már a gyűjtögető társadalmak is főzeléknövényként használták
- középkor: gyógynövény
- XIX.sz.: leveleibe vajat csomagoltak
- C-vitamin tartalma a spenóttal azonos



egész tenyészidőben (jún.-szept.)

- felhasználható: leves, főzelék, omlett, saláta formájában

Komló

(*Humulus lupulus* L.)

- a rómaiak gyógynövényként használták
- serfőzésre a finnek, lettek, litvánok alkalmazták (a XIV.sz.-tól általánosan elterjedt)
- a fiatal hajtáscsúcs salátának, főzeléknek használható, a tobozokból tea főzhető



Komló

(Humulus lupulus L.)

- Spárgaszerű mellékajtásai a spárgához hasonlóan használhatók (magas kálium tartalom, keserű-anyagtól mentes!)

- Gyűjthető:



fiatalajtásai áprilisban

augusztus-szeptember

- Felhasználható: főzve, tésztában sütv, salátának, sör, illetve mézsör formájában

Közönséges bakszakáll

(*Tragopogon orientalis* L.)



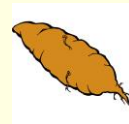
- az egész növény felhasználható
- alkalmas a kesernyés ízű gyomnövények semlegesítésére

- gyökere inulint tartalmaz

- gyűjthető:



virágzás előtt



ősszel

- főzelék, leves, íz, saláta formájában vagy akár sütve felhasználható

Közönséges cickafark

(*Achillea millefolium* L.)

- minden füves helyen megtalálható
- népgyógyászati hasznosítása széleskörű
- az idős levelek íze kesernyés lehet!
- gyűjthető:

 kora tavasz/ virágzás előtt /
ősszel az új hajtások

- felhasználása lehetséges főzelék-ként, salátának, vajba, sajtba keverve, díszítésként



Kövér porcsin

(*Portulaca oleracea* L.)



- laza homokon tömeges
- C-vitamin tartalma magas
- levelei és szárai sós-fűszeres ízűek
- télire tartósítható
- gyűjthető egész nyáron, virágzás előtt
- felhasználható vajban párolva, főzelékként, salátának, régi angol recept szerint kapribogyóhoz hasonlóan tartósítható

Lómenta

(*Mentha longifolia* L.)

- csombordmentával összetévesztve enyhe émelygés előfordulhat!
- kellemes illatú
- mindenhol közönséges
- gyűjthető:



a virágzás előtt

Felhasználható omlettekben, salátákban, mártásokban, gyümölcssaláták, turmixok ízesítésére, húsok mellé; teák, italok, rágógumi, cukorkák stb. készítésére



Martilapu (lókörömfű)

(Tussilago farfara L.)



- február-áprilisban virágzik
- acsalapuval összetéveszthető
- talajvízjelző növény!
- gyűjthető:
 -  márciustól júniusig
 -  március-április
- főzelék, szörp, saláta, tea, kocsonya, stb. formájában felhasználható, levelei göngyölésre alkalmasak

Medvehagyma

(*Allium ursinum* L.)

- átható fokhagymaszagot áraszt
- közismert gyógynövény
- hegyvidéken gyakori
- gyűjthető:
 -  virágzás (IV.-V.) előtt
- felhasználható: saláta, mártások, levesek, főzelékek ízesítésére, túróval, vajjal kikeverve



Medvetalp

(*Heracleum sphondylium* L.)

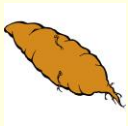


- jellegzetes alakja miatt nem téveszthető össze más ernyős-virágzatúval
- a különböző alfajoknak eltérő erősségű ízhatása lehet
- Furocumarin- tartalma dermatitist okozhat
- gyűjthető:
 -  április – október
- saláta, leves, főzelék készíthető belőle

Mezei katáng

(Cichorium intybus L.)

- jellegzetes virága a reggeli órákban nyílik
- gyökeréből a XVI. sz. óta főznek kávé, gyökérkivonata néhány alkoholmentes ital komponense
- gyűjthető:



ősszel (pótkávénak)

tavasszal (salátának)



tavaszi kihajtás után



Mezei katáng

(Cichorium intybus L.)

- Felhasználása:
pótkávé, cukorka, leves, főzelék, saláta formájában
- Ha a teljes növényt készítjük el, felhasználás előtt vízben áztassuk és más, semleges ízű növénygel keverjük.



Mezei sóska

(*Rumex acetosa* L.)



- az országban gyakori
- inkább savanyú, vagy közömbös talajon terem
- oxálsav és K-bioxalát tartalmú
- gyűjtése:
 -  március – november
 - (hidegebb, esős időben lágyabb ízűek a levelek)
- felhasználása: saláta, leves, főzelék formájában, ízesítésre

Nagy csalán

(*Urtica dioica* L.)

- üde, humuszos, N-dús talajon terem
- a középkor óta gyógynövény
- gyűjtése:



március – június

(kesztyű használata ajánlott)

- felhasználása:

levesként, főzelékként, túróhoz keverve, tésztában kisütve



Nagy útifű

(*Plantago major* L.)



- a többi útifűvel azonos módon használható
- jól ápolt kertekben nem jellemző
- baktériumölő anyagokat tartalmaz (köhögés ellen hatásos)
- gyűjthető:



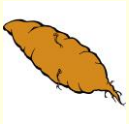
április – június

Saláta, főzelék, leves formájában, tésztában kisütve használható

Parlagi ligetszépe

(*Oenothera biennis* L.)

- minden feltört területen gyakori
- kétéves növény, répaszerű, vastag karógyökérrel
- gyűjthető:



ősszel / tavasszal

(az első éves növény gyökere élvezhető)

- felhasználása: tisztítás után azonnal ecetes vízbe kell helyezni

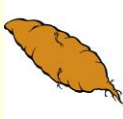


Leves, főzelék, saláta formájában zellerhez hasonlóan elkészíthető

Pasztinák

(*Pastinaca sativa* L.)



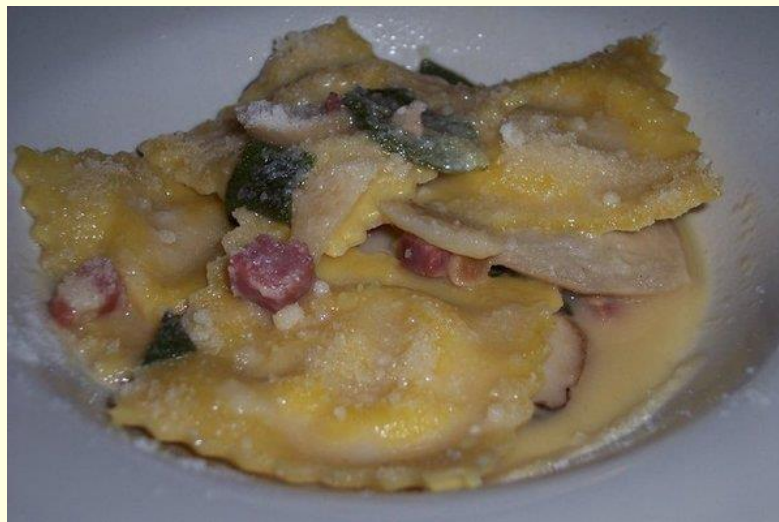
- erős fűszeres ízű minden felhasznált része
- a sárgarépához hasonlóan készíthető el
- termése fűszerként használható
- gyűjtése:
 -  ősszel/télen (egyéves növ.)
 -  virágzás előtt
 -  ősszel

Pasztinák

(*Pastinaca sativa* L.)

- Felhasználása:
 - levesbe adalékanyagként (fiatal levelek, hajtások),
 - főzelékként más növényekkel vegyesen
 - Saláta, leves, főzelék a gyökérből
 - Párolva, pürésítve, bundázva, tésztában kisütve, stb.

*Ravioli di
pastinaca con
funghi*



Pásztortáska

(*Capsella bursa-pastoris* L.)

- mindenkor, mindenhol előfordul
- tavasztól késő őszig virágzik
- gyűjtése egész évben folyamatos
- fiatal levelei felhasználhatók levesnek, salátának, főzeléknek, más növényekkel együtt vegyes fűszernek



Pongyola pitypang

(*Taraxacum officinale* L.)



- a népi gyógyászatban több, mint **500** néven ismert (már az ókorban is használták)
- a levél formája a különböző termőhelyeken változatos
- gyomor- és bélbetegségekben étvágyjavító és emésztést elősegítő, jó vizelethajtó
- gyökere megpörkölve feketekávé-pótló

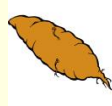
Pongyola pitypang

(*Taraxacum officinale* L.)

- Gyűjtése:



március-május



ősszel

- Felhasználása:

Fiatal levelei saláta, főzelék alapanyagaként használhatók fel, de akár szirupnak, bornak is feldolgozható



*Pitypangsaláta
burgonyával, babbal*

Salátaboglárka

(*Ranunculus ficaria* L.)

- mocsári gólyahírrel összetéveszthető!
- erdeink egyik legkorábbi tavaszi növénye
- gyűjthető:



virágzás előtt



virágzás után



bimbós állapotban



Salátaboglárka

(*Ranunculus ficaria* L.)

- C- vitamin tartalma magas
- Felhasználása:
 - salátának, köretnek
 - a virágbimbókat kapribogyó módjára lehet elkészíteni
 - levesnek, főzeléknek
 - tésztába sítve



Salátagalambbegy

(Valerianella locusta L.)



- az egész országban gyakori
- B₁-, B₂-, C-vitamin tartalma magas
- kissé nedves, agyagos helyen terem
- ásványi sókat, főleg meszet, foszfort, tartalmaz

Salátagalambbegy

(Valerianella locusta L.)

- Gyűjthető:



virágzás előtt
késő ősszel tölevélrózsás
állapotban

- Felhasználható:

- Salátának

- Más gyomnövényekkel együtt vegyesen finomra
vágva levesnek/ főzeléknek



Sóskaborbolya

(*Berberis vulgaris* L.)

- kertekben gyakori cserje
- termésén kívül más részét ne használjuk!
- tüskéi ellen védekezzünk
- gyűjtése:



augusztus-szeptember

(később is sokáig szedhető)

- felhasználása:

mustba, lekvárba, zselébe(!),

szörpökbe, citromlépótlóként is felhasználható



Tyúkhúr

(*Stellaria media* L.)



- mezei tikkzemmél össze-
téveszthető!!!
- öntözött kertekben különösen
gyakori
- zöldbabhoz hasonló ízű
- a virágzó növény egész évben
gyűjthető
- salátákba, levesnek, főzeléknek
felhasználható

Vadszázszorszép

(*Bellis perennis* L.)

- minden nitrogénben gazdag talajon fellelhető
- szinte egész évben virágzik
- gyűjthető:



egész évben



bimbós állapotban (hamis kapribogyó)

- felhasználása:
 - vajjal kikeverve, levesnek, salátának, főzeléknek



Zamatos turbolya

(Anthriscus cerefolium L.)



- levele ánizsillatú
- árnyas helyeken fordul elő

Zamatos turbolya

(*Anthriscus cerefolium* L.)

- már a régi rómaiak is használták
- a francia, német, olasz konyha fontos növénye (Salsa verde)
- A- és C- vitamin tartalma magas
- gyűjtése:



kora tavasszal



- felhasználása: saláták, főzelékek, levesek, omlettek, mártások népszerű ízesítője

Ajánlott olvasmány

Radics László:

Gyomkonyha
MÖGÉRT



Köszönöm a figyelmet!

