

FÜRKÉSZ *könyvek*

VADONTERMŐ ENNIVALÓK



TRIVIUM

tenyérben a világ

A mű eredeti címe:
Food for Free

Fordította: Frigyk László

ISBN 963 9367 61 3
ISSN 0237 4935

© Richard Mabey 1972, 1989, 2003
All right reserved. Collins Gem® is a registered trademark
of Harper Collins *Publishers* Limited
© Frigyk László, 2004 Hungarian translation
© Trivium Kiadó, 2004

Minden jog fenntartva.

A kiadó postacíme: 1506 Bp., PF. 42

www.triviumkiado.hu

Felelős kiadó: Zádor Zsolt
Sorozatszerkesztő: Szaniszló Julianna
Felelős szerkesztő: Lukácsné dr. Kardos Ildikó
Műszaki szerkesztő: Pézsa Sarolta
Készült Szlovákiában

TARTALOM

Előszó	5
Bevezető	8
A természetben fellelhető enivalók és fontosságuk	9
Növények felhasználása és megőrzése	12
Ami ebből a könyvből kimarad	13
A könyv felépítése	14
Receptek	14
Légyszárú növények és fák	15
Gyökerek	15
Zöldségek	15
Fűszernövények	16
Fűszerek	17
Virágok	17
Gyümölcsök	18
Zselé- és dzsemkészítés	18
Diófélék	20
Begyűjtés szabályai	22
Naptár	25
Ismertetett fajták	30
Gombák	160
A gombaszedés szabályai	162
Száritás	164
Tartósítás	164
Ismertetett fajták	165

Tengeri moszatok	207
Begyűjtés szabályai	207
Főzési tanácsok	207
Ismertetett fajták	209
Kagylók, csigák	216
Gyűjtés szabályai	217
Ismertetett fajták	218
Szómagyarázat	228
Receptek	230
Névmutató	233

Előszó

Az *Vadontermő ennivalók* első kiadása 1972-ben látott napvilágot, akkortájt, amikor az élelmiszerek minősége és a környezeti kérdések kezdtek közüggé válni. Azóta az ehető, vadon termő növények iránti érdeklődés – mondhatnánk – gomba módra elszaporodott a világon. Újra elővették a régi időktől felhalmozott óriási tudásanyagot. A vadon élő növényeket próbakövé léptették elő, és azokhoz képest kezdték el mérni a természetett növények tápanyagtartalmát, és azokból merítettek ösztönzést az új termés megtervezéséhez. Az egész téma elvesztette enyhén hóbotosnak beállított ismérvét, és azt az eredeti könyv többszöri kiadása is bizonyította.

Szerencsére akadtak más, kevésbé komoly fejlemények is. Az erdei, mezei keresgélés elfogadott, családi időtöltéssé vált. A vadon élő növények magvai visszakérültek a piacra – típusból függően, háromszáz év után először. Az újhullámba tartozó éttermek étlapján megjelentek olyanok, mint a sziksófű, kigyógyökerű keserűfű, osztrigagomba.

A cinikusok ezt az egész ügyet még mindig jelentéktelennek tartják és önámításnak, divathóbortnak titulálják. Ha jóindulatúan közelítjük meg a kérdést, akkor ökológiai aggodalmaink, régi korok utáni vágyakozásunk következményének tekinthetjük. Az olvasók levelek százait küldték nekem, melyek nem igazán az egyszerű élet iránti kódos nosztalgiairól szólnak, hanem arról, hogy az emberek egyre tudatosabban válogatják meg táplálékaikat, és egyre nagyobb mértékben tisztelik őseink találatekonyságát. Persze arról is árulkodnak, hogy milyen aktív az olvasóközönség.

Az olvasók megírták nekem, hogy ők már jóval azelőtt készítettek málnaecetet, hogy az feltűnt az újhullámot képviselő

konyhákban. Elárulták titkos lelőhelyeiket, beszámoltak arról, hogy már gyerekkorukban is gyűjtöttek algát, melyet patakvízben forraltak, aztán vadrózsabokorra teregetve szárítottak ki.

A suffolki Milden falu lakói emlékeztettek arra, hogy településük elnevezése egy ősi növény nevéből származik, melyet óangol nyelven *melde*-nek hívtak (Fehér libatiop – *Chenopodium album*). Öntöttvasból szobrot is készítettek a növénynek, és a falu határában állították ki, ahol az ma is vígan megél a cukorrépa-földön.

Beszámoltak kalandos élményeikről és történelmi felfedezéseikről is. Bemutatták eszközeiket, melyekkel a mogyorót és a fekete áfonyát gyűjtik – azok között akadtak olyanok, melyeket maguk fejlesztettek ki és olyanok is, melyeket az ősi minták alapján készítettek el. Egy sor új italfeleséget ismertem meg olvasóink leveleiből: a kökénypálinkát, a szilvás brandyt, a berkenyész malátawhiskyt.

Egyes külföldi konyhák – különösen az ázsiaiak –, ahol gyakran felhasználják a vadon termő növényeket, elhozták hozzánk is különlegességeiket.

Döntő jelentőségű a gombákhoz való hozzáállásunk megváltozása. Mostanáig ugyanúgy féltünk a mérges gombáktól, mint Francis Bacon 1627-ben, aki „kidobta az egész bagázst, mert engedtek volna a csábításnak”.

Manapság nagy keletje van a szarvasgombának, de egyre inkább megkedvelik az óriás pöfeteggombát is, mely a szavazások alapján a vadon termő ennivalók sztárja lett. Küldtek már fényképet 2,5 kilós pöfetegről is; a fotón büszkén áll az egész család a macskájuk és a gombájuk társaságában.

Az *Vadontermő ennivalók* című munkát egyáltalán nem „túl-élő-kézikönyvnek” szántuk, és nem tanácsos életünket a vadon termő növényekre alapoznunk.

A címszavak listájára nem vettünk fel vadállatokat, rovarokat, mindössze néhány rákfélét.

Szerintem a túlélő-játékok nem jelentenek elfogadható módszert a természet megismeréséhez, mert akaratlanul is téves következtetésekhez vezethetnek. Az a jó, ha az ember meghitt kapcsolatot alakít ki a természettel, és a benne töltött idő élvezetesen gazdagítja az életét. Jómagam nem gyűjtögetek mostanában; amolyan út menti rágcsáló lettem, mint ahogy azt Edward Bunyard, a gyümölcsök nagy kedvelője 1930-ban „ambuláns fogyasztás”-ként írta le.

A könyv új kiadása számos olyan elméleti és gyakorlati ismeretet, egyéni felfedezést nyújt, melyet olvasóink, barátaink adtak közre. Hálás köszönetemet fejezem ki mindazoknak, akik az utóbbi években írtak nekem. Ez legalább annyira az ő könyvük, mint amennyire az enyém – persze bármely tévedésért kizárólag engem terhel a felelősség.

Richard Mabey, 2003

Bevezető

Amint a modern szupermarketek polcai előtt állunk, eszünkbe sem jut, hogy a világ minden egyes élelmiszernövénye vadon nőtt egykor. Amit ma megveszünk és elfogyasztunk, nem más, mint a növénytermesztésben generációk óta alkalmazott kísérletek és felhalmozott tapasztalatok eredménye. Azok egy része arra irányult, hogy megjavítsák egy adott növény termőképességét, növeljék a méretét. Mások a növény ízét, textúráját érintették – de az utóbbiak változó tulajdonságok, a népszerűségüktől, divattól és az ezekkel összefüggő tényezőktől függenek. Az utóbbi időben ominózus lépéseket tettek a szín és a forma megváltoztatására is.

Ha a növénytermesztés az enyhe, nem kellemetlen illatú és zamatú fajták felé mutat, és a régi tulajdonságok kiküszöbölése a kényelmet szolgálja, azért még megtalálhatóak a régi, erős ízek, az ágas-bogas gyökerek és rostos levelek azok élvezetére, akik hajlandóak felkutatni azokat.

Csaknem mindegyik brit, kerti zöldségnek (az üvegháziaikat kivéve) megvan a vadon növény őse valahol odakint. A vadkáposzta a déli tengerparton, a vadzeller a keletin nő. A vadpaszternák a parlagon hagyott földeken mindenhol fellelhető. Ínséges időkben mindig megtalálták őket, de az évszázadok múlásával megcsappant az érdeklődés irántuk, az emberekből kivészett a találékonyság használatukat illetően, és gyakran már fel sem ismerik őket.

Az *Ennivalók a természetből* ezekről a növényekről szól – hogyan használták őket hajdanán, és miként hasznosíthatóak ma. Ez a gyakorlati kézikönyv a felfedezés kalandjába vezeti be az olvasót. Szerintem a legnagyobb meglepetést az itt felsorolt növények zamata és textúrája fogja okozni, valamint az, hogy a kiterjedt tömegtermelés milyen mértékben eltompította

ízérzékelésünket. Erőteljes és meghökkentő ízek egész galaxisát őrzi érintetlenül odakint a természet, és még nem vették fel őket a termesztett növények közé: fanyar és füstizű bogyók, illatos gombák, ropogós és nedvdús tengerparti növények.

A vadon termő növények nem igénylik a konyhakertieknek kijáró figyelmet, és az a fő vonzerejük, hogy fel kell kutatni őket. Azt hiszem, én e jellegzetességüket találnám a leginkább figyelemreméltónak.

A termesztés lassú folyamat, és a hozzájuk tartozó örömökhöz behatároltak. Egyáltalán nem nyújtja azt az izgalmat, mint a barangolás, a keresés, a hirtelen felfedezés, a növények azonosítása – ez itt *konkoly*, az *turbolya*, amaz pedig az illata alapján *mirtusz* lehet! E tevékenység valamiképpen rokon vonásokot mutat a vadászattal: közben fokozatosan megismerjük a keresés szabályait, az évszakok jellegzetességeit, a előhelyeket, és növekvő tudásunkkal együtt nő az elégedettségünk és az örömünk is. Mindaz, amit találunk, csak éttrendünk érdekes kiegészítőjévé válik, és inkább az kerül előtérbe, hogy mi magunk találtuk. Mellesleg szép, őszi időben a tengerparti területeken teljes, háromfogásos étkezéshez is összegyűjthetjük a hozzávalókat.

A TERMÉSZETBEN FELLEMLHETŐ ENNIVALÓK ÉS FONTOSÁGUK

Nem lenne könnyű megmondani, hányféle növényt ettünk, mielőtt létezett a mezőgazdaság. Kőkori településeken is megtalálták számos faj magját, de azok már a kezdetleges földművelés szakaszából valóak. A természetben összegyűjtött növényekből elkerülhetetlenül magvak peregtek szét a gyűjtőgetők lakóhelyének környékén. Valószínű, hogy őseink is a nagyobb, szebb példányokat gyűjtötték be, és olyanok lettek az elhullatott magok-

ból kikelő sarkaik is. Ezzel a szelektív kiválasztással elérték, hogy a lakhelyük közelében több és jobb termésre számíthassanak.

Az Erzsébet-korabeli Angliában lenyűgözően sokféle vadon termő növényt, fűvet, fűszert ismertek és használtak az átlagos, falusi emberek. Sok esetben rákényszerültek arra. Más módon nem juthattak orvosságokhoz, és nem volt elég természetett zöld-ségük. A kényszerűség érthető magyarázat, de miként jöttek rá arra, hogy a sáfrány fűszerként is használható? Honnan tudták, hogy egyes növények olykor jól hasznosíthatóak a konyhában, máskor pedig hajnövesztésre is alkalmasak? Mindenesetre hálások lehetünk nekik, hogy ilyen felfedezéseket tettek helyettünk.

Sok növény az orvosi felhasználás melléktermékeként került az asztalra. A fekete ribizskét például toroköblögetőként alkalmazták a betegek, de rájöttek, hogy egész kellemes íze van akkor is, ha az ember egészséges. A gazdaságosság is szerepet játszott: például felfedezték, hogy tavasszal a komlót ritkítani kell.

De mint sok minden mást, a régi ismereteket és szokásokat is kiirtotta az iparosítás és a városiasodás. A folyamat igen mélyen érintette a vadon élő növényeket, mert a természet mind a mennyiséget, mind a minőséget tekintve óriási előnyökkel járt. Bár a felhasználásukkal kapcsolatos tudás elhalványult, maguk a növények fennmaradtak. Továbbra is ott növekedtek, ahol mindig: az erdőben, a kerítés tövében. Az emberi települések közelében jól gyarapodó növények ellenálltak a változásoknak, és a művelés alá vett területekről a városiasodás miatt kialakult megműveletlen földekre kerültek át. Azokról a növényekről, melyeket cserépekben neveltek kezdetben, kiderült, hogy a kert végében is jól megvannak, és ugyanolyan szívósak, mint a dudvák.

Amikor különféle válságok fenyegették a hagyományos élelmiszer-ellátást, az emberek hálások lehetnek szívósságukért. A Nagy-Britanniát környező szigeteken, ahol silány a talaj, az

időjárás pedig zord és kiszámíthatatlan, csak az ősidők óta megtelepedett növényektől lehet jó termést várni. Ezek a növények jó szolgálatot tettek szükséghelyzetekben – ha tudták, hogyan kell használni őket. A modern időkben rendszeres, légi szállítás biztosítja a zavartalan élelmiszer-ellátást.

A második világháború viharában bezonyosodott, milyen hasznosak lehetnek ezek a növények. Az emberek egész Európában gombát gyűjtöttek az erdőben, és leveles növények után kutattak a bombatölcsérek körül. Amerikában kioktatták a pilótákat arra, hogyan élhetnek meg a vadonban, ha a repülőgépük lezuhanna. Angliában a kormány arra bízta a polgárokat, legalább répát termeljenek a kerítésük tövében.

A vadon termő növények felbecsülhetetlen szolgálatot tettek éhínségek idején, pontosan azért, mert ingyen és szabadon be lehetett szerezni őket. Gyorsan elérhetőek, szívósak, ellenállnak a növényi betegségeknek, közömbösek az éghajlati és talajviszonyokra. Ha nem ilyenek lennének, akkor egész egyszerűen nem maradtak volna fenn.

Mindig ott vannak a helyükön, kívárlják az idejüket, és gyarapodni kezdenek olyan körülmények között is, melyeket a természetű növények nem tűrnek.

Egyes modern mezőgazdászok komoly érdeklődéssel kísérik figyelemmel a vadon termő növények különleges tulajdonságait. A hagyományos mezőgazdaság úgy működik, hogy a nagyobb termelékenység érdekében módosítja a termelés körülményeit. Olyan területeken, amelyek nem felelnek meg a növény természetes körülményeinek, a túlélés sohasem lehet biztos, ráadásul a talajt is megfertőzi. Az alternatív megközelítés szerint tanulmányozni kell azokat a növényeket, melyek az adott területen jól gyarapodnak és gazdag termést hoznak. Ez a kutatási vonal különösen fontos lehet azon fejlődő országok számára, amelyek javarészt silány talajjal rendelkeznek.

NÖVÉNYEK FELHASZNÁLÁSA ÉS MEGŐRZÉSE

Az utóbbi példák jól demonstrálják, hogy a vadon termő növények felhasználása adott körülmények között minden volt, csak nem haszontalan időtöltés. Őszintén remélem, hogy ezt a könyvet sohasem kell majd kézikönyvként forgatni a fent felsorolt helyzetekben. Valóban csak annyi örömről származik a vadon termő növényekből, hogy jól szórakozunk a begyűjtésük során és általuk megismerjük egy-egy egzotikus új ízt, aromát? Szerintem nem. Ha megismerjük ezeket a növényeket, megtanuljuk, hogyan használhatjuk fel őket, és kezdjük igazából megérteni társadalmunk történetét. Ezek a növények olyanok, mint egy-egy valóságos múzeum, maradvány azokból az időkől, amikor még nem voltunk olyan finnyásak és válogatósak; élő dokumentumok, melyek az éhínségekről, a divatok és egész népek változásairól mesélnek. Könnyű megfélekedezni erről a szupermarket polcai előtt állva, ahol minden azonnal és erőfeszítés nélkül elérhető, ha az élelmiszerek előállításával járó piszok és munka másokra tartozik. Természetesen vesszük, hogy van ennivalónk, levegőnk és vizünk, pedig éppen az ilyen hozzáállás miatt kerül veszélybe mind a három.

Ha csak egy kicsit is bizalmas viszonyba kerülünk az ebben a könyvben felsorolt néhány növényvel, akkor szorosabb kapcsolatba kerülhetünk komplex környezetükkel, melyben élnek. Megtudjuk, mennyire függnek a madaraktól, melyek szétszórják magjaikat, az állatoktól, melyek lelelik a fényt előlük elzáró fűvet, a szélét, a napfénytől, a talaj ásványianyagtartalmának egyensúlyától, és végül a mi jóindulatunktól, mely biztosíthatja fennmaradásukat. Ez pedig mindenre vonatkozik, legyen az vadon élő vagy termesztett. A ható erők e finom hálójától függnek élelmiszereink forrásai.

Tudom, akadnak majd olyanok is néhányan, akik kifogást emelnek e könyv ellen azon az alapon, hogy biztatást jelenthet az egyre zsugorodó, érintetlen természet további kimerítéséhez.

Én úgy gondolom, hogy pont az ellenkezője igaz. A megőrzés egyik fő problémája manapság nem az, miként tartsuk távol az embereket a természetől, hanem az, hogyan segítsük hozzá őket ahhoz, hogy minél szorosabb kapcsolatba kerüljenek vele annak érdekében, hogy megbecsüljék értékeit, felismerjék sebezhetőségét, és képesek legyenek teljes összhangban élni vele. Többségünk számára az az egyik legösszetettebb és legintimebb kapcsolat természetes környezetünkkel, ha megesszük „gyümölcsseit”. Remélem, nem túlzok, amikor azt mondom, ha ezt a kapcsolatot személyesen éljük meg a növények felkutatásától a főzőedényig, akkor sokkal jobban megismerjük a természetet, mintha könyvből akarnánk megtanulni. Távol áll tőlem, hogy bárkit is arra biztassak, károsítsa a környezetet. Arra ösztönzők mindenkit, hogy tartsa tiszteltben az élőlények kölcsönös egymásrautaltságát. Remélem, ez a könyv legalább erős motívumot szolgáltat ahhoz, hogy olvasói felkutassák a különleges fajokat, az egyedek kolóniáit.

AMI EBBŐL A KÖNYVBŐL KIMARAD

Ez a könyv olyan vadon élő növényeket tartalmaz, melyeket a Brit-szigeteken és Európában lehet fellelni, de vannak bizonyos kategóriák, melyeket szándékosan kihagytam belőle.

Az olvasó semmit sem talál benne a fűvekről és a gabonákról. Ezt a munkát *gyakorlati* kézikönyvnek szántam, és valószínűleg senki sem készül arra, hogy kézzel gyűjtsön össze annyi magot, hogy lisztet tudjon belőle őrölni.

Röviden érintettem sok növény hagyományos alkalmazási területét, ahol azt odaillőnek vagy érdekesnek találtam, de teljesen kihagytam azokat a növényeket, amelyeket kizárólagosan gyógyászati célokra használnak fel. Ez a könyv ennivalókról szól, nem orvosságokról.

Továbbá ez a könyv *növényi* ennivalókról szól (a személyes aggályok mellett), ez az oka, hogy nincs benne semmi a halakról és a vadakról. Viszont belevettem a rákféléket, mert bizonyos szempontból a növényekhez hasonlítanak: többé-kevésbé egy helyben maradnak, és összegyűjtjük, nem pedig valamilyen módon „elkapjuk” őket.

A KÖNYV FELÉPÍTÉSE

A szöveget és az illusztrációkat négy csoportra osztottam: növényekre (beleértve a fákat is), gombákra, algákra, rákfélékre. A fajokat minden kategóriában betűrendben soroltam fel.

RECEPTEK

Egyes receptek részletesebbek, mások kurtábbak; egyes helyeken csupán felhasználási javaslatok szerepelnek, vagy pedig mód-szerek arra vonatkozóan, miként használták az adott növényt a régi korokban. A leírások azért kaptak helyet a könyvben, hogy előhozzák az olvasó konyhaművészeti kalandvágyát!

Lágszárú növények és fák

GYÖKEREK

Valószínűleg a gyökerek a legkevésbé felelnek meg gyakorlatias célokra az összes vadon termő növény közül. Először is csak kevés faj rendelkezik vastag, húsos gyökérrel a vadonban, és a durva, ágas-bogas gyökerek, például a tormáé, csupán izesítésre alkalmas. Másodsor: a törvények tiltják a növények kiásását gyökerükkel együtt, kivéve saját birtokunkon, vagy a földtulajdonos engedélyével.

ZÖLDSÉGEK

A legnagyobb problémát a vad, leveles zöltségek esetében a méret jelenti. Kevés vadon élő növénynek vannak nagy, lapos levelei, mint amilyen a termesztett zöltségeké. Ezért az egy étkezésre szánt levelek összegyűjtése hosszú ideig tartó, hálátlan feladat. Az ilyen növények begyűjtésének optimális időpontja életük középszakasza, amikor már virágot bontottak, ezért jól felismerhetőek, leveleik elérték maximális méretüket, de még nem kezdtek el összefonnyadni.

A zöldségeket durván három csoportba lehet osztani: salátákra, főzelékfélékre és száras zöldekre. Az egyes kategóriákhoz tartozó általános recepteket a következő helyeken találhatják: pitypang (61. oldal) a salátákhoz; cékla (128. oldal) vagy fehér libatop (69. oldal) a főzelékekhez; osztottlevelű őrzsálya (30. oldal) a száras zöldekhez.

Minden zöldségféléből lehet levest főzni (sóska, 139. o.), turmixolni és szószként felhasználni vagy többféle növényből zöldségragut készíteni.

FÜSZERNÖVÉNYEK

A fűszernövényeket magukban nem esszük meg, hanem más ennivalók ízesítésére használjuk; a vadon termő fajtáik enyhébb aromájúak, mint a háziasztottak. Majd meglátják, hogy a vad fűszernövényekből a termesztettekhez képest olykor dupla mennyiséget kell használniuk.

Néhány szó a fűszernövények begyűjtéséről, tárolásáról és szárításáról. A legjobb akkor begyűjteni őket – különösen szárítás céljára –, amikor éppen virágba borulnak. Ebben a szakaszban a növények tápanyagai és illóolajai főként a levelekben koncentrálnak, a virágbimbók pedig elősegítik azonosításukat. Száraz időben és lehetőleg reggel gyűjtsék be fűszernövényeiket, mielőtt még túl sok napsütés érne őket. A nedves növények a szárítás során megpenészedhetnek, az erős napsütésnek kitett egyedek pedig elkerülhetetlenül veszítenek értékes illóolajaikból a kipárolgás közben.

A növényeket egész szárukkal együtt késsel vágják le, és ne károsítsák a gyökereket. Ha a fűszernövényt frissen akarják felhasználni, akkor tépkedjék le a leveleit és a virágait, mielőtt hazaértek. Ha meg akarják szárítani, akkor hagyják egészben az egész növényt, ahogy begyűjtötték. Ahhoz, hogy megőrizze színét és illatanyagait, gyors szárítás szükséges, de nem szabad sugárzó hőnek kitenni. Ennélfogva olyan helyre tegyék, ahol kellemes meleg van, és biztosított a jó szellőzés. Elhelyezhetik a konyhában, a beépített szekrényben vagy a spájzban. Laza kötegekbe fogva felfüggeszthetik, vagy egy nagy darab papíron elteríthetik. Nem árt, ha minden esetben lefedik muszlínnal, hogy távol tartsák tőle a legyeket. Felfüggesztett kötegek esetében a finom szövésű anyag megakadályozza, hogy a kiszáradt levelek lepereregjenek.

Minden fűszernövényvel ízesíthetnek ecetet, olívaolajat vagy pálinkákat.

FÜSZEREK

A fűszerek virágos növények illatos magjai. Néhány gyökérfélét is fűszernek tekintenek.

A legtöbb illatos levelű növénynek illatosak a magjai is, és azok is kitűnően felhasználhatóak fűszerezésre. Figyelem: ne várják el, hogy a két különálló rész illata azonos legyen. Valamilyen mértékben mindig különböznek egymástól, ezért a magokat nem tanácsos levelekkel helyettesíteni.

Mindig hagyjuk, hogy a magok a növényen száradjanak ki. Virágzás után az egyényári növények tápanyagai a magokban koncentrálnak, így biztosítják fennmaradásukat. Természetesen ekkor a magok mérete és illatanyaga is megnő. Amikor a magok kiszáradtak, és készen állnak arra, hogy a növényről lepereregjenek, akkor a legillatosabbak.

VIRÁGOK

A vadvirágok begyűjtése csupán a különlegességükért meglehetősen antiszociális magatartásra vall, és egyes fajok esetében a törvények értelmében illegális is.

Az itt bemutatott fajok mindegyike kivételes tulajdonságokkal rendelkezik, és ha elenyésző mennyiségben gyűjtjük be őket, akkor nem valószínű, hogy nagy kárt okozunk mind vizuális, mind biológiai értelemben. Valamennyi nagyon elterjedt és szívós növény. Amellett évelő is, azaz fennmaradásukat nem a folyamatos magpergetés biztosítja, mint az egyényáriak esetében. A legtöbb esetben ezek a növények bokrok vagy cserjék, és mindegyik egyeden nagy számban találhatóak virágok.

Az elkövetkező oldalakon leírt receptek mindössze egy-két marenknyi virágot igényelnek, és többségük arra való, hogy salátákat (pitypang, 62. oldal) vagy „bundás” virágokat (bodzavirág, 65. oldal) készítsenek belőlük.

GYÜMÖLCSÖK

Az itt leírt gyümölcsök közül néhányat természetnek és a kereskedelemben forgalmaznak, de megtalálhatóak a vadonban is. Az ilyen esetekben alig pár szót ejtettem konyhai felhasználásukról, mert az minden szakácskönyvben fellelhető. Inkább annak szenteltem teret, miként lehet megtalálni és begyűjteni vad változatukat, és hogyan használták őket szokatlan módon a nagyon régi időkben.

Csaknem minden gyümölcsöt lehet kocsonyásítani, azaz gyümölcszselé készíthető belőlük.

Figyelemreméltó, hogy néhány gyümölcs, például a naspolya, a berkenye túlérett állapotban, más szavakkal félig-meddig rohadtan válik ehetővé.

ZSELÉ- ÉS DZSEMKÉSZÍTÉS

Zselé és dzsemek kémiai reakció következtében keletkezhetnek, melynek fontos tényezője a gyümölcsökben található pektin és cukor. A pektin (és a gyümölcssavak, melyek szintén részt vesznek a reakcióban) akkor a legtöbb, amikor a gyümölcs még nem teljesen érett. Ebben az esetben persze nem egészen kifejezett a zamata. Ezért az a legjobb, ha akkor gyűjtjük be a gyümölcsöt, amikor az éppen megérett.

Minden gyümölcs pektintartalma más és más. Például az egres és a ribiszke gazdag pektinben és savakban. Ezzel szemben a vadszederben és az eperben kevés pektin található, ezért azt valamilyen külső forrásból kell kiegészíteni ahhoz, hogy zselét lehessen belőlük készíteni. Ehhez többnyire citromlevet vagy savanyú vadalmát adagolnak a gyümölcshöz.

Úgy döntöttem, hogy a tennivalókat nem ismétlem el minden címszónál, hanem itt szolgálok részletekkel. A módszer minden fajta esetében alkalmazható.

A zselékészítés első szakasza a gyümölcs pépesítése. A megtisztított gyümölcsöt nyeles serpenyőbe rakjuk, és annyi vizet öntünk hozzá, hogy éppen ellepje. Felforraljuk, és lassú tűzön addig forraljuk, míg pépes masszát nem kapunk belőle. A keményebb héjú gyümölcsök esetében (mint amilyen a fekete ribiszke, a galagonya stb.) úgy segítjük elő a folyamatot, hogy kanállal szét nyomkodjuk a gyümölcsöt. Körülbelül félórás forralás elegendő. Ha szükséges, ekkor adjuk hozzá a pektint. Minden kiló gyümölcshöz egy citrom levét adjuk hozzá.

Amikor a gyümölcsünk már pépes, válasszuk zset a levét és a rostanyag-tartalmát, azaz muszlinon keresztül szűrjük le. Az anyagot kettéhajtjuk, kibélelünk vele egy megfelelő méretű edényt, a muszlin szélét kihajtjuk az edény falára és (például gumival) rögzítjük. Beleöntjük a gyümölcspépet, összefogjuk a muszlin sarkait, és az egészet az edény fölé függesztjük. Alternatív megoldásként harisnyát is használhatunk ehhez a folyamathoz.

Ahhoz, hogy minden csepp gyümölcslé kicsepegen, egy éjszakára hagyjuk a pépet felfüggesztve. Nyomkodással is elősegíthetjük a lé kiválását, ha nagyon sietünk, de akkor számolnunk kell azzal, hogy némi rostanyag is kerül bele, ezért a zselénk nem lesz olyan tiszta. A szűrés után mérjük meg, mennyi levünk van, öntsük egy nyeles serpenyőbe, és minden fél literhez adjunk fél kiló befőző cukrot. Kevergetés közben forraljuk fél, és szedjük le a tetején keletkező habot. Akkor lehet belőle zselé, ha a keverék eléri a 105 °C -ot. Ha nincs hőmérőnk, akkor egy kanálnyi levét öntsünk egy hideg edénybe. Pár másodperc múlva szilárd kéregnek kell képződni a tetején, mely megakadályozza, hogy a kikanalozott lé szétfolyjon.

Ha keverékünk elérte a kívánt hőmérsékletet, öntsük át tiszta, előmelegített üvegekbe (jó, ha azokat fémlapra helyezzük, mely

elvezeti a hőt). A zselé tetejét fedjük be viaszkoronggal, az üveget zárjuk le kívülről megnedvesített celofánnal, gumigyűrűvel rögzítjük. Címkezzük fel, és hűvös helyen tároljuk.

A keményebb héjú gyümölcsöket kiszáríthatjuk. Nem egészen érett gyümölcsöt válasszunk. Jól mossuk meg, a nedvességet konyharuhával itassuk fel róla. Terítsük fémtálcára, és helyezzük be nagyon alacsony fokozatra állított sütőbe – kb. 49 °C -os legyen. A folyamat akkor fejeződik be, ha a gyümölcs nyomásra nem bocsát ki levet magából, és nem ropog szárazon a külső héja. Ehhez körülbelül 4-6 óra szükséges.

A könyvben szereplő gyümölcsök többségéből lehet bort, likőröket készíteni, vagy felhasználhatjuk más alkoholok ízesítésére is (kókényes gin, 114. oldal); belerakhatjuk pitébe; készíthetünk belőlük gyümölcskrémeket, pudingokat (szeder, 42. oldal).

DIÓFÉLÉK

Az ebben a könyvben felsorolt növények természetesen a vegetáriánusok étrendjét is kiegészíthetik. A diófélék másodlagos fehérjeforrást jelenthetnek. A diónak például 18 %-a fehérje, 60 %-a zsír, és fél kiló dióból 3000 kalóriát tartalmaz.

Éppen ezért fehérjeforrásként nem lehet csupán a dióra támaszkodni, azt más hagyományos fehérjékkel szükséges helyettesíteni, ahogy azt a vegetáriánusok évszázadok óta teszik. Ne gyűjtsenek be belőle túlzottan nagy mennyiséget, mert a vad diófélék döntő jelentőségűek számos madárfaj és más állat túlélése szempontjából. Nekik nagyobb szükségük van rájuk.

A begyűjtött dióféléket tartsák szárazon, mert a nedvesség a héjon át behatol, és megrohasztja a belet.

A dióféléket fogyaszthatják természetes állapotukban, vagy készíthetnek belőlük pürét, durvára törve salátára szórhatják. Zöldségtelek fő alkotórészei is lehetnek.

Begyűjtés szabályai

Korábban már adtam néhány tanácsot a begyűjtést illetően, de vannak általános szabályok, melyek minden ehető növényre vonatkoznak, és amelyek garantálják a begyűjtés jó minőségét és a gazdanövény épségét.

A könyvben elhelyezett szövegekkel és az illusztrációkkal arra törekedtünk, hogy maximális segítséget nyújtsunk a növények azonosításához, de azok nem helyettesíthetik a szakkönyveket. A mi anyagunk hozzásegítheti önöket ahhoz, hogy eldönthessék, mit szeretnének begyűjteni, de addig, amíg nincs elég tapasztalatuk, jó, ha egy növényhatározóban is utánanéznék az adott növénynek (különösen a gombák esetében). Soha ne támaszkodjanak kizárólagosan az illusztrációkra, ha azt akarják eldönteni, ehető-e egy növény vagy sem. Egyes növények különleges előkészületeket igényelnek ahhoz, hogy fogyaszthatóvá váljanak.

Bár azt nyilvánvalóan fontos tudni, mit viszünk haza, ne rettegjenek a mérgezés lehetőségétől. Természetes reakció, ha első alkalommal próbálkoznak vad növényekkel, de ezek az aggodalmak rendszerint alaptalanok. Amint azt látni fogják a szövegekből, viszonylag kevés mérgező növény található ahhoz képest, hogy hány faj él a területen.

A vadon termő növényekkel járó veszélyeket számításba véve, érdemes eltöprengeni azon, hogy a termesztett növényeket megfontolás nélkül magunkba tömjük. Most ne foglalkozunk az adalékanyagokkal, a rovarirtók növényen megtapadó maradványaival. Hányan tudják, hogy a túlzott káposztafogyasztás golyvához vezethet, a vöröshagyma pedig vérszegénységet idézhet elő? Mindössze egy egész szerezsendő napokon át tartó hallucinációkat okozhat?

Csaknem minden élelmiszer esetenként allergiás reakciókat válthat ki, e tekintetben az osztriga és az eper különösen rossz hírre tett szert. Mindezek a hatások azonban ritkán fordulnak elő. Az a lényeg, hogy az evés önmagában kockázatot jelent, az élelmiszer típusa ebből a szempontból nem is lényeges.

Annak érdekében, hogy teljesen biztosak lehessenek abban, milyen hatásokat váltanak ki önmagukban az újonnan fogyasztott élelmiszerek, az első alkalommal csak nagyon keveset egyenek belőlük, hogy megtudják, váltanak-e ki önmagukban allergiás reakciókat.

Ha már elgondolkodtak a saját túlélésükön, akkor vegyék figyelembe a növények szempontjait is.

- ❖ Soha ne fosszák meg leveleitől azt a növényt, amelynek egyes részeit haza kívánják vinni. Az egyes fajokból csak egészen kis mennyiséget gyűjtsenek be (kivéve a gombákat; 162. o.).
- ❖ Soha ne fosszák meg virágjától és magjaitól az egynyári növényeket; a fennmaradásuk függ tőlük.
- ❖ Soha ne húzzák ki az egész növényt gyökerestől utak mentén vagy egyéb előfordulási helyén. Az egyrészt anti-szociális magatartásra vall, másrészt ellentétes a természet megőrzésének bármely alapelvével, és a legtöbb helyen illegális is.
- ❖ Nem bölcs dolog olyan helyeken begyűjtést végezni, melyeket rovarirtókkal, gyomirtókkal permeteztek.
- ❖ A begyűjtés során kerüljék a nagy forgalmú utakat, ahol a növényeket beszennyezték a kipufogógázok. Sok olyan hely van, mely viszonylag mentes a szennyezéstől: legelők, erdők, gyalogösvények stb. Még egy apróska kertben is megtalálhatnak legalább húsz növényt az ebben a könyvben leírtak közül.

Ha lehetséges, a növények begyűjtéséhez használjanak lapos, nyitott kosarat, hogy azok ne préselődhessenek össze. Ha éppen nem vittek magukkal kosarat, fogjanak össze pár lóromot, bojtortjánlevelet, és csomagolják abba növényeiket.

Mihelyt hazaértek, jól mossák meg a begyűjtött példányokat, válogassák át őket, és távolítsák el a túlságosan kókadt vagy romlásnak indult részeket.

Naptár

Január	Késői laskagomba Tyúkhúr	Téli fülőke
Február	Csalán Téli fülőke	Kányazsombor Tyúkhúr
Március	Csalán Kányazsombor Közönséges kucsmagomba	Illatos ibolya Komló hajtásai Téli fülőke
Április (Húsvét)	Cékla Galagonya levelei Illatos ibolya Kígyógyökerű keserűfű Közönséges kucsmagomba Medvehagyma Pitypang virága	Csalán Gilisztaúzó varádics Ír moszat Komló hajtásai Májusi pereszke Mezei szegfűgomba
Május	Cékla Illatos ibolya Komló hajtásai Májusi pereszke Mezei szegfűgomba	Csalán Ír moszat Közönséges kucsmagomba Medvehagyma Pitypang virága
Június	Bodzavirág Csalán Gyapjas tintagomba Medvehagyma Vadrózsa virága	Cékla Erdei szamóca Májusi pereszke Mezei szegfűgomba

Július	Cékla	Egres
	Erdei szamóca	Erdőszéli csiperke
	Feketeribiszke	Gyapjas tintagomba
	Hárs virága	Ízletes vargánya
	Kerti csiperke	Málna
	Mezei szegfűgomba	Óriás pöfeteggomba
	Őzláb gomba	Piros ribiszke
	Róka gomba	Vadrózsa virága
	Zölddió	

Augusztus	Cékla	Csarab
	Csipkebogyó	Egres
	Erdei szamóca	Erdőszéli csiperke
	Fekete bodza	Fekete mustár
	Gyapjas tintagomba	Ízletes vargánya
	Káposztagomba	Kerti csiperke
	Málna	Mezei szegfűgomba
	Mogyoró	Óriás pöfeteggomba
	Őzláb gomba	Róka gomba
	Sárga gerebengomba	Vadszeder

Szeptember	Boróka	Bükkmakk
	Cékla	Csarab
	Csipkebogyó	Erdei szamóca
	Erdőszéli csiperke	Fekete áfonya
	Fekete bodza	Fekete mustár
	Galagonya	Gyapjas tintagomba
	Gyűrűs tuskógomba	Ízletes rizike
	Ízletes vargánya	Kányzsombokor
	Káposztagomba	Kerti csiperke
	Komló termése	Lila pereszke
	Málna	Mezei szegfűgomba
	Mogyoró	Óriás pöfeteggomba

Őzláb gomba	Pitypanggyökér
Róka gomba	Sárga gerebengomba
Téli fülőke	Vadberkenye
Vadszeder, szeder	Vetési pipacs

Október	Bükk	Cékla
	Csipkebogyó	Dió, érett
	Erdőszéli csiperke	Fekete bodza
	Gyapjas tintagomba	Gyűrűs tuskógomba
	Ízletes rizike	Ízletes vargánya
	Júdásfülgomba	Kányzsombokor
	Káposztagomba	Kerti csiperke
	Késői laskagomba	Kökény
	Lila pereszke	Madárberkenye
	Májgomba	Mezei szegfűgomba
	Mogyoró	Naspolya (az első fagy után)
	Óriás pöfeteggomba	Őzláb gomba
	Róka gomba	Sárga gerebengomba
	Szelidgesztenye	Téli fülőke
Tyúkhúr	Vadszeder	

November	Csipkebogyó	Dió, érett
	Erdőszéli csiperke	Gyűrűs tuskógomba
	Ízletes rizike	Ízletes vargánya
	Júdásfülgomba	Káposztagomba
	Kerti csiperke	Késői laskagomba
	Lilatönkű pereszke	Mezei szegfűgomba
	Mogyoró	Óriás pöfeteggomba
	Róka gomba	Sárga gerebengomba
	Szelidgesztenye	Téli fülőke
	Tyúkhúr	

December	Gyűrűs tuskógomba	Késői laskagomba
	Lilatönkű pereszke	Mezei szegfűgomba
	Róka-gomba	Téli fülőke
	Tyúkhúr	

ENNIVALÓK A TERMÉSZETBŐL

Osztottlevelű ősçaláta



Általánosan elterjedt, főként sövények aljában, parlagon hagyott földeken, különösen a tengerparton nagy mennyiségben előforduló növény. Bokros, keményszárú, szőrtelen kétvári, magassága: 1,2 m-ig. Levelei: fényesek, fogazottak, a levélszáron hármásával helyezkednek el; a levélszár erős tokban kapcsolódik a növény szárához. Virága: ernyős virágzat sárgászöld virágokkal. Ápr.-Jún.

Az ókori rómaiak vitték Nagy-Britanniába ezt a mediterrán konyhakerti növényt – az alexandriai petrezselymet. Jól tenyészett, meghonosodott, és a XVIII. sz. elején még ültették a konyhakertekben. Ma elősövények aljában él főként a tengerparti vidékeken. Tavasszal korán és gyorsan kihajt, sima, fényes levelei olykor a januári hóból kikandikálnak. A növény leginkább nedvdús része a szára.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A talaj közeli levélszárakat le kell vágni, ott, ahol túl vastagok, és részlegesen érintkeztek a környező fűvel valamint a növény szárával. Körülbelül 15-cm-es, kissé rózsaszínű szárrészhez kellene hozzájutniuk (a zöld szárrésztől eltekintve). Ne riassza el őket a növény émelyítő, angyalgyökéréhez hasonló illata; az a főzés során teljesen semlegesítődik.

FELHASZNÁLÁS

Nyersen a fiatal leveleket saláták megfűszerezésére használjuk. A virágbimbókat le kell csipni.

FŐZVE

A szárat lobogó vízben nem több, mint 10 percig főzzék. Azután úgy fogyasszák, mint a spárgát (például olvasztott vajjal). Kellemes mind az állaga, mind az íze.



Bükk



A Brit-szigeteken mindenhol honos és gyakori, különösen meszes talajokon. Méltóságtelej, lombhullató fa, kérge sima, szürke, magassága elérheti a 40 métert is. Levelei: világoszöldek, változó, ovális alakúak. Virága: a porzós lecsüngő, nyeles fejű; a bibés páros. Gyümölcse: négy makk a tuskés, barna burokban, szept.-okt. Amikor megéri, szétnyílik és lehullatja a háromoldalú makkokat.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A makkokat minél hamarabb össze kell szedni, mielőtt a mókusok mindet begyűjtenék, és mielőtt kiszáradnának.

A fa zsenge leveleit áprilisban lehet szedni, amikor még szinte áttetszőek.

FELHASZNÁLÁS

BÜKKFALEVÉL

A fáról frissen leszedett levél finom salátának, olyan édeskés az íze, mint a káposztáé, csak puhább a textúrája.

BÜKKMAKK

Nyersen, pírítva és sózva, íze nem nagyon különbözik a diótól.

BÜKKMAKKOLAJ

A makkot tisztítsák meg (a burok maradákeitól, piszoktól, levélmaradványoktól), turmixolják vagy darálják pépesre. A pépet tegek muszlinzsákba, és préseljék ki belőle az olajat.

A bükkmakkolajat salátákhoz vagy sütésre használhatják, ugyanúgy, mint bármely más olajat.

BÜKKFALEVÉL-LIKŐR

Sűrű, édes ital. Lágy, enyhén olajos ízhatású, mint a szaké, de hatásában felülmúlhatatlan!

Porcelán- vagy üvegedénybe helyezzenek kilenc-tíz fiatal, megtisztított bükklevelet, és öntsék fel ginnel. A leveleket nyomják az edény aljára. Körülbelül két hétig hagyják állni. Ez idő alatt a gin ragyogó, zöld színt kap. Fél liter ginhez adjanak 35 dkg cukrot (ha sziruposan szeretik a likőrt, akkor többet is tehetnek bele), melyet előzőleg feloldottak egy kupica brandyt tartalmazó 2,5 dl forró vízben. Jól keverjék össze, és amikor kihűlt, töltsék palackokba.



Fekete áfonya



Elterjedt, a hangafüves pusztákon nagy mennyiségben előforduló bokor. Észak-Európában a túlelvél erdők aljában él. Ágai simák, 20-50 cm magasra nőnek. Levelei: oválisak, enyhén fogazottak. Virága: egyedül állóak, lecsüngőek, zöldes-rózsaszínűek, gömbölyűek. Gyümölcse: kicsi, gömbölyű, fekete, hamvas. Júl.-szept.

A fekete áfonya szedése közben élhetik bele magukat igazán a vadász-gyűjtögető szerepébe.

Ez a gyümölcs gyakorlatilag teljesen kimaradt a természetett növények köréből. A zöldségesnél kapható nagyobb és íztelenebb fekete áfonya amerikai fajta.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A fekete áfonya sokkal népszerűbb lenne a kereskedelemben, ha a begyűjtése nem lenne olyan fáradságos. A bokrok alacsonyak, és gyakran a sűrű hangafüben rejtőznek, a bogyók pedig szétszórtan helyezkednek el a növényen. Még a nagy mezőkön is – ahol rengeteg áfonyabokor fordul elő – át kell fésülni a teljes területet, és akkor sem biztos, hogy túlzottan nagy mennyiségű bogyóhoz jutunk. Európa egyes részein gépesítették a begyűjtését. Kifejlesztettek egy gépet, mely nagy területeket képes átfésülni rövid idő alatt, bár az elveszi a felfedezésből, a gyümölcs felkutatásából eredő szórakozást és örömet.

FELHASZNÁLÁS

A zamatos, lédús bogyókat nyersen is meg lehet enni, de a fekete áfonya jól megállja helyét főzés közben is. Az egyik legérdekesebb recept Yorkshire-ből származik, ahol a szemeket pitébe teszik, és a tésztát „mocskos száju pitenek” hívják. Szintén Yorkshire-ben pár ágacska mentát dobnak a gőzölt gyümölcsbe vagy dzsembe. A két íz tökéletesen harmonizál egymással.

FÉKETE ÁFONYA-FELFÚJT

Klasszikus északi recept, mely a gyümölcsöt speciális, yorkshire-i felfújta helyezi.

- 4 evőkanál liszt
- 1 tojás
- 1 nagy bögre tej
- 2 evőkanál barnacukor
- 25 dkg fekete áfonya

Meglehetősen híg tésztát készítünk: a tojást felverjük a liszttel, majd lassanként hozzáadjuk és a tejet. Belekeverjük a cukrot és az áfonyát. Kizsirozott tepsibe öntjük, és közepesen forró sütőben 30 percig sütjük.



Kígyógyökerű keserűfű



Nedves, füves legelők és hegyvidékek lakója. Utak mentén és folyóparton is megél. Csaknem egész Európában megtalálható, kivéve a legészakibb területeket. Csoportokban növekvő, évelő növény. Levelei: hosszúkásak, nyíl alakúak, hosszú, szárnyas nyélen, és az alsó ereztük ezüstösen bolyhosak. Virága: rózsaszínű füzérvirágzat egyenes, sima száron. 70 cm magasra is megnőhet. Jún.-szept.

Észak-Anglia egyes részein hagyomány a húsvéti puding elkészítése, melybe kígyógyökerű keserűfűvet és már alkotórészeket is tesznek (zabpelyhet, tojást, fűszernövényeket). Ez biztos a szokás helyi

változata, hiszen Európa és Amerika vidéki településein a tavasz kezdetén keserű növényeket szoktak fogyasztani, feltehetően azért, hogy megtisztítsák a szervezetet a télen felgyülemlett zsiroktól és a böjtölés során keletkezett, pangó folyadékoktól. A pudingot annak függvényében nevezték el, hogy a tavasz melyik időszakában készítették el. A Dock-puding neve a húsvét előtti két hétre utal (angolul Passiontide), és készítettek nagyböjti pudingot is.

FELHASZNÁLÁS

KÍGYÓGYÖKERŰ KESERŰFŰ-PUDING VAGY GOMBÓC

Ez a recept Carlisle-ből származik.

1 marék kígyógyökerű keserűfű-levél

1-1 evőkanál a következő levelekből: csalán, káposzta vagy kelbimbólevél, pitypang vagy lórom
3 mogoróhagyma
2 fekete ribiszke-levél
1 csésze főtt árpagyöngye
3 tojás
zabliszt az összeállításhoz és/vagy a panírozáshoz
só, bors ízlés szerint
olaj vagy szalonnazsír

Vágják durvára a kígyógyökerű keserűfűvet és a többi zöld levelet, pár percre dobják lobogó vízbe (blansírozzák). Keverjék össze az árpagyöngyével és két tojással – az egyiket főzzék keményre és vágják apróra, a másikat nyersen felverve adják hozzá –, fűszerezzék, és adjanak hozzá kevés zablisztet, hogy a massza összeálljon. Kétféle módon készíthetik el: vagy formába öntik és tíz percen át gőzölik, vagy gombócokat formálnak belőle, megforgatják zablisztben és olajban vagy szalonnazsírban kisütik.



Borzas kakukk-torma



Kertekben, parlagon hagyott földeken, utakon, kövek között és homokdombokon él. Egész Európában megtalálható. Egynyári növény, 5-15 cm magasra nő. Levelei: összetettek, a zsászáéhoz hasonlóak. Virága: kicsi, fehér, elágazó csoportokban. Febr.-szept.

A borzas kakukk-torma jellegzetes illatú növény. Húsosabb és édesebb, mint a vízitorma.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Az összes többi ehető vadnövény közül a borzas kakukk-tormát lehet begyűjteni a legkorábban.

FELHASZNÁLÁS

Az egész növényt meg lehet enni. Kellemesen édes, enyhén borsos az íze. Salátákhoz, szendvicsekhez, valamint vízitorma helyett lehet használni. Jól illik a krémsajtokhoz is.

A réti kakukk-torma valamivel fűszeresebb leveleit is hasonlóképpen lehet hasznosítani. A közepes méretű, sima szárú, évelő kakukk-torma nagyon elterjedt az utak mentén, folyópartokon, árkokban és nedves, füves területeken. A „kakukk” előtagot még sok más tavaszi virág nevéhez hozzáadták, mert az évkorában az időszakában lehet először hallani a kakukkot.



A hiedelem, mely szerint a réti kakukk-torma (*Cardamine pratensis*) virágzása hírül adja a kakukk első tavaszi énekét, Nagy-Britannia sok más területén is elterjedt, Surrey-től Skóciáig. Áprilistól júniusig virágzik.

Fekete mustár



Meglehetősen gyakori a műveléstől megkímélt földeken, utak mentén, lakatlan területeken. Egynyári, szürkészöld növény, akár 1 m-esre is megnő. Levellei: nyelesek, az alacsonyabban elhelyezkedőek karéjosak, szőrösök. Virága: sárga, jún.-aug. Termése: magok a szárhoz simuló tokokban.

A fekete mustár magjai régóta adnak csípős ízt ételünknek.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A magok augusztusban vagy szeptemberben kezdenek el érni. Begyűjtésük fáradságos munka, és nem valószínű, hogy egy csipetnyinél többet össze tudnak gyűjteni belőle.

FELHASZNÁLÁS

Próbálják ki a meleg, sajtos piritóst csipetnyi mustármaggal. Sütés előtt nyomogassák bele a sajtna. Csípős íze kedvéért zsenge leveleivel szórják meg tavaszi salátáikat, tegyenek belőle párolt zöldségekbe is.

MUSTÁRMAGOS FŰSZERKEVERÉK

Vékony szeletekre vágjanak fel 4 fej vöröshagymát és 5 db citromot, sózzák meg és hagyják állni 12 órán át. Adjanak hozzá 25 g fekete mustármagot, 1 teáskanálnyi szegfűborsot, 10 dkg mazsolát és fél liter almaecetet. Lassú tűzön forralják egy órán át. Töltsék üvegekbe, és amikor kihűlt, zárják le.

Vadszeder

Elterjedt burjánzó erdőkben, kerítések tövében, lakatlan területeken, hangafüves pusztákon. Erősen tövises bokor, rendszerint összevissza nő, ágai összegabalyodnak. Levellei: tuskések és fogazottak, ősszel pirosas-bordó árnyalatot öltenek. Virága: öt fehér vagy rózsaszínes szziromból áll.

Termése: összetett, apró bogyókból áll, színe a zöldtől, a piroson át sötétvörösig. Aug.-okt.



Skóciában másképp hívják, a kőkorszak óta fogyasztjuk. A vadszeder szedése közben a városlakót magával ragadja az a mítosz, melyet a vidéki életről alkotott: bőséges termés, az évszak hangulata, az érzékeket felébresztő apró kényelmetlenségek. A vadszeder bokrai érdekes módon terjednek. A csúcsai kezdetben egyenesen felfelé nőnek, aztán lefelé fordulnak, míg el nem érik a talajt. Ott a csúcs gyökeret ereszt, és abból hamarosan újabb ágak nőnek ki. A bogyók nagy csoportokban az öregebb rügyek végén fejlődnek ki, melyek két-három termés után elpusztulnak. Rengeteg változata létezik. Nagy-Britanniában legalább 400 alfaját számolták össze. Mindegyik fajta különbözik egymástól egy kicsit: a gyümölcs édességében, zamatában, érési idejében, mértékben, tápanyag-tartalmában. Előfordul szőlő-, szilva-, sőt almafű vadszeder is. Egyes változataiban több élelmi rost található, mint a teljes kiőrlésű kenyérben. Ha valamelyik fajta megmozgatja a fantáziájukat, próbálják meg elültetni a kertjükben. Néhány év múlva gyümölcsöt terem.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A száruk végén a legalacsonyabban elhelyezkedő bogyók érnek be először, azok a legédesebbek és a legtáplálóbbak. Egyék nyersen. Néhány héttel később beérik a többi, a végekhez közel eső bogyó is; azok kevésbé lédúsak, de pitébe, dzsemkészítésre jók. Az egyre följebb található bogyók októbernél előbb nem érnek meg; kemények, kesernyések, és csak más gyümölcsökkel együtt érdemes felhasználni őket.

FELHASZNÁLÁS

Számos recept létezik a vadszeder felhasználására. Készítenek belőle pitét, gyümölcskrémet, salátát, zselét (külön pektint kell adni hozzá) és dzsemet. A nyers gyümölcs tálalásához jó ötlet, ha egy éjszakára vörösborban állni hagyják. A legfinomabb vadszedres enni való a *junket*, melyhez semmi mást nem tesznek, csupán szederlevet.

VADSZEDRES JUNKET

A levét a legérettebb bogyókból vonják ki – használjanak gyümölcscentrifugát vagy több réteg muszlinon keresztül préseljék ki. Azután a sűrű, sötét színű levét hagyják állni meleg helyiségben. Ne kevergessek és ne hűtsék le, ne adjanak hozzá semmit. Néhány óra múlva összesűrűsödik, és akkor tejszínnel, süteménnyel fogyaszthatják.

ŐSZI PUDING

8-10 szelet barna, teljes kiőrlésű kenyér

tej

60 dkg őszi gyümölcs, pl. vadszeder, kökény, fekete bodza, vadalma

10 dkg kristálycukor vagy méz



Vágjanak 8-10, viszonylag vékony szelet kenyeret, áztassák a tejbe, majd a felét szép sorban rakják le egy mély tál aljára. Ügyeljenek arra, hogy ne legyenek hézagok a szeletek között, mert akkor nem esik szét az ételük, amikor kiborítják az edényből. Azután vegyesen jól rakják meg a gyümölcsökkel (a vadalmát körülbelül 10 percig főzzék cukros vízben, majd vágják össze előtte). Rakják rá a tejben megáztatott kenyérszeletek másik felét, és az egészet fedjük le zsírpapírral. Helyezzenek valamilyen súlyt a pudingjukra, és az edényt tegyék be a hűtőbe egy éjszakára. Másnap borítsák ki, és krémsajttal, fagylalttal vagy sódóval tálalják.

Fekete ribiszke

Nyirkos erdőkben, kerítések tövében, gyakran vízparton fordul elő. A bokor 1,5 m magasra is megnő. A levelei illatosak, ha szétdörzsöljük őket. Virágai lecsüngő füzérvirágzatot képeznek. Ápr.-máj. Nem áttetsző bogyói júniusban jelennek meg és júliusban érnek meg.



A fekete ribiszke levének fájdalomcsillapító hatását valószínűleg jóval természetének megkezdése előtt ismerték, mivel gyakran fogyasztották

torokfájás és mandulagyulladás esetén. A vadonban nem túlságosan gyakori növény. Azonnal meg lehet különböztetni a piros ribizskétől nagyobb, erősebben illatozó levelei alapján. Néhány szárított levél teljesen megváltoztat egy kanna indiai teát.

FELHASZNÁLÁS

A fekete ribizskéből kitűnő dzsemet lehet készíteni. Mivel nagy a pektintartalma, könnyen összeáll – egy jó ok arra, miért készítenek belőle dzsemet.

FEKETERIBISZKE-DZSEM

2 kg fekete ribiszke
fél liter víz
2 kg cukor

A bogyókat szedjük le a szárúkról és a vízzel együtt öntsük egy nagy edénybe. Addig forralják, míg meg nem puhulnak a szemek (kb. 30 percig). Tegyük hozzá a cukrot. Ügyeljenek arra, hogy teljesen feloldódjon, mielőtt újra forni nem kezd. Főzzék további 15 percig – hogy elérje a kritikus 105 °C-ot, mert csak akkor fog összeállni. Ha van hőmérőjük, azt használják, ha nincs, csepegtessen a masszából egy keveset valamilyen edénybe, és ha hamarosan kéreg képződik a tetején akkor a dzsem kész. Vegyük le a tűzről, és a megszokott módon rakják el.

PEMMIKÁN

A bogyókat meg is lehet aszalni. Ebben a formájukban használták fel a pemmikán alapjaként. Ez egy amerikai indián étel, melyet a sarkkutatók szívesen átvettek. A bogyókat jól összedolgozták szárított hússal, és az egészet beborították zsírral vagy faggyúval. Az eredmény egy minden, a kiegyensúlyozott étrendhez szükséges tápanyagot tartalmazó ételféleség lett, mely különösen a hosszú utakon tett jó szolgálatot.



Fenyérmirtusz



Lápokon és nedves mezőkön él, főként az északi területeken, mind Nagy-Britanniában, mind Európában. Lombhullató cserje, 0,5-1 m magas lehet. Levelei: szürkészöldek, keskenyek és fogazottak, és fényes, pirosas színű ágacskákon helyezkednek el. Virága: vörös és narancs színű (porzós, bibés) barkák különálló egyedeken. Áprilisban vagy májusban virágzik a levelei megjelenése előtt.

A fenyérmirtuszt hagyományosan sörízítésére használták, mielőtt még a komlót megismerték volna Angliában. Bizonyítékok maradtak fenn arról, hogy ezt a növényt a sörfőzésben hasznosították még az angolszász időkben: nagy mennyiségben találták meg a régi kolostorok és a települések környékén, és

az arra enged következtetni, hogy kiemelték természetes lakóhelyéről és termeszteni kezdték.

A mocsaras és a nedves területek nagyarányú kiszáradása előtt – a XVI. században kezdődött – a fenyérmirtusz valószínűleg igen elterjedt növény volt. Ma már csak egyes területeken fordul elő, főként lápokon és savas talajú hangafüves pusztákon, például Észak-Wales-ben, Északnyugat-Angliában és Skóciában. Kisebb, helyi populációk fellelhetők Dél-Angliában és a norfolki lápokon. De ahol megél, ott az egész környéken lehet érezni leveleinek és virágának édes, csábító illatát.

Egyik helyi elnevezése – gyertyabogyó – arra a gyakorlatra utal, mely során növényi viaszt vontak ki a növény hajtásaiból. A viaszt

a fiatal ágacskákat, levelek és a termés sárga mirigyei tartalmazzák. Az ágat sós vízben forralták, és a viasz a víz tetején vált ki habszerűen. Azt leszedték, és apró gyertyákat készítettek belőle – bár ahhoz óriási mennyiségű növényt kellett begyűjteniük.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A leveleit akkor lehet leszedni, amikor virágba borul áprilisban, májusban.

FELHASZNÁLÁS

Kísérletezzenek a fenyérmirtusszal, mint fűszernövényvel, és izesítsék vele italaikat.

FENYÉRMIRTUSZ BORBAN

Meleg aromája – mely megközelítőleg olyan, mint leheletnyi balzsamfű, szegfűszeg és fenyőgyanta – jellegzetes ízt és illatot kölcsönöz a bornak, ha egy ágat egy hónapig áztatunk benne. (A palackot jól be kell dugaszolni.)



Vadcseresznye



Gyakori sövények mentén és erdőkben, különösen bükkerdőkben. Fenséges fa, 30 m magasra is megnő. Kérge fényes, vörösbarna. Levelei váltakoznak, oválisak, élesen fogazottak. Virágain öt fehér szirm van, kettős-hatos csoportokban helyezkednek el. Ápr.-máj. Kicsi, sötétpiros gyümölcse hasonlít a termesztetthez.

A fa gyönyörű tavasszal, és még egyszer: ősszel is, amikor a levelei sárga és vörös színt öltenek. A vadcseresznye lehet édes és keserű is. Időnként Londonban is árulják.

FELHASZNÁLÁS CHERRY BRANDY

Ez a legjobb gyümölcs a cherry brandy elkészítéséhez. Minél több vadcseresznyt tegyenek egy palackba, egészítsék ki néhány kanál cukorral, és öntsék fel brandyvel. Három-négy hónap múlva élvezhetik fenséges italukat.



Szelídgesztenye

Egész Angliában megtalálható, valamint szórta Skóciában. A parkok és az erdők meglehetősen gyakori fája.

Magas, egyenetlen törzsű, lombhullató fa, elérheti a 30 méteres magasságot. Levelei: egyedül állóak, lándzsa alakúak, fogazottak. Virága: barkás, a porzós sárga színű a vége felé; alatta a bibés zöld színű. Termése: tüskés, zöld, gömb alakú tokban két-három hosszúkás darab. Okt.-nov.



A legszebb gesztenyefák egyenesek. Az idős fák levelei hamar bebarnulnak. Gyümölcse már szeptemberben elborítja a fát.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Az érett gesztenye késő októberben kezd hullani a fáról, de ha bittal okosan megdobálják az ágakat, akkor elősegíthetik a folyamatot. A burok felnyitása fájdalmas lehet, ezért húzzanak kesztyűt. Keménytalpú cipőt vegyenek fel azért, hogy a gesztenye kemény héját taposással feltörhessék. Az érett gesztenye külseje sima, fényes és barna. Tüskés, külső burka nélkül máris csábító látványt nyújt.

FELHASZNÁLÁS**SÜLT GESZTENYE**

Hasítsák fel a gesztenye háját, a gyümölcsöt pedig helyezték nyílt tűz hamujába, a parázs közelébe – egy gesztenyét egészben tegyenek rá. Amikor az szétrobban, akkor a többi is megsült. Az a robbanás elég riasztó lehet, mert a héjdarabkák úgy repülnek a levegőben mint a repeszek, ezért álljanak távol a tűztől, míg meg nem sül a gesztenyéjük.

SÓS GESZTENYEPÜRÉ

Hámozzák meg a gesztenyét, és híg húslevesben főzzék 40 percig. A levét öntsék le, a gyümölcsöt szitán vagy krumplinyomón passzírozzák át (össze is turmixolhatják). Az így keletkező pürét fűszerezhetik, és krumplipüré helyett kínálhatják, vagy húskobba tölthetik, vagy levesgombócot készíthetnek belőle.

GESZTENYELISZT

Fiatal gesztenyét gyűjtsenek, tárolják meleg, jól szellőző helyen néhány hónapig. Hámozzák meg, aztán háztartási robotgép segítségével porítsák minél finomabbra. A keletkező sárgás liszt enyhén illatos, és kitűnő sütemények, kenyerek sütéséhez. Mivel nem nagyon keleszthető, keverjék el finomliszttel 1:1 arányban.

**Közönséges tyúkhúr**

Kertek, megművelt és paragon hagyott földek lakója. Egész Európában fellelhető. Vézna egynyári növény. Elnevezése a gyakran messzekúszó, kanyargós szárra utal. Szőrök egyetlenegy sorban találhatóak a száron. Levelei: oválisak, világoszöldek és lágyak. Virága: egész évben apró, fehér, csillag alakú virágok öt mélyen osztott szirmokkal.



A tyúkhúrt rendszerint a kertek istenverésének tartják, de komposztálása helyett próbálják meg másképpen felhasználni.

A kerteken kívül bármelyik mezőn hozzá lehet jutni még a téli hónapokban is, de ne szedjék össze olyan helyről, ahol valószínűleg gyomirtót használtak.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A sápadt, puha, zöld levélkéket szinte az év bármely szakában össze lehet gyűjteni, kivéve erős fagyban. Tulajdonképpen késő ősszel és az év legelején találják a legfrissebb leveleket. Ez az egyik legfinomabb vad zöldféle, íze a kukoricára és a salátára emlékeztet.

A levelek túl kicsik ahhoz, hogy egyenként tépkedjék őket, ezért egyszerre fogjanak össze egy csomó növényt, úgy szakítsák le. Vagy pedig válasszák ki a fiatal, zöldebb ágakat, és ollóval vágják le. (Vigyázzanak, ne keverjék össze a keményszárú, szőrös réti madárhúrral és a sima, egyenes szárú, piros foltokkal pettyezett kutyatejjel; azok felszínesen hasonlítanak a tyúkhúrra.)

FELHASZNÁLÁS TYÚKHÚR FŐZVE

Alaposan mossák meg az ágakat, helyezték serpenyőbe, de ne tegyenek hozzá vizet. Diónyi vajban vagy egy kanál olajban kevés apróra vágott zöldhagymával hirtelen süssék meg – 2 percnél tovább ne tartsák a tűzön (ha annál tovább sűtik, elveszti az ízét, összeesik, és olyan lesz, mint pár szál cérna). Folyamatosan kevergessek közben. A végén facsarjanak rá pár csepp citromot és szórják meg leheletnyi szerecsendióval.

TÉLI-TAVASZI SALÁTA

A tyúkhúr hajtásait keverjük el vele azonos mennyiségű pity-panglevéllel, kányazsomborral és borzas kakukktormával (a borsos íz kedvéért). Salátaolajból és citromléből készült dresszingsel fogyasszák.



Törpemálna

Tőzeges talajon, főleg az északi hegyvidékeken él. Alacsony, kúszó bokor, 20 cm magas lehet. Levelei: kerekdedek, karéjosak. Virága: egyedül álló, ötszirmú. Jún.-aug. Gyümölcs: gömbölyű, kezdetben piros, éretten narancsszínű.



A törpemálna a vadszeder rokona. Nagy-Britanniában alig hoz gyümölcsöt (nem úgy például Skandináviában). Ez egy szubalpesi faj, mely Észak-Angliában, Wales-ben és Skóciában mocsarak, lápok közé szorult.

Wales Berwin-hegységében egy egészen a XIX. századig fennmaradt, szokatlan hagyomány emlékeztetett e ritkaságra. Llanrhaiadr lakói hittek abban, hogy negyed gallon törpemálna jár St. Dogfannak spirituális közbenjárásért. Ha valaki elvitt ennyi málnát a papnak St. Dogfan Napján, akkor hitük szerint elengedték az évi adóját.

FELHASZNÁLÁS

Nagy-Britannia északi területein puding és dzsem készítésére használták a törpemálnát, de olyan ételekbe is beletették, amelyeket konvencionálisan földi szederral vagy málnával főztek. Nem sok különbséget eredményezett. Svédországban frissen, lecsukrova fogyasztják.

Fekete nadálytő



Folyópartokon, utak mentén, lakatlan területen él, időnként óriási kolóniákban. Egész Európában elterjedt. Bokros, szőrös évelő, 50-120 cm magasra nő. Levelei: sötétzöldek, szőrösek, lándzsa alakúak. Virága: fehér, krémszínű, rózsaszín vagy mályvaszínű harang alakú virágok csoportokban. Máj.-okt.

A fekete nadálytő különösen jól érzi magát nyirkos helyeken, különösen folyóvizek mellett. Jellegzetes, lándzsa alakú leveleit semmi mással nem lehet összetéveszteni, még akkor sem, ha a növény éppen nem virágzik. Azok alsó fele fakó, szőrös, fölül pedig finom, sötét, szinte fényes zöld. Kis bemélyedések hálózata látható rajta, mintha a levelet valamilyen öntőformába préselték volna. Főzéshez a leveleit használják. Ne aggódjanak a szőrösség miatt; főzés közben teljesen eltűnik.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Nem igazán lényeges, milyen korú leveleket gyűjtünk be a növényről. Az idősebbek ízesebbek, mint a fiatalok (persze ne hervadtakat válasszanak).

FELHASZNÁLÁS

A fiatal lándzsás levelek, amelyeket márciusban gyűjtenek be, csak pár centisek, és kitűnően használhatóak saláták készítéséhez, nem rosszabb, mint az uborkasaláta.

A fekete nadálytő leveleit meg is lehet főzni, ugyanúgy, mint a spenótot. Jól fűszerezék meg. Nem szükséges vajat adni hozzá, mert maguk a levelek is eléggé ragacsosak.

A legjobb étel fekete nadálytőből a Schwarzwurznak nevezett, német bundás levél:

SCHWARZWURZ

fekete nadálytőlevél igény szerint

1 tojás

5 dkg liszt

2,5 dl tej vagy víz

negyed teáskanál tengeri só

vaj vagy olaj a sütéshez

Keverjék össze a lisztet, sőt, tojást és tejet palacsintatésztaé. A leveleket és a szárat jól mossák meg. Mártsák bele a tészta és süssek ki, de 2 percnél tovább ne hagyják az olajban.

Ha vastagabban akarnak, akkor fogjanak össze két-három egyforma méretű levelet és úgy forgassák meg a híg tésztaiban. Az eredmény: kívül ropogós aranyárga, belül puha, nedvdús Schwarzwurz. Kitűnő kísérő sült halhoz (melynek az alakja olyan, mint a levél).



Erdei turbolya



Utak mentén, legelőkön és erdőkben. Egész Európában elterjedt, gyakori növény. Egyenes, elágazó szárú évelő, rendszerint 1 m magasra nő. Szárjai zöldek, üregesek, barázdáltak, a növény alján szőrösök, felső részén simák. Levelei: fűzöldek, enyhén szőrösök, többszörösen szárnyasak. Virága: apró, fehér virágokból álló, ernyős. Ápr.-jún.

Az erdei turbolya természetett változata ugyanolyan friss, fűszeres illatú.

Az erdei turbolya az első tavasszal virágba boruló ernyős virágzatú növény. Ez rendszerint elég az azonosításához, de hasonlít más fajokhoz is, melyek közül sokan mérgezőek.

Az a legveszélyesebb, ha a mérges ádázzal vagy a foltos bürökkel keverik össze, ezért az alábbi táblázatban bemutatom lényeges különbségeiket. Mindenesetre nézzenek utána e három növénynek más, jól illusztrált forrásokban is. A bürök visszataszító egérszagot áraszt, ha bármely részét megsértik. A mérges ádáznak mással össze nem téveszthető, lelógó, zöld előlevelei vannak, melyek szakállszerűen a virágai alatt nőnek.

Faj	Méret	Szár
Erdei turbolya	1,2 m-ig	Vaskos, halványzöld, barázdált, kissé szőrös
Mérges ádáz	0,5 m-ig	Vékony, sima, barázdált, üreges
Foltos bürök	2,1 m-ig	Vaskos, sima, sötétvörös foltokkal pettyezett

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Azonnal kezdjek meg a turbolya begyűjtését, amikor a szára eléggé kifejlődött ahhoz, hogy azonosítani lehessen. Az év későbbi szakaszában keserűvé válik. Jól szárítható.

Nagy forgalmú utak mellől ne szedjék, mert ott minden növényt beszennyeznek a kipufogó gázok.

FELHASZNÁLÁS

Kis mennyiségben a turbolya feldobhatja megszokott salátáinkat, különösen a burgonya-, paradicsom- és uborkasalátát. Jól illik a főtt fehér babhoz, és összevágott snidlinggel, tárkonyal együtt finom tojáslepeny készíthető belőle.

Ősz folyamán virágzás nélkül másodszor is leveleket hoz, melyek télen is zöldek maradnak. Azok, akik a levele alapján képesek felismerni a növényt, begyűjthetnek belőle egy keveset téli levesek, raguk, egytálételek felfrissítésére. Jó sütőben sült, forró burgonyával is.



Piros áfonya



Mocsaras vidékek lakója. Kis, örökzöld cserje, magassága 40 cm lehet.

Levelei: bőrszerűek, oválisak, sima szélűek.

Virága: rózsaszínű vagy fehér; laza csoportokban nyílnak. Máj.-júl.

Gyümölcse: piros, gömb alakú.

Ez a kis cserje a tőzegáfonya közeli rokona, és angol nyelvterületen valójában hegyi tőzegáfonyának is nevezik. Kimerült, tőzeges talajon nő Európa északi vidékein. Ugyanúgy, mint a törpemálna (*Rubus chamaemorus*), természetes konzerváló anyagot, a benzoésav egyik származékát tartalmazza, így jól tárolható. Népszerű Svédországban, ahol az erdő piros aranyának hívják.

FELHASZNÁLÁS

A piros, gömb alakú bogyók, mint a tőzegáfonyaé, csípősek és nyersen alig ehetőek. Dzsemet, zselét készítenek belőle (kevés vadalma hozzáadásával, hogy annak pektintartalma elősegítse a kocsonyásodást).



Tőzegáfonya

Mocsarakban, lápos fenyéren honos. Kúszó, örökzöld törpecserje. 50 cm magas lehet. Levelei: sötétzöldek, csúcsosak, alsó felük fehéres. Virága: rózsaszínű, bókolók, hosszú nyelűek. Jún.-aug. Gyümölcse: piros, foltos, gömb alakú.

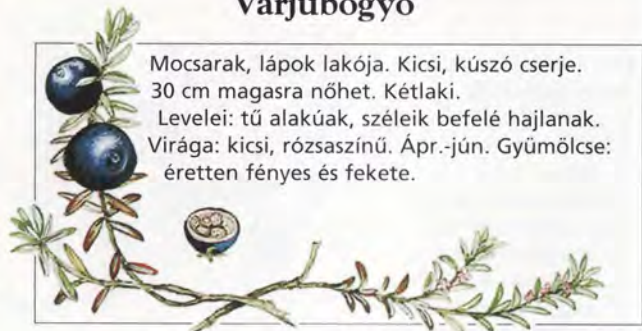


A tőzegáfonya valaha hétköznapiak számított Nagy-Britanniában, de a mocsarak és a felvidék lágjainak kiszáradása megfosztotta a növényt természetes lakóhelyétől. Mostanára javarészt Anglia és Skócia tőzeges vidékeire szorult vissza. A tőzegáfonyát egy 1758-ban kiadott fűvészkönyv említi. A belőle készült ételek receptjeit az Amerikába áttelepülő britek magukkal vitték, és az ott őshonos növényekre alkalmazták. Tulajdonképpen ezeket a recepteket Európában elfelejtették, később kerültek vissza Amerikából.

FELHASZNÁLÁS

A tőzegáfonya nyersen nem igazán fogyasztható, akkor válnak ízesebbé, ha legalább egyszer átfagytak. Lehet belőle szósz, zselét készíteni ugyanúgy, mint amerikai, nagyobb rokonából is, amely pulykahúshoz kitűnő.

Varjúbogyó



Mocsarak, lápok lakója. Kicsi, kúszó cserje.

30 cm magasra nőhet. Kétlaki.

Levelei: tú alakúak, széleik befelé hajlanak.

Virága: kicsi, rózsaszínű. Ápr.-jún. Gyümölcse: éretten fényes és fekete.

A varjúbogyó úgy terül szét az északi lápokon, mint a hanga. Gyümölcséből nagyon nehéz akár kis mennyiséget is begyűjteni.

FELHASZNÁLÁS

Bogyóit a sarkvidéki területeken C-vitamin forrásként hasznosítják. Egyes begyűjtők gyümölcskoconyát készítenek belőle.



Pongyola pitypang

Gyakori és elterjedt rétek, útszélek, kertek, füves területeiben. Vaskos, szőrös, csöves szárú évelő, 5-40 cm magasra nő; tejszerű folyadékot választ ki, ha bárhol megvágják. Levelei: szúrósak, törőrszában állnak. Virága: aranyárga, nyelves virágok egyetlen fészekben ülnek; febr.-nov., de különösen ápr. és máj.



A pitypang a leggyakrabban előforduló gyomnövény, és sárga virága késő tavasszal csaknem teljesen elborítja a füves területeket. Leveleit és gyökerét az év bármely időszakában meg lehet találni.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Ha a gyökerét kívánják felhasználni, akkor azt ősszel ássák ki, amikor a legvastagabbak és leginkább lédúsak. Dörzsölgék le alaposan, hámozniuk nem szükséges. Leveleit az év bármely időszakában begyűjthetik.

FELHASZNÁLÁS

A leveleit szendvicsekbe tehetik egy kis Worcester-szósszal megpocsolva, vagy vajban megpárolhatják, mint a spenótot.

PITYPANGLEVÉL-SALÁTA

Ehhez a legfiatalabb leveleket válasszák, és azokat kézzel távolítsák el a növényről. Fosszák meg a szár maradványaitól és alaposan mossák meg. Vágják durvára, locsolják meg olívaolajjal, citromlével és szórjanak rá zúzott fokhagymát.

Marcel Boulestin, francia konyhafőnök a XIX. században a következőképpen készítette salátáját: egyenlő mennyiségben pityangbimbót (és az azt körülvevő fiatal leveleket), valamint apróra vágott céklát adott hozzá.

PITYANGGYÖKÉR-KÁVÉ

A pityang gyökerét sütőben pirítsák ropogósra. Őröljék durvára, és úgy főzzék, mint a „rendes” kávé.

FŐTT PITYANGGYÖKÉR JAPÁN MÓDRÁ

1 csésze ledörzsölt pityanggyökér vékony karikára vágva
1 evőkanál olaj
víz
só
szójaszósz

A pityangot hirtelen süssék át olajban. Tegyenek hozzá vizet, sót, fedjük le, addig párolják a gyökeret, míg meg nem puhul, és az összes nedvesség el nem párolog róla. Locsolják meg kevés szójaszósszal

PISSENLIT AU LARD

apróra vágott, ropogósra sült szalonna
nyers pityang salátaalap
(legyen benne pár virág is)
ecet
szalonnaszír

A sült szalonnát forrón szórják a tányéron elrendezett salátalapra.



Fehér árvacsalán vagy holtcsalán

Azért hívják így, mert a levelei olyanok, mint a csaláné, de égető csalánszőrei nincsenek.

FEHÉR ÁRVACSALÁN *Lamium album*

Utak mentén, sövények aljában, parlagon hagyott földeken és kertekben gyakori; ritka északon, Skócia nyugati és Írország délnyugati részén. Telepeket alkotó, szőrös évelő, szára szögletes. 60 cm-esre is megnőhet. Levelei: átellenesek, csipkés-fűrészkes négyszélűek. Virága: krémszínű, virágtakarós. Márc.-nov.



PIROS ÁRVACSALÁN *Lamium purpureum*

Nagyon elterjedt és gyakori a megművelt földeken. 10-40 cm magas. Levelei: párosak, szív alakúak, csipkés-fűrészesek, csúcsosak. Virága: rózsaszínű-bíborvörös, virágtakarós; enyhe éghajlati viszonyok mellett egész évben virágozhat.



HÁRSONYOS ÁRVACSALÁN *Lamium amplexicaule*

Mind megművelt, mind parlagon hagyott földeken gyakori. Szőrös évelő. 30 cm-esre nőhet. Szára szögletes, zöld vagy vöröses. Levelei: kerek, kerekdeden fogazottak, legfelső levelei szárölelők. Virága: rózsaszínű-bíborvörös, virágtakarós; márc.-okt.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Akkor a legjobb begyűjteni, amikor virágaik kinyitlak, leveleik elérték maximális méretüket, de még nem kezdtek el fonnyadni.

FELHASZNÁLÁS

A fiatal hajtásokat és leveleket alapos megmosás után víz hozzáadása nélkül kell megfőzni, viszont teygenek hozzá diónyi vaját, sót, borsot és kevés apróra vágott zöldhagymát. 10 percig párolják. A végén facsarjanak rá kis citromlevet, szórják meg szerecsendióval.

**Fekete bodza**

Erdőkben, parlagon hagyott földeken, sövények mellett gyakori. Gyorsan növő cserje, magassága elérheti a 10 m-t is.

Kérgé parafaszerű.

Levelei: nagyok, sötétzöldek, fűrész-

szesek, rendszerint ötös csoportokban fordulnak elő.

Virága: apró, krémszínű, sátorozó bogernyőkben állnak.

Gyümölcse: csoportosan elhelyezkedő, kis, pirosas fekete bogtyók. Aug.-okt.

Ha télen látjuk a fekete bodza csupasz, ronda vázát, nem hinnénk, hogy bármi hasznát vehetné ember vagy állat. Fiatal leveleinek erős, bűdös szaga csak megerősíti véleményünket, de június végére édes illatú virágok borítják el az egész növényt, és azokat többször használják, mint bármely más fajtát. Az ortodox orvoslásban is elismerték, bőrkenőcs és szemcsepp egyik alliotörészeként.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A virág felhasználásához vágják le az egész csoportot a hozzá tartozó, kb. 5 cm-es ágrésszel együtt. Vizsgálják meg, nem fertőzött-e kártevőkkel, ha igen, azt ki kell dobni. Ne mossák meg a virágot, mert azzal eltávolítják illatanyaga nagy részét.

A bogyók akkor érettek, amikor a csomók a föld felé fordulnak. Az egész csoportot vágják le az ágról. Csak a lédús bogyókat válasszák, amelyek még nem ráncosak, nem repedtek. Jól mossák meg, és villával húzzák le a szárrészekről.

FELHASZNÁLÁS

BIMBÓK

A fiatal bimbókat salátákhoz lehet keverni.

VI RÁG

Forró, nyári napon egyenes az ágról leszedve lehet elmajszolni a virágait, melyek olyan habzást keltenek a szájban, mint a szódás fagylalt. A szárazról leszedett virágokból – a pezsgő mellett – vitathatatlanul a legjobb habzó bort készítenek.

BOGYÓK

Almás pitébe is beletethetik egészben kiegészítőként, vagy hozzáadhatják vadszeder zseléhez. (Mindkét bogyó egyszerre érik, és ha ezt a vegyes zselét akarják elkészíteni, akkor egy kosárba is szedhetik a gyümölcsöket.)

SZÓSZ

fél liter forró ecet vagy vörösbor
fél liter bodzabogyó
1 evőkanál só
késhegynyi szerecsendió
40 szem bors
12 gerezd fokhagyma
1 fej finomra vágott hagyma
fél evőkanál gyömbér

Az ecetet vagy a vörös bort öntsék a köedényben vagy tűzálló tálnban előkészített bogyókra. Fedjük le, és egy éjszakára helyez-

zék be az igen alacsony fokozatra állított sütőbe. Másnap öntsék le róla a folyadékot. Tegyük át serpenyőbe a többi alkotórészsel együtt. Forralják 10 percig, majd töltsék palackokba. Minél hosszabb ideig áll, annál finomabb, különösen májhoz kitűnő.

BODZA BUNDÁBAN

4 evőkanál liszt

1 tojás

fél csésze víz

bodzavirág egészben (hagyjanak rajta egy kis szarat is, hogy könnyebben belemárthassák a tésztába)

olaj a sütéshez

menta

porcukor a szóráshoz

A lisztből, tojásból, vízből készítsenek palacsintatésztát. A virágot fogják meg a száránál, és mártsák bele a tésztába, majd rázogassák le róla a felesleget, és süssék aranyárgára. Vágják le róla a szárrészt, szórják meg porcukorral, mentalevélkékkel.

HAGYOMÁNYOS SZÍVERŐSÍTŐ BODZÁBÓL

kb. 7,5 dl lesz belőle

1 citrom lereszelt héja és felszeletelt húsa

2,5 dkg citromsav

1 kg cukor

10 bodzavirágzat

7,5 dl víz

A cukrot öntsék egy nagy edénybe, és locsolják rá a felforralt vizet. Addig kavargassák, míg a cukor fel nem oldódik benne. Adják hozzá a reszelt citromhéjat, a citromsavat és a bodzavirágot. Hagyják állni 24 óráig, időnként kevergessék meg. Szűrjék át muszlinanyagon, töltsék tisztára mosott üvegbe. Jól dugaszolják be. Hat hónapig eláll. Le is fagyaszthatják.



EGRES- ÉS BODZALEKVÁR

minden fél kiló egreshez:

4 bodzavirág

fél liter víz

fél kiló cukor

Távolítsák el a bodzavirág szárrészeit. Tisztítsák meg az egrest, és a vízzel együtt tegyék fel főni. Fél óráig forralják, közben kanállal pépesítsék a gyümölcsöt. Adják hozzá a cukrot, gyorsan kevergessék, míg fel nem oldódik, aztán újra forralják fel. A muszlinzsákba lógatott bodzavirágot lógassák az edénybe, és még egyszer forralják fel. Távolítsák el belőle a bodzavirágot, majd a lekvárt a szokásos módon tegyék el.

Fehér libatop

Mindenhol megtalálható a Brit-szigeteken, mind megművelt, mind parlagon hagyott földeken. Kemény és egyenes szárú évelő, 20-150 cm magasra nő. Levelei: rombusz alakúak, szürkészöldek. Virágai: halványzöldek, apróak, füzérekbe tömörülnek. Jún.-okt. Termése: egy-egy barnásfekete magot tartalmaz.



Nem csoda, hogy ezt a növényt már az őskorban is felhasználták élelmiszerként, hiszen jól szaporodik emberi települések közelében. Olajos magjai, kiadós levelei értékes táplálékforrást jelenthettek. A növény maradványait kőkori településeken találták meg Európa szerte. Magjai fennmaradtak a tökéletesen konzervált Tollundú Ember gyomrában is. (1950-ben bukkantak rá egy dániai mocsárban.)

Az angolszász időkben is fontos növénynek számíthatott, mert még falvakat is neveztek el róla. Angol neve a „melde” szóra vezethető vissza, és azt a cambridgeshire-i Melbourn és a suffolki Milden nevében őrizték meg.

Meghonosított rokonának, a spenótnak az elterjedésével lesovult az élelmiszerek listájáról, de leveleit még sokáig fogyasztották Írországban és egyes skót szigeteken, valamint Európa más részein is éhínségek, főként a második világháború idején.

A fehér libatop jól gyarapszik emberek közelében. Ha megtrágyazzák a kertjüket, akkor számíthatnak rá, hogy néhány hónap múlva megjelenik benne a fehér libatop is. Ez a növény foglalja el elsőként azokat a földeket, amelyeket építési munkálatokkal megbolygatnak.

Tudjuk, őseink szerencsések lehettek ezzel a szívós növényvel: több vasat és fehérjét tartalmaz, mint a káposzta vagy a spenót, és több B₁-vitamin, kalcium van benne, mint a nyers káposztában.

FELHASZNÁLÁS

Az egész növényt el lehet fogyasztani nyersen, de talán jobb, ha olyan módon készítik el, mint ahogy a spenótot szokták.



Levesekbe is belefőzhetik. Kellemes, jellegzetes íze a zenge kelkáposztáéra vagy a brokkoliéra emlékeztet.

Édeskömény

Dél- és Kelet-Angliában, Wales-ben honos. Skóciára kevésbé jellemző. Sziklákon, parlagon hagyott földeken, nedves helyeken, különösen a tenger közelében él. Magas, szürkés színű évelő, 2 m-esre nőhet; szára kemény, erősen szagos. Levelei: illatosak, vékony szálszerűek. Virága: összetett, mustársárga virágernyő. Júl.-okt.



Az édesköményt feltehetően a rómaiak vittelék Nagy-Britanniába, mivel nagyra értékelték a gyógyításban és a konyhában felhasználható tulajdonságait.

A növény minden része ehető a szárától – jó fogak kellenek hozzá – a hagymájáig. A zöldségesnél kapható gumó a növény természetett változatáról (*Foeniculum vulgare var. dulce*) származik. A növény minden része jellegzetes, friss ánizsillatot áraszt, de vékony szárrészei, levelei és magjai a legértékesebbek.

MEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A növény zöld részeit éles késsel kell levágni a nyáron, minél korábban, annál jobb. Egy részét (beleértve a szárrészeket is) felfüggesztve szárítsák ki télire. Szárítás közben az édeskömény még szagosabbá válik. A magjait októberben gyűjtsék, azelőtt, hogy teljesen kiszáradnának.

FELHASZNÁLÁS

Az édeskömény magjai jó szélhajtó.

Leveleit halételek elkészítéséhez lehet használni. Az apróra vágott édeskömény és egres keveréke kitűnő makrelához.

Száritott szára egy provençe-i márnaétel – a *rouget flambé au fenouil* – alapját képezi.

Finomra vágott leveleit májhoz, burgonyasalátához, paszternákhoz, sőt almás pitéhez is hozzá lehet adni.

OKROCHKA

Hideg leves Görögországból

2,5 dl joghurt (sima vagy almás)

2,5 dl tej

1 csésze kockára vágott uborka

fél csésze apróra vágott, savanyú uborka

fél csésze kockára vágott, főtt csirkehús

1 marék finomra vágott édeskömény-levél

friss, nyári fűszerek (menta, fodros petrezselyem, snidling)

2 keményre főtt tojás apróra vágva

só, bors ízlés szerint

A tejet és a joghurtot keverjük össze egy tálban. Adják hozzá a friss uborkát, a savanyítottat, a csirkét, az édesköményt és a fűszereket. Legalább két órára tegyék be a hűtőszekrénybe. Tálalás előtt adják hozzá a főtt tojást, a tetejére szórjanak még kevés borsot és friss fűszert.



Parajlibatop

Utak mentén és megművelt földeken. Egyes helyeken gyakori, de kevésbé jellemző Walesben, Skóciában, Írországból és az ország délnyugati részén. Közepes termetű, vöröses színű évelő. Levelei: háromszögletűek vagy dárdasak, épszélűek. Virága: füzérvirágzat. Máj.-aug.



A parajlibatop a mediterrán területeken őshonos, magjait talán az első földművelők vihették át ötezer évvel ezelőtt. Mivel a növény rendszerint jobban és nagyobbra nő termékeny talajon, gyakrabban fordul elő trágyázott, de művelés alól kivett területeken. Mindaddig népszerű volt, amíg a nagy levelű spenót ki nem szorította.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A parajlibatop évelő, leveleit folyamatosan lehet szedni, mint az elkoptathatlan spenótról.

Nemrég lett újra népszerű (megvásárolható is) konyhakerti fűszerként.

FELHASZNÁLÁS

A leveleit meg lehet főzni, mint a spenótét, szára a zsenge spárgáéhoz hasonló. Egy angol recept szerint a fiatal hajtásokat levágják, amikor még nem nőttek nagyobbra 20 cm-nél, a nagyobb leveleit letérik róla, azután csokorba kötve nyolc percig főzik. Olvasztott vajjal kínálják.

**Kerti egres**

Egész Európa erdeiben elterjedt, de csak szörványosan előforduló növény. Alacsony, ágas-bogas, tövises cserje. 1,2 m magas. Levelei: csomókban állnak, 3 vagy 5 cimpásak, fűrészesek. Virága: lecsüngő, pirossal árnyalt zöld. Gyümölcse: zöldessárga, tüskés bogzótermés. Júliustól.



Bár egyes helyeken madarak jóvoltából került a kertekből a vadonba, nagyon valószínű, hogy őshonos növény. Az egres átalakulását pazar desszertgyümölcsé a növénytermesztés tömeges terjedése segítette elő. A XVI. század végéig nem ültették. A XIX. század végére már 2000 különböző nevű változatát ismerték. Ez az ügyes kistermelőknek tulajdonítható, akik Anglia középső vidékein például évente versenyeztek termesztési programjaikkal. (Ez a szokás néhány faluban még most is él.)

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Az egrest július elejétől kezdve lehet szedni.

FELHASZNÁLÁS

Méretétől, érettségétől és édességétől függően a gyümölcsöt elkészíthetik bármely recept alapján, amely természet változatát írja elő. Beletehetik pitébe, készíthetnek belőle gyümölcskrémet, és ha kevésbé érett, megfőzhetik zselének.

Az oldbury gyümölcsös kosárcákat hagyományosan vad egresből készítették, és a pünkösdi vásárokon adták el. Mivel ebben az időszakban az egres még nem érett, egresbefőttet használtak hozzá. Ezek a kosárcák tulajdonképpen csészعالj méretű, kis piték voltak, melyeket vad egressel töltöttek meg és daracukorral szórtak meg.

EGRESKRÉM

1 csésze egres

fél csésze habtejszín

2 csésze fehérbor

1 evőkanál méz

vadrózsaszirmok a díszítéshez

Tisztítsák meg a gyümölcsöt. Forralják fehérborban és mézben addig, amíg az egres dzsem állagúvá nem válik. A tejszínt verjék kemény habbá. Amikor az egres kihült, keverjék össze a habbal,



és díszítsék vadrózsaszirmokkal.

ÉDESKÖMÉNYES

EGRESSZÓS

MAKRÉLÁHOZ

Maréknyi egrest főzzenek meg kevés almaborban, szitán törjék át a gyümölcspépet, azután keverjék össze apróra vágott édesköménnyel. Adjanak hozzá mustárt és mézet ízlés szerint.

Ragadós galaj

Erdőkben, megművelt földeken, kerítések tövében gyakori. Kusza hajtású, 50-180 cm magasra megnövő növény, szára négyélű. Levelei: hosszúkás ék alakúak, tuskésen hegyesek. Virága: apró, fehér, zöldesfehér. Máj.-jún.



Gyerekek szeretnek játszani a termésével, mely könnyörtelenül beleragad a ruhákba, rátapad bármely felületre, ha rádobják. Ha mikroszkóp alatt megvizsgálják a növény szárát, leveleit, akkor láthatják, hogy tapadási képességét a horogszerű, akaszkodó szőröknek köszönheti. Így talán veszélyesnek és ehetetlennek látszik, de főzés során ezek az apró tuskék „eltűnnek” a növényről.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Bár a ragadós galaj tavasszal jelenik meg, részeit az év bármely időszakában, hóban, fagyban is begyűjthetik, amikor más növényeket alig lehet találni.



FELHASZNÁLÁS

Egyes könyvekben arról írnak, hogy szőrös szárát és leveleit a tejben található szennyező anyagok kiszűrésére használták.

Mielőtt feltűnnének rajta kerek magjai, a növényt meg lehet főzni. Tűrhető az íze, bár egy kicsit szálkás. Jó sokat gyűjtsenek be belőle, hogy elég legyen egy kiadós étkezéshez.

Fiatal hajtásai tavaszi levelekhez, felfűjtakba használhatók.

Magjait régen megpirították, és kávé helyett használták.

Podagrafű

Árnyas, parlagon hagyott területeken, utak mentén, kerítések aljában. Egész Európában elterjedt. Szórtelen évelő, nagy telepeket képez, 30-100 cm magasra nő. Levelei: finoman fogazottak, hármascsoportokban helyezkednek el a levélszár végén. Virágai: fehérek, összetett lapos ernyőkben állnak, kúszó, sima szárakon. Jún.-aug.



Semmi köze a bodzacsérjéhez, de felületesen hasonlít rá. Legtöbbször utak mellett és kertek alján látni nagy telepekben. Enyhén gyűrött, halványzöld levelei világos szőnyeget képeznek árnyas helyeken. Folyamatos jelenléte lakott területek közelében azt mutatja, hogy valamikor ott természettek.

Nagy-Britanniába valószínűleg a rómaiak vitték. A középkorban zöldségként termesztették a kertekben, út menti fogadók mellett és kolostorok környékén az utazók éhségének csillapítására. Leveleinek fogyasztásával megismerték a növény gyógyító hatásait is. Népszerűségéből azért vészett, mert gyorsan fejlődő gyökértörzse eluralta az egész kertet.

A XVI. században már csak cserepekbe ültették. John Gerard írásában így panaszkodott rá: „ha egyszer gyökeret ver, akkor soha többé nem lehet kiirtani, minden földet behalóz, és elveszi a teret a többi jó növénytől”. Visszaszorításának egyik módjaként sokat fogyasztottak belőle.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Akkor gyűjtsék, amikor a levelei már teljesen kifejlődtek, és a virágai kinyíltak.

FELHASZNÁLÁS

Úgy főzzék, mint a spenótot; körülbelül 5 perc alatt kivételes ételt nyernek belőle, bár jellegzetes, fűszeres illatát és ízét nem mindenki szereti. Ezért először csak kis mennyiségben próbálkozzanak vele.

**Egybibés galagonya**

Erdőkben, hangafüves pusztákon, fátlan dombokon, kertek alján él egész Európában.

B m-esre is megnövő cserje.

Levelei: fényes zöldek, mélyen karéjosak. Ágak tövisesek.

Virága: fehér, ritkán rózsaszínű csomókban nyílnak, erősen illatosak. Ápr.-jún.



Valószínűleg a galagonya zsenge levelei az elsők áprilisban, melyeket a vidéki, angol gyerekek májszolhatnak a természetben. Úgy is nevezik: „sajtos kenyér”, nem az íze miatt, hanem azért, mert olyan egyszerű táplálék.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A fiatal leveleket április és május között gyűjtsék; kellemes, dióhoz hasonló ízük van.

A galagonya az a bogyófajta, amelyből a legtöbb terem ősszel. A sötétvörös, apró gyümölcsök nagy füzérekben csüngnek a bokrokon, és úgy néznek ki, mintha gömbölyű csipkebogyók lennének.

FELHASZNÁLÁS

Leveleiket tavaszi salátákhoz, hideg burgonyához, szeletelt céklához adhatják. Jól illik a dióhoz, mogoróhoz és sajtos szendvicsekhez.

GALAGONYASZÓSZ TAVASZI BÁRÁNYHOZ

Vágjanak össze kevés galagonyalevelet más vadon termő zöldfélével (például kányaszomborral és mezei sóskával). Ízesítsék ecettel és barnacukorral, ahogy a mentaszósszal szokás.

GALAGONYAZSELE

A bogyókat néhány vadalma társaságában forralják, hogy minél több levet nyerhessenek ki belőle, és elég pektin legyen benne a kocsonyásodáshoz. A krémsajtok kellemes kísérője.

GALAGONYAPUDING

Marhafaggyúból és lisztből készítsenek tésztát, nyújtsák hosszúkárra és vékonyra. A felületére rakjanak fiatal galagonyartügyeket, és egy kicsit nyomják bele a tésztába. Erre helyezzenek hajszálvékony angolszalonna-szeleteket, és az egészet csavarják fel szorosan. Nedvesítsék meg a tészta végeit, és jól zárják össze. Kössék pudingfőző ruhába, és gőzölgjen legalább egy órán át. Vágiák vastag szeletekre, mint a piskótát, és sok hússzafittal kínálják.



Közönséges mogoró



A túlságosan nedves helyek kivételével mindenhol előfordul: erdők-

ben, bokros területeken. Lombhullató cserje, 1,5-3,5 m magasra nő. Levelei: kerekdedek, fogazottak. Virága: apró, sárgásbarna, termőrügyek, sárgásbarna porzós barkák. Termése: 1-1,5 cm hosszú, tojás alakú makktermés.

Aug.-nov.

Kicsi, szívós fa vagy többágú cserje. A mogoró az első növények között volt, amelyek újra meghonosodtak az utolsó jégkorszak után. Igen hasznos növény: leveleit állati takarmánnyként hasznosítják, ágaiból kerítést fonnak, termését élelmiszerként fogyasztják. Az őskorban is elterjedt tápláléknak számított. A kelta legendák is emlegették. A mogoró súlyának több, mint a fele fehérje, hétszer több zsírt és ötször több szénhidrátot tartalmaz, mint a tyúktojás.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Ne túl korán gyűjtsék a mogorót, mert akkor még puha és íztelen. Szeptember közepe táján érnek meg, ugyanabban az időben, amikor a levelei sárgulni kezdenek.

Fel kell venniük a harcot a madarakkal és a mókusokkal. A mogyoró nemcsak az embereknek ízlik! Erdő szélén és régi kerítések mentén keressék. A termést a bokrok között vagy azok körül találják meg. Célszerű bot segítségével átkutatni.

Miután összegyűjtötték a mogyorót, tartsák meleg, száraz helyen, és ne fosszák meg a héjuktól, hogy a magok ne száradjanak ki.

FELHASZNÁLÁS

Durvára vágva vagy darálva salátákat ízesíthetnek vele, fogyasztatják almával, mazsolával, müzlivel.

Turmixolják össze tejjel, hűtsék le, és akkor egy spanyol hűsítő, a *horchata* imitációját kapják.

MOGYORÓS KROKETT

5 dkg olaj
5 dkg liszt
fél liter csontleves
7,5 dkg kenyérbél
5 dkg reszelt mogyoró
tej vagy felvert tojás a bevonathoz
só, bors

Az olajat és a lisztet keverjék össze egy serpenyőben, adják hozzá a csontlevest, és állandóan kevergetve forralják 10 percig. Tegyék bele a kenyérbelet és a mogyorót, ízesítsék. Hűtsék le a masszát, és formázzák krokett alakúra, kenjék be tejjel vagy tojással, és olajban süssék aranyárgára.

MOGYORÓS KENYÉR

Daráljanak le egy csésze fiatal mogyorót, keverjék össze ugyanannyi liszttel, fél csésze cukorral, kevés sóval. Egy tojást verjenek fel tejjel, adják a keverékhez, és az egészet gyúrják rugalmas tésztává. Formázzák kenyér alakúra, közepesen forró sütőben süssék 50 percig.

MOGYORÓS SERTÉSRAGU

A XV. században mogyoróleveleket is használtak ennek az erősen fűszeres ételnek az elkészítéséhez. A leveleket ledarálták, összekeverték gyömbérrel, sáfránnyal, cukorral, sóval és ecettel, mielőtt hozzáadták az apróra vágott húst.



Csarab



Hangafüves pusztákon, mocsarakban, ritkás erdőkbén savanyú talajon él egész Nyugat-Európában. Örökzöld cserje, 1 m magasra nőhet. Leveli: apróak, tű alakúak, átellenes állásúak, szorosan a szárhoz simulók. Virága: csengettyű alakú, élénk rózsaszínű, fürtökben nyíló. Aug.-szept.

A csarab szívós és agresszív növény, teljesen elboríthat nagy, mocsaras területeket. Égetéssel is csak időlegesen lehet visszaszorítani, néhány év múlva kihajt a szénné égett szára mellett.

Gazdasági haszna jelentős. Táplálékot biztosít a birkáknak, fajdoknak, alapanyagot fűtéshez, zsúpfedelhez, kosárfonáshoz, hajtásvégéből sárga festék nyerhető.

A csarab virága nektárban gazdag, ezért a méhészek gyakran szállítják méheiket a mocsaras vidékekre, amikor a növény virágzik. A receptek többségében nektárban gazdag virágai szerepelnek.

FELHASZNÁLÁS

Kiszáritott virágából kitűnő tea készíthető. Robert Burns a következő keverékből készített teát fogyasztotta: csarabvirág, vadszeder, veronika, kakukkfű és erdei szamóca.

CSARABSÖR

Egyes helyeken sör izesítésére használták a csarabot. Egy mai receptben, mely Orkney-ből származik, csarabbal helyettesítik a komlót, és a következő arányokat alkalmazzák: 4,5 l a csarab felső szárvégéből, 1 kg malátakivonat, 75 dkg cukor és 9 l víz.



Felfutó komló



Ártéri erdőkben, bokros területeken, kerítések aljában gyakori egész Európában. Kétlaki kúszónövény, magassága elérheti a 3-6 m-t. Levelei: hosszú nyelűek, fogazottak, ujjasan 3-5 tagúak. Virága: porzós kis, zöld füzérekben, termős kekedd csomókban. Júl.-aug. Termése: toboz-szerű. Szept.

A komló különösen Anglia déli részein jól ismert kúszónövény. Őshonos növény, de egyes fajtái kimaradtak a természetből. A komló tobozszerű termését leginkább a sörfőzésnél használják, komlókesersavakat tartalmaz. A vadkomlót otthoni sörkészítésben lehet alkalmazni.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A fiatal rügyeket és hajtásokat gyűjtsék, de csak májusig.

FELHASZNÁLÁS

A hajtásokat vágják apróra, párolják meg vajban, tegyék levesekbe vagy omlettekhez.

KOMLÓHAJTÁS SPÁRGA MÓDJÁRA ELKÉSZÍTVE

A megtisztított, legfeljebb 15 cm-es hajtásokat áztassák sós vízben legalább egy órán át.

Csöpögtessék le, és néhány percre dobják lobogó vízbe. Ne főzzék túlságosan puhára. Olvasztott vajjal tálalják.

KOMLÓS FRITTATA

A frittata olasz recept, és az e könyvben szereplő vad növények közül sokat felhasználhatnak hozzá. Például a vad spárgát, fokhagymát, bogáncsot, szederhajtásokat. A frittata sokkal tömörebb állagú, mint az omlett, hidegen és melegen egyaránt tálalható.

2 maréknyi komlóhajtás
1 kis fej hagyma
4 tojás
1 kanál zsemlemorzsa
1 kanál parmezán
fodros petrezselyem

A tojásokat verjék fel a zsemlemorzzával, parmezánnal. Ízesítsék. A komló hajtásait vágják kb. 5 cm-es darabokra, és a finomra vágott hagymával együtt vastag falú serpenyőbe süssék barnára olívaolajon. Űntsék bele a tojást, és lassú tűzön süssék tovább 4-5 percig. Addigra a frittata összeáll. Azután fordítsák meg, és a másik oldalát is süssék aranybarnára.



Torma



A növény évelő, kiterjedt és összetett gyökérrendszerrel rendelkezik.

Utak mentén, vasúti töltéseken, parlagon hagyott földeken él. Nyugat-Ázsiában volt őshonos, de csaknem egész Európában elterjesztették. Levelei: nagyok, megdörzsölve aromásak, hosszú, bordás levélnyélen fejlődnek, enyhén fogazottak, mezei sósákra emlékeztetnek, egyenesen a földből nőnek kb. 1 m magasra. Virága: fehérek, négyzirmúak, elágazó füzérekben nyílnak.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A gyökerekért meglehetősen mélyre kell leásniuk, és le kell vágniuk a felső növényrészeket, hogy akadálytalanul dolgozhassanak. Ahol laza, homokos talajon él, ki is húzhatják a gyökereket.

FELHASZNÁLÁS

A torma előkészítésének legrosszabb része a meghámozása. A gyökerek nagyon bütykösek, sok munkával jár, mire megszabadulnak tőlük.

A barnás, külső héjat éles késsel hámozzák le, hogy csak a gyökér fehér része maradjon meg. A felhasználásra kerülő gyökeret a szabadban reszeljék le, mert a kipárolgása felülmúlja a legerősebb hagymáét is.

A frissen lereszelt tormát nyersen is fogyaszthatják sült marhaszelettel, füstölt hallal, de az előkészített növényt pár napon belül el kell fogyasztani, mert elveszti minden ízét.

TORMAMÁRTÁS (GYORS)

A lereszelt tormát keverjék össze joghurttal vagy krémsajttal, kevés mustárral, cukorral és sóval.

TORMAMÁRTÁS

Egy teáskanál szárított mustárt keverjék össze egy evőkanál hideg vízzel. Addig keverjék, míg szép simára össze nem áll. Tegyenek hozzá 6 púpozott teáskanál lereszelt tormát, sőt és borsot. Hagyják állni 15 percre, azután jól keverjék össze tejjel vagy tejszínnel.



Kányazsombor

Utak mentén, kerítések tövében, ritkás erdőkben gyakori. Egész Európában elterjedt. Egynyári vagy kétnyári lehet, 70 cm magasra nőhet. Levelei: friss zöldek, enyhén fogazottak. Virága: apró, ragyogó fehér, négy-szirmú. Ápr.-jún.

Akik szeretik a fokhagymát, de csak mértékkel, azok számára a kányazsombor ideális fűszer lehet. A növény szétdőrsöléskor erősen fokhagymaszagú.

A kányazsombor kellemes külsejű növény:

egyenes, színei kiegyensúlyozottak, felépítése klasszikusan egyszerű.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Korai növény, zenge leveleit néha már februárban is megláthatják, ha enyhe a tél. Ha kétnyári, és meleg őszt következik, akkor gyakran jelennek meg rajta új levelek szeptemberben és októberben. Egy példányról csak pár levelet gyűjtsenek.

FELHASZNÁLÁS

A finomra vágott leveleit salátákhoz keverhetik. A legjobb elkészítési módja, ha bárányhoz illő mártás készítenek belőle.



KÁNYAZSOMBORMÁRTÁS BÁRÁNYHÚSHOZ

A mártást kora tavasszal készítsék. Vágjanak finomra kányazsombor-leveleket, galagonyarügyeket, kevés mentát, jól keverjék össze ecettel, cukorral, és úgy tálalják a bárányhoz, ahogy a mentaszószot szokták. Egyes vidékeken halhoz is kínálják a kányazsomborból készített mártást.

A XVII. században sózott hallal fogyasztották, Wales-ben pedig hering kísérőjeként.



Közönséges boróka



Helyileg meszes talajú dombokon, mészkőhegyeken, pusztákon és mocsarakban fordul elő. Örökzöld cserje, 1,5-3,5 m magasra nő (földön kúszó változata is ismert).

Levelei: hármás örvökben álló tűlevelek. Virága: kicsik, sárgák, a levelek alapjánál helyezkednek el. Termése: kezdetben zöld, majd hamvaskék tobozbogyók, melyek júniusban jelennek meg, szeptemberre vagy októberre érnek meg a második vagy a harmadik évben.

Leginkább arról ismerik, hogy tobozbogyóival ízesítik a világszerte kedvelt gint, bár hazai bogyókat száz éve nem használnak a pálinkafőzők.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A második vagy harmadik év szeptemberében vagy októberében lehet szedni, amikor megérnek a bogyók, és hamvaskékre változnak, megnő az olajtartalmuk, melyet fűszerezésre használnak.

FELHASZNÁLÁS

Egész Európában, változatos módokon használták. Megpirították, ledarálták, és megfőzték kávé helyett.

Svédországban sört vagy lekvárt főztek belőle. Franciaországban *genevrette*-et készítettek belőle fermentálással árpa hozzáadásával. Az összetört bogyók egyre jobban elterjednek fehér húsok és vadételek fűszereként.

SERTÉSSZELET BORÓKABOGYÓVAL

Hirtelen süssék át a húst mindkét oldalán, helyezték alacsony lálu serpenyőbe. Locsolják meg citromlével, szórjanak rá petrezselymet, adjanak hozzá négy összetört borókabogyót, kevés rozmaringot, sót és borsot. A tetejére tegyenek hámozott és szeletelt almát, öntsék le olvasztott vajjal. Közepesen forró sütőben süssék 30 percig.



Európai hárs



Parkokban, utak mentén, dísz-erdőkben látható.

Magas, lombhullató fa, természetben 46 m-esre is megnőhet. Trözsé sötétbarna, repedezett, sarjadzó csomóktól dudoros. Levelei: nagyok,

szív alakúak, fényesek, fonákukon az érzugok sárgásfehér szőröcsomójúak. Virága: fürtökben nyíló, apró, illatos, halványzöld fellevél övezi. Júl.

A európai hárs két őshonos, vad faj – a kis levelű *Tilia cordata* és a nagylevelű *Tilia platyphyllos* – keresztezéséből jött létre, és manapság sokkal elterjedtebb, mint a másik kettő.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Virágait júniusban vagy július elején gyűjtsék, amikor már teljesen kinyíltak.

FELHASZNÁLÁS

A XIX. században egy francia vegyész, Missa, olyasmit állított elő, amit a csokoládé helyettesítőjének tartott: hársfa virágait, termését darálta össze, de a keverék ízének semmi köze nem volt a csokoládéhoz. Mindenesetre érdekes édesség kerekedett belőle.

Levelei salátának fogyaszthatók. Fiatalon, amikor vastagok, hűsítőek és nagyon ragacsosak. Később szendvicsek készítéséhez lehet felhasználni: két ropogós szelet kenyeret vajazzanak meg, tegyenek közé pár levelet, csepegtessenek rá pár csepp citromlevet, és kész is a szendvicsük. Az ínyencek akkor szeretik a legjobban, amikor a levelek ragacsosak a levéltetvek termelte mézharmattól, mely nyári inváziójuk után marad rajtuk.

Manapság legnagyobb haszna, hogy virágából teát lehet főzni. Pompás ízű, és szép színű a virágok főzete.

HÁRSFAVIRÁG-TEA

A virágot akkor gyűjtsék, amikor már teljesen kinyílt. Terítsék szét tálcán vagy egy darab papíron, helyezték jól szellőző, meleg helyre. Két hét alatt jól kiszárad – törékennyé válik. Azután használhatják fel. A szokásos módon főzzenek teát belőle. Ha erőse főzik, akkor nyugtató hatású főzetet kapnak.



Erdei mályva



Elterjedt és gyakori utak mentén, parkokon egész Európában. Durva, bokros, kuszán növekvő növény. 20-100 cm magas lehet. Levelei: kerekdedek, sekélyen karéjosak, borostyánhoz hasonlóak, amikor zsegek, enyhén ragadósak. Virága: ötszirmú, vöröses színű. Jún.-okt.

A késő ősszel nyíló erdei mályva furcsán és mesterkéltén elegáns – nem ezt várna az ember egy közönséges, út menti gaztól. Szirmai ívesek, mintha porcelánt díszítenének. Biborszínű sávok erezik.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Levelei frissek és zöldek maradnak csaknem egész évben, de a gyűjtés legjobb időszaka a nyár, amikor halványak, és mintha vékony zselatinhártya feszülne rajtuk. Mindig jól mossák meg a leveleket, és távolítsák el a rozsdás, barna részeket, vagy azokat a fekete elszíneződéseket, melyekben rovarok petéi lehetnek.

FELHASZNÁLÁS

Az erdei mályvát úgy főzhetik meg, mint a spenótot, de számítsanak rá, hogy levelei rendkívül ragacsosak. Olajban is kisüthetik őket, és akkor úgy fognak kinézni, mint a ropogós szirmok. Magjait papsajtnek nevezik formájuk miatt, ízük valamennyire a dióéra emlékeztet.

MELOKHIA

Egy híres arab leveshez hasonlít, melyet ugyanennek a fajnak a leveleiből főznek.

50 dkg fiatal mályvalevél

1 l csirkeleves

2 gerezd fokhagyma

olaj a sütéshez

1 teáskanál őrölt koriander

csipetnyi chayenne-bors

só

A levelekről távolítsák el a szárrészeket, jól mossák meg, vágják nagyon apróra vagy pürésítsék turmixgépben. Forralják fel a csirkelevesben és főzzék 10 percig. Egy másik edényben készítsék el a szószot. A fokhagymát kevés olajon süssek barnára, tegyék hozzá a koriandert, a sót és a chayenne-borsot, és az edény alján passzírozzák szét masszává. Ezt a masszát adják hozzá a leveshez, fedjék le az edényt, és főzzék még további 2-3 percig. Időnként keverjék meg, hogy a mályva ne ragadjon le az edény aljáról. A levest önállóan is tálalhatják, de adhatnak hozzá főtt rizst vagy néhány darab főtt húst vagy zöldséget.



Közönséges szurokfű



Égész Európában elterjedt, gyakori növény. Fásodó szárú évelő, 1 m magasra nőhet. Szárai szőrösek, a végük közelében elágaznak.

Levelei: tojásdadok, sima szélűek.

Virága: fehér vagy rózsás, összetett bogernyőben helyezkedik el a növény csúcsán.

Júl.-okt.

Oregánónak is hívják. Fűszeresebb, mint a majoránna, és az egyik legillatosabb fűszernövény, ami még édeesebb lesz, ha kiszáritják.

Egy sor étel elkészítésére alkalmas.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Akkor gyűjtjük a növény ágait, virágait, amikor azok már teljesen kinyíltak. A leveleket később szedjük le fásodó száráról. Az elszintelenedett vagy „megégett” levelekre nem lesz szükségük. A növény hajlamos a penészedésre és a rozsdásodásra. Bár a fertőzött levelek nem ártalmasak, de rendszerint dohos ízűek.

FELHASZNÁLÁS

A nyers levelekkel pikánsná tehetik salátáikat, de a vad szurokfű elsősorban húсок fűszerezésére jó. Kellemesen ízesíti a különféle ragukat, spagettiszószokat, grillezett húsokat, ha bedörzsölik vele.

SZUROKFŰVES OLÍVABOGYÓ

Fél kg megszurkált olívabogyóhoz adjanak hozzá 1 csésze olívaolajat, 1 teáskanál kakukkfűvet, 1 teáskanál törött borsot és 3 teáskanál apróra vágott vad szurokfűvet. Zárják le az üveget, és legalább 2 napra tegyék be a hűtőbe.

FŰSZERES LÁNGOS

5 dkg vajat morzsoljanak el 10 dkg sózott liszttel.

Tegyenek hozzá 1 púpozott teáskanál szárított szurokfűvet és annyi vizet, hogy rugalmas tésztát kapjanak. Könnyedén, de alaposan gyúrják össze. Kézzel formázzanak belőle kisebb korongokat, és kizsírított tepsiben tegyék 15 percre a sütőbe. Sült hússal tálalják.

SZUROKFŰVES CUKOR

Egy befőttés üvegni kristálycukorhoz adjanak apróra vágott szurokfűvirágot, bimbót, néhány zsenge levelet, az üveget állítsák napsütötte helyre egy napra. A cukor átveszi a fűszernövény illatát. Torták, gyümölcsök, desszertek megszórására használhatják.



Naspolya



Csak Dél-Angliában fordul elő nagyon ritkán kerítések tövében. Lombhullató fa.

6 m magasra nőhet. Levelei: gyűrötték, fonákjukon sűrűn szőrösek.

Virága: öt fehér szirm, a zöld csészelevek hosszabbak. Máj.-jún.

Termése: olyan, mintha nagy, barna csipkebogyó lenne.

Valószínűleg őshonos Nagy-Britanniában, de csak a déli területeken. A fa rendkívül furcsa alakokat ölt, mivel nagyon érzékeny a szélre.

Gyümölcse: csak akkor ehető, amikor a dér megcsipte, szotytyadtá válik. Ez a hideg éghajlat eredménye lehet: nincs elég meleg ahhoz, hogy megérlelje a gyümölcsöt, mint a mediterrán vidékeken, ahol a növény sokkal gyakoribb, és a termését a fáról leszedve azonnal meg lehet enni. Északon a tél derekáig kökemény marad.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Nagy-Britanniában a novemberi fagyok beállta után válik alkalmassá a szedésre.

FELHASZNÁLÁS

Amikor a gyümölcs teljesen érett, héja alól ki lehet kaparni barna húsát. Rendszerint tejszínhabbal vagy cukorral fogyasztják. Olykor egészben meg is sűtik, mint az almát, vagy zselét készítenek belőle.

Őszbogáncs



A Brit-szigeteken parlagokon gyakori; kedveli a tengerpartot, és nagy számban él a Temze torkolatában. Tüskés egy- vagy kétnyári növény, magassága elérheti 1,5 m-t. Szára szőrös. Levelei: sötétzöldek, tüskések, finom, fehér erezés hálózta be őket. Virága: vörös, fellevelei sárga tüskékben végződnek. Jún.-aug.

Évszázadokkal ezelőtt a mediterrán területekről cserepes növényként vitték Európába ezt a bogáncsfélé. Fehér erezetes leveleiről úgy gondolták, hogy megnöveli a szoptató anya tejhozamát.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Régen a növény csaknem minden részét megették. Bryant ezt írja róla *Flora Dietetica* című munkájában: „Tavasszal kell levágni zsenge, gyökere közelében növő hajtásait a szár részletével együtt. Főzve az egyik legfinomabb zöldségféle, felülmúlja a káposztát is. Valamikor pitébe is belesütötték. Gyökerét is meg lehet enni úgy, mint a salátabakszakállét (Tragoporon porrifolius)”.

FELHASZNÁLÁS

A leveleket tüskéi lenyesése után meg lehet főzni. A száracat hámozzák meg, áztassák be, hogy kioldják belőle keserű ízet, azután úgy főzzék, mint a rebarbarát. A virágot körülfogó tüskés felleveleket úgy készítsék el, ahogy az articsókát szokták.

Nagy csalán



Erdőszeleken, parlagokon mindenütt gyakori. Kúszó gyöktörzsű évelő. Levelei: szív alakúak, fűrészes szélűek, csalánszőrökkel borítottak, átellenes állásúak. Virága: apró, zöld, a virágbugák lecsüngők. Jún.-szept.

Magas A- és C-vitamin és vas tartalma miatt értékes élelem.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Zsenge leveleit február vége és június eleje között gyűjtsek. A munkát kesztyűben és ollóval végezzék. Csak a legfiatalabb leveleket szedik le a növény tetejéről. Az öregebb levelek – főleg a június után kifejlődöttek – apró kristályokat tartalmaznak, melyek szemcséssé teszik a textúráját. Keserűek is, és gyakran hasmenést okoznak. Az a legjobb, ha a csupán néhány centiméteres, fiatal hajtásokat gyűjtik be márciusban.

Főzés előtt dobják ki a szívósabb szárrészeket, a többit pedig mossák meg alaposan.

FELHASZNÁLÁS

CSALÁNPÜRÉ

A megmosott csalánt lefedve, víz hozzáadása nélkül lassú tűzön párolják körülbelül 4 percig. Párologtassák el róla a folyadékot, adjanak hozzá egy nagy darab vajat, sózzák, borsozzák (adhatnak hozzá finomra vágott hagymát is). Főzzék további öt percig, közben kavargassák és nyomkodják szét. A kapott püré kissé

vattaszerű lesz, és meglehetősen íztelen (talán egy kicsit olyan, mint a borsóhüvely). Önmagában püréként is fogyaszthatják, de rákenhetik piritósrá is (ez esetben adjanak hozzá buggyantott tojást), vagy keverjék el zabkásával, formázzanak belőle golyókat, és süssék ki szalonnaszirban.

CSALÁNLEVES

Turmixgéppel pürésítsék a csalánt. Serpenyőben olvassanak 2,5 dkg vajat, keverjenek hozzá 2,5 dkg lisztet, sózzák, borsozzák. Vegyék le a tűzhelyről, és folyamatos kevergetés mellett, fokozatosan öntsenek hozzá fél liter forró tejet. Ügyeljenek arra, hogy ne csomósodjon össze. Forralják fel, és folyamatosan kevergetve főzzék 5 percig. Öntsék rá a csalánra, és jól keverjék össze.

CSALÁNOS HAGGIS

A csalánpürét keverjék össze poréval, káposztával, frissen kisütött szalonnával, félig megfőtt zabkásával (vagy rizzsel, árppával). Kössék muszlinzsákba, és kb. 1 órán át főzzék. Pecsényelével, hússzafittal tálalják. (Haggis: skót nemzeti étel. Erősen fűszeres, és eredetileg birkagyomorban készítették.)



Kocsányos tölgy

Európában erdőt alkotó lombhullató. Terebélyes, impozáns fa, 35-40 m magasra is nőhet. Koronája kupolaszerű. Levelei: sötétzöldek, mélyen és szabálytalanul



karéjosak. Virága: porzós barkái hosszan lecsüngők, a termések aprók. Máj: hosszú kocsányú makktermés, csészeszerű kupacsbán.

FELHASZNÁLÁS

A makk éhínség idején fontos táplálék volt, máskor állatok takarmányozására használták. Nyers bele borzalmasan keserű.

A pirított és durvára vágott makkal a mandulát helyettesíthették.

Európában leggyakrabban pirítva, kávépótlónak használták, ez a szerepe a háború alatt nőtt meg.

MAKK-KÁVÉ

Vágják össze a makk belét, pirítsák sötétbarnára, őrölik meg, azután pirítsák meg még egyszer.

Skót gumószeg

Füves, száraz talajon, erdőkben gyakori. Egyetlen, vékony szárú évelő. 20-80 cm magasra nő. Levelei: bolyhosak, karéjosak. Virága: fehérek, tömör, lapos fejük. Máj.-júl. Termése: barázdált ikerkaszat.



Mostanára már kiveszett a gumó kiásásának szokása. A gyerekek sem töltik az idejüket vele. Voltak olyan idők, amikor igen kedvelt rágcslálnivalónak számított, és a gyerekek kitérő szórakozásnak tartották a megszerzését.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A gumót nem tudják csak úgy kihúzni, mert vékony szára könnyen elszakad. Finom, fehér gyökereit késsel ássák ki, és óvatosan haladjanak a termésgig, melyet 10-20 cm-rel a felszín alatt fognak megtalálni.

Még ma is nagyon gyakori a művelés alá nem vett, füves területeken, ritkás erdőkben. Finom szálú száráról és levézetéről könnyen fel fogják ismerni.

FELHASZNÁLÁS

A csaknem gömbölyű termés sötétbarna, és körülbelül dió méretű.

Alaposan ledörzsölve vagy megmosva nyersen is fogyasztható. Az íze valamelyest a dió és a zeller egyvelegére hasonlít. Egyes szakértők azt mondják, hámozás után jó borsos csontlevesben érdemes megfőzni. Régen különféle becsináltakhoz is felhasználták.



Vetési pipacs

Gyakori szántóföldeken, utak mentén, jó vízelvezetésű talajon. Felálló szárú, egynyári növény. 30-60 cm magasra nő. Levellei: mélyen szárnyaltan hasadtak, fogazottak. Virága: skarlát pirosak, tövükön fekete foltosak. Jún.-okt. Termése: lapos tetejű, sima tokok, melyek apró, fekete magokat tartalmaznak.



Régen azt hitték, hogy a pipacs illata fejfájást okoz, és megvakulhat az, aki túl sokáig nézi. A virága mérgező hatásával kapcsolatos babonák ma is élnek, ahogy az a hiedelem is, hogy a magjai ópiumban gazdagok. A közönséges, vetési pipacsnak azonban egyetlen része sem kábító hatású, legkevésbé a száraz magjai. Az ópiumot a mákból (*Papaverum somniferum*) vonják ki úgy, hogy bemetszéssel megcsapolják a még éretlen magtokokat. A kerti mák érett, száraz magjai ehetőek. A vetési pipacs magjait is meg lehet enni, de azok nem olyan ízesek, mint rokonáé.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A mákgubók szeptemberben kezdenek kiszáradni, és akkor lehet leszedni őket, ha már szürkésbarna színt kaptak, és a lapos teteje közelében apró lyukak jelentek meg. Normális esetben a magok azokon át peregnék ki. Az érett magokat e lyukakon keresztül rázhatják ki.

Vágják le a gubókat, és felfordítva rázzák tartalmukat papírszakba. Azok a magok, amelyek továbbra is a tok belsejéhez tapadnak, még nem igazán értek.

FELHASZNÁLÁS

A mák szürkés színű, és meghatározhatatlan íze van. Nagyon elterjedt az európai és közép-keleti konyhákban; főként kenyér- és süteményfélék megszóráására használják.

A mák jól illik a mézhez, és e kettőből gyümölcsökhöz készíthetnek öntetet. Főtt tésztával is kipróbálhatják.



Medvehagyma

Nyirkos erdőkben, sövény aljában szinte egész Európában gyakori. Gumós évelő, 50 cm magasra nőhet. Levelei: szélesek, lándzsa alakúak, március elejétől egészen nagy kiterjedésű területeket borítanak be. Virága: fehér, csillag alakú, álernyős. Ápr.-jún.



Fokhagymaillatát több méterről is meg lehet érezni, de íze és illata enyhébb.

A hagyma- és a fokhagymacsalád több más faja nagyon gyakori nálunk. Zsenge leveleiket finomra vágva úgy használhatjuk, mint a snidlinget. A legismertebbek közülük: a fokhagyma (*Allium sativum*), mely nagyban termesztett, ősi konyhakerti és gyógynövény; a tatárhagyma (*Allium tuberosum*), melynek csillag alakú virága és gyöktörzse van; a téli hagyma (*Allium fistulosum*), mely Kínában és Japánban népszerű; a snidling (*Allium schoenoprasum*), más néven metélőhagyma; a kígyóhagyma (*Allium scorodoprasum*); egyiptomi hagyma (*Alliumcepa* var. *proliferum*).

FELHASZNÁLÁS

Salátákhoz és mártásokhoz leveleit keresztben felaprítva adják. Próbálják ki tejföllel, joghurttal vagy majonézzel is. Hosszú, vékony csíkokra vágva szeletelt paradicsommal tálalják. Nagyon jól illik a paradicsomhoz, egy híres olasz konyhafőnök bazsalikom helyett medvehagymával ízesíti a paradicsomszósztát, és gyakran készít vele fűszeres olívaolajat is. (Hosszú nyakú üvegbe tegyenek medvehagymát, öntsenek rá olívaolajat, és hagyják állni, hogy az íze kioldódjon.)

A medvehagymával kitűnően helyettesíthető a fokhagyma vagy a zöldhagyma salátákban. Van, aki a szendvicseibe tesz belőle.

**Málna**

Sövények alján, füves pusztákon, sziklás erdőkben gyakori.

Szúrós, tüskés hajtású, gyökérágakkal terjedő cserje.

2 m magasra nőhet.

Levelei: fogazottak, többnyire szárnyaltak, fonákjukon tömött fehér szőrűek, átellenes állásúak.

Virága: kevés virágú, bókoló buga. Gyümölcs: lédús, piros bogyo. Júl.-szept.



A málnát nyersen vagy változatosan elkészítve fogyasztják. Rokona a vadszedernek. Nem nehéz megérteni, miért a málnát vitték be a kertekbe: sokkal „rendesebben” nő, mint a tüskés, agresszív és kusza szeder.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A málna általában június utolsó hetében már megérik. Ha nehézségeik támadnának az éretlen málna és szeder megkülönböztetésében, akkor vizsgálják a növény szárát. A málna szára fás, finom tüskés, a vadszedere durva, és rengeteg tüske van rajta.

FELHASZNÁLÁS MÁLNADZSEM

A málnát saját levében forralják 15 percig, azután a súlyával megegyező mennyiségű cukorral forralják fel még egyszer. A szokásos módon tegeyk el.

MÁLNA TÖLTELEKNEK

Vegyenek maréknyi vadmálnát, és a sütésre szánt vad madarokat azzal töltsék meg.

NYÁRI PUDING

Vágjanak néhány jó vastag szelet kenyeret; a héjára nem lesz szükségük. Pocsoljanak rá tejet, és sorban fektessék le a pudingkészítő edény aljára, rakják ki vele az edény oldalát is. Főtt bogysós gyümölcsökkel vegyesen töltsék ki a közepét, a tetejét zárják le tejbe áztatott kenyérrel. Az egészet borítsák be zsírpapírral, helyezzenek rá súlyt, és az edényt tegyék be a hűtőbe egy éjszakára.

MÁLNAECET

Fél liter fehérborecetben áztassanak 25 dkg gyümölcsöt 3 napig. Szűrjék le, és tegyenek hozzá újabb 25 dkg málnát. Azt is áztassák további 2-3 napig. Szűrjék le, és töltsék üvegbe. A málnaecet az újhullámos konyha fontos alapanyaga. Sokkal régebben pedig „kaporos” torok gyógyítására használták otthon.



Piros ribiszke

Nyirkos erdőkben, sövények alján, rendszerint vízparton él. Egyenes cserje, magassága elérheti a 1,5 m-t. Levelei: simák vagy alul bolyhosak. Virága: száras, csüngő virágfürt. Ápr.-máj. Gyümölcse: áttetsző, piros bogyók.



Számos piros ribiszke-bokor szemmel láthatóan kertekből került a vadonba, de a faj őshonos, valóban vad növény, és egyáltalán nem szokatlan az erdőkben, folyópartokon, mocsaras területeken.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A bogyók júliustól kezdve jelennek meg. Apró, gömbölyű, fényes gyümölcsök, nem annyira pirosak, mint termesztett rokonái. Ne keverjék össze a kányabangita émelyítő termékével. Az is a vizek közelében élő cserje, de bogyói súlyosabbnak látszanak, viaszosak, míg a piros ribiszke bogyói áttetszőek.)

FELHASZNÁLÁS

A piros ribiszkeből kitűnő gyümölcszselé készíthető.

Nád



Hazánk vízpartjainak állományalkotó, erős szárú, gyöktörzsös növénye. Magasra növő évelő. Hosszú levelei kard alakúak, virágai selymes bugákban nyílnak.

Arról a közönséges nádról beszélünk, mely csendes sekély vizekben sűrűn nő egymás mellett.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Akkor, amikor a szárai zöldek. Ha valamilyen módon megtörnek, megsérülnek, cukros folyadék válik ki belőlük, mely gumyszerű anyaggá szilárdul.

FELHASZNÁLÁS

Az észak-amerikai indiánok összegyűjtötték ezt a gumyszerű anyagot, golyókat formáztak belőle, és édességgként fogyasztották.

Egy másik indián felhasználási mód: a száracat zölden levágták, megszáritották és lisztet őröltek belőle. Ez a por olyan sok cukrot tartalmazott, hogy tűz mellé téve megolvadt, karamellizálódott.

Vadrózsa



Bozótosokban, parlagokon, sövények mellett gyakori. Magas, szívós cserje, mely 1,2-3 m magasra nőhet. Kampós tövisei vannak. Levelei: élénkzöldek, szárnyaltak. Virága: fehér, rózsaszínű, ötszirmú. Jún.-júl.

Gyepürózsának is hívják, és sokkal finomabb illatot áraszt, mint kerti rokonai.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A vadrózsa virága alig fonnyad meg egy kicsit, mielőtt elhulnatná szirmait. Ebben a szakaszban kell összegyűjteni őket. Soha ne károsítsák a bimbókat. Július vége felé azokat a virágokat keressék, amelyekről már lehullott 1-2 szirm. A többit gyengéden gyűjtsék a kosarukba.

FELHASZNÁLÁS

Ha csak keveset sikerül összegyűjteniük, akkor salátákba tegyék. A szirmokat sok más módon is felhasználhatják: beletehetik borba, brandybe; készíthetnek belőle rózsacetet, rebarbarával együtt dzsemet, rózsás mézet, rózsás-kókuszos cukorkát; rózsacseppet, kristályos rózsaszirmot, rózsaszirmoszélet. Bizonyos ételek illattartalmát növelhetik vele.

RÓZSASZIROM-DZSEM

Csak egy egészen kis üveggel készítsenek belőle, mert rendkívül édes. Vegyenek két csészényi vadrózsaszirmot (csak ha feltétlenül szükséges, akkor egészítsék ki kerti rózsák szirmával, mert az utóbbi vastag, húsos változathól nagyon nehéz zselét nyerni). Válogassák át a szirmokat, a fonnyadtakat dobják ki. A kimérésnél jól tömjék meg a csészét. Fél csészényi vízben oldjanak fel két csésze kristálycukrot. Keverjék össze egy-egy evőkanál citrom- és narancslével. Keverjék bele a rózsaszirmot, és lassú tűzön folyamatosan kevergetve melegítsék 30 percig, addig, amíg a szirmok „el nem olvadnak”. Hűtsék le az elegyet, töltsék üvegbe, és jól zárják le. A rózsaszírom-dzsem nagyon népszerű középkeleten, ahol főként joghurttal fogyasztják.

**Csipkebogyó**

Sővények mellett, füves pusztákon élő cserje. Tüskés, íves száras, 3 m-esre nőhet. Levelei: fűrészesek, kicsik. Virága: rózsaszínű vagy fehér. Jún.-júl.

Gyümölcse: narancsvörös, hosszúkás, kb. 2,5 cm-es. Aug.-nov.



A vad csipkebogyó a vadon termő növények sztárja, élelmiszerként történő felhasználásának története sikertörténet. Az egyetlen teljesen vad növény, mely egész termelői-kereskedői ágazatot tart el. A csipkeszörp és a csipkelekvár forgalmazásáról van szó.

A csipkebogyót évszázadok óta hasznosítják élelmiszerként, de a második világháború idején vált igazán népszerűvé, amikor a C-vitaminforrásként számon tartott citrusfélék utánpótlása elakadt. Akkor kezdték komolyan venni a C-vitaminban gazdag csipkebogyót, melyben hússzor annyi van, mint például a narancsban.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A bogyókat augusztus végétől novemberig találják a bokrokon.

FELHASZNÁLÁS

Csipkeszörppel tejet, pudingokat, fagylaltot vagy bármilyen édességet ízesíthetnek, de önmagában, vízzel keverve is fogyaszthatják. Elkészítése egyszerű, csak a magjától szükséges megszabadulni, mely veszélyesen irritálhatná a tápcsatornát.

CSIPKESZÖRP

A háborús élelmezésügyi minisztérium receptje 1 kg csipkebogyóra vonatkoztatva:

Forraljanak fel 1,5 l vizet. A csipkebogyót darálják durvára és azonnal dobják a vízbe (ha lehet egyenesen a vízbe darálják). Forralják fel újra a vizet, aztán vegyék le a tűzről és hagyják állni 15 percig. Öntsék lenvászon zsákba, csepegtessék ki belőle a folyadékot az utolsó cseppig. A bogyódarálékot öntsék serpenyőbe, tegyenek hozzá 7,5 dl forró vizet, jól keverjék össze, és hagyják állni 10 percig. A keveréket ismét töltsék a zsákba, csepegtessék ki. Az előzőleg kicsepegtetett folyadékból öntsenek egy csészényit a darálékot tartalmazó zsákba, és csepegtessék ki még egyszer. Öntsék össze a két folyadékot, és forralják el egy részét úgy, hogy kb. 7,5 dl maradjon belőle. Adjanak hozzá 90 dkg cukrot, és forralják további 5 percig. A levet töltsék steril üvegekbe, és azonnal dugaszolják be. Használat előtt a dugókat főzzék negyed órán át. A légmentes lezáráshoz használjanak paraffint. A szörpöt kis üvegekbe töltsék, mert felbontás után nem tartható el egy hétnél tovább. Sötét szekrényben tárolják. *Hedgerow Harvest, EM, 1943*

CSIPKEBogyó DESSERT

A recept 1730-ból származik.

A bogyókat vágják ketté, távolítsák el belőlük a szárbélt és a magokat. A héjat addig hagyják köedényben állni, míg meg nem puhul eléggé ahhoz, hogy át lehessen passzírozni. A kapott püréhez adjanak ugyanannyi súlyú cukrot, és addig melegítsék, míg a cukor fel nem oldódik benne, azután rakják el.

**Madárberkenye**

Virága: fehér, nagy bogernyőkben tavasszal nyílik.
Termése: narancsvörös almácskák. Aug.-nov.

Erdőkben, sziklás területeken gyakori. Kis termető, lombhullató fa. Legfeljebb 25 méteresre nő. Lombja ősszel pirosra színeződik. Levelei: hosszúkásak, csúcsuk fogazott, páratlanul szárnyasak.

A madárberkenye a városokban is kedvelt, díszfaként ültetik. Szép színfoltot biztosít. A vadonban a nedvességet, savanyú talajt kedveli. A fát igen könnyű azonosítani: gyümölcsének narancsvörös fürtjei messziről elárulják. A felföldek meszes talaján szinte bárhol fellelhető. Ha a madarak nem tüntetik el gyümölcsét, akkor az almácskák egészen januárig a fán maradnak.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A madárberkenye gyümölcsét legjobb októberben begyűjteni, amikor eléri legszebb színét, de még nem túl puha. A legeredményesebb megoldás, ha az egész fürtöket egészben vágják le a fárol.

FELHASZNÁLÁS

A madárberkenye gyümölcséből régen sört, pálinkát főztek, csapdában madarak befogásához használták, de leggyakrabban gyümölcszelét készítettek belőle, melynek gyönyörű színe és kellemes íze volt. Vadhúsokhoz és bárányhoz kínálták.

BERKENYEZSELÉ

Tisztítsák meg minden apró szárrésztől. A szokásos eljárás szerint készítsenek zselét belőle (lásd: 18. oldal). Adjanak hozzá kevés vadalmát, hogy annak pektintartalma elősegítse a kocsonyásodást. (A madárberkenye közelében mindenképpen találniuk kell vadalmát is.)



Európai sziksófű

Hazánkban is honos, felálló, csomósan ízelt szárú, egynyári növény. Legfeljebb 30 cm-esre nő. Levelei nincsenek, fásodó tövű, pozsgás szára elágazó. Az idős példányok vörösek. Apró, zöld virágai ősszel nyílnak.



Kedveli a sáros területeket, nagy mennyiségben nő sós mocsarakban. Magas sótartalma miatt a marhák egyik csemegéje.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Tengerparton apály idején keressék, vödörrel a kezükben. Pozsgás gerebcsin és fehér üröm közelében fogják megtalálni, ahol a víz dagály idején még eléri a talajt, és sót hagy maga után. Az ilyen földet mély, rejtett kis szurdokok szedelik keresztül-kasul. A sárban magasra nő a sziksófű, és úgy néz ki, mint a szép, sivatagi kaktusz.

Lapos, homokos talajon legfeljebb 15 cm magas lehet, de sok van belőle. Egyes területeket több hektáros szőnyegként teríthet be, és olyankor az ember legszívesebben fűnyíró géppel menne neki.

Ha egy ilyen telepet találnak, akkor legalább fél órán át kell görnyedniük fölötte, hogy megfelelő mennyiséghez jussanak hozzá. A sziksófű furfangos növény, ha ollóval

próbálják lemetszeni a hajtásait, azok valamilyen módon vissza fognak esni a sárba, ezért óhatatlanul matatniuk kell utána.

Kétféle módon gyűjthetik be a növényt. A szezon elején, amikor a hajtásai még vékonyak és puhák, akkor a tövük fölött kell levágniuk. Az év későbbi időszakában pedig, amikor a növény már teljesen kifejlődött, és a szára szálkás, szívós, akkor tövestől kell kihúzniuk.

FELHASZNÁLÁS

Hazaérkezve, jól mossák meg a növényt, távolítsák el róla az elkerülhetetlenül hozzájuk tapadt moszatdarabkákat. Soha ne hagyják vízben állni több órán át, mert akkor hamar fonnyadni kezd. Ha egy-két nappal később akarják elfogyasztani, akkor száraz, szellős helyet válasszanak a tárolásához.

ZSENGE SZIKSÓFŰ FŐZVE

A júniusban vagy júliusban begyűjtött, nagyon fiatal hajtások ropogós, jellegzetes illatú salátá elkészítésére alkalmasak. Kóstolják meg rögtön a gyűjtés helyén, meglátják, milyen frissítő annak ellenére, hogy sós. Ha mégis főzve szeretnék megenni, 10 percig forralják kevés vízben, csepegtessék le, azután párolják meg egy darab vajjal. Szárnyasokhoz és bárányhoz illik.

ÖREG SZIKSÓFŰ FŐZVE

Az augusztusban vagy szeptemberben begyűjtött egész növényt legjobb úgy elkészíteni, mint a spárgát.

A gyökerét rajta hagyva, egy serpenyőnyi vízben főzzék a növényt lefelé fordítva legfeljebb 10 percig. Csöpögtessék le,

és egészben találják olvasztott vajjal. (A sziksófűnek főzés közben csökken a súlya, hamar kihűl, ezért a vajat olvasztott állapotban locsolják rá.) A növényt kézzel, a gyökerénél fogva fogyasszák, fogukkal húzzák le a középső, rágós rész körüli húsát.

SAVANYÍTOTT SZIKSÓFŰ

Hagyományosan a következő módon készítették: fiatal hajtásait felaprították, üvegekbe töltötték, meglocsolták fűszeres ecettel, és a pék kemencéjébe rakták, amikor azt hűlni hagyták a hétvégére. Úgy képzelem, a 48 órás melegítés végén az egészből ragacsos massa lett. Ahhoz, hogy megtartsák a növény roppanós állagát, ragyogó zöld színét, hidegen savanyítsák. A kész zöldséget főtt spagettivel tálalják.



Tengerikömény



Erősen aromás, sziklás tengerparti növény. 30-60 cm magasra nő. Szára lágy, a tövé-nél fásodó. Levelei: szárnyasan szeldeltek, pozsgások, élénkzöldek. Virágai: aprók, sárgászöldek, lapos ernyőkben nyáron nyil-nak. Júl.-okt. Termése tojásdad.

Sziklás tengerpartokon él; enyhén kénes szagát azelőtt megérezik, hogy látnák a növényt.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A szárát és a leveleit is fel lehet használni, de főzés előtt távolítsák el róla a ragacsossá, nyálkássá váló leveleket és a szívós szárrészeket.

FELHASZNÁLÁS

Vízben főzzék 10 percig, azután olvasztott vajjal tálalják. Elfogyasztási módja: a ragós részekről le kell szopogatni az eheto részeket.

TENGERIKÖMÉNY-MÁRTÁS

A recept a XVII. sz. közepe tájáról származik.

10 dkg felszeletelt tengerikömény
maréknyi szeletelt savanyú uborka és kapribogyó
fél liter húsleves
2 evőkanál borecet
1 citrom
1 tojás sárgája
vajforgács
bors és szerecsendió ízlés szerint

A feldarabolt tengeriköményt, uborkát és kapribogyót keverjék össze. A húsleveshez adják hozzá a borecetet, a citrom levét és héját, a borsot és a szerecsendiót. Forralják fel, és tegyék bele a tengeriköményt. Főzzék 30 percig, húzzák le a tűzről, és folyamatos kevergetés mellett fokozatosan adják hozzá a vajdarabkákat és a tojás sárgáját. Készítsék mártás sűrűségűre. A szószt húсок mellé adják, és szórják meg friss tengerikömény-levelekkel, piros borbolyabogyókkal.

SAVANYÍTOTT TENGERIKÖMÉNY

A tengeriköményt áztassák sós vízben 2-3 órán át. Csepegtessék le, azután főzzék meg borecettel, sóval ízesített vízben. Hűtsék le, rakják üvegekbe, és frissen elkészített sós-ecetes vizet öntsenek rá, hogy megőrizze szép zöld színét.



Répa



Tengerparton, kavicsos, sziklás területeken, dűnéken, védőgátakon gyakori.

Csaknem egész Európában megtalálható.

Évelő, 1 m magasra nőhet. Levelei: fényesek, húsosak, az év nagyobb részében a növényen vannak. Virágai: aprók, zöldek, hosszú száron helyezkednek el. Jún.-szept.

Tengeri spenótként is emlegetik angol nyelvterületen. Kivételet képez a rendszerint kis levelű vad növények között. Alsó levelei legalább olyan nagyra, vastagra nőnek, mint a termesztett spenótéi, és érintésre úgy csikorognak, mint a pergamen.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Április és október között gyűjtsék a leveleit, melyek a töve közelében nagyok, húsosak, a csúcsa felé közeledve vékonyabbak és lándzsa alakúak. A nagyobb leveleket tépjék le középső főerűkről, így időt takaríthatnak meg az előkészítése során. Mielőtt hozzákezdenének a főzéshez, mindig alaposan mossák meg a növényt.

FELHASZNÁLÁS

A répát úgy készíthetik el, mint kerti változatát. A növény csúcs közeléből letépett levelek zsendébbek, lédúsak, ezért ideálisak salátához. A nagyobb leveleket kevés vízben – kb. 1 cm magasan álljon a serpenyőben –, fedő alatt főzzék meg gyorsan, de időn-

ként nyúljanak az edénybe egy kanállal, és nyomják bele a vízbe a felszínre emelkedő növényt. Amikor a levél egészen sötét zöldre változik, vegyék le a fedőt, és további 2-3 percig forralják, hogy a maradék víz elpárologjon róla. Öntsék át szitába vagy szűrőbe, és nyomogassák ki belőle az összes nedveséget. A zöldséget dobják vissza serpenyőbe, adjanak hozzá darabka vaját, és alacsony tűzön párolják meg. Az illata sokkal erősebb, mint a termesztett spenóté. Jól illik hozzá a szeletelt paradicsom és a forgácsokra vágott földimogyoró.

XVII. SZÁZADI SPENÓTOS LEPÉNY

Vágjanak össze pár főtt spenótlevelet és néhány keményre főzött tojás sárgáját. Keverjék össze. Öntsék sütőformába, locsolják meg oldott cukorból, mazsolából és kevés fahéjból készült sziruppal. Tegyék be a sütőbe, és közepes tűzön süssék körülbelül 30 percig.



Tengerparti iringó



Homokos és kavicsos tengerpartokon gyakori. Bogáncsszerű, tüskés, kékeszöldes évelő, 20-60 cm magasra nő.

Levelei: szűrőstüskések, ezüstösek, háromkaréjúak.

Virága: kékeslila majdnem gömb alakú ernyőkben állnak, gallérja tüskés. Jún.-aug. Termése: tojás alakú.

Szép növény a tengerparton, és gyakran végzi az üdülők otthoni vázájában. A bogáncshoz hasonlít: tüskés, levele ezüstös, virága kékeslila. Gyökereit gyakran összetévesztik a szarumákéval (*Glaucium flavum*).

A tengerparti iringó gyökeréből régen kandírozott édességet készítettek.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Tavasszal vagy ősszel ássák ki a gyökereit (2 m hosszúak is lehetnek).

FELHASZNÁLÁS

CUKROZOTT IRINGÓGYÖKÉR

Részben főzzék meg a gyökereket, hogy meg lehessen hámozni. Azután vágják vékony szeletekre. Főzzék tovább a súlyával egyenlő mennyiségű cukorral addig, amíg az utóbbi be nem sziruposodik. Vegyék ki belőle a gyökereket, és hűtsék le. A cukrozott iringó az Erzsébet-korabeli velős pite fontos alkotórésze volt. Időnként meg is piritották. Olyankor az íze a gesztenyééhez hasonló.



Tengeri káposzta



A mediterrán vidékeket kivéve, mindenhol elterjedt Európában a homokos vagy kavicsos tengerpartokon, de csak bizonyos helyeken fordul elő.

Káposztaszerű növény. Nagy csomókban nő, levelei szürkészöldek, nagyok, húsosak és hamvasak.

Virága: fehér, négyszirmú, nagy csoportokban nyílik. Jún.-aug.

A XIX. századig a tengeri káposztát szinte minden partszakaszon meg lehetett találni. William Curtis

Útmutatások a tengeri káposzta asztali felhasználásához című munkájának

1799-es megjelenése után a növény rendkívül népszerű lett, és a tömeges begyűjtése miatt a vadon élő populációk drámai mértékben lecsökkentek. Ezért spóroljanak vele, ha úgy döntenek, meg akarják kóstolni, és egy példányról csak 2-3 szárat vigyenek haza.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A tengeri káposzta nagyon keserű is lehet, ezért csak fiatal, fehér hajtásai vagy alsó szárrésze – különösen a talaj alatti – ehető. Az is előfordul, hogy homokot vagy kavicsot halmoznak a növény köré, hogy az kiszívja belőle keserű ízét.

Vigyenek magukkal éles kést, hogy át tudják vágni vele a növény vastag szárát.

FELHASZNÁLÁS

A fiatal hajtásokat és leveleket nyersen is fogyaszthatják salátaként.

FŐTT TENGERI KÁPOSZTA

A szárat vágják közepes nagyságú darabokra, és sós vízben főzzék puhára (10-15 percig). Olvasztott vajjal, citromlével vagy hollandi mártással kínálják. A fiatal virágokat úgy főzzék meg, mint a brokkolit.

TÉSZTÁS TENGERI KÁPOSZTA

2 maréknyi tengeri káposzta-szár, hajtás, virág vegyesen
fél kg olasz tészta
apróra vágott szardella
2 evőkanál olívaolaj
vaj
citromlé



A tengeri káposzta részzeit vágják 5 cm-es darabokra, azután 10 percig főzzék. A tésztát sós vízben főzzék ki, szűrjék le, adják hozzá a tengeri káposztát, a szardellát, az olívaolajat, a vaját és ízesítsék citromlével. Jól keverjék el és melegítsék össze.

Barkóca(fa)



Meszes, illetve kemény, agyagos talajon él meg, többnyire öreg erdőkben.

Lombhullató fa, 25 m magasra nőhet.

Levellei: átellenes állásúak, 3-7 karéjúak.

Virágai: fehér bogernyőben nyílnak. Máj.-jún.

Gyümölcse: foltos, barna, 12-18 mm-es.

A madárberkenye és a fehér levelű berkenyebokor rokona. Gyümölcsét csak mostanában kezdték újra megismerni. Az őskorból származó maradványait ásatások helyszínén is megtalálták. Valószínűleg szívesen

használták, míg más cukorforrás nem állt rendelkezésre.

Egyes vidékeken egészen a húszadik század elejéig desszertként fogyasztották.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A szeptemberben megjelenő gyümölcsök kerekdedek vagy körte alakúak, kicsik – cseresznye méretűek. Kezdetben kemények és keserűek, de később az ősz előrehaladtával „túlérnek” (félleg megrohadnak), és akkor édessé válnak.

FELHASZNÁLÁS

A gyümölcsöt régen leszedték azelőtt, hogy túlérne. (Csomókba kötve fűgesszék fel házon belül, a fűtőtest közelében.)

Folyamatosan lecsipegették róla az éretté váló szemeket. Az íze semmihez sem fogható: egy kicsit olyan, mint a damaszkuszi szilva, a kajszibarack, a mazsola és a tamarindusz egyszerre.

A bogyókból régen alkoholtartalmú italt is készítettek: vagy a kész gint fűszerezték vele, vagy bort érleltek belőle.

BERKENYESÖR

Egy régi fogadó receptjét a Times egyik cikkében ismertették. „Szeptember szedje le csomókban. Fűzze fel zsinegre, mint a paprikát, a fűzért függessze fel a gyümölcsöt érlelni. Azután töltsé kő- vagy üvegedénybe a bogyókat.

Adjon hozzá cukrot – 2,5 kg gyümölcsöshöz 1 kg-ot. Jól rázza össze, légmentesen zárja le addig, amíg levet nem ereszt. Minél hosszabb ideig áll, annál finomabb lesz. Brandyt is tölthet hozzá. Miután megitta, megeheti a bogyókat is.”



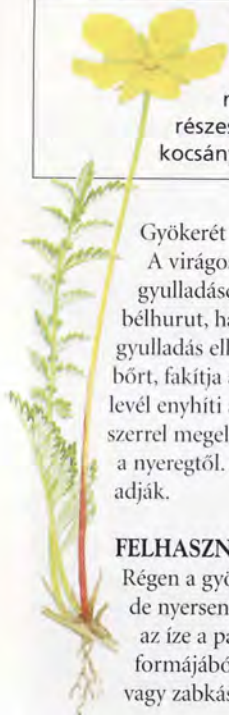
Libapimpó

Nyirkos, füves parlagok gyakori lakója. Kúszó szára a szárcsomóknál legyökeresedik. Évelő, 10-30 cm magasra nő. Levellei: szárnyaltak, a levélkék fűrészszélűek. Virága: aransárga, hosszú kocsányon magányosan áll. Máj.-szept.

Gyökerét a kelták és az indiánok főzelékként ették. A virágos hajtás összehúzó, vérzéscsillapító, gyulladáscsökkentő teája belsőleg gyomorrontás, bélhurut, hasmenés, öblögető szerben torokgyulladás ellen jó. Hűsíti a kivörösödött, napégette bőrt, fakítja a szeplőket. A gyulladt felületre helyezett levél enyhíti a fájdalmat. A növényből készült lemosó szerrel megelőzhető a lovak hátának kisebesedése a nyeregtől. Gyökérfőzetét ráncaltanító krémekhez adják.

FELHASZNÁLÁS

Régen a gyökerét megették főzve, sütvé, de nyersen is. John Ray, botanikus szerint az íze a paszternáéhoz hasonlít. Szárított formájából lisztet őröltek, melyet kenyérlisztbe vagy zabkásába keverték.



Kökény

Erdőkben, sövények mellett nő. Merev, sűrű cserje, 6 m magasra is megnőhet. Hosszú tüskéi vannak. Levelei: élesen fűrészszesek, oválisak.

Virága: kicsi, fehér, lombfakadás előtt előbukkan. Márc.-ápr. Gyümölcse: kicsi, gömbölyű, kékesen hamvasak.



A kökény minden házi szilvafajta őse. Fanyar, a legtöbb savat tartalmazó bogyó. Ha megkóstolják zöld húsát, tapasztalni fogják, milyen erősen összehúzó hatása van. Mégis talicskányi bogyót találtak őskori ásatások helyszínén Glastonburynél. Festésre használták volna? Vagy őseink szájpaddása és nyelve edzettebb volt a miénknél? Könnyfakasztó savassága ellenére a kökény rendkívül hasznos növény: áttetsző zselét, kökényes gínt lehet készíteni belőle.



BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Ha gin készítéséhez akarják felhasználni, akkor a legjobb megvárniuk az első fagyot, amikor a héja megpuhul, és a belső része félig rohadttá válik. Az ilyenkor elkészített gin karácsony környékére lesz iható.

FELHASZNÁLÁS

KÖKÉNYES GIN

Szedjenek le kb. fél kg kökényt. A munkát kesztyűben végezzék, hogy megkíméljék magukat a tövisektől. Ha a bogyók héját még nem érte fagy, és nem puhult meg eléggé, akkor szurkálják meg, hogy jobban átjárhassa a gin. A kökényt keverjék össze a súlyával megegyező mennyiségű cukorral, aztán a keverékkel félig töltsenek meg egy-egy üveget. Azután a palackokat töltsék fel ginnel, és jól zárják le őket. Legalább két hónapig hagyják állni az italt, és időnként rázogassák össze. Az eredmény: ragyogó, rózsaszínű folyadék, mely savanyú-édes és rendkívül frissítő. Az üvegekben maradó bogyókról se feledkezzenek meg: azokat is meg lehet enni, mert az állás során elvesztik keserű ízüket. A gint más itallal is helyettesíthetik, próbálják ki például brandyvel.

Mezei sóska

Füves területeken, mezőkön, legelőkön gyakori, egész Európában elterjedt. Egyenes szárú évelő, 10-120 cm magasra nő. Levelei: élénkzöldek, nyíl alakúak, felső leveleik ülők. Virága: vörösesbarna, virágörvökből álló füzérek, nyáron nyílnak. Máj.-aug.



Tavasszal a mezei sóska az egyike azoknak a növényeknek, melyek elsőként megjelennek. Egyes vidékeken alma helyett használták különféle édességekben, például pitében, amikor véget ért a gyümölcsszezon.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Leveleit gyakran már februárban be lehet gyűjteni, amikor más növény alig van. Nyersen csodálatosan hűsítőek, persze nem mindenki bírja a növény savasságát.

FELHASZNÁLÁS

Franciaországban nehéz ételekhez adják ellensúlyozásként, például burgonyához, lencséhez, babhoz, valamint zsíros ételekhez, így sertéshúshoz, olajos halhoz, avokadóhoz.

SÓSKÁS OMLETT

Az összevágott sóskaleveleket sütés közben adják a tojáshoz, közvetlenül azelőtt, hogy az összeállna. Mire az omlott elkészül, a levelek összeesnek és a színük megváltozik.

SÓSKAPÜRÉ

Rövid ideig főzzék a sóskaleveleket, csepegtessék le alaposan, majd turmixolják össze (villával is összetörhetik). Zöldségköretként vagy zöldszószként kínálják. Az utóbbihoz turmixolás közben adjanak hozzá olívaolajat és fűszerezék. Sós süteménykosárcák töltésére is használhatják.

SÓSKÁS SALÁTA

A sóska kitűnő savanykás ízt ad a salátáknak egész tavasszal és nyáron. Leveleit keresztben vágják vagy tépdessék apróra.

SÓSKALEVES

- 2 maréknyi sóska
- 1 darabka vaj
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 fej finomra vágott hagyma
- 2 nagy burgonya kockára vágva
- só, bors ízlés szerint
- 1 evőkanál joghurt vagy tejföl

Jól mossák meg és vágják durvára a sóskaleveleket. Mély serpenyőbe tegyék bele a vajat és az olívaolajat, fonnyasszák meg benne a hagymát. Dobják bele a burgonyát, ízesítsék, és öntsenek hozzá annyi vizet, hogy ellepje. Addig főzzék, míg a burgonya meg nem puhul, akkor adják hozzá a sóskát, és folyamatosan kevergetve forralják további 2-3 percig. Joghurttal vagy tejföllel adják az asztalra.

**Erdei madársóska**

Hazánk bükkerdeinek gyakori, kúszó gyöktörzsű növénye. Legfeljebb 10-15 cm-esre nő. Levelei: limezöldek, hármassak, erős fényben összecukódnak. Virága: fehér, lila erezetű, alapjukon egy sárga folttal. Ápr.-máj.



Az erdei madársóska alapvetően az öreg, lombhullató erdők lakója, de sokkal jobban bírja az örökzöldek és a tűlevelű erdők savanyú talaját és sötétjét, mint bármelyik más növényfaj. Az ilyen területek sötétjében szinte világít leveleinek sárgászöldje. Elszórt csoportokban helyezkednek el, mintha díszítenék a talajt.

Az erdei madársóska csipősen savanyú levelei friss, gyümölcsös ízt adnak, mint az éretlen szőlő héja, és már a XIV. században zöldségként használták. A XV. századra termesztetni kezdték, és a XVII. században már felvették a legkedveltebb konyhakerti növények listájára.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Az erdei madársóskával csínján bánjanak, mert meglehetősen sok oxálsavat tartalmaz, mely nagy mennyiségben ártalmas az emberi szervezetnek. Kellemesen csipős ízéért ezek az oxalátok felelősek.

FELHASZNÁLÁS

A madársóska leveleit saláták alkotórészeként használhatják, pépesítve, cukorral ízesítve, húsokhoz, halakhoz mártásként kínálhatják. Savanykás íze miatt jól illik a paradicsomhoz. Egyes inyencék szerint csaknem minden gombaétellel harmonizál. Az utóbbi esetben apróra vágva szórják a gomba tetejére.

Az amerikai indiánok a lovaikkal etették meg ezt a növényt, hogy azok gyorsabban tudjanak futni.

Az Egyesült Államokban vannak más *Oxalis* fajok is, melyeket főként sütemények ízesítésére használnak.

**Erdei szamóca**

Egész Európában elterjedt indás növény, ritkás erdők, erdőszélek, füves területek lakója. Szárjai és indái szőrösök. Magassága: 5-30 cm. Tőálló levelei hármasan összetettek, fogazottak, fölül fényesek, zöldek, alul selymesek, szürkésék. Virága: fehér, ötszirmú. Gyümölcs: lecsüngő, piros bogyók, melynek magjai kitéremkednek. Jún.-szept.



Az erdei szamóca mérete ugyan kicsi, de az íze annál kitűnőbb. Az érett gyümölcs csodálatosan illatos, édes. Őseink is nagyon kedvelték, a középkorban a csábítás jelképe volt.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Gondos keresést igényel. Alaposan át kell vizsgálniuk az aljnövényzetet és a környező fűvet. A lecsüngő bogyók gyakran rejtve maradnak a levelek között. Jól nézzék meg a növényt alul-fölül, ha hozzá akarnak jutni pár szem gyümölcsöshöz.

Ahhoz, hogy a bogyókat megóvják az összetöréstől, kövessék a svédek példáját, akik fűszállal kötik csomókba, mielőtt a kosarukba tennék.

FELHASZNÁLÁS

A legérettebb bogyókat leszedés után helyben el szokták fogyasztani. A gyümölcsöt felmelegíti a talaj köveiről visszaverődő napfény, melytől íze mintegy kiteljesedik.

A legjobb receptek mindent kihoznak ebből az igen kis mennyiségben begyűjthető gyümölcsből. Próbálják ki egy pohár pezsgóval. Adják friss gyümölcssalátákhoz vagy éppen zöld salátákhoz.

ÉRDEI SZAMÓCA-SZÓSZ

Úgy készítsék el, ahogy más gyümölcsmártásaikat szokták – pépesítsék, adjanak hozzá kevés bort, sőt és borsot.



Illatos mirhafű

Utak mentén, füves területeken, folyópartokon gyakori. Illatos, szőrös, elágazó évelő, 1-1,5 m magasra nő.

Levelei: szárnyasan szeldeltek, páfrányszerűek, ánizsillatúak, borszerűek.

Virága: nagy, fehér, ernyős.

Máj.-okt. Termése: zöld, fényes, hosszúkás, recézett.



Az illatos mirhafű esetében az „édesség” legalább annyira vonatkozik az ízére, mint az illatára. Levelei edessége kiemeli enyhe ánizsillatukat. Ideális párolt gyümölcsök, például szilva és egres ízesítésére.

A növényt valószínűleg a rómaiak terjesztették el Európában. Angliában akadnak olyan vidékek, ahol még mindig „római fűnek” nevezik. Nagy-Britannia északi területein széles körben meghonosodott, és üde színtartóként jelent az utak mentén.

A XVI. században John Gerard, botanikus, a növény nagy rajongója volt. Ő „édes turbolyának” hívta, és azt tanácsolta, hogy mind a gyökerét (főzve), mind a leveleit salátákhoz adva fogyasszák, mégis a magjait tartotta a növény legkívánatosabb részének: „salátaként fogyasztva, ha még zöldek, kis olajat, ecetet és borsot hozzáadva, kiténik minden saláta közül ízének kellemetességével, illatának edességével és a teljességgel, melyet az üres és éhes gyomornak nyújt”.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A legfinomabb fiatal levélhajtásokat és a magokat júniusban szedhetik le, és ott helyben elfogyaszthatják. Az utóbbiak 2,5 cm hosszúak, és apró uborkákra hasonlítanak. Ropogós állaguk, édes-savanyú ízük miatt kitűnő rágcslávalók.

FELHASZNÁLÁS**ILLATOS MIRHAFŰLEVELEK SŰTVE**

Franciaországban a zsenge levélkezdeményeket palacsintatészta tába mártják és kisütik.

**Gilisztaűző varádics**

Füves réteken, parlagokon, egész Európában gyakori. Hajtása felálló, levelei kétszeresen szárnyaltak. Mustársárga, csöves virágai bogernyősen elrendeződött kicsi fészekben ülnek. Júl.-okt.



Voltak olyan idők, amikor a gilisztaűző varádics a leggyakrabban ültetett, kerti növénynek számított. Kulcsfontosságú szerepet játszott az otthoni orvoslásban, és egy sor funkciót betöltött a konyhában is. Mostani helyzete talán azt mutatja, hogy megváltozott az ízlésünk az utóbbi néhány évszázad alatt. Manapság kitalizott növény lett. Illóolajokat és keseranyagokat tartalmaz. Túlzásba vitt fogyasztása kellemetlen, sőt veszélyesen irritáló lehet a gyomor számára.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A zsenge levelek legfrissebbek áprilisban.

FELHASZNÁLÁS**GILISZTAŰZŐ VARÁDICS HÚSVÉTRA**

Fiatall leveleit hagyományosan főtt tojás mellé kínálták, de izesítettek vele tejből, lisztből és tojásból készült, húsvéti pudingokat is. Ez talán a zsidók saját ünnepükön fogyasztott keserű fűszernövényeit szimbolizálja, bár egy XVI. századi író másképpen magyarázza.

Szerinte ez a szokás a nagybőjt időszakában elfogyasztott hal következtében fellépő hatások ellenében szolgált. Lehet, hogy igaza van, mert azokban az időkben olyan romlott élelmiszereket is megettek, amelyek férgesedést idéztek elő. A gilisztaűző varádics olaja hatékony féregmentesítő.

OMLETT

A XV. században szinte minden fűszernövényvel készítettek tojásos ételt, ez alól ez a növény sem bújhatott ki. Apróra vágott leveleiből kivonták a nedveket, és azzal ízesítették az omlettet.



Vad kakukkfű

Elterjedt és gyakori növény füves területeken, főként meszes és homokos hangákon. Elfekvő hajtású, bokrosodó félcserje, szárai és indái fásak. 5-10 cm magas lehet. Levelei: kicsik, oválisak, átellenes állású párokat alkotnak a hosszú kocsányokon. Virágai: rózsásak vagy mályvaszínűek, álfüzérekben nyílnak. Jún.-aug.



A vad kakukkfű az egyik legkellemesebb illatú növény, és kevésbé átható, mint kerti vagy mediterrán rokonáé.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

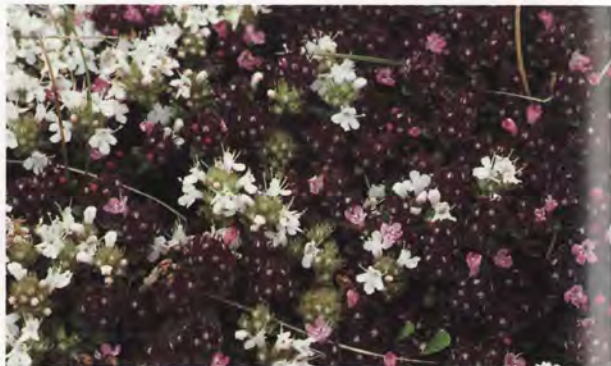
Amikor a vad kakukkfű nem virágzik, akkor a munkát térden csúsztatva kell elvégezniük. Egyenként kell átkutatniuk a talaj közelében élő növényeket, hogy nem találjanak-e köztük apró, ovális levélkéket. Az alsó, elszáradt szárat követve visszajuthatnak a növény fás gyökeréhez.

A virága nagy az egész növény méretéhez képest, ami megkönnyíti a keresést. Szerencsére akkor a legjobb begyűjteni a kakukkfűvet, amikor virágzik. Mézesen édes illatú virágait ugyanúgy fel lehet használni, mint a leveleit.

A leveleket és a virágokat felhasználás előtt le kell tépkedniük a szárról.

FELHASZNÁLÁS

A vad kakukkfű jelentősen enyhébb illatú, mint kerti változata, ezért nagyobb mennyiségben is használhatnak belőle.



Próbálják ki különféle változatokban a hatás kedvéért. Főzzenek belőle teát, vagy finomra aprítva készítsenek vele fűszeres vaját. Adják omlettekhez, szárnyasok töltelékeihez. Kirándulások, piknik alkalmával is fogyaszthatják. Tegyék túróba, szendvicsekbe, dobjanak pár ágat a bográcsba, ha főznek valamit, vagy fűszerezék vele hússzeleteiket, ha roston sütnek.

A skandináv országokban pálinkát fűszereznek vele.

LEVES KAKUKKFÜVEL

1 csomó szárított vad kakukkfű
néhány szelet száraz fehér kenyér
olívaolaj

A keneret áztassák az olajba. A kakukkfűvet dobják lobogó vízbe öt percre. Öntsék rá a kenyérrre és forrón tálalják.

Illatos ibolya

Erdőkben, sövények aljában, kertekben gyakori, egész Európában elterjedt. Alacsony kúszónövény, vízszintesen kúszó indája 10 cm-enként legyökerezik. Legfeljebb 15 cm magas. Levelei: szív alakúak, hosszú nyelűek. Virága: ibolyaképek vagy fehérek. Márc.-máj.



Sokkal nagyobb területeken meghonosodott eredeti lakóhelyéhez képest. Virága nagyobb és szögletesebb, mint más ibolyaké, és kellemesen illatos (bár illatát csak rövid ideig lehet intenzíven érezni, mert enyhén érzésteleníti az orr receptorait).

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Virágai gyakran rejtve maradnak az aljnövényzet alatt, mert kedveli az árnyékos helyeket.

FELHASZNÁLÁS

Régen az illatos ibolyát gyakran használták főzés során az illatáért és dekoratív megjelenéséért. Nagy, szív alakú levelei az Erzsébet-korabeli gondosan összeállított saláták szerves részét képezték. Sokkal később, amikor a francia forradalom emigránsai népszerűvé tették a borjúhúst Angliában, virágából készített dresszingekeket is kezdtek kínálni a pecsenyékhez. Illatos ibolyával ízesítették a rizspudingot, melyet

mandulaforgáccsal és tejszínhabbal kínáltak (a rizspudinghoz ma is használnak illatos ibolyát).

CUKROZOTT IBOLYA

Az illatos ibolyát a száránál fogva először mártsák tojásfehérjébe, azután kristálycukorba. Kis ecset segítségével juttassanak cukrot a nehezen elérhető hajlatokba is, mivel az eltartás miatt fontos, hogy a növény minden részét cukor fedje. Zsírpapírra fektetve szárítsák néhány napig, aztán jól zárható dobozban tegyék a hűtőbe.



Közönséges dió

Sokfelé ültetik, helyenként elvadul. Lombhullató fa, magassága elérheti a 30 m-t is. Koronája terjedelmes, kérge szürke, repedezett. Levellei: sötétzöldek, nagyok, átellenes állásúak, 7-9 résszel páratlanul szárnyaltak.



Virága: porzós barkák az előző évi vesszőn, termősök az új hajtások csúcsán nyílnak. Termése: zöld, húsos, belsejében helyezkedik el a csonthéjas dió.

A Dél-Európában őshonos fát Angliában úgy 500 éve ültetik. Az ültetett példányokon kívül vannak elvadult példányok is, mert magjait madarak és emlősök széthordják.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A diót akkor jó leszedni, amikor az már eléggé érett és száraz. A „nedves”, fiatal dió még íztelen. Ha mégis fiatal diót akarnak gyűjteni, azt júliusban tegyék meg.

FELHASZNÁLÁS

SAVANYÍTOTT DIÓ

Zöld diót használjanak hozzá; elég puhának kell lennie ahhoz, hogy kötőtűvel vagy villával meg lehessen szurkálni, hogy a páclé jól átjárja. Erősen sós vízben hagyják állni körülbelül egy hétig, míg meg nem feketednek a diók. Azután csepegtessék le, mossák meg, és szárítsák 2-3 napig. Rakják befőttes üvegekbe, és öntsenek rá forró, ecetes páclévet. Jól zárják le az üvegeket, és fogyasztás előtt még legalább egy hónapig hagyják állni.



Vízi menta



Elterjedt és gyakori a folyóvizek mellett, nyirkos mezőkön, erdőkben. Szára vöröses árnyalatú, szőrös, csoportokban kb. 60 cm-esre nő. Levelei: csípős aromájúak, keresztszablonban állásuk, élénkzöldek, fűszerezsek. Virága: kékeslila csúcsálló kerek fejcskében nő. Júl.-szept.



A vízi mentát ugyanúgy lehet használni, mint a kerti mentaféléket. Ha kesernyésnek találják a cukrozott szósóban, akkor próbálják ki indiai, mentás fűszerkeverékbe adagolva, melyben a vad menta markáns vonásai jó tulajdonságként fognak megjelenni.

Nagyon sokféle menta nő vadon, mert könnyen kereszteződik egymással. Mindegyik felhasználható főzésre, különösen a kereklevelű menta (*Mentha rotundifolia*) és a lómenta (*Mentha spicata*). Mindkettőt elvadult, út menti területeken, parlagokon találhatják meg.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Mint minden fűszernövény esetében, akkor a legjobb begyűjteni leveleiket (különösen szárítás céljára), amikor a növény éppen virágba borul.

FELHASZNÁLÁS

INDIAI MENTÁS FŰSZERKEVERÉK

5 dkg mentalevél

negyed csésze ecet

12,5 dkg összevágott tamarindusz

5 dkg zöld chili
1 fej hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 desszertes kanálnyi só

A mentaleveleket jól mossák meg, csepegtessék le, és az ecettel darálják pépesre. Adják hozzá a tamarinduszt, a chilit, a hagymát, a fokhagymát és a sót. Alaposan keverjék össze. Rakják üvegebe, és felhasználás előtt hagyják állni néhány napig.

MENTÁS ÜDÍTŐ

Maréknyi mentalevelet kanállal nyomkodjanak szét egy keverőedényben. Adjanak hozzá egy csésze barnacukrot, egy csésze ananászlevet és egy citrom kifacsart levét. Keverjék össze, és hagyják állni 4-5 órán át. Szűrjék át kancsóba, adjanak hozzá egy kevés gyömbért, jeget, néhány szelet citromot és pár friss



mentaágacsát.
(A hatás kedvéért az amerikaiak még egy jó kupica bourbonnal is megtehetik.)

MENTATEA

A leveleket forró (de nem lobogó) vízzel öntsék le, és hagyják állni öt percig.

EGYÉB

FELHASZNÁLÁS

Főtt tojáshoz, sajtálakhoz is adhatják.

Orvosi vízitorma

Bármilyen folyóvíznél gyakori.
Sima szárú évelő, kúszó vagy lebegő, 10-50 cm.
Levelei: húsosak, enyhék, fogazottak, selymesek.
Virága: apró, fehér virágok bogernyős fürtben. Máj.-okt.



Az orvosi vízitormát valószínűleg a XVIII. században kezdték termesztetni. Gyorsan kereskedelmi cikké vált, miután bebizonyosodott, hogy magas C-vitamintartalmának köszönhetően fogyasztásával elkerülhető a skorbut. A manapság fogyasztott orvosi vízitorma javarészt termesztett, de az is hasonlít a vadon élőhöz.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Soha ne gyűjtsék állóvízből vagy lassú mozgású folyóból. A növény élete egyik szakaszában a májmétely hordozója lehet, mely a birkák és a marhák máját károsítja, de az emberre is veszélyes. Bár főzéssel el lehet pusztítani a lárváját, legjobban elkerülni a fertőzött példányokat.

Olyan növénytelepet válasszanak, mely gyorsfolyású, tiszta vízben él, és nem érintkezik a folyóparttal. Gyűjtése magas szárú gumicsizmában ajánlatos.



A növényt ne húzzák ki gyökereitől, csak a teteje hajtásait vágják le. Jól mossák meg, bárhol is gyűjtötték be. A fiatal példányok íztelenek, ezért inkább az idősebbeket választják. Azok színe sötétebb, barnásabb és a szaguk is csípősebb. (Ez igazolja a növény latin elnevezését: *Nasi-tortium* = orrfacsaró.)

FELHASZNÁLÁS

Főzéssel el lehet pusztítani a májmétegy lárváit, ezért a biztonság kedvéért ne egyék nyersen a növényt. Jó kis zöldségnek bizonyul, ha narancs- és citromlével ízesítik, és összevágott gogyorót adnak hozzá.

ORVOSI VÍZITORMA-LEVES

Két csomó nagyobb darabokra összevágott vízitormát főzzék meg sóval, borssal ízesített burgonyalevesben. Tíz perc forralás után turmixolják össze, és ha szeretik, adjanak hozzá tejfölt. Lehűtve tálalják.

ZÖLD TOJÁS

Félbevágott, főtt tojások sárgáját turmixolják össze apró darabokra vágott vízitormával, reszelt sajttal, mustárral. A krémet a tojásokba visszatöltve tálalják.

Közönséges cickafark

Füves területeken gyakori. Kúszó gyökértörzsű, felálló, pelyhes szárú évelő, csoportosan, telepekben él. 10-100 cm magasra nőhet.

Levelei: sötétzöldek, erős aromásak, kétszeresen szárnyaltak. Virága: fehér vagy rózsás árnyalatú, bogernyőkbe rendeződő fészkü. Nyáron és ősszel virágzik, gyakran egészen karácsonyig.



Tudományos nevét az ógörög mondai hősről, Akhilleuszról nyerte. Az angolszászok nagy erőt tulajdonítottak a cickafarknak, úgy tartották, védelmet nyújt a szerencsétlenségekkel és a betegségekkel szemben. Jó hírnevet szerzett a füves emberek között azzal is, hogy sebösszehúzó hatása van.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Mint minden fűszernövény esetében, akkor a legjobb begyűjteni, amikor a növény éppen virágba borul. Ha zöldségként kívánják felhasználni, akkor a középkori leveleket választják.

FELHASZNÁLÁS

CICKAFARK SALÁTÁBA

Kis mennyiségben hús, kissé kesernyős ízt ad a salátáknak.

CICKAFARK FŐZVE

Főtt zöldségként is el lehet fogyasztani, ha a szőrös leveleket elválasztják szívós szárától, 10 percig forralják, leszűrik, azután vajban megpárolják.

GOMBÁK

A vadon megtermő élelmiszereink közül a gombákat éri a legtöbb támadás, és őket értik félre leginkább. Körülbelül 3000 nagytestű faj él belőlük a Brit-szigeteken, de csupán huszonvalahány súlyosan mérgező közülük. Néhány száz fajta pedig azért ehetetlen, mert szívóssága miatt nem lehet megemészteni, vagy kellemetlen az íze. Ez, úgy látszik, elég ahhoz, hogy egy egész biológiai kategóriát befeketítsenek. Robert Graves azt mondja, a gombákkal szemben tanúsított ellenséges magatartás talán azokra az időkre vezethető vissza, amikor vallásos tabuk tiltották a felhasználásukat a papság körein kívül. Én úgy gondolom, sokkal egyszerűbb okok szolgálnak magyarázattal. Felelőtlen lenne azt állítani, hogy a gombák azonosítása ugyanolyan könnyű, mint más, virágos növényeké. Kevés megkülönböztető jegyük van, és egy fajon belül is óriási eltérések lehetnek méretüket, formájukat, színüket tekintve. Annak ellenére, hogy a mérgező fajok száma kicsi, mindegyikük legalább hat ehető fajtára hasonlít.

A gombák szokatlan tulajdonságai kétségtelenül megnövelik a velük szembeni bizalmatlanságot. Gyorsan nőnek fényt teljesen nélkülöző helyeken is. Sokan közülük kiszáradt vagy pusztuló növényeken, és ami még rosszabb, állatokon élőszködik. Alakjuk zavarba ejtő: hasonlíthatnak más szervezetekre, korallokra, agyra, fülre vagy nemi szervekre.

Nem vitatható, a velük szemben érzett kényelmetlenségünk el a kultúra és a divat kondicionálja. Rengeteg természet gombát fogyasztunk el. A gombaíz önmagában nem tartjuk undorítóknak. A világ más részein – Kínában, Skandináviában, a mediterrán Európában és Kanadában – például még mindig nagy népszerűségnek örvendnek a vadon élő gombák.

Több, mint száz ehető faj él Nagy-Britanniában, és olyan szomorú, hogy a többségük kárba vész. Nincs különösebb tápértékük (persze több fehérjét tartalmaznak, mint a zöltségek, és meglehetősen sok D-vitamin található bennük), de olyan érdekes az ízük és a textúrájuk, hogy már csak ezért is érdemes megkóstolni őket.

Nincs általános szabály arra, hogy mikor és hol találunk gombákat. Mindenféle környezeti viszonyok mellett képesek szaporodni és növekedni csaknem egész évben. De azért léteznek jó gombaismeretűk, melyekből sok mindent megtudhatunk róluk. A gombák legjellegzetesebb tulajdonsága, hogy olyan osztályt képeznek, melyben nincs klorofill, éppen ezért táplálékukat más úton szerzik meg, élő és elhalt szerves anyagokból táplálkoznak.

Bármely gyökérrendszerekben gazdag vagy pusztuló növény maradványaival teli talaj alkalmas a gombák szaporodásához. Az öreg erdők és a jó legelők tökéletesen megfelelnek erre a célra. Minél virágzóbb a gazdakörnyezet – minél több növény szaporodik, pusztul rajta –, annál nagyobb a valószínűsége a gombák jelenlétének. Bár a gombáknak közvetlenül nincs szükségük fényre, ott élnek meg a legjobban, ahol gazdanövények életciklusait a legkedvezőbben befolyásolja a fény: sövények aljában, erdei tisztásokon, utak mentén stb. Szeretik a meleget és a nedvességet, az olyan éveket, amikor hosszú, meleg a nyár, nedves és enyhe az ős. Ezek a körülmények persze nem csak a gombáknak kedveznek. A kiegyensúlyozott napsugárzás, a nedvesség és a meleg a három döntő tényező. Csapadékos nyarakon több gomba jelenik meg az erdei tisztásokon; száraz nyarakon pedig árnyas, nedvességet megtartó helyeken. Egyes fajok nyáron tűnnek fel, mások átvészelik az egész telet. A legtöbb fajta azonban nyár végén kezdi életét, és az első fagyok alkalmával tűnik el.

A GOMBASZEDÉS SZABÁLYAI

Az alábbi néhány tanács gombák szedésére, gyűjtésére és előkészítésére irányul, és ha betartják őket, garantálható, hogy ebben a szezonban csak jó fajtákat fognak kiválasztani, és azokat a következőben is meg fogják találni.

1. Csak azokat válasszák ki, amik pontosan megfelelnek a méretek, színre, évszakra, környezetre vonatkozó leírásoknak, melyeket az elkövetkező oldalakon olvashatnak. Azért ezeket a fajokat választottuk, hogy ne követhessenek el hibákat, ha a tanácsokat betűre betartják.
2. Soha ne gyűjtsenek öreg példányokat, amelyek elkezdtek fonnyadni, vagy olyan fiatalokat, amelyeken még nem jelentek meg fajuk jellegzetes tulajdonságai.
3. Ne gyűjtsenek gombát nagyon nedves napokon; a legtöbb gomba erősen likacsos, porózus, és rövid időn belül saját súlyával megegyező mennyiségű vizet képes magába szívni. A nedvesség nemcsak tönkreteszti az ízüket és az állagukat, hanem olyan körülményeket teremt, melyek között rendkívül gyorsan lefolyhat a rothadásuk.
4. Ne vágják le késsel a gombát, de ne is rántsák ki a helyükből. A pontos azonosításukhoz egyetlen apró rész sem hiányozhat a gombából! A gombák finom fonalak komplex hálózatával – micélium – kapcsolódnak a gazdanövényhez. Ha gondatlanul kitépik a gombák, úgy megkárosíthatják a gazdanövényt is. A legjobb szedési módszer, ha a gomba testét finoman megsavárják, hogy az eltörjön. Mielőtt beleteszik a kosarukba, távolítsák el róla a földes részeket. Így nem szennyezik be azokat a gombákat, amelyeket korábban már összegyűjtöttek. Másrészt eközben megvizsgálhatják, nem

kukacos-e a gombájuk, vagy nem fertőződött-e meg más módon. (A tönk alapjának a színe értékes segítséget nyújt a gomba azonosításához néhány faj esetében, ilyen például a sárga foltos gomba.)

5. Nyitott, jól szellőző kosárba gyűjtsék gombáikat, ne a zsebükbe, és ne műanyag zsákba. A gombák nagyon hamar bomlásnak indulnak, és a meleg, az őszezsúfolás, az áporodott levegő meggyorsítja ezt a folyamatot.
6. Főzés előtt minden egyes fajt és minden egyes példányt vizsgáljanak meg még egyszer alaposan. Pontosan azonosítsák őket, és ha a legkisebb bizonytalanság is felmerül önökben, akkor az adott példányt azonnal dobják ki. A bizonytalanság minimum gyomorrontáshoz vezethet, és higgyék el, az legalább olyan kellemetlen, mint a súlyosabb ételmérgezés!
7. A továbbiakban is különös gonddal járjanak el, ezért hosszában vágják ketté a gombákat, és dobják ki közülük a kukacokkal, bogarakkal fertőzötteket, a gyanús fehér lemezűeket (többségük a halálosan mérgező *Amaniták*hoz tartozik). Vágják le róluk a fonnyadó, nedves részeket.
8. Alaposan tisztítsák meg gombáikat elkészítésük előtt. Nem feltétlenül szükséges megmosniuk vagy meghámozniuk őket, csak akkor, ha a leírások erre figyelmeztetik önöket. A begyűjtés utáni 24 órán belül használják fel őket.
9. Mint minden más élelmiszer esetében, ha először akarnak megkóstolni egy gombafajtát, csak kis mennyiséget készítsenek el belőle. Nem biztos, hogy meg fog felelni az ízlésüknek.

Miután előkészítették gombájukat a főzéshez, jusson eszükbe, hogy az itt leírtakon kívül még számtalan más módon is elkészíthetik.

SZÁRÍTÁS

A gombák szárítása hasznos tartósítási módszer téli felhasználásukhoz. Ma már különleges gombaszárító tálcákat és szárítógépeket lehet kapni az üzletekben, de van sokkal olcsóbb megoldás is: az előkészített gombát szeleteljük körülbelül 2 mm vastagra, és tegyük száraz, meleg, jól szellőző helyre. Ha a gombák kalapjait vagy a kisebb egész példányokat felfűzük egy zsinórra, akkor fűzérük még jól is fog kinézni. Akkor elég szárazak, amikor könnyen szét lehet morzsolni őket. Felhasználás előtt áztassák forró vízbe 20 percig.

TARTÓSÍTÁS

A gombát savanyíthatják is. Ehhez 10 percig főzzék, csepegtessék le, tegyék befőttes üvegbe, és öntsenek rá közönséges, ecetes savanyúságlevet.

Minden ehető gombából lehet levest főzni a 178. oldalon ismertetett recept szerint, vagy pedig szószt (201. oldal). Ma már egy sor olyan új recept áll rendelkezésre, melyben a gombát gyümölcsként, nem pedig inyenfalatként kezelik. Próbálják ki cukorral párolva, mint például a szilvát, tegyék süteményekbe, pudingokba, mint a bogyós gyümölcsöket.

Végül keressék fel a hely természeti viszonyokat kutató csoportokat, a vadon élő növények iránt érdeklődő klubokat, és csatlakozzanak hozzájuk őszi, gombagyűjtő kirándulásaikon. Ilyen túsíkat biztosan szerveznek minden vidéken, és nincs jobb módszer a gombák megismerésére, mint az, ha hozzáértő emberek társaságában fedezik fel őket.

Májgomba

Rendszerint öreg tölgyön vagy cser tővén jelenik meg; aug.-okt. Nagy, vörös kalapú gomba, átmérője 20-40 cm.

Teste: nyelv alakú, durva és ragadós, mely idővel szárazabbá és simábbá válik. Sárga pórusai vérszerű nedvet választanak ki, ha megsértik a felületét.



Meglehetősen találóan nevezték el ezt a gombát, melynek a húsa átvágás után a nyers májra emlékeztet. A teteje barnásvörös, alul sárga pórusok borítják, ezért a marhanyelvre is hasonlít (a franciák marhanyelvgombának hívják).

Sajnos a májgomba nem igazán váltja valóra a hozzá fűzött reményeket, mert a húsa kemény és keserű. A fiatalabb példányok kiáztatva ehetőek, íze egy kicsit a paradicsoméra hasonlít.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Lásd: 162-163. oldal

FELHASZNÁLÁS

Többször forralják fel, és ugyanannyiszor cserélik ki a főzővizet rajta, hogy így távolítsák el belőle a gombát keserűvé tevő savat.

A legjobb elkészítési mód: vágják kis darabokra, és süssék együtt erős aromájú növényekkel, például hagymával, fűszernövényekkel.



Lilatönkű pereszke



Meglehetősen gyakori füves legelőkön, okt.-dec. Közepes méretű, 4-10 cm magas; tönkje vastos, lilás színezetű, az alapjánál néha kiszélesedő. Kalapja: lapos, kissé behajló szélű, átmérője 5-12 cm, tapintása száraz, de kocsonyás és áttetsző; színe: a világosbarnától a szürkésig. Húsa fehér, tömör. Termőrétege: tömöttek, a fehértől a szürkés rózsaszínűig. Gallérja nincs.

A lilatönkű pereszkét (nevét tönkje lilás színezetéről kapta) egykor kereskedelemben is forgalmazták Nagy-Britanniában. Különösen az ország középső vidékein, ahonnan elkészítésének receptjei származnak.

A lilatönkű pereszke legelőkön gyakran boszorkánygyűrűkben található. Késő ősszel nem nehéz rátalálni, mert szabálytalan kalapjai úgy néznek ki, mint a mezőn szétszóródott, lehullott falevelek.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Száraz napokon gyűjtsék (ez a gombafajta nagyon porózus). Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

LILATÖNKŰ PERESZKE PACAL MÓDRA

Erősen aromás íze és kocsonyás textúrája a pacalra emlékeztet. Tisztítsák meg a gombát, vágják le a szárát. Vágják apró darabokra. Vele egyenlő mennyiségű, apróra vágott hagymával a kalapokat rakják körbe felapritott zsályával és szalonnazsírral.

Öntsék fel annyi tejjel, hogy éppen ellepje, és forralják 30 percig. Sűrítsék be vajas rántással. Forralják további 15 percig, azután izesítsék. Tálalás: szedjék burgonyapüré gyűrűjébe. Piritóssal és almászósszal fogyasszák.

LILATÖNKŰ PERESZKE TÖLTÉLKNEK

A lilatönkű pereszkét süssék meg hagymával, szeletelt burgonyával, és használják omlettbe tölteléknak.



Lila pereszke



Erdős területeken, kertekben gyakori. Szept.-dec. Hasonlít a lilatönkű pereszkére, de a fiatal lila pereszke mindenhol kékes-lilás színű, idővel valamelyest kifehéredik. Kalapja átmérője 5-10 cm, ahogy a gomba idősödik, lila színe vörössé válik. Édes illatú. Termőrétege: tömötték, tönkje vaskos és az alapjánál mindig szélesebb. Gallérja nincs.

A lila pereszke kalapja cserszínűvé vagy szürkévé válik közepén, a széle hullámos lesz, amikor megöregszik.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Ugyanúgy készítsék el, ahogy a lilatönkű pereszkét. Nyersen, emészthetetlen. Pörköltnek viszont nagyon jó.



Káposztagomba

Kiszáradt vagy élő fenyőfák tövében terem, aug.-nov. Nagy tengeri szivacshoz vagy kelkáposzta belsejéhez hasonlít. 10-20 cm magas; színe a korával együtt változik. Kellemes illatú. Átmérője 15-40 cm, teste elágazó, csavart, lapos.



Szaga kellemes, édeskés aromájú, húsa fiatalon sajtszerű.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Ha elég szerencsések, és találnak káposztagombát egy fenyőfa tövében, akkor késsel vágják le húsos száráról. Csak a fiatal példányokat válasszák, mert az öregek szívósak és keserűek. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

A gombát szedjék szét, hogy könnyebben meg tudják tisztítani. Távolítsák el barna és nyúlós részeit. Mossák meg alaposan, ügyeljenek arra, hogy ne maradjanak benne tülevelek, bogarak, egyéb szennyező anyagok.

KÁPOSZTAGOMBA SÜTŐBEN SÜTVE

Egy régi recept szerint sütőben süssék meg a nagyon fiatal gombát.

Adjanak hozzá vajat, fodros petrezselymet, kevés fokhagymát, egy kis húsleves, sót, borsot. Kellemesen lágy és mogyorós az íze, ezért szívesen szokták levesbe vagy egytálételekbe, becsinaltakba tenni. Palacsintatészta forgatva is készíthető. Az öregebb példányokat pedig jól ki szokták szárítani – úgy, hogy kemény, törekeny legyen –, és később használják fel fűszerként.

Csak egyetlen veszélyes fajjal téveszthető össze a *Sparassis*, az pedig a *Ramaria formosa*. Ez egy ritka, rendszerint kőrísfán vagy más nagylombú fán élő fajta. Kerek, rózsaszínű, korallszerű képződményekkel. Kb. 15 cm magas, csúcsai sárgák. Hashajtó hatását, de nem súlyosan mérgező.



Ízletes vargánya



Tölgyes, bükkös, nyírfás, fenyves erdőkben gyakori, aug.-nov. Barnás színű gomba, 5-25 cm magas, tönkje rövid, lefelé vaszkosodó, fehér csíkokkal tarkított világosbarna. Kalapja: kicsi, barna, száraz és sima; átmérője 8-30 cm. Termőrétege: kezdetben fehérek, később sárgák, olívazöldes-barnák. Gallérja nincs.

Mindenkinek *Boletus* fajnak jellegzetesek a sugárlemezei – a kalap alatt likacsos csövecskék vagy pórusok tömege. A kalapja is jellegzetes: pontosan úgy néz ki, mint egy fényes tetejű puffancs, amelyhez gyakran hasonlítják.

A legtöbb *Boletus* faj enyhén mogyoró ízű, ezért az egyik legkedveltebb ehető gomba Európában. A Brit-szigeteken sok faj honos közülük, és mindegyikük lemezszerkezete szívacszerű. Néhány faj azonban emészthetetlen, és gyomorrontást okozhat, de szerencsére azok könnyen felismerhetőek piros vagy bíborvörös lemezeikről és tönkjükről.

Az ízletes vargánya minden idők legkedveltebb gombája volt. A gombalegyek lárváitól igen gyakran „kukacosak”, ezért mindig vágjuk ketté használat előtt.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Lásd: 162-163. oldal

FELHASZNÁLÁS

Főzés előtt távolítsák el a szárát, kanalazzák ki a lemezes részét (csak abban az esetben tartsák meg, ha a gomba igazán fiatal, és a lemezes része tömör).

A vargánya szeletelve, akár nyersen is finom, de meg is főzhetik. A szeletekre vágott gombát kevés fokhagymával, petrezselyemmel süssék ki olajban. Próbálják ki burgonyával együtt sütve vagy hallal grillezve.

Kitűnően alkalmas a szárításra (szárított formában üzletben is kapható), megpuhításához meleg vízben kell áztatni. A szárított ízletes vargányát porrá őrölve fűszerként is használhatják.

CÉKLALEVES ÍZLETES VARGÁNYÁVAL

Lengyel recept, a levest hagymány szerint karácsony estéjén szokták felszolgálni.

A felszeletelt céklát főzzék meg babérlevéllel és pár szem borssal. A felszeletelt ízletes vargányát aprított hagyma és őrölt paprika társaságában 5 percig süssék vajban. A hagymás, gombás keveréket töltsék kis tésztaalapokba, és ravioli-szerűen zárják össze. Sütőben süssék aransárgára. Újra forralják fel a céklalevest, ízesítsék ecettel vagy citromlével, tálalás előtt adják hozzá a gombás tászkákat.



Sárga rókagomba

Meglehetősen gyakori minden típusú erdőben, különösen a bükkösökben; júl.-dec. Színe tojássárga, illata valamelyest a barackéra emlékeztet.

Kalapja: tölcsér alakú, átmérője 2,5-7 cm.

Termőrétege: legyezőboltozatszerűek, sekélyek, és többnyire folytatódnak a gomba tönkjében. Gallérja nincs.



A rókagombát sokáig a legkívánatosabb gombának tartották; egy XVIII. századi író lejegyezte: ha egy halott szájába tennék, az újra életre kelne tőle. Dorothy Hartley *Ételek Angliában* című könyvében leírja, hogyan keresték akkoriban a gombát: „Az őszi erdőben azonnal rájuk bukkan az ember. Néha nagy csoportokban nőnek, nagyon közel egymáshoz, ezért úgy néznek ki együtt, mintha egy aranykendőt vetettek volna a földre, a rothadó favelek közé”.

Európa szerte a kedvenc gombák közé tartozik

A Chantarelle két egészen közeli rokona, a sötét trombitagomba (*Craterellus cornuspiodes*) és a sárga gerebengomba (*Hydnum repandum*) (lásd: 182. oldal) is nagyjából ugyanúgy használható fel, mint a rókagomba.

Óvakodjanak a látszatra hasonló narancsvörös tölcsérgombától (*Omphalotus olearius*), és a mérgező világító tölcsérgombától (*Hygrophoropsis aurantiaca*). Ez utóbbit nem érdemes

megenni, mert valamennyire mérgező. Ez a faj inkább túlevelű erdőkben és füves pusztákon fordul elő. Színe narancsosabb, mint a sárga rókgombáé, vékony a szára, és nem olyan illatos.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Lásd: 162-163. oldal

FELHASZNÁLÁS

PÁROLT RÓKAGOMBA

A rókgomba húsa kicsit szívósabb, mint más gombáké, ezért lassan, tejben kell főzni legalább 10 percig. Az eredmény finoman illatos, enyhén borsos ízű gomba lesz. Fokhagymával, petrezselyemmel is meg lehet sütni. Ez esetben utána ízesítsék citromlével.

RÓKAGOMBA TOJÁSSAL

Talán a színe miatt, a rókgombát mindig összefüggésbe hozták a tojással. A gombát előzőleg főzzék meg a fent leírt módon, aztán készítsenek belőle gombás omlettet vagy rántottát.



Mezei szegfűgomba



Alacsony fűvel benőtt területeken gyakori, rendszerint kör alakú gyűrűkben nő; ápr.-dec. Illata kellemes, aromás, egy kicsit olyan, mint a friss széna és a keserűmandula illata egymással elkeveredve. Kalapja átmérője 2-5 cm, a közepén kis dombocszával. Amikor nedves, a teteje sima, színe barnássárga, amikor száraz, ráncosá, keményvé, bőrszerűvé válik, színe kifakul. Termőrétege: távol vannak egymástól, és függetlenek 3-8 cm-es tönkjétől, mely durva és rostos.

Legyenek nagyon óvatosak, mert nagyon könnyű összetéveszteni a hozzá valamennyire hasonlító, kicsi, fehér és mérgező *Clitocybe* fajoktól, melyek szintén füves területeken nőnek.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Lásd: 162-163. oldal

FELHASZNÁLÁS

A mezei szegfűgomba egyik erénye, hogy kitűnően ki lehet szárítani, azaz kalapját szépen felfűzve el lehet tenni későbbi felhasználásra. A gombafüzéreket egy-két hétre fűgesszék fel száraz, jól szellőző helyen. Amikor újra fel akarják használni, áztassák vízben egy éjszakán át.

A mezei szegfűgombát adják egytálételekhez, becsináltakhoz, vagy süssék meg szeletelt mandulával,ogyoróval. Pörköltnek is finom.

**Kerti csiperke**

Legelőkön és réteken gyakori; júl.-nov.

A vadon élő csiperke illata és íze erősebb természetett változatáénál.

Tönkje rövid és fehér.

Kalapja: fehér, száraz, tömör, amikor fiatal. kupolás, ha

megöregszik, laposabbá és barnássá válik.

3-10 cm átmérőjű. Termőrétege: kezdetben fehér burokba zártak, később rózsaszínűek, barnák, majd feketék. Gallérija: gyengén fejlett, a fiatal példányoké hozzákapcsolódik a kalapjához.

Legismertebb gombánk és annak rokonai a hőmérséklet, a nedvesség és a talaj jó kombinációja esetén szinte egy éjszaka alatt bőséges termést eredményezhetnek. Egyes esetekben nehéz pontosan azonosítani őket, mert könnyen összetéveszthetőek egy-két, szintén réteken szaporodó, fogyasztásra alkalmatlan gombával. Ha azonban gondosan megvizsgálják a természetett példányokat, és csak a hozzájuk hasonló, rózsaszínű lemezes fajtát választják, akkor nem valószínű, hogy baj lesz belőle.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Miután begyűjtötték a gombájukat, ellenőrizték, hogy ne legyenek rajta zöldes elszíneződések vagy dudorok, esetleg maradványok a szára aljából. Amíg nem gombaszakértők, jobb, ha duplán óvatosak, és hosszában kettévágnak minden egyes példányt. Dobják el a fehérlemezűeket, azokat, amik gyorsan rózsaszínűre vagy sárgára színeződnek. Mindkettő gyakori fajta: a piruló galóca (*Amantia rubescens*) és a karbolszagú csiperke (*Agaricus xanthoderma*), és könnyen összetévesztik őket a kerti csiperkével. Bár egyikük sem halálosan mérgező, komoly emésztési problémákat okozhatnak.

FELHASZNÁLÁS

A gombát nem szükséges, sőt nem érdemes meghámozni, mert akkor csökken az aromája. Nedves ruhával törölgessék meg a kalapját, vágják le tönkje alját, és készen is vannak.

A csiperkék rokonaival hasonlóképpen kell eljárniuk; mindegyik fajta ehető és finom.

A csiperkék elkészítésének legjobb módszere, ha a begyűjtés után szalonnaszírbán minél hamarabb, nem több, mint 3-4 percig sütik őket. A mezei fajták víztartalma nagyobb, mint termesztett társaiké, amikor kioldódik a levük, összeesnek, és lottyadtá válnak.

A fiatal csiperkét nyersen salátákban is használhatják. Az öregebb, sötét lemezű példányokból készítsenek szószot. Vad gombáikból kitűnő leveseket főzhetnek.

KERTI CSIPERKE LEVES

Az összevágott gombát fűszerezett tejben főzzék 30 percig. Ha úgy jobban szeretik, főzés után turmixolják össze krémlévéssé. Az elkészített ételük sima és könnyű les, melyet hidegen és melegen egyaránt fogyaszthatnak.

GOMBAPÁSTÉTOM

25 dkg kerti csiperke

1 fej hagyma

1 paradicsom

1 vékony szelet szalonna (ki is hagyhatják)

1 felvert tojás

Vágják össze a gombát, a hagymát, a paradicsomot és a szalonnát (ha azt is tesznek bele). Kevés olajon, lassú tűzön párolják az egészet, míg a gomba levét nem ereszt, és a főzést folytassák további 10 percig. A felesleges folyadékot öntsék le róla. Hűtsék le, és turmixolják simára. Öntsék vissza a serpenyőbe, ízesítsék fűszernövényekkel, örölt paprikával ízlés szerint. Adják hozzá a felvert tojást, és lassú tűzön addig kevergessek, míg a massa jól össze nem sűrűsödik. Legalább 12 órára tegyék be a hűtőbe.



Más csiperkefélék

(Lásd: 185. oldal, erdőszéli csiperke)

NAGYSPÓRÁS CSIPERKE

Agaricus macrosporus



Magasföldek legelőinek gyakori lakója. Kalapja húsos és selymes fehér, 20-30 cm, domború. Tönkje vastag, fehér, az alapjánál rózsaszínes; illata kicsit az ánizsra emlékeztet.



ERDEI CSIPERKE

Agaricus haemorrhoidalis



Terjedelmes koronájú fák, különösen a tölgyek alatt él a korhadó avarban. Kalapja mogorósbarna, halvány pikkelyek borítják, 10-12 cm-es, sugárlemezei fehérek. Fehér húsa vérvörössé válik a vágás során. Kettős gallérja van; szept.

FENYVES CSIPERKE

Agaricus silvaticus



Tülevelű fák alatt gyakori. Kalapját vörösesbarna pikkelyek borítják, 5-9 cm-es, sugárlemezei pirosasak. Fehér húsán narancsvörös foltok vannak, és az egész vérpirossá válik, ha megvágják. Nagy gallérú; aug.-okt.

KÉTSPÓRÁS CSIPERKE

Agaricus bisporus

Esetenként mezőkön, kertekben, megművelt földeken tűnik fel. Kalapja fehér, a teteje közepén barnás, 5-10 cm-es. Húsa kissé rózsaszínűvé válik, ahogy öregszik, ha megvágják, piros színt ölt. Nagy, felfelé álló gallérja van.



KARCSÚ CSIPERKE

Agaricus silvicola



Esetenként lombhullató és tülevelű erdőkben tűnik fel. Fehér kalapja megsárgul, végül narancs-színűvé válik, 5-10 cm-es. Húsa fehér, de megsárgul, illata az ánizsra emlékeztet; aug.-nov.

Sárga gerebengomba



Szinte minden erdős területen előfordul, aug.-nov. Közepes méretű: 3-8 cm-es, tönkje rövid, vaskos, fehéres. Kalapja: szabálytalan alakú 15 cm átmérőjű, matt, barnássárga és rózsaszínes hártya fedi, de gyakran repedezett, mint a finom bőr. Széle hullámos. Termőrétege: összetéveszthetetlen, apró tüskék, melyek világosabbak, mint a kalapja, törékenyek és nem egyforma hosszúak. Gallérja nincs.

A *Hydnum* fajok jellegzetessége, hogy sugárlemezek helyett tüskék vannak, és azok a fajok, amelyek szintén rendelkeznek ezzel a tulajdonsággal, mind ehetőek. A sárga gerebengomba a *Hydnum* fajok közül a leggyakrabban előforduló gomba.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Alaposan piszkálják ki a tüskék közé szorult szennyező anyagokat. Az a legjobb, ha az öregebb példányokról a tüskéket is teljesen eltávolítják.

FELHASZNÁLÁS

A sárga gerebengombát fogyasztás előtt blansírozzák, hogy elvegyék kissé kesernyés ízét. A felszeletelt gombát néhány percre dobják lobogó vízbe, azután csepegtessék le.



A blansírozás után megsüthetik, vagy megfőzhetik tejben, húslevesben. Elkészítéséhez 15 perc szükséges. Ezek után csepegtessenek rá egy kupica cherryt, és piritóssal kínálják.

A sárga gerebengombát savanyíthatják, és tömör húsa miatt alkalmas a lefagyasztásra is (előtte persze meg kell főzniük).

Gyűrűs tuskógomba

Egész Nagy-Britanniában gyakori fatörzseken, gyökereken, betemetett ágakon; szept.-dec. Csomókban nő, kalapja 5-10 cm-es, tönkjé sárgás, fekete „cipőfűzőszerű” zsinórokon nő. Kalapja: változatos színű a sárgától az olívaöldes-barnáig, 2-15 cm átmérőjű, domború, szőrös, barnás pikkelyek borítják, amikor fiatal, az idő múlásával lapossá válik. Termőteste: krémszínűek, ahogy a gomba öregszik, sötétebbé válnak. Gallérja: szőrös, sárga.



Mindenféle fa pusztító parazitája. Jól felismerhető a gazdanövényt körülfogó, fekete gyökértörzseiről, melyek úgy néznek ki, mint az összegabalyodott cipőfűzők.



BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Akkor gyűjtsék, amikor a kalapja fiatal, és a sugárlemezei fehérek. Szívós tönkje nem ehető. Lásd: 162-263. oldal.

FELHASZNÁLÁS

20 perc főzés után ehető! Utána lassú tűzön süssék meg. A gyűrűs tuskógombának erős az íze, és tömör a húsa, ezért a legjobb kis mennyiségben elkészíteni. Inkább becsináltakhoz használják.

Erdőszéli csiperke



Legelőkön, réteken. Júl.-nov. Nagy, fehér tönkű – 15 cm-es is lehet –, mely az idő múlásával elsárgul. Illata a mandulára emlékeztet. A kerti csiperkéhez hasonlít. Kalapja: teljesen kifejlődve 20 cm átmérőjűre nő. Sárgásbarnára színeződik, ha megérintik. Lemezei: szürkébbek, mint a kerti csiperkéé, tönkjétől függetlenek. Gallérja: nagy, hártvás.

Olyan, mint egy nagy kerti csiperke, néha akkora, mint egy tányér. Az erdőszéli csiperke ma már nem olyan gyakori, mint régen, de ha sikerül találniuk egyetlen kifejlett példányt, akkor az egy étkezésre elég lesz. Érdemes felkutatni, mert húsos, ízes fajta.



BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Ne gyűjtsék be a sárgára színeződött, sérült példányokat, mert összekeverhetik a karbolszagú csiperkével (*Agaricus xanthoderma*). Ne feledjék ellenőrizni, nem kukacos-e a gomba. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Ha a begyűjtött példányok eléggé kupolásak, akkor meg lehet tölteni őket, például paradicsommal, ha nem, akkor grillezzék egészben.

ERDŐSZÉLI CSIPERKE RIBISZKÉVEL

Ehhez a szokatlan recepthez felhasználhatják mind a kupolás, mind a lapos gombákat. Először főzzék meg tejben, csepegtessek le, fektessék lapos tálra, öntsék le besamel mártással, köriítsék tűzforró ribiszkével. Az ételt elütő színei és textúrái teszik különlegessé: a világos és a sötét, a roppanó és a húsos. Kerti csiperkéből is elkészíthetik.

Júdásfülgomba



Bodzán gyakori, egész évben fel-lelhető, különösen októberben és novemberben.

Fülszerű képződményt alkot, melynek átmérője 2-7 cm. Rendszerint csomókban nő. Amikor fiatal, a színe vörösesbarna, állaga kocsonyás, puha. Felső felülete bársonyos és barna, alsó része rózsaszínű.

Szerintem nincs még egy olyan morbid külsejű, ehető növény, mint a júdásfül. Csomókban csüng a fonnyadozó bodzán, és úgy néz ki, mintha veseseleket dobáltak volna rá. Tapintása ragadós, kocsonyás. Ehető, bár Európában nem közkedvelt étkezési faj. Kínában például nagyra értékelik, ahol egy vele rokon faj tölgyfából készült kerítésen nő. A régi füves emberek is méltatták, mert jó borogatásnak bizonyult gyulladt szemre. A középkori antiszemita minden gombát „zsidók húsának” nevezték (a júdásfül angol neve: zsidófül), pedig a neve nyilvánvalóan Júdáshoz kötődik.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A júdásfülgombát akkor gyűjtsék, amikor még puha. Ahogy idősödik, kőkeménnyé válik. Késsel vágják le a fáról, és szabaduljanak meg a kemény szárrészeitől. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Alaposan mossák meg, szeleteljék hajszálvékonyra, szinte áttetszőre, másképpen szívós és emészthetetlen marad.

Legalább 40 perig párolják húslevesben vagy tejben, és tálalásnál sok borsot adjanak hozzá. Ellenőrizzék, jól megfőtt-e, máskülönben olyan lesz, mint a cipótalp. Az eredmény a tengeri moszatokhoz fog hasonlítani.

JÚDÁSFÜLLEVES KÍNAI MÓDRA

3 dkg júdásfül
1 kg barnacukor
fél liter víz

Tisztítsák meg és áztassák be a gombát, majd vágják durvára. A cukrot és a vizet melegítsék addig, amíg a cukor fel nem oldódik, és a folyadék csaknem felforr. Csepegtessék le a beáztatott gombát, és adják a sziruphoz, főzzék további fél óráig. Forrón vagy hidegen tálalják.

**Ízletes kucsomagomba**

Erdei tisztásokon, előrege-
dett kertekben és lege-
lőkön gyakori (különösen
homokos talajon); nagy
koronájú fák, fő-
ként kőris és szil
alatt. Márc.-máj.
Kalapját mély, méhsejtekhöz
hasonló üregek fedik; a kalapja
és a tönkje egy folytonos kamrát
alkot. Kalapja változatos formájú,
de leggyakrabban hosszúkas,
gömbölyű, 3-6 cm-es. Színe a
világostól a sötét barnáig terjedhet.
Húsa törékeny. Termőteste: kalapja
összefügg a tönkjével.
Gallérja nincs.



Az ízletes kucsomagomba kalapját rendkívül jellegzetessé teszik méhsejtszerű bemélyedései. Üreges, bunkószerű formája lehetővé teszi, hogy megkülönböztessék, más, hozzá hasonlító, mérges gombáktól.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Az ízletes kucsomagomba csak a tavasz néhány napján tűnik fel, rendszerint langyos esők után. Ha elég szerencsések, és rátalálnak, akkor a begyűjtött példányokat érdemes tartósítaniuk. Légmen-
tesen záródó zacskóban fagyasszák le, vagy szárítsák meg.
Hosszában vágják ketté, meleg helyiségben felfüggesztve addig
szárítsák, amíg törékennyé nem válik. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Üreges kalapja miatt a kucsmagombában rengeteg rovar és szemet halmozódhat fel. Éppen azért alaposan meg kell mosniuk, mielőtt bármilyen módon felhasználnák. Főzés előtt egyesek blansírozni szokták. A kucsmagomba levesek, becsináltak és egytálételek kellemes kiegészítője lehet, és mivel üreges, megtölthető, sütőben megsüthető.

Keresztben felszeletelve hullámos szélű, aranyszínű gyűrűket kapnak, melyekkel omletteket, leveseket díszíthetnek.

**PÁROLT KUCSMAGOMBA**

Recept a XVIII. századból.

Alapos átmosással tisztítsák meg a homoktól, darabka vajon süssék aranyszínűre, aztán hagyják saját levében megpuhulni. Csak sóval, borssal és szerecsendióval ízesítsék, tegyenek hozzá egy fej hagymát és kevés apróra vágott petrezselymet. Amikor a gomba megpuhult, adjanak hozzá egy tojás sárgáját, kevéske fehér borral. Tejfőllel és vajjal tegyék az asztalra. Pár csepp citromlevet is facsarhatnak rá.

Késői laskagomba

Legyező alakú gomba, fatörzseken és ágakon, egymás fölött nőnek. Átmérője 20 cm lehet.

Kalapja: formás, kezdetben homorú, aztán lapos, szürke vagy palaszínű-kékes.

Termőrétege: a lemezek fehérek, mélyek. Húsa: fehér, puha, gumiszerű.

A késői laskagomba az egyik vad gombaféle, melyet ma már sikerrel termesztenek. Sok nagy áruházban kapható, és otthon is termeszthető megfelelően előkészített fatörzseken (azokat is készen lehet kapni).

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Bükk vagy kőris kiszáradt vagy pusztulásnak indult ágain lehet megtalálni többnyire egész évben, de alapvetően késő ősszel és télen. Rendszerint nagy mennyiséget be lehet gyűjteni belőle egyszerűen, mert nagy csomókban nő. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Gondosan vizsgálják meg, nincs-e benne kukac. A késői laskagomba húsa meglehetősen szívós lehet, ezért a fiatalabb példányokat válasszák, és alaposan főzzék meg. Mivel viszonylag íztelen, jó fűszeres mártásokkal tálalják. Grillezhetik, hozzá-



adhatják más ételekhez gazdagításképpen, vagy kiszáríthatják későbbi felhasználásra.

RÁNTOTT LASKAGOMBA

A gombát vágják 1 cm vastag szeletekre, facsarjanak rá egy kis citromlevet, forgassák meg ízesített lisztben, felvert tojásban, végül zsemlemorzában. Forró, bő olajban süssék aranyárgára.

LASKAGOMBA MADEIRA-SZÓSZBAN

Körülbelül 1 cm vastag szeletekre vágják fel a gombát, addig süssék olajban, míg levet nem ereszt, akkor locsoljanak rá egy kis citromlevet. Szórjanak kevés lisztet az edénybe, keverjenek hozzá egy pohár Madeirát vagy cherryt, gazdagítsák egy tojás sárgájával, sózzák, borsozzák. Folytonos kevergetés mellett addig forralják, míg az ételük be nem sűrűsödik. Pírítóson vagy olajban, vajban sült kenyéren tálalják.

Nagy őzlábgomba

Esetenként erdőszéleken, füves tisztásokon, utak mentén lehet megtalálni. Júl.-nov. Nagy gombafajta, 15-30 cm-esre is megnő. Szára hosszú, vékony, alapja kiszélesedő, üreges. Kalapja: száraz, pikkelyes, a barnától a barnásszürkéig; átmérője 10-25 cm. Fiatal korban kupolás, később lapos. Középpontja mindig sötét. Termőteste: fehérek, a szárától függetlenek. Gallérja: nagy, fehér, kettős, száron szabadon mozgatható.



A nagy őzlábgomba az egyik legfinomabb ehető fajta. Nagyon jellegzetes, így nyitott térségeken messziről észre lehet venni a mérete miatt. Az őzlábgomba zártan kezd nőni, kalapját lezárja a gallérja, később kiszabadul és kinyílik, mint egy esernyő.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Állagát és méretét tekintve is az a legjobb, ha akkor gyűjtik, amikor a kalapja kezd kinyílni. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Távolítsák el fás szárát, a kalapját süssék ki gyorsan olajban vagy vajban, mint ahogy a csiperkéknél olvasták. Ha nem akarják, hogy túl sok zsiradékot szívjon magába, sütés előtt forgassák meg palacsintatésztában vagy zsemlemorzában.

TÖLTÖTT ÓZLÁBGOMBA

Fiatal példányokat válasszanak ehhez az ételhez. Csavarják ki és dobják ki a szárukat, a kalapjukat töltsék meg zsályás, hagymás

töltelekkel (vagy darált hússal). Rendezzék el őket sütőlemezeken, a tetejükbe szúrjanak egy-egy nyársra húzott szalonnadarabkát. Harminc percre tegyék be a sütőbe, de egyszer-kétszer nézzenek rá.

RÁNTOTT ÖZLÁBGOMBA

A gomba szárát vágják le, kalapját jól törölgesék meg, aztán mártsák lisztbe, palacsintatészta, végül forró olajban süssék 5 percig.

Egy másik hasonló faj, a piruló őzlábgomba (*Macrolepiota rhacodes*) szintén gyakori termékeny talajon, bár sokkal inkább kedveli az árnyéket, mint a nagy őzlábgomba. Hasonló hozzá, de kalapja pikkelyesebb, szára lágyabb. Húsa fehér, de vágásnál bepirosodik. Illata erősebb, kicsit édeskés. Ugyanúgy készítsék el, mint a nagy őzlábgombát.



Jusson eszükbe, hogy ez a gombafaj esetleg emésztési problémákat és bőrpírt okoz.

Óriás pöfeteg



Réteken, legelőkön, néha sövények aljában jelenik meg. Júli-nov. Nagy, nagyjából gömb alakú, átmérője többnyire 10-30 cm. Sima felületű burka kezdetben fehér, sima, bőrszerű. A termőtest fehér, mely a spóraérés folyamán sárgássá, piszkoszölddé válik. Egyenesen a földből nő ki, vagy van egy kis szára, vagy nincs.

Ha meglát az ember belőlük egyet, az önmagában is élmény, de ha még meg is kóstolhatja... Mindig váratlanul tűnnek fel ezek a hatalmas „tojások” egy kerítés alatt vagy egy mező valamelyik sarkában.

Az óriás pöfeteg meglepő méreteket ölthet. Volt már rá példa, hogy 1 m átmérőjű példányt találtak. Rendszerint akkorák, mint egy kisebb labda, de még az is elég sok ember jóllakatására, hiszen a gomba minden része tömör, ehető hús.

A pöfetekek több más, kisebb faja is ehető, bár azok textúrájukat tekintve gumiszerűek, és nincs meg bennük óriás rokonuk kivételes íze. A három leggyakoribb fajta: a szélesszájú pöfeteg (*Vascellum pratense*), mely füves területeken, legelőkön, pusztákon, golfpályákon jelenik meg nyaranként, és késő őszig figyelhető meg; a bimbós pöfeteg (*Lycoperdon perlatum*), valamint a körtealakú pöfeteg (*L. pyriforme*), melyek erdei fajok, és csoportokban nőnek. Mindhárom golfabda nagyságúra nő meg, és külsejüket szemcsék borítják. Ezek is ehetőek.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Fontos, hogy csak a fehér húsú pöfeteget gyűjtsék be. Az idősödő gomba színe sárgává, világos barnává válik, ezt ne fogyasszák. Csak a fehér vagy krémszínű és viszonylag sima felületű példányokat vigyék haza. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Még a kisebb példányok is valószínűleg túl soknak bizonyulnak ahhoz, hogy egyszerre meg lehessen enni őket. Mielőtt lefagyasztanák a felesleget, forgassák meg tojásos zsemlemorzsaiban és süssék ki. Másik megoldás: ne vigyenek haza egyszerre egy egész pöfeteget, hanem –„járjanak rá”, ahogy a Viktória-korabeli író tanácsolja.

Tisztítsák meg és vágják 1 cm vastag szeletekre. Süssék meg olajban, grillezzék, süssék sütőben olaj, vaj vagy szalonnaszír hozzáadásával. A gomba felső részéből származó, simább, gumiszerűbb szeletek olyanok akár a borjúmirigy; az alsó, kevésbé tömör szeletek puhábbak és kevésbé lédúsak, inkább omletthez hasonlíthatnak.

A kisebb példányokat meg kell hámozni, mert külső burkuk sokkal keményebb, mint az óriás pöfetege. A kisebb gombákat ugyanúgy készíthetik el, mint az óriás pöfeteget, megfőzhetik tejben egészben, vagy a fiatalabbakat salátához adhatják (módjával).

Ehhez a családhoz tartozik egy olyan faj is, amely emésztési problémákat okoz, ha nagy mennyiségben esznek belőle. Formájában hasonlít az óriás pöfetege, de a felülete kemény, barna és pikkelyes.

SÜLT ÓRIÁS PÖFETEG

1 közepes nagyságú óriás pöfetege
8 vékony szelet szalonna (nem feltétlenül szükséges)

vaj vagy olaj
1 csészényi zsemlemorzsa
1 tojás
5 dkg ízesített liszt (sózott)

Töröljék tisztára a pöfeteget, vágják 1 cm vastag szeletekre, ellenőrizték, hogy vannak-e benne sárgás elszíneződések. A gombát nem kell meghámozniuk. A lisztből a tojásból víz hozzáadásával készítsenek sűrű palacsintátésztát. Mártsák bele a szeletek mindkét oldalát, aztán forgassák meg zsemlemorzsaiban. A panírozott gombát hagyják száradni pár percig, addig süssék meg a szalonnát. A szalonnát vegyék ki a serpenyőben, és a szalonnaszírban süssék ki a gombaszeleteket: a sütéshez növényi olajat is használhatnak. Az előbbi változatnál tálalják fel a szalonnát is.

TÖLTÖTT PÖFETEG

Vájjanak kb. 2,5 cm mély üreget a gombába, és töltsék meg darált hússal, fűszernövényekkel, rizzsel és a gomba kivajt, apróra vágott részével. Borítsák be szalonnaszeletekkel, majd fedjék le alufóliával, és közepesen forró sütőben süssék kb. egy órán át. A sütés közben kiáradó erős szag ne tántorítsa el önöket.



Ízletes rizike



Fenyőerdők lakója. Szept.-nov.
Nagy, halvány narancsszínű,
tölcsér alakú, 3-9 cm-es.

Rövid, narancsszínű szára van.
Kalapja: gyűrűs, 5-15 cm-es,
sötét narancsszínű foltos,
középen behorpadó.

Termőteste: világos narancs-
színűek, tömöttek. Ha megkar-
colják, narancsszínű folyadékot

választ ki, mely zölddé válik. Az öregebb termőtestek
zölden foltosodhatnak.

A legfinomabb ebből a fajtából. Jellegzetes a színe, az alakja; római freskókon is megjelenítették. Latin neve jelzi milyen értéket képviselt az akkori idők konyhaművészetében. Európának csak egyes részein kedvelik ezt az ízletes, lágy, néha kissé kesernyés gombát.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Keserű ízet blansírozással lehet elvenni. A lecsöpögtetett gombát megsüthetik olajban, grillezhetik – ilyenkor ropogós lesz. Jól illik halakhoz, szemet gyönyörködtető színe bármely fogást étvágygerjesztővé varázsol.



Az ízletes rizikét két mérgező rokonával szokták összetéveszteni

FEHÉR SZŐRGOMBA *Lactarius pubescens*

Nyírfa alatt terem, de ennek a fajnak a sárgásbarna kalapja nem gyűrűs, szára és termőteste hasonló színűek, tejszerű nedvet választ ki. Szaga, mint a görögszénáé.

NYÍRFA SZŐRGOMBA *Lactarius torminosus*

Kőrisfák közelében található, szára, sugárlemezei, kalapja hússzínű. Szőrös, gyapjas kalapján sötétebb gyűrűk vannak. Tejszerű nedve fehér, színe nem változik.

Gyapjas tintagomba



Mezőkön, utak mentén, játszótereken, szemétdombok tetején gyakori. Jún.-nov. Magas, szőrös, pikkelyes gomba. 8-25 cm. Tönkje sima, fehér. Kalapja: fehér, kezdetben csaknem hengeres, gyapjas pikkelyek borítják. Később kinyílik, és olyan lesz, mint egy félig csukott esernyő. Az idő múlásával egyre kisebbé válik. Termőteste: kezdetben fehér, később rózsás árnyalatúak, majd feketék lesznek és tintaszérről elfolynak. Gallérja: fehér, mozgatható.

A gyapjas tintagomba nagy számban fellelhető az utak mentén kialakított, nyírt füves területeken vagy az autópályákat kettéosztó, füves sávban. Olyan, mint valami fehér bunkó, ezért mással szinte összetéveszthetetlen, kivéve közeli rokonával, a ráncos tintagombával (*C. atramentarius*), melynek alkohollal együtt történő fogyasztása erős émelygést okoz. A *C. atramentarius* könnyen felismerhető piszkosszürke színéről. Emellett nincsenek pikkelyei, általában karcsúbb és gallérja sincs.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Akkor gyűjtsék, amikor a kalapja még zárva van, és a sugárlemezei halványak. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Nedves ruhával jól törölgesse le róla a piszkot, és begyűjtés után mihamarabb készítsék el, nehogy a kalapja folyósodni kezdjen.

Dobják ki a szárát, a kalapját pedig gyorsan süsse ki olajban vagy vajban. Zsemlemorzsában is megforgathatják, ez esetben bő olajban süsse meg.

Másképpen lassan is megpárolhatják tejszínes vagy mustáros rántásban. Ez esetben egy órán át hagyják a tűzön.

Az íze kellemes, lágy, állaga körülbelül olyan, mint a kagylóké.

GYAPJAS TINTAGOMBA TOJÁSSAL

Nyissák ki a kalapját, dobják el a szárát, és helyezték serpenyőbe ütött, yers tojás közepére. Közepes lángon 15 percig süsse sütőben.

GYAPJAS TINTAGOMBA-MÁRTÁS

A fiatal gombák kalapját rakják köedénybe, a rétegeket egyenként sózzák meg. Egy órán át süsse sütőben, hogy a leve javarésze elpárologjon. Passzírozzák át muszlinon. Adjanak hozzá feketeborsot, szerecsendiót, forralják fel, töltsék sterilizált üvegbe, és jól zárják le. A mártás korlátlan ideig eláll, de ha egyszer felnyitották, akkor minél hamarabb fel kell használniuk.



Májusi pereszke



Füves területeken, legelőkön, utak mentén, gyepen, erdőszéleken gyakori. Ápr.-jún. Krémszínű gomba, kalapja húsos, hullámos szélű. Kalapja húsos, tömör, átmérője 5-12 cm, amikor fiatal, később ellaposodik, széle még hullámosabbá válik. Az egész gomba piszkosfehér vagy krémszínű. Termőteste: krémszínű, tömött. Gallérja nincs.

Ez a francia *mousseron*, mással nem lehet összetéveszteni, mivel ez az egyetlen fehér, tavasszal megjelenő gomba – rendszerint Szent György napján, április 23-án bukkan elő.

A füves területeket, meszes alföldeket, füves erdőszéleket, templomkerteket kedveli. Minden része krémszínű, és ez általában elég is az azonosításához. Jellegetesen liszt szagú, amitől egyesek nagyon ízletesnek találják (ez a fiatalabb példányokra nem vonatkozik).

A májusi pereszke tömör, ezért kevésbé van kitéve rovarok támadásainak. Ezzel a gombafélével úgy járhatnak el, mint a csiperkéekkel.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A májusi pereszket akkor gyűjtsék, amikor fiatal, bár egyesek azt mondják, igazán idősebb korokban aromásak. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Az idősebb példányokat olyan ételek készítésénél érdemes felhasználni, amelyeknek van más hasonlóan aromás alkotórésze – például sajtos, spenótos vagy hagymás ételekben.



Nyári szarvasgomba



Ritka gombafajta, időnként Anglia déli erdeiben fordul elő, meszes talajon. A föld alatt nő, mérete: golfabdányi, 3-7 cm-es. Erős, kellemes illata van. Termőteste: sokszögletű, nagy szemölcsökkel borított, kékesfekete, amikor friss, később barnásfekete. Belseje: szürkésfehér, később barna, fehér márványerezetű.

Angliában szinte kizárólag bükkfák gyökerénél lehet megtalálni, körülbelül 7 cm-rel a föld alatt.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

A nyári szarvasgomba nem ritka, de nehezen lehet rátalálni. A föld alatt nő, mint más szarvasgombák, de csak egy különlegesen kiképzett, szimatoló állat segítségével lehet hozzájutni. Régen a spanyol pudlikat használták fel erre a célra Anglia bükköseinben. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

Finoman keféljék le a gombára tapadt szennyeződések, azután vágják minél vékonyabb szeletekre.

A szarvasgombával olajat ízesíthetnek, mely egyben konzerválja is a gombát, de el fogja venni az ízét. A szarvasgombás olaj nagyon aromás, ezért csínján bánjanak vele.

A szarvasgomba reszelékét bármilyen töltelékbe, pástétomba beletehetik, és fenséges omlettet, rántottát készíthetnek vele. Jól illik rizottók és tésztaételek tetejére.



A *Tuber aestivum*-ot összetéveszthetik a hamis szarvasgombával, az *Elaphomyces granulatus*-szal. Erdei talaj felszíne alatt nő, különösen túlevelű erdőkben, ahol a fákon gyakori a buzogány alakú *Cordyceps ophioglossoides* nevű gomba. A nagyobbacska golyó méretű hamis szarvasgomba külső burka kemény és vastag, rücskös és vörösesbarna. Húsa bíborvörösön pettyezett, és egyre sötétebb, amint a spórái megérnek. Ez a faj nem ehető, és kiásás után úgy azonosítható, hogy nem áraszt jellegzetes szagot.

Téli fülőke



Rendszerint sok példányból álló csoportokban nő farönkökön, magas ágakon. Szept.-márc. Kalapja domború, majd lapos, narancssárga, ragadós nyálka fedi. Tönkje felül sárga, alul sötétbarnás fekete. 3-8 cm. Lemezei: szélesek, halványsárgák. Húsa: halványsárga, rugalmas, szagtalan.

Ez a gombafajta jól tűri a fagyokat. Főleg ősszel és fagymentes téli hónapokban található.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Fagyottan is be lehet gyűjteni. Ez esetben azonnal betehetik a mélyhűtőbe, vagy raguk készítéséhez használhatják. Lásd: 162-163. oldal.

FELHASZNÁLÁS

A szárát dobják ki, kalapjáról töröljék le a ragacsos anyagot, mielőtt hozzáfognának az elkészítéséhez.

A főzés legutolsó szakaszában adják hozzá az étel-
lekhez, és addig főzzék, amíg fel nem emelkedik a felszínre, mint valami gomba alakú vízililiom.



TENGERI MOSZATOK

Annak ellenére, hogy spórákkal, nem pedig virágokkal és magokkal szaporodnak, kifejlődésüknek vannak szakaszai, mint ahogy bármely növénynek. Tavasszal hajtásokat növesztenek, nyárra teljesen kifejlődnek, télen elfonnyadnak. A tengeri moszatokat leginkább májusban és júniusban érdemes begyűjteni.

BEGYŰJTÉS SZABÁLYAI

A hínárok, moszatok az őket körülvevő tengervízből szerzik táplálékukat, hagyományos értelemben véve nincsenek gyökereik. Vannak viszont kapaszkodóik, melyek segítségével sziklákhöz, kövekhez tapadnak, és amelyekből szárszerű részük kinő. A növény újra ki tud fejlődni tönkjének csontkjából, feltéve, ha a vágás nem túl közel esik a kapaszkodójához. Éppen ezért, ha a begyűjtés során meghagyják a szára egy részét, akkor abból a növény regenerálja magát.

FŐZÉSI TANÁCSOK

Mielőtt bármely tengeri növény főzéséhez hozzákezdene, alaposan mossák meg édesvízben, hogy eltávolítsák róla a hozzátapadt homokot, kagylókat és más hulladékot.

A tengeri növények főzésének van néhány alapmódszere:

- Szeleteljék fel nagyon vékonyra, és nyersen, salátaként tálalják.
- Kínai jellegű dresszingt készíthetnek hozzájuk szójaszószból, ecetből és kevés cukorból.

- Sütéshez ne olyan vékonyra szeleteljék. Használjanak szezám- vagy napraforgóolajat, és forgassák benne 5 percig – ha nagyon magas hőmérsékleten még tovább sütik, akkor a külseje ropogóssá válik. (A ropogósra süített tengeri növények Kínában kedvelt előételek.)
- Levesek és becsináltak sűrítéséhez nagyobb darabokat tegyenek belőlük az ételbe. A legtöbb tengeri növény sok **alginátot** – bizonyos fajta növényi zselatint – tartalmaz, mely főzés során kioldódik.

A tengeri hínárokból, moszatokból kevés a kalória, de gazdagok ásványi anyagokban, különösen jódban, csak egy ideig eltart, míg hozzászoknak az ízükhöz. Próbálkozzanak velük, mert változatosabbá tehetik velük étkezéseiket.

Ír moszat

A mérsékelt atlanti partok kövein, szikláin elterjedt élő. Csomókban nő, levelei vörösbarnák. Jellegzetesen lapos a szára, ágai szabálytalan legyező alakot képeznek. A *Rhodophyceae* vagy vörösmoszatok osztályában a klorofill zöldjét piros pigment álcázza.

Sok színben feltűnhetnek a barnától a világos rózsaszínűig. Ezek a moszatok általában igen kis méretűek,ágaik csupán 5-15 cm-esre nőnek.



Ez a moszátféle nagyon elterjedt az English Channel partjainál, és a második világháború idején kereskedtek is vele. Összegyűjtötték és boltokban árulták. Nagy igény volt rá, ezért még a térségben lerakott aknákkal sem törődtek.

BEGYŰJTÉS/SZEDÉS

Ezt a moszátfélét áprilisban vagy májusban érdemes begyűjteni, amikor fiatal. Begyűjtés után használják fel azonnal, vagy szárítják ki alaposan.

Szárítás előtt jól mossák meg, és szélvédett helyre, a szabadba tegyék ki szárítani. Időnként mossák át jól édesvízzel vagy hagyják kint az esőben. Egy idő után kifehéredik, és krémszínűvé válik. Nyessék le róla a kemény ágakat, és kössék zsákokba. A szárított moszátot pontosan úgy használhatják fel, mint a frisset.

FELHASZNÁLÁS

A tengeri moszat fontos alginátforrás, ami egyfajta növényi zselatin. Levesek besűrítésére, fagylaltok krémésítésére és zselékészítésre használhatják. Arra is jó, hogy ehető bevonatot képezzen kolbászféléken állati bél helyett.

ÍR MOSZAT TEJES ZSELÉBEN

1 csésze friss moszat

3 csésze tej vagy víz (a zseléhez)

cukor

ízésítéshez zúzott gyömbér

Jól mossák meg a moszatot, adják hozzá a tejet vagy a vizet, a cukrot és ízlésük szerint gyömbért. Lassú tűzön addig főzzék, amíg az összes moszat fel nem oldódik. Az odatlan részeket szűrjék le, és a folyadékot öntsék formákba.

**Ehető alga (vörösmoszat)**

Az Atlanti-óceán és az Északi-tenger közepes és alacsony partjain gyakori. Kemény, lapos ágai vannak, 10-30 cm magasra nő. Sötétpiros, de víz alatt bíborvörös is lehet.

Nagyon szívós növény, más vízi moszatokon rétegeket alkot. Időnként birkákkal és marhákkal is megetetik.

FELHASZNÁLÁS**FŐTT ALGA**

Öt órán át forralják és főtt zöldségként tálalják.

Laurencia pinnatifida

Sziklák repedéseiben él. Nem túl gyakori, sűrű csoportokat képez. Ellaposodó ágai vannak, melyek váltakozva egyre kisebb ágakra oszlanak. Mérete változatos: az élőhelyétől függően 7-20 cm lehet. Vörös, olajzöld színű, de napsütötte helyen sárga.

FELHASZNÁLÁS

Ez az algaféle erősen savanyú szagú, rendszerint fűszerezésre használják. Izlandon bagó helyett rágsálták.

Nagy barnamoszat

Sáros és homokos talajok köveibe kapaszkodik. 2 m-esre is megnőhet. Szára hosszú, mely a végén kardszerű ujjakra nyílik szét (10 is lehet belőlük), amikor a növény teljesen kifejlődik.

A fiatal növény szárát „szijmoszat” néven Skóciában árulták. Valaki úgy írta le, hogy íze aogyoróéhoz hasonló.

FELHASZNÁLÁS

Zselét készítenek belőle az előzőekben leírtak szerint.



Cukormoszat

Sekély, sziklás vizekben él a part környékén. A szára rövid, vékony, levelei szalagszerűek, szélükön fodrosak, 1,5 m-esre nőhet.

Ezeknek a hínároknak egy másik fajának nem ágazik el a szára, páfrányszerű levele fodros szélű. Mint a legtöbb moszatot, ezt is csak apály idején lehet látni. Száraz szára esőt szokott jelezni, mert elfonnyad, amikor a levegő nedvességtartalma megnövekszik.

FELHASZNÁLÁS

Salátazöldségként fogyasztják, és alginátforrásként használják.



Tengerisaláta

Sziklákon, köveken él, legnagyobb valószínűséggel olyan partszakaszokon, ahol homok fedi a köveket. Egész Nagy-Britanniában gyakori, különösen a nyugati partokon. Széles, kemény, vékony,

szokatlanul vörös páfránylevele keresztben

20 cm-es.

A fiatal növény

zöldecs, később válik bíborvörösé.



Wales délnyugati részén a tengerisaláta finomságnak számít, és gyorsan elkapkodják a boltban azok, akik a begyűjtésével nem akarnak maguk bíbelődni. Pedig ez az egyik legkönnyebben felismerhető tengeri növény. Áttetsző, vörös páfrányleveleihez szinte bármely partszakaszon hozzá lehet jutni. Japánban tengeri farmokon termesztik is. Bambuszkötegeket helyeznek a tenger fenekére a part közelében, aztán átviszik édes folyóvízbe, amikor a növény megtapadt rajtuk. Ilyen körülmények között a levele sokkal puhább és nagyobb lesz.

FELHASZNÁLÁS

Nagy-Britanniában két hagyományos felhasználási módja van: pürét és szószot készítenek belőle, az utóbbit báránnyúshoz. A kínaiak és a japánok sokkal változatosabban használják fel: levesekben, húskételekben, rizsgombócban, savanyítva.

TENGERISALÁTA-PÜRÉ

A növényből először is durva, pürészerű anyagot kell készíteniük. Jól mossák meg, azután kevés vízben úgy főzzék meg, mint a spenótot. Az a legjobb, ha teflonedényben főzik, mert könnyen odaég. Ezt a pürés anyagot töltsék üvegbe. Napokig is eláll.

Wales tüzleteiben is árulják. Ott a lehető legváratlanabb pillanatokban is az asztalra kerülhet: reggelinél zabpelyhebe forgatva, szalonnaszírban kisütve.



TENGERISALÁTA-MÁRTÁS

Verjenek fel két csészényi pürét 2,5 dkg vajjal és egy narancs levével.

KAGYLÓK, CSIGÁK

Úgy hírlík, a mandragórával kapcsolatos, hajmeresztő babonákat – például azt, hogy a növény lábszerű gyökereken menekül el potenciális begyűjtői elől, vagy azt, hogy hírhedt sikolyával öli meg őket – profi, görög fűves emberek találták ki, akik távol akarták tartani az amatőröket a megélhetésüket biztosító tevékenységtől. Lehetséges, hogy ilyen okokból keringenek történetek arról, hogy a kagylók és a csigák az év bizonyos időszakában mérgezőek. A tengerpartok lakóinak megélhetése egész évben nagyban függ a kagylóktól és a csigáktól, emellett csábító mások számára is, hiszen csak le kell hajolni értük. A kagylógyűjtésből élők szerencsétlenségére egyre több nyaraló és kiránduló lepi el a partokat vödörrel és ásóval a kezében. Nem csoda, hogy szárnyra kaptak a fent említett figyelmeztetések.

Valójában minden hal veszít a formájából a szaporodási időszakon kívül, de ez még nem jelenti azt, hogy mérgezővé válik, és ez ugyanúgy vonatkozik a kagylókra és a csigákra is. Nem lehet azt állítani, hogy ezeket az állatokat békén kell hagyni a nyári hónapokban. A puhatestűek gyaníthatóan nagyon érzékenyek a hőmérséklet-változásokra, és ha nem szaporodnak kellő számban, akkor túlélési esélyeik lecsökkennek.

A helyzet ironiája az, ahogy manapság bánunk parti vizeinkkel, beigazolhatja a fenti híreszteléseket. Mivel a puhatestűek úgy táplálkoznak, hogy héjukon keresztül átszivattyúzzák a vizet, és kiszűrjük belőle az emészthető részecskéket. Így módon bekerülhetnek szervezetükbe a szennyező anyagok és az azokkal összefüggő baktériumok is. Meleg időben ezek a baktériumok riasztóan elszaporodhatnak, akár olyan szinten is, hogy

mérgezővé váljanak az emberi szervezet számára. Sajnos ez különösen igaz a nagy, kéthéjú puhatestűekre –, mint az ehető kék kagyló és az osztriga –, amelyek hihetetlenül nagy mennyiségű vizet szűrnek át naponta, és gyakran szennyvízleeresztők közelében élnek.

Éppen ezért a kagylókkal és a csigákkal szemben olyan tudással vértessük fel magunkat, mely óvatossá tesz minket, de nem veszi el tőlük a kedvünket.

GYŰJTÉS SZABÁLYAI

Ha betartják az alábbi szabályokat, akkor nem lesz szükségük gyomormosásra:

1. Soha ne gyűjtsenek kagylót, csigát emberlakta települések közelében vagy olyan helyeken, ahol szennyvizet vagy más szemetet bocsátanak az óceánba.
2. Mindig alaposan, kívül-belül tiszta édesvízzel mossák meg a begyűjtött kagylókat, csigákat.
3. Mielőtt megfőznék, mindig ellenőrzik, hogy az elkészítésre szánt állatok életben vannak-e. A kagylók és a csigák elpusztulásukat követően rendkívül hamar oszlásnak indulnak, és ilyenkor sokkal veszélyesebb, mint a szennyezett. Ahhoz, hogy megállapítsák, életben van-e a kagyló, feszítsék szét a héját egy kicsit. Ha életben van, akkor a feszítés megszüntetése után hamarosan be kell csukódnia. Ha már nyitva van, vagy könnyedén szétnyitható, vagy nem csukódik össze, akkor az állat már nem él.

Tátongókagyló

Gyakran előforduló kagylóféle. Homokban, homokos iszapban él a középső és alsó partszakaszokon. Ovális héja, mely keresztben 12,5 cm, az éti kagylóhoz teszi hasonlatossá. Színe szürke vagy barnás.



A kagyló kinyúló testrésze – szifó (lélegzőcső), több, mint 30 cm-esre is megnőhet. Ezen át táplálkozik, amikor a homokba fúrja magát.

BEGYŰJTÉS

Vödörbe gyűjtsek őket, de a kisebb példányokat hagyják a helyükön.

FELHASZNÁLÁS

SÜLT KAGYLÓ

Mivel ez a kagyló meglehetősen nagy, több főzési időt igényel. Otthon jól mossák le a kagylók felületére tapadt sarat és homokot. Legalább hat órára helyezték tiszta vízzel megtöltött vödörbe, de az a legjobb, ha egész éjszakára benne hagyják. Azután dobják lobogó vízbe, és forralják legalább 10 percig. Távolítsák el a héjukat. A szifókat rendszerint lemetszik róluk. A megmaradt kagylóhúst süssék olajban vagy sütőben, vagy főzzék puhára vízben, és mártással tálalják.

KAGYLÓLEVES

Az apróra vágott kagylóhúst jól főzzék össze sült sertéshússal, hagymával, burgonyával, és a tűzről levéve öntsenek hozzá forralt tejet.

Ehető szívkaaglyó



Mindenféle partszakaszon gyakori. Előfordul homokban, homokos iszapban. A testes, kerek kaaglyó keresztben 6 cm lehet. Két fele erősen recézett, világosbarna vagy szürkés-kék.

Ritka szerencse ehető szívkaaglyót találni a felszínhez közel eső részében, a legtöbb esetben mélyen a homokba ágyazódik.

BEGYŰJTÉS

Ehető szívkaaglyót rendszerint 2-7 cm-rel a felszín alatt lehet találni. Nincs egyértelmű szabály arra, hogy az árapályos terület melyik szakaszán kell keresni, de az iszapos-homokos részeket érdemes átvizsgálni. Jó jel lehet a zöld planktonréteggel fedett terület is. Ha csak pár darabot akarnak összegyűjteni belőle, akkor kézzel is beletúrhatnak a homokba, de az a legeredményesebb, ha tompa hegyű gereblyét használnak a gyors kereséshez.

Gyűjtéskor óvatosan bánjanak vele. Ne dobálják a kaaglyókat, mert könnyen eltörik a héjuk, és akkor a bennük levő állat is hamar elpusztul. 2 cm-esnél kisebb kaaglyót ne vigyenek haza. Nem érdemes bajlódni olyan kis példányokkal, amellettt gondolniuk kell a túlélésükre is. Mint minden kaaglyó és csiga, ezek is mindennapos harcot folytatnak a környezetszennyezéssel

és a túlságosan elharapózott begyűjtéssel szemben. Meg kell adniuk nekik az esélyt, hogy egy-egy csatát megnyerjenek.

Otthon alaposan mossák meg a kaaglyókat, felületükről távolítsák el az iszapot és a homokot. Ezt a fajtát is hagyják állni édesvízzel megtöltött vödörben legalább hat órán át, de az a legjobb, ha egy egész éjszakára a vízben hagyják.

FELHASZNÁLÁS

A kaaglyókat dobják forrásban levő vízbe. (A vizet alacsony falú serpenyőben forralják.) Előtte ellenőrizték, hogy a kaaglyók élnek-e. A héjuk gyorsan ki fog nyilni, és ötperces főzés után tálalhatják is a húst.

A kaaglyóhúsból levest készíthetnek, beletölthetik pitébe, de főzés után csak úgy „natúr” is elfogyaszthatják.

SÜLT KAAGLYÓ SZALONNÁVAL

Süssék ropogósra a szalonnát, szedjék ki a serpenyőből, és a hátramaradt zsírban süssék meg a kaaglyót. A kettőt együtt tálalják, piritóssal és sok borsal fogyasszák.

Közönséges csészecsiga

A közönséges csészecsiga sziklás partok felső övezetében gyakori. Izmos lábukkal rászívják magukat a sziklákra.

Háza fénytelen, szürkés, bordázott, 6 cm.



Algákkal bevont sziklákhöz tapadnak hozzá, és azon táplálkoznak. A táplálkozási időszak elteltével leválnak róla, de rövidesen vissza is térnek.

BEGYŰJTÉS

Többségük kicsi, ezért jó sokat kell begyűjteni belőle, hogy elég legyen egy étkezésre, ráadásul fáradságos mászással szerezhető meg.

Soha ne gyűjtsék be mólókról, hullámtörő gátakról, csak a lakott településektől távol eső sziklákról, melyeket naponta elborít a dagály. A kövekről késsel tudják lefosztani.

FELHASZNÁLÁS

A szokásos módon tisztítsák meg és áztassák be egy éjszakára, azután addig főzzék, míg a hús ki nem szabadul a héjából.

Figyelmeztetés: a közönséges csészecsiga húsa igen szívós, ezért jó sokáig kell főzni vagy sütni, hogy fogyasztható legyen.

Egyes helyeken csak húsvétkor fogyasztják.

Ehető kékkagyló



Bármely tengerparton megtalálható a középső és alsó partszakaszokon.

Mindenféle szilárd aljzaton megtelepszik. A legnagyobb példányok 10 cm hosszúra nőhetnek. A teknő kékesfekete, ibolyaszínű gyöngyházréteggel.

Az ehető kékkagyló a leggyakoribb, de a legizletesebb húsu kagyló, ám ez a fajta okozza a legtöbb mérgezést. Ha betartják a szabályokat, akkor nem valószínű, hogy megbetegedjenek tőle.

BEGYŰJTÉS

A kagylókat tiszta, köves partokon gyűjtsék össze apály idején a nyári hónapokban. Kétszer is cseréljék rajta a vizet, amikor állni hagyják benne, és főzés előtt győződjenek meg arról, hogy az állatok életben vannak-e.

FELHASZNÁLÁS

SÜLT KAGYLÓ

Ha nem túl sokat gyűjtöttek össze belőle, akkor próbálják ki hamuban sütve. Miután a húst kiszedték a héjából, fokhagymás-petrezselymes vajjal fogyasszák.

Éti osztriga



Az osztriga héja kezdetben sima és fehér, de az idő múlásával szürkéssé és pikkelyessé válik. Keresztirányban 15 cm-esre nőhet. Manapság csak szerencsés esetben lehet sokat találni belőle. Többségüket magánterületeken tenyésztik.

Az osztriga nem mindig számított költséges ínycsalatnak, mint mostanában. Évszázadokon át a munkásosztály állandó étrendjéhez tartozott. A XIX. század második felében aztán az árát egyszer csak felverték, mert csaknem teljesen kipusztították, hogy kielégítsék az egyre terjeszkedő városok igényeit.

BEGYŰJTÉS

Ha szerencséjük van, akkor rátalálhatnak folyótorkolatokban, sziklákhöz tapadva, de ez esetben is az a legjobb, ha otthagyják, ahol meglátták.

FELHASZNÁLÁS

Ha igazán meg akarják kóstolni, akkor egyék nyersen, citromlével, tabasco-szósszal ízesítve.

Fésűkagyló



A fésűkagyló vörösesbarna színű, héja jellegzetesen bordázott, keresztmetszete elérheti a 15 cm-t.

Véletlenül bukkanhatnak rá a legalsó partszakaszokon apály idején.

FELHASZNÁLÁS

SÜLT FÉSŰKAGYLÓ

Ugyanolyan gondosan kell megfőzni, ahogy a tátongókagylót. Fehér és narancs színű részét vágják le, a húst forgassák lisztbe, morzsába, és 10 perc alatt süssék készre. Fenséges íze van, húsa egy kicsit hasonlít a szárnyasokéra.

Közönséges particsiga

A brit partokon mindenhol előfordul. Általában sziklákon, algákon található, a középső partszakaszokon.

Héja hegyes,
1,2-1,5 cm-es,
spirálisan
bordázott.
Rendszerint
sötétzürke.



Nem kerül túl sok idejükbe, hogy megtöltsenek húzával egy tálat, pedig tekervényes héjából nem könnyű kiszedni.

A közönséges particsiga nem olyan kellemes ízű, mint az ehető kékkagyló, és a textúrája sem olyan jó, mint pl. a kürti csigáé, és tucatszám kell belőle egy falásra. Az igazi kihívás a fogyasztásánál, míg megtanulják, miként szedhetik húsát a héjából: hogyan használják a pálcát, a tűt, amivel kipiszkálhatják belőle.

BEGYŰJTÉS

Szinte minden sziklás, algás területen megtalálhatják, a dagály és az apály közti, középső szakaszon. Rendszerint nagy kolóniában élnek, ezért könnyű begyűjteni őket.

Ahhoz, hogy megtisztítsák minden szennyeződéstől, legalább 12 órára be kell áztatniuk.

FELHASZNÁLÁS

Miután megtisztították a csigát, dobják lobogó vízbe, és főzzék 10 percig.

A húst hosszú tű segítségével piszkálják ki a héjából, és sóval, ecettel fogyasszák. Az egész csiga ehető, kivéve a héj szájánál található lemezke, amelyet a tűjükkel távolítsanak el, mielőtt hozzáfognának a húsa kiszedéséhez.

Szómagyarázat

- Ágzug (hónalj):** az a szeglet, ahol a levél nyele a növény szárához kapcsolódik
- Barka:** vékony tengelyű, elvritás után egyben lehulló füzérvirágzat
- Bibe:** érdes felületű, gyakran ragacsos, kiszélesedő rész a bibeszál tetején. Rajta tapadnak meg a virágporszemek.
- Bibeszál:** a magház csúcán álló, vékony képződmény
- Bogas virágzat:** a virágzati tengely oldalágai hosszabbak a virágban végződő főtengeleynél. A virágnylás a főtengelely virágaival kezdődik.
- Bogyó:** vékony héjú, egy- vagy több magvú, húsos termés
- Buga:** többszörösen elágazó tengelyű fürt
- Cserjék:** fás szárú, élő növények. Hajtásuk a talaj felszínének közelében gazdagon elágazik. Rendszerint alacsonyabbak a fáknál.
- Csésze:** a kettős virágtakaró külső, rendszerint zöld színű része
- Csészelevél:** a csésze különálló részei
- Csonthéjas termés:** kis, húsos termés, melynek magját kemény burok védi
- Csőves virág:** forrt szirmú, sugarasan részarányos virág a fészekvirágzatban
- Egy- és kétnyáriak:** az egynyáriak teljes életciklusa egy éven belül lezajlik. A kétnyáriak az első évben levelet hajtanak, a másodikban pedig virágot és termést hoznak.
- Ernyő:** virágzat, melyben a virágok kocsányai egy pontból erednek
- Évelő növények:** hajtásuk összel elszárad, de tavasszal föld alatti raktározó szervekből újra kihajtanak
- Fák:** fás szárú évelő növények. Egyetlen vastag főáguk, törzsük van, mely magasan a talaj fölött elágazó hajtásrendszerben, a koronában folytatódik.
- Fejecske:** olyan ernyő, melyben a virágok ülők vagy rövid kocsányúak
- Félcserje:** tövénél fásodó, alacsony termetű cserje. Nyári, hosszú hajtásai összel elszáradnak.
- Fellelél:** a virágot vagy a virágzatot övező levelek
- Fogazott levelek:** fűrészfogas szélű levelek
- Fürt:** az elágazás nélküli virágzati tengelyen kocsányos virágok ülnek
- Füzér:** az elágazás nélküli virágzati tengelyen rövid kocsányú vagy ülő virágok vannak

- Gyökértörzs:** talaj alatti szár
- Inda:** olyan ágak, amelyek a talaj fölött vagy alatt vízszintesen helyezkednek el, kis gyökereket és új növényt fejlesztenek rendszertelenül
- Kard alakú:** keskeny, hosszú, a szárnak élvel forduló levél
- Karéjos:** tagolt levél, melyen a bemetszés legfeljebb a fél levéllemez közepéig ér
- Kétszeresen szárnyalt:** a levélszárnyak újbakra tagolódnak
- Kúszónövények:** módosult szárúak, levelük vagy gyökertük segítségével más növényekre vagy valamilyen támasztékra kúsznak, csavarodnak fel
- Lándzsa alakú:** alul a legnagyobb szélességénél négyszer-öttször hosszabb levél
- Levélke:** az összetett levél különálló lemezrész
- Lombhullató:** az év meghatározott időszakában egyszerre bekövetkező levélváltás
- Örökzöld:** folyamatos levélváltású, az év minden szakában
- Őshonos:** az adott terület természetes élővilágát alkotó faj
- Összetett levél:** a levélgerincről több egymástól független levélke ered
- Párta:** a kettős virágtakaró belső, rendszerint színes szíromlevelekből álló rész
- Porzó:** a virág hím ivarlevele. Két portokból és porzószálból áll.
- Porzószáll:** a portokot tartó, hosszú, vékony képződmény
- Pozsgás:** húsos, sok vizet tartalmazó hajtás. Többnyire a szárazságtűrő növényekre jellemző.
- Szárcsomó:** a szárnak az a helye, ahonnan a levelek vagy az oldalágak erednek
- Szárnyalt levél:** összetett levél, melynek levélkei egy közös levélgerinc oldaláról erednek
- Szeldelt:** a levél bemetszései eléri a levél főerét
- Termő:** a virág női ivarlevele. Bibe, bibeszál és magház alkotja.
- Termőtest:** a gombák időszakosan megjelenő spóratermő része. A kalapos gombáknál tönkre és kalapra tagolódnak.
- Tojás alakú:** levél, melynek lemeze az alsó harmadában a legszélesebb. A lemez hossza mintegy kétszerese a szélességének.
- Tőlevél:** a szár tövéből eredő levelek
- Tönk:** a gombák kalapját hordozza
- Virágzat:** közös tengelyen fejlődő virágok

Receptek

- Becsinált kucsmagombából 190
 Berkenyesőr 135
 Berkenyészélé 122
 Bodza bundában 67
 Bodzaszós 66
 Bükkfalevél-likőr 33
 Bükkmakk nyersen, pirítva, szóva 33
 Bükkmakkolaj 33
- Céklaleves izletes vargányával 172
 Cherry brandy 48
 Cickafark főzve 159
 Cickafark salátában 159
 Cukrozott ibolya 152
 Cukrozott iringógyóker 131
 Csalánleves 105
 Csalános haggis 105
 Csalánpüré 104
 Csarabsőr 87
 Csipkebogyó desszert 120
 Csipkeszőrp 119
- Dock-puding vagy gombóc (keserűfűből) 36
- Édesköményes egresszós makrelához 76
- Egres-bodza lekvár 68
 Egreskrém 76
 Erdei mályva-leves 98
 Erdei szamóca-szós 143
 Erdőszéli csiperke ribiszkével 186
- Fekete mustármagos fűszerkeverék 40
 Fekete áfonya-felfújt 35
 Fekete ribiszke dzsem 44
 Fenyérmirtusz borban 47
 Főtt pitypanggyóker japán módra 62
 Főtt tengeri káposzta 133
 Fűszeres lángos szurokfűvel 101
- Galagonyapuding 82
 Galagonyaszós tavaszi báránnyhoz 82
 Galagonyaszélé 82
 Gesztenyeliszt 50
 Giliszaűző varádics húsvétra 50
 Gombapástétom 179
- Gyapjas tintagomba tojással 201
 Gyapjas tintagomba-mártás 201

- Hársfávirág-tea 97
- Illatos mirhafülevelek sütve 144
 Indiai mentás fűszerkeverék 155
 Ír moszat tejes zselében 210
- Judásfülleves kínai módra 188
- Kagylóleves 219
 Kányaszombormártás báránnyhoz 93
 Káposzta gombás ragu 169
 Kerti csiperke leves 178
 Ketchupos gyapjas tintagomba 201
 Kínai júdásfülgomba-leves 188
 Komlóhajtás spárga módjára 88
 Komlós fritтата 89
 Kökényes gin 137
- Laskagomba Madeira-szósban 192
 Leves kakukkfűvel 150
 Lilatönkű pereszke pacal módra 166
 Lilatönkű pereszke tölteléknek 167
- Makk-kávé 106
 Málna tölteléknek 114
- Málnadzsem 114
 Málnaecet 114
 Melokhia 98
 Mentás üdítő 155
 Mentatea 155
 Mezei szegfűgomba-leves 178
 Mogyorós kenyér 85
 Mogyorós krokett 84
 Mogyorós sertésragu 85
 Mustármagos fűszerkeverék 40
- Nyári puding málnával 114
- Okrochka 72
 Omlett giliszaűző varádicsal
 Orvosi vizitorma-leves 147
 Osztottelevűl őzsaláta főzve 31
- Őreg sziksófü főzve 124
 Őszi puding vadszederral 42
- Párolt kucsmagomba 190
 Párolt rókgomba 174
 Pemmikán 44
 Pissenlit au Lard 62
 Pitypanglevél-saláta 61
 Pitypanggyóker-kávé 62
- Rántott laskagomba 192
 Rántott őzlábgomba 194

Rókgomba tojással 174
 Rózsaszírom-dzsem 118

Savanyított dió 153
 Savanyított sziksófű 125
 Savanyított tengerikömény 127
 Schwarzwurzh 55
 Sertésszelet borókabogyóval
 95
 Sós gesztenyepüré 50
 Sóskafeves 140
 Sóskafeves 140
 Sóskafeves 140
 Sóskafeves 140
 Sült fésűkagyló 225
 Sült gesztenye 50
 Sült gypjas tintagomba
 tojással 201
 Sült kagyló 218
 Sült laskagomba 192
 Sült óriás pöfeteg 196
 Sült szivkagyló szalonnával
 221
 Savanyított sziksófű 125

Szíverősítő bodzából 67
 Szurokfűves cukor 101
 Szurokfűves olívaolaj 101

Tejben párolt rókgomba 174
 Téli-tavaszi saláta tyúkhúrral 52
 Tengerikömény-mártás 126
 Tengerisaláta-mártás 215
 Tengerisaláta-püré 215
 Tésztás tengeri káposzta 133
 Tormamártás 91
 Töltött óriás pöfeteg 197
 Töltött özlágomba 193

Tyúkhúr főzve 52

Vadszedres junket 42

XVII. századi spenótos lepény
 129

Zöld tojás 158

Zsenge sziksófű főzve 124

Névmutató

Achillea millefolium 159
Aegopodium podagraria
 79
Agaricus arvensis 185
Agaricus bisporus 181
Agaricus campester 177
Agaricus haemorrhoidalis
 180
Agaricus macrosporus 180
Agaricus silvicola 180
Alliaria petiolata 92
Allium ursinum 111
Anthriscus sylvestris 56
Armillariella mellea 184
Armoracia rusticana 90
 Árvacsalán 63
Auricularia auricula-judea
 184

Barkóca (fa) 134
 Bársonyos árvacsalán 63
Beta vulgaris 128
 Bimbós pöfeteg 195
 Bodza 65
Boletus edulis 171
 Borzas kakukktorma 38
Brassica nigra 40
 Bükk 32
Calluna vulgaris 86

Cantharellus cibarius 173
Cardamine hirsuta 38
Cardamine pratensis 38
Cardium edule 220
Castanea sativa 49
Chenopodium album 69
Chenopodium bonus-henricus 73
Chondrus crispus 209
Chroothum maritimum 126
Chrysanthemum vulgare 147
Clitocybe fajok 175
Conopodium majus 107
Coprinus atramentarius 200
Coprinus comatus 200
Cordeiceps ophioglossoides
 205
Cortinarius orellanus 174
Cortinarius speciosissimus 174
Corylus avellana 83
Crambe maritima 132
Crataegus monogyna
 Cukormoszat 213

Csarab 86
 Csipkebogyó 119

Édeskömény 71
 Egybibés galagonya 81
 Ehető alga 211

- Ehető kékkagyló 223
 Ehető szívkagyló 220
Elaphomyces granulatus 205
Empetrum nigrum 60
 Erdei csiperke 180
 Erdei madársóska 141
 Erdei mályva 180
 Erdei szamóca 143
 Erdei turbolya 56
 Erdőszéli csiperke 185
Eryngium maritimum
 130
 Éti osztriga 224
 Európai hárs 86
 Európai sziksófű 86
- Fagus sylvatica* 32
 Fehér árvacsalán 63
 Fehér libatop 69
 Fehér szörgomba 199
 Fekete áfonya
 Fekete bodza 65
 Fekete mustár 40
 Fekete nadálytő 54
 Fekete ribiszke 44
 Felfutó komló 88
 Fenyérmirtusz 46
 Fenyvescsiperke 181
 Fésűkagyló 225
Fistulina hepatica 165
- Foeniculum vulgare* 71
Fragaria vesca 143
- Galium aparine* 77
 Gilisztaűző varádics 147
- Gyapjas tintagomba** 200
- Humulus lupulus* 88
Hydnum repandum 182
- Illatos ibolya 151
 Illatos mirhafű 145
 Ír moszat 209
 Ízletes kucsmagomba 189
 Ízletes rizike 198
 Ízletes vargánya 171
- Júdasfülgomba** 187
Juglans regia 153
Juriperus communis 94
- Kagyló** 218
 Kányaszombor 92
 Káposztagomba 169
 Karcú csiperke 181
 Kerti csiperke 177
 Kerti egres 75
 Késői laskagomba 191
 Kétszörös csiperke 181

- Lycoperdon perlatum* 195
Lycoperdon pyriforme 195
- Madárberkenye** 121
 Májgomba 165
 Májusi pereszke 202
 Makk 106
Malva sylvestris 98
Marasmius oreades 175
 Medvehagyma 111
Mentha aquatica 155
Mentha rotundifolia 155
Mentha spicata 155
Mercurialis annua 73
Mespilus germanica 102
 Mezei sóska 139
 Mezei szegfűgomba 175
Morchella esculenta 189
Mya arenaria 218
Myrica gale 46
Myrrhis odorata 145
Mytilus edulis 223
- Nád** 116
 Nagy barnamoszat 212
 Nagy csalán 104
 Nagy őzlábgomba 193
 Nagyspórás csiperke
 180
 Naspolya 102
- Kígyógyökerű keserűfű 36
 Kocsányos tölgy 106
 Kökény 137
 Körtealakú pöfeteg 195
 Közönséges boróka 94
 Közönséges cickafark 159
 Közönséges csészecsiga 222
 Közönséges dió 153
 Közönséges mogyoró 183
 Közönséges particsiga 226
 Közönséges szurokfű 100
 Közönséges tyúkhúr 51
- Lactarius deliciosus* 198
Lactarius pubescens 199
Lactarius torminosus 199
Laminaria digitata 212
Laminaria saccharina 212
Lamium album 63
Lamium amplexicaule 63
Lamium purpureum 63
Langemannia gigantea 195
Laurencia pinnatifida 211
Lepista nuda 168
Lepista saeva 166
 Libapimpó 136
 Lila pereszke 168
 Lilatönkű pereszke 166
 Lime 96
Littorina littorea 227

Nyári szarvasgomba 204
Nyírfa szőrgomba 199

Óriás pöfeteg 195
Origanum vulgare 100
Orvosi vizitorma 157
Ostrea edulis 224
Osztottlevelű ózsaláta 180
Oxalis acetosella 141

Őszbogáncs 105

Palmaria palmata 211
Papaver rhoeas 109
Parajlibatop 73
Patella vulgata 222
Pecten maximus 225
Phragmites australis 116
Piros áfonya 58
Piros árvacsalán 63
Piros ribiszke 115
Pleurotus ostreatus 191
Podagrafű 79
Polygonum bistorta 36
Pompás dió 153
Pongyola pitypang 61
Porphyra ambilicalis 214
Potentilla anserina 136
Prunus avium 48
Prunus spinosa 137

Quercus robur 106

Ragadós galaj 77
Ramaria formosa 170
Ráncos tintagomba 200
Répa 128
Réti madárhúr 51
Ribes nigrum 44
Ribes rubrum 115
Ribes ura-crispa 75
Rorippa nasturtium-
aquaticum 157
Rosa canina 117
Rubus chamaemorus 53, 58
Rubus fruticosus 41
Rubus idaeus 113
Rumex acetosa 139

Salicornia europaea 123
Sambucus nigra 65
Sárga gerebengomba 182
Sárga rókagomba 173
Silybum marianum 103
Skót gumószeg 107
Smyrnum olustratum 30
Sorbus aucuparia 121
Sorbus torminalis 134
Sparassis crispa 169
Stellaria media 51
Symphytum officinale 54

Szélesszájú pöfeteg 195
Szelidgesztenye 49
Szurokfű 100

Taraxacum officinale 61
Tátongókagyló 218
Téli fülőke 206
Tengeri káposzta 132
Tengerikömény 126
Tengerparti iringó 130
Thymus drucei 149
Tilia cordata 96
Tilia europaea 96
Tilia platyphyllos 96
Torma 90
Törpemálna 53
Tőzegáfonya 59

Tricholoma gambosum 203
Tuber aestivum 204

Urtica dioica 104

Vaccinium myrtillus 34
Vaccinium oxycoccus 59
Vaccinium vitis-idaea 58
Vadcserezsnye 48
Vad kakukkfű 149
Vadrózsa 117
Vadszeder 41
Varjúbogyó 60
Vascellum pratense 195
Vetési pipacs 109
Viola odorata 151
Vizi menta 155

FÜRKÉSZ *könyvek*

Zsebben elférő, kicsi,
nagy, szúrós bogyók,
növények, a természet
gazdag tárházából.
Több mint 100 ehető
növény, gomba, termés
ismertetése gazdagon
illusztrálva.



Hasznos tanácsok, mikor,
miként gyűjtsük be és
mit készítsünk belőlük.



1599 Ft

ISBN 963-9367-61-3



9 789639 367616



www.triviumkiado.hu

zsebben a tudás