

EHETŐ

VADNÖVÉNYEINK

A szerző biztonsági figyelmeztetése

Gyűjtögetés nincs kockázat nélkül, és felelősen gondolkodó felnőttként minimálisra kell csökkenteni a bennünket és a családunkat veszélyeztető mérgező növények begyűjtésének kockázatát. A könyvben felsorolt harminc növényt és gombát gondosan válogattuk össze, ezek jellemzően képviselik a természetben megtalálható ehető növényeket. Segítségükkel a legfiatalabbakat is bevezethetjük a vadon termő, ehető növények lelkes gyűjtögetésének fortélyai-ba. Olvasóim jobban ismerik gyermekeiket, mint jómagam, így képességeik határait is, meg azt, hogy milyen szintű felügyeletet igényelnek a gyűjtögetés közben. Egyesek megragadnak egy könyvet, mint amilyen ez is, és ésszel gyűjtenek – mások kevésbé. Soha ne becsüljük alá és ne becsüljük túl gyermekünk képességeit, és értsük meg, kezeljük helyesen a gyűjtés kockázatait. Kérem, olvassák el figyelmesen a „Hogyan gyűjtsünk biztonságosan?” című fejezetet a 12. oldalon!

Korlátozott felelősségi nyilatkozat

Annak ellenére, hogy minden lehetséges erőfeszítést megtettünk a könyvben szereplő ellenőrzött tudnivalók biztonsága érdekében, a könyv kiadása pillanatában sem a szerző, sem a kiadó nem vállalja magára és kizárja a felelősségét, a jogi úton kiterjeszhető teljes felelősséget, bármilyen és mindennemű kötelezettséget bármely veszteségért, károsodásért, sérülésért, megbetegedésért vagy esetleges halálért, amely az ebben a könyvben szereplő információk figyelmen kívül hagyása (beleértve a könyvben szereplő esetleges téves tájékoztatást is), az információk hanyag vagy helytelen értelmezése miatt történt. Az olvasó kizárólagos kockázata, hogy megbízik-e az ebben a könyvben található információkban. Röviden: ha leszed valamit, azt kizárólag saját felelősségére teheti.

Sok növény (például medvehagyma, gomba) hazánkban korlátozottan gyűjthető, állami (nem védett) erdőben csak max. 2 kg/nap/fő, vagy ha több, akkor csak előzetes erdészeti engedéllyel. Védett, állami erdőben a természetvédelmi hatósági és erdészeti engedély is szükséges. Magánerdőben, magánréten, közösségi területen a tulajdonos engedélyével bármennyi gyűjthető.

A fordítás alapja:

David Hamilton: *Family foraging – A fun guide to gathering and eating plants*

First published in 2019 by White Lion Publishing, an imprint of The Quarto Group

Szöveg © 2019 David Hamilton

Fotó © 2019 Jason Ingram, kivéve, ahol külön jelezzük

Minden borítófotó © 2019 Jason Ingram, kivéve a hátsó jobb oldali fotó: Roel Meijer/Shutterstock.com

Minden illusztráció, kivéve a térképek © 2019 Sara Mulvahhy

Fordította © dr. Jánossy László, 2019

Lektorálta: Jánossyné dr. Solt Anna

HVG Könyvek, Budapest, 2019

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Koncz Gábor

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-757-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részeit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt.,

az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Press

Nyomás: Szlovénia

EHETŐ VADNÖVÉNYEINK

**Útmutató a gyűjtéshez,
receptek a felhasználáshoz**

**DAVID HAMILTON
JASON INGRAM FÉNYKÉPEIVEL**



TARTALOM

6 A GYŰJTÉS ALAPJAI

- 8 Bevezetés
- 10 Miért gyűjtünk?
- 12 Hogyan gyűjtünk biztonságosan?
- 13 Mit viselünk, és mit vigyünk magunkkal?
- 15 Hol gyűjtünk?
- 22 Amire szükség lesz a konyhában
- 23 A természet védelme

24 TAVASZ

- 26 Csalán
- 30 Gyermekláncfű (pityang)
- 34 Medvehagyma
- 38 Fehér libatop
- 42 Tyúkhúr
- 44 Fodormenta
- 48 Kányazsombor
- 52 Nagy útifű

54 NYÁR

- 56 Vadcserezsnye
- 60 Fekete bodza
- 64 Fekete áfonya
- 68 Húsos sziksófű

- 70 Mezei sóska
- 74 Óriáspöfetesteg
- 78 Repcsényretek
- 80 Erdei szamóca
- 84 Vadszilva
- 88 Vadszeder

92 ŐSZ

- 94 Alma
- 98 Vadrózsa
- 102 Galagonya
- 106 Málna
- 110 Bükk
- 112 Vargánya
- 116 Mogyoró
- 120 Szelídgesztenye
- 124 Torzsás ecetfa

128 TÉL

- 130 Erdei madársóska
- 132 Kökény
- 136 Nyír
- 140 Név- és tárgymutató
- 142 A szerzőről
- 142 Köszönetnyilvánítás
- 143 A fényképek forrásai



A nagy képen: Erdei szamóca,
Fragaria vesca (Európa)

A kis képen: Virginiai vadszamóca,
Fragaria virginiana (Egyesült
Államok)





ERDEI SZAMÓCA *FRAGARIA VESCA* (EURÓPA) ÉS VIRGINIAI VADSZAMÓCA *FRAGARIA VIRGINIANA* (EGYESÜLT ÁLLAMOK)

Kis növény, még apróbb termésekkel, sokszor észre sem vesszük a fű között. Legfeljebb 30 cm magas, és körülbelül ugyanilyen széles.

Egyéb elnevezései

Csomóca, vadeper, földi eper, erdei eper.

Levelei

Összetett levelei három levélkéből állnak, kettő egymással szemben, egy a levél csúcsán található. A levelek sötétzöldek, fűrészes szélűek.

Virágzata

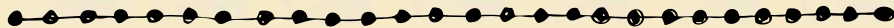
Kicsi, 1-1,5 cm-es, ötszirmú fehér virágai vannak.

Gyümölcse

Legfeljebb 1,5 cm-es, piros termésének külső felületén vannak az apró magok. Úgy néz ki, mint egy természetett eper kicsinyített mása. Éretlenül fehér, de csak pirosan finom.

Egyéb jellemzői

A csíkos, üstökös csokrosindához (zöldike) vagy a természetett földi eperhez hasonlóan az erdei szamóca is indák végén kihajtó kis növénykével szaporodik. Ezek az anyanövény apró másolatai, amelyek egy hosszan (akár 2 m-re) kinyúló szár végén gyökeresednek meg, új szamócatő lesz belőlük.



Hasonló fajok

Az indiai szamóca vagy díszeper (*Duchesnea indica*) piros termése sokkal kerekesebb, felfelé áll, ízetlen. Virágai sárgák. Leginkább kertekben található, nagyobb mennyiségben enyhén mérgező, hashajtó hatású.

Hol található?

Kedveli a szárazabb, fás területeket. Megtalálható ösvények, utak mentén, bokros helyeken. Keressük tavasszal a virágait, és később térjünk vissza ezekre a helyekre a gyümölcserőt!



HOGYAN FOGYASSZUK?

Az erdei szamóca annyira finom és kicsi, hogy ritkán szedünk annyit belőle, hogy haza is vihessünk. A legjobb két kézzel enni: egyikkel dugjuk a gyümölcsöt a szánkba, a másikkal nyúlunk a következő szem után! Ha mégis sikerül valamennyit hazavinni, akkor többféle módon ehetjük. Finom fagylalttal, de más gyümölcsökkel összekeverve is. Gyümölcslében és gyümölcسالátában is nagyon ízletes. A nagyobb szemeket többféle recepthez is felhasználhatjuk. Lekvárt ne főzzünk belőle, mert ahhoz tényleg reggeltől estig szedhetnénk, hogy összegyűljön annyi, amennyit már érdemes befőzni.



ERDEI SZAMÓCÁS CRANACHAN (SKÓT GYÜMÖLCSKRÉM)

Hozzávalók

- 240 g görög vagy zsíros joghurt
- 200 g szamóca vagy puha gyümölcskeverék
- 200 g áfonyás zabszelet

Hogy jobban érvényesüljön az erdei szamóca íze, már a hozzáadott zabszeletet se áfonyával, hanem erdei szamóccával készítjük el!

1. Morzsoljuk össze az áfonyás zabszeletet, és rétegezzük két nagy vagy négy kisebb pohár aljára.
2. Kanalazzunk rá egy réteg joghurtot.
3. Aprítsuk fel a gyümölcsöt, és tegyük belőle a joghurtra.
4. Ismételjük a 2. és 3. lépést addig, míg a poharak megtelnek.



A termesztett
szamócát vagy földi
eperet két vadon élő szamócafaj,
a zamatos, de apró virginiai
vadszamóca (*Fragaria virginiana*) és a jó
nagy, de íztelen chilei szamóca (*Fragaria
chiloensis*) véletlen keresztezésével
állították elő. A 18. század előtt nem
létezett az a nagy méretű termesztett
szamóca vagy földi eper, amelyet
ma a szupermarketben
megvehetünk.

