

Kísérleti etnobotanika. Vadnövények gyűjtögetésének és egykori felhasználási módjainak tesztelése.

DÉNES ANDREA

*Janus Pannonius Múzeum, Természettörténeti Osztály
H-7621 Pécs, Káptalan utca 5.
e-mail: denesandrea@pm@gmail.com*

Rezümé: Az egykori, népi vadnövényhasználat megismert adatai alapján teszteltem a gyűjtögetett növények szezonális felismerését, gyűjtögetését és felhasználását. A környezetemben előforduló, régen egy vagy több célra is használt vadnövény közül választottam 13 fajt, melyeket egy vagy több módon felhasználva is kipróbáltam. A kísérletek házi vagy ház körüli, egyszerű tesztek, mint a napjainkra már elfelejtett vadzöldségek vagy vadgyümölcsök nyers fogyasztása, sütése-főzése, eltárolása télre, több módú fermentálása, valamint egyéb, pl. háztartási célra használt növényfajok kipróbálása szappanozásra, súrolásra, mosogatásra, kötöző anyag vagy ragasztó készítésére.

Kulcsszavak: Hasznosított vadnövények, növények hagyományos felhasználása, népi növényhasználat, hagyományos ökológiai tudás, vadzöldség, vadgyümölcs

Experimental ethnobotany.

Testing the gathering and old use types of wild-growing plants.

Summary: Based on data learned about old folk wild plant usage I tested the seasonal identification, gathering and use of various gatherable plants. Among wild plants once used for one specific or multiple purposes now growing in my vicinity, I chose 13 species and tested their utilisation in one or more ways. My experiments were simple tests in the household or garden, including the raw consumption, cooking-frying, winter conservation and multi-way fermentation of almost forgotten wild vegetables or wild fruits, as well as trials with plants once used for domestic purposes, including soaping, scouring, washing-up, making fibres and strings for tying, or glue.

Keywords: traditional uses of plants, wild food plant, wild vegetable, wildfruit, foraging, traditional ecological knowledge

Bevezető

Az egykori népi vadnövényhasználat fajainak botanikai alapú felülvizsgálata során a korábbiakban többféle tematika szerint, irodalmi források és a mai emlékezet alapján összesítettük az egykor felhasznált vadnövényeket. Ezek a táplálkozás vadnövényei (*DÉNES* és munkatársai 2012, 2013, 2015, *DÉNES* 2018b), a nedvük kinyerése érdekében csapolt fafajok (*SVANBERG* et al. 2012), a fermentálással feldolgozott növények (*SŐUKAND* et al. 2015, *DÉNES – BÍRÓ* 2017, *DÉNES* 2018a), a háztartásban felhasznált növényfajok (*DÉNES* 2022) és a piacokon árusított gyógy-, táplálék- és dísz-vadnövények (*DÉNES* 2017, 2018b) voltak. Több mint 200 vad tápláléknövény, 150-nél több háztartásban használt és 130 piacon is árult fajt sikerült összesíteni a fenti munkákban. Ezek alapján elmondható, hogy a honos flóra számos növényének sokszínű és akár igen jelentős szerepe is volt egykor az emberek életében.

Annak ellenére, hogy a Kárpát-medence nagy részében elég korán háttérbe szorult az egykori változatos vadnövény-felhasználás, különösen a vadon termő fajok táplálékként fogyasztása, de más célú használatuk is, szórványosan, különösen a növénytermesztésre kevésbé alkalmas, sziklás vagy erdős, hegyvidéki tájakon valamilyen szinten akár a XX. század második feléig is fennmaradt több faj egykori használatának emlékezte vagy gyűjtése, felhasználása a gyakorlatban is. (Vö. Gunda Béla, Vajkai Aurél, Borbás Vince, Márkus Mihály, Bencsik János, Ecsedi István, Hegyi Imre, Takács Gyula, Újvári Zoltán, Viga Gyula, Pálosné Nagy Rózsa, Zsupos Zoltán, Kóczián Géza, Bódi Erzsébet munkáival, melyek forrás-irodalomként a fentebb említett összesítő munkákban megtalálhatók.)

Az egyes növényfajok használatáról sokszor csak a használat tényét és annak módját említik a néprajzi és etnobotanikai irodalmi források, a felhasználás pontosabb módszereit kevésbé. Valamivel több tudnivalót lehet találni a különböző felhasználási módszerekről a kéziratos néprajzi archívumokban, melyek az adatközlők eredeti közléseit is tartalmazzák, és – ritka esetekben – e módszerek pontosítását archív fényképek, fotósorozatok és a hozzájuk adott fotóleírások is segíthetik, mint pl. Hofer Tamás fotósorozata a sáskötöző készítéséről a sásvágástól kezdve (*HOFER* 1954, NM F 113711-727, NM F 806-807), vagy a légyfogó készítéséről (*RÉGER* 1950, NM F 99746). Szintén ritka, hogy egy már szinte teljesen elfeledett növényhasználatról napjaink emlékezetében is lehet találni felhasználási módszereket (ld. később, pl. csemegebaraboly, mezei iringó használata!).

Az archív adatok, a mai emlékezet vagy a mai használat adatainak gyűjtése mellett tanulságos és érdekes volt a megismert növények gyűjtögetését és feldolgozását a gyakorlatban kipróbálni, tesztelni, esetleg pontos módszerek ismerete nélkül kísérletezni a felhasználással, mely már 10 éves távlatú. Ez idő alatt egyes fajok használata a felelevenített régi ismeretek alapján vagy a globális tudásnak, az online tartalmaknak is köszönhetően minimális szinten, de visszatért a mai használatba (*DÉNES* 2018b). Saját családom tekintetében pedig a vadon termő tápláléknövények közül jó pár faj a család mindennapi táplálkozásába is teljesen jól be tudott épülni. Néhány vadzöldség, mint a csalán, a lósóska, a podagrafű, a komlóhajtás és több vadgyümölcs (vadcseresznye, erdei szamóca, kökény, fekete bodza, csipkebogyó, húsos som, földi szeder, fehér eper), valamint pár vadon termő fűszernövény (bodzavirág, akácvirág, vad kakukkfűvek) szezonjukban természetesen lettek az asztalon. Elmondhatom tehát, hogy számos faj esetében a tesztelés nem csak egyszeri, míg más esetekben tényleg csak kísérlet.

Hazai vagy nemzetközi téren kísérleti etnobotanika leírásával kevésbé lehet találkozni, a növények régebbi korokból ismert felhasználását viszont a kísérleti régészet területén tesztelik (pl. *KISS* et al. 2017, *CAPERELLI* et al. 2015, *MARGARITIS* 2006, *TUTUSAUS* 2012). Nyomon követhető azonban

számos kísérlet az alig ismert vagy már elfeledett növények használatának visszatérése a mai életbe során. Az érdeklődés a vad tápláléknövények és például a túlélő helyzetben használható növények és feldolgozásuk iránt az elmúlt 10-15 évben egyre nőtt. Ezt kielégítendő az ismeretterjesztő könyvek, internetes felületek száma is szaporodik, melyek a táplálékként vagy más módon használható vad-növényekkel kísérleteznek és egyben vissza is tanítják az elfeledett technikákat (pl. *DÉNES* 2023 (blogbejegyzés), Łukasz Łuczaj's The Wild Food /weboldal/, Pascal Baudar - books /weboldal/, Wild fibres /weboldal/, Király Ágnes - Fermentor blog és Műhely /weboldal/).

A vad tápláléknövények gyűjtésének és konyhai felhasználásának próbáit 2012 óta az Erdőkóstoló blogon és az ugyanezen nevű közösségi oldalon, más célra használt fajokról és használatukról pedig az Etnobotanika – a régi növényhasználat felfedezése oldalon írom meg rendszeresen, népszerűsítő formában. Ezek az online felületek lehetőséget adtak a nagyszámú követő, témára fogékony érdeklődő köréből további adatok, ismeretek gyűjtésére is mind az egykori, mind a mai növényhasználat tekintetében.

Anyag és módszer

Jelen tanulmányban a régi gyakorlat alapján, fotókkal dokumentálva mutatom be a növényfelhasználások kísérleteit, a korlátozott lehetőségek miatt azonban csak kevés növényfaj esetében. A fajok kísérletezésre kiválasztásának nem voltak különösebb szempontjai, a számomra könnyen elérhető, érdekes, ritka használatú vagy éppen gyakran használt fajok is egyaránt kipróbálásra kerültek. A tesztelés egyszerű, házi, mindennapi körülmények között történt. A tesztelés jó pár esetben csak a növények használhatóságára tudott irányulni, ezért azokban az esetekben, ahol pontos módszerek, receptek nem voltak ismertek, a kísérletezés kreatív módon történt.

A tanulmány alapját publikált néprajzi- és etnobotanikai irodalmi források, valamint több hazai múzeum néprajzi archívumának kéziratos adatai, kisebb részben mai adatgyűjtések (melyek az emlékezés adatai és a máig fennmaradt használatok) képezik.

A faj vagy más taxon azonosítása a megadott nevek (tájnév, elfogadott magyar és/vagy tudományos taxonnév /faj vagy nemzetségnév/) általában nem volt kétséges. Bizonytalanság esetén a faj forrásokban megadott morfológiai leírása vagy ökológiai viselkedése segíthetett az azonosításban. A táplálkozásban való tesztelés előtt az e szempontból ismeretlen vagy bizonytalan fajokat más európai országok egykori gyakorlatában (pl. *LUCZAJ, L., PIERONI, A., SVANBERG, I., SŐUKAND, R., DOGAN, Y.* vonatkozó etnobiológiai munkáiban), valamint a ma már rendelkezésre álló ehető/mérgező fajok online adatbázisaiban (pl. Plants For A Future Database, OGYEI adatbázis) is ellenőriztem.

A taxonok tudományos neve és rendszertani besorolása tekintetében a The Plant List nomenklatúráját, a magyar növénynevek esetében pedig az Új Magyar Fűvészkönyv (*KIRÁLY* /szerk./ 2009) elnevezéseit használtam.

Használt rövidítések és jelölések: ex verb.: szóbeli közlés, ex litt.: levélben küldött közlés. vö.: Vesd össze!; NM F+szám: a Néprajzi Múzeum Online Fényképgyűjteményének leltári száma; Dőlt betűvel szedve a tudományos fajnevek mellett a szó szerinti idézetek, a régies szóhasználatok és tájnevek szerepelnek a szövegben.

A régi felhasználási módokból gyakori és ritka, érdekes használat egyaránt tesztelésre került. Az alábbiakban a növényfajokat kizárólag a használat szempontjából mutatom be. Az egykori használatot az eredeti forrásokból is idézem, majd bemutatom a kísérleteket, azok eredményeit, tapasztalatait, melyek olykor a faj gyűjtögetésének és felismerésének tapasztalatai is. A növények gyűjtögetését Baranyában, elsősorban Pécs környékén végeztem természetes erdei és lakott vagy művelt területekhez közeli, másodlagos és mezei élőhelyeken.

Kísérletek és a régi használat bemutatása fajonként

A CSEMEGEBARABOLY (CHAEROPHYLLUM BULBOSUM) MINT TÁPLÁLÉKNÖVÉNY GYŰJTÉSE, FELISMERÉSE ÉS ELKÉSZÍTÉSE

„Bubocsinka néven nevezte nagyapám, parázson sütvé, tejes kukoricával, sült keszeggel fogyasztottuk a patak partján gyerekkoromban.” (FERENCZNÉ RAFAEL KATALIN 2023 ex litt. gáborjánházai (Zala vm.) nagypapára hivatkozva)

„Menjünk gobolyicskázni! ... mint a kis piros retek akkora vót, kivettük a földből, mögpucoltuk, mögöttük, mint a retket.” (LENGYEL 1982: 12.)

„Gyerekkorom csemegeje. Nagyatámmal szedtük a tavaszi kirándulásainkon, ő bösövénynek nevezte. Ettük a meghántott gumócskát nyersen, otthon pedig, megpucolva gumóstól-levelestől a salátaleveshez hasonlóan készítettük el.” (JANITSEK LENKE 2023 ex litt. kolozsvári (Románia, Kolozs m.) nagypapájára is hivatkozva)

„Amikor rá gondolok a „baraboly” ásásra, visszavarázsol a szép gyermekkorba és megeleveníti előttem gyermekkori szép játszótereimet, melyek örökre hozzákötöttek gyengén termő határú, de szép szülőfalumhoz. ...tudták a gyermekek, hogy az ők környékükön hol terem baraboly.” (ISTVÁN 1995: 313–314.)

A csemegebaraboly fogyasztására vonatkozó néprajzi adatok azt jelzik, hogy a faj sokfelé ismert és kedvelt volt (vö. DÉNES és munkatársai 2012, 2013). Ehető része a földalatti gumója. Nyáron mogyorócskáként lehet ezeket megtalálni a növény gyökérzete között, tavasszal répácskák, mert a kihajtás során picit megnyúlnak. Talán ebből is adódik, hogy csemegebaraboly elnevezés mellett a mai gasztronómiában turbolyagyökérként is, vagy inkább így ismerik. Levélzete hasonlóan finom, filigrán, mint rokonának a zamatos turbolyának. Nemesített változata(i?) is ismertek, de egyelőre nagy ritkaságnak számítanak, egyáltalán nem kapható(k) természetesen a hazai zöldségkínálatban. A vadon termő fajnak számos kedves, becéző tájneve volt a múltban (pl. *bobályka, turbolyka, bobolyicska, mihálka, mogyorósaláta*, és a mérgező bürökhöz hasonlatossága miatt *csemegebürök* is). Ínségtáplálékként is, de inkább mezei csemegeként fogyasztották nyersen salátaként vagy főzve. A halálosan mérgező foltos bürökkel (*Conium maculatum*) megtévesztő a hasonlósága, és együtt, egymás mellett is előfordulnak. Kizárólag másodlagos élőhelyeken él (bolygatott árokpartok, szántóföldek széle, zavarabb erdőszegélyek és bokrosok széle). A csemegebaraboly legjobb elkülönítő, morfológiai bélyege a serteszőrös alsó 2-3 szártagja. Jellemző még, hogy kellemesen fűszeres illatú, míg a foltos bürök

kellemetlen egérvizeletként leírt szaga akár messzebről is jól érezhetően betöltheti a levegőt. Nyáron, a csemegebaraboly kifejlett, termést érlelő hajtásai alól kiáshatók a gumócskák. Tavasszal a kifejlett példányok helyét felkeresve a filigrán levelű kis *turbolyagyökereket* is jól meg lehetett találni. Feltehetően régen is így volt ez, amikor ínség helyzetben vagy a mezőt járó gyerekek csemegének keresték. Kis gyakorlattal megtalálták a gumót jelző apró leveleket. Kóstolás után a gumócskák íze édeskés, roppanós, megfőzve burgonyaszerű állagúak és ízűek (1-5. fotó).



1. fotó:

A csemegebaraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) tavaszi első hajtása.

Ezt a pár leveles hajtást keresve lehet megtalálni és kiásni a tavaszi répácskákat. Az ásáshoz nem kellett nagyobb ásót használni, elegendő volt a képen látható nagykés méretű növényásó (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



2. fotó:

A csemegebaraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) tavasszal gyűjthető répácskái (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



3. fotó:

A csemegebaraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) nyári gumócskái a közben hatalmasra nőtt természetes növény gyökerei között található meg. Míg a tavaszi répácskák gyűjtése egy nagyobb késsel is megvalósítható, a nyári gumók kiásása már rendes méretű ásót igényelt, ugyanis ezek nem kapcsolódnak kihajtó levelekhez, amik nyomán megtalálható azonnal a répácska, ezért egy egész ásónyomnyi földet meg kell mozgatni, és átforgatva megkeresni benne a gumókat (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



4. fotó:

A csemegebaraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) nyáron felszedett gumócskái nem túl méretesek (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



5. fotó:

Zöldfűszeres párolt csemegebaraboly.
A megtisztított tavaszi répácskákat zúzott fokhagymával, apróra vágott vadon termő zöldfűszerekkel (medvehagyma, vadsnidling, zamatos turbolya) és durvára vágott napraforgóval, megsózva, olajon pirítottam, majd lefedve puhára pároltam. Kellemes burgonya-állagú és finom lett az így elkészített csemegebaraboly (Fotó: Dénes Andrea, 2022).

A NAGY CSALÁN (URTICA DIOICA) MINT TÁPLÁLÉK ÉS ROSTNÖVÉNY TESZTELÉSE

„Értékes levélnövénye a gyűjtögető gazdálkodásnak a csalán, amelyet ma is használnak parajnak, valószínűleg használtak már az ősmagyarok is.” (RAPAICS 1934: 18.)

„... az asszonyok kora tavasszal szedegették a csalán gyöngye leveleit. Ezt is megfőzték levesnek, mártásnak, felhasználták a főtt krumpli ízesítésére.” (MARKUS 1965: 213.)

„Emberi fogyasztásra a frissen leszedett tavaszi csalánt leforrázva vagy anélkül, fokhagymás, sós lében főzik puhára, savanyú tejjel habarják be.” (BŐDI 1999: 80.)

Csalánfőzelék Nagy István 57 éves juhász receptje szerint: „... zsírban dinsztelem, majd híg rántást teszek rá, tejet kavarok bele, majd cukrozva fogyasztom.” (DUDÁS 1955: 7.)

A csalán igen sokoldalúan használt vadnövény volt. Gyógynövényként, tápláléknövényként, takarmánynövényként, rostnövényként is jól ismert, de szerepe volt a húsok frissen tartásában, festőnövény volt, használták súrolásra, üvegtisztításra, edények fertőtlenítésére (vö. *DÉNES* és munkatársai 2012, 2013, *DÉNES* 2022). Bár kártevőriasztóként, folyékony trágyaként és gyógynövényként ma is kedvelt, régi használati módjai közül a legtöbben már régóta csak takarmánynövényként tekintenek és emlékeznek rá. A rendszerváltás előtt a háztáji gazdálkodásban még sokfelé tartottak kacsákat is. A kiskacsáknak és a kislibáknak szívesen adták a forrázott vagy csak aprított csalánt forrázott darával keverve, erősítő, tápláló eledelként. Sajnos sokan ínségtáplálékként is emlékeznek a csalánra a háborúhoz köthető nehéz időkből. A fogoly- és munkatáborokból hazatértek hozzátartozói pedig sokszor elmesélik, hogy csalánnevelés nélkül felmenőik nem élték volna túl a borzalmakat. A takarmánynak és ínségtápláléknak ismert csalán éppen ezért nehezen, de napjainkban néhol tudatosan csalánmártás-ként, csalánfőzelékként visszakerült az emberi táplálkozásba is. A köztudatba főként inkább a húsvéti ünnepkör online is terjedő zöld csütörtöki zöldfőzelékeként tért vissza.

A csalán levélzöldségként szinte egész évben gyűjthető. A legfiatalabb levelek, a hajtás csúcsán kora tavasztól késő ősziig elérhetőek, hiszen kaszálás után is újra és újra kihajt, sőt a hajtás csúcs is újra, akár elágazva is kihajt, ha azt leszedjük. Régen leginkább parajszerűen elkészítve használták, néhol említik azt is, hogy forrázás után főzték.

A csalán rendszeres főzése után tapasztalatként annyit meg kell jegyezni, hogy a csalánhajtások forrázással, blansírozással valóban szebb színűek, jobb ízűek lesznek. Hagyományos és modern ételek is egyaránt készíthetők belőle (6–9. fotó).

„...csalánrostból zsineget sodortak.” (GUNDA 2001, 25–26.)

Csalánból szükségkötél készítését a dunai halászok köréből említette Barkuti Balázs (2021 ex litt).

„Gyerekkoromban még fontak csalánkötelet, mi gyerekek is csináltuk kicsiben.” (KISS IBOLYA 2023 ex litt., Bonyhád, Tolna vm.)

„...csalánból fontak kantárt ételhordónak, abba illesztették bele az edényt.” (HATALYÁK 1947)

A csalán mindenhol ott van, erdei és mezei élőhelyeken, így vegetációs időben mindenhol elérhető. A kötözésre szintén használt gyékénylevelek, már csak vizes élőhelyeken gyűjthetők, s bár minden tájon bőven előfordulnak, a csalán mégis szélesebb körben elérhető. A csalánszár külső része a rostos, a bél könnyen kitéphető. A rostos külső rész körömmel is vékonyabb rostokra hasítható, amiből kettős szálú sodrással gyorsan készíthető erős kötöző. (A sodráshoz mintául egy kézműves által készített gyékényrost-kötél vizsgálata szolgált). A megszáradt rostokkal még jobban lehet dolgozni, szorosabbra sodorhatók, nagyon erősek, kézzel nem tudtam elszakítani őket. Rövid idő alatt is automatikussá váltak a sodrás lépései, így nem volt nehéz egy csalánkötözőt elkészíteni (10. fotó).



6. fotó:
A csalán (*Urtica dioica*) kora tavaszi első hajtásai
(Fotó: Dénes Andrea, 2022).



7. fotó:
Csalánleves gévagombával blansírozott csalánból, fokhagymás rántással főzve (Fotó: Dénes Andrea, 2017).



8. fotó:
Csalános, zöldfűszeres, vajas burgonyapüré.
A főtt krumplit csalán ízesítéssel *MARKUS* (1965: 213.) említi (Fotó: Dénes Andrea, 2020).



9. fotó:

Csalánmártás tükörtojással. A blansírozott, apróra vágott csalánt, zsíron, kis fokhagymával dinszteltem, majd tejjel felöntve főztem, liszttel sűrítettem. Fűszerek: pici cukor és szerecsendió, só. Alapjaiban Nagy István (Dudás 1955: 7.) receptje szerint (Fotó: Dénes Andrea, 2023).



10. fotó:

Friss, nyers csalánrost és csalánkötözők kettős szálú sodrással (Fotó: Dénes Andrea, 2023).

FEHÉR FAGYÖNGYBŐL (VISCUM ALBUM) RAGASZTÓ ÉS LÉGYFOGÓ KÉSZÍTÉSE

A sárga- és a fehér fagyöngy terméséből is készült ragasztó, amit háztartási ragasztóként, légyfogó ragasztóként vagy madárfogó lépvesszőn is használtak (vö. *DÉNES* 2022: 21.). Napjaink emlékezetéből *FERENCZNÉ RAFAEL KATALIN* (2023 ex litt.) említi: Gáborjánházai (Zala vm.) nagyszülei mezei gyorsjavításkor használták, pl. lószerszám gyorsjavítására emlékszik, az istállóban pedig légyfogóként egy fagyöngy-ragasztóval bekent rongyot lógattak fel. *GEMBICZKI HONVÉD JÓZSEFNÉ* közlése szerint (*RÉGER* 1950, NM F 99746) légyfogó vesszőt a következő módon készítettek: „a cserfán, tölgyfán termő fagyöngyöt, gyöngyöt megfőzik, vesszőre tekerik és fölállítgatják a házban. A légy rászáll, és a lép megfogja. Egy-két napig jó, utána odaadják a csirkének, hogy leegye róla a legyet; majd fölmelegítik, és újból használják. Így kétszer-háromszor is lehet használni.”

A fagyöngy terméshúsa rendkívül ragacsos, ezáltal ragadnak fenn magjai a fák lombkoronájában. A fákon magasan élő növény terméséhez nehéz hozzájutni, de van, amikor egy-egy vihar leveri őket, nekem is így sikerült begyűjteni és ragasztót, abból pedig légyfogót is készíteni (11–14. fotó).



11. fotó:
Fehér fagyöngy (*Viscum album*) feldolgozása ragasztónak. A terméseket összetörtem, előjött a ragacsos terméshús. Vízrel keverve főztem, majd szűrőkanál segítségével a léből kiszűrtem a magokat és a terméshéjat. A kapott levet főzéssel sűrítettem, míg ragasztó állagú nem lett (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



12. fotó:
Fehér fagyöngy feldolgozása ragasztónak (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



13. fotó:
Fehér fagyöngy terméséből készült ragasztó (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



14. fotó:
Légyfogó pálca fehér fagyöngyből főzött ragasztóval készítve. (Fotó: Dénes Andrea, 2022)

A pálcára a ragasztóból több rétegben tekertem az önmagában is összeálló ragacsból, amit felállítva szárítottam még picit. A készítéskor legyek éppen nem voltak, mert a fehér fagyöngy késő ősszel terem és télen hosszú ideig gyűjthető, mert a termések sokáig nem potyognak le. Az elkészített folyékony ragasztó viszont lezárva tárolható. Ajánlott esetleg – hogy ne penészedjen – csíramentesítve kezelni és főzés után forrón üvegbe zárni.

VADALMA (MALUS SYLVESTRIS) ÉS VADKÖRTE (PYRUS PYRASTER) VÁLTOZATOS HASZNÁLATA A TÁPLÁLKOZÁSBAN

„Vadalmából, vadkörteből jó ecetet lehet csinálni. Megtörik, állni hagyják, saját maga nevel ecetágyat. Ételekbe, salátához, uborkához adják az ecetet; paprikát, buborkát ecetben tesznek el.” (VAJKAI 1941: 234.)

„A vadalmát hordókban összegyűjtötték, bakóval megverték és összetörték, apránként vizet töltöttek rá, mindig annyit, amennyit naponként megittak. Nyáron nem ittak vizet, csak ilyen vadalmás-vizet.” (MÁRKUS 1941:175.)

„...vadalmát aszalták kenyérsütés után, szeletelve.” (LENGYEL 1982: 8.)

„...a vadalma csak káposztába jó” (LAJOS 1966: 6.)

„Vadalma kevés van, ...szekrény tetejére rakják a jó szagért, és apródonként elfogyasztják.... savanyított káposzta közé rétegenként is rakják. A vadalma nagyon élvezetes így, a gyerekek veszekednek érte.” (ZUPKÓ 1958: 6.)

„A vadkörte ... szedték régen, mert szegények voltak a népek. Padlásra tették, megívódott... padlásra jártak fel a gyerekek és ették a megpuhult gyümölcsöt ...a vadkörte hordós káposztába tették fűszerként.” (BŐDI 1965: 157.)

„A kásás vackort összetörték, belerakták egy cseberbe, vizet töltöttek reá, amikor a víz a vackoron habosodni kezdett és csípősödni, tehát erjedésnek indult, üdítő italként fogyasztották. Kedvenc itala volt felnőtteknek, gyermeknek egyaránt” (ISTVÁN 1995: 326.) ...és akár karácsonyig is elállva csapolták róla az italt, míg aztán végül borrá erjedt (BALASSA 1944: 92.)

A vadalma és vadkörte felhasználása a fentebb említett módokon gyakori volt és az ország számos táján említik még (vö. DÉNES és munkatársai 2012, DÉNES et al 2013) (15–22. fotó).



15. fotó:

Vadalma (*Malus sylvestris*)

A vadalma ritkaságnak számít napjainkban. Előfordul sárga színben és pirosas színeződéssel is. Nem azonos faj a magról kelt és sokszor apró méretű gyümölcsöket termő nemes almákkal. Illatosítóként kipróbálva kellemes aromája valóban betölti a szoba levegőjét. Ősszel, mikor elkezdi lepotyogni a fákról ehetetlenül savanyú, utóérlelve kissé mérséklődik a fanyarsága, de soha nem érik édesre (Fotó: Dénes Andrea, 2020).



16. fotó:

Vadalmás savanyított káposzta

A káposztát legyalulva, kilógrammonként 2 dkg sóval alaposan elkeverve, szeletelt vadalmát, fűszereket hozzáadva szorosan befőttes üvegekbe nyomkodtam, lezártam. A káposzta és a gyümölcs saját levében, tejsavasan erjedve savanyodott meg. A vadalma a káposztában – bár eleve egy savanyú gyümölcs – kellemes, ehetően savanyú ízűre érlelődött (Fotó: Dénes Andrea, 2020).



17. fotó:

Vadalmás víz készítése kancsóban.

Az összevágott vadalmára vizet öntöttem, hűtőbe tettem, pár óra alatt elkészült a vadalmás, jó ízű üdítő ital. Többször újra fel lehetett önteni vízzel (Fotó: Dénes Andrea, 2012).



18. fotó:

Vad alma-, vadkörte- és más vadgyümölcs-ecetek A természet ízei kiállításban, 2013-ban (Fotó: Füzi István). A megtört vagy darabolt gyümölcsöket (1/3 rész gyümölcs 2/3 víz arányban) vízzel leöntve meleg helyen, befőttes üvegekben, csak tüllhálóval letakarva az ecetíz és ecetszag megjelenéséig erjesztettem, majd leszűrve palackoztam.

A természet ízei kiállítás: <https://www.youtube.com/watch?v=Uho3t66M6rU>



19. fotó:

Vadkörte (*Pyrus pyraster*) utóérlelésének és téli tárolásának tesztelése.

Régen az utóérlelésre, illetve télre szánt vadkörtét padlásra szalma-, széna- vagy gabona közé tették, amik feltehetően a megfagyástól is védték, meg talán elszigetelték egymástól az egyes gyümölcsszemeket, hogy kevésbé romoljanak meg. Tesztelve ezt, a tapasztalat, hogy a szeptemberben zölden és keményen kamrában eltárolt vadkörte decemberre barnára, kásásra és édesre érett, ugyanakkor a terméshéj megszáradt, így védte a belül puhán maradó, nedvűsabb gyümölcshúst. Nem minden szem állt el így, de az eltárolt mennyiségnek csak kis részét kellett kidobni (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



20. fotó:

Vadkörtecsüggör (vadkörteital)

A megtört vadkörtét a pincében, hordóba téve vízzel leöntötték, majd főként gyerekeknek csapolták róla az ízes italt. A kissé zúzott vagy apróra vágott vadkörtét kis tételben, kancsóban öntöttem le vízzel, pár óra múlva már édes-savanykás italt lehetett róla leszűrni, akár többször is, újra és újra feltöltve friss vízzel. A hidegben tartott savanyú gyümölcs erjedése lassan indulhatott meg, pláne, ha újra friss víz került rá időnként, ezért állt el erjedés nélkül sokáig (Fotó: Dénes Andrea, 2012).



21. fotó:

Van, ahol a vadkörtecsűgőr az enyhén erjedésnek indult vadkörteitalt, vadkörtepezsgőt jelentette. Az erjedés első lépéseiben szén-sav keletkezik, ami kissé csípőssé, savanykássá, pezsgőssé érlelte az italt, de az (még) nem volt alkoholos, így a gyerekek kapták.

A képen előtérben pezsgősre erjesztett vadkörte- és kökénycsűgőr. A kissé megtört vadkörte-t illetve kökényt klórmentes vízzel öntöttem le, lezárva, konyha-melegben hagytam erjedni, mikor sziszegni kezdett a széndioxid-termelődéstől, akkor leszűrtem, behűtöttem. Kiöntve enyhén csípősen pezsgett, buborékosodott. Háttérben hasonlóképp készült kökénycsűgőr (Fotó: Dénes Andrea, 2018).



22. fotó:

Vadkörtes savanyú káposzta.

A káposztát és a sárgarépat legyalulva, kilógrammonként 2 dkg sóval alaposan elkeverve, apró, még kemény vadkörte-t és fűszereket hozzáadva elkevertem, majd szorosan befőttes üvegekbe nyomkodtam, lezártam. Saját levében erjedve savanyodott meg. A vadkörte hosszabb érlelés után kissé mézes, jellegzetesen érdekes ízt adott a káposztának, valóban finomra fűszerezte azt (Fotó: Dénes Andrea, 2022).

CSAPTATÓ / CSEREPCSÍK HASZNÁLATA ERDEI SZAMÓCA (FRAGARIA VESCA) GYŰJTÉSÉNél

„...az erdei munkások készítették a cserepcsíkot is. Egy kb. 50 cm hosszú, ujjnyi vastag faágacskát középütt behasítottak és e közé rakták kis ágaival a lovaszamáocát.” (csattogószamáoca helyi neve). „Mindkét oldalán, egyiknek egyik, másiknak másik oldalon volt a feje. Munkából hazajövet ezt hozták ajándékba a gyerekeknek.” (E. FEHÉR 1957: 273.)

„Csaptató: ... ujjnyi vastagságú, kb. 20 cm hosszú, egyik oldalról behasított mogyorófaág, melynek hasítékába szorítják az erdei szamáocacsokor szárát. ...Leginkább a felnőttek szednek így szamáocát munka közben a gyerekeknek.” (EPERJESSY 2010: 61.) (23. fotó)



23. fotó:

Csaptató erdei szamócával (*Fragaria vesca*)
A csaptató elkészítése egy kés segítségével
pár perc alatt megvolt. Talán egy vastagabb
ágból lehet úgy is készíteni, hogy kevésbé kell-
jen összekötözni, saját magától is összetartsa
a szamócákat. Ezt pár fűszállal össze kellett
kötni, a célnak azonban így is megfelelt (Fotó:
Dénes Andrea, 2023).

MEZEI IRINGÓ (*ERYNGIUM CAMPESTRE*) MINT TÁPLÁLÉKNÖVÉNY

„A szélhajtítóvis...a szikes legelőkön tömegestől nő. A növény gyenge hajtását
leszedték és ... salátának készítették el. Különösen a pásztorok kedvelték, hisz
az egyik környezetükben nőtt növény volt.” (BENCSIK 1973: 112.).¹

A mezei iringó országosan előforduló, jól ismert faj. Amikor termése megérett, elszakad a szár a tövénél és ördögszekérként görgeti a szél. Fiatal, még tüskétlen vagy tüskéktől megtisztított, zsege hajtásából leves vagy saláta készült, szárát nyersen is megették (vö. DÉNES et al. 2012: 53.). Nyersen megkóstolva nagyon finom, aromás, zellerhez hasonló ízű a növény. Borbás Vince jegyezte fel a királyné káposztája nevét a Balaton mellett (BORBÁS 1894: 67). Talán ez a név is utal arra, hogy ez a növény jó ízű és finom?

Rendkívül ritka, hogy napjainkban is emlékezzenek a növény elkészítésére, de KASZÁS-BITA HEIKE (ex litt. 2023) a nagymamájától (Bíró Anna, szül. Forrai Anna, Bitá, Románia, Kovászna m..) származó „tövisleves” receptet küldött: „Fogtak némi füstölt csontot, majdnem készre főzték egy adag vízben, egy apróra vágott hagyma társaságában. Amíg ez főtt, addig a “tövist” forrásban lévő vízbe dobták és kb. 3 percig főzték, majd lecsepegtették, kicsavarták és ízlés szerint aprították. Ezután a füstölt mellé 1-2 marék rizst dobtak, majd mikor megfőtt, belerakták a “tövist”. Olykor a tövis mellett lándzsás útifű leveleket is raktak bele, ugyanígy előkészítve. Savanyítás céljából a tövissel egy időben került a levesbe sóska (csak mosva és darabolva) vagy pár ek. ecet. Ezt követte az ereszték, azaz víz, egy lötytyintés tej és pár ek. tejföl keveréke. Ha kellett, ezután még sózták, bár a füstölt csont általában elég volt.” (24–27. fotó).

¹ Bencsik János szélhajtítóvis néven gyűjti az adatot, de *Xanthium spinosum*-ként (szúrós szerbtövis) azonosítja. A *Xanthium spinosum* azonban nem szakad le a száráról, nem hajtja a szél, így bizonyosra vehető, hogy az általa gyűjtött szélhajtítóvis is a hasonló habitusú *Eryngium campestre*, a mezei iringó.



24. fotó:

A mezei iringó (*Eryngium campestre*) levelei. A leveleket tüskementes állapotban kell gyűjteni. Ezt az állapotot elkapni nem könnyű, mert csak a legfiatalabb, éppen kihajtó, még világoszöld levelek tüskementesek (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



25. fotó:

A mezei iringó (*Eryngium campestre*) szára. A virághajtás/szár gyűjtése könnyebb, de időben szintén korlátozott, mert viszonylag rövid idő alatt megkeményedik a szár. A tüskétől mentesített zsenge szár nyersen is ízletes, természetjárás közben is élvezetes egyet-egyed elrágcsálni (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



26. fotó:

Paradicsomos, iringós saláta a nyers mezei iringó szárból (Fotó: Dénes Andrea, 2015).



27. fotó:
Gombás, zöldséges leves mezei iringó szárral
főzve (Fotó: Dénes Andrea, 2016).

A VADRÓZSA (ROSA CANINA) ÁLTERMÉSÉNEK A CSIPKEBOGYÓNAK A FŐZÉSE

Csipkecibere leves (Kóczián 2013: 28.) *leveskenyérrel* (KISBÁN 1981) sűrítve.

A csipkebogyóból *hecsedli* vagyis lekvár főzése talán az egyik olyan vadgyümölcs-felhasználás, ami valamilyen szinten folyamatosan fennmaradt régtől egészen mostanáig. A XX. századból még bőven vannak néprajzi adatok arról, hogy főzték lekvárnak, a napilapokban pedig még a XX. század második felében is hirdettek eladó csipkelekvárt, amit a piacokon is árultak, és napjainkig is árulnak, sőt félkész passzírozott sűrítvényként is előfordult (vö. DÉNES 2017, DÉNES és munkatársai 2015). Országokon átívelő csipkelekvárfőző szolgáltatás is volt. KORSÓS ZOLTÁN (2022 ex litt.) gyerekkori emlékei szerint a család által gyűjtött csipkebogyóért Magyarországra egy erdélyi asszony jött, aki átvette, hazavitte, majd később leszállította a belőle főzött lekvárt. A csipkelekvár feldolgozásához (érett csipkék tisztítás utáni főzése, majd passzírozása és szőrszűrése) hasonlóan készíthető a csipkecibere leves is, ahol az átszűrt, híg csipkebogyós levet ízesítve és sűrítve készül a leves. A kenyérrel sűrítés nagyon ritkán, de még néhol előfordul napjainkban is (28–30. fotó).



28. fotó:
Késő őszi vadrózsabokrok (*Rosa canina*)
csipkebogyóval, a vadrózsa áltermésével.
(Fotó: Dénes Andrea, 2022).



29. fotó:

Leveskenyérrel sűrített csipkecibere leves. A megmosott, és két végétől megtisztított, érett, puha csipkebogyókat bő vízben megfőztem, átpasszíroztam, majd sűrű hálós szűrőn is átszűrtem. A kapott levet citromhéjjal, vaníliaával, kevés cukorral és sóval ízesítettem, friss kenyérmorzsával sűrítettem. Tálaláskor megszórta még citromhéjjal kevert morzsával (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



30. fotó:

Hecsedli – lekvár csipkebogyóból. Az érett, puha, édes csipkebogyóból lehet finom lekvárt főzni, ezért azt vagy késő őszől, akár télen is lehet szedni, vagy lazán kiterítve utóérlelni kell. Papp Anna, Pécs, Szabolcsfalva (Baranya vm.) (ex verb. 2012) pl. az ágy alatt, csomagolópapíron kiterítve érlelte régen. Ezután a csipkebogyókat tisztítás után, vízzel keverve kell puhára főzni, és passzírozás, szőrszűrés után cukorral összefőzve lehet lekvárrá sűríteni (Fotó: Dénes Andrea, 2022).

A KÖZÖNSÉGES BAKSZAKÁLL (TRAGOPOGON ORIENTALIS) KÓSTOLÁSA

„Szüretkor mindig ettük a bakszakát. Megtudta a tanárunk, és ötszázszor le kellett írni, hogy füvet csak a kérődző tehén eszik. A réten volt a bakszaka göndör szélű a levele, mikor elszakítják, tejszerű nedv jön ki belőle. Több ága van, megettük a leveleit.” (Rácz Szilveszter született 1912-ben, 82 évesen mesélte, in *ZSUPOS* 1982).

Fogyasztásáról – bár igen ritkán – máshol is beszámoltak, miszerint *„fiatal édeskés hajtását meghántva ették; ősszel göndör levelét rágták; néhol savóban főzik meg.”* (vö. *DÉNES* et al. 2012: 67.)

A közönséges bakszakáll gyakori faj a réteken. Jól felismerhető, leveleinek enyhe csavarodása jellegzetes. Fiatal hajtása, levele, bimbós virágzata megkóstolva kellemes ízű, kicsit édeskés. Gyűjteni zsenge állapotban, fiatalon jobb, ám mivel kaszált réteken él, kaszálás után újra kihajtva egészen hosszú ideig elérhető zsenge állapotban (31. fotó).



31. fotó:
Közönséges bakszakáll (*Tragopogon orientalis*)
bimbós hajtásai (Fotó: Dénes Andrea, 2023).

KÉZMOSÁS A SZAPPANFŰ (SAPONARIA OFFICINALIS) VIRÁGAIVAL

„A kintjáró emberek kezüket tisztították vele. Ha tenyerük közt szétdörzsölték, úgy habzott, mint a szappan.” (SOLYMOS 1984, 510.)

„A mezítláb járó gyerekek mostak lábat szappanfű virággal, ha templomba mentek.” (FETYKÓ 2021 ex litt., nagymamája, VAJDA B. KATALIN elbeszélése nyomán)

„A szappanfű virágos hajtásával és homokkal mosogattuk a 60-as években az iskolában az üvegvázákat.” (HAJNAL KLÁRA ex litt. 2021)

A szegfűfélékhez tartozó szappanfű nyáron virágzik, addig kevésbé mutatja magát. Virágzásakor viszont már sokféle felfedezhető, látványos nagyvirágú szegfűfélé. Árokpartokon, utak szélén, legelőkön, erdőszéleken, kaszálókon is él. Elég sokáig virágzik, így hosszabb ideig lehetett talán régen is használni. A virág nélküli hajtás kevésbé, de szintén habzásra készíthető (32-33. fotó).



32. fotó:
A szappanfű (*Saponaria officinalis*) virágait
habzásra bírni napjainkban játékként is jó
szórakozás. A kislányok a fényképezés kedvéért
próbálták ki a szappanozást a virágokkal...
(Fotó: Dénes Andrea, 2022).



33. fotó:

... lelkesedésüknek is köszönhetően a habzás bőséges volt (Fotó: Dénes Andrea, 2022).

A FELFUTÓ KOMLÓ (HUMULUS LUPULUS) HAJTÁSAINAK ÉS VIRÁGZATÁNAK HASZNOSÍTÁSA

Komlóhajtás tavaszi zöldségnövényként nagyon régóta ismert, egyes országokban a piacokon napjainkban is árusítják. *RAPAICS* (1934: 22.) szerint a *komló hamarabb volt spárga, mint sörfűszer*. Nem csak vadon gyűjtötték, hiszen régen a hazai kolostorkertekben zöldségnövényként termesztették is (*SURÁNYI* 1987: 7.). Magyarországon valamiért nagyon ritka volt és ma is ritka a fogyasztása, pedig könnyen és gyorsan gyűjthető, nagyon sokféle előforduló, változatosan elkészíthető vad- és termesztett zöldségnövény (vö. *DÉNES* és munkatársai 2012. 56.) (34–35. fotó).

Komló nyár végén megjelenő virágzatának főzetét nem csak sörhöz, hanem kenyérkovászhoz is használták: „a kovászból kivettek, korpával keverték össze, komlót (komlófőzetet) tettek hozzá és az kelesztette meg a kenyeret.” (*PÁLL* 1975: 76.) A komlós kovász ismertebb és elterjedtebb volt a mai Magyarországon is, mint a komlóspárga használata (vö. *DÉNES* és munkatársai 2012: 56.), és bár a kovászos kenyerek sütése napjainkban ismét egyre népszerűbb, komlófőzettel nem sokan készítenek kovászt és kenyeret (36–37. fotó).



34. fotó:

A komlóspárga (*Humulus lupulus*) (előtérben) Nagyjából március végétől, április közepéig gyűjthető, az ártéri erdőkben nem ritka, de a hegy- és dombvidéki erdőkben, bokrosokban, települések közeli elvadult területeken is sokféle el tud szaporodni. A talajból kibújó 15-20-cm-es hajtások a legjobbak e célra, mert azok a legvastagabbak. Növekedés során egyre vékonyabb lesz a hajtás és egy idő után annyira rostos, hogy már nem alkalmas fogyasztásra. A kosárban hársfalevél és hagymaszagú kányaszombor van még a háttérben (Fotó: Dénes Andrea, 2023).



35. fotó:

Komlóspárgás bableves, vagyis komlós paszuly-
leves, hiszen az erdélyi Kádár Katalin Imola
(2013, blogbejegyzés) családi receptje nyomán
próbáltam ki (Fotó: Dénes Andrea, 2022).



36. fotó:

Komlóvirágzat (*Humulus lupulus*) a Janus
Pannonius Múzeum Természet ízei című
vándorkiállításában (Fotó: Füzi István, 2013.).



37. fotó:

Komlós-kovászos kenyér sütésének sikeres
próbája 2012-ben.
A kovász teljes kiőrlésű liszt és víz sűrű keve-
rékének erjesztésével indult. Mikor a keverék
erjedése látható volt, komlófőzettel és liszttel
kiegészítve, majd újra erjesztve lett komlós-
kovász, és abból került a kenyér tésztájába
(Fotó: Dénes Andrea, 2012).

KÖZÖNSÉGES TARACKBÚZA (*ELYMUS REPENS*) TARACKJÁBÓL MOSOGATÓ-SÚROLÓ ESZKÖZ ÉS A ZSURLÓK (*EQUISETUM SPP.*) MINT SÚROLÓANYAG KIPRÓBÁLÁSA

... a gyökerét és hosszú tarackjait ősszel a szántóföldekről kiboronálják Némely gazda haza is visz belőle, hogy legyen az asszonynak, mivel mosogasson, súrolgasson. Ez a perjemosogató.” (KOCIS 2015: 63.) Pörge-sikó- nak is nevezték, tarackfűből való súroló csutakként határozzák meg (BEKE 1935a, 386.; SZINNYEI 1897–1901: 207.).

A tarackot kertészás közben gyűjtöttem. Megmosva, előzetesen vízbe áztatva készítettem belőle súrolócsutakat egy madzaggal összekötve és a mai fémsúrolókhoz hasonlatos módon összefont gömb- vagy kör alakú súrolóként is. Nem tartott sokáig egyik forma elkészítése sem. Használatban mindegyik forma jól teljesített. Jól súrolta le az edényekre letapadt, esetleg enyhén beleégett anyagokat. Sokáig egyben maradtak nem penészesedtek be annak ellenére, hogy használat után kiszáradni nem mindig tudtak. Szerencsére nem is töredezték, így a mosogató lefolyóját sem tömítették el. Természetes anyagként elhasználódás után komposztba kerültek, és használat közben sem juttattak mikroműanyagokat a vízbe.

A zsurlókat szélesebb körben említik a források súroló anyagként, már a nevük is erre utal. „A szlovákok, magyarok, németek régebben edény súrolásra használták. Innen a magyar nyelvben cinsikó, kannamosó, surlófű, üvegmosó elnevezés, de említik bábaguzsaly, békaláb, békarokka, fentőfű, macskafarok stb. néven is.” Használhatósága miatt (gyógynövényként is) a mezei zsurlót még kertbe is telepítették (PÉNTEK–SZABÓ 1976a: 175.; GUNDA 1988: 474.). Súrolásra kipróbálva az óriás és mezei zsurlót (*Equisetum telmateia*, *E. arvensis*), elmondható, hogy sikeresen használhatók, de inkább kültéren vagy tábori körülmények között, pl. bogrács súrolására, mert mindegyik faj darabokra töredezik használat közben, és emiatt csak egyszer-használatosnak tekintendők (38. fotó).



38. fotó:
Közönséges tarackbúza (*Elymus repens*)
tarackjából készített súrolóeszközök
(Fotó: Dénes Andrea, 2022).

KÖZÖNSÉGES MEDVETALP (HERACLEUM SPONDYLIIUM) SAVANYÍTÁSA ÉS FŐZÉSE

Bár a közönséges medvetalp fogyasztását annak mutagén hatása miatt már nem ajánlják (OGYEI adatbázis), *RAPAICS RAJMUND* (1934: 73.) még arról ír, hogy valószínűleg ebből a növényből készült a magyarok ősi savanyú levese és itala. Hazai, jelenkori népi felhasználásáról nincs adat, de Lengyelországban, Oroszországban és Litvániában is erjesztve készítettek még a 16. században, erről ír *LUKASZ LUCZAJ* lengyel etnobiológus is weboldalán (luczaj.com). Még a faj fogyasztása veszélyeinek ismerete előtt a közönséges medvetalpat megkóstolva a növény vastag levélgyeleit meghámozva azok lédús, roppanósak, zeller ízűek. *RAPAICS* (1934: 68.) *LIPPAY JÁNOSRA* (1664) hivatkozva azt írja, hogy a lengyelek a leveleket megfőzték, majd főzés után tejsavasán erjesztve savanyították. Talán így savanyították ősünk is, így savanyított medvetalp levelekből főztem én is levest (39–40. fotó).



39. fotó:
Közönséges medvetalp (*Heracleum spondylium*)
levelei (Fotó: Dénes Andrea, 2019.).



40. fotó:
Savanyított-medvetalpas, vegyes zöldségleves.
A medvetalp leveleit megfőzve tejsavasán, sós
lében erjesztve savanyítottam, majd a levelekkel
vegyes zöldséglevest főztem, amit az erjesztett
lével savanyítottam (Fotó: Dénes Andrea, 2014).

Összefoglalás

A régi népi növényhasználatból 13 növényfaj, fajonként néha többféle, egykori használati módjának próbáit, azok eredményeit, tapasztalatait mutatom be, és ahol az fontos, a felismerésük és gyűjtésük tapasztalatait is megosztom. A fajok felismerése különböző életciklusukban, állapotukban is szükséges, hiszen a legtöbb növény különböző részeit nem a leginkább felismerhető, virágzó vagy termékes állapotukban gyűjtötték és használták általában, így ezek hiányában is fel kellett ismerni a növényeket. A legtöbb hajtást például még virágzás előtt, még spárta állapotban szükséges volt begyűjteni, hasonlóképp a levélzöldegeket is, mert ezek akkor a legzsengőbbek, legtáplálóbba. Előfordul, hogy az öreg levelek és hajtások már egészségügyi problémákat okozhatnak, ezért nem ajánlott azokat már fogyasztani. Gumók gyűjtése esetében olykor nagyon korán, az első, apró, alig észrevehető levelek kihajtásakor kell keresni a növényt. Az egyes fajok szezonálisát, életritmusát megtapasztalni, a legkedvezőbb gyűjtési időszakokat kiválasztani akár több év alatt sikerült csak.

A kipróbált fajok, illetve módszerek a következők voltak: csemegebaraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) mint tápláléknövény gyűjtése, felismerése és elkészítése; nagy csalán (*Urtica dioica*) táplálék és rostonövényként tesztelése; fehér fagyöngy (*Viscum album*) terméséből ragasztó és légyfogó készítése; vadalma (*Malus sylvestris*) és vadkörte (*Pyrus pyraeaster*) többféle használata ételként, italként, illatosítóként és tartósításuk. Egy növénygyűjtésnél használt egyszerű eszköz, a csaptató vagy más néven cserepcsik bemutatása erdei szamáca gyűjtésénél. Mezei iringó (*Eryngium campestre*) tesztelése tápláléknövényként; vadrózsa (*Rosa canina*) áltermésének, a csipkebogyónak a főzése; közönséges bakszakáll (*Tragopogon orientalis*) egykori gyerekcsemege kóstolása; kézmosás szappanfű (*Saponaria officinalis*) virágaival; felfutó komló (*Humulus lupulus*) hajtásainak és virágzatának hasznosítása ételként, illetve ételadalékként, valamint közönséges tarackbúza (*Elymus repens*) tarackjából mosogató/súroló eszköz készítése, és két zsurlófaj (*Equisetum telmateia*, *E. arvensis*) mint súrolóanyag kipróbálása. Kipróbáltam még az újabb vizsgálatok alapján fogyasztásra már nem ajánlott közönséges medvetalp (*Heracleum spondylium*) savanyítását és főzését is, hiszen ezt a fajt RAPAICS (1934: 73.) fontos növénynek tartotta őseink életében.

A tesztelt fajok és módszerek mind teljesítették az egykori felhasználásuk szerinti elvárásokat. Tapasztalatokat szereztem a fajok felismerése, gyűjtési módszerei, gyűjtési ideje és feldolgozása tekintetében is. A tápláléknövények különlegességekkel, érdekességekkel egészíthetik ki a mai étkezéseket is. Változatosságot hozhatnak mind ízben, mint tartalomban napjaink egyre egységesebb táplálkozásába amellet, hogy több növényfajt és feldolgozási módszert (pl. csalán, tejsavas fermentálás) táplálkozási értékei miatt is érdemes visszavinni a konyhába. A természetes anyagokból készült eszközök pedig kézi módszerekkel készítve kezdetlegeseek ugyan, de akár még így is helyettesíthetik a káros és problémás műanyagokat és vegyszereket a háztartásban.

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom mindazoknak, akik szóban vagy írásban küldve visszaemlékezésükkel vagy mai gyakorlati tudásukkal gazdagították egyes növények felhasználásának ismereteit: Barkuti Balázs, Bíró Anna, Ferenczné Rafael Katalin, Fetykó Kinga, Hajnal Klára, Janitsek Lenke, Kaszás-Bita Heike, Kiss Ibolya, Korsós Zoltán, Papp Anna. Köszönettel tartozom a múzeumoknak, jelen esetben a Miskolci Herman Ottó Múzeum és a budapesti Néprajzi Múzeum munkatársainak, hogy archívumaikban őrzik e régi tudás apró szeletkeit is. A cikk lektorálásáért Kurucz Réka néprajzos és Kisbenedek Tibor természettudományos muzeológusnak tartozom köszönettel. A tanulmány elkészítését a Nemzeti Kulturális Alap, Magyar Génius Program Ideiglenes Kollégiuma támogatta. Pályázati azonosító: 650132/00008.

Irodalom

- BALASSA I.* 1944: Adatok a székely népi italok ismeretéhez. *Ethnographia* 55 (1944) 88–93.
- BEKE Ö.* 1935a: Népies növényneveink történetéhez. *Vasi szemle* 1935/2. 4 (1973) 256–264.
- BENCSIK J.* 1973: A gyűjtögető gazdálkodás emlékei a Tisza mentén. *A Hajdúsági Múzeum Évkönyve* 1 (1973) 111–126.
- BORBÁS V.* 1894: A Balaton partmellékének botanikai néprajza. *Földrajzi Közlemények* 22: (1894) 57–78.
- BŐDI E.* 1965: Növényi alapanyagú táplálékok. In: Szabadfalvi J. (szerk.): *Néprajzi tanulmányok a Zempléni-hegyvidékről*. A Herman Ottó Múzeum Néprajzi Kiadványai 10. Miskolc, 147–160.
- BŐDI E.* 1999: A vadon flórája a gömöri magyarok táplálkozási kultúrájában. *Tisicum – A Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Múzeumok Évkönyve* 11 (1999) 73–82.
- CAPPARELLI, A. – POCHETTINO, M.L. – LEMA, V. – LOPEZ, M.L. – ANDREONI, D., – CIAMPAGNA, M.L. – LLANO, C.* 2015: The contribution of ethnobotany and experimental archaeology to interpretation of ancient food processing: methodological proposals based on the discussion of several case studies on *Prosopis* spp., *Chenopodium* spp. and *Cucurbita* spp. from Argentina. *Vegetation History and Archeobotany*. 24: 151–153.
- DÉNES A.* 2017: Vadnövények gyűjtögetése és piaci árusítása Baranya megyében egykor és ma. *Etnobotanikai áttekintés és napjaink gyakorlata*. *Janus Pannonius Múzeum Évkönyve* 54 (2017) 47–104.
- DÉNES A.* 2018a: Vadon termő tápláléknövények, „vad” erjesztésű növényi ételek és italok, mint a magyar népi konyha bio- és gasztrokulturális örökségei. Jó gyakorlat és lehetőségek a vendéglátásban. Ízes vidék. A helyi termékek és a vadon termő növények szerepe a gasztronómiában és a gasztroturizmusban. 44–54. másodközlés
- DÉNES A.* 2018b: Wild Plants for sale in the markets of Pécs then and now (Baranya, Hungary). *Acta Ethnographica Hungarica* 62(2): 339–372. <https://doi.org/10.1556/022.2017.62.2.5>
- DÉNES A.* 2022: A háztartásban használt növények. *Etnobotanikai áttekintés*. *Janus Pannonius Múzeum Évkönyve* 55 (2022) 5–38.
- DÉNES A. – VARGA A. – BARTHA S. G. – TÓTH M. – DÉNES T. – PAPP N.* 2015: Rózsa- és galagonyafajok a magyar népi táplálkozásban / Rose and hawthorn species in the traditional Hungarian foods/ „I. Rózsa- és galagonya konferencia a Kárpát-medencében” Nemzetközi konferencia 2015. május 29-30. Gödöllő, Konferencia-kötet.: 230–232.

- DÉNES A. – BÍRÓ M.* 2017: Erjesztéssel feldolgozott vad- és kultúrnövények Magyarországon – etnobotanikai áttekintés. *Janus Pannonius Múzeum Évkönyve* 54 (2017) 9–45.
- DÉNES, A., – PAPP, N. – BABAI, D., CZÚCZ, B. – MOLNÁR, ZS.* 2012: Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):381–396.
- DÉNES, A. – PAPP, N. – BABAI, D. – CZÚCZ, B. – MOLNÁR, ZS.* 2013: Ehető, vadon termő növények és felhasználásuk a Kárpát-medencében élő magyarok körében néprajzi és etnobotanikai kutatások alapján. *Dunántúli Dolgozatok (A) Természettudományi Sorozat* 13: 1–42.
- DUDÁS I.* 1955: Falunk népe. 1. Gyűjtögető gazdálkodás. Néprajzi Múzeum Archivum, Lsz. NA9645. Kézirat.
- E. FEHÉR J.* 1957: Adatok Bernecebaráti gyűjtögető és zsákmányoló gazdálkodásához. *Néprajzi Közlemények* 2/3–4: 267–292.
- EPERJESSY E.* 2010: Regionális cselédszótár. A zselicségi uradalmi cselédek regionális szótára 1900–1950. Somogy Megyei Múzeum Igazgatósága, Kaposvár, 333.
- GUNDA B.* 1988: Kulturális ökológiai megfigyelések a növénytermesztés kezdeteiről. *A Herman Ottó Múzeum Évkönyve* 25–26 (1988) 476–481.
- GUNDA B.* 2001: A vadnövények gyűjtése. In: Paládi Kovács A. (szerk.) *Magyar Néprajz* 11. Gazdálkodás. Budapest, 11–40.
- HATALYÁK D.* 1947: Adatok a gyűjtögetéshez, aszaláshoz, szénégetéshez savanyításhoz, taplóval való tűzgyújtáshoz, festékkészítéshez, Markaz, Heves megye. Néprajzi Múzeum Archivum. Lsz. NA00961. oldalszám nélkül. Kézirat.
- HOFER T.* 1954, NM F 113711-727, NM F 806-807: A Néprajzi Múzeum Fényképgyűjteményének fotója/fotói a hivatkozott leltári számon.
- ISTVÁN L.* 1995: Hagyományos népi gyermekcsemegék Korondon. *A Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Múzeumok Közleményei* 50 (1995) 313–336.
- KIRÁLY G.* (szerk.) 2009: Új Magyar Fűvészkönyv I. 628.
- KISBÁN E.* 1981: Rántás. In: Ortutay (főszerk.): *Magyar Néprajzi Lexikon* 4: 304.
- KISS V. – PÁSZTÓKAI-SZEŐKE J. – WEISZ B.* 2017: Mixtura Texturalis. People and Textiles in the Carpathian Basin (Budapest, Hungary). *Archaeological Textiles Review* 59 (2017) 90–91.
- KÓCZIÁN G.* 2013: A gyűjtögető gazdálkodás vadon élő tápláléknövényeinek etnobotanikai értékelése. *Dunántúli Dolgozatok (A) Természettudományi Sorozat* 13 (2013) 21–34.
- KOCS I.* 2015: Bibó József (1843–1914) herbáriumi gyűjteménye a Székely Nemzeti Múzeumban. *Acta Siculica* 2014–2015, 39–69.
- LAJOS Á.* 1966: Erdei gyűjtögetés, Szomolya. Miskolci Herman Ottó Múzeum Néprajzi adattár. Lsz. 1699. Kézirat.
- LENGYEL F.* 1982: Gyűjtögetésből származó nyersanyagok a táplálkozásban, Sály. Miskolci Herman Ottó Múzeum Néprajzi adattár. Lsz. 4573. Kézirat.
- MARGARITIS, E. – JONES, M.K.* 2006: “Beyond cereals: crop processing and *Vitis vinifera* L. Ethnography, experiment and charred grape remains from Hellenistic Greece”, *Journal of Archaeological Science*, 33, 6, 784–805.
- MÁRKUS M.* 1941: Gyűjtögetés a Csermosnya-völgyében. *Néprajzi értesítő* 33 (1941) 173–177.
- MARKUS, M.* 1965: Táplálkozás. In: Szabadfalvi J. – Viga Gy. (szerk.) *Répáshuta: egy szlovák falu a Bükkben*. A Miskolci Herman Ottó Múzeum néprajzi kiadványai 13: 199–228.
- PÁLL I.* 1975: Vegyes néprajzi gyűjtés, gyűjtögetés, Babócsa, Bolhó, Komlósd, Péterhida. Néprajzi Múzeum Archivum, Lsz. NA12445. Kézirat.
- PÉNTEK J. – SZABÓ A.* 1985: Ember és növényvilág. Kalotaszeg növényzete és népi növényismerete. Kriterion Könyvkiadó. - Bukarest, 368.
- RAPAICS R.* 1934: A kenyér és táplálékot szolgáltató növényeink története. Budapest: Királyi Magyar Természettudományi Társulat. 195.
- RÉGER E.* 1950: NM F 99746: A Néprajzi Múzeum Fényképgyűjteményének fotója/fotói a hivatkozott leltári számon.
- SOLYMOS E.* 1984: A természeti környezet elemi kihasználásának emlékei. In: Bárh J. (szerk.): *Kecel története és néprajza*. Kecel, 1984, 509–521.

- SŐUKAND, R. – PIERONI, A. – BIRÓ, M. – DÉNES, A. – DOGAN, Y. – HAJDARI, A. – KALLE, R. – READE, B. – MUSTAFA, B. – NEDELICHEVA, A. – L. QUAVE, C., – LUCZAJ L. 2015.: An ethnobotanical perspective on traditional fermented plant foods and beverages in Eastern Europe. *Journal of Ethnopharmacology* 170 (2015) 284–296.
- SURÁNYI D. 1987: Magyar biokertek a XVII. században. Budapest, 196.
- SVANBERG I. – SŐUKAND, R. – LUCZAJ, L. – KALLE, R. – ZYRYANOVA, O. – DÉNES, A. – PAPP, N. – NEDELICHEVA, A. – ŠEŠKAUSKAITĖ, D. – KOŁODZIEJSKA-DEGÓRSKA D. – KOŁOSOVA, V. 2012: Uses of tree saps in northern and eastern parts of Europe. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 343–357.
- SZINNYEI J. 1897–1901: Magyar tájszótár, 2. kötet. Hornyánszky Viktor kiadása. Budapest. 1095.
- TUTUSAUS, F.A. 2012: Experimental archaeology as a resource for approaching formation processes of seed assemblages. First results and future perspectives. *Estrat Critic* 6 (2012) 35–48.
- VAJKAI A. 1941: A gyűjtögető gazdálkodás Cserszegtomajon. *Néprajzi értesítő* 33/3 (1941) 231–258.
- ZUPKÓ B. 1958: Krasznokvajda szegénynépe cselédkori és mai táplálkozása. Miskolci Herman Ottó Múzeum Néprajzi adattár. Lsz. 553. Kézirat.
- ZSUPOS Z. 1982: Népi természetismeret Medvesalján. Miskolci Herman Ottó Múzeum Néprajzi adattár. Lsz. 4090. Kézirat, sorszám nélkül, cédulás.

Internetes források:

- A TERMÉSZET ÍZEI KIÁLLÍTÁS:* <https://www.youtube.com/watch?v=Uho3t66M6rU>
(Megtekintés: 2023. 05.10.)
- DÉNES A. 2023: Régi módszerek, régi növények... kipróbáltuk őket. Vadon termő táplálék-növények, vadgyümölcsök, erdei csemegék kóstolása elkészítése, tartósítása. (1. rész) <https://www.jpm.hu/blog/2023-03-05-regi-modszerek-regi-novenyek-kiprobaltuk-oket>
- ERDŐKÓSTOLÓ BLOG: <https://erdokostolo.blogspot.com/> (Megtekintés: 2023. 07.10.)
- ETNOBOTANIKA - A RÉGI NÖVÉNYHASZNÁLAT FELFEDEZÉSE: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100092051413041> (Megtekintés: 2023. 07.10.)
- KÁDÁR K. I. 2013: Komlós paszulyleves. Makacska konyhája, blogbejegyzés. <https://makacskakonyhaja.blogspot.com/2013/03/komlos-paszulyleves-bableves.html> (Megtekintés: 2023.05.05.)
- KIRÁLY ÁGNES - Ferementor blog és Műhely <https://fermentor.hu/> <https://www.bobby-britnell.co.uk/courses/short-courses/wild-fibres> (Megtekintés: 2023. 07.10.)
- LUKASZ LUCZAJ'S THE WILD FOOD (weboldal): <http://thewildfood.org/> wild food workshops (Megtekintés: 2023. 07.10.)
- LUCZAJ.COM: https://www.luczaj.com/ang_jadalne.htm. (Megtekintés: 2023. 07.10.)
- OGYEI ADATBÁZIS - Az OGYÉI Tudományos Tanácsadó Testülete által élelmiszerekben, étrend-kiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt növények: https://ogyei.gov.hu/dynamic/alkalmazasra_nem_javasolt_novenyek_20220609.pdf (Megtekintés: 2023. 05.10.)
- PASCAL BAUDAR BOOKS: <https://www.urbanoutdoorskills.com/books> (Megtekintés: 2023. 07.10.)
- PLANTS FOR A FUTURE DATABASE: <https://pfaf.org/> (Megtekintés: 2023. 05.10.)
- THE PLANT LIST: <http://www.theplantlist.org> (Megtekintés: 2023. 05.10.)
- WILD FIBRES (weboldal): <https://www.bobbybritnell.co.uk/courses/short-courses/wild-fibres> (Megtekintés: 2023. 07.10.)