

EHETŐ-, GYÓGYÍTÓ- ÉS MÉRGEZŐ NÖVÉNYEK

Vadon termő ehető növények

Gyümölcsök: áfonya (vörös és fekete), berkenye, bodza (fekete), csipkebogyó, galagonya, kökény, málna, som, szamóca, szeder (hamvas, fekete és erdei), vadalma, vadcserezsnye, vadvadkörte (vackor), vadribizli...

Fűszerek: boróka (bogyó), borsikafű, citromfű, édeskömény, kakukkfű, komló, szurokfű, vadtorma (gyökér)...

Magvak: bükkfa makktermésének magja, mogyoró ...

Saláták, levelek: bükkfalevél (fiatal), csalánlevél (fiatal), kígyóhagyma levele, komló (fiatal "toboz"), madársóska levele, martilapu levele, "papsajt" (mályva) termése, salátaboglárka levele, vadsóska szára és fiatal levele ...

Teák: akácvirág, citromfű, csalán, hárs, kamilla, mecseki fű (méhfű)

Egyebek: sulyom termése (főve, sütvé a szelídgesztenyéhez hasonló), mézga vagy macskaméz (vadcserezsnye és szilvafák gyantája rágógumi helyett), akác- és bodzavirág sűrű palacsintatésztában kisüthető.

Gyakoribb ehető gombák

A gombák kereséséhez, felismeréséhez próbálunk segítséget nyújtani. A szedett gombák ellenőrzését ez nem helyettesítheti, ehhez szakember vizsgálata szükséges!

1. Csiperkék: Közepes- és nagytermetű gombák. Lemezeik szabadok, kezdetben halvány rózsaszínűek, majd gyorsan megbarnulnak. Spóraporuk csokoládébarna. Tönkjük galléros, színük fehér, vagy barnásan pikkelyes. Nyomásra sárgul, vagy tinta (karbol) szagú fajtái veszélyesek.

Összetéveszthetők a gyilkos galócával, de annak bocskora is van és lemezei mindig fehér színűek.

Erdői csiperke: Erdőkben nyáron és ősszel termő gomba.

Erdőszéli csiperke: Ritkás erdőkben, bokros, füves részeken májustól novemberig terem. Felismerését ánizs illata is segíti.

Kerti csiperke: Füves, trágyás helyeken, legelőkön áprilistól októberig terem.

Sziki csiperke: Szikes réteken, legelőkön nyáron és ősszel termő gomba.

2. Galambgombák: Többnyire közepes méretű, élénk kalapszínű gombák. A lemezek fehér, sárgás-fehér vagy sárga színűek. A gombák (lemezeik is) "pattanva törő" morzsalékos húsúak. A rossz illatú, csípős ízű példányokat ne gyűjtsük!



Ízletes nagy galambgomba: Erdeink nyári, őszi gombája. Lemezei sárga színűek, ízük nyersen sem csípős.

Kékhátú galambgomba: Lombos erdőkben főleg nyáron termő gomba. Kalapszíne: kékes-szürkés, lilás, zöldes árnyalattal. Nyersen is jóízű.

3. Korallgombák: Összetéveszthetetlen ágas-bogas, agancsszerkezetű, korallra emlékeztető, ritka, de általában nagyobb termetű példányok. Rágós, nehezen emészthető, de kiadós gombák.

Rózsás korallgomba: zártlombú, savanyú talajú, bükkösök és gyertyános tölgyesek nyáron és ősszel termő gombája. Rövid tönkje vastag, ágvégei kurták és rózsás színűek.

Sárga korallgomba: Az Északi-hegyvidék savanyú talajú erdeiben terem nyáron és ősszel. Tönkje vastag, húsa rostos, szívós és fehér színű.

. Őzláb gombák: Különböző méretű, pikkelyes-foltos kalapú, fehér-barna-vöröses színű gombák. A tönk megnyúlt, csöves, gyakran gallér (mozgatható) díszíti. Csak a feltűnően nagy termetűek fogyasztása javasolt.

Nagy őzláb gomba: Ritkás, ligetes erdőkben terem júniustól a fagyok kezdetéig. Húsa fehér (és az is marad), tönkje márványozott. (lásd a képen)

Piruló őzláb gomba: Ligetes erdőkben és erdőszegélyeken található júniustól novemberig. Húsa megtörve "elpirul", enyhén megvörösödik.

5. Pereszkék: Közepes vagy apró méretű, eltérő alakú gombák. Spóraporuk fehér, tönkjük húsos, lemezeik többnyire kiöblösödve nőnek a tönkhöz. Meghatározásuk néha nehéz.

Májusi pereszke: Ritkás erdőkben, erdőszéleken, bokros helyeken terem április-május hónapokban. Kemény húsu, vastag kalapú gomba.

Lila pereszke: Avarban gazdag talajon termő - főleg - őszi gomba. Húsának színe is lilás.

Fenyőpereszke: Fenyveserdők ősszel termő gombája. Apró, maximálisan 10 centiméter átmérőjű kalapja "mohás", pikkelyes és "liszt" szagú.

Tejpereszke: Főleg az Alföldön, füves helyeken, akácosokban nyáron és kora ősszel termő gomba.

6. Pöfeteg gombák: Gömbölyded vagy körte alakú, fehér-piszkosfehér színű, eltérő méretű gombák. Nem tagolódnak tönkre és kalapra. Míg belsejük fehér, fogyaszthatók. A fehér belső rész viszont egynemű legyen, mert ha kalap, lemez és tönkkezdemény ismerhető fel a kettévágott "tojásban", úgy az fejlődő gyilkos galóca!



Bimbós pöfeteg: Erdők gyepszintjének tavasztól őszi termő gombája. Fehér felületét letörölhető "szemcsék" vonják be.

Óriás pöfeteg: Főleg réteken, bokros helyeken terem nyáron és ősszel. Feltűnő - akár focilabda méretű - termőteste egyedülálló.



7. Vargányák (tinórú-félék): Általában nagy méretű, zömök, kemény húsú gombák. A kalap alsó oldalán a termőréteg csöves szerkezetű (nem lemezes). Spóraszíne legtöbbször olajbarna. A vörös termőrétegű és tönkű fajok mérgezőek.

Ízletes vargánya: Nyár elejétől késő őszi termő, erdőkhöz, elsősorban tölgyesekhez kötött gomba. Tönkje hálózatosan recés. (lásd a képen)

Király vargánya: Hegyvidéki lombos erdők gombája, mely nyáron és kora ősszel terem. Kalapja vörösös, a termőréteg és a tönk élénksárga.

Fenyőtinórú: Síkvidéki- és hegyvidéki fenyvesekben egyaránt megtalálható májustól késő őszi. Nyálkás kalapbőre könnyen lehúzható.

Molyhos tinórú: Erdőkben gyakori, nyártól őszi termő gomba. Kalapja fiatalon molyhos (bársonyos), húsa kissé kékül.

8. Egyéb fajok:

Sárga róka gomba: Hegyvidékeink savanyú talajú, főleg mohás részein gyűjthetők kora nyártól őszi közepéig. Kis méretű, sárga színű gomba. Kalapjának alsó része nem lemezes, hanem barázdált. Illata a sárgabarackra emlékeztet. (lásd a képen)

Késői laskagomba: Lombos fák törzsén októbertől akár tavaszig termő, hidegkedvelő gomba. Hozzá hasonló mérges rokona nincs.



Mezei szegfűgomba: Legelők, rétek, erdei tisztások gyepjének apró, tömeges megjelenésű gombája. Illata szegfűre emlékeztető, lemezei ritkák és felkanyarodók, színük világos barnás árnyalatú.

Keserű gomba: Hegyvidéki lombos erdőkben gyakori, nyári-őszi, nagy vagy közepes termetű fehér gomba. Kemény, fehér húsa megtörve fehér tejszerű ereszt. Nyersen csípős ízű, csak sütvé élvezhető.

Halálosan, vagy nagyon erősen mérgező gombák

1. Galócafélék

Gyilkos galóca: A legmérgezőbb gomba, tünetei (erős gyomorpanaszok) 6-12, ill. 24-36 óra múlva jelentkeznek, mire a méreganyagok már felszívódtak. Olajoszöldes kalapja, fehér spóratartó lemezei, fehér húsa, jól fejlett gallérja és bocskora van.

Fehér gyilkos galóca: A fiatal csiperkével könnyen összetéveszthető, mivel annak lemezei halvány rózsaszínűek. A galóca kalapja és lemezei fehérek, jól fejlett gallér és bocskor jellemzi.

Tanulásként, figyelmeztetésként megjegyezzük:

fehér lemezes, galléros, bocskoros gombát sose szedjünk!

Légyölő galóca: Piros kalapú, fehér pöttyös (foltos) a mesekönyvek rajzairól ismert gomba.

Párducgalóca: Barna kalapján fehér pöttyök (foltok) - egykori burokmaradványok - jellemzik.

2. Susulyka-félék: Rostosan behasadozó kúpos kalapjukról jól felismerhetők.

Téglavörös susulyka: Fiatalon fehér kalap és tönk jellemzi, mely később magától vagy törésre is okker, ill. vörös színűre változik. Fehér lemezei a spóráktól rózsaszínes, majd barnás színűek, de sérülésre ezek is vörösek.

Selymes susulyka: Fehér kalap, tönk és lemez jellemzi.

Kerti susulyka: Barnás kalap, tönk és lemez jellemzi.

3. Pókhálósgombák: Sárgásbarna kalapú, ragadós, őszi erdei gombák, melyeken fiatalon a tönköt a kalappal összekötő fátyol jellemzi, később már csak pókhálószerű szálak látszanak a tönkön.

Mérges pókhálósgomba: Barnás árnyalatú kalap, széles, ritkán álló barnás-sárgás lemezek jellemzik, melyek a vastos fehér tönkhöz nőnek.

4. Tölcsérgombák

Világító tölcsérgomba: Sárga tönkű és lemezű, sárga húsú, barnás kalapú, korhadó tuskókon élő gomba. A sárga rókaagombához nagyon hasonlít, de az talajon él.



Parlagi tölcsérgomba: Fűves területeken ősszel megjelenő gomba. Testszínű, szürkés-barnás kalapú és tönkű, enyhén penészszagú (dohos) fajta. Tönkje legtöbbször feltűnően hullámosan görbült.

Vörhenyes őzlábgomba: Apró termetű, fehér alapon barna pikkelyes kalapja, fehér tönkje és lemeze van.

5. Egyéb gombák:

Sárga kénvirággomba: Közepes termetű, nagy csomókban csoportosan élő, sárga színű, korhadó tuskókon előforduló gomba. Lemezei zöldes árnyalatúak, ez alapján jól felismerhető.

Nagy döggomba: Nagy termetű, világos színű (fehéres szürke, zöldesszürke, barnásszürke) selymes fényű, sugarasan szálal kalap jellemzi. Húsa feltűnően vékony, lemezei szélesek, sárgás, majd rózsaszín árnyalatúak. Erős, nagy fehér tönkje fényes, hosszában rostos. A csiperkétől megkülönbözteti az igen vékony húsú kalap és a gallér hiánya.

Fontosnak tartjuk, hogy **felhívjuk a figyelmet arra, ha egy állat megette, megrágta a gombát, még nem biztos, hogy az ember számára is ehető!** Másképpen hat a méréganyag például a gerincesekre és a puhatestűekre. A csigák számára a gyilkos galóca nem mérég, míg az emberre nézve legtöbbször halálos.

MÉRGEZŐ NÖVÉNYEK

1. Érintésre mérgező növények:

- Cserszömörce, a karsztbokorerdők növénye.
- Pasztinák olyan pázsitfűféle, mely az izzadt testen hólyagos bőrgyulladást okozhat.
- Kaukázusi medvetalp, kerti ruta, körislevelű ezerjófű

Érintésre kellemetlen növények közé tartozik a csalán. A levél fonákán lévő zárványok (alkaloid) anyaga bőrpírt okoz.

2. Halálosan mérgező növények:

Bürök: gyomtársulások, szemét- és trágyadombok növénye, melynek szára, levele, fehér ernyős virágzata mérgező. Legjellemzőbb tünetei: reszketés, émelygés, izomgyengeség, torokfájás.

Gyűszűvirág: minden része, így bíborszínű virágai is mérgezőek. Tünetei: fejfájás, émelygés, szédülés, aluszékonyság, gyomorfájás.

Fagyal: fekete bogyói mérgezőek.

Kutyabenge: cserje, melynek kérge, hajtásrészei és ibolyásfekete bogyói mérgezőek. Tünetei: hányás, hasmenés.

Magyal: cserje, melynek piros bogyói mérgezőek. Legjellemzőbb tünete az erős émelygés.

Nadrágulya: a gyomtársulások jellemző növénye, fekete bogyói mérgezőek. Tünetei: magas láz, nagy szomjúságérzet.

Tiszafa: olyan fás növény, melynek minden része mérgező, csak a piros magköpeny nem. Tünetei: émelygés, verejtékezés, reszketés, hasmenés.

Sárgaakác: minden részében mérgező fás növény. Tünetei: száj- és torokégés, fej- és gyomorfájás.

Összefoglalva tanulságként megjegyezzük, hogy **bogyókat, magokat, gyökereket, leveleket, virágokat csak abban az esetben szedjük, ha biztosan felismerjük őket és tudjuk, hogy ehetők! Bizonytalan terméseket és egyéb növényi részeket ne gyűjtsünk!**

Gyógyító növények

Növény megnevezése	Gyógyító része	Elkészítése	Felhasználása
Árvacsalán	levele	teaként	hasmenésre, hasfogó
Csalán	gyökere	bedörzsölve	korpásodás elleni szer
Beléndek	magja	begőzöléssel	fájdalomcsillapító (bódító) szer
Fekete bodza	virágja	teaként	köhögés, megfázás ellen, izzasztó szer
Boróka	bogyója	teaként	gyomorerősítő
Borsmenta	levele	teaként	gyomorgörcs esetén fertőtlenítő és nyugtató
Bükkfa	magja	olajtartalma	égési sebre
Citromfű	levele	teaként	nyugtató, idegrendszert erősítő és emésztést serkentő szer
Erdei mályva	fehér virágja és levele	vízbe áztatva, langyosra melegítve	hurutos betegségek kezelésére
Fenyő	gyantája		apró szűrt sebre, lyukas fogba téve fertőtlenít és fájdalomcsillapító hatású
Fodormenta	levele	teaként	hasgörcs és hasmenés esetén fertőtlenítő, hasfogó
Galagonya	termése	teaként	ideg- és szívizomnyugtató
Vöröshagyma	raktározó levele	pirítva aprítva, törve, belélegezve	keléses sebekre, nátha esetén, orrdugulás ellen
Hársfa	virágja	teaként	köhögés és légcsőhurut kezelésére
Izsópfű	gyökér kivételével a teljes növény	főzetként, külsőleg	fogfájáscsillapító, gyulladáscsökkentő, izzadásgátló
Kakukkfű	gyökér kivételével a teljes növény	teaként	fertőtlenítő hatású, gyomorfájdalmakra
Kökény	virágja, termése	teaként, nyersen fogyasztva	hashajtó és vízhajtó szer, hasmenés kezelésére
Martilapu	levele	teaként, sebre helyezve	köhögés és légcsőhurut kezelésére, sebkezelésre
Som	termése	teaként	hasfogó hatású
Szamóca	levele	teaként	hasfogó hatású
Hamvas szeder	levele, szára	teaként teaként	köhögéscsillapító, hasfogó hatású
Orvosi (kamilla) székfű	virágja	teaként	gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő szer; gyomorfájás, székrekedés esetén hashajtó

			hatású
Tüdőfű	levele	teaként	légcsőhurut kezelésére, rekedtség ellen
Útifű	levele	sebre helyezve	feltört sebhelyek kezelésére
Vérehulló fecskefű	szárának	sárgás nedve	szemölcsirtó szer