Kreatív kert kint, ehető szobanövények bent…

Újabb kiskerti-önellátási trendek

Nagy Z. Róbert / Herbáció magazin / Kauten Etnobotanikai Alapítvány

Kinek éri meg a termesztés?

Élelmiszer önrendelkezés megszűnése… Régen a családellátó kertek, részbeni önellátást biztosítottak. Ma élelmiszerhiány esetén napokon belül éhezni kezdenénk…

20 év alatt a konyhakertek 97 százaléka tűnt el Magyarországon… Annyiban érthető, hogy drágább kicsiben termeszteni mint nagyban…

Boltban kényelmesebb megvenni a zöldséget, gyümölcsöt is (amíg van áru, és megfizethető az ára) + érdekes áruk: kutya és macskaeledel, ásványvíz…

Az államnak kieső ÁFA bevétel ha termelünk, ezért leépültek a kiskertek, élelmiszer önrendelkezés megszűnt…
150 000 Ft/ hó élelmiszer – ebből 31 500 ÁFA
378 000 Ft/év x 2 700 000 család, több, mint 1020,6 mrd Ft

A földön az ehető, táplálkozási célból jelentős növények száma 20 000 körül van. Ebből 20 faj adja a világ nép-élélmezésének a 85 százalékát. Nem túl változatos a táplálkozásunk…

A vadon termő ehető fajok használatának a mellőzése óriási nemzetgazdasági érték elpazarlása…

A Földön nagyjából 50 ezer olyan növény található, ami jelenlegi tudásunk szerint gyógyhatással rendelkezik, ez csaknem 10 %-a az összes eddig felfedezett növénynek, ami igazán jelentős szám.

Tematikus kertészkedés

Valamilyen rendezési elv, felhasználhatóság szerinti összeültetések.

Pizzafűszerek, szendvicsre zöldfűszerek, chili paprikák, fermentálásra alkalmas kertrész, salátanövények, tea-növények, ehető virágok, télen betakaríthatók…

Többcélú kertek…

Régen elkülönült a díszkert és a haszonkert

Napjainkban számos olyan fajta van már, melyek egyszerre több célt is szolgálnak

Dísz-gyümölcsök (bordó levelű szilva, őszibarack, fekete levelű bodza)
Dísz-zöldségek (színes koktélparadicsom, zebraparadicsom, fekete paprika)

Fűszerek és gyógynövények a díszkertben is elhelyezhetők (díszítenek és hasznosak is)

Érdemes többcélú növényeket összeválogatni

Monokultúra helyett vegyes kultúrák, allelopátiás hatás:
-akácos

-biokertekben növények egymásra hatásának használata (Tagetes – drótféreg ellen)
-illóolajos növények

Szobai kerttől a vad zöldségekig: hogy lehet újra kertészkedésre nevelni

Ehető szobanövények
Adaptogén és panacea dísz-gyógynövények
Alacsony fenntartási igényű erdőkertek, tájfajtákkal
Regrow
Csírazöldségek, mikrozöldségek
Erdőfürdő kertrész
Ehető gyomok és vadon termő zöldségek
Balkonkertészet, magas ágyás, függőleges kertek, ládakertek, zsákkertek
Fűszerspirál
Tematikus ágyások
Hulladék felhasználás a házi kertben

Talán ez az új szemléletmód új életet lehet az elfeledett haszonkertekbe, hozzájárul azok újjáélesztéséhez és egyre többen döntenek majd úgy, hogy akár pár négyzetméteren, de újra belevágjanak az öngondoskodásba, mert ez menő is lehet…

Télen betakarítható zöldségek

Számos olyan zöldség van (csicsóka, káposztafélék, tépőkelek…), melyeket nem kell betakarítani és a tárolásukkal vesződni, hiszen annyira fagyállók, hogy az adott étkezéshez szükséges mennyiséget télen, akár a hó alól is kiszedhetjük.





Tépőkelek, díszkáposzták





Limonádé és tea-növények

Rengeteg olyan díszítő értékkel is bíró növény van, melyek könnyen tarthatók, teák, italok készítésére kiválóak (Agastache, Monarda, Elsholtzia).Ezek megfázás, köhögés esetén gyógyhatásúak is. Forró teaként, jegesteaként, vagy limonádé ízesítésre is alkalmasak.

Alternatív teanövények: szeder, szamóca, eperfa levél, egyes gyümölcsfa levelei-alma, meggy… akár házilag fermentálva





Ánizsizsóp, ánizsmenta, limonádénövény (Agastache)

Évelő, rengeteg fajtával rendelkező dísznövény.

Levelei teaként, vagy limonádéba téve ízletesek, virágai is ehetők.

Enyhe izzasztó és köhögéscsillapító. Zsíros ételek fogyasztásakor az emésztőnedvek elválasztását fokozza. Száj nyálkahártya gyulladáskor jó öblögetőnek.



Méhbalzsam, indiáncsalán (Monarda)

Előbbihez hasonlóan sok fajtája, díszváltozata létezik

Zsenge leveleik saláták ízesítői, de teája, limonádéja is finom

Teája emésztést segítő, de meghűlés enyhítésére is jó

Fertőtlenítő hatása miatt a bőrápolásban is alkalmazható

Virága is ehető



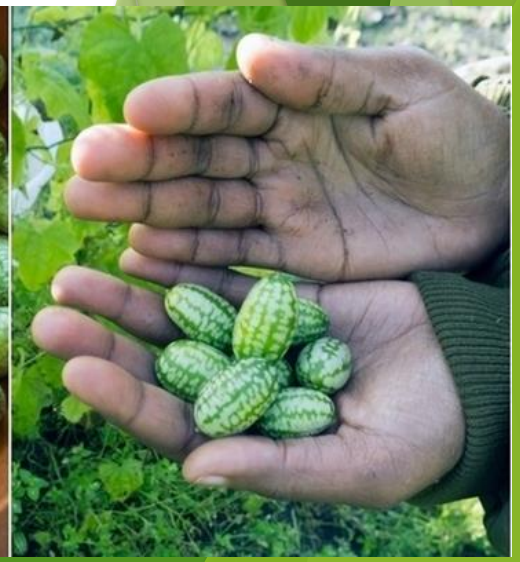


Dísz-zöldségek, gyümölcsök

Sok olyan kultúrnövény fajta létezik, melyek amellett hogy gazdasági haszonnal bírnak szépek is. Színes paradicsomok, sárgarépák, csigakarfiolok, vörös levelű szilva, őszibarack… Ha már inkább csak díszkertek vannak hazánkban az ilyen többes hasznosítású növényekkel a díszítőérték megmarad, de valami hasznot is hoz konyhai felhasználás során.

Színes levelű menták, kolbásztök, lopótök, banánuborka (!), egérdinnye, méretes bab, rebarbara, mángold…



























Földicseresznye (Physalis edulis)

A klímaváltozással a kert növényösszetétele is változhat…

Díszít is, és gyümölcstermő is… Egynyári, palántanevelés

szükséges, egyes változatai újravetik magukat

Kevés kalória, antioxidáns,

Vércukor stabilizáló, anti-mikrobás, javítja a mentális képességeit

Foszfortartalma miatt fogak, csontok izmok egészsége





Eperspenót (Blitum capitatum)

Multifunkciós növény: zöldség, gyümölcs, dísz…
Akár egy méteresre is nő, újraveti magát





Regrow, azaz újratermesztés

Új, érdekes irányzat, ahol a konyhai felhasználáskor keletkező növényi hulladékokból új növényt nevelhetünk, pl. sárgarépa, petrezselyem, zeller, hagyma, cékla…

Nem lehet nagy mennyiségekhez jutni ebből, de a téli időszakban mindig jól jön egy kis friss zöldség…













Konyhai hulladék csökkentése

Lusta kertészet: kevesebb munkával több élelmiszer. Takarékosság…
Hagymák levele (snidlingnél azt fogyasztjuk, de vörös, lila, póréhagymánál is ehető).

Sárgarépa zöldje salátába, fűszerezésre, akár szósznak elkészítve

Káposztafélék levele, karalábé levélnyele…

Retekfélék levele, főzeléknek, ecetes retekmaghüvely

Édesburgonya levele (közönséges burgonyáé nem)

Tökfélék hajtása, levele virága, uborka levele, paprika levele
bab és borsó levele is ehető hőkezelve

(Szőlő, szeder, szamóca, eperfa, bükk lucfenyő… is ehető levelűek)
Paradicsom, tojásgyümölcs, burgonya **NEM!!!**

Csírazöldségek, mikrozöldségek

Akár konyhai ablakban, szobában is megvalósítható mikrokertészeti megoldások főként a téli friss zöldségellátás érdekében.





Balkonkertészet, függőleges kertek

Kis helyigényű kertészeti megoldások, melyek ennek ellenére értékelhető mennyiségű zöldséggel láthatják el gondozójukat.





Fűszerspirál

Egy önfenntartó zöldfűszert termő látványos megoldás, mely kialakításánál fogva vízigény szempontjából különbséget tesz a beültetett növények között. A fűszernövények levélzetének záródása után gyommentes mini ökoszisztémaként működik.





Ehető gyomok a kertünkben

„A gyom olyan növény, ami épp rossz helyen nőtt” -árvakelés







Ehető gyomok és vadon termő zöldségek

A kertek üldözött betolakodói, pedig számtalan étel alapanyagául szolgálhatnak a gyomok, melyek egészségesek, hiszen bio alapanyagnak tekinthetők.

Pesto és sütemények csalánból, tyúkhúrból…





Csalán

Fosztással gyűjteni, hangyasav!

Leves, fasírt, sör

Tisztító teakeverékek alkotója









Alacsony fenntartási igényű erdőkertek, tájfajtákkal

Olyan növény-összeállítások, módszerek tartoznak ide, hogy egy szinte gondozásmentes, magától termő kertünk legyen.
Az erdők mintájára, hiszen ott sem avatkozik be az ember, mégis óriási zöldtömeg nevelkedik évről-évre. Ennek mintájára az erdőkertekbe olyan fajokat, fajtákat kell beválogatni melyek ellenállók a kártevőknek, kórokozóknak, és öntözés nélkül is megfelelő mennyiségű és minőségű termést hoznak.

Ruth Stout: talajforgatás helyett mulcsozás, jobb nedvességmegtartás, gyomszabályozás

Erdőfürdő

Egy távol keleti rekreációs megoldás, bármely kertben kialakítható egy sarokban.
De lehetnek vadgyümölcs elemei is…



Hulladék felhasználás a házi kertben



A komposztálást sokat ismerik, de a komposztteát, a komposztból készíthető növénykondicionáló szert már kevesebben.

Lehet PET palackokból növényházat építeni, komposzttal és vízzel fűteni télen a növényházat, hogy lehet egy kis tereprendezéssel fűfoteleket létesíteni a kertben, vagy különböző hulladék anyagokból kerti sütőhelyet létesíteni.

WC papír gurigájából növénynek tápkockát készíteni.



Díszkert „haszonkertesítése”… Mikor használjunk gyógynövényeket?

A világ lakosságának 80 százaléka nem jut hozzá orvosi ellátáshoz, vagy gyógyszergyári készítményekhez… Csak gyógynövényekhez…

Betegségek megelőzésére

Kevéssé súlyos betegségek kezelésére

Utókezelésre

Krónikus betegségekben állapot javítására

A fitofarmakonok és a szintetikus gyógyszerek közti alapvető különbség, hogy a növényi gyógyszerek általában többféle hatóanyagot tartalmaznak, melyek enyhébbek, de egymás hatását segítik.

(gyógynövényekkel kapcsolatos pozitívumok, negatívumok)

Kúraszerű váltogatott használat (csalántea évekig – szívproblémákat okoz)
Fűszerek gyógynövények is, általában az emésztést segítik

Nem láthatunk bele a gyógynövénybe

Tipp: csak akkor hat a gyógynövény, ha van benne hatóanyag!

Megbízható forrásból származzon (saját gyűjtés)
Főleg filteres teában nem lehet tudni mi van (kamilla minősége)
Hamisított illóolajok pl: citromfű/citromfű - citromnád
Melissa officonalis – Cymbopogon citratus

Ne tároljuk egy évnél tovább. Kereskedelmi forgalomban levőkön 18 hónapos eltarthatóság szerepel.

Helyes tárolásra figyeljünk (visszanedvesedés, hatóanyag távozás)
Papírzacskó helyett befőttesüveg, papírdobozos filteresek problémája…
Felhasználás előtt aprítsunk
Endogén és exogén illóolaj mirigyek

Gyűjtés, elsődleges, másodlagos feldolgozás

Mit, mikor gyűjtünk:
-Gyökér – tavasztól őszig
-Levél – kifejlett állapotban
-Herba – virágzó hajtás
-Kéreg – tavaszi nedvkeringés kezdetekor
-Termés – általában teljes éréskor (kivéve ha pereg)

Szárítás, aprítás, csomagolás…

Kozmetikumok: lemosó víz/borogatás, olaj, krém, gél, emulzió

Tea (forrázat, főzet, ázalék) – víz hőmérséklete, áztatás ideje
Tinktúra
Filterezés

Egész éves tevékenység, hiszen a tél gyakorlatilag kimarad az évszakok sorából

Milyen gyógynövény fajok kerüljenek, vagy ne kerüljenek a házi kertekbe?

NE ültessünk erős hatású, pontos dozírozást igénylő, mérgező, gyógyszergyári alapanyagnak való fajokat gyógynövény termesztési céllal (borostyán, gyöngyvirág, gyűszűvirág, mák, nadragulya, tiszafa)

Olyan fajokat válogassunk össze, melyeknek biztonságos a felhasználásuk, nehezen túladagolhatók.

Gyakori betegségekre válogatott fajok

Személyre szabott fajösszetétel

Fűszernek és élvezeti teáknak is alkalmas fajok

Zöldfűszerek

Díszítőértékkel is bírjon

Milyen fajok ne kerüljenek a házikertekbe?







Sarkantyúka (Tropaeolum majus)

Egynyári növény, állandó helyre vetéssel szaporítható

Segít lerövidíteni a bakteriális fertőzések idejét

Levele, virága ehető



Körömvirág (Calendula officinalis)

Egynyári, minél sötétebb és teltebb a virága annál több a hatóanyag tartalma

Teája gyomor és bélrendszeri megbetegedések ellen jó. Vértisztító teakeverékek alkotója. Külsőleg krémként bőrgyógyító hatású (olaj, gél, krém, emulzió)

Virága ehető, saláták ízesítésére, de levesekbe, rizsételekbe is alkalmas



Sáfrányos szeklice (Carthamus tinctorius)

Egynyári, lágyszárú, szárazságtűrő

Érelmeszesedés megelőzésére (fel-használt részek a virág és a magolaj)

Virágának színanyagai sárgítják a levest



Bazsalikom (Ocimum basalicom)

Rengeteg változata van általában egynyári, de egyes fajai/fajtái átteleltethetők fagymentes helyen

Gyomorrontás, puffadás esetén jó hatású

Fűszerek: íz, emésztés, antimikrobás hatás

Főzelék, mártás, saláta, tojás-étel, leves. Pesto!





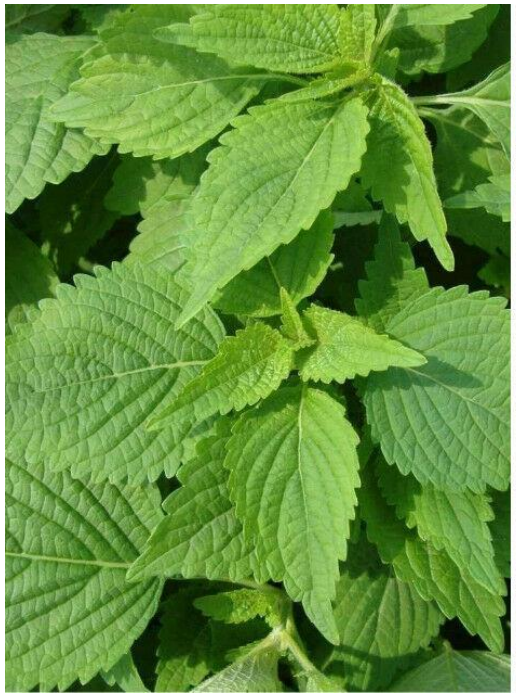
Perilla (Perilla frutescens)

Japánban nagy hagyományai vannak

Egynyári, de átévelő

Salátákba tehető, főzelékként, gyógy cukorkaként, tea, limonádé…

Belsőleg gyulladáscsökkentő, külsőleg bőrviszketésre





Lestyán (Levisticum officinale)

Első évben virágszárak kitörése

Gyökere gyógyhatású
(vizelethajtó, gyulladáscsökkentő)

Levele fűszer



Levendula (Lavandula x intermedia)

80x100 cm, nagy térállásba

Akár 20 évig is fenntartható egy ültetvény

Nyugtató, görcsoldó, reumás panaszokra bedörzsölés, kozmetikumok, parfümök…





Zsályák (Salvia)

Antibiotikus, gyulladás gátló (levele, illóolaja)

Tujon tartalma miatt kis mennyiségben használandó (szorongás, álmatlanság)

Sok díszváltozata van







Ürömfélék (Artemisia)

Tujon tartalom miatt mérsékelt használat

Emésztést serkentők

Ürmös borok



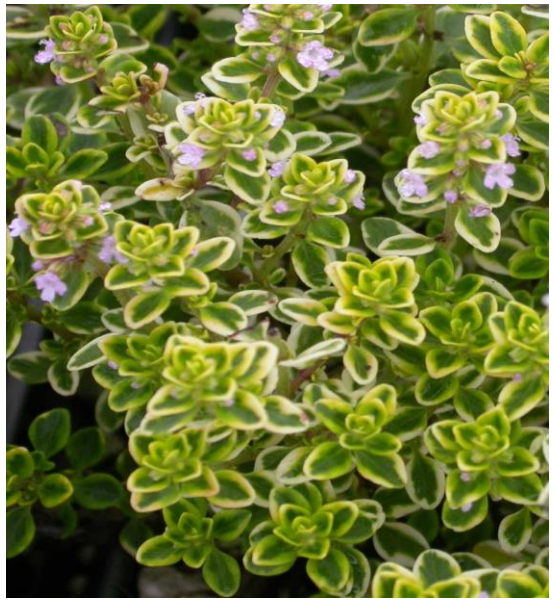


Kakukkfüvek (Thymus)

Törpecserjék, sokuk fél-örökzöld

Illóolajának timol tartalma a legerősebb növényi fertőtlenítő

Emésztés serkentése, bélféreg űző, seblemosó





Menták (Mentha)



Mentha x piperita, Mentha spicata subs. crispa

Sok dizájn változata van (almanemta, epermenta, ananászmenta, levendulamenta, banánmenta, csokimenta, gyömbérmenta…)



A hibridek és vad fajok közötti különbségek

Stolóval szaporítható

Borsmenta görcsoldó, fodormenta étvágygerjesztő



Rozmaring (Rosmarinus officinalis)

Fagyérzékeny, több változata van: álló, terülő

Görcsoldó, antivirális, fertőtlenítő hatás, fűszer is



Citromfű (Melissa officinalis)

Nyugtató, antivirális (Herpes), parfümipar is használja

Több díszváltozata van





Szurokfű (Origanum vulgare)

Fűszer, de teaként is fogyasztható, emésztés serkentő, vérnyomás emelő



Bíbor kasvirág (Echinacea purpurea)

Tinktúrája immun stimuláns (gyökér, herba)

Antibakteriális

Több színváltozat, évelőágyásba is alkalmas





Homoktövis (Hippophae rhamnoides)

Kétlaki cserje, 4x2 méteres térállásba ültetendő (1:9, 1:5)

Hímivarú díszkertbe, nőivarú hasznon kertbe

Rendhagyó betakarítás - 2 évente, lefagyasztva

Olaja hámosító, antibakteriális

Gyümölcse gyulladáscsökkentő, vércukorszint csökkentő



Páfrányfenyő (Ginkgo biloba)

Agyi keringés serkentő, de csak alkoholos kivonata

Nagy kétlaki fa, termős változatát nem ültetik parkokba

Itt vált el a nyitvatermők és a zárvatermők fejlődése az evolúció során



Évelő borsfű (Satureja montana)

Egyéves társa a Satureja hortensis, ahhoz hasonlóan
fűszer: káposztafélék, babételek ízesítése

Gyomorerősítő, szélhajtó, köptető



Fehér mályva (Althaea officinalis)

Gyökere, levelei nyák tartalmúak,
nyálkahártya irritáció esetén bevonja azt

Mutatós növény, virága is ehető



Festőmályva (Alcea rosaea)

Évelő, de egyes nemesített változataik egyévesek

Nyálkatartalmú, köhögés, rekedtség ellen jó, valamint a hugyutak és bélcsatorna hurutos megbetegedéseinél

Virága jól színez, akár teakeverékekbe is tehető



Izsóp (Hyssopus officinalis)

Levelei kellemesen csípős ízűek

Segíti a zsírosabb ételek emésztését

Köhögéscsillapító, asztmaellenes teák alkotórésze



Olasz szalmagyopár (Helichrisum italicum)

Légzőszervi panaszokra jó az olaja külsőleg pedig zúzódásokra, sérülésekre

Curry fűnek is nevezik, kedvelt fűszer

Fél-örökzöld, gyakran egész télen díszít és szedhető

Levelei saláták, főzelékek ízesítője, de aromafokozásra lekvárokba, édességekbe, üdítőkbe is tehető



Borsos varjúháj (Sedum acre) Kövirózsa (Sempervivum tectorum)

Szukkulens növények, vizet raktároznak tűző napon kevés vízzel is beérik. A kövirózsa fölfájdalmakra és sebgyógyításra jó, a borsos varjúháj levelei csípős ízűek.





Etnobotanika – „új” zöldségek

Zöldségek karrier története, mindegyik vad növényként kezdte
burgonya, paprika, paradicsom, pasztinák, tojásgyümölcs, spárga

Hosszú az elfogadás ideje, amíg népszerűvé válik egy újdonság

Nemesített és hibridfajták előnyei-hátrányai

Szabad-elvirágzású és hibrid fajták magfogása

Az „új” zöldségek nem nemesítettek, ellenállóbbak

Körülbelül 20 000 féle ehető növény él a Földön, de az emberek táplálékául szolgáló növények mennyiségének 80 százalékát mindössze 20 faj adja. Az, hogy egy ehető növénynek elterjed-e a kertészeti termesztése és a konyhai használata, vagy sem, sok tényezőtől függ.

Amely fajok nem alkalmasak üzemi termesztésre, azok nak csak a konyhakertekben van jövőjük (nem gépesíthető, nagy munkaerőigény, kis hozam…)

Néhány (nálunk) újdonság

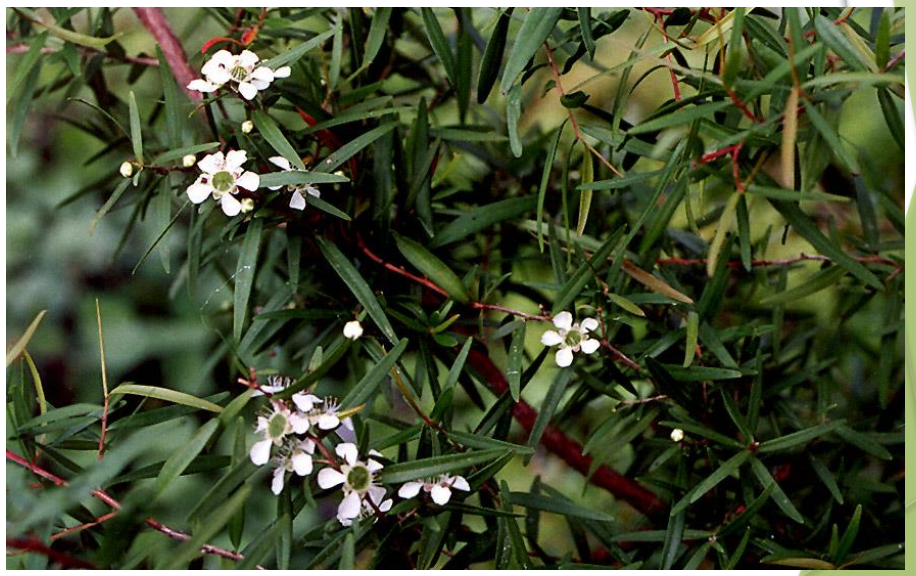
A manuka (Leptospermum scoparium) leveleiből ízletes tea készíthető, és az külön előny, ha valami gyógynövény és egyben jó ízű is.
A virágának nektárjából nyert manukaméz antibakteriális hatása közismert.

Új-Zéland őslakosai, a maorik hagyományosan a leveleket és a kérget használták forrázatként külsőleg sebek és gyulladások gyógyítására, de itták is, így megfázás, hólyagfertőzések orvoslására szolgált.



Új-zélandi citrommirusz (Leptospermum citratum)

Az új-zélandi citrommirusz (Leptospermum citratum), a manuka rokona, a hajtáscsúcsból fantasztikusan ízletes citromos aromájú tea készíthető. A levelei fűszerezésre is jók, salátákhoz apróra vágva, sőt pikáns zöldséglevesekben is jól érvényesül a citrusos aromája, ami hal ételekhez is illik.



Az új-zélandi citrommirusznak hosszúkás levelei és fehér virágai vannak. Ausztráliában és Új-Zélandon nő, Európában cserepes növényként nevelhető, fagymentes helyen kell teleltetni

Citrom teafa (Leptospermum liversidgei)

A citrom teafa (Leptospermum liversidgei) szintén az előbbi növénynemzetségbe tartozik. Nagyon kellemes és intenzív ízű, mint egy citromos cukorka, gyümölcsös jegyekkel.

Teának elkészítve az íze tartósan érezhető. Nagyon kis mennyiség elég belőle egy adaghoz.



Baeckea virgata

A Baeckea virgata egy Ausztráliában honos mirtuszféle. Levelei fűszeres eukaliptusz illatúak, enyhén mézes aromával, teája nyugtató hatású.

A cserje lassan növekszik, és nem nő 70 centiméternél nagyobbra, ideális cserepes teanövény.

Vízigénye kicsi, szobában is jól nevelhető, de a fagymentes időszakban kertben is tartható.



Agretti (Salsola soda)

Az agretti (Salsola soda), Olaszországban már nagy népszerűségnek örvend, az elegáns olasz éttermek trendi zöldségévé vált az utóbbi években. A fiatal növények körülbelül 20 cm magasak amikor betakarításra készek, ekkor ropogósak, lédúsak, sötétzöldek. Csak a kézzel könnyen letörhető hajtáokat takarítják be. Felhasználása során kevés olívaolajon és fokhagymán párolják, a végén kis citromlével meglocsolva. Ezután még mindig nem esnek szét e növények. Nagyon finom tésztával és hallal, az íze enyhén fanyar, emiatt étvágygerjesztő hatású. Az agretti kalciumban, vasban és A-vitaminban gazdag. A növények a legjobban hűvös, nedves helyen fejlődnek, és többször is vághatók hajtásaik.





Ausztrál sóbokor (Atriplex numullaria)



Az ausztrál sóbokor (Atriplex numullaria) levelei sós ízűek, ami nem csoda hiszen egy halofita növényről van szó, a szikes és lúgos talajú területeken is megél.

Levelei és magjai is fogyszthatók, sőt a gyökereiket az ausztrál népi gyógyászat használta fel megtörve, megfőzve külsőleg sebek kezelésére.

Állatok takarmányozására is használnálják, és mivel levelei ezüst színűek, jól láthatóak ezért Ausztráliában közutak mellé ültetik, "fényvisszaverő sáv" gyanánt.



Könnyen tartható cserépben is ez a szárazságtűrő faj, de télen fagymentes helyen kell teleltetni.

Alisander növény (Smyrnium olusatrum)

Az alisander növénynek (Smyrnium olusatrum) erősen petrezselyem és zeller íze van. Mediterrán térségből származó fűszer- és zöldségnövény.

A gyökereket, a leveleket és a fiatal hajtásokat a középkor óta fogyasztják salátákban de sörtésztában is kisüthetők.

A növények nem igényesek kétévesként termeszthetők. Az első évben nagy, sötétzöld levelei jelennek meg, majd a második évben hozza virágait. Magjai őrölve, fűszerként is használhatók.



Yemlik (Tragopogon pratensis)

A yemlik, réti bakszakáll (Tragopogon pratensis) egy Törökországban nyersen és főzve egyaránt fogyasztott zöldség.
A hajtásokat sóba mártva vegyes saláta elemeként tálalják. A betakarítást röviddel a vetés után kell elvégezni, amikor a levelek a legzsengébbek.







Ánizsos balzsambokor (Cedronella canariensis)

Az ánizsos balzsambokor (Cedronella canariensis) egy aromás ízű levelekkel rendelkező cserje a Kanári-szigetekről. Az erős ánizsos íz mellett eukaliptusz, citrom, balzsam és menta jegyei is fellelhetők benne és kedvező aromáját szárítva is megtartja

A növények intenzív növekedésűek, és gyorsan visszanőnek a vágás után. Virágai szintén ehetők.



Zabgyökér (Tragopogon porrifolius)

A zabgyökér (Tragopogon porrifolius) gyönyörű lila virágai csak a a második évben jelennek meg a növényen.

A levelei, zsenge új hajtásai az év első salátájaként fogyaszthatók. Ősszel - október-november környékre - pedig a gyökér is fogyaszthatóvá válik.





„Zellerkék”





Kúszó zeller (Apiu
Sedanina (Apium r)
A zellerfélék kedvezően hatnak a
veseműködésre.
A népi gyógyászatban is mint erő
tartották számon. Egyesek szerin
vesehomokot,
vagy a követ is ki tudja hajtani.
Gyakran alkalmazzák emésztési panaszok



Ehető szobanövények

Összeválogathatunk magunknak úgy is szobanövényeket, hogy azok amellett, hogy szépek, bármikor egy salátának valót összeszedhessünk belőlük. (új-zélandi spenót, madársóska)







Bazella (Basella alba, rubra)
Opár gyöngye (Talinum paniculatum)

Bazella, vagy malabári spenót, melegigényes: spenót helyettesítő, gyomorbántalmakra, sebre…
Opár gyöngye, vagy jávai ginzeng: vitalitást fokozó, memória javító





Okinava spenót (Gynura bicolor)
Brahmi (Bacopa monnieri)





Okinawa spenót: K-vitamin, csontállomány megőrzés, pirrolizidin alkaloidok lehetnek benne
Brahmi:fájdalomcsillapító, vérnyomás szabályozás, stessz, depresszió ellen, memória javító

Aloe vera (orvosi aloé)
Aptenia cordifolia (jegecske)
Hoya sp. (viaszvirág)



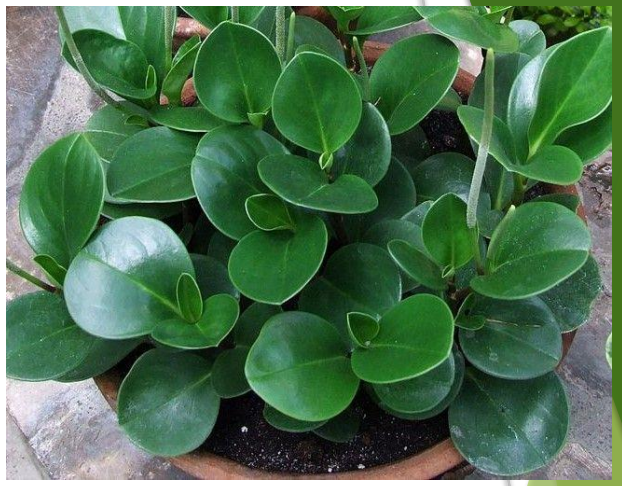




Musa, banánlevélben főzés, sütés
Peperomia obtusifolia, törpeborsok
Tradescanthia sp.,pletyka







Adaptogén és panacea dísz-gyógynövények

Olyan hazánkban is termeszthető (részben szobai, részben kerti) növények melyek immunerősítő hatással bírnak, és nyersen, vagy teaként is fogyaszthatók.
Kis és nagy ezerjófű…
Gulan:Gynostamma pentaphyllum, immunerősítés, koleszterin csökkentés, antioxidáns, idegrendszer (tea, saláta)
Gotu kola: Centella asiatica, ázsiai gázló, sebekre tehető, bőrt tápláló, keringési rendszert támogató
Sushni: Marsilea minuta, páfrányféle, antidepresszáns, kognitív funkciók javítása







Osztriga növény (Mertensia maritima)

Az osztriga növény (Mertensia maritima) türkizkék levelei finom illatúak, osztrigára, gombára és uborkára emlékeztető ízűek.

A szép kék virágok az ezüstös lombozattal együtt ehetők.
A finomra vágott friss levelek remek ízűek a salátákban, szendvicsekben használhatók.

Eredetileg tengerparti növény, így sótűrő, és szereti a homokos talajt.



Gombaízű növény, sajtízű növény…

Rungia klossii
Paederia laounginosa





Hibiscus rosa-sinensis

Zsenge levelei főzve és virágai is ehetők

??? Variegata levélváltozatok



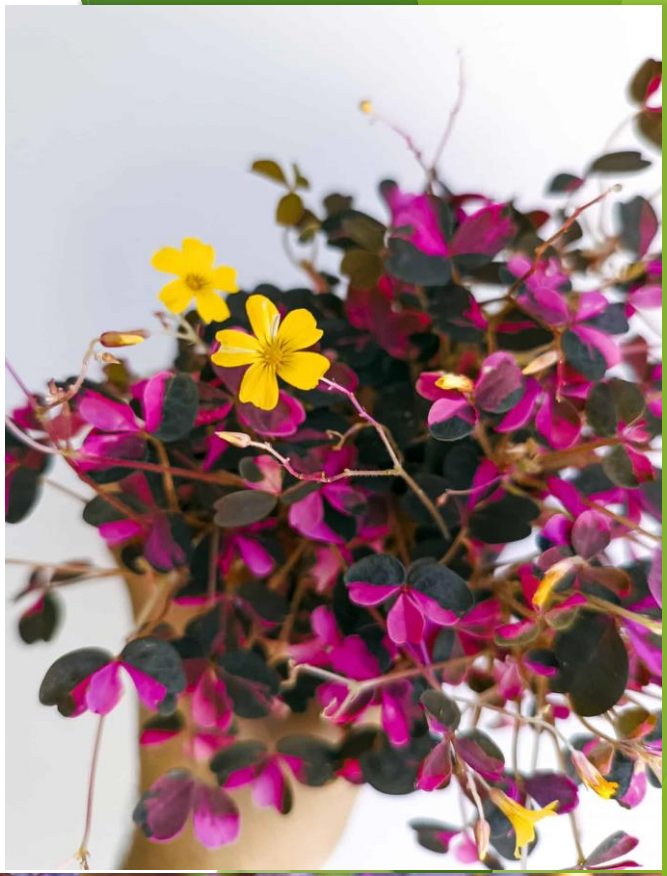




Oxalis vulcanicola „Plum crasy”

Madársóskák kellemes savanykás ízzel…

Oxálsav tartalom miatt mértékkel fogyasztandók









Pilea peperomioides

Nem mérgezőek, de általában kevesen kedve



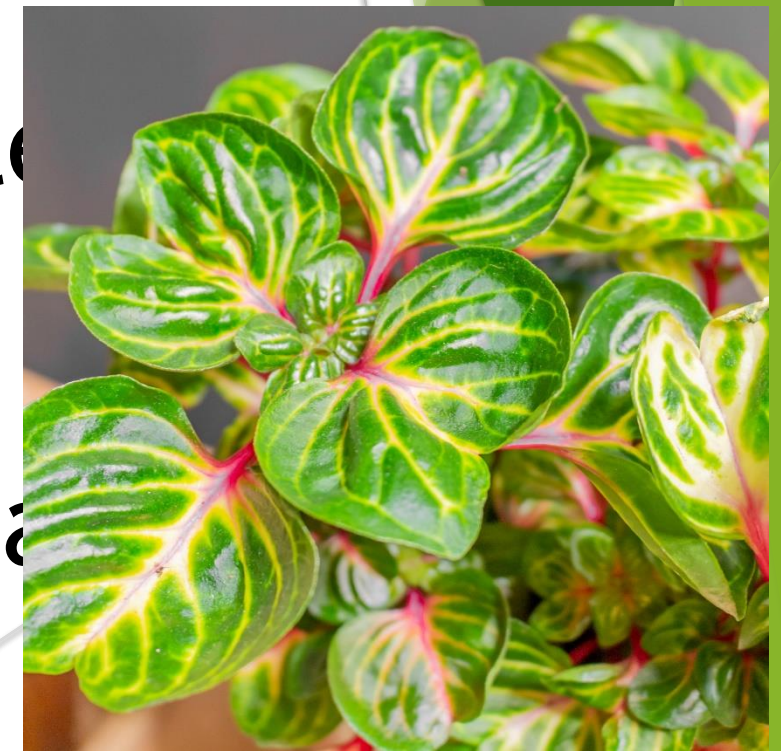
Iresine herbstii



Több változat, egynyáriként is tartják, d
szobában átteleltethető

Javítja a levegő minőségé

Leveléből antioxidáns hatású t
készíthető

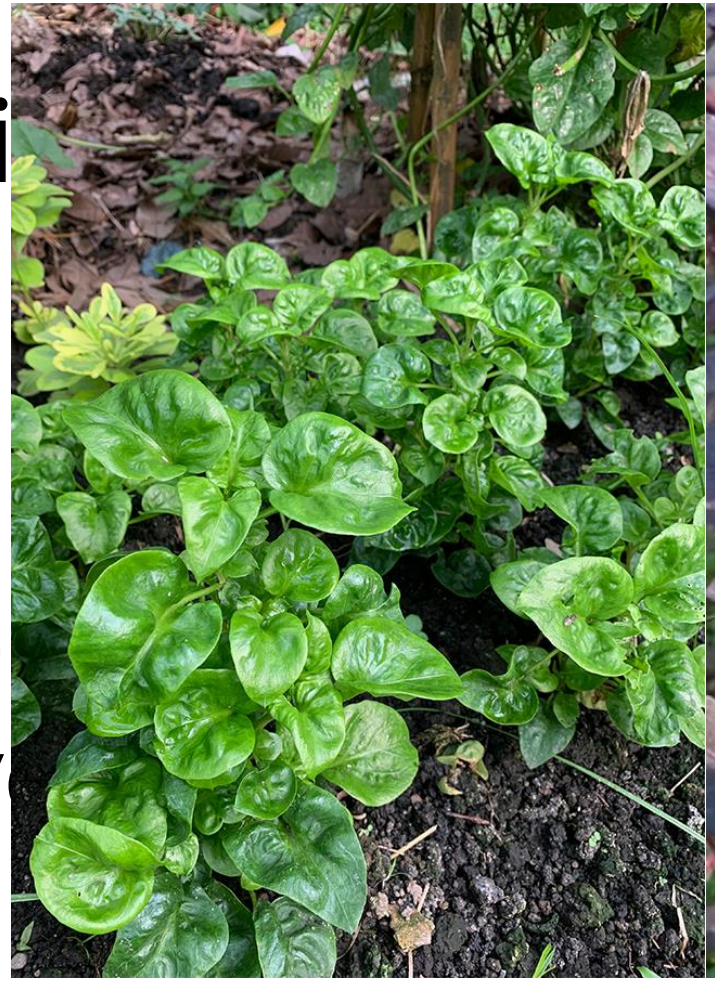


Alkoholos kivonata antibakteria

Alternanthera sissoo, A. sessilis…

Gyulladáscsökkentő antioxidáns sebkezelésre i használták

Egynyári de teleltethető + akváriumi növ





Murdannia loriformis

Számos tumornál igazoltá
Stádiumban gátló,
kórlefolyás lassító gyógyh

Megfázás, influenza, torok
ellen is hatásos…





Acalypha wilkensiana



Gombaellenes, küldőleg
Zúzott levél borogatás



Chlorophytum comosum

Zöldike, vagy csokrosinda
Kis mennyiségben ehe
Foszfor, kálium, kalciu
magnézium tartalma je
Tányérdísznek is jó
Némelyik kesernyés íz



hogy azok ne
legyenek mérgezőek (gyerek, háziállat).
Azonban néhány
növény olyan szép volt, hogy úgy is
szobanövény, dísznövény
lett belőle, hogy mérgező.
Dieffenbachia sp. (némító nád, kalcium-





tonák
mérgező rossz

Mettyik növény ehető?

Melyik növény ehető?

google.com ….edible for human?, ….toxic for human?

pfaf.org (Plants for a future, 8000 faj)

https://tropical.theferns.info/ (Trópusi fajok használata)

www.ethnobotany.org (Society for Ethnobotany)

Google Scholar: scholar.google.com tudományos publikációk keresője

Naprakész monográfiák

escop.com European Scientific Cooperative

Beszerzés (magok, növények)

www.deaflora.de (Deaflora Aromagartnerei)
www.kraeuter-und-duftpflanzen.de (Rühlemann)
www.himmelreichkraeuter.at (Himmelreich)

Amely növények nálunk hétköznapiak, azok több ezer kilométerrel arrább különlegesek, és ez fordítva is igaz…

Fajismeret!!! Egyszer minden növényt meg lehet enni,
de ha ügyesek vagyunk, akkor többször is lesz alkalmunk megkóstolni…



Köszönöm a figyelmet!

www.herbacio.hu