

Nagy Z. Róbert

A vidék, ami a tenyerén hordoz



Magyar
Nemzeti
Vidéki
Hálózat

Kertművelés, pénz nélkül
Permakultúrák gazdálkodás
Tanyagazdaság
Házi erdőgazdaság
Oltó-szemző ember
Gombászás, és gombatermesztés
Erdő-mező gyümölcsei
Erdő-mező zöldségei
Baromfiudvar és félvad állatok
Méhészet
Nyúlászkodás
Hobbiállattartás
Éti csiga
Horgászat
Vályogvetés
Kosárfonás
Fafaragás
Kemencézés
Az őstermelői tevékenység
Falusi vendéglátás, vendégasztal
Falusi élelmiszerkészítés
Túravezetés a környéken
Cserekereskedelem és szívességbankok
Vidékről is lehet: távmunka
Fűfotelek
Élőfa-szobrászat
Fűzépítészet
PET-kert

Melléképület a semmiből

NAGY Z. RÓBERT

A VIDÉK, AMI A TENYERÉN HORDOZ...

**Szántó Mária, Bódis Katalin,
Karay Zsófia, Horváth Adrien, Biró Péter,
Bochnert Albert, Vörös Gyula, Wittmann Attila**

**Kauten Etnobotanikai Alapítvány
2013.**

A projekt a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat Elnökségének értékelése és javaslata alapján, az Európai Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Alap társfinanszírozásában, a Nemzeti Vidékfejlesztési Program Irányító Hatóságának jóváhagyásával valósul meg.



**Magyar
Nemzeti
Vidéki
Hálózat**



**Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap:
a vidéki területekbe beruházó Európa**



ISBN 978-963-08-6380-3

Kiadó:

**Kauten Mihály Etnobotanikai és Népigógyászati Alapítvány
5741 Kétegyháza, Móra u. 4.**

Felelős kiadó: az alapítvány ügyvezetője

**Közreműködtek: Szántó Mária, Bódis Katalin, Karay Zsófia, Horváth Adrien, Biró Péter, Bochnert Albert, Vörös Gyula,
Wittmann Attila**

**Nyomdai munkák: Oláh Nyomdaipari Kft., Budapest
1211. Budapest, Központi út 69-71.**

Felelős vezető: Oláh Miklós vezérigazgató

Tartalom

MIHEZ KEZDJÜNK VIDÉKEN?

Bevezető gondolatok.....	8
Város vagy vidék.....	10
Mihez kezdünk, ha nincs mihez?.....	10

“NÖVÉNYEZÉS”

Kertművelés, pénz nélkül.....	11
Permakultúrárs gazdálkodás.....	11
Tanyagazdaság.....	13
Házi erdőgazdaság.....	14
Oltó-szemző ember.....	17
Gombászás, és gombatermesztés.....	17
Erdő-mező gyümölcssei.....	21
Erdő-mező zöldségei.....	22

“ÁLLATOZÁS”

Baromfiudvar és félvad állatok.....	26
Méhészet.....	27
Nyúlászzkodás.....	29
Hobbiállattartás.....	30
Éti csiga.....	31
Horgászat.....	32

EGYÉB HASZNOS TEVÉKENYSÉGEK

Vályogvetés.....	33
Kosárfonás.....	36
Fafaragás.....	37
Kemencézés.....	38
Azóstermelőitevékenység.....	41
Falusi vendéglátás, vendégasztal.....	42
Falusi élelmiszerkészítés.....	42
Túravezetés a környéken.....	43
Cserekereskedelem és szívességbankok.....	43
Vidékről is lehet: távmunka.....	47

VIDÉKI KREATIVITÁS

Fűfotelek.....	49
Élőfa-szobrászat.....	51
Fűzépítészet.....	52
PET-kert.....	55
Rendhagyó melléképületek.....	58

TERMÉSZETADTA TERMÉKEK FELDOLGOZÁSA

Recept-, és tippösszeállítás: vidéki alapanyagokból,
amit a természet ad...

Növényi hús készítése.....	61
Növényi tejek.....	62
Parfümkészítés otthon.....	63
Virágitalok.....	66
Pótkávék egészségesen.....	68

Töklekvárból fűszerlekvár.....	71
Gabonakolbászok, szójakolbászok.....	73
Különlegességek dióból.....	75
Fűszernövényes borok.....	79
A zöldségvilág óriása, a sütőtök.....	80
„Szegény ember burgonyája” a csicsóka.....	82
Csalán, a méltatlanul mellőzött növény.....	84
Torma: a gyógyító zöldség.....	86
Fenyőételek, fenyőitalok.....	88
Alkoholos italok, rendhagyó hozzávalókból.....	91
A hajdina.....	94
A sóskaborbolya titkai.....	95
Gyógyméz készítése házilag.....	98
Gyümölcssajtok.....	99
Ételekfűrészporból.....	101
A levendula.....	103
A kenyér cifrázva.....	105
Dinnyék, a nyár gyümölcsei.....	106
A kukorica reneszánsza.....	109
Méhviasz receptek.....	110
Gyógynövény-szirupok.....	113

*“A tétlenség rozsdája többet árt,
mint a munka általi kopás”*

magyar közmondás

Mihez kezdünk vidéken?

BEVEZETŐ GONDOLATOK

Ez a könyv azért született, hogy bemutassa, milyen előnyökkel rendelkezik a vidéki létforma. Mint mindennél itt is érdemes mérlegelni a lehetőségeket, az előnyöket, hátrányokat. Néhány évtizede a mezőgazdasági termelés ugrásszerű gépesítésével a falvak népességmegtartó ereje csökkent. Elindult egy vándorlás a városok irányába, hiszen ott több munkalehetőség volt. Aztán ez a folyamat is megváltozott, a munkalehetőségek száma mindenhol megcsappant, már a városi környezetben sem biztosított, hogy bárki álláshoz jut. Így ez a vándorlási folyamat megállt, és az iránya kezdett megváltozni. Napjainkban a városokból egyre többen költöznek vidékre, aminek persze különféle okai és formái vannak. Vannak, akik a nagyvárosok belvárosi részeiből a külsőbb, kertvárosi kerületekbe költöznek, mások kisebb városokba, megint mások falvakba, vagy egyenesen tanyára. A költözés okai is igen változatosak.

Van egy anyagilag tehetősebb réteg, akik miután megalapozták egzisztenciájukat költöznek vidékre a nyugalom és az egészségesebb körülmények miatt. Ám az elmúlt évek devizahitelezési gyakorlatának áldozatai között is akadnak, aki vidéken kezdenek új életet. Hiszen ott olcsóbbak az ingatlanárak, olcsóbb a megélhetés, mert a kertben sok minden megterem, de a különféle szolgáltatások is gyakorta kedvezőbb díjért vehetők igénybe vidéken, mivel kisebb a kereslet, így nyomottabbak az árak. Vidéken általában jobb a közbiztonság (azért nem mindenhol), és maga a vidéki lét is spórolósabb. Budapest belvárosa például tele van üzletekkel, jobbnál jobb éttermekkel, minden napra jut valamilyen jó programlehetőség, tehát ott lakva nagy kihívás már az is, hogy ne költsünk pénzt. Vidéken mivel sokkal kevesebb pénzköltési lehetőség van, így jóval könnyebb kis költségvetésből élni.

Persze ma az internet korában bármi bárhonnán megrendelhető és házhoz szállítható, így ez egy jó pont a falusi létformának - nélkülözni ott sem kell semmit. Bármi megvehető házhozszállítással, de mivel ez az üzlet kissé hosszadalmasabb folyamat, mintha bemennénk a boltba és megvennénk, amire vágyunk, így több idő marad átgondolni, vagy ésszerűsíteni a vásárlással kapcsolatos döntést. Szóval a korlátozott választéknak előnye is van, hogy nem költünk feleslegesen pénzt elcsábulva a reklámok tömegétől, a színes csomagolásoktól...

E könyvben szeretnénk bemutatni: mihez lehet kezdeni vidéken? Ezen tevékenységek többsége persze városban is folytatható, ha az ember kertes házban lakik.

Sok olyan dolog van, amiből nem lehet egyből pénzt csinálni, de a boldoguláshoz többféle út vezet. Egyik lehetőség, hogy sok pénzt keresünk, így nincsenek filléres gondjaink. Na, ez az, ami az utóbbi években nem egyszerűen megoldható. Másik lehetőség, hogy úgy rendezzük be az életünket, hogy viszonylag kevesebbet költsünk. Így a megkeresett nem túl sok pénz mégis többet ér. A könyvben bemutatott elfoglaltságok kiegészítő keresetnek sem rosszak, de spórolásra mindenképp alkalmasak, hiszen ha valamire nem adunk ki pénzt, mert magunk termeltük, vagy készítettük, az egyenértékű azzal, ha megkerestük volna a rávalót, és pénzért megvesszük...

Könyvünk harmadik része egy rendhagyó receptgyűjtemény, melyben olyan ételek, italok, gyógytermékek receptjeiből készítettünk összeállítást, melyek vidéken begyűjthetők, tehát az alapanyag ingyen van, és akár eladásra is termelhetjük ezeket néhány engedély beszerzését követően...

Mert a vidék, tényleg a tenyerén hordoz - ha figyelünk a lehetőségekre, és élünk is azokkal...

VÁROS VAGY VIDÉK?

Összességében elmondható, hogy előnyösebb faluban lakni, de olyan faluban, ahol a közelben van egy nagyobb város. Tehát a válasz: város ÉS vidék. A faluban nyugalom van, míg a városokban sokkal nagyobb az esély, hogy valaki bűncselekmény áldozata lesz. De a városoknak jobb az infrastruktúrája, az egészségügyi intézmények, az oktatási intézmények általában magasabb színvonalúak (már csak a nagyobb választék és az ebből adódó versenyhelyzet miatt is) mint a falvakban.

A falvakban sok minden megtermelhető, sőt sok minden begyűjthető a közeli erdőkből, mezőkről, ám ezeket a faluban nehezebb értékesíteni, hiszen itt másoknak is adott a lehetőség, hogy éljenek ezzel. Tehát a városban több eséllyel adunk túl a falusi termékeinken.

MIHEZ KEZDJÜNK, HA NINCS MIHEZ?

Nehéz kérdés, de egy kertés házban mindig van tennivaló. E könyvben számos olyan vidéki elfoglaltság lehetőségét is felvillantjuk, melyhez a szükséges alapanyagokat erdőn-mezőn ingyen összeszedhetjük (fafaragás, gyógynövénygyűjtés, kosárfonás...) Itt az adott szakma elsajátítása után (mely történhet tanfolyamon, könyvből, internetről, vagy idősebb mesterektől, akik többsége örömmel adja át tudását) az alapanyag semmibe nem kerül, így az értékesített végtermék ára szinte teljes egészében profitot termel a készítőnek.

E vidéki elfoglaltsági lehetőségek legálisan is viszonylag egyszerűen végezhetőek, hiszen őstermelőként, vagy falusi vendéglátóként sokkal kevesebb adminisztrációs kötelezettségnek kell eleget tenni, mintha egy vállalkozás, vagy cég keretei között végeznénk a munkát.

“Növényezés”

KERTMŰVELÉS, PÉNZ NÉLKÜL

Sokan gondolják, hogy egy házikert művelésébe belekezdeni igen drága multság. Vetőmag, kisgépek, stb... A helyzet azért nem ennyire elkeserítő. Először is rendelkezni kell egy kertművelésre alkalmas területtel. Ez egy nagyobb befektetés, ha megvesszük, de nem szükségszerű, hogy saját területen gazdálkodjunk. Több településen is lehet az önkormányzattól bérelni kerteket, jelképes összegért. Ott ahol ez a lehetőség nem adott a „feles-bérlet” lehet a megoldás. Sajnos az utóbbi két évtizedben a házikerti családellátó kertművelést folytatók száma megcsappant. Ezért sokaknak vált a kert “nyüggé”. Egyrészt mert a főállás és a több mellékállás mellett már erre nincs idejük, vagy az idősebb korosztálynál is van egy tendencia, hogy a kertjüket egyre kevésbé tudják karbantartani. Az ilyen tulajdonosok szívesen kiadják kertjüket bérbe, vagy feles-bérletbe. Utóbbi előnye, hogy nem kell fizetni érte, hanem a termés felét a tulajdonos kapja a terület átengedéséért cserébe. A vetőmagok, kerti haszonnövények többsége pedig beszerezhető olcsón is kertbarát köröktől, kertbarát ismerősöktől. Az első év utáni magfogás pedig jó csere-alapot jelent további fajok, fajták beszerzéséhez. Tehát nem kell nagytőke az induláshoz.

PERMAKULTÚRÁS GAZDÁLKODÁS

A permakultúra alapgondolatát körülbelül 40 éve Bill Mollison, és David Holmgren publikálták. Ennek lényege az volt, hogy ha az emberi társadalom továbbra is ilyen mértékben folytatja a Föld tartalékainak fölélését, akkor el fogja pusztítani az élővilágot, és önmagát is. Hogy ez ne következzen be a permakultúra a természetben zajló ökológiai folyamatok minél teljesebb érvényesítését javasolja az ember élőhelyén, és szükségletei megtermelése

során. Egy biogazdaságban létrejönnek hasznos ökológiai kapcsolatok természetett növényeink, szántóföldünk, és a természetes fauna tagjai között. Ezt különféle módszerekkel elősegíthetjük: búvóhelyet készítünk a sünnek, hasznos rovaroknak, virágokat ültetünk a ragadozó rovarok számára, hogy a belőlük gyűjthető nektár és virágpór táplálja a zengőlegyeket, fűrkészdarazsákat, fátýolkákat. Azaz kertünk művelése, növényeink védelme során elfogadjuk az egyébként vadon élő segítõ élõlények munkáját. A permakultúrás gondolkodás a gazdálkodás valamennyi elemét (növényeket, állatokat, építményeket, domborzatot, tájat, és vízrajzot) egy egységes ökológiai rendszerként kezeli. Így az előre megtervezett módon létrejövõ kapcsolatban a rendszer tagjainak produktivitása, használhatósága javul, az anyagi ráfordítás csökken. A permakultúra megalkotója Bill Molison Tasmania hegyei között a környezetét megfigyelve, egy élet tapasztalatai során megfogalmazta, hogy létre lehetne hozni az ember számára hasznos fajokból a természetes életközösségekhez hasonlóan mûködõ ökológiai rendszereket, melyek csökkentik az ember szükségleteinek megtermeléséhez kellõ ipari kapacitás energiaszükségletét.

A téma iránt érdeklõdõknek érdemes felvenni a kapcsolatot a Magyar Permakultúra Szövetséggel (www.permakultura.hu) ahol sok hasznos tapasztalattal gazdagodhat mindenki. A szövetség honlapján található egy idézet, ami a gyakorlatban mutatja be a különbséget, a ma már hagyományosnak mondott, és a permakultúra elvei szerint történõ gazdálkodásnak.

Bill Mollison könyvébõl a "Példabeszéd a tyúkról" c. ábrapáros a konvencionális, és a permakultúrás tyúktartásról szól. Az elsõ képen egy szûk ketrecben ül a felturbózott tojótyúk, elõtte a vályú, amibe kapja a tudományosan összeállított takarmánykeverékét, a gyógyszereit, hormonjait. Hátul, alul is vályú, oda pottyán a tojás. Az egész ábra gépeket, szállítójármûveket, épü-

leteket ábrázoló rajzokkal, és nyilacskákkal van tele, mutatván, hogy mennyi szállítás, gépesítés, vegyipar, stb. kell ahhoz, hogy ennek a tyúknak a szükségleteit biztosítani, és "melléktermékeit" (trágya, toll) semlegesíteni tudjuk. És egy nagy kérdőjel: Milyen minőségű a tojás?

A második ábrán a permakultúrás tyúk körül egészen mást látunk. Ő is bent ül egy ládában, mert éppen tojik. Társai kint kapirgálnak egy fás-bokros kertben ahol jól láthatóan minden megvan, ami egy tyúk szemének, csőrének ingere. A bokrokon ízletes bogyók, magvak teremnek, csak össze kell szedniük. Legelni-való zöld is van bőven. A bokrok alatt vastag lombtakaró, amit érdemes fölkapirgálni egy kis gilisztáért, rovarokért. A tojóláda egy kis házban van, amelynek nyitva az ajtaja. Benne ülőrudak, kényelmes szalma alomnak. A tetejéről az esővíz egy hordóba, onnan az itatóedénybe folyik. Itt is pottyán a tojás. Csak úgy sugárzik róla, hogy ez bizony "tanyasi"!

TANYAGAZDASÁG

A permakultúrás rendszertől hamar eljuthatunk a tanyagazdasághoz, hiszen ezek a magányosan, azaz nem a település zárt övezetében álló épületek, és környékük külön mikro-ökoszisztémával rendelkeznek. Míg egy településen belül, ahol egymást érik a telkek nehéz biogazdálkodást folytatni, ha a szomszéd vegyszerrel, számítani lehet a szer átsodródására, de ha ezt kihagyjuk a számításból, akkor is a hasznos szervezetek kertünkbe csalogatása nehezebb.

A tanya a jogszabályok szerint az a külterületi lakott ingatlan, amely az ingatlan-nyilvántartásban tanyaként szerepel, továbbá az az ingatlan, amely kivett területként, alrészként kivett területként, mezőgazdasági területként vagy lakóház, udvar, gazdasági épületként van nyilvántartva és megfelel a termőföldről szóló törvényben található tanya fogalomnak.

A termőföldről szóló 1994. évi LV. törvény alapján tanya: a település külterületén lévő mezőgazdasági termelés (növénytermesztés és állattenyésztés, továbbá az ezekkel kapcsolatos termékfeldolgozás és terméktárolás) céljára létesített lakó-, és gazdasági épület, épületcsoport és az azonos helyrajzi szám alatt hozzá tartozó, legfeljebb 6000 m² területű föld együttese. A tanyák érdekes változatosságot mutatnak a mai magyar települési szerkezetet tekintve. Hiszen vannak lepusztult tanyaépületek is, de minden luxussal felszerelt tanyákra is lelhetünk hazánkban. Egy 160 négyzetméteres lakóépület alapul véve, mely összkomfortos, felújított, igen jelentős árbeli különbségeket tapasztalhatunk, ha az országban körülnézünk. Egy ilyen ház ára Budán 50 millió forint körül van, nagyvárosban 30 millió, a fővárostól távoli kisvárosban 18 millió, fővárostól távoli kistaluban 12 millió, tanyaépület ugyanilyen minőségben 5-7 millió forintért vásárolható. Tehát egy adott minőségű épület ára nagyrészt az elhelyezhetőségétől függ. A fővárosban, a központban van, ezt meg is fizetik egyesek az ingatlanárakat nézve. Egy tanyán ugyanez az épület mindentől távol van, de sokkal nyugodtabb és egészségesebb környezetben, hatodannyi árért...

HÁZI ERDŐGAZDASÁG

A gázár emelkedésével egyre többen térnek vissza télen a fatüzeléses fűtésre. Költségei azonban ennek is jelentős részt követelnek a családi költségvetésből. Aki rendelkezik erre alkalmas területtel, azoknak érdemes egy kis házi erdőgazdálkodásba kezdeniük. Sok olyan energia-erdészeti célokra alkalmas fafaj van, melyek viszonylag gyorsan fejlődnek, így rövid idő alatt értékelhető faanyag termelhető ki belőlük, és fűtőértékük is jó. A másra nem hasznosított területek ilyen energia-minierdőkkel való betelepítése sok szempontból is hasznos. Javiítják a környezet mikroklimáját, oxigént termelnek, párástlanak, té-

len védenek a hófúvás okozta károktól. Számos hasznos állat élőhelyeül szolgálnak, és tervszerű kitermelésük során pedig fűtőanyagot szolgáltatnak.

Energiaerdőnek azokat az erdőket nevezzük, amelyek gyorsan növő fafajtákkal vannak betelepítve. A betelepítésre használt területek általában nem megfelelőek mezőgazdasági szempontból, mert nem valók növény-, vagy gyümölcstermesztésre, de ezek az igénytelen gyorsan növő fafajták megmaradnak rajta.

Ilyenek a nyírfa, nyárfa, fűzek, valamint akác. Az energiaültetvény, főleg kicsi, háztáji méretben változatosabbá is tehető. Például választhatunk gyorsan növő fenyőfajokat is a területre, hogy kerüljük a monokultúra okozta hátrányokat. A kisebb méretű fenyők karácsonykor eladhatók, ha túl nagyra nőttek akkor pedig ágaik koszorú alapanyagként értékesíthetők. A hajtásokból gyógy-szirup, szörp, likőr készülhet (receptek a könyv harmadik fejezetében). Végül pedig a fája fűtésre is alkalmas.

Az előbb felsorolt fafajokkal viszonylag kis területen biztosítható egy-két család, vagy akár egy egész település közösségi épületeinek a fűtéséhez szükséges famennyiség.

Az emberiség hosszú évszázadokon keresztül csak irtotta az erdőket, hogy legyen bútoralapanyaga, építészeti alapanyaga, tüzelője. Az energiaerdő telepítés ilyen szempontból is hasznos, hogy nem a meglévő erdőterületet csökkentjük irtással, nem a természettől vesszük el, hanem megtermeljük ami nekünk szükséges. Nem csak az élelmiszer alapanyagokat, a tüzelőt is meg lehet termelni, csak ez a szemlélet még nem túl elterjedt. Ha nem marad parlagon semmilyen mezőgazdasági terület, az mindenkinek jó, mert egy kicsi, mezőgazdasági lehetőségekkel rendelkező országnak minden területet ki kell aknáznia. Az energiaerdők mellett szól az is, hogy e fafajok nem teszik tönkre a földeket, sőt, lazítják a talajt így kitermelésük után a terület visszaállítható mezőgazdasági művelésbe is.

OLTÓ-SZEMZŐ EMBER

A kertészeti műveletek csúcsai a nemesítés mellett az oltások, szemzések. Ezeknél a cél többnyire a termés javítása, ezáltal gazdasági haszonszerzés: több, nagyobb termés, jobb íz, betegséggellenálló képesség javítása stb.

Az oltás egy klasszikus szaporítási eljárás, melyet a faiskolákban évszázadok óta alkalmaznak. Általában vad, élvezhető gyümölcsöt nem termő növények csemetéiből (alanyok) az oltás után értékes, nemes növényeket nevelhetünk. Oltásnak nevezzük mindazokat az eljárásokat, amelyeknél rügyet, hajtást, vesszőt, ágat, gallyat növesztenek össze.

A növények oltásának szemzésének rengeteg módszere van attól függően, hogy milyen növényi részeket, és mikor (vegetációs vagy nyugalmi időben) szeretnénk összenöveszteni. A köztudatban legismertebb a gyökérnyakba oltás, amit gyümölcsfáknál végzünk. Az alany egy gyors növéssű, igénytelen és ellenálló, leggyakrabban alapfajt képviselő növény, a nemes pedig azért érlel oltva, mert annak a gyümölcse szép, nagy, ízletes, de saját gyökéren ezt nem, vagy nagyon sokára mutatná csak meg – mert az alanynál sokkal érzékenyebb. Ám a két növény eggyé válva jól kiegészíti egymást, és kiváló terméseredmények érhetők el ezáltal. Kevesebben tudják, hogy uborkát, dinnyét, paradicsomot is szoktak oltani, leginkább fóliás, intenzív növényhajtató kultúrában. Itt egy rugalmas gumigyűrűvel szorítják egymáshoz az alanyt és a nemest, amíg az össze nem forr.

Ezeknél a beavatkozásoknál a siker alapja, hogy a két összeforrasztandó növényi rész azonos életfázisban legyen (mindkettő nyugalmi időben, vagy mindkettő aktív szakaszban), összepasszoljanak, azaz a metszlappal egymáshoz érintett részeken a farészek és a háncsrészek összeérjenek (a farész a vízszállítást a háncsrész a kész tápanyagszállítást hivatott ellátni a növényben). Ha ez megvan, megfelelő rögzítésről kell gondoskodni (kö-

tés, viasz), hogy az összenövésig ne mozduljanak el, és optimális körülmények: víz, páratartalom, hőmérséklet is szükséges, hogy a növényi sebképződés, a kalluszosodás megkezdődjön. Ma már szinte elfeledett szakma az oltóemberé, ám felélesztése nem lenne haszontalan, hiszen egyre nagyobb az igény a hagyományos és speciális gyümölcsfajtákra.

A házikertekben munkát vállaló kertészeknek érdemes lenne kitanulni e mesterfogásokat. A csomagküldő növényáruházak kínálatában igen magas áron szerepelnek olyan "duo" növények, ahol egy fára két fajta van oltva. Ez igen látványos főleg akkor, ha a két fajta eltérő tulajdonságokkal rendelkezik: például pirosan érő, és sárgán érő alma, vagy körte fajták egy törzsre oltva. De érdekes látvány az is, amikor az alapfaj, és egy nemes kerül egy törzsre, összehasonlításképpen. Az oltási-szemzési technikák alkalmazása főként gazdasági alapokon nyugszik, ám a többféle fajta egy koronába oltása (amikor például egy fán 2-4 különböző fajtájú, emiatt eltérő színű alma terem) már átmenetet teremt, lévén díszítő értékkel is bír.

GOMBÁSZÁS, ÉS GOMBATERMESZTÉS

A gombaszedés akár túrázással egybekötve nagyon kellemes elfoglaltság, és az esetlegesen összegyűjtött pár kilogramm gomba még értéket is képvisel, hiszen nem kell pénzt adni érte. Általában eső utáni 1-2 napban érdemes felkerekedni, végigjárni az erdőt. A gomba gyorsan nő, de gyorsan meg is romlik. Csak egészséges, nem kukacos, nem rothadt, friss, nem csigarágtá példányokat érdemes gyűjteni. Fontos, hogy semmiképp se táskába vagy szatyorba történjen a gyűjtés: abban azonnal össze törlik a gomba. A legalkalmasabb a kosár, de így is óvatosan kell bánni a gombákkal! Csak olyan gombát használjunk fel a konyhában, amit vagy bevizsgáltattunk, vagy teljes biztonsággal tudjuk, hogy az egy ehető faj. Az ehető fajok felismeréséhez nem

elegendő azt a gombát ismerni, hanem szükséges, hogy a vele könnyen összetéveszthetők ismeretében is járatosak legyünk, és az apróbb különbségeket is felismerjük!

A gombaszedés mellett a kertünkben akár termesztetük is gombát. A zsákos gombatermesztés intenzív kultúra: sokat terem de sok törődést is igényel. Helyette a kertben a farönkön, vagy tuskón való termesztés előnyösebb. Ez ritkábban, hullámokban és kevesebbet terem, de több éven keresztül számíthatunk a laskagomba megjelenésére a beoltott faanyagon.

Farönkön, tuskón viszonylag kis munkaráfordítással hosszú időre biztosíthatjuk a család ellátását laskagombával. A folyamat azonban elég időigényes: ha ősszel már szüretelni szeretnénk a saját termesztésű gombánkból, akkor a rönknek való élő fát már tavasszal kell kivágnunk.

Milyen fafajt olthatunk be? A tömör faanyagon való laskatermesztés során felhasználhatunk alapanyagként rönköt, vagy tuskót. Előbbi használata előnyösebb, hiszen a beoltott farönköket ott helyezhetjük el a kertünkben, ahol éppen nincsenek útban. Ezzel szemben a fatuskók helye adott, hiszen azok ott vannak a portánkon, ahol kivágtuk a fát. A gombatermő rönkök a kert árnyékos, párás, szélvédett részén kapjanak majd helyet, ott, ahol várhatóan 3-4 évig nem lesznek útban. Ha napos helyre kerül a házi gombászterületünk, akkor a rönkök öntözéséről is gondoskodnunk kell majd. Az akác, a nemes tölgyfajták és a fenyőfélék kevésbé alkalmasak laskatermesztésre, és azok a csonthéjas gyümölcsfajok sem jók amelyek hajlamosak a mézgásodásra.

Az almafélék és a dió fája viszont kitűnő termesztőközege a laskagombáknak, de megfelelőek még erre a célra a gesztenyék, hársok, juharok, a gyertyán, a szil, a bükk vagy a fűz és a nyárfafélék is. A fűz és nyárfa puhafák lévén könnyebben szövethetők át a gombafonalakkal, de egyben rövidebb ideig is teremnek, mint a keményfán tartott laskatelepek.

A beteg, már kiszáradt, korhadó állapotban lévő fák példányai alkalmatlanok gombatermesztésre. Az egészségesen kivágott, de már kiszáradt fákat áztatás után beolthatjuk ugyan gombacsírával, de az eredmény kétséges lesz. A frissen kivágott fa sem alkalmas egyből gombatermesztésre, hiszen ennek még túl nagy a nedvességtartalma, és túlzottan “egészséges”. A laskafélék a természetben is a már legyengülőben lévő példányokon képesen megtelepedni. A fa kivágását követően a beoltásig várjunk 5-7 hetet, ezalatt a nedvességtartalma az optimális mértékre csökken.

Fentiekből kiderül, hogy a gombák eléggé igényesek a faanyagok terén, sok kívánalmuknak kell megfelelni ahhoz, hogy megfelelően teremjenek majd. Ha kerti gombatermesztésbe szeretnénk fogni, akkor már februárban érdemes kivágni az áldozatul kiszemelt fát, amit áprilisban, vagy május elején aprítsunk majd fel rönkökre, és oltunk be. Az átszövetés 3-5 hónapig tart majd, tehát ősszel várható az első termés.

A rönkök beoltása: A rönkök ideális átmérője 30-40 centiméter, magassága ugyanennyi. Az átszövetést pincében, vagy veremben is elvégezhetjük, egymásra rakva a rönköket, közéjük gombacsírárt rétegezve, de akkor az átszövetést követően még egyszer mozgatnunk kell ezeket, amikor végleges helyükre kerülnek. Ezért célszerűbb már az oltást is egyből a leendő termőhelyen elvégeznünk.

Egy liternyi gombacsíra 50 kilogramm faanyag beoltására lesz elegendő. A rönknek akkora gödröt ássunk a földbe, hogy csak negyed része álljon ki majd a talajszinthez viszonyítva. A gödör aljára fél centiméternyi vastagságban szórjunk gombacsírárt, erre helyezük rá a rönköt, majd a tetejére ugyanennyi csíra kerüljön. Ezt fedjük le fóliával, majd kupacoljuk fel földdel. A földtöltés és a fólia garantálja, hogy az átszövetés hónapjai alatt nem szárad ki a rönk. A gomba behatolását a faanyagba úgy is segíthetjük,

ha előzőleg vastag fúróval lyukakat fúrunk a rönk vágási felületeinél, és ezeket teletömjük csírával.

A tuskó beoltása ugyanígy történik, leszámítva, hogy alá nem tudunk csírákat tenni, hiszen gyökereivel még erősen kapaszkodik a talajba. Egyes fafajok tuskói vízajtásokat képeznek, megpróbálnak újra éledni. Ezeket a hajtásokat távolítsuk el rendszeresen, különben a gomba nem lesz képes megtámadni, átszőni a tuskót. A gombacsíra vásárlásánál figyeljünk a fajtákra. A kései típusok minden évben csak késő ősszel teremnek, évente 2-3 terméshullám várható el ezektől. A nyári fajták már tavasszal teremni kezdenek, és nyáron nagyobb esőzéseket és lehűlést követően szintén szüretelhetünk róluk.

Tavaszi oltás esetén, augusztus végén, (őszi esetén, tavasszal) szedjük le a földet a rönkökről, és távolítsuk el a fóliát. Arönkökön és belsejükben kellemes illatú micélium-szövedéknek kell képződnie ekkorra. Ha nem helyben oltottuk a rönköket, hanem veremben, pincében összerakva, akkor ilyenkor áshatjuk le a földbe őket a kiválasztott termőhelyükön.

A legtöbb gombát a második év őszen szüretelhetjük, a termésmennyiség pedig a rönkök tömegének a 15-25 százaléka lesz, a teljes termésítés ideje alatt. Ha a termőre fordulás várható időszakában (ami fajtafüggő) száraz lenne az időjárás, akkor öntözzük meg a rönköket.

A terület gyomosodása optimálisan párás mikroklímát teremt a laskáknak, ám a gombaszúnyogoknak is kedvező élőhelyeül szolgálnak a gyomok, tehát a párás környezetet inkább mesterséges árnyékolással oldjuk meg, mint a gyomok segítségével.

A rönkök közé szórhatunk szalmát, levágott és megszáritott fűkaszálékot, vagy be is füvesíthetjük a területet. Ez azért is előnyös, mert a termések mindig esős időben jelennek majd meg, és az esőcseppek ilyen talajborítás mellett nem tudják a gomba lemezei közé felcsapni a sarat.

A laskákat akkor szedhetjük, ha a kalapjuk már kiterült, ám a peremei még befelé, a lemezei felé pöndörödnek. Amikor a széle is kiegyenesedett már, esetleg tölcséresedni kezdett a gomba, akkor már előregedett a laskacsokor.

ERDŐ-MEZŐ GYÜMÖLCSEI

Sok olyan hazai erdőt alkotó fafaj és cserje van, melyek étkezési felhasználásra alkalmasak. Az akác (*Robinia pseudo-acacia*) virágával palacsintát ízesíthetünk, a fekete bodzából (*Sambucus nigra*) szörp és lekvár is készülhet. Időszaki csemege a krisztustövis (*Gleditsia triacanthos*), vagy az ostorfa (*Celtis occidentalis*) termése. A vadrózsa (*Rosa canina*) termése teának kiváló, a kökény (*Prunus spinosa*) pedig számos módon felhasználható a lekvártól a szószig, szinte minden elkészíthető belőle, mint kultúr-rokonából a szilvából.

Érdemes tudni, hogy az erdőgazdálkodásról szóló törvény értelmében állami erdőben – nem védett területen – mindenki csak saját szükségleteinek megfelelő mennyiségű gombát és gyógynövényt gyűjthet külön engedély nélkül. Ennek napi mértéke fejenként nem haladhatja meg a két kilogrammot. Amennyiben valaki ennél nagyobb mennyiséget kíván szedni, azt csak az erdőgazdálkodó engedélyével teheti.

Törvényi előírás vonatkozik a védett területen való gyűjtésre: ebben az esetben bármilyen kis mennyiség szedése csak a természetvédelmi hatóság engedélyével lehetséges. A természetvédelmi engedély beszerzése a gyűjtő feladata. Azokkal szemben, akik engedély nélkül nagy mennyiségben szedik a vad növényeket az állami erdőkben, esetleg védett fajokat károsítanak, szigorúan lépnek fel a terület kezelői. Az utóbbi időben felkapott medvehagyma-, illetve a hóvirág-, gyöngyvirág szezonban fokozottak az ellenőrzések, főleg akkor, amikor olyan növénynek van a szerzonja, melynek fekete-kereskedelme is virágzik.

ERDŐ-MEZŐ ZÖLDSÉGEI

Hazánk növényvilága az éghajlati és domborzati adottságainak köszönhetően, nagyon változatos és fajokban gazdag. Ezt persze mi, akik itt élünk és ezt látjuk nap mint nap kevésbé érzékeljük (és értékeljük) a megszokottság miatt. Volt idő (még 70-100 évvel ezelőtt is), amikor az emberek jobban rá voltak utalva a természetben előforduló, ehető növények ismeretére, és használatára. Háborúk idején, vagy szűkösebb időben sokan sokféle vadnövényt, vagy ebből készült ételeket fogyasztottak, melyek jórészt mára feledésbe merültek. Napjainkban ezeknek csak töredékével találkozhatunk a bio-, és reformélelmód boltok polcain, ilyenek a gyümölcsalapú lekvárok, vagy szörpök (csipkebogyó, som, bodza, stb.), de a vad zöldségek sehol nem szerepelnek a kínálatban. Tehát ha ezeket is szeretnénk megkóstolni, magunknak kell begyűjteni őket a kertből, vagy egyéb helyről.

Nagy csalán (Urtica dioica): Egész Európában elterjedt növény, szinte bárhol megtaláljuk. Leveleit és fiatal hajtásait kesztyűvel célszerű gyűjteni, mivel a rajta található csalánszőrökön keresztül hangyasavat juttat a bőr alá, ami először kellemetlen égő, majd hosszú ideig viszkető érzést okoz. Felhasználás előtt ezért dobjuk forrásban lévő vízbe az alapanyagot fél percre. Elkészíthető főzeléknek magában vagy más zöldségekkel együtt, de levesekbe vagy salátákba is tehetjük. Régen sört is főztek belőle, és gyógyteaja ma is fontos alkotórésze a vértisztító és veseműködést serkentő teakeverékeknek.

Mezei sóska (Rumex acetosa): Leginkább hegyvidékeken, valamint vizek partján, nedves élőhelyeken terem. Savanykás íze miatt csak keveset használunk belőle, inkább csak fűszerezésre. Főtt leveleinek íze jól illik burgonyás ételekhez, vagy lencsefőzelékhez, de omlettbe is keverhetjük.

Paraj libatop (Chenopodium bonus-henricus), Fehér libatop (Chenopodium album): Mindkettő gyakori gyomnövénye kertjeinknek. Fiatal hajtásait spárga módjára párolva készíthetjük el. Leveleit pedig főzelékként hasznosíthatjuk.

A-, és C-vitaminban gazdag növények, melyeknek magjaiból régen házilag lisztet készítettek - bár ez eléggé türelemjáték.

Fekete nadálytő (Symphytum officinale): Nyirkos helyeken gyakori növény, melyek fiatal hajtásait párolva, köretként tálalhatjuk. Leveleit pedig palacsintatésztába keverve kisüthetjük.

Közönséges tyúkhúr (Stellaria media): Közismert ez az apró, kerek levelű, talajon elterülő gyomnövény. Az egész föld feletti rész alkalmas konyhai felhasználásra, nyersen salátának, főzelékként, vagy levesben is jól érvényesül picit kesernyés íze. Nagy előnye, hogy egy évben több generációja is zöldell (efemer növény), így még októberben is találunk zsenge egyedeket.

Pásztortáska (Capsella bursa-pastoris): Fiatalon az egész tölévélrózsáját salátaként vagy főzelékként készíthetjük el, a magvai pedig mustárhoz hasonló ízűek.

Kozmopolita növény lévén nem kell sokáig keressük környezetünkben, mire ráakadunk.

Fehér here (Trifolium repens), Vöröshere (Trifolium pratense), Százzszorszép (Bellis perennis): Nem rokonságuk miatt kerültek egymás mellé: felhasználásuk azonos. Leveleik főzelék-alapanyagok, virágaikkal pedig szinte bármilyen ételt díszíthetünk.

A vörös-, és fehér here virágai erre nyersen is alkalmasak, a százzszorszép bimbóit előbb fűszeres ecetben áztassuk. E bimbók ecetesen "hamis kapribogyóként" is megállják helyüket.

Kövér porcsin (Portulaca oleracea): Szárazabb területeken is találkozhatunk ezzel a húsos levelű, gyomként is előforduló növényvel. Magas C-vitamin tartalma miatt régen skorbut ellen használták. Az eddigiekhez hasonló felhasználási lehetőségeken túl savanyúsággként (ecetes felöntőlével), vagy borban is eltehető télire.

Egyiptomban és Szudánban nemesített változatait kerti növényként termesztik, Nyugat-Európában pedig vadon begyűjtik, majd friss saláta alapanyagként hozzák forgalomba.

Madársóskák (Oxalis sp.): Apró, lóherére emlékeztető növények, fehér, vagy sárga virágokkal. Zöld és bordó levelű fajai is megtalálhatók nálunk. Ez utóbbi nagyon mostoha körülményeket is elvisel, így betonrepedésekből, tetőcserepek közül is (ahol egy kis avart talál) gyakorta kinő.

Savanykás ízű levelét fűszerezésre, ízesítésre használhatjuk, de csak kis mennyiségben, hiszen oxálsavtartalma miatt amellet hogy íze intenzív, nagy adagban káros lehet.

Kerek repkény (Glechoma hederacea): Nedvesebb területeken tömegesen előfordul ez az apró növény, aminek ajakos virágai lilák. A fiatal levelekkel burgonyás ételeket fűszerezhetünk (petrezselymes burgonya módjára például), de főzelékek adalékául is szolgálhat. Túróhoz, vagy fűszervajhoz keverve is kellemes ízű. Sörkésztésnél a komlót helyettesítették vele a régi időkben. Virágaival bőlékat színezhettek.

Nagy útifű (Plantago major), Lándzsás útifű (Plantago lanceolata): Zsenge levelei feldolgozás nélkül is, az idősebbek az erek eltávolítása (szálkátlanítása) után kerülhetnek az asztalra. Konyhai lehetőségeken túlmenően préselt nedve köhögéscsillapító.

Mezei katáng (Cichorium intybus): Magas szárán júliustól szeptemberig virágzó kék szirmai feltűnőek a réteken. A cikória őse. Gyökeréből szárítás, pörkölés, és őrlés után pót-kávé készíthető, zsenge levelei pedig főzelékként vagy párolva fogyaszthatók. Ha begyűjtünk pár gyökeret és cserépben sötét helyen meghajtatjuk, halványított levelei nyersen is jó ízűek.

Közönséges cickafark (Achillea millefolium): Díszváltozatát szárazvirágként használják a virágkötők, az alapfaj országszerte előfordul. Gyógyteája közismert, de levelei nyersen is finomak, illóolaj tartalmuk miatt aromások. Túró és vaj fűszerezésére javasolható.

Gyermekláncfű (Taraxacum officinale): Ezt a növényt biztosan nem kell bemutatni. Virágzás előtt gyökere főzve saláták alkotórésze, fiatal levelei (amíg nem keserednek meg) hasonlóképp használhatók. Ha erről lekéstünk volna semmi gond, hiszen egész nyáron át virágzik, és termést érlel. Magjait elvetve pedig rövid idő alatt zsenge levélhez jutunk.



“Állatozás”

BAROMFIUDVAR ÉS FÉLVAD ÁLLATOK

Nagyanyáink színes baromfiudvaraira sokan nosztalgiával gondolunk, ám a színes és hasznos állatokat a mai kertekből sem kell feltétlenül nélkülözni. Tőlünk nyugatabbra egyre divatosabbak a hobbi-baromfiudvarok.

Ebben az esetben ne a hagyományos tyúkólra gondoljunk, hanem olyan építményekre, melyek esztétikai hatással is bírnak, nem foglalnak el nagy helyet, ám arra elegendők, hogy néhány szárnyast tartsunk bennük elsősorban hobbi céllal, de nem lebecsülve a várható tojáshozamot sem.

A régi baromfiudvarok tarka világa abból eredt, hogy sokféle állat él bennük: tyúkok, kacsák, ludak, pulykák, galambok. A különböző fajok együtt tartása csak akkor oldható meg, ha elegendő életteret tudunk biztosítani számukra, ehhez pedig sok helyre van szükség. Amennyiben kisméretű hobbi baromfiudvar építésére adjuk fejünket, inkább csak 1-2 fajt tartsunk benne, azokat is úgy, hogy az erőviszonyok kiegyenlítettek legyenek. Mondjuk a kis testű fürjeket nagytestű tyúkokkal összezárni nem szerencsés, mert az egyoldalú küzdelem véres kimenetele előre borítékolható. A többféle állat összezárása azért sem szerencsés, mert táplálékigényük is különböző lehet. De a sokszínűségről nem kell lemondanunk, hiszen ha törpetyúkokkal népesítjük be a baromfiudvart, azoknak számos szín-, és formaváltozata van, mint a kontyos, gatyás, kopasznyakú stb. Így a színek is változatosak lesznek, de az erőviszonyok is kiegyenlítettek maradnak. Sokféle baromfi közül választhatunk, ha a hobbi-ólunkat szeretnénk benépesíteni. A pulykák nagytestűek, a gyöngytyúkoknak pedig a mozgásigényük a túl nagy, ezeket inkább ne rakjuk ilyen kis építménybe, és a struccokat is felejtjük el... De alkalmasak ezek az épületek például fürjek tartására, amelyek értékes tojá-

sukkal némi hasznot is hoznak. A tyúkok közül a kistermetű dísztyúkok tartásával érdemes megpróbálkozni, ezek szépek, és a tojástermelésük sem elhanyagolandó.

Vízi szárnyasok közül számos gyönyörű kacsaféléből választhatunk, ám arra számítsunk, hogy ezeknek az állatoknak a megfelelő tartásához némi vízfelületre is szükség van, amiben úszhatnak. A díszrécék hátránya, hogy folyamatosan mindent nedvesen tartanak maguk körül, így tisztántartásuk sok munkával jár. A galambdúcba szoktatott galambok takarmányozásuk nagy részét maguk megoldják, hiszen megkeresik táplálékukat.

A kis-haszonállatok tartásával kapcsolatban hasznos ismeretekre tehetünk szert ha belépünk a Magyar Galamb-, és Kisállattenyésztők Országos Szövetségébe, honlapjuk a www.mgksz.hu címen érhető el. A félvad tartás miatt csökkentett takarmányszükséglete van ezeknek az állatoknak, hiszen a szabadban sok rovar, férget gyűjtenek össze. A mezőző galambok pedig még nagyobb részben fedezik élelmüket a mezőről (vagy a szomszéd baromfiudvarából). A zárt vagy félvad baromfitartással, az állomány nagyságtól függően havi akár néhány tízezer forintot is megtakaríthatunk, ha a megtermelt húst, tojást, és a kertre káros rovarok feletetésével csökkentett növényvédelmi költséget is figyelembe vesszük.

MÉHÉSZET

A háziméh (*Apis mellifera*), mint faj feltehetően 8-30 millió éve alakult ki. A méhek lakásában rejtőző élelemforrás emberi hasznosítása már az őskorban is megszokott volt. Egy 16.000 éve keletkezhetett barlangrajz egy lányt ábrázol, aki méhektől körüldöngve lépes mézet szed egy üregből. A történelem előtti idők embere az egész lépet elfogyasztotta. A peték és a lárvák nem zavarták. Az édes méz mellett a fehérjetáplálék csak fokozta a zsákmány értékét, hiszen a fehérje iránti igényt elsősorban

nehéz és veszélyes tevékenységgel, vadászattal lehetett kielégíteni.

A gyűjtögető életmódról az ember 8-9 ezer évvel ezelőtt tért át a termelésre. A megtelepedett ember maga köré gyűjtötte mindazt a fontos dolgot, amit vándorlása idején megkedvelt, így lett a vadonból begyűjtött mézből később a termelt méz. Először kaptárköveket faragtak ki elődeink, később vesszőből font méhkásokat készített, és sok állomása volt e szakmának, míg a mai kaptáros rendszer kialakult. A kaptaras méhészkedésnek az az előnye, hogy a méh lakás annak károsodása nélkül felbontható, a lépek roncsolódás nélkül kiemelhetők, a család állapota ellenőrizhető. A méhészetnek ugyan a fő terméke a méz, de emellett számos más hasznos és eladható termék készül a méhek szorgos munkája gyümölcseként: propolisz, méhviasz, virágpor, de akár a szaporulat méhcsaládok eladása is bővíti a hasznos termékek sorát.

Bővebbet a méhészkedésről az Országos Magyar Méhészeti Egyesület weboldalán találunk (www.omme.hu), de érdemes felkeresni a www.mezmuzeum.hu oldalt is az érdeklődőknek.

A méhészet jövedelmezősége az eltérő módszerek miatt igen tág határok között mozog. Ha valaki rászánja az időt, és vándorol a kaptárakkal, akkor egy szezonban akár 15 kilogramm repcemézet, 25 kilogramm akácot, 16 kilogramm körüli mennyiségű napraforgómézet is pergethet. Ezek között még esély van olajretek, hárs, vagy máriatövis mézfogásra is, ha van a közelben ilyen növénykultúra. Vándorlással egy kaptárból 60-70 kilogramm méz gyűjthető, vándorlás nélkül ennél 20-30 százalékkal kevesebb. Az értékesítésben is jelentősek a különbségek, hiszen ha nagy mennyiségű mézet adunk tovább kereskedőnek úgy a vegyes mézért 500 Ft/kg, az akácért 800 Ft/kg bevételre számíthatunk. Amennyiben módunk van közvetlenül a fogyasztóknak értékesíteni, a vegyesért 1300, az akácért 1800 forintot kérhet a termelő.

NYÚLÁSZKODÁS

A háztáji nyúltenyésztésnek korábban nagyobb hagyományai voltak hazánkban, ennek oka, hogy az állatok takarmányának nagy része begyűjthető, illetve széna formában télire is eltárolható.

A házinyulat az ember a vadon élő üregi nyúlból tenyésztette ki. Körülbelül 3000 éve föníciai hajósok az Ibériai-félsziget partjainál találtak először nyulakkal. A fürgé állatok olykor megszóktek egy-egy hajóról, vadon kezdtek el szaporodni - így terjedt el egész Európában az üregi nyúl. Később a rómaiak tengeri útjaikra a friss húsért vittek élő nyulat. A nyúlhús először ünnepi, később mindennapi eledel lett. Napjainkban a nyulakat főként húsupért tartják, kisebb jelentősége van a prémfajták szaporításának. Több fajta, főként a törpék és a finom, selymes greznájú fajták sporttenyésztők, hobbitenyésztők kedvencei.

1960- tól a magyar gazdák egyre szívesebben tartottak nyulakat. Amilyen sikeres volt a 80-as, 90-es évek nyúlászzkodása, olyan váratlan és jelentős visszaesés következett be az ezredforduló idején. A 14-15 millió darabos éves termelés hirtelen csökkent le a mai 4 millió darab/év körüli termelési nagyságra. Hazánk ennek ellenére a mai napig az egyik legnagyobb nyúlhús exportőr Európában.

A húsnyúltenyésztés esetén jelenleg egy száz anyanyulból álló állomány és szaporulatai korszerű tartástechnikával, (ami nem kis befektetés) és úgy hogy minden takarmányt vásárolunk, nem pedig megtermelünk, havi 70 000-80 000 Ft tiszta jövedelmet biztosít, napi három órányi elfoglaltság mellett. Ezt a képet kissé árnyalja, hogy a technológia miatti kezdő befektetés igen nagy, és ez a "barátságosnak" mondható napi három óra szombatra és vasárnapra is értendő.

A hobbinyúltenyésztésnél egy-egy állat fajtától és minőségtől függően 2000-6000 forintos áron értékesíthető.

HOBBIÁLLATTARTÁS

A díszállatok szépségükkel, kedvességükkel sok örömet szereznek gazdáiknak. De bármilyen fajról legyen is szó, lévén állatok, a tisztaság nem erősségük.

Egyre többen tartanak dísz-, vagy társállatot lakásukban. Szociológusok szerint ennek egyik oka, hogy az emberek egyre inkább elszigetelődnek „fajtársaiktól”. Míg évtizedekkel ezelőtt egy egész falu szinte nagycsaládként működött, ma már vidéken sem ritka, hogy a közvetlen szomszédok sem ismerik egymást.

Díszállatnak nevezzük azokat az állatokat, melyeket lakásban, kertben elsősorban látványukért tartanak, mivel különösebb érzelmi kötődést nem tudnak kialakítani az emberrel. Egy achátcsiga, egy akvárium halai, egy madárpók, vagy valamelyik hullő bár megszokhatja ki a gazdája, és hogy tőle kap enni, a kapcsolat jórészt erre korlátozódik. Tehát ezek az állatok ott vannak a lakásban, szépek vagy érdekesek, de az embert maximum egy „hűtőajtó-nyitogatónak” tekintik, aki enni ad nekik.

A társállatok ezen túlmenően megismerik a gazdájukat, és vágyanak a törődésre, azaz nem csak az etetés iránti igényben merül ki, amit gazdájuktól elvárnak. Ilyenek a kutyák, macskák, kiskiráigcsálók, díszmadarak. Természetesen nagy különbségek is lehetnek, hiszen egy szelíd papagáj és vad társa között óriási az eltérés olyan téren, hogy mennyire igényli az ember gondoskodását, szeretetét az etetésen túl.

A két csoport tartásában ott van jelentős különbség, hogy míg a díszállatokat leginkább a szobában kialakított életterükben tartjuk (kalitka, terrárium), addig a társállatok hosszabb-rövidebb ideig az egész lakást belakhatják, bejárhatják – már ha engedjük nekik.

A hobbiállat tenyésztéshez mindenképp elhivatottság kell. Legyen szó díszmadárról, kutyáról, macskáról, vagy bármilyen állatról, hosszú idő és sok befektetés kell ahhoz, hogy az

állatok komoly eredményeket érjenek el a kiállításokon. Ez ugyanis előfeltétele, hogy a szaporulatot jó áron lehessen adni. Sajnos az utóbbi évek gazdasági helyzete miatt a hobbiállatok egyre inkább luxuscikké kezdenek válni nem csak hazánkban, hanem Európa többi részén is. Tehát rövid megtérülésre, gyors haszonra jelenleg nem lehet számítani.

ÉTI CSIGA

„Az éti csigát a szegény ember szedi a gazdag embernek, az állatvédő átlagember pedig mindezt csendben rosszalja”- ez a csigázás közszájon forgó gyors összefoglalója. Az éticsiga gyűjtés és a csigatenyésztés egy érdekes történet a magyar gazdaságban, hiszen a csigatenyésztési örület idején sokan, sok pénzt buktak azzal, hogy túl nagy befektetéssel túl sokat akartak nyerni, de nem jött be nekik.

Az éti csigának nincs szerencséje, mert húsa ínycséségnek számít. Védett állatfaj, de mégis gyűjthető április 1-től június 15-ig. 30 milliméter alatti csigát nem lehet Magyarországon gyűjteni, és kereskedelmi fogalomba hozni, ezenkívül a mennyiség is korlátozott: csak 2 ezer tonna csiga gyűjthető össze. Magyarországon jól érzi magát az éti csiga (*Helix pomatia*), különösen a Dunántúl és Észak-Magyarország adottságai kedvezőek számára. Körülbelül 55- 60 éti csigából jön össze egy kilogramm. A felvásárlási ára 100-120 Ft körül van kilogrammonként, és szezonban, nyirkos időben 5 kiló is összejöhet egy óra alatt.

Három évesen éri el teljes méretét. Nyirkos helyeken, ártereken és sűrű erdős részeken számíthatunk tömeges előfordulásra, különösen esőzések után. Tenyésztésével már próbálkoztak, kevés sikerrel. Ellenben a mediterrán csiga (*Helix aspersa*) tenyészthető, ráadásul már egyéves korára felnő, áruképes méretűre. De amíg a franciák eszik, addig a szegény országok gyűjteni fogják a közönséges éti csigát.

HORGÁSZAT

A horgászat annak éri meg igazán, akinek sok ideje van. A telepített tavakon jó fogás ígérkezik, de ott annyiba kerül a horgászjegy, hogy annyiért gyakran megvehető a hal. Az állami vizeken jóval kedvezőbb árú a területi engedély, de mondhatni hal is alig van bennük, az 50-80 évvel ezelőtti állapotokhoz képest. Tehát sok idő kell hozzá, hogy az éves engedély ára visszajöjjön, de utána már csak „profitot” termel e hobbi.

Horgászni csak az jogosult, akinek érvényes állami horgászjegyje és az adott vízre szóló területi engedélyje van. E rendelkezés mindenkire vonatkozik pl. a házastársra, más családtagra és a vendégre is.

Állami horgászjegyet csak olyan magyar állampolgár kaphat, aki rendelkezik horgászvizsgával, vagy az előző évi horgászjegyét bemutatja, horgászszervezeti tagságát igazolja és fogási naplóját leadta. A horgászjegyet igénylő személynek nyilatkoznia kell arról, hogy a horgászattal, a hal fogásával összefüggésben szabálysértési vagy büntetőjogi felelősségét nem állapították meg, továbbá vele szemben halvédelmi bírságot nem szabtak ki. A vadak, továbbá a folyóvizekben és természetes tavakban élő halak az állam tulajdonában vannak. A halászatra, horgászatra jogosult által kifogott hal tulajdonjogát a halászatra, horgászatra jogosult személy szerzi meg azzal, hogy engedély birtokában kifogja. Mindez akkor valósul meg, ha szabály szerinti módszerrel fogta ki a halat és annak nincs tilalmi ideje, valamint ha méretkorlátozás alá esik, akkor a minimális méretet meghaladja. A horgász az így megszerzett halat nem értékesítheti, tehát csak saját családi felhasználásra fogyaszthatja el.



Egyéb hasznos tevékenységek

VÁLYOGVETÉS

Még a múlt század elején, közepén is gyakori volt, hogy az emberek olyan anyagokból építették házaikat, amilyen a közelben megtalálható volt. Bár a vert falú, vagy vályogtéglás építési megoldások ma már ritkák, bizonyos esetekben érdemes lehet ezekkel próbálkozni. Egy kisebb nyaraló, vagy gazdasági épület is készülhet ilyen hagyományos módszerekkel, amelyeknek alacsony költségük mellett más előnyeik is vannak... A régi népi építészeti megoldások egyik csoportját a homogén falak alkották. Ezek folyamatos összedolgozásokból adódóan egy darab-ból álltak, amire elkészültek, míg a heterogén falak építőelemek összerakásával, darabokból adták ki a kész falat. A homogén falakba az ablakok helyét utólag vágták bele az építők. Ezek jóval kisebbek voltak a mai ablakoknál, hiszen a kivájt rész fölött teher tartó elem nem lévén, csak kis méretű ablakok kialakítására volt lehetőség. Legismertebb homogén falak a rakott, a vert és a sövényfal.

A rakott falat villával rakták fel a kőből készült alapra. A fal alapanyagául szolgáló agyagot megnedvesítették, aztán lóval, esetleg tehénnel járatták, amíg képlékeny lett. Közben kötőanyagként pelyvát, töreket, vagy szecskázott nádat keverték hozzá. A kész anyagból annyit merítettek amennyit fel bírtak emelni, amit erővel hozzácsaptak az előző sorhoz. Nem lehetett abba hagyni addig, amíg kész nem lett, mert ha megszáradt a felső réteg, akkor a következő már nem tapadt hozzá. Elkészültekor a réteges rakás miatti kidudorodásait levágták, bár tökéletesen egyenesek ezek a falak sohasem lettek.

A vert fal alapanyaga megegyezik a rakott faléval, csak a felhúzás módszere volt más, aminek köszönhetően jóval egyesebb fal lett az eredmény. Egymással szemben nagyjából fél mé-

terre oszlopokat ástak le, ezek határozták meg a fal vastagságát. Az oszlopokra deszkákból zsaluzatot erősítettek, majd a nedves alapanyagot elkezdték közéhordani. Húsz-harminc centiméteres ráhordásonként pedig ledöngölték, tömörítették. Néhány rétegenként nádat is tettek a fal anyagába, amely hosszú szálaival biztosította az anyag összetartását. A megszáradt szakaszokról a zsaludeszkákat lebontották, és feljebb erősítették föl, így folytatták a munkát. Olcsó, jó tulajdonságú fal készíthető ezzel a módszerrel, egyedüli hátránya talán, hogy vastagsága miatt nem helytakarékos megoldás.

A sövényfal alapanyaga is nedves agyagos föld, teherbírása kisebb a vert falénál, ám jóval vékonyabb. A földbe állított oszlopok közé vesszőszövetet fontak, erre tapasztották az agyagot. A fal vastagsága attól függött, hány rétegben tapasztottak rá. A gyorsaság itt is lényeges volt, mert a megszáradt részekre már nem lehetett további rétegeket rakni.

Az előbb bemutatottakkal ellentétben az inhomogén falak elemekből készültek. A csömpölyegfal a vályogtéglá elődje. Az építők agyagos, jól tapadó földet gyűjtöttek, ezt beáztatták, szalmát keverték hozzá, és lóval belejáratták. A szalmás sarat kihordták, és hosszú darabba göngyölgették. A kész csömpölyegeket egymásra rakták, és egymásra ütögették.

Míg a csömpölyeg inkább a Dél-Alföldön, a gombócfal a Dunántúlon volt elterjedt, bár készítésük nagyon hasonló. A különbség annyi, hogy a csömpölyeget hosszúkásra formázták, míg a gombócfalnál a sarat golyóvá alakították, majd összelapították. Ezeket a lapos labdacsokat akkorára készítették, hogy egy ember meg tudja emelni, azaz nagyjából 30 cm átmérőjűre. Másik nevét a fecskefalat is onnan kapta a technológia, hogy az egymásra rakott labdacsokból készült ház úgy nézett ki, mint a fecskéfészek.

A vályogtéglá fal annyival fejlettebb az előzőnél, hogy az

alapanyagot formába helyezték, tehát az építőelemek teljesen egyformák és szabályos téglatest alakúak voltak. Mérete 30 centiméter hosszú, 15 széles és 12-15 centiméter magas. A vályog-tégla deszkakeretben kapta meg a formáját. Az alapanyagot a formába töltötték, tetejét lesimították, majd kiborítást követően szárították. Két jó vályogvető egy nap alatt 1000 darab vályogtéglát is elkészíthetett.

Egy hétig hagyták egyik oldalán a vályogot, ezután az oldalára fordítva száradt további egy hétig. Gúlába rakva tovább szikkasztották még két hétig, ezt követően lehetett felhasználni.

E falak - amellet hogy szerkezetük megfelel tartó-, és határoló funkciójuknak - különleges mikroklímát biztosítanak a házban. Hőtároló és páratechnikai tulajdonságaiknak köszönhetően a vályogház nyáron kellemesen hűvös, télen pedig kis fűtéssel is gyorsan felmelegíthető. A vályog - mivel nem tömör anyag - párafelvétele és leadása gyors, emiatt kevésbé hajlamos a penészedésre. Valószínűleg ennek köszönhető, hogy a bele épített faanyagot konzerválja, ezektől távol tartja a farontó rovarokat, gombákat, amelyeknek nem kedvez a vályogfal nedveségtartalma.

A vályogházak tájolására is nagy hangsúlyt fektettek, így a passzív napenergia hasznosítás is megvalósult. A legfontosabb irányelv volt, hogy a ház az ablaktalan hátsó fala az uralkodó szélirány felé álljon. Mivel e sárból épült házak legnagyobb ellensége a vizesedés, ezért a környezetből kiemelkedő részre jelölték ki elődeink az épület helyét, hogy a belvíztől és a lezúduló csapadéktól is védve legyen. A kezdetekben a "sárfalak" alapozása mindössze a föld döngölésében merült ki. Később már árkot ástak, amit kiégettek mielőtt elkezdték a fal felhúzását.

A falra kerülő csapadék ellen a mai vakolat elődjével: tapasztással védekeztek. A legelterjedtebb a tehéntrágyás szalmavályogtapasztás volt. Egy vödörnyi homokkal kevert szalmatörekes

sárhoz egy "adag" tehéntrágyát kevertek. A falat benedvesítették, majd a keveréket vékony rétegben felhordták. Amikor ez megszikkadt, akkor egy újabb réteg következett: az előbbivel azonos arányban, de lótrágyával és szalmatörek nélkül. Miután megszáradt, több réteggel bemeszelték, ez szint is adott, és a trágyaszagot is elnyomta. A vályogházak a téгла, vagy beton falakhoz képest sokkal egészségesebbek, de egyben gyengébbek és sérülékenyebbek is. A falakon megjelenő elváltozások javítása előtt minden esetben az okát is fel kell deríteni.

KOSÁRFONÁS

A kosárfonás a fa megmunkálásának egyik legősibb szerkezeti formája. Története a legrégebb időig nyúlik vissza és valamilyen formában – az alapanyagtól függően – szinte minden népnél előfordul. Első adat a kosárfonással kapcsolatban az agyagedény készítésével kapcsolatos; ezeken az égetett agyagedényeken vízszintes és függőleges irányban rövidebb-hosszabb rovátkákat láthatunk, amelyek pontosan olyanok, mint a fonott kosár. A fazekaskorong feltalálása előtt az agyagedényeket úgy készítették, hogy előbb megfelelő alakú kosarakat fontak, ezt agyaggal körültapasztották, tűzbe tették és kiégették. A fonott kosár elégett nyomai az agyagedényben lenyomódtak. Az ember a természet megfigyelése közben ébredt rá a kosárfonás titkaira, tanítómestere többek között a fészekrakó madárvilág is lehetett. Eleink nyilván ismerték a kosárfonás titkait, bár erre – a fa "romlékonysága" miatt – bizonyíték nem maradt. A fűzfafélék családja igen régi, de géncentruma Közép-Európa és Belső-Ázsia, főleg a Himalája vidéke, az a terület, ahol a magyarság élt és vándorolt. A fűzfafélék közül kosárfonásra legalkalmasabb a nemesített amerikai fűz (*Salix rigida*) és a kosárfonó fűz (*Salix viminalis*), amely a világon a legjobb minőségben a Körösök és a Tisza környékén él, ezért a nagy kosárfonó

műhelyek éppen Békésen, Békéscsabán, Mezőberényben, Körösladányban, Köröstarcsán, Dévaványán és Eleken alakultak ki.

A kosárfonásnak nagy jövője van. A műanyag szatyrok ideje lassan lejár. Az ember természetszerűleg vágyik természetes alapanyagú, praktikus és szép tárgyakra. A legtöbb ember szívesen használ olyan tárgyakat, melyek egy kis természetességet jelenítenek meg. A piacokon egyre több ember teszi kosarába a megvett árut; a tojás nem törik össze benne, a zöldség, a virág nem károsodik. A természetes, a szép és a praktikus világ felé nyitó életünkben újra van jövője ennek az ősi mesterségnek.

Mivel a kosárfonás alapanyagai begyűjthetők, vagy könnyen megtermeszthetők, így igen kis önköltséggel elkészíthetők ezek a tárgyak, bár eladható minőség elkészítéséhez jó kézügyesség, és gyakorlat szükséges...

FAFARAGÁS

A fa természetes szerkezetű anyag, egyéni jellemzőkkel. Ezért minden darab fa egyszeri és összetéveszthetetlen. Fafaragással számos használati és dísz tárgy készíthető: bútorok, tálak, stb.

Alig van még egy szerszámfajta, amely az alakok olyan sokféleségében jelenik meg, mint a famunkákhoz használt szobrászvésők. A szerszám alakját a különböző fafajták, valamint a témák és a technika kimeríthetetlen sokféleségén kívül az alkalmazó egyéni szokásai is meghatározzák. Mindamelletts kis számú standard formából összeállítható egy alapsomag, amivel sok faragási feladat ellátható. És ha egyedi vágószerszámra van szükség, van a tartozék választékban favéső nyersdarab is, amely saját igény szerint köszörülhető ki.

Mielőtt nekikezdünk egy dombormű vagy figura kidolgozásához, előbb a mintát egy négyzetrácsos papírra rajzoljuk fel. Ennek segítségével a rajzmintát a kívánt méretarányban, lekicsinyítve

vagy felnagyítva át tudjuk másolni a munkadarabra. Ne felejt-
sük el, hogy a kész figurák térhatásúak lesznek, ezért legalább
két nézetből ábrázolni kell azokat. Az eredeti minta 1,5-szeres
nagyításához rajzoljunk a munkadarabra egy 1,5-szeres nagyí-
tású négyzetrács hálót, majd másoljuk át a rajzminta fő vonalait
ugyancsak 1,5-szeres nagyításban a megfelelő négyzetbe.

Mit kell a fafaragónak az agyagról tudnia ahhoz, hogy ne köves-
sen el hibákat? Ha megnézzük a fa törzsének keresztmetszetét,
rögtön szemünkbe tűnnek az évgyűrűk. Ezek a tavasszal, nyáron
és ősszel fejlődött fa különböző tömörségű sejtszerkezete miatt
képződnek. Az évgyűrűk belső, elhalt részét bélfának nevezik, ez
különösen kemény. A külső, nedvességet még vezető részt szí-
jácsfának hívják, ez porusossága miatt valamivel puhább. Ha a
fatörzset hosszában daraboljuk fel, nagyon eltérő tulajdonságú
deszkákat kapunk. A közép-, vagy szívdeszkáknak a környező
levegőnedvességhez alkalmazkodva kisebb az alakváltozásuk.
A fafaragás lévén művészet, tehetséget és kezűgyességet kíván.
Ám akinél mindez némi kreativitással is társul olyan darabokat
készíthet, melyke teljesen egyediek, így biztosan akad vevőjük.
A kis tárgyak mellett egyre nagyobb igény van a görcsös alig
megfaragott nyárfabútorokra is.

KEMENCÉZÉS

E fejezet terjedelme nem alkalmas arra, hogy a kerti kemenceépí-
tés minden részletét leírjuk, de megpróbálunk olyan ötleteket
adni, melyek segítenek a buktatók elkerülésében.

Samottot ne használjunk a kerti kemence tűzterének építésekor,
mert annak túl gyors a hőleadása, a kenyér megégne emiatt. Csak
a belső kemenceszájnál alkalmazzuk, mert ott a leghevesebb a
láng, és a hagyományos téglá esetleg ott széthullik.

A téglák közé kötőanyagként használhatunk agyagot vagy sarat
pelyvával, szalmatörökkel elkeverve, bár ilyeneket ma már nem

egyszerű beszerezni. Ezeket fűrészporral, faforgáccsal is helyettesíthetjük.

Agyagot a kertünkben vagy agyagos területen is találhatunk, ha leásunk egy kicsit mélyebbre. Az agyag minőségét egyszerűen próbára tehetjük. Készítsünk belőle egy 5 centiméter oldalhosszúságú, négyzet alakú lapot, és hagyjuk megszáradni. Ha száradása után reped, akkor túl kövér az agyag, adjunk hozzá egy kis homokot. Ha ujjunkkal tudunk port pergetni róla, akkor sovány: agyag kell még bele. Akkor jó a keverék, ha nem reped, de nem is porlik. A keveréshez egy kádat használjunk, amibe a vizet is adagolhatjuk. Különleges élmény hagyományosan, taposással gyúrni megfelelő állagúra az agyagot!

Ha megvannak a hozzávalók elsőként az alapozást és a lábazati részt kell elkészítenünk. Ez készülhet téglából, kőből, vagy betonból, bár ez utóbbi nem a leghagyományosabb alapanyag. Itt kötőanyagként habarcsot is alkalmazhatunk, és a talajnedveség ellen szigetelhetünk is.

A lábazaton belüli részt feltölthetjük földdel, sittel, fontos, hogy alaposan tömörítsük. A lábazatnak a lényege csak annyi, hogy a kemence sütőtere olyan magasságba kerüljön majd, hogy kényelmes legyen a használata.

Ha ezzel megvagyunk, rakjunk fel két sor téglát, immár sarat vagy agyagot használva kötőanyagként. Ez lesz a közvetlen tűztér alatti rész, amit 12-15 centiméter vastagságban törött üvegcserepekkel (sörös, befőttes bármilyen jó, apróra darabolva) töltünk fel. Ez az üvegmennyiség fog hőtároló tömegként funkcionálni, így a kenyér alulról is szépen megsül majd. Az üveget előbb 2 centiméter homok, majd ugyanennyi agyagréteggel fedjük be. Erre jön rá a tűztér alja, amit kötésben lerakott egy sornyi téglából alakítunk ki, sós agyaggal fúgázva. A só a kemence "kiégetésekor", szinte üveg-keménységűvé változtatja az agyagot, így tartós lesz a tűztér alja. Az aljzat vízszintességére nagyon

ügyeljünk, mert ha lejteni fog valamerre, akkor könnyen megég a kenyér, a tepsiből pedig kifolyik a saft, ha valami olyat sütünk benne.

Ezután elkezdjük téglából felfalazni az első és hátsó homlokfalat, majd egy sort az oldalfalakból, ügyelve, hogy a téglák kötésben legyenek, ezzel egymást is tartva. Az ajtó fölé áthidaló acélt kell berakni. A kemence boltozata igényel némi odafigyelést, ám egyszerűsíthetjük a munkánkat, ha homoksablont készítünk a boltíves kemencefedél alá.

Homokot rakunk a majdani tűztérbe, és annyira benedvesítjük, hogy formázható legyen, mintha homokvárat építenénk. A homokból kialakítjuk a tűztér belső részének megfelelő, fél-henger formát, és elkezdjük téglából kirakni a boltozatot. A homok nem engedi, hogy beessenek a téglák, ezért e homoksablon nagy segítség, de vigyázzunk, mert így a téglakötéseket könnyebben elronthatjuk - hiszen ha nem lenne bent a homok, a rosszul rakott kő egyszerűen beesne a majdani tűztérbe.

Végére marad a kémény felfalazása, ami legalább 60-70 centiméterrel nyúljon túl a kemence tetején, és a téglákat úgy rakjuk, hogy egyre szűküljön a kémény. Kisebb kemencetípusok készülhetnek kémény nélkül is, ekkor a füst az ajtó helyén távozik.

Körülbelül egy nap pihentetés után nekikezdhethünk a homoksablon eltávolításának a tűztérből: ásóval, lapáttal benyúlva óvatosan szedjük ki az összes homokot. A belső részen a hiányzó fűgákat, hibákat agyaggal tapasszuk be. Ha ezzel is megvagyunk, egy hétig hagyjuk száradni a kemencét, majd a következő héten minden nap apró fával tüzeljünk benne, hogy lassan száradjon. Az utolsó nap nagy tüzet csináljunk, 1-2 kosárnyi fát égessünk el a kemencében, teljesen kiégetve azt.

A kemence külsejét tapaszthatjuk sárral; ez hagyományos borítás, de csak akkor időtálló, ha valami tetőszerkezetet is készítünk a kemence fölé. A sárral tapasztott kemence külsejét évente két-

szer kell meszelni. Be is vakolhatjuk, ez időállóbb, és a fehér meszelés alatt nem látszik, hogy csaltunk kicsit, nem népiesen sárral borítottuk.

Ha védőtetőt emelünk fölé, az olyan magas legyen, hogy vagy a kemence kéménye érjen a tető fölé, vagy a kettő között legyen akkora hely, hogy a kémény füstje szabadon távozhasson.

A befűtött kemencében a parazsat a kemence egyik oldaláról néha húzzuk át a másikra, hogy falai egyenletesen melegedjenek föl, hiszen a kenyeret nem a láng vagy a parázs, hanem a kemence felmelegedett falából visszaáramló hő fogja megsütni. Amíg lángol bent a fa, addig hagyjuk kissé nyitva a kemenceajtót, így a láng ívet ír le a belső térben, minden részt egyenletesen átmelegít. Ha a kemence bemelegedett, kiszedjük a parazsat, a hamut pedig vizes permittel portalaníjuk, majd kisöpörjük. A kemence ekkor készen áll a sütésre, be lehet tenni a kenyeret vagy más sütnivalót.

AZ ŐSTERMELŐI TEVÉKENYSÉG

Mezőgazdasági őstermelőnek minősül az a 16. életévét betöltött, nem egyéni vállalkozó magánszemély, aki a saját gazdaságában a meghatározott termékek előállítására irányuló tevékenységet folytat, és ennek igazolására őstermelői igazolvánnyal rendelkezik. A mezőgazdasági őstermelő jövedelmét az önálló tevékenységből származó jövedelem meghatározására vonatkozó szabályok alapján állapítja meg. Költségei elszámolására többféle egyszerűsített adózást választhat. Ha a mezőgazdasági őstermelő e tevékenységből származó bevétele az évi 600 ezer forintot nem haladja meg, ezen bevételéből jövedelmet nem kell figyelembe vennie, bevétele adómentesnek minősül.

A tételes költségelszámolást alkalmazó mezőgazdasági kistermelő igazolt költségein felül bevételének 40 százalékát kistermelői költségátalány címén igazolás nélkül elszámolhatja.

Az őstermelésből származó jövedelem az összevont adóalap részét képezi, az adó mértéke az adótábla szerinti mérték. Érdeemes utánanézni részletesen ennek a tevékenységi formának, ugyanis kistermelőkre szabott, sokkal kisebb adózási és adminisztrációs terheket ró a művelőjére összehasonlítva más vállalkozási formákkal.

FALUSI VENDÉGLÁTÁS, VENDÉGASZTAL

“Falusias, tanyasias vagy vidéki környezetben a házi élelmiszerekhez és gasztronómiai hagyományokhoz kapcsolódó tevékenységek bemutatása, és az elkészített élelmiszerek felkínálása helyben fogyasztásra a gazdaság helyén”-így lehet összefoglalni e szolgáltatás lényegét. Immáron jogi fogalom lett ebből a jóízű szókapcsolatból. A falusi vendégasztalnál jól főző helyi emberek helyi alapanyagból látják el az arra járó turistát. Falusi vendéglátók összefogásából is kialakítható, hogy egy valaki a faluban kifőzdét nyit, ahol bográcsos rendezvények, gasztronómiai különlegességek fogyaszthatók, így a faluban megszállóknak, átutazóknak ez egy kiváló programlehetőség is. E vendéglátási módnak sokkal kevesebb adminisztratív szabálynak kell megfelelni, mint egy városi étterem esetén.

FALUSI ÉLELMISZERKÉSZÍTÉS

A kistermelői élelmiszer-termelés, -előállítás és -értékesítés feltételeiről szóló rendelet szerint: “kis mennyiségű, a forgalmazó által megtermelt alaptermékkel vagy általa betakarított, összegyűjtött vadon termő alaptermékkel közvetlenül a végső fogyasztót, illetve a régió belüli vagy a gazdaság helyétől légvonalban számítva a Magyar Köztársaság területén legfeljebb 40 km távolságon belüli kiskereskedelmi vagy vendéglátó létesítményt látja el, vagy falusi vendégasztalt üzemeltet, a falusi élelmiszerkészítő.”

TÚRAVEZETÉS A KÖRNYÉKEN

Számos jó példa van már erre most is hazánkban, hiszen ha egy turista érkezik a környékre az könyvekből kevésbé fogja tudni mit érdemes megnézni, mit hol lehet megtalálni. Egy helyi "idegenvezető" ezt sokkal jobban tudja. Ezt a tényt jó páran felismerték már, és a falusi turizmus kiegészítő tevékenységeként gyógynövény bemutató túrákat, környéki idegenvezetést, horgásztúrákat, bortúrákat szerveznek az oda látogatók számára.

A falusi turizmus további fellendülése is várható hiszen egyre többen szeretnének kiszakadni a mindennapokból szabadságuk idejére, erre pedig kiváló lehetőség ha nem egy város szállodáját, hanem egy falu vendégházát választják. E szálláshelyeknek adott az az előnye, hogy csendes, nyugodt helyen vannak, olcsóbbak, mint a szállodák, és nem kell lemondani semmilyen kulturális, vagy szórakoztató programról. Elegendő, kiválasztani a várost amit megnéznénk, és a mellette levő faluban kell csak szállást foglalni... Ha valaki falusi szálláshelyet szeretne működtetni, érdemes felvennie a kapcsolatot a Falusi és Agroturizmus Országos Szövetsége szervezettel: www.fatosz.hu.

CSEREKERESKEDELEM ÉS SZÍVESSÉGBANKOK

Hazánkban az átlagemberek életszínvonalának nem mindig kedvező alakulásával egyre jobban előtérbe kerülnek a világszerte már jól bevált készpénzkímélő szolgáltatások, árucserék. Mivel az építőipar, az otthonteremtés egyike azoknak a dolgoknak, amihez sok pénz szükséges érdemes néhány világszerte már alkalmazott modellt megismerni, hogy hogyan lehet előrelépni, akár jelentősebb pénzösszeg nélkül is. A dolognak két titka van: egyik a jó szervezettség, meg kell valaki, aki a rendszer lelkeként irányítja az egész közösséget. A barter vagy csereügyletek célja, hogy pénzmozgás nélkül, vagy a pénzösszegek

mérséklése mellett optimalizálja a szükséges és a meglévő többlet erőforrásokat. Ha végignézzük a világtörténelem válságos időszakait, amikor pénzügyi gondok adódtak, a különféle barterkörök abban az időszakban mindig megerősödtek. Amint elindult a kilábalás, akkortól a pénz ismét visszavette az értékmérő szerepet. Csak amikor nem nagyon van munka, de az embereknek van ideje, és nincs pénze, akkor előnyös elgondolkodni, e készpénzmérséklő megoldásokon. Íme néhány...

Építkezés kalákában: Még 50-70 évvel ezelőtt is nagy divat volt a kalákában történő építkezés. A lényege, hogy a kaláka, azaz építőkör tagjai ingyenesen segítettek társaiknak a munkák elvégzésében. Mivel többen voltak, így egy-egy ház hamarabb elkészült. Természetesen mindenkire sor került, tehát az ingyenesség valójában inkább kölcsönösség volt: mindenki a munkájával fizetett azért, hogy amikor rákerül a sor, akkor az egész csoport az ő építkezésén dolgozzon.

Szívességbankok: munkáért munkát, de mástól. Kisebb-nagyobb közösségekben, egy-egy településen belül megszervezhető pénzforgalom nélküli szolgáltatásforma. Lényege, hogy különböző szakmát űzők szabadidejükben a közösség más tagjainak végeznek munkát, nem valódi, hanem virtuális pénzért. A dolog akkor működik, ha valaki az egész rendszerben nyilvántartja a történéseket, azaz ellátja az adminisztrációt.

Célszerű, ha a szívességbanknak minél több, és minél többféle szakmát űző, vagy ahhoz értő tagja van. Vegyünk például egy autószerelőt, kertészt, egy angoltanárt, egy fodrászt és egy festőt. A szívességbank tagjai által végzett munkát általában időben mérik, azaz egy órányi munka egy egység. A dolog lelke és értelme, hogy a szívességben végzett munkát nem attól kapjuk vissza, akinek adtuk, hanem mi választhatjuk meg, hogy milyen szakmunkára van szükségünk. A példára visszatérve mondjuk az autószerelő, a kertész és a festő is elmegy a fodrászhoz, és

megcsináltatja a frizuráját. Mindenki egy órát szán a fodrász, amit a munka végeztével regisztrál a rendszer adminisztrátora. A fodrásznak így lesz 3 órányi igénybe vehető munkavégzése. A három fodrászhoz menőtől levonták e háromszor egy szíveségórát, amit megkapott a fodrász.

De tegyük fel, hogy ő nem a kertjét csináltatná meg, nem is az autóját és nem is festetne, hanem angolórákat venne. Így keres egy angoltanárt, aki szintén tagja a szívességbanknak, és vesz tőle három angolórát. Így a 3 órányi szívességmunkáját visszakapta, de nem azoktól, akiknek adta, hanem olyantól, aki szintén tagja a rendszernek. Az adminisztrátor levonja a 3 szívességórát a fodrásztól, és átírja azt az angoltanárnak, aki mondjuk az egyik szobáját szeretné kifestetni, tehát hívja a festőt, és így tovább... A rendszer előnye a kalákához képest, hogy sokféle szakember bevonható, és mivel nem annak adjuk vissza a szívességmunkát, akitől kaptuk, ezért sokkal nagyobb szakmai választék áll a rendelkezésünkre.

Kölcsönkörök gépekre szabva: Az előbbihez hasonlóan szintén egy kisebb közösségnek érdemes összefognia, és megbeszélniük, hogy kinek milyen olyan háztartási-, vagy építőipari kiegészítők vannak, melyekre csak időlegesen van szükségük, és mások számára is fel tudják őket ajánlani. Lehet itt szó betonkeverőről, festékszóróról, motoros fűrészről, kapálógépről, fűnyíróról, szőnyegtisztító gépről, elektromos páratlanító készülékről stb. Itt is szükség van egy adminisztrátorra, aki nyilvántartja, hogy kinek, mikor mire van szüksége.

A kölcsönkörök másik változata, hogy bizonyos mennyiségű pénzt mindenki bead a kör számára, és közösen vásárolnak új eszközöket, amire úgy gondolják, hogy szükség van. A karbantartást is érdemes közös erőből megoldani, hiszen e gépek így már nagyobb igénybevételnek lesznek kitéve. Ha van a körben, aki tudja vállalni, akkor akár kölcsönzőt is lehet nyitni ezekből

a gépekből: akik nem tagjai a körnek, azok pénzért kölcsönözhetnek gépeket, letéti díj ellenében. Ennek további előnye, hogy az így befolyt összegből megoldható a gépek karbantartása. Kis utánagondolással nem nehéz kiszámolni, hogy mennyit spórolhat egy-egy család az ilyen kölcsönkörön, hiszen rengeteg olyan kisgép létezik, ami kell egy háztartásba, de havonta csak egyszer-kétszer, vagy még ritkábban használjuk. A kör tagjainak ezeket nem kell megvenniük. A rendszer jó működéséhez természetesen szigorú szabályrendszert kell kidolgozni, hogy az zökkenőmentesen, mindenki megalégedésére működhessen, és az esetleges eszköz-elromlásokból származó viták is megnyugtatóan rendeződhessenek.

Cserekörök: ami másnak még kellhet. Kampányszerűen most is működnek ilyenek helyenként hazánkban is. A dolog lényege, hogy ami egy családban már feleslegessé válik, az másnak még hasznos lehet, és igaz ez fordítva is. Leggyakoribb példái ennek a babaruha börsék, de szinte bármilyen tárgyra kiterjeszthető ez a dolog. Mindenki elhozza a számára felesleges, de mások számára még hasznos tárgyakat, melyeket a szervezők összegyűjtenek, és valamilyen pénzhelyettesítő eszközt adnak helyette, ami nagyjából biztosítja az értékarányú cserét.

Telekocsi és társai: Szintén jó kezdeményezés, melyre remek példákat találunk már az Interneten. Lényege, hogy ha valaki utazik valahová (legyen az külföld, vagy belföld) és van még hely a kocsiiban, akkor útitársat kereshet magának. Így ő is jól jár majd, mert az előre megállapodott összegben az utas beszáll a benzinpénzbe, és az utas is jól jár, mert ez az összeg alacsonyabb, mint ha vonattal vagy busszal utazna ugyanoda. Az ilyen üzletek százai köttetnek naponta az Interneten, mindenki megalégedésére. Egyes országokban a "tele kocsikra" kedvezmények járnak a nagyvárosi közlekedésben; külön sávban mehetnek, vagy olyankor is, amikor 1-2 személlyel tilos közlekedni.

VIDÉKRŐL IS LEHET: TÁVMUNKA

A távmunka nem foglalkozás, hanem egy munkamódszer, mely a korszerű eszközök (számítógép, telefonhálózat, internet, mobiltelefon, stb.) elterjedésével jelent meg a fejlettebb társadalmakban. Többnyire azok a munkák alkalmasak a távmunkavégzésre, amelyek személyes megjelenés nélkül is végezhetők, tehát a megbízás és a teljesítés is történhet a hálózaton keresztül adatátvitel formájában.

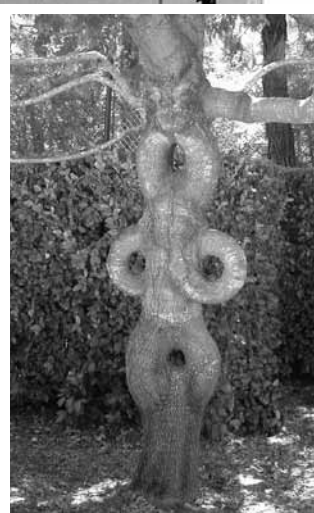
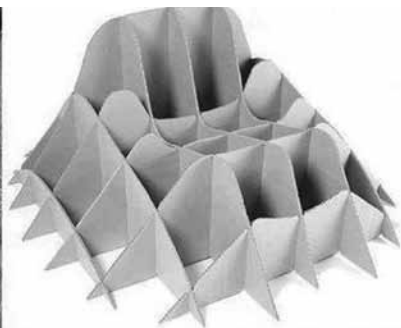
Programozás, szoftverfejlesztés, weblap-tervezés, újságírás, marketing, értékesítés, telefonügyelet, telefonon keresztüli adatgyűjtés, adatrögzítés, ügyfél-adminisztráció, grafika, digitalizálás, képfeldolgozás design, kiadványszerkesztés, könyvelés, pályázatfigyelés, fordítás, tanácsadás stb.

A távmunkában végzendő munkakörök mindegyike igényli a számítógép-, és internethasználatot, de cserébe bárhonnán, a munkahelytől akár többszáz kilométerről is végezhető. Számos e témával foglalkozó internetes portál üzemel hazánkban, ezek egyike a www.tavmunka.org.

Magyarországon lassabban, tőlünk nyugatabbra valamivel gyorsabban terjed ez a munkavégzési forma. Ennek okai inkább a megszokáson alapulnak, például a magyar munkaadók többsége szereti látni, hogy ott ül az alkalmazottja az irodában, és nehezen hiszi el, hogy főnöki felügyelet nélkül otthonról is menne a munka. Pedig teljesítményarányos bérezésnél a felügyelet hiánya nem rontja a munkafegyelmet...



Fűfotelek és élőfa-szobrászat...



Vidéki kreativitás

FÚFOTELEK

Aki gyakorta böngészi a világhálót, számos különlegességre lelhet: ilyen a fűfotel is. A készletet körülbelül negyvenezer forintért megrendelhetjük Nagy-Britanniából, de házilag fillérekből is elkészíthetjük. A fűfotel meghökkenítő, de ötletes, kiváló nyári pihenőhely kertünkbe.

Mi is a fűfotel? Egy adag földet rakjunk le a kert napos, de öntözhető részére, és alakítsunk ki belőle fotelformát, ágyformát vagy bármilyen pihenő-alkalmatosságot, amire vágyunk. Vessük be fűmaggal, öntözzük, és hamarosan elkészül a fűfotelünk.

A fűfotel előnye, hogy különleges, kényelmes. Sokan szeretnek a fűben heverészni a kellemes nyári időben. Ez a pihenés tovább fokozható a kényelem terén, ha mindezt nem a sík talajra vetett fűvön, hanem egy fűfotelben végezzük. A fűbútorok kutyánk, macskánk kedvenc helyeivé is válhatnak.

A fűfoteleknek néhány hátránya is akad. Ha egyszer elkészítettük, utána nem tudjuk arrább tolni, nem lehet áthelyezni sem a kert más részébe. Az már ott marad, ahol van mindaddig, amíg szét nem bontjuk.

A fűfotelén fűvet nyírni lássuk be nem egyszerű eset. Nem tolhatjuk rajta át a fűnyírót, mint a kerti pázsiton, ahol sík talajon zöldell a fű. A fűfotelek fűvét kézi ollóval, vagy damilos fűkaszával, fűszegély nyíróval vághatjuk.

A rendelhető fűfotel szett gyakorlatilag egy összeilleszthető kartonpapírforma, melynek rekeszeit kell feltölteni földdel. Erre azért van szükség, hogy a földtömeg az öntözés vagy a beleülő ember tömegének hatására ne nyomódjon szét mindaddig, amíg a fű gyökerei rendesen át nem szövik, össze nem tartják.

Ha magunk állunk neki a fűbútor gyártásnak, először jól válasszuk meg annak a helyét. Ez lehetőleg a kert közösségi részének

(kerti sütőhely, lugas, pihenőpavilon) közelében legyen, és mindenképpen napos helyen, mert árnyékban a fű kiritkul. A fűfotel használata során ezért érdemes lesz majd egy napernyőt is rendszeresíteni mellé. Lényeges, hogy a fűfotel öntözhető legyen.

A nyár eleji időszak nem a legalkalmasabb a fűtelepítésre a csapadék hiánya miatt, ám ha tudunk öntözni, akkor ez az időszak válik egyből a legalkalmasabbá a fűfotel gyártásra. Hiszen a magas éjjeli-nappali hőmérséklet, öntözéssel párosítva kifejezetten kedvez a fű kelésének és a fejlődésének.

Először mi is készítsük el a fűfotel keretét, ami lehet kartonból, deszkából, stb. A keretet úgy tervezzük, hogy minden része legalább 10 centiméter földdel legyen takarva. A fotel részeit (támla, karfák, ülőrész) úgy alakítsuk ki, hogy minél lankásabbak legyenek, az ülőrész is kissé kifelé lejtessen. Ez nagyon lényeges, hiszen a túl meredek részeken nem tudunk majd fűmagot vetni, mert öntözéskor az a vízzel együtt lefolyik.

Emellett különféle praktikákhoz is folyamodhatunk. Egyik, hogy jóval nagyobb magmennyiséget vessünk a fűfotelre, mint azt sík terepen tennénk, hiszen a térbeli adottságai miatt, szinte biztos, hogy az öntözéskor a víz kissé átrendezi a magokat.

Másik lehetőség, hogy a magokat valamivel mélyebben dolgozzuk be a talajba, hogy csökkentsük a víz eróziós hatását. Sőt arra is van lehetőség, hogy ritka szövésű kender-zsákvászonnal terítsük le a problémás részeket, ami szintén jól akadályozza a fűmagok vándorlását, emellett tartja a nedvességet is.

Az első nyírást a fű 8-10 centiméteres magasságánál óvatosan végezzük, hogy a fű gyökereit ne szakítsuk ki a talajból. Ezután is rendszeresen öntözzük és tápozzuk a fűvet, hogy minél hamarabb besűrűsödjön.

Természetesen amikor használatba vesszük remekművünket, akkortól figyeljünk oda, hogy az öntözés aznap maradjon ki, amikor a fotelben pihenni szeretnénk.

ÉLŐFA-SZOBRÁSZAT

Axel Erlandson svéd bevándorlók gyermekeként 1884-ben született Amerikában. Közép-Kaliforniában élt és főként babtermesztéssel foglalkozott. Ekkor figyelte meg két platánfa természetes összenövését és egymásba oltódását. Ilyen eset akkor történik, ha két növény közel van egymáshoz, egyik ága beleér a másik ág villájába, és az idővel körbenövi, majd összenőnek. Ezt figyelte meg Erlandson is, majd ebből ötletet merítve kezdte alakítani, formálni a saját maga ültetett fákat. Először különböző alakzatokba ültette őket, metszésekkel, oltásokkal, hajlításokkal, kötözésekkel, és mindenekelőtt nagy-nagy türelemmel érte el, az előre megtervezett formák kialakítását. Erlandson egyik fő műve is a platánokhoz köthető: hat platánfát ültetett egy körbe, mind-egyiket letetejzte körülbelül 30 centiméteresre, aztán egyszerű párosító oltást végzett el rajtuk. Ez a példány Erlandson egyik legkiemelkedőbb, szimbiotikus műve lett. E „bioszobrászati” tevékenysége eleinte hobbi, szórakozás céljából indult, saját maga és a családja számára.

1945-ben felesége és lánya Santa Cruz közelébe mentek kirándulni. Ott látták, hogy emberek sorba állva várták, hogy láthassanak olyan furcsaságokat, mint ferde épületeket vagy optikai illúziókat, és mindezért még belépődíjat is fizettek. Hazatérésükkor meggyőzték Axelt, hogy az ő érdekesen kialakított fái bizonyára sokakat vonzanának, akik fizetnének is, hogy láthassák ezeket az alkotásokat. Axel Erlandson ekkor megvásárolt egy kis telket Scotts Valley-ben, mely a főút mentén fekszik Santa Clara Valley és az óceán között, azaz egy turisták által gyakran látogatott területen. Így tehát megkezdte a legjobb fáinak az új otthonukba való átültetési folyamatát. A „Cirkusz Fák” kertje - ahogy alkotójuk nevezte őket - megnyitójára 1947. tavaszán került sor. Axel Erlandson több mint 40 éven keresztül alakította és formálta a fáit. Neki köszönhetőek a világ legjelentősebb

élő-faszobrászati példányai. Amikor megkérdezték tőle, hogyan sikerült ilyen növekedést elérnie a fáin, ő a következőt felelte: "Beszélgetek velük".

Erlandson 1964-ben meghalt, a tulajdona más kezekbe került és újjászületett "Az Elveszett Világ" néven. Az új tulajdonosok hatalmas műanyag dinoszauruszokat hoztak a birtokra, nagymértékben hanyagolták a fákat, és több alkalommal is felhagytak az üzlettel. Napjainkra a szoborfák helyzete rendeződött, egy faiskola vette meg a növényeket és Bonfante Garden néven ismét látogathatók. Axel Erlandson fái, még a dinoszauruszokat is túléltek! A műanyag dinoszauruszok korát...

FŰZÉPÍTÉSZET

A fűzfafélék nagy előnye, hogy hosszú egyenes hajtásokat hoznak, melyek a több métert is elérhetik éves növekményben. E vesszők leültetve és összefonva meggyökerezethetők, kiombosodás után pedig árnyat adó kerti építménnyé válnak ezek az ágfonatok...

Az építkezésnek kreativitásunk adhat lendületet, hiszen készíthetünk gépkocsi beállót, kerti térrácsot, kutyaólat, kerítést, kerti padot vagy árnyékolót is ilyen módon. A fűzfavesszőkön kívül, ásó, lapát, ágvágó, metszőolló, fejsze, 1,8-2,4 cm-es féllágy acélhuzal, kötél, drótvágó, harapó-, és kombinált fogó szükségesek mindössze az építkezéshez. Nem árt, ha előre egy rajzon megtervezzük az építeni kívánt formát.

Fűzfélék hazánkban: A fehér fűz (*Salix alba*) a Magyarországon elterjedt fűzfajok közül a legnagyobbra növő, talajra, időjárásra igénytelen, vízigénye azonban az egyik legmagasabb a fűzek között. Egyik legjobb alapanyag, ha építkezni szeretnénk belőle. A kecskefűz (*Salix caprea*) jól tűri a szélsőséges viszonyokat, enyhébb szárazságot, homokos, köves talajt is elvisel. A magassabb fűzfajok közé tartozik, de vesszői könnyebben elpattan-

nak, nehezebb megtalálni a megmunkálásra alkalmas időszakát. A kosárfűz (*Salix viminalis*) alacsonyabb, bokortermetű, az agyagos, vályogos talajt kedveli.

Előbbiek mellett alkalmas lehet még fűzépítésre a kevésbé gyakori fűzfajok közül a serevényfűz (*Salix rosmarinifolia*), a mandulalevelű fűz (*Salix triandra*), a babérfűz (*Salix pentandra*) és a reketyefűz (*Salix cinerea*) is.

Hogyan készüljön a fűzépület? Először a földre vázoljuk fel fűzfasátor alapját, majd ássunk annyi 80 cm mély gödröt, ahány tartóoszlopot szeretnénk. Az építéshez válasszunk 1-4 cm vastag, 3-6 m hosszú fűzvesszőket, és készítsük el a tartóoszlopokhoz szükséges kötegeket. Tisztítsuk meg az ágakat, majd fogjuk őket össze. A kötegbe addig tűzködjük a vesszőket, amíg a megfelelő vastagság ki nem alakul: a hosszabb kötegek (8-12 m) átmérője a talpazatnál legalább 25 cm legyen, a vége felé szűkülő keresztmetszettel. Miután kialakult az oszlop, drótozzuk össze 60-80 cm-enként, ügyelve arra, hogy ne sértsük meg a vesszők kergét. A stabilitásra figyelni kell, ezért nagyobb építményeknél igen vastag fűzfakötegekre lesz szükségünk. Másik megoldás, hogy készítünk egy vas tartószerkezetet, és hogy ezt elrejtjük, mintegy bevonjuk a fűzfavesszőkkel. Így kevesebb fűzvesszőt kell felhasználnunk, és a stabilan álló vasszerkezet is rejtett lesz.

Az ültető gödröket a kötegek behelyezése előtt locsoljuk be. Ha megszikkadtak, a felállított oszlopok tövét ássuk a helyükre, és locsoljuk be még egyszer. Figyeljünk arra, hogy a tömörítés megfelelő legyen, mert a köteg könnyen kidőlhethet a helyéről. A tömörítés a gyökeresedés miatt is fontos, hiszen csak akkor fog jól gyökeresedni a fűz, ha a nedves föld érintkezik a vesszőkkel. A terveknek megfelelően kössük össze az oszlopokat dróttal vagy erős kötéllel a megfelelő pontokon. Oldalfalak, tetőzetek kialakítására a tartókötegek közeit fiatal vesszőkkel fonhatjuk be. Erre számos fonásmintát találunk a szakirodalomban, a lényeg,

hogy az oldalfalul szolgáló vesszőket is tegyük a földbe, hogy meggyökeresedjenek, a vessző kinti részét pedig fonjuk be az oszlopok közé.

Építéskor ezeket nem árt kötni, vagy drótozni, bár egy-két év elteltével a kötések már szükségtelenné válnak, mert a vastagodó vesszők egymásnak feszülnek, és nem mozdulnak el többet. A fűzépítményt rendszeresen gondozzuk, minden évben (metszeni, kötözni kell), hogy alakja megmaradjon.

A fűzépítés az építészet egyik legősibb formája. Napjainkban megint kezdik felfedezni ezt a hagyományos, természet közeli építési módot természetessége és olcsó kivitelezhetősége miatt. Az alapanyagul szolgáló vesszőket bármelyik folyó árterén élő fűzfáról leszedhetjük, egyedül a szállítással lehet gondunk, ha messzire kell vinni a hosszú vesszőket.

A fűzvesszőket lombhullás után, vagy a tavaszi lombfakadás előtt szedjük. Vesszővágás előtt nézzük meg, mennyire merevek a hajtások, mert ha hajlításkor elpattannak, akkor az nem jó építésre. Télen is csak fagymentes időben végezzük az építést, az átfagyott vesszőkkel sok bajunk lehet.

A fűzvessző építési alapanyagként való alkalmazása elsősorban a fűz kiváló gyökeresedési hajlamával magyarázható. A levágott fűzvessző erős, hajlékony, könnyen formázható és rendkívül életképes. Ha víz-, és fényigényét kielégítjük, szinte bármilyen körülmények között képes megeredni és növekedni.

A metszést jól tűri, sőt, ezáltal gyorsabb és dúsabb növekedésre késztehetjük. A begyökeresedett vesszők idővel egyre stabilabbak lesznek, és vastagodnak is, így a fűz alkalmas önhordó, önálló növekedésre képes, önmagától fejlődő, élő szerkezetek létrehozására.

Ültetéskor még a levéltelen, csupasz vázszerkezetet látjuk csak, egy év múlva ez a szerkezet kilombosodik, és teljesen zárt falat képez.

PET-KERT

A PET palackok hulladékként elárasztják a Földünket. Lebomlásuk több száz évig tarthat (ez egy becslés, pontosabban nem tudunk, mert az első ilyen, amit vizsgálnak, még nem bomlott le...), tehát ami nem kerül újrahasznosításra, azzal csak a baj van. Sokan szidják – joggal. Jó tulajdonságai miatt azonban, nem csak üdítősdoboznak jó: készülhet belőle lakásdísz, csillár, vagy PET-kert!

A polietilén tereftalát (PET) egy poliészter könnyű, de erős anyagú fajtája, így lett sikeresebb a kelleténél. A PET palackokat ezért használja előszeretettel a csomagolóanyag ipar. Leggyakrabban üdítőitalos dobozok formájában kerül hozzánk, majd rövidesen a kukába.

A palackok belülről akár 6 bar nyomást is elviselnek. A palacktechnológia az 1970-es években kezdett teret hódítani, de fejlődésének köszönhetően ma már egy 1,5 literes palack előállításához 32 grammnyi alapanyag elegendő. A műanyagok kőolajból készülők, adalékok hozzáadásával, mesterségesen előállított anyagok. A környezetben rendkívül lassan, vagy egyáltalán nem bomlanak le, égésük során veszélyes anyagok szabadulnak fel. A 60-as évekre tehető a műanyag ipar indulása. Oka a fogyasztói társadalom örületes mennyiségi igénye, amely előtérbe helyezi a műanyagok használatát, olcsósága, a kényelem és a divat miatt. Legfrissebb adatok szerint Magyarországon évente 1,3 - 1,4 milliárd PET-palack kerül forgalomba, uralva ezzel a kidobott hulladékok arányának nagy részét. Ez körül-belül 45 ezer tonna palackot jelent évente. A Nemzeti Adó-és Vámhivatal adatai szerint éves viszonylatban a csomagolóanyagok kibocsátása 792 554 tonna, ebből a papír és karton 32%-ot, a műanyag 24%-ot, a fa 20%-ot és az üveg 14%-ot tesz ki. A PET palackoknak csomagolási szempontból kiváló tulajdonságai vannak, ám az árnyoldal sem elhanyagolandó: lebomlási

ideje még nem ismert, akár évszázadokig tarthat elzárt közegben. Égetésekor adalékanyagaiból, rákkeltő anyagok keletkeznek (légúti betegségeket okozva). Mérgező melléktermékek keletkeznek a gyártásuk során, a természetben sok állat életét veszélyeztetik...

Sokan a palackokat egyszerű mosogatószeres öblítés után újratöltik, nem is sejtve, hogy ezzel milyen veszélynek teszik ki szervezetüket. A palack az egyszerű mosogatástól ugyanis egyáltalán nem lesz tiszta! Az elhasznált palackokat nem szabad ismételten használni.

Miért is veszélyes? A PET palackok belső felszínén lévő kis egyenetlenségek ugyanis ideálisak baktériumok és gombák számára, hogy azok telepeket alkossanak. A műanyag palackok ráadásul nem főzhetőek ki az üveghez hasonló módon, így nem tudjuk kellően tisztává tenni őket az újbóli használat előtt.

A felbontást követően 24 órával - a hűtőben való tárolás ellenére is - megjelennek a baktériumok és penészgombák a belső felületükön is. Miután elfogyasztottuk az ásványvizet vagy üdítőt, és újból megtöltjük e palackokat, a számos mikroorganizmus azonnal fellelhető a palackunkban, majd két-három nap után szabad szemmel is jól láthatjuk a lerakódás-szerű telepeket.

Számos mikroorganizmus olyan koncentrációt érhet el a palackban lévő folyadékban, amelyek szervezetünkben (különösen a szánkban) megváltoztathatják a normál baktérium flóránkat. Másik fontos dolog, hogy a baktériumok és a gombák anyagcseréjük során számos toxikus, daganatkeltő anyagot termelnek. Tehát az egyszer használatos PET palack az nem csak az élelmiszer-ipar számára egyszer használatos, hanem otthon sem újrahasznosítható – így. De máshogy igen...

Sokféleképp készülhet növénytartó a PET palackokból. Legjobbak erre a célra a nem színezettek, de amelyek anyagában színezett az is felhasználható valamiképp.

Az igényesség kedvéért jó, ha a címkét eltávolítjuk róluk. A palackok háromféleképp használhatók fel. Egyik állva, ahogyan üdítő palack korában is használtuk. A nyaka alatt vágunk egy félkör formájú lyukat, itt tudjuk beletenni a földet és a növényt. Ennél a módszernél a nyakánál fogva lógathatjuk fel a palackot. Másik lehetőség, hogy nagyjából félbevágjuk a palackot, és a nyaki részét fejjel lefelé beletesszük az aljába. Előbbinél egy mini üvegházat kapunk, utóbbinál egy virágcserepformát, ami alul víztároló alátéttel is rendelkezik, így a beültetett növénynek van tartalék vize. Harmadik módszer, hogy fekvő helyzetbe tesszük a palackot, a nyakánál és az aljánál fogva fellógatjuk, a felső részén készítünk egy nyílást ahova a növényt ültethetjük. Ezek a megoldások természetesen kombinálhatók, hiszen palackokból akár 1,5-2 méter magas palack-rudat is összeállíthatunk, így felül beletöltve a vizet az az aljáig öntöz. Egy ekkora összeállítás már nem tartja meg saját magát, így érdemes mondjuk kerítéshez, vagy egy betonacél-hálóból készült támhoz rögzíteni. Itt is nyílásokat vágunk a palackokba, ide ültetjük a növényeket. A PET-kert alapanyaga miatt nem elsősorban dísnövényeknek, hanem inkább levélzöldség, és fűszernövények számára alkalmas megoldás. Bár a végeredményen mindig látszik, hogy mi is volt ez a növénytartó eredetileg, azonban kis odafigyeléssel egészen igényes, vállalható kinézetű darabok is születhetnek a PET-kertünkben



RENDAHAGYÓ MELLÉKÉPÜLETEK

A jurta készítésének leírására nem vállalkozunk, de hazánkban is vásárolhatók kiváló minőségű, télen is használható jurták. Ezek ára 300 000-800 000 forint között van, függően az alapterülettől és a borítástól.

Az ősmagyarok sokáig az eurázsiai sztyeppéken éltek, mielőtt letelepedtek volna a Kárpát-medencében. Az akkori vándorló életformának leginkább megfelelő lakhely a jurta volt. Ez a szétszedhető kerek alapterületű sátor elődeinknek a letelepedés után is még sokáig nyári lakhelyként szolgált Kr. u. 1000 körüli években.

A jurta fala kör alakban felállított rácsockból áll, ez a kerete, ami tartja a tetőléceket. Ezek közepén található a füstnyílás. Az építményt régen nemezzel borították.

A jurták ma használhatók hétvégi háznak, ha valaki szezon végén haza akarja azt vinni, erre is ideális. Napjainkban több helyen is használnak hazánkban jurtát, például erdei iskolai szálláshelynek, kerti pikniksátornak, kézműves műhelyként is. Megfelelő szigeteléssel a jurta télen is lakható, és nem építési engedély köteles.

A jurta rácsszerkezetéhez jó alapanyag a vörösfenyő, vagy a kőrisfa. A kőris kevésbé tartós de nagyon rugalmas. A léceket gőzölés közben hajlítják. A tetőlécezet alapanyaga többnyire lucfenyő. A vázszerkezetet lenolajkencével, valamint víztaszító és gombásodást gátló anyaggal célszerű kezelni.

A napjainkban készülő jurtákra háromféle borítás kerül. Belülre egy lepedőszerű vászonanyag, ezt követi egy filcborítás, végül kívülrre egy vízhatlan sátorponyva.

A földbe vájt kis épületek is rendhagyóak, de nagyon praktikusak, mivel csak a tetőszerkezetükről kell gondoskodni, a falazatot a föld biztosítja. A földbe mélyített ház a 10-11 században szol-

gált a magyarok lakhelyéül. Ez az épület könnyen elkészíthető házilag is és kellemes, hűs kerti pihenőhely lehet.

A dolog lényege, hogy az épület "lakórésze" 60-80 centiméterre a föld felszíne alatt található, ennek két előnye is van. Építéskor nem kell vesződni az oldalfalak felhúzásával, hiszen a mélyítésnek köszönhetően a tetőszerkezet a föld felszínétől indul. Másik előnye, hogy nyáron jóval hűvösebb így az épület, mivel részben a földben található.

A tetőszerkezetet villásfák tartják, amelyre nádborítás van ráerősítve. Mindössze az épület elején és hátulján kell falazatról gondoskodni, de ez is egyszerűen megoldható, akár csak a tetőszerkezet: fával merevített nádköteggel, tapasztva, vagy vályogtéglával felfalazva, és betapasztva.

A belső részen a föld kihordásakor a földből kialakíthatunk külön padkákat, szegleteket, így szék, asztal és ágy funkciójú részeket. Az épület alja döngölt padló, azaz letömörített föld, alkalmanként meszelve, hogy a porosodást megakadályozzuk. Az eredeti földbe vájt házaknál külső kemencét alkalmaztak, azaz belülről volt fűthető, de maga a kemencetest a házon kívül volt. Így az nyáron nem melegítette az építményt.



Természetadta termékek feldolgozása

AMIT A TERMÉSZET ÉS A KERTÜNK AD...

Az előző fejezetekben szó esett róla, hogy mennyi mindenhez lehet kezdeni egy falun, és hogyan lehet csökkenteni a kiadásainkat. E tevékenységek közül érdemes kiemelni a falusi szálláshely szolgáltatást, melynek előnye, ha van vendég, van bevétel, ha nincs vendég, akkor nincs kiadás. Ez ötvözhető a falusi vendégasztal szolgáltatással, vagy kézműves élelmiszerek előállításával. Vidéken rengeteg erre alkalmas alapanyag begyűjthető erdőkből, mezőkről, vagy a kertben is megtermelhető. A versenyképesség szempontjából lényeges, hogy mindenki olyan terméket állítson elő, olyan szolgáltatást nyújtson, amire van kereslet - csak így lehet pénzre váltani a befektetett munkát. Az itt következő recept összeállítás csak kedvcsináló, arra alkalmas, hogy bemutassa, mennyi minden készíthető el ha tudjuk, hogy lehet ismert növényeket, kevésbé ismert módokon felhasználni. Ezek a kuriózumok, sokszor furcsák, ám arra mindenképp alkalmasak, hogy felkeltsék az érdeklődést a vidék termékeivel kapcsolatban. Tehát az alapanyagok nagy része begyűjthető, vagy megtermelhető. Kevésbé ismert tény, hogy egy négytagú család zöldség-ellátásához 150-200 m² terület elegendő (a burgonyát nem számítva). Ez nem nagy terület, könnyen megművelhető. A 150 négyzetméter akkor elegendő, ha a helytel jól gazdálkodunk, például a korán lekerülő hónapos retek helyére másod, harmad vetemény is kerül egy szezon alatt. A lényeg, hogy kicsivel több területet művelve már "felesleg" is keletkezik a termésből, mely értékesíthető. Minél inkább feldolgozott egy termék, annál nagyobb haszonkulccsal adható el, ezért is érdemes elgondolkodni a különféle házi élelmiszerkészítési módokon...

NÖVÉNYI HÚS KÉSZÍTÉSE

Többféle növényből készíthetünk húspótlókat. Egyik legegyszerűbben előállítható a búzahús, vagy seitan (szeitán). E terméket minden húsetel esetén felhasználhatjuk az állati hús kiváltására. Éppúgy készíthetünk belőle „húslevest”, sült-, vagy „főtt húst”, mint „reszelt májat”...

A gabonák közül a búzának van a legnagyobb fehérje, siker tartalma. A közönséges búza (*Triticum aestivum*) 100 grammjában 14,4 gramm fehérje van, s ennek a 80 százaléka siker, amely gliadint és gluteint tartalmaz. Ragasztóerejét adja a gliadin, szilárd-ságát pedig a glutein. Ezekből nyújtható és rugalmas a tészta.

A seitan, vagy búzahús kínai eredetű, akárcsak a tofu. A tönkölyből több seitant nyerünk, mint a közönséges búzából, mert nagyobb a fehérjetartalma. Egy kilogramm fehér tönkölylisztet bedagasztunk annyi vízzel, hogy kemény és rugalmas tésztát kapjunk. Ezután a dagasztó táliba annyi vizet öntünk, hogy a tésztát ellepje. Félórányi áztatás után tovább dagasztjuk a víz alatt. Dagasztás közben a szénhidrát kimosódik, de a fehérje együtt marad.

Amikor a víz tejszerűvé válik, leöntjük, és tiszta vízzel öntjük fel a „tésztát”. Folytatjuk a víz alatti dagasztást mindaddig cserélgetve a vizet, amíg áttetsző lesz. Ekkor kész a seitan. Ha van 5-6 liter tiszta vödör, akkor felfoghatjuk a keményítőt. Egy napi ülepedés után leöntjük róla a vizet, és megszáritjuk. Sűrítésre, rántás helyett használhatjuk. A seitant hosszú cipóformára hengergetjük a vizes deszkán. Azután felszeleteljük, vagy kézzel kicsípünk belőle azonos méretű darabokat, és vizes kézzel tetszés szerint megformázzuk. Forrásban lévő vízbe tetszés szerinti levesfűszer keveréket, kevés lestyán gyökeret és levelet, kis sót teszünk, beledobjuk a búzahús szeleteket, és addig főzzük, amíg feljönnek a víz tetejére. Zárt dobozba rakjuk, hűtőszekrényben körülbelül egy hétig tartható el.

NÖVÉNYI TEJEK

A növényvilág szinte minden állati termékre szolgáltat valamilyen alternatívát. A növényi tejek egyszerű, könnyen emészthető fehérjéket, esszenciális aminosavakat, könnyen emészthető szénhidrátokat, és telítetlen-, valamint többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Általuk valóban étellel, erővel, egészséggel tölthetünk fel. A növényekből készülő tejpótlók nem keverendők össze a növényi tejnedvekkel, melyeket egyes növények termelnek, és általában keserűek, enyhén mérgezőek.

Amaránt tej elkészítése

Egy bögre őrölt amarántot, amaránt lisztet 2 liter forrásban levő vízbe öntünk, majd ezt állandó kevergetés mellett, kis lángon 10 percig főzzük. Sűrű szűrőn átszűrjük, és elkeverünk benne 2 evőkanálnyi kókusztejpótlót. Tetszés szerint mézzel édesítve fogyaszthatjuk.

Szójatej

E pillangós virágú növény hazája Kelet-Ázsia. Ősi kultúrnövény. Tápanyagainak gazdagsága miatt az egész világon elterjedt. Az európai import főleg az Egyesült Államokból, Mexikóból, és Dél-Amerikából származik. Magyarországon is sikeresen termesztik. (Az USA-ban termesztett szója génkezelt lehet!) A szójababból készülő tej, liszt, tofu olajban, és fehérjében gazdag.

Egy bögre (2,5 dl) nyers szójababot 12-24 órára beáztatunk. A vizet közben lehet cserélni. Felhasználás előtt távolítsuk el a héját, hogy a tej fehérebb legyen. Turmixgépben lassú, majd gyors menetben pépesítjük. A híg masszát állandó keverés mellett forraljuk fel, lehetőleg 2-3-szor nagyobb edényben nehogy kifusson. 20-30 percnyi forralás után sűrű szűrőn átszűrjük. Fogyasztás előtt a 2 liternyi tejhez vanília rudat főzhetünk, de ízlés szerint mézzel is édesíthetjük.

PARFÜMKÉSZÍTÉS OTTHON

A parfümök, kölnik széles választéka kapható hazánkban is, ám kedves ajándék lehet, ha egyénileg kikísérletezett illattal lépünk meg valakit. A lehetőségek határtalanok, hiszen egy parfümöt néhány illat vegyítésével, vagy akár több száz, különféle arányú keverésével is előállíthatunk. Azonban minél többféle növényi illóolajat használunk fel az illatszer elkészítéséhez, annál nagyobb az esély rá, hogy valamilyen borzalmas, össze nem illő szag-kavalkádót kapunk végül.

A természetes parfümök legjobb alapanyaga a jojobaolaj, amely sokáig konzerválja az illatot, és bőrn nyugtató hatása is előnyös. 10 ml jojobaolajhoz 20-30 csepp illóolajat keverjünk. Ezután a parfümünket 2-3 hétig tartsuk sötét, hűvös helyen - ennyi idő alatt összeérnek benne az illatok. Csakúgy, mint a kereskedelmi forgalomban kapható alkoholos parfümöt ezeket is a csuklóra, nyakra, a fül mögé érdemes kenni, így érvényesül legjobban. Ezen a helyeken a vastagabb erek közvetlenül a bőr alatt futnak, így melegen tartják, és fokozottabb illatkibocsátásra serkentik az olajat.

KÖLNIK KÉSZÍTÉSE

5 ml etilalkoholba 60-120 csepp illóolajat vegyítünk, majd 80-100 ml desztillált vízzel tovább hígítjuk a keveréket. A valódi illóolaj – mint nevéből is ered szobahőmérsékleten maradéktalanul elillan. Egy papírra cseppentve az olajat, ha az idővel nyom nélkül eltűnik, akkor 100 százalékos anyag volt a próba alanya. Ha foltot hagy, akkor más is volt benne az illóolajon kívül...

Vanília és citrus illatú parfüm

Hozzávalók: 2 db zöldcitrom (lime), 100 ml vodka, 2 db vaníliarúd, narancsvirág, víz, 100%-os illóolajok: bergamot, citrom, neroli és vanília. Vágjuk le vékonyan zöldcitrom héját, vágjuk

apróra a vanília rudakat. Az egészet tegyük a vodkával együtt egy pohárba és pihentessük meleg helyen (pl. napsütötte ablakpárkányon) egy hétig. A keveréket szűrjük át teaszűrővel, majd jól nyomkodjuk ki. Töltsünk hozzá egy evőkanál narancsvirág vizet, és jól keverjük össze. Tegyük hozzá 10-10 csepp citrom, vanília és bergamot illóolajat, valamint 5 csepp neroli illóolajat. Jól keverjük össze és tegyük egy szórófejes flakonba.

Rózsa kölni

Hozzávalók: 110 g friss, illatos, permetlétől mentes rózsaszirm, 600 ml vodka, 50 csepp rózsza illóolaj, 15 csepp muskátli illóolaj, 10 csepp benzoin tinktúra, 50 ml növényi glicerin. A rózsaszirmokat szórjuk egy üvegtálba, kancsóba. A vodkához adjuk hozzá az illóolajokat, a benzoin tinktúrát és a glicerint, majd öntsük rá a rózsaszirmokra. 3 héten keresztül naponta rázzuk fel, majd öntsük át kis üvegcsébe.

Paradicsomlevél kölni

Hozzávalók: 25 g friss paradicsomlevél, egy közepes nagyságú citrom héja, vagy 10 csepp citrom illóolaj, 1 teáskanál apróra vágott, friss bazsalikomlevél, 225 ml vodka, 10 csepp boróka illóolaj, fél teáskanál növényi glicerin. A paradicsomleveleket és a citrom héját vágjuk apróra, majd a bazsalikom levél darabokkal együtt szórjuk őket egy üvegbe, öntsük rájuk a vodkát, illóolajat. Hűvös helyen 2-3 hétig érleljük, alkalmanként rázzuk fel. Majd szűrjük le, keverjük bele a glicerint és töltsük zárható üvegbe.

Frissítő kölni

Hozzávalók: 25 g friss, vagy egy evőkanál szárított citromfű-levél, 50 g rozmaring ágacska, 1 szál friss menta (ha nincs friss mentánk helyettesítsük 8-10 csepp illóolajjal), fél citrom vékonyan hámozott héja, vagy 10 csepp citromolaj, 300 ml vodka, 125 ml

narancsvirágvíz, 125 ml rózsavíz. A citromfüvet aprítsuk fel és a többi növényvel, valamint a citromhéjjal együtt szórjuk egy üveg aljába.

Öntsük rá a vodkát, és meleg helyen hagyjuk 3 hétig állni, naponta rázzuk fel. Majd szűrjük le, adjuk hozzá a narancsvirág-, és rózsavizet, öntsük át üvegcsébe, és 6 hónapon belül használjuk fel.

Párolgatás aromalámpával

Az aromalámpák tálkájának vizébe célszerűbb egyféle illóolajat cseppenteni. Ez kiválóan használható légfrissítő szerek helyett, így természetes illatokkal öltöztethetjük fel lakásunkat. Az ilyen aromaterápiás módszereknek óriási már a szakirodalma, így itt csak megemlítenénk, hogy amellet, hogy otthonunkat illatosíthatjuk e növényi illóolajakkal, más előnyös hatásuk sem elhanyagolandó.

Meghűlés esetén kedvező hatású a citrom-, az eukaliptusz-, a fenyőfélék-, vagy a levendula olaja. Ugyanezekkel, valamint a zsályával és a mirtusszal gyorsan semlegesíthető a kellemetlen ételszag, vagy a cigarettafüst.

Rovarok távoltartására boróka-, szegfűszeg-, eukaliptusz-, vagy levendula olajával próbálkozzunk. Egészségre gyakorolt kedvező hatása csak a természetes növényi illóolajoknak vannak, azaz a szintetikus előállított olajok illatosításra alkalmasak ugyan, de fertőtlenítő, antiszeptikus, és más egészségügyi szempontból lényeges hatást ne várjunk tőlük.



VIRÁGITALOK

A virágok jelentős részéből ételek-italok is készíthetők. Ezek többnyire különleges ízűek és sokszor gyógyhatással is rendelkeznek...

Ibolyaecet

Két dl borecetben 30 darab ibolyavirágot áztatunk három hétig szobahőmérsékleten, s közben naponta felrázzuk. Szűrés után hűvös helyen tároljuk. 1:10 arányban vízzel hígítva üdítőitalként fogyaszthatjuk. Tavaszias salátákhoz öntetként használhatjuk.

Bodzaital, bodzapezsgő

Tíz liter forrásban lévő vízben feloldunk 50 dkg vegyes virágmézset. Beleteszünk 3 darab karikára szeletelt citromot és 2 citrom levét. 10 nagy, vagy 20 kisebb bodzavirágot keverünk bele. (Ügyeljünk rá, hogy levéltetű ne legyen rajta.) 24 óráig állni hagyjuk, majd utána palackokba szűrjük. Fogyasztásáig hűtőszekrényben tároljuk.

Szobahőmérsékleten néhány nap alatt erjedésnek indul. Egy hét múlva tegyük hűtőszekrénybe. Hónapok múlva pezsgőként fogyaszthatjuk.

Akácvirág ital

Ugyanúgy készül, mint a bodza, csak akácvirággal. Az akácvirágot egyenként lecsipkedjük a fűtőkről, 10-20 fűtőt használhatunk.

Hársfavirág ital

A kis-, és nagylevelű hárs virágait pálhalevéllal együtt gyűjtjük. A bodzaitalhoz hasonlóan készül, de 50 darab virágból és hárs-mézzel.

Muskátliital

Citrom, rózsa és almaillatú muskátli 20-50 virágát és néhány levelét is használhatjuk frissítő nyári ital elkészítéséhez. A megmosott és kissé megtört leveleket a virágokkal hideg vízbe áztatva különleges ízű, utóízű frissítő italt kapunk.

Rózsaszírom ital

A sárga tearózsa korán reggel bimbós állapotban lecsípett szirmaiból készül. 50 dkg szíromhoz 50 dkg akácmézet használunk és a bodzához hasonlóan készítjük.

Mézes rózsaszíromszörp

40 dkg rózsaszíromot leöblítve egy citrom levével összekeverünk és egy órát állni hagyjuk.

Felöntjük 8 dl vízzel és lassú tűzön 30 percig főzzük. A tűzről levéve kissé hűlni hagyjuk, majd szitán átpasszírozzuk. Hozzáadunk 40 dkg mézet és állandó keverés mellett 20 percig forraljuk. Forrón üvegekbe töltjük és lezárva száraz gőzben hagyjuk kihűlni. Vízzel hígítva fogyaszthatjuk.

Kaporvirág ital

Két liter szójatejbe belekeverünk 20 fej üde kaporvirágot apróra vágva. Ízesíthetjük két evőkanál citromlével. Tálalás előtt behűtjük, majd a zöld részeitől megfosztott vörös here virágával díszítjük, tányéronként 8-10 darabbal. Egy nagy kígyóuborkát belereszelve hideg uborkalevesként fogyaszthatjuk.



PÓTKÁVÉK EGÉSZSÉGESEN

A kávépótló italok többsége házilag is könnyen elkészíthető, egészséges és különleges reggeli italok. A kávé élénkítő, enyhe has-, és vizelethajtó, vérnyomást emelő hatása mellett nagy mennyiségben fogyasztva szívpanaszokat okozhat.

A XVIII. században az arab kávé behozatalát egyre jobban megadóztatták Nyugat-Európában, s a rá kiszabott vám is állandóan emelkedett, amíg megfizethetlenné nem vált. Az emberi lelemény azonban túljárt a harácsolók eszén és a franciák feltalálták a pótkávét. Ez volt a cikória. 1760-ban létesült az első cikóriagyár Németországban. Száz év múlva már több mint száz pótkávé üzem működött. 1830-ban malátából is előállítottak kávét. Ezt követően minden gabonaféléből, gyümölcsből és azok apró magjából is elindult a gyártás. Babból, bükk és tölgy makkterméséből is elő lehet állítani pörköléssel különféle kávészerű italokat.

Cikória kávé

A mezei katáng, vad cikória gyökerének méretét nemesítéssel megnövelték, miközben beltartalmi értékeit megőrizték. A fészkes virágzatúak családjába tartozó, úton-útfélen mindenfelé termő évelő növény nemesített változatából készítik a cikória kávét. Liszt érzékenyek is fogyaszthatják. Gyökérzete karó alakú, 10-25 centiméter hosszú, ujjnyi vastag (a nemesített változaté nagyobb), kívül világos szürkésbarna, belül fehéres színű, húsos később fás állományú szagtalan kesernyés ízű.

Egy liter forrásban levő vízbe 3 evőkanányi pörkölt cikóriát keverünk. Néhány percig forraljuk, állandóan kevergetve, amíg a habja elfő. Félretéve hagyjuk kihűlni, hogy a sűrű zacc leülepedjen. Ez felgyorsítható, ha a fazekat hideg vízbe állítjuk. Ezután a kávét óvatosan leöntjük, vagy sűrű szövésű szűrőn is átszűrjük. A kávét hidegen, és újramelegítve is fogyaszthatjuk. Mivel mindennap mind a négy alap ízre szükségünk van, célszerű a

keseűt ebből fedezni. A kitűnő reggeli ital serkenti az epe és a hasnyálmirigy működését. Ha pusztán élvezeti értékét keressük, akkor mézzel édesíthető, szója-, és gabonatejekkel, olajos magok tejjével keverhető, vaníliával ízesíthető.

Maláta kávé

Az árpa körülbelül egy héten át csiráztatott szemeiből szárítással és őrléssel készül az édeskes maláta por. Ha őrlés előtt megpörkölik, akkor kávé lesz belőle.

Ez a könnyen emészthető ital jót tesz a betegeknek és lábadozóknak, kisgyermekeknek, és idős embereknek, az étvágytalannak, mert kiváló energiaforrás. Kielégítő mennyiségben tartalmaz B2-, B12 vitamint, kalciumot, foszfort a csontképződéshez, valamint magnéziumot az ideg-, és izomműködéshez, s támogatja a szívet. Lefekvés előtt segíti az elalvást.

Hasonlóan készül, mint a cikória kávé, azzal bármilyen arányban keverhető. Édesíthető, ízesíthető vaníliával, esetleg fahéjjal, gabonatejekkel.

Maltóz szirup

A pörkölt és porrá őrölt malátát néhány órára vízbe kell áztatni, majd addig kell főzni, amíg elforr róla a víz nagy része és az edényben édes, sötétbarna szirup marad. Hajdan „vérerősítőnek” adtak belőle 1-1 evőkanálnyit lábadozó gyerekeknek. Manapság édesítésre és ízesítésre használják.

Makk kávé

A kocsányos tölgy és a kocsánytalan tölgy kiváló gyógynövény, erdőalkotó fa. A bükkfafélék családjába tartoznak.

Magjuk pörkölést, őrölést és főzést követően szintén pótkávéként használható.

Füge kávé

Aszalt gyümölcsökből is készülhet kávé, de az egyenletes pörkölést nehéz megoldani házilag. Kellemes ízű, édesítést nem igénylő kávé főzhető a hazánkban is megtermelhető fügéből is. Desztillált vízzel, és ásványvízzel egyaránt fogyasztható melegen és hidegen, növényi tejjel, mézzel, vagy önmagában.

A pótkávék között is vannak keverékek, amelyek cikória, maláta, rozs alapanyagokból készülnek, de fügét, más piritott aszalt gyümölcsöt vagy tölgymakkot is tartalmazhatnak. Fantázia és kreativitás kérdése a házi pótkávé elkészítése.



TÖKLEKVÁRBÓL FŰSZERLEKVÁR...

Gyömbérlekvár, fahéjlekvár, borlekvár, kávélekvár, vanília lekvár és társaik...Miért jó egy alapvetően ízetlen termésből, mint a tökből készülő lekvár? Mert bármilyen ízűvé varázsolhatjuk! A tökből készült lekvár kiváló alap arra, hogy fűszerek ízeit zárjuk bele. Egyes fűszerek aromáihoz kiváló alap a töklekvár, mivel semleges íze bármivel színesíthető.

Tök alapból fűszerek hozzáadásával készíthetünk gyömbérlekvárt, vanílialekvárt, fahéjlekvárt, szegfűszeglekvárt, borlekvárt... Tehát egy csomó olyan lekvárt megkomponálhatunk, melyek vívőanyag nélkül lekvárként nem lennének elkészíthetők. Ezek azután, a lekvárba zárt fűszerek felhasználhatók süteményekbe, palacsintákba stb.

De nem kell csak az édes ízeknél leragadnunk. A tökhöz keverhetünk zöldfűszereket (bazsalikomot, kakukkfűvet, vagy hagymát, petrezselyemlevelet)... Természetesen ezekben az esetekben az alapreceptben az édesítés jóval mérsékeltebb legyen.

Töklekvár alap 1

Egy kilogramm tököt kockákra vágunk, és egy fazékban fél liter vizet öntünk rá. Adunk hozzá egy kevés citromlevet és reszelt citromhéjat, esetleg gyömbért, valamint ízlés szerint kristálycukrot, vagy jázminpakóca oldatot édesítésként.

Lassú tűzön állandó kevergetés mellett sűrűre főzzük a lekvárt, majd üvegekbe töltjük, tetejét megszórjuk nátrium-benzoáttal és lezárjuk.

Töklekvár alap 2

Két kilogramm tököt legyalulunk, és annyi vízben, hogy éppen ellepje, vaníliarúddal, két citrom reszelt héjával és kicsavart levé-

vel puhára főzzük. Miután megpuhult ízlés szerint cukorral elkeverjük, és még negyed óráig forraljuk. Forrón üvegekbe töltjük, a tetejére egy-egy késhegynyi tartósítót szórunk, és szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

Az itt bemutatott alapreceptekhez keverhetjük az ízesítésként szánt fűszereket: kávét, őrölt-főtt diót, stb. Rengeteg változatban elkészíthető.

A fűszerlekvárnak szánt töklekvárt mindig főzőtökből készítsük. Sütőtökből is ízletes lekvár készülhet (recept hátrább), ám annak igen karakteres íze van, ezért elnyomná a hozzá adott fűszer ízét. A főzőtökös lekváralapot még kevésbé jellegzetes ízű almával is keverhetjük.

A töklekvár-almalekvár alap párosítás nem csak fűszerlekvárok készítésére alkalmas, hanem olyan lekvárkülönlegességek elkészítéséhez is, melyek alapanyagai nem teremnek nálunk, így tisztán abból készítve a lekvárt igen drága terméket kapnánk. Narancs-, citrom-, banán-, ananász-, kivi lekvár is készíthető tök-alma leváralaphoz hozzáadva, így az egzotikus gyümölcs íze is megmarad, és a hazai termésű tök-alma gondoskodik arról, hogy ne legyen túl drága az alapanyagok összessége...



GABONAKOLBÁSZ, SZÓJAKOLBÁSZ

Egy kilogramm árpát, közönséges-, durum-, vagy tönkölybúzát, rozstól jól megmosunk és beáztatjuk annyi vízbe, ami négyujjnyira ellepi. 8-10 óra áztatás után leszűrjük és feltesszük annyi tiszta vízben főni, ami kétszerese a megduzzadt gabonának. (Egy gabonakolbászhoz csak egyféle gabonát használjunk, mert különböző a puhulási idejük.)

A főzővízbe félidőben tegyünk egy púpozott kávéskanálnyi sót. Amikor megfőtt hozzákeverünk három fej (20-25 gerezd) zúzott fokhagymát, 3 evőkanál lisztfinomságúra őrölt köménymagot, egy teáskanálnyi őrölt zöldborsot (kímélő étrend esetén, vagy gyermeknek egy púpozott evőkanálnyi őrölt borsikafüvet, csombort használunk), valamint három evőkanálnyi édesnemes fűszerpaprikát (aki kedveli a pikáns ízeket, az tehet hozzá egy teáskanálnyi csípős fűszerpaprikát is), majd 3 deciliter hidegen sajtolt napraforgó olajat.

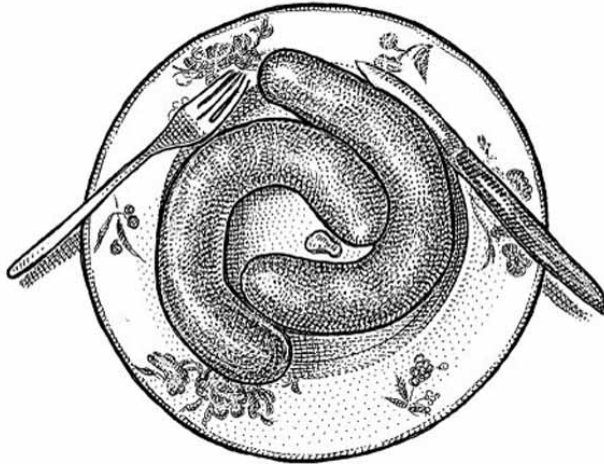
Az egészet jól összegyúrjuk, és egy-két órára hideg helyen állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.

Előnedvesített műbelet ráhúzzuk a hurkatöltőre és beletöltjük a masszát. Az elejét megcsavarjuk, hogy a massa ne folyjon ki. 30-40 centiméterenként megcsavarjuk a kolbászt, ezek a hajlítási pontok.

Ezután hagyományos módon füstölhetjük is. A füstöléshez használt forgácsot megszórhatjuk borókabogyóval és korianderrel, ami érdekesebbé teheti a füst ízét. Háromnapi füstölés után készen van a kolbász, amit hűvös kamrában felakasztva tárolhatunk, hiszen a füst tartósít. (Aki nem tud bükkforgácsot szerezni, az használhat akácot is.)

A kolbász készítését célszerű a téli hónapokra időzíteni. Melegben az áztatott gabona megerjedhet, vagy megsavanyodhat. Ha nagy hűtőszekrény áll rendelkezésre, akkor az áztatást ott is lehet végezni.

A szójababból készülő kolbász is hasonlóan készíthető. Fejenként 5-6 dekagramm szója-granulátumot beáztatunk egy deciliter gyógyteába, amit bazsalikom, csombor, kakukkfű egy teáskanálnyi keverékével, egy teáskanálnyi zöldségporral, és ugyanennyi köménymag, koriander, kardamon őrölt keverékével készítettünk. Hús percnyi állás után leszűrjük a teát, és a granulátumra öntjük 5 gerezd zúzott fokhagymával együtt, majd 1-2 órai áztatás után megpároljuk. A végén egy teáskanálnyi fűszerpaprikával és ugyanennyi hidegen sajtolt napraforgó, vagy tökmagolajjal keverjük össze. Tálalhatjuk, vagy süthetjük.



KÜLÖNLEGESSÉGEK DIÓBÓL

A diónak leginkább a magjával találkozunk a konyhában, ennek ellenére számos más gyógyhatású része is van a növénynek. A szárított, majd leforrázott diólevél teáját gyomor-, és bélhurut, magas vérnyomás, valamint bélférgesség esetén is ajánlották a régi gyógyszerkönyvek, de vértisztító és étvágygerjesztő hatással is bír. Forrázata alkalmas bőrkiütések gyógyulásának gyorsítására fürdőként, de az erős teaforrázat torokgyulladásokor kitűnő gargarizáló szer.

Diófasírt

10 dkg burgonyát főzzünk puhára bő vízben, majd vágjunk vékony szeletekre három zsemlét. Szórjunk rá egy evőkanál levelekhez való fűszerkeveréket, majd öntsünk rá 2 dl tejet, és villával törjük össze. Legalább fél óráig hagyjuk ázni, bedagadni majd a sűrű masszához adjunk egy előzőleg felvert nagy tojást, 15 dkg darált diót, a villával áttört főtt burgonyát, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 3 evőkanál étolajat, egy gerezd áttört fokhagymát és negyed mokkáskanál őrölt borsot.

Dolgozzuk össze a masszát, és vizes kézzel szaggassunk belőle diónyi méretű adagokat, amelyeket ezután forgassunk zsemlemorzsába. Végül lapítsuk kissé, és forró olajban süssük pirosra. Közepes lángon pirítsuk, hogy jól átsüljön. A diót mákdarálón átengedett szezámmaggal is helyettesíthetjük, így szezám-fasírt-hoz jutunk.

Burgonyás diófasírt

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 fej fokhagyma, 8 evőkanál őrölt dió, 8 evőkanál olaj, petrezselyemzöld, só, kevés olaj. A burgonyát lereszeljük, a hagymákat apróra vágjuk, és ezeket összedolgozzuk a többi anyaggal. Fél órán át pihentessük, majd formázzuk, és tepsiben süssük meg.

Dióleves

Hozzávalók: 12 dkg dióbél, 2 hagyma, 1 evőkanál liszt, 3-5 dkg vaj, 2-3 tojássárgája, 1 csokor petrezselyemzöldje, 1-2 szál koriander zöld, kapor, 1 teáskanál ecet, 1 evőkanál só.

A dióbelet jól összezúzzuk, vagy ledaráljuk, és az apróra vágott hagymával együtt beletesszük egy fazékba. Ráöntünk fél pohár vizet, és egy ideig pároljuk. Ezután felöntjük 1,5 liter forrásban lévő vízzel, amelybe már előzőleg belekevertük a lisztet és az ecetet. Megsózzuk, a forrástól számított tíz-tizenöt perc múlva hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyem zöldet, a koriander zöldet, kaprot, és amint felforrt, levesszük a tűzről.

A levesestálban elkeverjük a tojás sárgákat, és állandó keverés mellett ráöntjük a levest. Meghintjük apróra vágott petrezselyemzölddel, és tálalás előtt még hozzátesszük a vaját.

Diósült

Hozzávalók: kockára vágott hagyma, 3 evőkanál víz, 2 evőkanál olívaolaj, finomra vágott zellerszár, vágott dió, napraforgó mag, só, szójatej, bazsalikom, zsálya vagy kakukkfű, teljes őrlésű zsemlemorzsa. Pirítsuk üvegesre a hagymát a vízzel elkevert olajban. Ezután tegyük bele egy tálba és adjuk hozzá a többi összetevőt, kivéve a zsemlemorzsát.

Jól keverjük össze, majd tegyük bele a zsemlemorzsát. Öntsük bele egy vékonyan kiolajozott tepsibe, és 60 percig 175 °C-on süssük meg. A megégés megakadályozása érdekében a sütés vége felé takarjuk be alufóliával. Nagyon izletes "country" szósszal tálalva.

Diótej

Egy csésze diót vízzel összeturmixolunk, majd felfőzzük és átszűrjük. Mézzel ízesítjük és egy kevés sót adunk hozzá.

Pörkölt dió

Hozzávalók: 20 dkg dióbél, 1 evőkanál só, 2 fokhagymagerezd. A dióbélre annyi hideg vizet öntünk, hogy jól ellepje. Beletesszük a sót, fokhagymát és felforraljuk, 3 percig főzzük. A levet leöntjük róla, ezután sütőben megpirítjuk. Pirítás közben 4-5 percenként megkeverjük, ügyelve, hogy meg ne égjen. Sósnak, ropogósnak kell lennie.

Ecetes zöld dió

A zöld diót június második felében kell szedni, amikor még kötőtűvel könnyen átszúrhatók a gyümölcsök, azaz a belső kemény héj még nem alakult ki. A diókat megmossuk, szártól, levelektől megtisztítjuk, villával vagy kötőtűvel megszurkáljuk. Vízbé tesszük, amit naponta cserélünk rajtuk és ezt az áztatás mindaddig folytatjuk, míg a diók megfeketednek. Ez körülbelül két hét múlva következik be. Ezután 15-20 perc alatt puhára főzzük a diókat.

Leszűrjük, majd savanyúság tartósításának megfelelően (tartósítószerrel, vagy nélküle) ecetes, cukros lével felöntjük. A zöld diót még melegen üvegekbe tesszük, ráöntjük melegen az ecetes-cukros felöntő-levet, majd lezárjuk. Pár hét érlelési idő után fogyasztható.

Zöld dió befőtt

A zöld diót június második felében kell szedni, amikor még kötőtűvel könnyen átszúrhatók a gyümölcsök, azaz a belső kemény héj még nem alakult ki. A diókat megmossuk, szártól, levelektől megtisztítjuk, villával vagy kötőtűvel megszurkáljuk. Vízbé tesszük, amit naponta cserélünk rajtuk és ezt az áztatást mindaddig folytatjuk, míg a diók megfeketednek. Ez körülbelül két hét múlva következik be. Ezután tésztaszűrőn lecsepegtetjük a gyümölcsöket, lemérjük: amennyi tömegű a dió, annyi cukor kell

hozzá. Egy kilogramm cukorhoz 8 dl vizet számítva, egy citrom levét és lereszelt héját is hozzáadjuk, majd 8 szegfűszeggel és 3-4 fahéjjal felfőzzük. Ha jól összefőttek a fűszerek akkor a diókkal kiegészítve tovább főzzük.

Akkora edényben végezzük mindezt, hogy a diókat a lé ellepje. Mikor jól átfőtt hidegre tesszük, egy napot pihentetjük, majd másnap újra felfőzzük. Ha a lé mennyiség nagyon csökken akkor azt 15 dkg cukorral és vízzel pótoljuk.

A diókat üvegeke tesszük, rászűrjük még melegen a levét. 20-25 percig kigőzöljük. A gyümölcsöket félbevágva is tehetjük az üvegekbe.

Vörösboros zöld dió ital

Húsz darab zöld diót felszeletelünk és beletesszük egy 5 literes befőttesüvegbe, majd hozzáöntünk 4 liter vörös bort. Ha a bor száraz akkor fél kilogramm, ha félédes, akkor 20 dkg cukrot teszünk hozzá.

Lezárjuk, 14 napig érleljük úgy, hogy naponta megrázzuk, felkeverjük. Fogyasztás előtt szűrjük le. Ha palackozzuk, minél tovább áll, annál ízletesebb lesz.



FÜSZERNÖVÉNYES BOROK

Különleges italokat készíthetünk, ha semlegesebb ízű borokat fűszernövényekkel ízesítünk. Az így kapott ital különlegessége mellett gyógyhatással is rendelkezik.

A fűszeres borok alapjául legtöbbször száraz fehérbort használtak. A hagyományos recept szerint a bor minden literébe 10 grammnyi fűszer-, vagy gyógynövényt kell keverni. A készülő fűszerbort tartsuk hűvös, sötét helyen, és naponta lehetőség szerint akár többször is keverjük meg. A választott növényektől függ, hogy melyik milyen gyorsan adja le aromáját a bornak, de a folyamat általában 8-12 nap alatt lezajlik. Ezután szűrjük le a bort, de nagyon precízen, mert ha apró növényi maradványok maradnak benne, akkor zavarossá válhat, majd megromolhat.

A kész fűszerbort szintén sötét, hűvös helyen tároljuk, ám számítsunk rá, hogy viszonylag alacsony alkoholtartalma miatt nem tárolható túl sokáig. Régi füveskönyvek útmutatásai szerint e növényekkel ízesített borokból naponta egy-két alkalommal fogyasszunk egy deciliternyi mennyiséget, étkezések előtt. Célszerű a fűszeres borokat kisebb üvegekben tárolni, mert ha sokat szellőzik a bor, aromája már nem lesz érezhető.

Milyen fűszerekkel ízesítsük? Elvileg bármivel, de vannak nagy hagyományokkal rendelkező fűszerborok, melyek már bizonyítottak. Ha saját elképzeléseink szerint készítünk keveréket, arra figyeljünk, hogy 2-3 fűszernél ne keverjünk többet egy borba, mert akkor megmagyarázhatatlan illatú, és ízű furcsaság lehet az eredménye. A rozmaringos bor élénkíti a vérkeringést, növeli a vérnyomást, így akik reggelente alacsony vérnyomásukból adódóan szédelegve kelnek, kezdenek a napot egy-két evőkanányi rozmaringos bor elfogyasztásával.

A zsályás bor szintén fokozza a vérkeringést, emellett a megfigyelések szerint izzadást gátló hatású is. Fröccsként fogyasztva üdítő hatású. A borban áztatott pityangvirág jó aperitif.

A ZÖLDSÉGVILÁG ÓRIÁSA: A SÜTŐTÖK

A sötötök könnyen emészthető ezért kitűnő táplálék és már a csecsemőknek is bátran adhatjuk. Számos fajtája van, melyek ízben, színben, méretben és alakban némileg különböznek egymástól. Mindegyikük alkalmas azonban sütésre, illetve pikáns, különös ízesítésű ételek elkészítésére. Belsejét kockákra vágva savanyúságnak is elkészíthetjük.

Nyersen préselhetünk belőle sötötöklevet, mely gyümölcslevekkel keverhető...Hazánkban a nagydobosi fajtának vannak a legnagyobb hagyományai.

Sötötök befőtt

A sötötököt meghámozzuk, kimagvaljuk, a húsát diónyi kockákra vágjuk és literenként 3 evőkanál cukorral, vagy mézzel, csipetnyi sóval, fél mokkáskanál citromsavval vagy evőkanálnyi citromlével ízesített vízben megfőzzük. Tisztára mosott befőttes üvegekbe töltjük és a tetejükre csipetnyi nátrium-benzoátot szórunk. Az üvegeket lezárva, száraz gőzben hagyjuk kihűlni. Ha frissen tálaljuk, akkor tartósítószerrel nem rakunk bele, hanem egy óráig jégbe hűtjük. Egy kevés szegfűszeggel is ízesíthetjük, vagy megtisztított cikkekre vágott almával is összekeverhetjük, így az íze még különlegesebb.

Sötötök lekvár

Hozzávalók: 2 kg sötötök, 2 kg kristálycukor, 1 citrom, 1 narancs. A sötötököt hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk apró darabokra. A narancsot és a citromot is pucoljuk meg és vágjuk szeletekre (a narancs és citrom mennyiségét lehet ízlés szerint változtatni). Tegyük rétegesen egy tálba a tököt, a gyümölcsöket és a cukrot, úgy, hogy legfelső réteg is cukor legyen. Hagyjuk állni egy éjszakán keresztül, majd következő nap tegyük egy lábosba és folyamatos keverés mellett nagyon lassú tűzön for-

raljuk fel. A forrás után még legalább fél órát főzzük. Ha elérte a megfelelő sűrűséget, szedjük le a habját és töltsük üvegekbe.

Fűszeres sütőtöklevár

Hozzávalók: 2 kg sütőtök, 2 szegfűszeg, 1 rúd fahéj, 1,5 kg cukor, kis darab gyömbér, 1 citrom. A tököt hámozzuk meg, magozzuk ki, vágjuk apró darabokra. Tegyük bele egy lábosba, öntsünk hozzá kevés vizet és a citrom levét. Ha megpuhult, törjük pépessé (turmixgéppel a legjobb). Az elkészült péphez adjuk hozzá a cukrot és a fűszereket. Lassú tűzön főzzük folyamatosan kevergetve, amíg megfelelő sűrűségű nem lesz. Mielőtt üvegekbe töltenénk a lekvárt, vegyük ki belőle a fűszereket.

Ivólé nagydobosi sütőtökből

8 liter vizet felforralunk 1 kg cukorral, vagy mézzel. Közben 2 kg meghámozott, kimagozott tököt megfőzzünk és péppé turmixoljuk. A forrásban lévő szirupba beletesszük a tökpépet és újra forraljuk. Egy teáskanál citromsavat és ugyanannyi nátriumbenzoátot teszünk bele. Üvegekbe töltjük, és szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

Hamis marcipán sütőtökből

Egy púpozott evőkanál búzadarát 0,5 dl vízben megfőzünk és néhány percig állni hagyjuk, hogy minden vizet magába szívjon. 15 dkg sült tököt még melegen meghámozzunk, villával pépesre törjük, elkeverjük 10 dkg darált dióval vagy mandulával, a megfőtt darával és két evőkanál rummal (vagy néhány csepp rumaromával). Ha lágyság a tök, állagát keksz morzsával javítjuk. A masszából kis golyókat formálunk - a közepükbe tehetünk egy darabka cukrozott narancshéjat vagy más gyümölcsöt, esetleg mazsolát -, és reszelt csokoládében vagy cukrozott kakaóban meghempergetjük őket.

SZEGÉNY EMBER BURGONYÁJA A CSICSÓKA

A csicsóka egyszerűen természetes növény, mivel évekig is egy helyben maradhat. Közel két méteres szárai, napraforgóhoz hasonló levelei miatt a kertben akár térhatárolóként is alkalmazhatjuk. Díszítő hatása mellett pedig még ízletes és egészséges gumóival is ellát bennünket.

Inulin tartalma jelentős. Az emberi szervezetben az inulináz enzim hiánya miatt az inulin nem bomlik le. Ha egészséges a bélfóra, akkor a bélbaktériumok fruktózza bontják az inulint. Fogyasztásakor tehát nincs szükség inzulinra, a szervezetben ballaszt anyagként működik. Az őszi szedésű csicsókában magas az inulin tartalom, ami tavaszra lebomlik.

Csicsókaszirmok

A megmosott és megtisztított csicsókát vékony karikákra gyaluljuk. Ezt forró olajban kisütjük. Szűrőkanállal kiszedjük a fruktóztól összeragadt szirmokat, és kéztörlőre rakva kiitatjuk az olajat belőle. Finom édes csemege nemcsak cukorbetegnek.

Csicsókapüré

Egy kilogramm csicsókát megmosva fazékba rakunk és felöntjük annyi vízzel, hogy egy ujjnyira ellepje.

Egy evőkanál szárított zöldségporral és egy teáskanál sóval ízesítjük. Felforraljuk és a csicsókát puhára főzzük. A tűzről levéve a levet leszűrjük és félretesszük.

A csicsókát habverővel krémmé verjük. Folyamatos keverés közben a levet visszaöntjük. 25 dkg burgonyapelyhet adunk hozzá, amivel besűrítjük.

Két evőkanálnyi margarinnal krémes állagúra keverjük. Előételként a csicsókasalátákat, vagy csicsókapürét csírákkal gazdagítva fogyaszthatjuk.

Csicsókapástétom 1.

Vegi tejfölt készítünk. Darált napraforgó magot annyi vízzel keverünk, hogy krémes állagú legyen. (Ha nem elég sűrű, akkor turmixolhatjuk is.) 10 dkg reszelt csicsókát keverünk bele. Ízesítjük 1 csokor apróra vágott metélőhagymával, 1 teáskanál őrölt gyömbérrel.

Csicsókapástétom 2.

Szójás vegi tejfölbe 10 dkg reszelt csicsókát keverünk. ízesítjük 3-4 gerezd zúzott fokhagymával, 1 kisebb fej apróra vágott vöröshagymával, kevés friss zúzott gyömbérrel.

Vegi tejföl szójababból

Hozzávalók: 2,5 dl előző este beáztatott szójabab, 3-4 dl víz, 2 dl hidegen sajtolt olaj, 1 citrom leve.

A megpucolt szójababot a vízzel alaposan összeturmixoljuk. 20-25 percig főzzük, majd leszűrjük. Hozzákeverjük az olajat és a citrom levét. A szójabab héját minél jobban eltávolítjuk, annál fehérebb lesz a tej.



CSALÁN: A MÉLTATLANUL MELLŐZÖTT NÖVÉNY

A növény minden része – gyökere, szára, levele, és virága is gyógyhatású. A nagy csalán az egyik legjobb vértisztító és kiváló fájdalomcsillapító gyógynövényünk. Felhasználási módjainak se szeri, se száma...

Csalántea

2,5 dl forró vízbe tegyünk egy teáskanálnyi csalánt, 4 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Javíthatjuk ízét édesköménnyel. 3-4 hetes teakúra a körömgombásodás és ekcéma ellen is javasolt. Alkalmazható fejfájás, migrén és allergia esetén is. Reggel éhgyomorra 1, napközben 1-2 csészényi tea fogyasztása javasolt.

Tinktúra csalánból

A kiszedett gyökeret alaposan megmossuk, megtisztítás után aprítjuk, üvegbe tesszük és ráöntünk 40 %-s alkoholt, majd két hétig melegen tároljuk.

Csalános hajöblítő korpásodás ellen

Ahány maréknyi csalánt használunk, annyi liter vízben forrásig melegítjük azt, majd néhány perces állás után leszűrjük és kész az öblítő. Arctisztító forrázat csalánlevél és diófalevél azonos arányú mennyiségéből készíthető.

Téli csalánleves

50 dkg cérnavekonyra metélt csalánlevelet 2 liter zöldség lében megforralunk, belekeverünk 25 dkg lereszelt tofut, fél kávéskanál sót, csipetnyi őrölt zöldborsot, egy gerezd fokhagymát, 3 dl vegi tejfölt és tovább forraljuk. A hűlő félben lévő ételt metélőhagymával díszítjük.

Csalánfőzelék

Egy kilogramm csalánlevelet cérnavekonyságúra metélünk, és 2 liter forrásban lévő zöldség lében megfőzzük. Egy fej gerezdjeire szedett, zúzott fokhagymával ízesítjük. 0,5 dl vízben elkevert 8 evőkanál zabkorpával behabarjuk. Ha valakit zavar a szálas csalánlevél, akkor turmixolhatja, és ezután habarja. Tálalhatjuk bundás kenyérrel, krumplipürével, vagy burgonyakrokettel.

Csalánkocsonya

Hasonlóan készül, mint a főzelék, csak a fokhagyma mennyiségét duplázzuk meg. Turmixolás után zabkorpa helyett burgonyakeményítővel habarjuk.

A tíz evőkanál keményítőt hideg vízben elkeverjük, és utána adjuk a forró főzelékhez. Amikor sűrűsödni kezd, tortaformába öntjük, amit előzőleg kiolajoztunk. Amikor kihült kerek tálcára borítjuk és felszeletelünk belőle, amennyit azonnal elfogyasztunk, mert hamar szárad. A kocsonyát díszíthetjük retekkarikákkal, koktélpáradicsommal.

Csalán fasírt

A megfőzött, és leszűrt csalánlevelet összekeverjük gabonapelyhellyel, aminek a mennyisége legyen a csalán kétszerese. Adjunk hozzá 100 g zsemlemorzsát, ugyanennyi lenmagpelyhet, vagy kenderlisztet, 2 db felaprított vöröshagymát, két fej gerezdjeire bontott és zúzott fokhagymát, 100 g burgonyapelyhet, 100 g burgonyakeményítőt.

Az egészet gyúrjuk össze, ha túl száraz, tegyünk hozzá csalánlét, ha lágy, akkor gabonapelyhet. 30 perc pihentetés után egyenletes golyókat formálunk belőle, amit olajban kisütünk. Óvatosan sózzuk! Burgonyapürével tálaljuk, adjunk hozzá salátát.

TORMA, A GYÓGYÍTÓ ZÖLDSÉG

A torma, mint élelmiszeripari termék egész évben megtalálható az üzletek polcain. Intenzív fogyasztása azonban idényjellegű, karácsony és húsvét idejére korlátozódik, s ekkor, magát a gyökeret is vásárolják.

Tormabor

Megszüntetheti a bél-, és gyomorpanaszokat: 50 g reszelt tormát 5 dl vörösborban 5 órán keresztül áztatunk, majd gyorsan felfőzzük és hagyjuk kihűlni.

A langyosra hűlt főzetet leszűrjük, és 3 evőkanál mézet keverünk bele. 1-2 hétig eltartható.

Étkezések előtt egy kupicával fogyasztandó. A cukorbetegek hagyják el a mézet, és helyette a tormával egyidőben áztassanak a borba jázminpakócat. Aki gyomorégésre hajlamos, az óvatosan próbálja ki.

Tormakoktél

Két dl desztillált vízbe 1 gerezd zúzott fokhagymát, 1 teáskanál reszelt tormát, 1 teáskanál vegyes virágmézét, 1-2 evőkanál frissen facsart citromlét keverünk. Testmelegen fogyasszuk, meghűléses betegségek idején megelőzőként is.

Mézes tormapép

Torok-, és mandulagyulladás gyógyítására egy evőkanál vegyes virágmézben keverjük el ugyanennyi reszelt tormát, ami csak frissen reszelt lehet. (Bolti ecetes tormát ehhez ne használjunk!) Ezt apránként rágcsgáljuk el és nyeljük le. A mézes tormapépet gazdagíthatjuk néhány csepp, vagy kanálnyi citromlével. Tüdőbetegségek esetén is hatásos.

Tormakrém

Négy evőkanál zabpelyhet 2 dl langyos vízben áztatunk egy órára. Két evőkanál hidegen sajtolt olajat, valamint ugyanennyi ecetes tormát adunk hozzá és annyi zabpelyhet, hogy kenyérre kenhető legyen. A négy evőkanál zabpelyhelyett szójapelyhet is használhatunk. Turmixgépben krémesebb állagúvá tehetjük.

Tormapor

Egy kilogramm tormát megtisztítunk, megmosunk és vékony szeletekre gyalulunk. Radiátoron, vagy kemencében megszáritjuk a karikákat, gyakran forgatva. A csontkemény tormakarikákat chipsként is fogyaszthatjuk. Zárt üvegben, vagy szellős vászonzacskóban tárolhatjuk száraz, hűvös helyen. Használat előtt a kívánt mennyiséget kávédarálón megőrölhetjük.

A tormaport csak légmentes üvegben, vagy más zárt edényben lehet tárolni, mert a levegő nedvességétől összeáll, megkeményedik.

Tormalevél főzelék

Egy kilogramm tormalevelet megmosunk. A szárát levágjuk és apróra vágjuk.

A leveleket egymásra helyezve - főérére merőlegesen - cérnávékonyságúra szeleteljük. Felöntjük annyi vízzel, amennyi 2 ujjnyira ellepi.

Száritott zöldségkeverékkel ízesítjük és megsózzuk. A forrástól számított 10 perc múlva 2 dl vízben elkevert 6 evőkanálnyi zabkorpával behabarjuk.

Tálaláskor ki-ki kedve szerint ízesítheti aprított metélőhagymával, medvehagymával, sóskával, zsázsával, stb. Fogyaszthatjuk bundás kenyérrel, csalán fasírttal, burgonyakrokettel...

FENYŐÉTELEK, FENYŐITALOK

A fenyőfélék gyógyászati-, és étkezési felhasználása érthető okokból a fenyvesekben gazdag területeken terjedt el, így például Erdélyben. Étkezési célra a zsenge, még világoszöld hajtásait gyűjtsük a lucfenyőnek, aminek a szezonja április végén van. A fenyő illatát főként a karácsonyhoz társítjuk, ám a fenyőből készíthető különlegességeknek az év bármely szakában helyet biztosíthatunk étkezéseink alkalmával. A fenyőből készült gyógyhatású dzsem, szörp zamata különleges, semmi máséhoz nem hasonlítható. Talán ezért van, hogy ezt az ízt megszeretni, vagy megutálni mindenkinek egy pillanat műve. Azért egy próbát megér, főleg “köhögős” időszakunkban...

Fenyőszörp

A frissen szedett zsenge fenyőhajtásokat, vagy az esszenciakészítéskor megmaradt (lásd később) részeket egy fazékba tesszük, és annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Lassú tűzön forraljuk 15-20 percig, majd langyosra hűlni hagyjuk. Ezután leszűrjük, és minden liter lére számolva 80 dekagramm cukrot, valamint szükség esetén tartósítószeret, és egy csapott teáskanál citromsavat teszünk. Oldódásig kevergetjük, vagy állni hagyjuk egy napig. Végül újra felforraljuk, forrón üvegekbe töltjük, lezárjuk, és száraz dunsztban hagyjuk kihűlni. Vízzel hígítva fogyaszthatjuk, vagy limonádét, gyógyteákat ízesíthetünk vele, amennyiben megkedveltük zamatát.

Fenyődzsem

Öt literes edénybe két kilogramm fenyőhajtás-véget rakunk. Hozzáadunk három liter vizet és forrásától számítva még 4-5 percig főzzük. Ezután fedő alatt hagyjuk kihűlni, és tovább ázni 24 órán át. Másnap a főzetből kimerjük a fenyőhajtás-végeket és leturmixoljuk azokat. Az így elkészített turmixot pedig

visszarakjuk a főzethez. Belefőzünk 3 kilogramm cukrot, amit lassan gyöngyöző forrásban tartunk 3-4 percen keresztül. Kihűlését követően kézi présen, vagy passzírozón átpasszírozuk a hajtásokat, és a leszűrt sűrű lét visszatöltjük a többihez. A visszamaradó szárazanyagot nem használjuk fel. A szűrlethez literenként 5 dekagramm zselatint, vagy ennek megfelelő agar-agarat számolva újraforraljuk, besűrítjük. A dzsemet még forrón palackozzuk.

Fenyőrügy-likőr

Kora tavasszal 50 grammnyi fenyőrügyet gyűjtünk, és 10 napig 2 deciliter 90 százalékos alkoholban áztatjuk. Leszűrése után felhígítjuk további 1 deciliter tiszta szesszel, és adunk hozzá negyed kilogramm cukorból főzött szörpöt. Kevés felforralt és lehűtött vízzel (ez a víz fertőtlenítése miatt fontos) egy literig egészítjük ki.

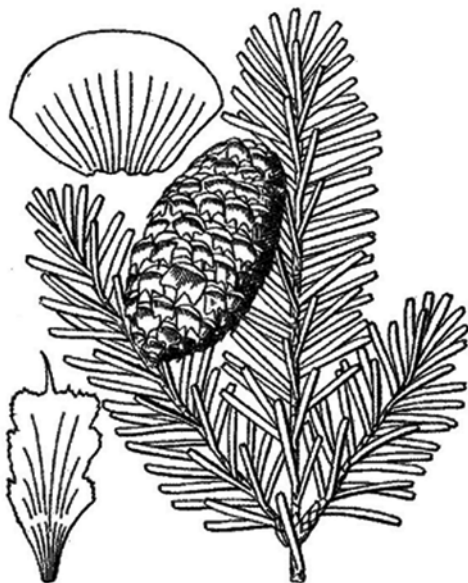
Fenyőesszencia

A fenyőesszencia kiváló köhögéscsillapító, de nagyon finom üdítőitalok alapjául is szolgálhat, vagy egyszerűen ásványvízzel hígítva jó nyári szomjoltó ital készülhet belőle. A szörptől nagy vonalakban abban különbözik, hogy itt a hatóanyagokat megkíméljük a hőhatástól. A még zsenge, világos színű hajtásokat leszedjük, és egy teljesen tiszta befőttesüvegbe rakunk belőlük. Egy réteg fenyőre ugyanennyi cukor kerül és ezt így ismételtetjük, szorosán összepréselve az alapanyagokat. Lefedjük az üveget és valamivel kevesebb, mint egy hétig állni hagyjuk.

A cukor miatt a hajtások levét engednek, az alsóbb rétegek pedig egyre jobban összeesnek és kifakulnak. A felső rétegeket alkalmanként újra és újra nyomkodjuk meg, hogy az is kiengedje a levét. Mikor az összes cukor elolvadt leöntjük a levét róla. A kapott lébe literenként egy mokkaKANÁLYNI tartósítószer

keverhetünk, ha hosszú ideig szeretnénk tárolni. A port előzőleg egy kevés vízben feloldva keverjük hozzá. Dunsztolni nem kell. A konzerválászerre azért lehet szükség, mert a cukor ilyen koncentrációban tartósít ugyan, de az esszenciát főzés és dunsztolás nélkül készítettük, hogy a hőhatás ne károsítsa az alkotórészeket. Így hőhatás híján nem is fertőtlenítettük a készítményt. Ha nem akarjuk tartósítani, akkor a legjobb frissen fogyasztani, hiszen pár hétig hűtőben is eláll.

Az itt bemutatott receptekben is helyettesíthetjük a cukrot jázminpakóca növény szárított leveleivel. Ez esetben a kalóriáktól sem kell tartanunk.



ALKOHOLOS GYÓGYITALOK, RENDHAGYÓ HOZZÁVALÓKBÓL

Mézsör

Először 2,5 kg mézet 6 liter meleg vízben feloldunk, majd 15 literes üvegballonba öntjük. 15-20 g komlótoaszt, egy szeletekre vágott citromot, fél teáskanál őrölt gyömbért 3 liter vízben fél óráig főzünk, majd ezt követően kihűlése után leszűrjük. A léhez 100 g pékésztőt adunk, majd az egészet a ballonba öntjük.

Nyílását kotyogóval lezárjuk, és 3 hétre hűvös helyiségbe (pince, kamra) állítjuk. Átmenetileg se tegyük ki magas hőmérsékletnek. A negyedik héten lefejtjük, és tiszta csatos üvegekbe töltjük. Hűtőben tároljuk.

Árpasör

2 kg malátát 3 l forró vízben feloldunk, ezzel egy időben másik 3 l vízben 15-20 g komlótermést fél óra hosszat főzünk, leszűrjük, és hozzáadjuk a maláta főzetéhez. 15 l-es üvegballonba töltjük, hozzáöntünk még 4 l vizet. 2 és fél csomag pékésztőt feloldunk egy pohárnyi langyos vízben, és a ballonba öntjük. A kotyogóval lezárt ballon tartalmát 3-4 napig 20-24 °C-os helyiségben forrni hagyjuk. Ha az erjedés lelassult vagy megállt, üvegekbe fejtjük a sört, hűtve azonnal, vagy csatos üvegekben, hűtőszekrényben tárolva néhány napig fogyaszthatjuk.

Pitypangszirup

3-4 marék friss pitypangvirágzatot 2 l vízben puhára főzünk, leszűrjük, és a forró lébe másfél kg cukrot és 2 db citrom levét keverünk. Folyamatos keverés közben a folyadékot olyan hosszú ideig főzzük, amíg teljesen szirupszerűvé (nyúlóssá) nem válik. Ekkor a szirupot jól záródó üvegekbe töltjük. Az így nyert szirup, ha gondosan készült, a valódi méztől alig különböztethető meg.

Pitypangbor

Száraz időben 4 l pitypangvirágzatot gyűjtünk. Kb. 10 l-es fazékba tesszük, 4 liter forró vízzel leöntjük. A fazekat lefedjük, 3 napig áztatjuk benne a virágokat.

Ezután a folyadékot molinókendőn átszűrjük, a virágzatokból a lét kifacsarjuk. A folyadékba dobunk egy kis gyömbérgyökeret, 3 finomra vágott narancs-, és 1 citrom héját valamint 1 kg cukrot. Az egészet egy nagy fazékban 20 percig lassú tűzön felfőzzük. Mázas cserép-, vagy porcelánedénybe töltjük. Lehűtjük, egész addig, amíg testmeleg nem lesz. Fél darab élesztőt egy piritott rozskenyéren elkenünk és a folyadék tetejére téve azon úszni hagyjuk. Az edényt kendővel lefedjük, 6 napig meleg helyiségbe állítjuk, ezután a bort nagy edénybe szűrjük, és pamutkendővel letakarjuk.

Három hétig sötét helyen állni hagyjuk, majd az edény tartalmát palackokba fejtjük. Az üvegeket dugóval gondosan lezárjuk. Az új bort legalább karácsonyig pihentessük.

Százsorszéplikőr

Hozzávalók: 1 maréknyi százsorszépvirág, 300 ml vodka, 100 ml víz, 100 g méz. A százsorszép virágokat délben kell leszedni, amikor teljesen ki vannak nyílvá. A virágokat megmossuk, és széles szájú üvegbe tesszük, majd hozzáöntjük a vodka felét. A keveréket világos, hűvös helyen hagyjuk állni két hétig. Ezután szűrőkendőn átszűrjük, a virágokat jól kinyomkodjuk. Hozzáadjuk a mézet, a maradék vodkát és vízzel felöntjük, úgy, hogy a likőrünk 500 ml-re egészüljön ki.

A likőrt fertőtlenített palackokba töltjük, és légmentesen lezárjuk. Ekkortól sötét, hűvös helyen tároljuk. Négy hét érlelést követően fogyasztható a százsorszéplikőr.

Rózsalikőr

Hozzávalók: 50 g rózsaszirm, 700 ml fehér rum, 250 ml cukorszirup, 30 ml rózsavíz, 2 csepp keserűmandula olaj. A rózsaszirmokat válogatás és mosás után széles szájú üvegbe töltjük, ráöntjük a rumot és lezárva 6 hétig pihentetjük. Ezalatt többször átrázzuk az üveget. A keveréket leszűrjük, és belekeverjük a többi hozzávalót. Palackozást követően még két hétig érleljük. Körülbelül egy évig tartható el. Lényeges, hogy a rózsaszirmokat olyan helyről szedjük, ahol azok nem voltak permetezve. A likörhöz az érlelési idő alatt fahéjat is adhatunk. Más fűszeres viráglikőröket a fenti receptekből kiindulva ki-kimaga is kikísérletezhet például mentából, bodzavirágból, levendulából és rozmaringból is ízletes likőrök készíthetők, melyek mértékkel fogyasztva jó hatásúak az emésztésre.



HAJDINA

A hajdinának, ennek a keserűfűfélék családjába tartozó növénynek két fajtát említik. Amellett, hogy emberi táplálék, jó méhlegelő, valamint takarmányozásra és zöldtrágyázásra is alkalmazzák.

Bográcsos pásztor-hajdina

Egy kilogramm válogatott, mosott, szárított hajdinát enyhén megpirítunk a bográcsban. Hozzákeverünk 0,5 kg finomra gyalult vöröshagymát. Néhányszor megkeverjük, majd felöntjük 2 l vízzel, vagy zöldség lével. Belekeverünk 4-5 karikára vágott zöldpaprikát és egy szál enyhén csípőset, 0,5 kg apró kockára vágott burgonyát, egy evőkanál sót, 5 evőkanál édesnemes piros-paprikát. Jól elkeverjük és időnként rázogatva puhára főzzük. Készíthetjük bő lével levesnek, s akkor 4-5 liter vízzel öntsük fel. Tálaláskor retek, vagy mustármag csírákat szórhatunk a tetejére, de metélőhagymával is kitűnő.

Hajdina krémleves

Fél kilogramm hajdinalisztet szárazon megpirítunk a lábosban állandó keverés mellett. Hideg vízzel felöntve 2 literre egészítsük ki, állandó keverés mellett. Belekeverünk két púpozott evőkanál natúr vega-mix ételízesítőt, valamint két teáskanál sót. Készíthetjük zöldség lével is. Tálaláskor megszórjuk metélőhagymával.

Hajdina kása köretnek

500 g válogatott, mosott, szárított hajdinát kissé megpirítunk, hevítünk és felöntjük kétszeres vízmennyiséggel (kb. 2 liter). Elkeverjük, és enyhén megsózzuk. Amikor a víz egy része elfő, azaz kására fő, akkor elzárjuk a gázt, a fedőt pedig vastag konyharuhával letakarjuk. Fél óra múltán, amikor a hajdina felszívja a víz másik részét, és tálalható. Ízesíthetjük szárított zöldségkeverékkel, majoránnával.

A SÓSKABORBOLYA TITKAI

A sóskaborbolya szinte minden közparkban, de számos díszkertben is megtalálható. Bogyóit a madarak is szeretik, egész télen rájárnak a bokrokra, amíg el nem fogy a termés. Kevesen tudják, de bordó bogyóiból számos finomság kerülhet az asztalunkra is. Az 1-2,5 méter magas, cserje ágai vesszősek, csúcsuk felé egyszerű tövük felé hármás tövisekkel. Levelei kicsik, nyelestől átlag 4-5 cm hosszúak, fordított tojás alakúak, melyek szélei fűrészesek. Harang alakú sárga színű illatos virágai csüngő fürtökben fejlődnek.

Termése piros, hosszúkas bogyó, mely akár tavaszig is az ágon marad. Magyarországon szórványosan vadon is előfordul, van ahol ültetik, kertekben elég gyakori. A termés jelentős mennyiségben tartalmaz cukrot, almasavat, pektint, C-vitamint. A terméseket édes gyümölcsökhöz, mustba, lekvárba, zselébe (segíti a megszilárdulást) és szörpökbe használhatjuk fel szint is adó adalékként. Savanyúsága miatt, mint citromlé pótló gazdagíthatjuk vele konyhánkat. Az első fagyok után gyűjtött termések már nem olyan savanyúak, mint az ősszel szüreteltek. Ha ebből szeretnénk szörpöt készíteni, a terméseket meg kell kocsányuktól tisztítani, lepréselni, vigyázva arra, hogy magvai ne kerüljenek a lébe, mert ezek keserűek, és azzá teszik a szörpöt is. Termése augusztus-szeptembertől folyamatosan gyűjthető egész télen. A cserje más részeit mérgező hatása miatt ne használjuk fel.

Borbolya cukorka

A túlérett borbolyatermésből egy pohárnyi lét préselünk a maradékot textilzsákba téve kicsepegtetjük. A borbolyalét cukorral (200 g) keverjük össze. Ha szükséges, még annyi cukrot adunk hozzá, hogy egészen sűrű kása alakuljon ki. Ekkor kis lángon, folyamatos kevergetés közben addig melegítjük, amíg folyós

nem lesz. Ezután olajjal kikent fémtálcára kis kupacokba lecsepegtetjük, vagy ha van szép formánk, abba öntjük. A cukorkák 24 óra alatt szilárdulnak meg teljesen.

Borbolya puding

7,5 deciliter vörösbort 0,5 kg frissen készített borbolya lével ugyanennyi cukorral, két citrom lereszelt héjával és egy darab fahéjjal felforralunk, utána szitán leszűrjük, majd tovább főzzük. 200 g burgonyaport, fél liter hideg vörösbort jól összekeverünk és folyamatos kevergetés közben a folyadékhoz öntjük. Addig főzzük, míg össze nem áll. A pudingot megnedvesített porcelánformába öntjük, kihülése után boros mártással tálaljuk.

Borbolya zselé

A gyümölcsöket megtisztítjuk a kocsányoktól, megmossuk, 5 percig főzzük, majd levét kiperéseljük. A lét azonos mennyiségű almalével öntjük fel, felfőzzük, azonos mennyiségű cukrot adunk hozzá. Még forrón poharakba töltjük. Adalékanyagok nélkül zselét képez. Kellemes, savanykás ízű.

Borbolya cukorban

Az első fagyok után gyűjtött bogyók oldalát tűvel felhasítjuk és eltávolítjuk a magokat. Hideg vízbe tesszük, kézzel átforgatjuk, majd kivesszük és szitán leszárítjuk. A bogyókat mély tálba tesszük, tetejét vastagon megszórjuk (kb. félannyival, mint a borbolya tömege) cukorral. A tálat lefedjük és több órára 70-80°C-os sütőbe tesszük. Egészen addig ott tartjuk, amíg a borbolya teljesen megpuhul. Ha kihült, üvegekbe tehetjük el.

Borbolya lekvár

230 g borbolyabogyó kocsányát eltávolítjuk, megmossuk 1,5 dl vízben felhevítjük, áttörjük.

900 g galagonya kocsányát szintén eltávolítjuk, megmossuk, 2,5 dl vízben 5 percig főzzük, áttörjük. 600 g szilvát megmosunk, kimagozunk, 3 evőkanál vízben felfőzünk, áttörjük, vagy még nyersen robotgéppel pürésítjük. A három gyümölcsöt összekeverjük, feleannyi cukrot hozzáadva tovább főzzük, forrón üvegekbe töltve száraz gőzbe tesszük.

Borbolya szörp

Az első fagyok után gyűjtött terméseket leszemezzük, szétnyomjuk, kevés vízben, folyamatos kevergetés közben szitán áttörjük. Fél kg szörpre 1 kg cukrot számítva ismét felfőzzük, habját elfőzzük, kihülése után palackokba töltjük, gondosan lezárjuk.

Borbolya lé

A bogyókat megtisztítjuk, kimagozzuk, krumplinyomón kipréseljük vagy gyümölcscentrifugán kicentrifugáljuk. A lét orvosságos üvegekbe töltjük. Az üvegeket kb. 14 napra, nyitva napra tesszük, vagy meleg helyen tartjuk azért, hogy jól kiforrjon. Ha kész, gondosan ledugaszoljuk. A borbolyalét citromlé, egyes esetekben ecet helyettesítésére tudjuk felhasználni.



GYÓGYMÉZ KÉSZÍTÉSE HÁZILAG

A nyár bőven ellát minket friss fűszer-, és gyógynövényekkel, nyílnak a szebbnél-szebb kerti és mezei virágok. Használjuk ki a természet adta lehetőségeket, készítsünk magunk gyógymézetet! A tisztára mosott csavaros üvegekbe helyezzük a növényi részeket, öntsük fel mézzel, címkézzük fel és állítsuk sötét helyre. 2-3 hét után célszerű átszűrni a mézet. Ez viszonylag könnyű, mert a növényi részek áztatása során a méz víztartalma megnő, így állaga felhígul.

Felhasználható növények és gyógyhatásaik:

- levendulavirág: nyugtató hatású, gyerekeknek is adható lefekvés előtt, langyos tejben elkeverve,
- bodzavirág: meghűléses állapotokban, lázas betegségek esetén, önmagában fogyasztva, vagy tea ízesítőjeként,
- rozmaring: élénkítő, vérnyomásemelő hatású,
- kakukkfű: köhögés csillapítására, önállóan vagy teában, tejben fogyasztva hatásos,
- ibolya virág: rendkívül kellemes ízű, torokfájás esetén hatásos,
- zsálya: megfázás és torokfájás esetén kiváló gyógyszer,
- lándzsás útifű: köhögéscsillapító hatású,
- édeskömény: emésztési problémák kezelésére ajánlott,
- menta: gyomor-, epe- és bélgörcsök esetén hatásos gyógyír,
- homoktövis termése: igen magas C-vitamintartalmú készítmény, immunerősítésre, meghűléses állapotok kezelésére jó

A méz igen jól oldja a lipofil hatóanyagokat, illóolajokat. Íze miatt könnyen adhatjuk gyerekeknek, idős vagy beteg embereknek. Mindenképpen érdemes tehát kipróbálni ezt a fajta tartósítási módszert. Ősszel és télen nagy hasznát vesszük majd a magunk készíttette gyógymézeknek.

GYÜMÖLCSSAJTOK

A könnyen kocsonyásítható, nagy pektintartalmú gyümölcsökből készíthetünk ízletes gyümölcsajtokat. A birsalmasajtot szinte mindenki ismeri, ám a többi féle gyümölcsajtból ritkán kerül az asztalokra...

Almasajt

Hozzávalók: 1 kg alma, 20 dkg cukor. Az almát puhára főzzük, majd szitán áttörjük. A cukorból 1 dl vízzel szirupot főzünk, és jól összefőzzük az almapéppel. Dermedési próbát követően formákba töltjük és megdermesztjük. A formából kivéve megszikkasztjuk és száraz hűvös helyen tároljuk.

Birsalmasajt

Hozzávalók: 1 kg birs, 80 dkg cukor. Az érett birsalmákat negyedeljük, majd kivágjuk a magházát. Puhára főzzük, majd pépesítjük. Minden 1 kg gyümölcshöz 80 dkg cukrot számítva a pépet előbb újra felfőzzük és negyed órán át főzzük folyamatosan kevergetve, majd a cukrot hozzátéve további 10 percig főzzük. Ezután formákba öntjük, majd ha megdermedt 2-3 hétig meleg helyen alkalmanként megforgatva szikkasztjuk.

Egressajt

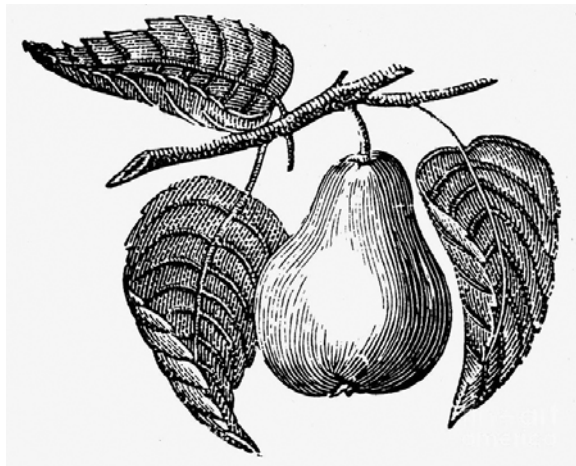
Hozzávalók: 1 kg egres, 20 dkg cukor. Az egrest puhára főzzük és szitán áttörjük, vagy más módon pépesítjük. A cukorból 1 dl vízzel szirupot főzünk és jól összefőzzük az egrespéppel. Az előbbiekhöz hasonlóan lapos formákba töltjük, hogy abban dermedjen meg. Azokból kivéve meleg helyen megszikkasztjuk és száraz hűvös helyen tároljuk.

Körtesajt, szilvasajt

Hozzávalók: 1 kg körte, vagy szilva 20 dkg cukor. Az egressajthoz hasonlóan készül, csak főzés előtt a körtét aprítsuk föl.

Sárgabaracksajt

Hozzávalók: 1 kg hámozott, magozott barack, 1 kg cukor, 1 citrom leve, 3 barackmag. A barackot puhára főzzük és szitán áttörjük. A cukorból 5 dl vízzel szirupot készítünk és jól összefőzzük a barackpéppel. Az előzőekhez hasonlóan készítjük tovább.



ÉTELEK FŰRÉSZPORBÓL

A fűrészport a háborúk idején a lisztek részbeni, vagy teljes egészében történő helyettesítésére használták – akkor, amikor a gabona hiánycikk volt. Ezeknek a fűrészporból sütött kenyereknek tápértékük sem sok volt: csak az éhséget csillapították. Ám ha az arányokat megfordítjuk, azaz csak kis mennyiségben használunk fűrészport, az még egészséges is!

A fűrészpor kiváló rostanyag, így a modern, rostokat kevésbé tartalmazó, túlzottan feldolgozott ételek között helye van e „különlegességnek”. A rostok a belek tisztításában és a méregtelenítésben is szerepet játszanak, mindamellett, hogy az egészséges emésztéshez is szükség van rájuk.

Az itt közreadott két receptben szereplő fűrészporról fontos tudni, hogy ez mindenképp tiszta kell legyen, és nem arról a fűrészporról van szó, amit az ember elsőre maga elé képzel egy asztalosműhelyben, hanem annak lisztfinomságúra őrölt változatáról. A hagyományos fűrészpor finomítását egy asztali házi malommal, vagy bármilyen őrlési eljárással, majd szitálással megoldhatjuk, lényeg, hogy a végeredmény liszt finomságú legyen.

Fűrészpor sütemény

Ennek alapját képezi a megtisztított fűrészpor kemény-, vagy puhafából készítve, finomra vágott mazsola, gumiarábikum, víz s némi olaj. Ebből állítsuk össze a tésztát, amelyhez tetszés szerint adhatunk kiegészítésül lisztet és gabonapelyheket, különféle fajtákat. A fűrészport előbb leforrázhatjuk, hogy a terpenin ízt enyhítsük. A gumiarábikum-víz jól összeköti az egészet, és a gyomrot erősíti. A finomra vágott mazsolát kezeink között eldörzsöljük liszttel, csak azután adjuk a tésztához. Az liszt elzárja a mazsolák pólusait, úgyhogy azok a tésztában az ő teljes édességüket megtartják. Az olaj arról gondoskodik, hogy

minden jól összetartson, és hogy a tészta jól vágható legyen majd. A vastagság szerint sütjük a tésztát körülbelül 20 percig, vagy még tovább. Ha kissé odaég, akkor mindjárt van faszenünk, mely gyógyhatású hasmenésnél és érlemeszesedésnél.

Ez a tészta nagyon jól táplál, és rostban gazdag. Ezzel bélpanaszok nélkül lehetne élni, amelyek az alapját képezik sok más szenvedésnek. Ez formálisan „kikaparja a bélráncokat”, jobban, mint bármely más szer.

Fenyő csókja sütemény

Az eredetit a németországi Karlsruhe-ban készítik vörös fenyőből. A fenyő ágait eltávolítjuk és gondosan meghámozzuk a kérgét. Száraz helyen tároljuk 6-12 hónapig. Amikor kiszáradt korongokat fűrészselünk belőle. A lehulló fűrészport tiszta edénybe gyűjtjük és kézi malomban liszt finomságúra őrölhetjük, majd átszitáljuk.

700 g tönkölybúzáat, vagy alakort lisztfinomságúra őrölünk. Hozzákeverünk 300 g fenyőlisztet, 1 teáskanál őrölt szegfűszeget, 1 teáskanál őrölt fahéjat. Készíthetjük ugyanígy őrölt ánizsmaggal és édesköménnyel is.

300 g egy napig előáztatott mazsolával és az áztató lével alaposan összegegyúrjuk. Ha nem elég puha, akkor egy kis vizet tehetünk hozzá. Lazábbá tehetjük a tésztát, ha 1 teáskanál borkőport, vagy szódabikarbónát keverünk a liszthez. Fél óra pihentetés után kinyújtjuk a gyúródeszkán és kisméretű pogácsszaggatóval kiszaggatjuk.

Három ujjunkkal megcsípve puszedliformát adunk neki. Egy tep-sit kibélelünk sütőpapírral és kirakjuk rá a puszedliket. 1-1 ujjnyi hézagot hagyjunk a duzzadás miatt. 180 fokra előmelegített sütőben 5-10 percig sütjük a vastagságától függően. A fenyő csókja nyomelemekben gazdag, de főleg rostban dús finomság, amely komoly béltisztító.

LEVENDULA

Az egyik legsokoldalúbban felhasználható gyógy-, és fűszernövényünk. Aki már beleszipantott a friss levendulavirág illatába, soha nem felejtí. Tudom, sokaknak a nagymama levendulaillatú szekrénye jut róla eszébe, de higgyék el, a molyirtó hatás csak egy a sok közül.

Sokan úgy tartják, akinek levendula illatozik a kertjében, az boldog ember. A levendula Dél-Európából származik, szárazság-, és meleg tűró növény.

A levendula gyógyító erejének felfedezése a kolostori gyógyászat időszakára vezethető vissza.

Levendulás cukor

Könnyen készíthetünk levendulás cukrot is: a frissen szedett virágokat cukorba tesszük (ez lehet gyümölcscukor, kristálycukor, porcukor, szőlőcukor is, kinek mi tetszik), és jól lezárjuk.

Néhány hét múlva a cukor rózsaszínűvé válik, kisebb-nagyobb kristályokba áll össze - ezeket felhasználás előtt mozsárban könnyedén összetörhetjük.

Minél tovább áll, annál finomabb. Felhasználhatjuk úgy, mint a levendulás mézet, de használhatjuk a konyhában süteményekhez, kekszekhez, gyümölcssalátákhoz.

Levendulás keksz

Hozzávalók: 32 dkg liszt, 25 dkg margarin, 8 dkg porcukor, reszelt citromhéj, kevés sütőpor, 1 tojás, 1 evőkanál aszalt gyümölcs egészen apróra vágva (meggy, mazsola, áfonya, stb.), 2 kiskanál szárított levendulavirág. Folpackba csomagoljuk, éjjelre a hűtőbe tesszük. Reggel 3 rúddá gyúrjuk, 1 cm vastag szeleteket vágunk és világosra sütjük. Levendulás porcukorral meghintve jól záródó fémdobozban tároljuk.

Levendulás limonádé

A levendulás limonádé is könnyedén elkészíthető és kellemesen felüdít: ízlés szerint édesített vizet forralunk, friss levendulavirágot dobunk bele és pár percig lefedve állni hagyjuk (ekkor már nem forraljuk). Citrommal, borsmentával, citromfűvel variálhatjuk. Behűtve kínáljuk.

Levendulás jégkocka

Előbbi mellé adhatunk levendulás jégkockát, ami nagyon dekoratív, különlegesen szép. A jégkocka úgy készül, hogy a tartóba apróra tépkedett virágokat teszünk, ráöntjük a vizet és így fagyaszttjuk.

Levendulás dzsem

A levendula nagyon jól illik a narancshoz, citromhoz. Igazán különleges dzsemeket készíthetünk ezekből a gyümölcsökből szárított levendulavirággal ízesítve.

A narancslekvárhoz: 6 narancsot és 1 citromot alaposan megmosunk, megtisztítjuk, a gyümölcsök héját apróra vágjuk, a gyümölcsöket centrifugán átnyomjuk. 2,5 dl vizet adunk hozzá és éjszakára a hűtőbe tesszük. Másnap kislángon főzzük 1 órán keresztül, majd ismét hidegre tesszük. Következő nap 25 dkg cukrot és levendulavirágot (a mennyiség tetszőleges) adunk hozzá, majd lekvársűrűségűre főzzük. Kis üvegekbe töltjük és száraz dunsztban hűtjük.

Következő nap adjunk hozzá 50 dkg cukrot és főzzük addig, amíg a lekvár állaga bezeselődik. Kis üvegbe töltve, szárazgőzbe tesszük. Két nap múlva fogyasztható. Hasonló módon, a gyümölcsök arányának megváltoztatásával citromból is elkészíthetjük.

A KENYÉR CIFRÁZVA

A kenyéret általában frissen esszük, ha kissé megszikkad lehet még belőle bundáskenyér, vagy ha már teljesen száraz akkor prézli. Ám itt nem ér véget a kenyérből készíthető dolgok sora...

Kenyérvíz

Pirítsunk 3 szelet durva-búzaliszt kenyéret mérsékelt melegben aranybarnára, a darálóval őröljük meg. Tegyük egy kannába, öntsünk rá 2 liter forró desztillált vizet, hagyjuk 5 percig kivonódni, s tálaljuk (szűrjük le, és csak a levét fogyasztjuk). A kenyérvíz gyakran ajánlott a “Mazdaznan Öngyógyomban”. Tetszés szerint lehet tejszínt, vagy nádcukrot hozzá adni.

Kenyérszósz

Főzzünk félóráig duplafőzőben 2 csésze tejet, fél csésze pirított kenyérmorzsát, 1 kis hagymát. Távolítsuk el a hagymát, adjunk hozzá kevés sót, 1 csipetnyi paprikát, vagy curryt, s egy evőkanál olívaolajat, vagy derített vaját.

Korpaital

Tegyük 250 g búzakorpát egy agyagedénybe, öntsünk rá 2 liter desztillált vizet, kavarjuk meg. Állítsuk 3 órára a napra, szűrjük át a folyadékot egy len kendőn, tartsuk hideg helyen. Az idegekre hat a legjobban. Betegekre különösen frissítőleg hat cseresznye lével, vagy szőlőkocsonyával. Lehet azonban más gyümölcsnedveket is hozzáadni.

Mindezek mellett készíthetünk még kenyérprököltet, a kenyérmorzsza pedig sokféle kenyérré kenhető pástétom alapanyaga lehet. Érdemes kísérletezni vele, hiszen változatosan lehet akár egy egész napi menüt is összeállítani, csak kenyérből...

DINNYÉK: A NYÁR GYÜMÖLCSEI

A dinnyét leginkább nyersen fogyasztjuk, hiszen úgy a legjobbak, ahogy a természet, és a növénytermesztők adják őket. Gyógyhatásuk és a görögdinnye testsúlycsökkentő és méregtelenítő hatása is így jelentkezik. Az itt leírt receptek gyógyhatással már kevésbé rendelkeznek, mint a friss gyümölcs, ám arra jók, hogy a nyár ízeit télre is megőrizzük. Az alapreceptekben található magas cukortartalom helyettesíthető mézzel, vagy esetenként jázminpakóccával is, csak ez esetben a cukor tartósító hatásáról le kell mondanunk.

A más módon édesített termékeket tároljuk mélyhűtőben lefagyasztva. A görögdinnye gyümölcse magas víztartalma miatt kiváló méregtelenítő. Ásványi anyag tartalma magas, energiatartalma alacsony, így fogyókúrák kísérőgyümölcsként is ideális – nyersen fogyasztva. 10 dkg dinnye energiatartalma mindössze 29 kalória. Magas víztartalmának köszönhetően kiüríti a szervezetben lerakódott salakanyagokat, tisztítja a bélrendszert. Elősegíti a vér sav-lúg háztartásának egyensúlyát.

A görögdinnye magjából gyógytea készíthető, mellyel a vese-, és a cukorbetegség tünetei enyhíthetők. Fél liter vízben két evőkanál görögdinnye magját kell negyed órán keresztül főzni. A sárgadinnye a lázzal és gyulladással járó betegségek enyhítője. Ezt magas béta-karotin és ásványi anyag tartalmának köszönheti. Bélgyulladások esetén is jó hatású a nyers sárgadinnye fogyasztása.

Görögdinnye héj tartósítása

Öt kilogrammos dinnyét, meghámozunk, fehér belső héját 2 ujjnyira vágjuk. A léhez kell 2 dl ecet, 3 dkg só, 1 dkg szalicil, 25-30 dkg cukor. A levet ráöntjük a dinnyére, majd egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap üvegekbe töltjük.

Görögdinnye cukorban

A nem túl érett dinnyét meghámozzuk, kétfelé vágva a belsejét kiszedjük, ha a húsa belül lágy, a puha részét kanállal kivágjuk. Gerezdekre szeleteljük, ha hosszú kétfelé vágjuk. Enyhén citromos vízbe tesszük, majd lecsurgatjuk. Zománcozott lábasba téve egy rétegben cukorszirupot adunk hozzá (1 liter vízhez 50 dkg cukorral), annyit, hogy ellepje jól a gyümölcsöt. Ezután ezt felforraljuk, majd forrás után azonnal félretesszük, és másnapig hűvös helyen tároljuk. A következő nap a dinnyét szitára tesszük, és a cukrot 10-20 percig forraljuk. Ha a cukor kihűlt, beledobjuk a dinnyét, és félretesszük. Ezt a műveletet másnap megismételjük. Aztán üvegekbe rakjuk a finom dinnyecsemegét.

Ecetes apró görögdinnye

A teljesen egészséges, kemény, zöld apró dinnyéket kiválogatjuk. 15-20 percig bő, hideg vízben áztatjuk, majd egyenként alaposan megmossuk. Az így előkészített dinnyéket üvegekbe tesszük. Elkészítjük az ecetes levet úgy, hogy 1 liter vízhez 2 dl (20 százalékos) ecetet, 3 dkg sót, 3 dkg cukrot számítunk. Felforraljuk, ezután lehűtve öntjük a dinnyére. Végül a tetejére egy ujjnyi vastagon olajat öntünk, és légmentesen lekötözzük.

Görögdinnye befőtt

Egészen tiszta, 3 literes porcelánozott belsejű lábasba tegyünk egy liter vizet és egy kilogramm cukrot. Szép piros bélű, vastag héjú görögdinnyének a héját tisztítsuk meg a külső, kemény és zöld kérgétől, azután vagdaljuk fel nagy, egyenlő kockákra. Egy jókora teljes tányér kockába vágott dinnyehéjat tegyünk a hideg cukros vízbe. Tegyünk még a cukros vízbe, a dinnye héja közé, egy egész citromot, és egész narancsot, mindkettőt karikákba vágva, továbbá fél vaniliát is vagdaljunk a dinnye közé. Arra ügyelni kell, hogy a lábasban a cukros vízbe tett

dinnye héját egészen ellepje a víz. Ezt a hidegen összerakott anyagot fedjük be, és tegyük főni 2 vagy 3 órán át. Ha nagyobb tömeget készítünk egyszerre, természetesen tovább kell főzni. Addig hagyjuk főni, amíg a leve barnás színű és mézszerű sűrű lesz, a dinnye héja pedig átlátszó tiszta, szép színűvé válik. Egykilónyi cukorban megfőzött héjból lesz három üveg befőtt. A dinnye héját rakjuk üvegekbe, kössük be az üveg száját szorosan és erősen celofánnal. Egy fazékba tegyünk ruhát, a befőtteket rakjuk e ruhára és öntsünk annyi vizet a fazékba, hogy a befőttes üvegek nyaka egy tenyérnyire kinn legyen a vízből. Borítsuk be az üvegeket vizes ruhával s tegyük jó erős tűzhöz főni. Fél óra alatt rendszeren forró lesz az üveg nyaka. Ekkor le kell venni a tűztől, és fazekastól együtt kell félre tenni egész addig, amíg a fazék víz kihűl.

Sárgadinnye lekvár narancssal

Hozzávalók: 50 dkg sárgadinnye, 75 dkg narancs, vagy nektarin, 2 citrom, 1 kg befőző cukor, 0,5 dl narancslikőr, 0,25 dl alkohol. A narancsot (vagy nektarint) kimagozzuk, és felaprítjuk, a dinnyét kimagozzuk, a húsát kockára vágjuk, a citromhéjat igen vékony csíkokra vágjuk. A narancsot (vagy nektarint) pépesítjük, főzőedénybe tesszük. Hozzáadjuk az összes többi hozzávalót, felforraljuk és 5 percig főzzük. A kész lekvárt forrón üvegekbe szedjük, az üvegeket lezárjuk, és száraz dunsztba tesszük.

Sárgadinnye dzsem

Hozzávalók: 1 kg dinnyehús, 40 dkg cukor, 1 citrom leve, kb. 2 centiméteres rúdvanília.

A dinnyét pépesítjük, befőző edénybe rakjuk, belekeverjük a cukrot, a citromlét, a vaníliát és másnapig hűvös helyre rakjuk. Másnap fölkeverjük, és főzni kezdjük.

A KUKORICA RENESZÁNSZA

A kukoricára a főtt strandeledel változatát leszámítva jószerével már csak takarmánynövényként gondolunk. Pedig e többre érdemes növényt régebben nagy becsben tartották, sokféle módon használták elődeink...

Kukoricafőzelék

Hozzávalók: 50 dkg-os kukoricakonzerv, vagy 1 csomag fagyasztott tejes kukorica, vaj, 1 evőkanál liszt, 1-2 dl tej, tejszín, só, őrölt fehér bors, csokor petrezselyem. A konzervkukoricát leszűrjük, vajon megforrósítjuk, erős lángon zsírára sütjük. A liszttel meghintjük, és annyi tejjel engedjük fel, sűrű mártás legyen. Sóval őrölt fehér borssal ízesítjük, tejszínnel gazdagítva tálaljuk. Tálon meghinthetjük finomra vágott petrezselyemmel is). Ha mirelit kukoricát használunk a vajban felolvasztott kukoricát zsírára sütjük, liszttel meghintjük, és ugyanúgy járunk el vele továbbiakban, mint a konzervkukoricával.

Kukoricamálé

Hozzávalók: 25 dkg kukoricaliszt, 2 kanál zsír, 0,5 l aludttej, só. Az aludttejbe belekeverjük a kukoricalisztet, zsírt és a sót. A masszának sűrűbbnek kell lennie, mint a palacsintatésztának. A tepsit jól kizsírizzuk, 1 cm vékonyan beleöntjük a masszát és megsütjük. Melegen tálaljuk, ízlés szerint tepertővel.

Kelt kukoricaamálé

Hozzávalók: 50 dkg kukoricaliszt, 5 dkg élesztő, 5 dkg zsír, 5 dl tej, só. A tejbe belekeverjük a kukoricalisztet, élesztőt, zsírt és sót. A masszának sűrűbbnek kell lennie, mint a palacsintatésztának. Ha megkelt a massa, tepsibe öntjük és megsütjük. A kukoricamálét reggelire vagy vacsorára, tejjel vagy tejeskávával kínáljuk.

MÉHVIASZ RECEPTEK

Volt idő, amikor a méhviaszt többre értékelték, mint a mézet. A gyógyító tulajdonságait jól ismerték már az ókorban is. A legújabb orvosi kutatások megerősítik az ősök tudását, de azt is jelzik, hogy a méhviasz lehetőségei az emberi egészség megerősítésénél és védelménél még egyáltalán nincsenek kimerítve.

Az őseink megfigyelték, hogy különösen a beteg bőr gyógyításánál nagyon jótékony a hatása. Ezért gyógynövényekkel és különböző zsírokkal keverték a viaszt. Az égési sebekre lenolajkeveréket használtak, amelybe kis darab viaszt és egy csipet sáfrányt főztek. A leforrázott bőrre borogatást tettek faggyúból, vajból, lenolajból és viaszból. A sebek vérzésének megállítására kenőcsöt használtak, amely méhviaszból és jegenyefenyő gantájából készült, egyforma arányban elkeverve.

Általános kenőcsöt az égési sebre, kelésekre és vágott sebekre úgy készítettek, hogy 50 g méhviaszt főztek 50 g sózatlan sertézsírral együtt. Kihűlés után a keverékbe alaposan belekeverték 50 g mézet.

Masszázstömb

Hozzávalók: 1 rész méhviasz, 1 rész kókuszvaj vagy kakaóvaj, 1 rész illóolaj és méz keveréke. A méhviasz szobahőmérsékleten teljesen szilárd, a kókusz-, és kakaóvaj 25-32 °C között olvad, tehát szobahőmérsékleten még éppen szilárd, az olajok pedig teljesen folyékonyak. Megfelelő arányban keverve szobahőmérsékleten szilárd tömböt kapunk, ami testmeleg hatására olvad. A méhviasz reszeléket tegyük egy fém tálkába és kezdjük el melegíteni alacsony hőfokon, amíg teljesen felolvad. Tegyük bele a kókuszvaját (vagy kakaóvaját) és keverjük el a viaszban, majd tegyük bele az illóolaj és méz keveréket (lehet mandulaolaj is). A megfelelő olajmennyiség határozza

majd meg a készítmény állagát. A magasabb olajtartalomtól puhább lesz az egész tömb, ebben az esetben tegyünk hozzá még méhviaszt. Mielőtt kiöntenénk a formába tegyünk egy kísérletet, hogy megfelelő lett-e az állaga. Cseppentsünk egy csepp viaszt, hagyjuk megszilárdulni, majd vegyük kezünkbe, ha sikerül felszednünk és csak a kezünkben kezd olvadni sikerrel jártunk, ha nem, akkor pótoljuk a szükséges anyagot. A készterméket öntsük kisebb formákba, ami lehet pl.: jégkocka forma vagy hobbiboltban kapható szappanöntéshez való műanyag forma. Az elkészült terméket tartsuk száraz hűvös helyen.

Körömvirág kenőcs

Hozzávalók: 25 g szárított körömvirágszirom, ha friss ennek használjuk a kétszeresét, 150 ml hidegen sajtolt napraforgóolaj, 25 g reszelt méhviasz, 1 kiskanál búzacsíra olaj, ami természetes tartósítószer, és a magas E-vitamin tartalma miatt is kedvező. Az olajat öntsük egy befőttes üvegbe majd szórjuk bele a körömvirágszirmokat. Zárjuk le és tegyük az ablakba. Naponta legalább egy alkalommal rázzuk meg. Három hét után szűrjük át, majd olvasszuk fel az olajat a méhviasszal együtt.

Hidratálókrém

Hozzávalók: 1 evőkanál friss, vagy 1 teáskanál szárított körömvirág szzirom, 150 ml víz, 20 g méhviasz, 100 ml olívaolaj, 1 kávéskanál glicerin, 30 ml búzacsíra olaj, 2 borágó olaj kapszula, 2 E-vitamin kapszula, 15 csepp illóolaj. Öntsük bele egy fazékba a vizet, és adjuk hozzá a körömvirág szirmokat. Forraljuk fel, majd fél órán keresztül főzzük még tovább. Ezután hagyjuk kihűlni a főzetet, majd szűrjük le. A méhviaszt és az olívaolajat olvasszuk fel gőz felett, húzzuk félre a tűzről, és lassan adjuk hozzá a glicerint és két evőkanálnyi a körömvirág-főzetből. Közben folyamatosan kevergessük. A borágó olaj és az E-vitamin kapszulák

tartalmát alaposan dolgozzuk bele a keverékbe, majd következhet a búzacsíra olaj és az illóolaj. A kész krémet töltsük tiszta üvegcskébe, és miután teljesen kihűlt fedjük le. Két hónapig eláll.

Körömvirágos arctisztító

Hozzávalók: 20 g szárított virágszirom, 10 g kakaóvaj, 20 g reszelt méhviasz, 100 ml mandulaolaj, vagy extra szűz olívaolaj. Vegyünk elő egy közepes méretű lábast, öntünk bele kétujjnyi vizet, majd szórjuk rá az edény szájára illő rozsdamentes fémtálcára először a virágszirmokat, majd a többi alapanyagot is. Lassú tűzön néha keverjük meg, és várjunk, míg a kakaóvaj és a méhviasz teljesen felolvad. Ha ez megtörtént, 5 percig főzzük tovább, szűrjük le, és kevergessük addig, míg kicsit hűl. Öntsük bele egy tiszta üvegbe és zárjuk le, de csak akkor, amikor teljesen kihűlt. Hat hónapig eláll.



GYÓGYNÖVÉNY SZIRUPOK

A gyógynövények az év adott szakaszában szedhetők csupán, ezért ekkor kell az egész évre való mennyiséget begyűjtenünk. A tartósításnak számos formája közismert, így a szárítás, az alkoholos kivonat, ám szirupot viszonylag kevesen készítenek – pedig nem nehéz... A szirupban eltett növényi nedvek nagy előnye, hogy nyersen is készülhetnek, így hőhatás sem éri a hatóanyagokat. Ennek köszönhetően minden más módszernél töményebb, hatásosabb szer állítható elő. A szirup tömény cukoroldat, vagy nagyobb mennyiségű cukrot és különféle gyümölcsök (málna, szeder, ribizke, narancs, citrom stb.) nedveit vagy növényi extraktumokat (kinafakéreg, szenna-, mentalevél stb.) tartalmazó folyadék. Cukor helyett mézzel is készíthető. A közönséges vagy egyszerű szirup (syrupus simplex) 200 g. tiszta cukornak 400 g desztillált vízben való feloldása és az oldatnak felforralása útján készül. A gyümölcszsirupokat a megerjesztett és átszűrt gyümölcsnedvekből, a növényi extraktumokat tartalmazó szirupokat pedig az illető növényi részeknek (virág, levél, gyökér, héj stb.) borszesszel vagy forró vízzel kapott extraktumából készítik. A különféle szirupokat édesítő szerként, gyógyszerként, vagy a kellemetlen ízű gyógyszerek ízének javítására, továbbá gyógyszerül használják. Szirupot többféle módonm készíthetünk.

Forrázat alapú szirup

Egy, vagy többféle gyógynövényt a célnak megfelelő arányban kevés vízzel leforrázunk és kb. 1/2 órát állni hagyjuk, majd finom szűrőn átszűrjük, a fennmaradó növényt alaposan kinyomkodjuk. 1 liter vízre kb. 30 - 40 dkg friss gyógynövényt számíthatunk. 1 kg cukorból 2 dl vízzel sűrű szirupot főzünk, majd a tűzről levéve nagyon alaposan összekeverjük az átszűrt lével. Ezt már nem főzzük! Forrón üvegekbe töltjük, majd hűvös helyen tartjuk. A cukor tartósít, így hosszú ideig eláll!

Alkohol alapú szirup

Főzés nélkül is készülhet a szirup. Ekkor vagy alkoholos tinktúrát készítünk, azaz a növény hatóanyagait alkohollal vonjuk ki, majd ezt a folyadékot keverjük össze a sziruppal (1:1 arányban víz és cukor keveréke), vagy a mézzel.

Szirup nyers növényi lével

Másik lehetőség, hogy a friss gyógynövényekből gyümölcscentrifugával levet nyerünk, és ezt a tömény növényi folyadékot keverjük a szirupba, vagy mézbe. Ez utóbbi a legkíméletesebb eljárás a növényi hatóanyagok megőrzése szempontjából. A gyógynövények hatásainak megfelelően napi 2 - 3 evőkanállal ajánlott bevenni belőle. Emellett szörpként is fogyasztható, ha ezt a néhány evőkanálnyi mennyiséget vízzel hígítva fogyasztjuk el. Ha hígabban tesszük el a növényi leveket, azaz mondjuk vízzel kicsit hígított mézet használunk, úgy egyből kész az egészséges gyógynövénytiszörp.


Köhögés elleni sziruphoz ajánlott lándzsás útifű, citromfű levél, borsmenta, papsajtmályva levél, orvosi zsálya levél, pemetefű keveréke. Amikor elkészül a szirup, mielőtt üvegekbe töltenénk 10 ml tiszta eukaliptusz olajat keverünk bele. Köhögés kezdetén naponta kortyoljunk belőle 1 - 3 evőkanálnyi! Szirup, vagy gyógynövénytiszörp készülhet körömvirágból, csalánból, levendulából... Minél nedvdúsabb az adott növényi rész amiből a levét hidegen sajtolással, vagy gyümölcscentrifugálással akarjuk nyerni annál könnyebb dolgunk van. De a kevés nedvességet tartalmazó növényekből is készülhet szirup, vagy mézes kivonat, csak ekkor több növény szükséges ugyannyi lé nyéréséhez.

Ebben az esetben az is jó lehet, ha a szirupba nem csak a növényi nedvet, hanem az összetört növényi részeket is beletesszük, csak fogyasztáskor ezekről leöntjük a szirupot. Így a tárolás ideje alatt is van ideje a hatóanyagoknak a növényi részekből kiázni.

A könyv digitális változata letölthető:



www.ezermester.hu



E könyv azért született, hogy bemutassa, milyen előnyökkel rendelkezik a vidéki létforma. Korábban a mezőgazdasági termelés gépesítésével a falvak népességmegtartó ereje csökkent. Elindult egy vándorlás a városok irányába, hiszen ott több munkalehetőség volt. Volt...

Ezért később ez a folyamat is megváltozott, a munkalehetőségek száma mindenhol megcsappant, már a városi környezetben sem biztos, hogy bárki álláshoz jut. Így ez a vándorlási folyamat megállt, és az iránya kezdett megváltozni.

Napjainkban a városokból egyre többen költöznek vidékre, aminek az okai igen változatosak. Egyeseket az egészségesebb és nyugodtabb környezet vonz, másokat az olcsóbb megélhetés. A falvakban sok minden megtermelhető, sőt sok minden begyűjthető a közeli erdőkből, mezőkről, ami a családi költségvetést részben tehermentesítheti. De a vidéki portékákra a kereslet is egyre nagyobb, mert sokan elfordultak a tömegtermeléssel létrehozott élelmiszerektől.

Könyvünkben ötleteket igyekszünk adni arra, hogy mennyi mindenbe lehet kezdeni vidéken, mennyi hasznos, és kellemes elfoglaltság van, amivel spórolni, vagy akár pénzt keresni is lehet.

Ezek bemutatásával egy szemléletet szeretnénk terjeszteni, nevezetesen, hogy „vidéken mindig lehet valamibe kezdeni...”

Könyvünk másik része pedig egy rendhagyó receptgyűjtemény, mely bemutatja, hogy az ismert növények ismeretlen felhasználási módjai is mennyi lehetőséget rejtenek...