

Műv.ház. Konferencia 2006. 01. 29.

GOMBÁK

Egy kis gombatan

A világon mintegy 120. 000 különböző gombafaj ismert, viszont ebből mindössze körülbelül 150 ehető, és még ennek is csak úgy felét használjuk.

A gombák különleges élőlények, se nem állatok, se nem növények. Táplálkozás szempontjából például a zöldségekhez soroljuk őket – annak ellenére, hogy klorofill nélküliek – sejtfalukban pedig kitin található, amely viszont a rovarok kültakarójának jellemző alkotórésze.

Sugárzó gombák

Érdekes felfedezésre jutott néhány kutató; a vadon termő gombák 11 évvel a csernobili katasztrófa után még mindig **erősen radioaktívak**. Sőt radioaktivitásuk egyre nő. Az atomreaktorban bekövetkezett robbanásakor **kiszabadult céziumnak ugyanis mintegy 85 százaléka** még a talajban van. E hasadóanyag ugyanis időközben egyre mélyebbre és mélyebbre vándorol, a gombafonalak szövedéke pedig pont az ilyen mélyebb rétegeket kedveli. A mélyebbre hatoló gombák esetén ez igen nagy probléma, mint például az ehető szarvasgombák is, olyan sugárzók lesznek 2011-ben, hogy a radioaktivitásuk a másfélszerese lesz a csernobili baleset utáni értéknek!

Mágikus gombák

Mint az LSD

Számos olyan gombafajta is létezik, amely hallucinációt képes előidézni. Ezek közül néhány vadon is megterem. (Magyarországon nem!) Fő természetes lelőhelyük Közép- és Dél-Amerika. Fogyasztják őket nyersen, főzve, sőt teaként is. Kiszáritva sokáig elállnak. Az egyén várakozásától és hangulatától függően különböző hatást válthatnak ki. Általánosságban azonban elmondható, hogy torzítják a látást, a tér- és időérzékletet, a hatásukra a színek is élénkebbnek tűnnek. Az így előidézett állapot akár 9 óráig is eltarthat. Hatásuk nagyon hasonlóak az LSD-hez. A nyersen történő fogyasztásukat nem tiltja törvény, „elkészítve” azonban, tehát főzve, szárítva vagy teaként már illegálisnak számítanak. Fogyasztásuk pénzbírsággal és/vagy börtönbüntetéssel sújtható. Fizikai függőséget nem okoz. A pszichés függősége pedig megegyezik az LSD-jével.

Sámántánc

A hallucinogén gombák fogyasztásának története több ezer évre nyúlik vissza. Már a kőkorból is használták. Egyes feltételezések szerint **a gombák által kiváltott misztikus tudatállapot** lehetett a forrása a vallások kialakulásának. Kilenc olyan indián törzset ismernek, akik a mai napig alkalmazzák rítusaikhoz.

HAGYMÁK

De ugorjunk át az igazi növényekhez.

Vannak kedvelt és kevésbé kedvelt zöldségeink, de azt hiszem hagyma nélkül nem konyha a konyha. Alig van olyan recept, amelyben ne szerepelne valamelyikük. Elengedhetetlen a magyaros ételek ízesítéséhez. Sokan éppen ezért magyar specialitásnak tartják, holott az egész világon termelik és fogyasztják. A mi paprikánk!?

A paprikát jellegzetesen magyar növénynek tartjuk és tartják világszerte, pedig korántsem az. Őshazája Mexikó. Innen jutott tovább Amerika melegebb klímájú országaiba, ahol végül az indiánok között akadt rá felfedező utazásai során a mi jó öreg Kolumbuszunk.

GÖRÖGDINNYE

Kockagörögdinnye, avagy „miért nem gurul a görögdinnye”

Extrém újítást vezettek be japán kertészek: a kocka alakú görögdinnyét. Ez a típus igen helytakarékos, hiszen tárolásnál egymás tetejére lehet őket rakni, és szállításnál sem gurulnak összevissza.

A termesztés üvegházakban történik. Ahogy megjelennek a kicsi csöpp dinnyék, **kocka alakú, szabályozható hőmérsékletű, vízzel töltött üvegdobozokba** zárják őket, így a gyümölcs fölveszi növekedése során a kockaformát.

Hogy ez örültség, na és? Praktikus. Egyetlen hátránya, hogy rendkívül drága. A hagyományos görögdinnye árának 4-5-szörösébe kerül. Így hát úgy gondolom, egyelőre megmarad kuriózum jellege.

GRAPEFRUIT

A grapefruit csodamagja

A gyógyszerészek mindig kutatják az új gyógyszereket. Sok esetben éppen a véletlen siet a segítségükre. Így jártak a grapefruitnál is.

Körülbelül 20 évvel ezelőtt egy kaliforniai orvos, aki szabad idejében szívesen kertészkedett észrevette, hogy az **általa készített komposztban** a grapefruit- magok nem rohadnak el.

Elkezdte hát vizsgálni körülöttük. Az eredmény pedig igen figyelemreméltó lett. Kiderült, hogy **a magokból készült kivonat kis töménységben is ugyanolyan hatásos**, mint bármilyen más hagyományos antibiotikum. Hatóanyagai mozgósítják az immunrendszert, nagyszerű szer baktériumok, vírusok, gombák ellen, azzal a lényeges különbséggel, hogy a hasznos baktériumokat nem károsítják.

Házilag is előállíthatjuk. **Szárítsuk** meg a magokat, őröljük finom-lisztté, majd szitáljuk át, és keverjük össze **két rész glicerinnel**.

A „szőlőgyümölcs” kalandos története

Neve szőlőgyümölcsöt jelent. De hogy jön ide a szőlő? Sem küllemében, sem ízében nem hasonlítanak még egy kicsit sem egymásra. A szőlőhöz hasonlóan fürtökben nő a fán. A legnagyobb citrusféle. **10-18 cm átmérőjű**.

PAPRIKA

Magyarországon valószínűleg Széchy Mária (1610-1679) Wesselényi Ferenc gróf felesége honosította meg.

Őshazája Mexikó.

Érdekes módon a csípősmentesség véletlenül alakult ki, de a nemesítők gondosan megőrizték ezt a hiányosságot, így a jelenleg termesztett paprikafajták döntő többsége már nem erős.

A legnagyobb szenzáció: az erős paprika fájdalomkikapcsoló hatása

A legnagyobb szenzációt viszont az keltette a civilizált társadalomban, hogy a csípős paprikának fájdalomkikapcsoló hatása van. **Elbénítja az idegeket, tehát pillanatnyi megkönnyebbülést jelent.** Fejfájásra, reumafájdalmakra egyesek erős paprikakivonatot használnak, hogy csökkentsék a szenvedést. A paprika ereje hat az idegekre, és kikapcsolódik a fájdalomérzet.

Miért csípős a paprika?

Mitől a harcos íz? Csípősségét egy kapszaicin nevű anyag adja. Ezek a kapszaicin nevű molekulák ingerlik a szájban lévő, „fájdalomérzékelő” idegvégződéseket. Fokozzák az ízleléshez szükséges nyálképződést, és elősegítik a nyugtató molekulákat bocsát ki az agyban. Néhány fájdalomcsillapító krémbe is belekeverik.

Sőt izzadást is produkál, ami hőveszteséget vált ki. Ezért kedvelik oly nagyon a forró égőv alatt az erős ételeket. Nem mindenhol tudja érvényesíteni a paprika a harcos erejét. Néhány állat érzékeli a csípős ízt, de a madarak például nem. A kapszaicinnal bevont magokat nyugodtan elcsipegetik, a mókusok viszont otthagyják.

FOKHAGYMA

„A bűdös emberek” (egy kis történelem)

Talán ezek után nem meglepő, hogy őshazája sem a mi vidékünk, hanem Közép- és Nyugat-Ázsia. Japánban és Kínában ősidők óta termesztik. 5000 éves sumér ékírásos agyagtáblák szólnak ősi múltjukról, de az ókorban legnagyobb fogyasztói mégis az egyiptomiak voltak. A növényt még Tutanhamon sírjában is megtalálták. Rájuk is ragasztották a nem éppen dicső gúnynevet; „a bűdös emberek”.

Akkoriban egy egészséges férfi rabszolga 5 kiló fokhagymát ért. És ettették is velük rendszeren, hogy erőt nyerjenek belőle. A legenda szerint az egyik Piramis építésekor nem volt elég fokhagyma, így csökkentették a rabszolgák számát is. Az eredmény a világ első feljegyzett sztrájkja volt. Hát igen, min múlik a világ dicsősége!

Állítólag a Nagy Piramison van egy felirat, amely szerint az azt felépítő rabszolgák **1600 talentum értékű** hagymát, retket és fokhagymát ettek meg. Szükségük is volt rá, hiszen a Nagy Piramis építéséhez 2 millió 2. 5 tonnás kötömböt kellett megmozgatniuk.

Nézzük csak meg azt a híres csodaszert!

Amilyen színes történelme, éppoly sokoldalú gyógyhatása is. Vitaminokban, ásványi sókban igen csak bővelkedik. Valóságos életelixír. Szinte fel sem lehet sorolni a millió-egy területet, ahol hathatós segítséget nyújt a fokhagyma

Mi búzlik a fokhagyma körül?

A minden szempontból nagyon értékes növénynek egy szépséghibája van: az órákig vagy akár napokig érezhető kellemetlen szag, amit egy kéntartalmú vegyület az allil-szulfid okoz, ami egyébként baktériumölő hatással bír. Az Innsbrucki Egyetem kutatói 30 órán át folyamatosan vizsgálták fokhagymát evett emberek leheletét, és megdöbbentő eredményre jutottak, ugyanis legnagyobb meglepetésre az eredeti fokhagyma hatóanyagok nagy része már 5 órával az étkezést követően eltávolodtak a leheletből, és a tovább kellemetlen szag már nem a növény által, hanem sokkal inkább azoktól az anyagoktól származott, amelyek az anyagcsere során jelennek meg a szervezetben.

PÓRÉHAGYMA

Miért hívják pórének a pórért?

Mint már említettem ez a hagymaféle csak mérsékelten terjedt el Európában. Ott is a szegényebb néprétegek fogyasztották inkább, hiszen minden éghajlaton megterem, laktató és vitamindús eledel. Akkortájt „a szegény ember spárgája” gúnynevet is megkapta, hiszen a finnyás és sznob arisztokraták túl póriának tartották ökelmét.

Miért fogyasztotta Néró császár előszeretettel a pórért?

Az ókori Egyiptomban viszont igen csak nagy becsben tartották. Úgy gondolták, fogyasztásával erősebb lesz a test.

Hovatovább Néró császár odáig is elment, hogy havonta egyszer pórénapot tartott. A **becsvágó Néró** ugyanis azt hitte, ettől a hangja szebben fog csengeni.

Tényleg nem fagy meg?

A póré **jellegzetes illatát és ízét is illóolaja, az allicin adja**, ami kénes tartalmú. Ez is gyógyhatású, és nem utolsó sorban megvédi a növényt a fagytól.

SÁRGARÉPA

Lila sárgarépa?!

Amit a mai kor embere el sem képzel, a középkorig a sárgarépa lila volt. A narancssárga változatot holland kertészek nemesítették ki később. Bár az ingyenc franciák még mindig esznek lila és fehér karottát, ma már ritkaságnak számít.

Vad alakja, a murok, gyakorta látható gyomnövény réteken, legelőkön, szántóföldeken a mai napig is.

Valóságos vitaminbomba

Sokan nem is sejtik, hogy a sárgarépa elsősorban gyógynövény és csak másodsorban zöldségféle. Több mint 30 betegség esetében segít a megelőzésben, gyógyulásban.

Fogyaszthatjuk nyersen, főzve, párolva vagy pépesen. Tartalmaz **karotint** (Ami az A-vitamin elővitaminja), **A-, B1-, B2-, C-, D-, G-, F-, H-, K-vitaminokat, magnéziumot, kalciumot, nátriumot, vasat, foszfort, krómot, jódot, provitamint (ami az egyik legfontosabb energiaadó anyag), telített olajokat, savakat, cukrot.** Igen ajánlatos azoknak, akik nehéz fizikai munkát végeznek, rendszeresen sportolnak, vagy komoly szellemi-tevékenységet folytatnak.

Általános immunrendszer erősítő. Serkenti a gyomor és a belek működését. Segíti az emésztést, erősíti a koncentrációt, javítja a látást. Csökkenti a hajhullást, segít eltüntetni a pattanásokat. Méregtelenítő, vértisztító, csökkenti a koleszterinszintet. Ajánlják légzőszervi megbetegedésekre, asztmára, szénanáthára, de ugyancsak segít fekélyek és ízületi bántalmak, reuma esetén, véd a rák és a szívbetegségek ellen. Jól csillapítja az éhséget, így igen hatásos diétáknál, fogyókúráknál, vagy azoknál, akik megszokásból rágnak valamit.

Sőt kevesen tudják, hogy Európában a margarinok festésére sem színezéket, hanem répát használnak.

Egy hasznos tanács

Mivel a sárgarépa-ban található A-vitamin csak és kizárólag zsírban oldódik, a salátához, reszelt karottához mindig öntsünk egy kevés növényi olajat is. Lehetővé téve így a felszívódást.

BANÁN

Mézédes belső, vonzó külső

A banán egészen biztosan a legismertebb trópusi gyümölcs. Nagyon egészséges, és nagyon tápláló. **Természetes „csomagolása” könnyen kibontható,** higiénikus és vonzó. Édes, krémszínű húruk pedig a legjobbak, legjobbika.

Citrom ízű banán...

Nincs a banánfán... Mondja a nóta, és milyen igaza van, merthogy a banánfa is tulajdonképpen egy óriási fűféle. Méghozzá olyan yira óriási, hogy akár **3-4 m magas** is lehet. Legyezőszerű levelei között bújnak meg a fürtöket alkotó gyümölcsök, **mint sok-sok felfelé mutató ujj.** Igen. Jól olvasták. Felfelé mutató. A gyümölcsujjak nagy csapatokat alkotnak. **Nemritkán kétszázán is megbújnak egy-egy fán. Izé...fűn.**

Ezeregy változat

Rengeteg méret és színbeli változata ismert a banánnak. Nem is gondolnánk mennyi. A ma létező legnagyobb gyűjtemény egy belgiumi laboratórium őrzi. Mire tippelnek? Hány alfaj ismert világszerte? Nem találták el. Attól sokkal több létezik. Jelenleg ugyanis a fent említett helyen **1300 alfajt** tartanak nyilván.

Van egy megszállott ember, Swennen professzor, a Louvaini Katolikus Egyetem Trópusi Terménynemesítő Laboratóriumának vezetője. Sokat köszönhetünk neki banánügyben. 22 éve

dolgozik fáradhatatlanul nemesítésükkel, kutatásukkal Belgiumban és Nigériában. „A legtöbb ember Európában el sem tudja képzelni, hányfajta íze, formája, színe lehet a banánnak. Itt csak a „[szupermarket-alfajt](#)” ismerik, pedig annyiféle van még!” Lelkendezett a professzor az újságírók kérdésére. Mr. Swennen a saját elmondása szerint rengeteg banánt eszik. Mi is tegyünk hasonlóképpen. Miért is?

Az értékes banán

Tudják-e, hogy a banán a [Föld mintegy száz országába alapvető élelmiszernek](#) számít? Ezekon a vidékeken [a lakosok naponta fél-egy kiló banánt is](#) elfogyasztanak. Gondolnák, hogy [világszerte 400 millió ember számára ez a gyümölcs jelenti az alapvető élelmiszert?](#) [Továbbá 600 millió ember számára fontos táplálékkiegészítő-forrás.](#) Így már nem is kell csodálkozni rajta, hogy a banán a [negyedik legfontosabb termény a világon](#) a rizs, a búza és a kukorica után.

Banán a kertben

Gondoltak már rá, hogy kis kertjüket banánfával díszítsék? Azt mondják nem? Pedig nem lehetetlen. Abban igazuk van, hogy a banán trópusi növény, de van három olyan fajta, ami nálunk is beéri nyáridővel. Önmagát nem meghazudtolva persze ezek a fajták is sok napot, sok vizet és bő trágyázást kívánnak, és egy kis plusz munkát igényel az első fagy után. Ilyenkor ugyanis vissza kell vágni a növényt, és fóliával vagy ponyvával le kell takarni, hogy a téli csapadék ne áztassa. Mégis megéri a sok törődést, hiszen nyáron gyönyörű, 4 m magas, mélyzöld fává válik, trópusi hangulatot teremtve kertünkben. Megfelelő gondozással gyümölcsöt is érlel.

ANANÁSZ

Mi fán terem az ananász?

A legdélcebb küllemű gyümölcs. Tényleg, tudják Önök, hogy az ananász nem fán terem? Bokornövény. Ha levágjuk a friss gyümölcs zöldjét, és földbe tesszük, két év múlva már élvezhetjük termését.

Fogyjon ananással!

Pontosan emésztés-elősegítő hatása miatt, mivel a C-vitamin, a gyümölcssavak és az enzimek javítják a zsírégetést, ezzel elősegítik a fogyást, ezért [a hollywoodi sztárdiétáknak is fontos résztvevője a növény.](#) Kalóriatartalma alacsony, égeti a zsírt, és még finom is.

KIVI

„Ronda, de finom”

Rá aztán tényleg igaz a mondás: „Ronda, de finom”, hiszen szőrös héja, nem éppen üdítő látvány.

[Elvileg bőre is ehető,](#) de szőrös volta miatt nem túl kívánatos.

Termesszünk kivit!

Ez egyébként egy gyorsnövésű kúszócserje, tekeredő hajtásokkal. Mindig felfelé kúszik, keresve a minél napsütöttebb pozitúrákat. Helyigénye 3 méter, de 6 méterre is megnőhet. Az is érdekes, hogy még fiatal leveleit piros szőrzet borítja, a kifejlett példányok sötétzöldek, szőrtelenek, simák. Virágai viszont csodaszép krémszínben pompáznak.

Mindezeket azért írom le, mert otthon is „kontárkodhatunk” kicsit. Magvai ugyanis néhány nap alatt kicsíráznak. Lehet lugasként nevelni, vagy fölfuttatni házra, garázsra, háztetőre. A védett, meleg, napos területeken, ahol a késői érésű csemegeeszőlő fajták is beérnek, még a gyümölcs is megterem. A kivi körülbelül 3 éves növényről szüretelhető. Takarással túléli a telet is, de ha biztosra akarunk menni, neveljük belőle szobanövényt

Tudja-e

Hogy a kiviben található enzimek nagyszerű húspuhítók? Dörzsöljön be néhány hússzeletet a gyümölcs lenyúzott héjával vagy pár szeletével. Körülbelül 20 perc pihentetés után húsunk grillezhető.

Ugyanezeknek az enzimeknek köszönhető az is, hogy a zselatin nem alszik meg, és a tejtermékek kicsapódnak, ezért nyers kivit soha ne használjon tejes turmixkeverékekbe.

TÖKFÉLÉK

Nagyságukat tekintve a pár dekástól a **495 kilós** óriásig minden súlycsoport képviselteti magát.

Ötletek döglesztő kánikulára

Nyáron is hiába isszuk jéghideg húsítónket, mert a testünk csak akkor kezdi hasznosítani a folyadékot a gyomrunkból, amikor az átvette a test hőmérsékletét. Tulajdonképpen nagy melegben nem a hideg folyadék, hanem a bőrünkön izzadsággal elpárolgott szerves só hiányzik. Emiatt érzünk levertséget, fáradtságot. Ilyen esetekben legjobb egy pohár kicsavart zöldség lé (például töklé).

...és napszúrásra

Napszúrás esetén is jobb, ha szerves sókban gazdag növényi lét fogyasztunk. De ugyanezen gyógymód javallott krónikus fáradtságnál vagy rossz emésztésnél.

CUKKINI

Amikor az uborka és a tök összeházasodtak...

A cukkini a tökfélék egyik legkedveltebb fajtája. Tulajdonképpen az uborka és a tök házasságából született, (szerelemgyermek, ez bizonyos), sőt úgy is mondhatnánk a cukkini tulajdonképpen egy éretlen főzötök. Ezt mi is könnyen megtapasztalhatjuk, mert ha otthon kertünkben mit sem sejtve neveljük, és ellenőrzés nélkül hagyjuk, átmegy tökbe. Úgy is mondhatnánk ő a zöldségek nagy átváltozó művésze.

Cukkini Story

Eredetéről nem sokat tudunk, de bizonyára valamelyik melegebb klímájú országból származik. Karrierje bombaként robbant a gasztronómia „levesestájljába”. Története oly annyira új keletű, hogy talán nem is gondolná a kedves Olvasó, hogy a méltán oly híres cukkini nevét [25-30 évvel ezelőtt még egyetlen nyugati szakkönyv sem](#) említette.

Felhasználási tanácsok a változatos változatokra

A legismertebb típusnak mélyzöld héja és tömör halvány húsa van, de világoszöld, szürkés zöld csíkos, sárga, sőt sárga csíkos válfaja is ismert. (Remélem, tudnak követni.)

SÁRGADINNYE

Uborkatestvérek, töksógorok...

A sárgadinnye az uborkafélékkel, és a tökkel rokon. Gondolta volna? Szép kis família!