A málna és a szeder

A nÃ¶vÃ©nytan kÃ¶nyvek a mÃ¡lnÃ¡t Ã©s a szedret kÃ¶zeli rokonokkÃ©nt tartjÃ¡k szÃ¡mon. ValÃ³ban sok hasonlÃ³sÃ¡g van kÃ¶ztÃ¼k. KÃºszÃ³ cserjÃ©k erõsen tÃ¼skÃ©s hajtÃ¡sokkal. Sok magot tartalmazÃ³ termÃ©sÃ¼k hÃºsos, lÃ©ben gazdag, Ã©

A mÃ¡lna erdõkben, kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen vÃ¡gÃ¡sokban tÃ¶megesen nõ, aromÃ¡ja kellemes. Piros gyÃ¼mÃ¶lcsÃ©Ã©rt nagy mennyisÃ©gben gyûjtik, tÃ¶bb fajtÃ¡jÃ¡t termesztik. Az erdei mÃ¡lna sok vÃ¡ltozata ismeretes, ezek keresztezÃ©sÃ©bõl Ã¡llÃ-to elõ a termesztett mÃ¡lnafajtÃ¡kat. A vadon termõ mÃ¡lna gyÃ¼mÃ¶lcse kisebb a termesztÃ©sben lÃ©võ nemesÃ-tett vÃ¡ltozatokÃ©nÃ¡l, de illatosabb Ã©s kÃ¼lÃ¶nleges zamatÃº, ezÃ©rt a kirÃ¡ndulÃ³k kedvelt csemegÃ©je. CsupÃ¡n nÃ©hÃ¡ny s is megÃ©ri elindulni hosszabb kirÃ¡ndulÃ¡sra, hogy eredeti termõhelyÃ©n kÃ³stolhassuk meg ezt a finom Ã©deni csemegÃ©t. A gyÃ¼mÃ¶lcs kÃ¶nnyen romlÃ¡snak indul: penÃ©szedik, erjed, ezÃ©rt - ha nem az indÃ¡rÃ³l fogyasztjuk kÃ¶zvetlenÃ¼l - a lehet legrÃ¶videbb idõn belÃ¼l fogyasztandÃ³, vagy feldolgozandÃ³. KivÃ¡lÃ³ minõsÃ©gû levÃ©vel a kerti mÃ¡lnÃ¡bÃ³l nyert lÃ© Ã-zesÃ-thetõ.

A szeder erdõkben, cserjÃ©sekben, utak mentÃ©n gyakori. GyomnÃ¶vÃ©nynek szÃ¡mÃ-t. Az erdei szeder talÃ¡n a leggyakorib az orszÃ¡gban mindenÃ¼tt elõfordulÃ³ indÃ¡s cserje. Kellemes Ã-zû, folyamatosan Ã©rõ gyÃ¼mÃ¶lcse augusztustÃ³l gyûjthetõ szedÃ©se a nÃ¶vÃ©ny szÃºrÃ³s indÃ¡i miatt nehÃ©z - a finom Ã-z azonban az aprÃ³ kellemetlensÃ©geket feledteti. Levele ham (hamvas szeder), termÃ©se kÃ©kesfekete. LevelÃ©bõl teÃ¡t fõznek.

A mÃ¡lna Ã©s a vadszeder keresztezÃ©se ÃºtjÃ¡n hozta lÃ©tre PorpÃ¡czy AladÃ¡r a szedermÃ¡lnÃ¡t, amely az eredeti nÃ¶vÃ©n jÃ³ tulajdonsÃ¡gait egyesÃ-ti.

HazÃ¡nkban a gyÃ¼mÃ¶lcsfogyasztÃ¡s mennyisÃ©gÃ©ben igen kis rÃ©szarÃ¡nnyal szerepel a mÃ¡lna Ã©s a szeder. Az erdeinkben termõ gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶k mennyisÃ©ge ezen belÃ¼l igen csekÃ©ly, jelentõsÃ©gÃ¼k mÃ©gis nagy: ezek vegyszer, mûtrÃ¡gya nÃ©lkÃ¼l teremnek a Teremtõ Ã¡ltal megadott kÃ¶rnyezetben; beltartalmi Ã©rtÃ©kÃ¼k Ã©s Ã-gy az egÃ©szsÃ©gre gyakorolt hatÃ¡suk sokkal jobb a termesztett gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶kÃ©nÃ©l.

A szentfÃ¶ldÃ¶n a bibliai idõkbõl kÃ©t faj, a vÃ©rvÃ¶rÃ¶s szeder Ã©s a molyhos szeder ismerõs. A kÃ¶zÃ©psõ Ã©s Ã©szaki terÃ¼leteken Ã¡thatolhatatlan vÃ-zparti bozÃ³tokat alkotnak, de a kivÃ¡gott erdõk Ã©s elhagyott fÃ¶ldek mÃ¡sodlagos nÃ¶vÃ©nytakarÃ³jÃ¡ban is meghatÃ¡rozÃ³ szerepÃ¼k van. A tÃ¶vises-tÃ¼skÃ©s bozÃ³tot gyomnak tartjÃ¡k. Ezt a kÃ©pet a gonoszsÃ¡g bemutatÃ¡sÃ¡ra is gyakran alkalmazzÃ¡k a prÃ³fÃ©tÃ¡k. Maga a bozÃ³t felÃ©getÃ©se azonban mÃ©gsem tanÃ¡cso mert kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen Ã©hÃ-nsÃ©gek idejÃ©n a szeder tÃ¶meges, folyamatos Ã©s fõleg ingyen begyûjthetõ termÃ©se a szegÃ© fontos Ã©letmentõ tÃ¡plÃ¡lÃ©ka.

A vÃ©rvÃ¶rÃ¶s szeder feketÃ©re Ã©rõ, sok C-vitamint Ã©s piros festÃ©kanyagot tartalmazÃ³ termÃ©sÃ©t tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡son tÃ hÃ³lyagbetegsÃ©gek, valamint vÃ©rszegÃ©nysÃ©g ellen hasznÃ¡ltÃ¡k. BorogatÃ¡s formÃ¡jÃ¡ban az ekcÃ©mÃ¡t, teÃ¡jÃ¡val a ke rendellenessÃ©get gyÃ³gyÃ-tottÃ¡k.

Mi a haszna ma tÃ©len ennek a kÃ¼lÃ¶nleges gyÃ¼mÃ¶lcsnek? Szederbõl, mÃ¡lnÃ¡bÃ³l kÃ¶nnyen fõzhetÃ¼nk lekvÃ¡rt. Gyorsan kell eltenni, mert romlandÃ³. Cukor Ã©s tartÃ³sÃ-tÃ³szer nÃ©lkÃ¼l is elÃ¡ll a gondosan kezelt lekvÃ¡r, amelyet nem

kell sûrûre fõzni. 15-20 perc forrÃ¡s kÃ¶zben az erjesztõ mikrobÃ¡k tÃ¶kÃ©letesen elpusztulnak, Ã-gy az ember szervezetÃ©re i veszÃ©lyes tartÃ³sÃ-tÃ³szerek teljesen mellõzhetõk. Amikor tÃ©len a jÃ³l lezÃ¡rt Ã¼vegeket elõvesszÃ¼k, igÃ©ny szerint Ã©desÃ-thetjÃ¼k: de Ã©desÃ-tÃ©s nÃ©lkÃ¼l is harmonikus Ã-zÃ¼k van. PrÃ³bÃ¡ljuk ki: keverjÃ¼k Ã¶ssze mÃ¡s, ugyancsak otthonunkban eltett lekvÃ¡rokkal.

Â

mÃ¡lna

szeder

Â

100 g gyÃ¼mÃ¶lcsben mg

B1-vitamin

0,03

0,04

C-vitamin

25Â Â Â

20Â Â Â

KÃ¡lium

172Â Â Â

160Â Â Â

MagnÃ©zium

24Â Â Â

22Â Â Â

KÃ¡lcium

27,3

52Â Â Â

Â

Fekete IstvÃ¡n