

A málna és a szeder

A nŕvŕnytan kŕnyvek a mŕlnŕt ŕs a szedret kŕzeli rokonokŕt tartjŕk szŕmon. Valŕban sok hasonlŕsŕig van kŕztŕk. Kŕszŕ cserjŕk erŕsen tŕskŕs hajtsokkal. Sok magot tartalmazŕ termŕsŕk hŕsos, lŕben gazdag, ŕ

A mŕlna erdŕben, kŕlŕnŕsen vŕgŕsokban tŕmegesen nŕ, aromŕja kellemes. Piros gyŕmŕlcsŕŕt nagy mennyisŕben gyŕjtik, tŕbb fajtŕjŕt termesztik. Az erdei mŕlna sok vŕltozata ismeretes, ezek keresztezŕsŕbŕl ŕllŕ-to elŕ a termesztett mŕlnafajtŕkat. A vadon termŕ mŕlna gyŕmŕlcse kisebb a termesztŕsben lŕvŕ nemesŕ-tett vŕltozatokŕnŕl, de illatosabb ŕs kŕlŕnleges zamatŕ, ezŕt a kirŕndulŕk kedvelt csemegŕje. Csupŕn nŕhŕny s is megŕri elindulni hosszabb kirŕndulŕsra, hogy eredeti termŕhelyŕn kŕstolhassuk meg ezt a finom ŕdeni csemegŕt. A gyŕmŕlcs kŕnnyen romlŕsnak indul: penŕszedik, erjed, ezŕt - ha nem az indŕrŕl fogyasztjuk kŕzvetlenŕl - a lehelegrŕvidebb idŕn belŕl fogyasztandŕ, vagy feldolgozandŕ. Kivŕlŕ minŕsŕgŕ levŕvel a kerti mŕlnŕbŕl nyert lŕ ŕzesŕ-thetŕ.

A szeder erdŕben, cserjŕsekben, utak mentŕn gyakori. Gyomnŕvŕnynek szŕjmŕ-t. Az erdei szeder talŕn a leggyakoribb az orszŕgban mindenŕtt elŕfordulŕ indŕs cserje. Kellemes ŕ-zŕ, folyamatosan ŕrŕ gyŕmŕlcse augusztustŕl gyŕjthetŕ szedŕse a nŕvŕny szŕrŕs indŕji miatt nehŕz - a finom ŕ-z azonban az aprŕ kellemetlensŕgeket feledteti. Levele hamvas (hamvas szeder), termŕse kŕkesfekete. Levelŕbŕl teŕt fŕznek.

A mŕlna ŕs a vadszeder keresztezŕse ŕtjŕn hozta lŕtre Porpŕczy Aladŕr a szeder mŕlnŕt, amely az eredeti nŕvŕnyjŕ tulajdonsŕgait egyŕti.

Hazŕnkban a gyŕmŕlcsfogyasztŕs mennyisŕgŕben igen kis rŕszarŕnnyal szerepel a mŕlna ŕs a szeder. Az erdeinkben termŕ gyŕmŕlcsŕk mennyisŕge ezen belŕl igen csekŕly, jelentŕsŕgŕk mŕgis nagy: ezek vegyszer, mŕrŕgya nŕlkŕl teremnek a Teremtŕ ŕlta megadott kŕrnyezetben; beltartalmi ŕrtŕkŕk ŕs ŕ-gy az egŕszsŕgre gyakorolt hatŕsuk sokkal jobb a termesztett gyŕmŕlcsŕkŕnŕl.

A szentŕldŕn a bibliai idŕkbŕl kŕt faj, a vŕrvŕrŕs szeder ŕs a molyhos szeder ismerŕs. A kŕzŕpsŕ ŕs ŕszaki terŕleteken ŕjthatolhatatlan vŕzparti bozŕtokat alkotnak, de a kivŕgott erdŕ ŕs elhagyott fŕldek mŕsodlagos nŕvŕnytakarŕjŕban is meghatŕrozŕ szerepŕk van. A tŕvises-tŕskŕs bozŕtot gyomnak tartjŕk. Ezt a kŕpet a gonoszŕig bemutatŕsŕra is gyakran alkalmazzŕk a prŕfŕtŕk. Maga a bozŕt felŕgetŕse azonban mŕgsem tanŕcs mert kŕlŕnŕsen ŕhŕnsŕgek idejŕn a szeder tŕmeges, folyamatos ŕs fŕleg ingyen begyŕjthetŕ termŕse a szegŕ fontos ŕletmentŕ tŕplŕlŕka.

A vŕrvŕrŕs szeder feketŕre ŕrŕ, sok C-vitamint ŕs piros festŕkanyagot tartalmazŕ termŕsŕt tŕplŕkozŕson tŕ hŕlyagbetegsŕgek, valamint vŕrszegŕnysŕg ellen hasznŕltŕk. Borogatŕs formŕjŕban az ekcŕmŕt, teŕjŕval a k rendellenessŕget gyŕgyŕ-tottŕk.

Mi a haszna ma tŕlen ennek a kŕlŕnleges gyŕmŕlcsnek? Szederbŕl, mŕlnŕbŕl kŕnnyen fŕzhetŕnk lekvŕrt. Gyorsan kell eltenni, mert romlandŕ. Cukor ŕs tartŕsŕ-tŕszer nŕlkŕl is elŕll a gondosan kezelt lekvŕr, amelyet nem

kell sűrűre főzni. 15-20 perc forrás közben az erjesztő mikroorganizmusok teljesen elpusztulnak, így az ember szervezetére veszélyes tartósítószeresek teljesen mellőzhetők. Amikor teljesen a jó ízlelővegeket elvesszük, így a természet által készített ételek: de a természetes nál is harmonikus ízűek van. Próbáljuk ki: keverjük össze máris, ugyancsak otthonunkban eltett lekvárokkal.

Á	
malina	
szeder	
Á	
100 g gyümölcsben mg	
B1-vitamin	
0,03	
0,04	
C-vitamin	

25. Á. Á.

20. Á. Á.

Kálium

172. Á. Á.

160. Á. Á.

Magnézium

24. Á. Á.

22. Á. Á.

Kalcium

27,3

52. Á. Á.

Â

Fekete István