

A málna és a szeder

A nŕvŕnytan kŕnyvek a mŕlnŕt ŕs a szedret kŕzeli rokonokŕt tartjŕk szŕmon. Valŕban sok hasonlŕsŕg 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 mennyisŕgben 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 leher legrŕvidebb 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 indŕi miatt nehŕz - a finom ŕ-z azonban az aprŕ kellemetlensŕgeket feledteti. Levele ham (hamvas szeder), termŕse kŕkesfekete. Levelŕbŕl teŕt fŕznek.

A mŕlna ŕs a vadszeder keresztezŕse ŕtjŕn hozta lŕtre Porpŕczy Aladŕr a szeder mŕlnŕt, amely az eredeti nŕvŕny jŕ 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 tŕplŕlkozŕson tŕ hŕlyagbetegsŕgek, valamint vŕrszegŕnysŕg ellen hasznŕltŕk. Borogatŕs formŕjŕban az ekŕmŕt, 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 jégbe lezárított leveleket elővesszük, így bizony szerint az egészségteljesebbek: de az egészségtelen nál is harmonikusabbak 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	

25Â Â Â

20Â Â Â

Kãjlium

172Â Â Â

160Â Â Â

MagnÃ©zium

24Â Â Â

22Â Â Â

Kãjlcium

27,3

52Â Â Â

Â

Fekete István