

# **SZAKDOLGOZAT**

**Biró Ágota**

**2025**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**  
**Georgikon Campus**  
**Növénytermesztési-tudományok Intézet**  
**Mezőgazdasági mérnök alapképzési szak**

**Gyomnövények tápláléknövényként**  
**való felhasználási lehetőségei**

**Belső konzulens:** Dr. Bódis Judit Zsuzsanna  
egyetemi docens

**Belső konzulens**  
**intézete/tanszéke:** Vadgazdálkodási és  
természetvédelmi Intézet,  
Természetvédelmi Biológia Tanszék

**Készítette:** Biró Ágota

**Keszthely**

**2025**

# Tartalom

1. Bevezetés .....	5
2. Irodalmi áttekintés .....	7
2.1. A gyomnövény definíciója .....	7
2.2. A vizsgált gyomfajok bemutatása .....	8
2.2.1. Nagy csalán .....	8
2.2.2. Mezei sóska .....	9
2.2.3. Fehér libatop .....	10
2.2.4. Kövér porcsin .....	12
2.2.5. Közönséges tyúkhúr .....	14
2.2.6. Szőrös disznóparéj .....	15
2.2.7. Ragadós galaj .....	16
2.2.8. Gyalogbodza .....	18
2.3. Vadnövények gyűjtése .....	19
3. Anyag és módszer .....	21
3.1. A növényfajok többszemponú bemutatása .....	21
3.2. Facebook csoportok bemutatása .....	21
3.3. Kérdőív .....	22
4. Eredmények .....	23
4.1. A gyomok, mint tápláléknövények .....	23
4.1.1. Nagy csalán .....	23
4.1.2. Mezei sóska .....	24
4.1.3. Fehér libatop .....	25
4.1.4. Kövér porcsin .....	26
4.1.5. Közönséges tyúkhúr .....	28
4.1.6. Szőrös disznóparéj .....	29
4.1.7. Ragadós galaj .....	29
4.1.8. Gyalogbodza .....	30
4.2. Facebook csoportok összehasonlítása .....	31
4.2.1. „Ehető vadnövények az egészségfejlesztésben (hatás, gyűjtés, feldolgozás)” facebook csoport .....	31
4.2.2. „Ehető vadnövények” facebook csoport .....	33

4.2.3. „Herb, Plant and Foraging identification workgroup” facebook csoport.....	34
4.3 Kérdőív.....	35
Összefoglaló.....	41
Források.....	43
Irodalomjegyzék.....	43
Internetes források:.....	43
Köszönetnyilvánítás.....	47
Függelék.....	48

# 1. Bevezetés

A közbeszédben bármire lehet gyomként hivatkozni. Gyom az a növény, ami esztétikailag nem illik a szépen formázott kert összképébe, gyom a virágágyásban az ugyan virágzó, de nem ültetett növény, gyom bármi, ami nem egyezik a növényeinket illető elképzeléseinkkel. Nagyjából ez is az igazság. Mezőgazdasági szempontból gyom az árvakelés, mivel akadályozza a szántóföldi műveleteket, és csökkenti a terméshozamot. Gyom, ami a kultúrnövény elől tápanyagot és élőhelyet von el. Egyik megfogalmazás sem determinál konkrét fajt, fajokat, és a kártétel mibenlétét sem konkretizálja a termelésen kívül, pusztán, hogy adott növény jelenléte lokálisan nem kívánatos. Mindent összevetve úgy tűnhet a gyomoknak nincs haszna, nem tudjuk őket sem feldolgozni, sem értékesíteni, pusztán járulékos veszteségként tekinthetünk rájuk. Jelen szakdolgozat ezt a kérdést hivatott körbejárni, ugyanis a gyomokban rengeteg lehetőség rejtőzik, amiket érdemes lehet kiaknázni.

Az általam kiválasztott nyolc faj jótékony hatásairól is ismert, a humán gyógyászatban is alkalmazott, azonban én az élelmezésben betöltött, és potenciálisan betölthető szerepüket fogom bemutatni, kiemelni, illetve ezen növények termesztési sajátosságait, ugyanis a mai trendek növekvő érdeklődést generálnak irántuk, és előfordul kifejezetten termesztési célra előállított vetőmagjuk. Ezeknek a növényeknek a felhasználását nem ritkán valamiféle társadalmi, vagy gazdasági kényszer idézte elő. A rossz termés, és az ebből adódó drága takarmány, vetőmag és élelmiszer örökké gondot fog okozni az emberek életében, legyenek termelők vagy fogyasztók. Ilyenkor fordul az ember ahhoz, amit a természetben megtalál. Hiszen nem kis előny, hogy a gyomnövények könnyen hozzáférhetőek, és ingyenesen gyűjthetőek. A népi hagyomány számos felhasználási módot és eljárást őriz a mai napig. Az ínségeledek alapvető létjogosultsága a növények számosságában, illetve tágtűrésű életmódjában gyökeredzik. Az erjesztett porcsin ugyanazért lehetett egy kielégítő kényszermegoldás, amiért a csalánból készült főzelék, vagy a gyalogbodza lekvárja: rengeteg található meg ezekből a növényekből, és nem igényelnek törődést. Nem pusztítja el őket sem az aszály, sem a fagy. A gyom, ha nőhet, nőni fog. Mégis, beltartalmi szempontból kielégítő tulajdonságokkal rendelkeznek és emiatt, habár az emberek többsége csak szükség esetén fordul feléjük, kiváló táplálékforrást jelenthetnek.

Dolgozatomban először szeretném bemutatni a Magyarországon fellelhető, laikusok számára is könnyen beazonosítható, népszerű, fogyasztható gyomnövényeket.

Mivel a társadalom egyre nagyobb megelőlegezett bizalommal fordul a szociális média platformokon történő tanácsadás felé, ezért három Facebook csoport összehasonlítása, elemzése és

szakmai kritikája a következő lépés. Ezeken a felületeken más, nem feltétlenül hozzáértő emberektől ingyenesen kérhetnek segítséget, legyen szó bármiről. Jelen esetben ez a vadnövények beazonosítása, és feldolgozási módja. Fontos körbejárni, hogy ezek a csoportok, habár a tagok száma miatt viszonylag széleskörű tudással rendelkeznek, de gyakran előfordul, hogy a tényleges szakemberek hiánya miatt ez a tudás erősen felületes lehet. Ennek okán tévedések rendszeresen előfordulnak szakértő jelenléte és aktivitása nélkül.

Ezután következik a kérdőívem bemutatása, mellyel a fent említett három Facebook csoportból a két hazai működtetésű csoport tagjainak szakmai felkészültségét és gyűjtési szokásait szándékoztam felmérni és elemezni. A kérdőívem foglalkozik még többek között a tagok gyűjtési útvonalaival, kedvelt növényeivel, szakértői segítség bevonására való hajlandóságával, illetve tájékozódási módjaival. Dolgozatom célja mindezek alapján az, hogy bemutathassam, a gyomnövények a modern világban is megállják a helyüket, mint tápláléknövények, és ahhoz, hogy az ember felismerje és felhasználja őket, nem kell több, mint a hiteles források felismerése, és a tudásvágy.

## 2. Irodalmi áttekintés

### 2.1. A gyomnövény definíciója

Mint a bevezetésben is utaltam rá, a „gyomnövény” definícióját nem egyszerű megadni. Talán Hunyadi (1974) megfogalmazása a legegyszerűbb és legkönnyebben értelmezhető: *„Gyomnövénynek nevezünk bármelyik fejlődési stádiumban lévő olyan növényt vagy növényi részt (rizóma, tarack, hagyma, hagymagumó stb.) amely ott fordul elő, ahol nem kívánatos”*. A nemzetközi szakirodalom is hasonló meghatározást használ, pl. a Cambridge Enciklopédiában ez szerepel: *„any wild plant that grows in an unwanted place, especially in a garden or field where it prevents the cultivated plants from growing freely”* (INTERNET 1), azaz gyom: minden vad növény, ami nem kívánatos helyen növekszik, különösen kertben, vagy táblán, ahol megakadályozza a kultúrnövény szabad növekedését. Ebben a megfogalmazásban viszont csak a vad növényeket említik, az árvakelés így nem került be a definícióba.

Ujvárosi (1973) így definiálja a gyomokat: *„Szántóföldeken gyomnak nevezünk minden növényt, amelyet nem vetettünk, hasznot nem hoz és jelenléte káros azzal, hogy a vetett növény elől elfoglalja a helyet vagy felhasználja a talaj tápanyag- és vízkészletét.”* Ez a definíció már nem ragaszkodik a vadon élő növényekhez, tehát már felöleli az árvakelés jelenségét is.

Ökológiai értelemben a gyom definíciója kevésbé szubjektív. Bunting megfogalmazása szerint *„a gyomnövények a másodlagos szukcessziók pionír fajai, ahol a szántóföld egy speciális terület”* (HUNYADI, BÉRES, KAZINCZI 2000).

Minden megfogalmazás mögött ott rejlik a gyomok legfőbb közös tulajdonsága, amely miatt fenyegetést jelentenek a mezőgazdászok gazdasági érdekeire: az, hogy kiválóan alkalmazkodnak, és kompetíció tekintetében sokszor sikeresebbek a szántóföldi kultúráknál.

Kifejezetten megnyerte tetszésem Pethe Ferenc (1805) gyomokról alkotott fogalma: *„Dudva alatt most minden olyan plántát értünk, mely az önként természetett plánta között, a neki szabott helyen magában vadon terem, legyen az bár a leghasznosabb plánta magában”* (HUNYADI, BÉRES, KAZINCZI 2000). Ebben ugyanis szerepel az, amit a dolgozatomban is szeretnék kiemelni, hangsúlyozni, hogy a gyomnövények, nem haszontalanok, igenis értékes, és jól használható fajok, melyekre érdemes odafigyelni.

Mivel gyom gyakorlatilag semmi és bármi lehet, dolgozatomban Ujvárosi Miklós 1973-ban kiadott Gyomnövények című könyvében szereplő fajokra fogok gyomként hivatkozni.

## 2.2. A vizsgált gyomfajok bemutatása

### 2.2.1. Nagy csalán

A nagy csalán (*Urtica dioica* L.) a rózsafélék rendjébe, azon belül a csalánfélék családjába tartozó faj (KŐSZEGI 2020). Népies nevei: csihány, csollán, csovány (INTERNET2), csípős csalán (INTERNET3).

A mérsékelt égövre jellemző, elterjedése Eurázsia szerte általános, Amerikában is gyakori, a sarkok kivételével minden kontinensen előfordul (UJVÁROSI 1973). A nagy csalán hazánkban nem ritka, nem védett, tömeges előfordulása általános jelenség. Elsősorban erdei irtások, árokpartok és elhanyagolt földterületek környezetében található meg (1. ábra). Csemetekertek igen kellemetlen gyomja. Habár igénytelen faj, mégis előnyben részesíti a nitrogénben gazdag, enyhén meszes talajokat (INTERNET4), illetve vízfelületek közvetlen közelében elhelyezkedő élőhelyeket, így tavak, patakok, vízpangások, csatornák mentén kifejezetten gyakori (UJVÁROSI 1973).



1. ábra Fiatal nagy csalán egy irtáson (saját fotó)

150-200 cm magasra is nőhet (INTERNET5), szára kb. 40mm széles, négy élű, belül üres (UJVÁROSI 1973). A szárok egy-egy gyöktörzsből csoportosan nőnek, sarjtelepeket alkotva. Gyöktörzse sárgás színű, esetleg barnába hajlik. A levelek nyelesek, keresztben átellenesek, jellemzően tojásdadok, lekerekített vállal, szélük durván fűrészkes, a levélsúcs hegyes (INTERNET6). A növény haragoszöld színű, esetleg szürkés, fehéres árnyalatot vehet fel, az

előregedő levelek egyre sötétebbek. A szárok és a levelek egyaránt serte- és csalánszőrökkel sűrűn borítottak, melyek érintésre jellegzetes kiütéseket, égő, viszkető érzést okoznak.

A nagy csalán kétlaki, május és október között virágzik, de ez egyre inkább kitolódik, ugyanis általában az első fagy vet véget a generatív szakasznak. Virágai jelentéktelenek, sárgás színűek. A virágokból álló füzérek a levélhóonaljban, illetve a szárok csúcsain helyezkednek el. A hím virágok rövid oldalágas füzérekbe csoportosulnak, melyek felfelé állnak, a nőivarú virágok hosszú füzérekben lógnak a levelek hóonaljában. A virágok szélbeporzásúak. Termése szürke színű, makkocska termés, mely jellemzően nehezen, lassan csírázik. A magok száma növényenként kb. 22.000 (UJVÁROSI 1973). G1-es növény, tehát sekélyen a talajban áttelelve évenként új hajtásokat és termést hoz, illetve szártarackokat fejleszt, melyek a talajfelszín alatt mintegy 10 cm mélyen futnak. Ebből következik, hogy gyöktörzséből friss tarackokat fejlesztve vegetatív úton is könnyen és hatékonyan szaporodik, kiirtása nehéz.

## 2.2.2. Mezei sóska

A mezei sóska (*Rumex acetosa* L.) a szegfűvirágúak (Caryophyllales) rendjébe, azon belül a keserűfűfélék (Polygonaceae) családjába tartozik (INTERNET7), ami a második legnépesebb nemzetség a keserűfűfélék között. Egyéb elnevezései: kerti sóska, sóska, rekenye, bábikó (INTERNET8)

A mezei sóska Európában őshonos, de elterjedt még Észak-Amerikában, Afrikában és Ázsiában is, tehát szinte az egész világon megtalálható, számos országba behurcolták (UJVÁROSI 1973). Magyarországon nem védett, gyűjthető. Rendkívül igénytelen, ligetekben (2.ábra), réteken, üde, nedves területeken, feltört, parlagon hagyott szántóföldeken, legelőkön, ruderalis talajokon,



2. ábra Liget nedves talaján növekvő mezei sóska (INTERNET9)

árokparton, parkokban is megtalálható (UJVÁROSI 1973). Előnyben részesíti a laza szerkezetű, savanyú, illetve semleges talajokat, vízigénye viszonylag magas (UJVÁROSI 1973).

Évelő lágyszárú, rövid gyökörzettel rendelkezik, melyből sok oldalgyökér ered, de nincs mélyre hatoló karógyökere. Talajszintben áttelelő (hemikriptofita) faj. Tőlevélrózsája jellegzetes, szórt állású levelek alkotják. A húsos tőlevelek fiatalon tojásdadok, később dárda alakúak, hosszúak, épszerűek, nyelük szintén hosszú (UJVÁROSI 1973). A száron hajtó levelek nyeletlenek. A mezei sóska jellemzően 30-40 cm magas, de magasabbra is nőhet, akár a 100 cm-t (INTERNET10) is elérheti. Mérete határozóbélyeg is, mely elkülöníti a hasonló felépítésű, ámde arányosan nagyobb termetű lóromoktól. Szára felálló, jellemzően kopasz, azonban néha pelyhesség előfordulhat rajta.

Vegetatív módon legfeljebb tőosztással (INTERNET11), mesterségesen szaporítható, természetes körülmények között nem szaporodik vegetatívan. Májustól augusztusig nyíló virágai szélbeporzásúak (UJVÁROSI 1973). A virágzata laza összetett fürt. A virágok zöldek, esetleges pirosas árnyalattal. A hajtásokon a virágok lazán helyezkednek el egymás mellett, levél nem vegyül közéjük. Makkocska termése van, melyet a szél szór, a magot ölelő lependék segítségével (INTERNET12).

### 2.2.3. Fehér libatop

A fehér libatop (*Chenopodium album*) a szegfűvirágúak (Caryophyllales) rendjébe, azon belül a disznóparéjfélek (Amaranthaceae) családjába tartozik (INTERNET13). Egyéb elnevezései:

lágyparéj, östörparéj, burján, fehér libatalp (INTERNET14). Fehér libatalp, lágyparéj, libaparéj, lisztes laboda, burján, libatop, cigányparéj, fostos paréj, laboda, lisztes paraj, östörparéj, pulykakása.

Az egész világon elterjedt, mind mérsékelt égövi, mind szubtrópusi területeken, a sarkok kivételével (UJVÁROSI 1973). Vélte hazája a Himalája környéke, India egyes részein haszonnövényként termesztik. Nem védett, gyűjthető, nem ritkán irtandó, kihívást okozó növény. Kedveli a frissen megbolygatott, laza, illetve vályogos talajt (INTERNET15). Igényli a magas tápanyag tartalmat, ezért különösen gyakorta fordul elő művelt talajokon; azonban rendkívül alkalmazkodó, így szennyezett és ipari területeken is tömegesen fordul elő (INTERNET16). Hazánkban egyik leggyakoribb gyomnövénye, gyomtársulások jellemző faja. Ujvárosi szerint minden előfordulási adatot figyelembe véve, jó eséllyel a legnagyobb tömegű gyomnövény volt az országban a Gyomnövények 1973-as kiadása idején. Azonban mára jelentősen átalakult a gyomflóra az 1900-as évek közepéhez képest. A T4-es gyomfajok közül mind kártételében, mind elterjedésében megelőzte (többek között) az ürömlevelű parlagfű (*Ambrosia artemisiifolia*) (INTERNET17).

Lágyszárú, egyéves növény, mely megfelelő körülmények között akár a 150 cm-es magasságot is elérheti. A szár ötszögű, alján kerek, felfelé mutató, hamar elágazik, az oldalágak szintén felfelé állnak. Karógyökérrel rendelkezik, melyből erős oldalgyökerek erednek (UJVÁROSI 1973). Az egész növényt hólyagos szőrök borítják, emiatt a szár és a levelek, illetve a friss hajtások fénytelen, ezüstös vagy fehéres színűek, tapintásra lisztesek, puhák (INTERNET18). Emiatt a sajátos textúra miatt egészen értelmet nyer a „lisztes paraj” népi elnevezés (3. ábra). A szárhoz a levelek hosszú nyéllel kapcsolódnak, szórtan helyezkednek el, alakjuk változatos lehet, de jellemzően rombos vagy háromszög alakúak, csúcsosak, egyenlőtlenül fogazottak (UJVÁROSI 1973). A levélfonák a hólyagos szőrökkel olyan sűrűn fedett, hogy fehérnek látszik. A levélszél is változatos, előfordul



3. ábra *A liztes hatást keltő szőrök jól látszanak a növényen (forrás: INTERNET19)*

hullámos, karéjos és sima akár ugyanazon az egyeden is, emiatt könnyen összetéveszthető más libatop fajokkal (INTERNET20).

A fehér libatop májustól novemberig folyamatosan virágzik, virágai szélbeporzásúak. Az erőteljesen redukálódott, leples virágtakarójú, kétivarú virágok tömött kettős bogas gomolyvirágzatban állnak. Egymagvú toktermésük a megvastagodott lepellevellel össze is nő, gomoly terméságazatot alkotva (TUBA és mtsai., 2007). A magok aprók, 1-1,5 mm átmérőjűek, laposak, finoman csíkozottak, fényes felületűek (UJVÁROSI 1973). Kizárólag generatív módon szaporodik. Egy növény átlagosan 2-3500 db magot érlel (J.T. WILLIAMS 1963), de akár több tízezer magot is elszórhat (UJVÁROSI 1973), így tehát nem meglepő gyors és intenzív elburjánzása ott, ahol egyszer már „megvetette a lábát”.

#### 2.2.4. Kövér porcsin

A kövér porcsin (*Portulaca oleracea* L.) a szegfűfélék (Caryophyllales) rendjébe, azon belül a porcsinfélék (Portulacaceae) családjába tartozó (INTERNET21) egyéves lágyszárú növény. Egyéb elnevezései: porcsinka, zsíros paréj (Mocsa), portuláka (INTERNET22).

Őshonos faj szerte Európában, Afrikában és Pakisztánban, illetve az Arab félszigeten (INTERNET 23). Ma már szinte az egész világon megtalálható, kozmopolita (UJVÁROSI 1973). Kedveli a laza talajokat, elsősorban kopár homoktalajokon fordul elő (4. ábra) (UJVÁROSI 1973). Jól bírja a szélsőséges klímát, azonban ideális fejlődéséhez 20°C feletti hőmérsékletet igényel, és rendkívül



4. ábra Homoktalajon virágzó kövér porcsin (saját fotó)

fényigényes, a direkt napfényt kedveli. Nem kedveli a vízpangást, a jó vízáteresztő képességű meszes talajokon viszont szívesen tenyészik (INTERNET24).

Pozsgás, egyéves növény. Jellegzetes henger alakú, húsos szárakkal és apró, szintén húsos levelekkel rendelkezik. A vadon termő kövér porcsin a földön szétterülve, kört formázva nő, így magassága alig éri el a 20 cm-t, míg kiterült ágai akár 40 cm hosszúak is lehetnek (UJVÁROSI 1973). Karógyökere nem hatol mélyre a talajban, viszont sűrűn elágazik (INTERNET25). Pozsgás lévén sok vizet raktároz, emiatt a külső bőrszövege vastag, fényes, viaszos tapintású. Szára vörösesbe hajló, levelei olajzöldek, épszélűek, általában lapát alakúak, ülők, a növény tápanyagellátottságától függően lehetnek egészen aprók, és akár 3 cm hosszúak is (TUBA és mtsai., 2007).

Délelőtt nyíló virágai kis méretűek, élénksárga színűek. A virágok az ágak villáiban, vagy csúcsán helyezkednek el, ülők, elhelyezkedhetnek egyesével, vagy két-hármasával is. A növény júniustól az első fagyokig virágzik, de a virágzás intenzitása a nyári hónapokban, a melegebb időszakban a legintenzívebb (UJVÁROSI 1973). Habár a rovarok látogatják, mégis túlnyomóan öntermékenyülő (INTERNET26). Magja fekete színűek és aprók, termése ferde kupakkal nyíló, sokmagvú toktermés.

## 2.2.5. Közönséges tyúkhúr

A közönséges tyúkhúr (*Stellaria media* (L.) Vill.) a szegfűvirágúak (Caryophyllales) rendjébe, azon belül a szegfűfélék (Caryophyllaceae) családjába tartozó faj (INTERNET27). Népies neve: csibehúr, tyúkbegy (INTERNET28).

A tyúkhúr őshonosnak számít Európa-szerte, illetve Afrika trópusi vidékeinek északi, észak-keleti részén. Ma a világ számos pontján megtalálható, éghajlati igényei miatt Észak-Amerikában és Európában nagyon gyakori, Nyugat-Európában tömeges az előfordulása. Kedveli a hűvösebb, árnyékos és kellően humid közeget (5. ábra). A nitrogénben gazdag, frissen forgatott, laza talajokat részesíti előnyben, amiben könnyen gyökerezhet, így kapás kultúrákban, szőlő ültetvényekben, vízparton, cserjésekben, világos akácokban és akár parkokban, telepített virágágyakban is kifejezetten gyakori. Magyarországon főleg a Dunántúlon fordul elő nagy számban, de az egész országban megtalálható, csapadékban gazdag évben az Alföldön is, habár a homoktalajt nem kedveli (UJVÁROSI 1973).



5. ábra Árokparton növekedő közönséges tyúkhúr (saját fotó)

A tyúkhúr alacsonyan növő, földön elterülő növény. Alapvetően egyéves, de ősszel vetve képes áttelelni, s a második év során kétszer érlel magot, tavasszal és ősszel (INTERNET29). Magas víztartalma és finom struktúrája miatt igen törékeny, sekélyen gyökerezik, szőnyegszerű állagot kölcsönözve a növénynek. Szára 10-50 cm hosszúságú, jellegzetesen legalább az egyik oldala szőrözött, a szarak egymásba gabalyodva futnak a talajon (UJVÁROSI 1973). Elfekvő oldalágai a csomók mentén legyökereznek. (INTERNET30) Színe élénkzöld, a levelek tojásdadok, aprók,

keresztben átellenesek. A gyökérhez közel helyezkedő levelek levélnyéllel is rendelkeznek, míg a száron feljebbiek közvetlenül a szárhoz kapcsolódnak (UJVÁROSI 1973). Gyors növekedésű.

Összetéveszthető a mezei tixszemmel (*Anagalis arvensis*). Könnyen megkülönböztethetőek például a virágok színából, a tyúkhúr virágai minden esetben fehérek, a mezei tixszem virágai pedig pirosasak, vagy kékesek. Száruk is eltérő, a tyúkhúr szára kör keresztmetszetű, míg a tixszem szára szögletes (INTERNET31).

Ősszel csírázó növény, mely egyedszáma Európában jellemzően tavasszal tetőzik, de egész évben virágzik. Virágai aprók, jelentéktelenek, fehér, esetleg zöldes színűek, 5 szíromlevele mélyen hasított. A virágok kocsányon ülnek, melyek levélhóaljából nőnek (UJVÁROSI 1973). Virágai bővelkednek nektárban, így apró mérete ellenére előszeretettel látogatják kisebb beporzó fajok, hiszen nagyon korán, szinte közvetlenül tél végén kezd virágozni, és a fagyos időszakok kivételével akár egész évben virágozhat. Termése toktermés, 6 foggal nyíló. A magok sötét színűek. Egy növény akár 15000 magot is elszórhat (UJVÁROSI 1973).

## 2.2.6. Szőrös disznóparéj

A szőrös disznóparéj (*Amaranthus retroflexus* L.) a szegfűvirágúak rendjébe (*Caryophyllales*), a disznóparéjfélek családjába (*Amaranthaceae*) tartozik (INTERNET32). Egyéb elnevezései: disznódudva, eszterburján (INTERNET33).

Világszerte elterjedt, kozmopolita faj, mely Mexikóból származik (INTERNET34). Európában először Svédországban jelent meg 1750-ben, ma már mindenütt előfordul. Hazánkban terhes gyomként tartjuk számon. Kapás kultúrákban tömeges, az egyik legnagyobb károsító kukoricában (INTERNET35). Napraforgóban és szójában is igen gyakori (6. ábra). Rendkívül igénytelen, alkalmazkodó növény, mezőgazdasági területeken kívül parlagos, szemetes, trágyás talajon is képes kikelni, szaporodni. Meszes, savanyú, laza és kötött talajok közül sem válogat, azonban mégis homoktalajon a leggyakoribb (UJVÁROSI 1973).

Nyárutói egyéves (T<sub>4</sub>), igen nagy termetű, a 150 cm-es magasságot is elérheti, akár egészen 2 m-ig növekedhet. Erős, piros színű karógyökér köti a talajhoz. Szára vastag, szívós, a növény csúcsa felé haladva egyre sűrűbben elágazó szárat fejleszt (UJVÁROSI 1973). Nevéhez híven pelyhes tapintású, rövid molyhos szőrökkel sűrűn borított. A föld feletti részek alapszíne zöld, azonban a

szár felvehet vöröses árnyalatot is. Levelei tojásdadok, csúcsuk felé hegyesedők, ép szélűek. A levélerek és a levélnyél pelyhes (UJVÁROSI 1973).

Májustól októberig folyamatosan virágzik, de májusban a legintenzívebben. Virágzata összetett a virágok szorosan egymás mellett állnak, tömött, merev füzéreként alkotva, melyek vékony, szálkaszerű előlevélkéik hónaljában kezdődnek. Egy tövön átlagosan 85.000-90.000 mag is kifejlődhet, de előfordult már több százszáz magszám is (UJVÁROSI 1973).



6. ábra Szántón virágzó szőrös disznóparéj (saját fotó)

### 2.2.7. Ragadós galaj

A ragadós galaj (*Galium aparine* L.) a tárnicsvirágúak rendjébe (*Gentianales*), azon belül a buzérfélék családjába (*Rubiaceae*) tartozó gyomnövény (INTERNET36). Egyéb nevei: ragadály, kullancsfű, koldustetű (INTERNET37).

Őshonos Makarónéziától Euráziáig, de ma már az egész világon elterjedt. Kopár homoktalaj kivételével bármilyen talajtípuson megjelenhet, szántóföldön főleg a kalászos gabonák között gyakori (INTERNET38). Könnyen válhat ligetes erdők, elsősorban akácosok és ártéri ligeterdők valamint árnyékos árokpartok domináns gyomnövényévé (7. ábra) (UJVÁROSI 1973).



7. ábra Árokparti ragadós galaj (saját fotó)

Növekedhet a földön elterülve, de akár más növényekbe kapaszkodva is, így a növény magassága nagyon változó, 30 cm-től akár 150-cm is lehet (UJVÁROSI 1973). Négyélű, szinte szárnyalt szárán sorakozó kampós, horgas szőrökkel és lefelé álló tüskékkel kapaszkodik bele a környezetében az alkalmas struktúrákba, akár más egyedekbe (UJVÁROSI 1973). Örvös elhelyezkedésű levelein, melyek a szárat körülölelve 6-9-esével helyezkednek el. A levél, lándzsa alakú, 3-8 mm széles, a levélvállak ék alakúak. A levelek fonákját tüskék tarkítják (UJVÁROSI 1973).

Gyors növekedésű egyéves faj, májustól augusztusig virágzik (INTERNET39). Ősszel és tavasszal is kelhet, a terméshozást követően el is szárad. A növény termetéhez képest kevés virágot hoz, melyek a levélhóaljából fejlődnek, fehéres színűek, és aprók. Egy virágból két résztermésre hulló termés fejlődik, gömbölyded alakú, horgas szőrökkel sűrűn borított (UJVÁROSI 1973). Rendszerint a növény mellett elhaladó állatok szőrébe akadva terjed, illetve könnyen elpereg. Egy tő akár 36-1000 darab magot képes érlelni (UJVÁROSI 1973).

## 2.2.8. Gyalogbodza

A gyalogbodza (*Sambucus ebulus* L.) a mácsonyavirágúak rendjébe (Dipsacales), a pézsmaboglárfélék családjába (Viburnaceae) tartozik (INTERNET40). Egyéb nevei: földi bodza, bodzag (INTERNET41).

Magyarországon őshonos faj. (INTERNET42) Óshonos Dél- és Közép Európában, Afrika északi részén és Nyugat-Ázsiában is (UJVÁROSI 1973). Bolygatásjelző, árokparton, vetés szélén, parlagokon, cserjésben, utak szélén, általában seregestül jelenik meg. Nem igényes a talajra, a homoktalajon is megmarad, de különösen kedveli a meszes talajokat. Az árnyékot jól tűri, a nedvességet igényli (UJVÁROSI 1973).

Gyakorta tévesztik össze a fekete bodzával, hasonló termése és virágzata miatt, azonban a gyalogbodza, bár szintén évelő, de lágyszárú (8. ábra), a fekete bodzánál arányosan kisebb termetű növény (INTERNET43). Kúszó gyöktörzsű, sarjtelepeket képező növény. A növény telente visszafagy, és csak a gyöktörzs telet át (INTERNET44). Szárai egyéb gyomnövényekhez képest magasra nőhetnek, akár a 2 m magasságot is elérhetik, henger alakúak, kórósak, vastagok, erősek. A szárok általában nem borítja szőr (UJVÁROSI 1973). Páratlanul egyszer szárnyalt levelei átellenesek, lándzsa alakúak, nagyok, 5-9 levélkével. A levélkéik fonákja szőrözött, pelyhes tapintású, élük erősen fűrészkes, a legalsó levélkéik tövében nem ritkán 1-2 szárnyacska is előfordul (INTERNET45). A levelek jellezgetes keserűmandula szagúak (INTERNET46).



8. ábra Gyalogbodza a kőszegi Arany Egyszarvú Patikamúzeum kertjében (saját fotó)

Júniustól szeptemberig virágzik (INTERNET47), a virágzat a növény szárának csúcsán helyezkedik el, felfelé áll. A virágok, aprók, a porzók pirosak, míg a párta fehér, egy-egy virág nagyjából 6-8 mm-es (UJVÁROSI 1973). Rovarbeporzású. A virágtányérok lényegesen kisebbek mint a fekete bodzáé (INTERNET48). Termése általában 4mm körüli, fényes, fekete bogyótermés. A bogyók gömb alakúak, lilásfekete levűek. Egy bogyó 2-4 darab magot tartalmaz. A mag szintén fekete. Főleg madarak hordják szét a magot, mivel szívesen fogyasztják a gyalog bodza bogyóit. Sarjtelepeket képezve vegetatív úton is képes szaporodni (UJVÁROSI 1973).

### 2.3. Vadnövények gyűjtése

Ha az ember úgy dönt, hogy felhasználja a természet adta lehetőségeket, még akkor is körültekintőnek kell lennie, ha magabiztos a tudását illetően. Jelen esetben a lehetőségek az árokparton, utak mentén, táblák határán nőnek, alapvetően olyan területeken, ahonnan nem szívesen tenne senki ételt a tányéjára.

Fontos tudnunk, hogy a növény, amit gyűjteni szeretnénk, hol terem, melyik része fogyasztható, és mikor a legalkalmasabb a felhasználásra. Az általam bemutatott nyolc növényből hetet étkezési célból kizárólag a leveleiért, friss hajtásaiért gyűjtenek (a gyalogbodzának csak az érett termését gyűjtik), azonban egyes növények gyökereit, virágait, is gyűjtik főzetnek, étrendkiegészítőnek, illetve szépségápolási céllal. Minden esetben fontos megbizonyosodni róla, hogy ahonnan gyűjtünk biztonságos és etikus-e. Ajánlatos elkerülni az út menti társulásokat is, többek között a növényekre ült por, szennyeződés, illetve a terület nehézfém (Pb, Cd) terheltsége miatt is. (INTERNET49) Kifejezetten igaz ez a nagy csalánra, fehér libatopra, szőrös disznóparéjra és a kövér porcsinra, ugyanis ezek a leggyakrabban megtalálhatók a bemutatott növények közül ilyen területeken, és általában gyönyörű állományt alkotnak, mégis tartózkodni kell a gyűjtésüktől. Az ipari területek közelsége, illegális hulladéklerakók, illetve a mezőgazdasági területek sem biztonságos helyek a gyűjtésre. Előbbiek az utakhoz hasonló szennyezettség, nehézfém terheltség miatt, utóbbi pedig az esetlegesen használt kemikáliák, peszticidek és más növényvédő szerek és azok maradványai miatt. Ezeket a területeket tehát bölcs elkerülni (INTERNET50).

A gyomnövények gyűjtésekor ugyancsak figyelembe kell venni a vonatkozó jogszabályok betartását. Számos törvény és rendelet szabja meg a gyűjtés lehetőségeit és kereteit, egyfajta támaszként szolgálva a gyűjtőknek, és védelmi hálóként az ökológiai egyensúlynak. Sajnos korábbi terepgyakorlatokon is tapasztaltuk az elővigyázatlan túrázók, gyűjtők által okozott kártételt, amikor a mocsári kockásliliom (*Fritillaria meleagris*) megtépázott maradványaival szembesültünk egy

ismert lelőhelyen. Habár a köztudatban jelen lévő gyűjtött vadnövények legnagyobb része nem védett, fontos kiemelni, hogy a vonatkozó jogszabályok értelmében természetvédelmi területről bármilyen faj gyűjtése engedélyhez kötött, azonban az állami (azaz nem magántulajdonban lévő) erdőterületekre vonatkozó szabályozás már sokkal lazább.

*„Ha jogszabály másként nem rendelkezik, az állam 100%-os tulajdonában álló erdőben az erdőgazdálkodó köteles túrni az egyéni szükségletet meg nem haladó mennyiségű gomba, vadgyümölcs, gyógynövény gyűjtését, valamint forrásvíz elhordását.”* Erdőtörvény: 2009 évi XXXVII. törvény 69. § (7) pontja (INTERNET51).

Ahogy az olvasható is, magánszemélyek szabadon élvezhetik az állami tulajdonú erdők javait, egészen addig, amíg azt kizárólag saját fogyasztásra szánják. A mennyiségi szabályozást az alábbiak szerint határozza meg a 153/2009. (XI. 13.) FVM rendelet:

*„Gomba, vadgyümölcs illetőleg gyógynövény egyéni szükségletet meghaladó, vagy nem állami területen történő gyűjtése csak az erdőgazdálkodó előzetes írásbeli hozzájárulásával gyakorolható.”*

Az egyéni szükséglet a rendelet alapján személyenként és naponta 2 kg vadgyümölcs, gomba, gyógynövény. Ezek semmi esetben sem hozhatók kereskedelmi forgalomba, és amennyiben magán tulajdonban lévő erdőben gyűjtünk, rendelkezünk kell írásos engedéllyel a terület tulajdonosától (INTERNET52).

## 3. Anyag és módszer

### 3.1. A növényfajok többszemponú bemutatása

Első lépésként meghatároztam, melyek az általam legismertebbnek vélt gyűjtött gyomfajok, melyeknek nemcsak a modern életben, de a népi hagyományban is helye volt és van. Ahhoz, hogy átfogóan, de kellően diverzen mutathassam be a vadnövények fogyasztásának lehetőségeit és kultúráját olyan növényeket kellett választanom, amelyek az ország közel egész területén megtalálhatók, és az avatatlan szemnek sem okoz kifejezetten nagy problémát a felismerésük. Így esett a választásom az Irodalmi áttekintés fejezetben ismertetett nyolc fajra. Az Irodalmi áttekintés fejezetben kizárólag a fajok régi neveivel, elterjedésével és morfológiai leírásukkal foglalkozom. Minden olyan információt, amit a szakkönyvekből, folyóirat cikkekből, weboldalakról gyűjtöttem össze a gyomfajok táplálékként való felhasználást illetően, az Eredmények fejezetben mutatok be. Szintén az eredmények részét képezi a vadnövényekről alkotott véleményem, amennyiben lehetőségem nyílt a kipróbálásukra, illetve mindegyik esetében ismertetem modern fogyasztási lehetőségeket, valamint a népi hagyományban megmaradt gyűjtési és feldolgozási lehetőségeket. Dolgozatomban kizárólag az élelmiszerként történő felhasználásra tekintettel gyűjtöttem adatokat; melybe beletartoznak a beltartalmi értékeik, illetve az ebből adódó fogyasztási javallatok és ellenjavallatok.

### 3.2. Facebook csoportok bemutatása

A csoportokat úgy választottam ki, hogy a két magyar csoport bemutatása közben a zárt és nyílt csoportok közti esetleges szakmai igényességbeli, illetve megbízhatósági különbségeket is meg lehessen figyelni, míg a külföldi csoport a hazai és nemzetközi különbségek miatt érdekes. Figyelembe vettem a csoportokban előforduló aktivitásokat, moderációt, tematikus aktualításokat. A csoportokat több, mint egy évig olvastam rendszeresen, 2024. 05.10-től 2025. 07.10-ig. Az összehasonlítás során szigorúan figyeltem a szakmai háttér meglétére, a hozzászólások szakmai ellenőrzésének gyakoriságára és moderálására, a csoportok offline szervezett programjaira, illetve a közzétett bejegyzések relevanciájára és hitelességére.

A három vizsgált csoport az *Ehető vadnövények* nevű, 125.800 fős nyilvános csoport, illetve az *Ehető vadnövények az egészségfejlesztésben (hatás, gyűjtés, feldolgozás)* nevű 35.500 fős, zárt csoport, illetve a *Herb, Plant and Foraging identification workgroup*. nevű, 265.100 taggal rendelkező nemzetközi csoport. Mindhárom közösség célcsoportja a vadnövények határozása,

gyűjtése és elsősorban élelmiszercélú felhasználása, feldolgozása iránt érdeklődő felnőtteket foglalja magába. A csoportokban minden korosztály és mindkét nem megtalálható.

### 3.3. Kérdőív

A kérdőívet a két magyar nyelvű, magyarok működtette csoport tagjai számára tettem elérhetővé. A kérdőív ugyan a csoportok minden tagja számára elérhető volt, de a kérdések szinte kizárólag azoknak szóltak, illetve azok tudták őket megválaszolni, akik gyakorló vadnövény gyűjtők és rendszeresen foglalkoznak gyűjtéssel és feldolgozással.

A kérdőív 18 kérdésből állt, a kérdések pedig a kitöltők szakmai hátterére, illetve gyűjtési szokásaira vonatkoznak, kis kitéréssel a vadnövények jövőjéről alkotott véleményükre. Amire elsősorban kíváncsi voltam az, hogy a kitöltők milyen arányban használnak internetes forrásokat a vadnövények gyűjtéséhez és feldolgozásához, mennyire vannak tisztában az alapvető gyűjtési tudnivalókkal, illetve, hogy mit gondolnak a vadnövények kereskedelmi forgalomba hozataláról, milyen jövőt képzelnek ezen növényeknek a termelési lehetőségeinek. Emellett irányultak még kérdések a feldolgozás módjára, illetve a fajokra is.

A kérdéseket az eredmények bemutatásánál közlöm. A kérdőívet összesen 82 ember töltötte ki.

## 4. Eredmények

### 4.1. A gyomok, mint tápláléknövények

#### 4.1.1. Nagy csalán

A nagy csalán beltartalmi értékeit tekintve egy igen értékes és sokszínűen felhasználható növény. Levele gazdag A-, C-, B- és E-vitaminban, és a növény vastartalma magas. Rosttartalma is jelentős (SIMMONDS és mtsai. 2023).

Kóczyán Géza (2014) így írt a nagy csalán felhasználásáról: *„Fiatal leveléből tavasszal főzeléket készítenek (Tarany, Répáshuta), csak azok ismerik, akik orosz vagy szovjet hadifogságban voltak. Régen podlubkát készítettek belőle tavasszal (Áj [Szlovákia]), a fiatal csalánból a spenóthoz hasonlóan főzeléket készítenek.”* A podlubka vagy podlupka különféle zöldségnövények leveléből készült főzeléket jelent (erdőkószoló).

Más forrás is említi a csalán fogyasztását azok között, akik megéltek hadifogságot, Dénes Andrea (2025) így idéz egy régi beszélgetést: *„...dédnagyapám és a sógora a Don-kanyarból úgy jöttek haza, hogy csalánt ettek, mert csak azt ismerték az erdőben...”*

Moldvában is ismert népi tápláléknövény, különösen a nagyböjti időszakban fogyasztják. Halász Péter 2010-ben kiadott, *Növények a moldvai magyarok hagyományában és mindennapjaiban* című könyvében így ír: *„Tavasszal az van legelő, az jobb, mint a hús – mondta Magyarfaluban Csernik Rózsa -, (...) Rancsuk es, cibrével es, tormával es. (...) Tavasszal leghamarabb csihánt eszünk.”* A moldvai magyarok ezt a növényt keresték elsőként, mivel ez hajtott ki a legkorábban. Mikor azonban már a saláta és a sóska kihajtott, elhagyták a friss csalán gyűjtését arra az évre. *„Csihán után hozzájutunk a mezei salátához, kerti salátához is, a csihánt feladjuk. A csihán vén aztán.”*

A modern receptek között is szerepel a csalánfőzelék hagyományos elkészítése (7. ábra). Az ábrán látható csalánfőzelék glutén- és laktózmentes, illetve nagyon fiatal hajtásokból készült, színe ezért rendkívül élénk, viszont minél idősebb hajtást/leveleket használunk, illetve tejszínnel készítjük el, a színe annál mélyebb lesz. A csalán saját íze citrusos jellegű, kevésbé hajlamos keserű utóízre, mint a paraj, és a sóskaféle savanykás jellege is hiányzik belőle, azonban a belőle készült étel,

ahogy az látható, küllemre és állagra is hozzájuk lesz hasonló. Kifejezetten élvezetesnek találtam a fogyasztását, friss, tavaszi ízvilágú ételeket ad (9. ábra).



9. ábra Házi készítésű csalánfőzelék (saját fotó)

A nagy csalán kellemes teaként, krémként, és turmixként is fogyasztva, frissen, forrázás nélkül azonban kevésbé jó ízű.

#### 4.1.2. Mezei sóska

A mezei sóska felhasználásában nagyban hasonlít az angol sóskához (*Rumex patientia* L.) és a francia sóskához (*Rumex scutatus* L.), azonban beltartalmi értékeiben van némi eltérés (INTERNET53). Vad jellege miatt oxálsav tartalma igen magas, emiatt ízben közelebb áll az igen savanyú francia sóskához. Könnyen és olcsón hozzáférhető C-vitamin forrás, emiatt szintén kiváló inszegeledel volt. Hamar bejutott a konyhakertekbe, és termesztett változata is kialakult (INTERNET54)

A mezei sóska változatosabb elkészítési lehetőségeket kínál a nagy csalánnál. Nagy előnye, hogy nyersen is fogyasztható, ízletes, szomjoltó (INTERNET55). Savanyú íze annál hangsúlyosabb, minél idősebb levélről van szó. Csakúgy, mint a nagy csalán, ez a növény is elkészíthető főzeléknek, krémnek, de a medvehagymához (*Allium ursinum*) hasonlóan akár sós süteménybe is belekerülhet (10. ábra), illetve levezöldségként is alkalmazható. Leveleit megmosva, sóban-olajban párolva, majd pürésítve tartósíthatjuk, így hónapokig eláll (INTERNET56). Nagy mennyiségű fogyasztása nem javasolt, mert hashajtó hatású (INTERNET57). A medvehagymához hasonlóan használható süteményekbe is (10. ábra).

Érdekesség, hogy a Vág partvidékén *csikorgó* néven ismert, és mártásként fogyasztott tápláléknövény. (Nem egyezik a csikorgófüvel (*Gratiola officinalis* L.), ami nem csak, hogy rossz ízű, de mérgező is (DÉNES 2025). A csikorgófüvet élelmiszerként árusítani tilos, habár gyógyhatása ismert (INTERNET58).)

Nyersen elsősorban a gyerekek ették, különösen a levél nyelet, ami kevésbé savanykás. Amellett, hogy mártásnak, levesnek, főzeléknek is készíthető, a pásztorok tejoltónak is használták (DÉNES 2025).



10. ábra Sóskafejfűjt mezei sóskából (INTERNET59)

#### 4.1.3. Fehér libatop

A fehér libatop hasznosítás és beltartalmi értékek alapján is a parajhoz (*Spinacia oleracea*) áll közel. Magas vas- kalcium- és fehérjetartalmú, igen értékes növény. Gyűjtés és felhasználás szempontjából kifejezetten előnyös, hogy hazánkban tömegesen fordul elő, így könnyen fellelhető.

Ázsiában ismert és jelenleg is termesztett faj. Több, mint valószínű, hogy fogyasztása inségeledelként kezdődött (Vietnámban sóval párolva, szójamártással és rizzsel fogyasztották, ha egyéb levélzöldségeknek híján voltak (INTERNET60)), majd könnyű természetősége, és remek táplálóértéke miatt terjedt el, mint termesztett növény.

Felhasználását tekintve salátanövényként, frissen fogyasztva is ízletes, illetve pürének, krémnek, főzeléknek, krémlevesnek is kiváló, viszont ritkán használják önmagában. Tértfogat növelőnek gyakran kerül paraj mellé. Nem okoz sem íz, szín, vagy állaghibát, mivel íze semleges, színe, bár más árnyalatú, nem dominál, állagra pedig pontosan megegyezik a parajjal. Kerülhet továbbá más,

karakteresebb ízvilágú vadnövények mellé, szintén „filler” jelleggel, vagyis nem kifejezetten a növény élvezete kedvéért, inkább térfogatnövelési céllal (INTERNET61).

Fontos megjegyezni, hogy a libatop hajlamos nitrátfelhalmozásra, ezért gyűjtés helyét körültekintően kell kiválasztani, a túltrágyázott területek kerülendők. Oxálsav tartalma, bár lényegesen alacsonyabb, mint a mezei sóskának, mégsem javasolt vesekőre és reumára hajlamos személyeknek (INTERNET58). Továbbá kis mennyiségben, de szaponint tartalmaz, mely hashajtó hatású (INTERNET62).

#### 4.1.4. Kövér porcsin

A kövér porcsin, vagy portuláka egy rendkívül szívós növény. Húsos, viaszos növény, mely rendkívül jól bírja az aszályt, emiatt értékes, könnyen termesztető faj válna belőle az egyre melegebb európai országok területén is. Trópusi, szubtrópusi éghajlaton már ismert termesztett változata (INTERNET63). A különbség a termesztett és a vad alak között, hogy a termesztett porcsin nem terül el a földön, így egy formásabb, könnyebben tisztítható zöldtömeget ad, és a betakarítása is könnyebb. Pozsgás szára sok vizet raktároz, gazdag C vitaminban, és az egyik legnagyobb omega-3-zsír sav tartalmú növényünk. Felhasználása rendkívül sokrétű. Leveszöldségnek, nyersen salátába, fermentálva, krémnek is alkalmas (INTERNET64).

A porcsint az uborkához hasonlóan ecetes és tejsavas fermentálással kiválóan tartósíthatjuk. A megmosott növény mellé kerülhetnek más kísérő zöldségek is, például káposzta vagy sárgarépa. Tejsavas fermentálás esetén a porcsin felforralt, majd lehűtött sós vízbe tesszük (11. ábra), esetleg

előző savanyúság levéből toldunk hozzá a folyamat felgyorsítása érdekében. Fűszerezése ízlés szerint, de a savanyú káposztához használt fokhagyma, bors és babérlevél biztos választás.



*11. ábra Kővér porcsin savanyúság (forrás: INTERNET65)*

Konyhai felhasználhatósága például főzelék, vagy levesbe való zöldség is lehet. Önálló ízét ugyan a környezetem különlegesnek tartja, a saját tapasztalatom és véleményem viszont az, hogy a növénynek kifejezetten taszító, kesernyés, savanykás íze van, még hosszú főzés után is. A savanykás íz egyébként egy várható jelleg, ugyanis ez a növény is tartalmaz oxálsavat. Leveszöldségként használtam fel (12. ábra) és kifejezetten erre a célra meghagyott, kertben növény porcsin fiatal hajtásait, leveleit válogattam ki.



*12. ábra Saját készítésű vegyes zöldségleves porcsinnal (saját fotó)*

Levesemben mángold (*Beta vulgaris* var. *cicla*) mellé került be második levélzöldségnek, öreg száruk, öreg levelek nélkül. Még a fiatal száruknak is sok időbe telt, mire megpuhultak, viszont a levelek a mángoldhoz hasonlóan, nagyon gyorsan megfőttek. Az egyik legnagyobb előnye konyhai felhasználásban más levélzöldségekhez mérten, hogy könnyen tisztítható, és nem sérülékeny. Nem törik és nem nyomódik meg úgy, mint például a vele együtt felhasznált mángold. Annak ellenére, hogy az én tetszésem nem nyerte el, alapvetően egy könnyen felhasználható, tartalmas levesbetét. Nyersen fogyasztásra én nem ajánlom, a levelek textúrája különös, szerintem nem illett a salátakeverékbe, a száruk pedig a fiatal hajtásoknál is kemények. Habár savanykás ízéről el tudom képzelni, hogy valaki kellemesnek találja, én nem fogyasztanám rendszeresen.

#### 4.1.5. Közönséges tyúkhúr

A tyúkhúr egy törékeny kis növény, mely sok vizet tartalmaz, emiatt rossz az eltarthatósága. Nem alkalmas savanyításra, sem pedig szárításra. Forrázatként sem értelmezhető a hasznosítása és magjai sem rendelkeznek élelmezés szempontjából semmilyen relevanciával. Viszont pont törékeny szerkezete és rövid frissessége miatt szedés után azonnal fogyasztva kiváló friss salátának. Magas a kalcium, vas, kálium és magnéziumtartalma (INTERNET66). Az egész növény ehető. Egyesek szerint kukoricára emlékeztető, édeskés, lédús (INTERNET67) Fillerként, pesto és salátaöntet alapanyag is lehet, illetve főzelék is készíthető belőle. Frissen használható még apróra vágva, szendvicsbe, úgy, mint a snidling (*Allium schoenoprasum*) (13. ábra).



13. ábra Tyúkhúr sajtkrémes szendvicsen INTERNET68)

A magyar népi hagyományban főleg takarmánynövényként él, fogyasztása nem jellemző, azonban Japánban számos hagyományos ételben fűszerként, gyógynövényként jelenik meg. A Hét Fű

Ünnepének nevezett Nanakusa no sekko (七草の節句) (melyet az Edo kor óta hagyományosan január hetedikén tartanak, és egyike Japán öt éves szertartásának) egyik ünnepelt növénye a közönséges tyúkhúr. Az ünnep lényege a tavaszra való felkészülés, a jó szerencse, a vitaminpótlás, és a friss vadnövények élvezete. A modern Japánban a tyúkhúr élelmiszer boltokban is megtalálható alapanyag (INTERNET69). Mivel akármely friss fogyasztásra szánt levélzöldséghez hasonlóan tárolható, illetve élvezeti értéke is azokhoz hasonló, úgy gondolom a japán példa kifejezetten követendő lehet, annak tekintetében, hogy ez a növény Magyarországon tömegesen fordul elő. Előnyére szól még, hogy az éghajlat alkalmas a számára, és tavasszal már nagyon korán fejlődik.

#### 4.1.6. Szőrös disznóparéj

A szőrös disznóparéj beltartalmi értékeit tekintve kiváló tápláléknövény. Gazdag antioxidánsokban, C vitaminban és retinolban, magjai pedig fehérjében bővelkednek. A parajhoz hasonlóan kiváló főzeléknövény, adagolásával azonban óvatosan kell eljárni, mivel hajlamos nitrátfelhalmozásra. Magjait a köleshez hasonlóan fogyaszthatjuk főzve, lisztté őrülve, vagy puffasztva is (INTERNET70). A kövér porcsinhoz hasonlóan természetett változata is létezik, az amaránt (*Amaranthus* sp.), mely alternatív növényként itthon már megtalálható természetben.

Véleményem szerint kellemetlen szagú növény, levele és szára is kemény, fás, nehezen kezelhető és nem jó ízű. Főzeléknövénynek ugyan elképzelhető a használata, de sokáig kell főzni, és az ízélmény javítása érdekében meglehetősen sok fokhagymát kell használni mellé.

#### 4.1.7. Ragadós galaj

A ragadós galaj talán legismertebb tulajdonsága (még a nevében is szerepel), hogy teljes föld feletti felületét kampós tüskék, szőrök fedik, melyek beleakadnak a ruhába, az állatok szőrébe, és a bőrt is felsérthetik. Az egyértelmű feltételezés ebből adódóan az lehet, hogy a növény elfogyasztása abszurd gondolat és nem is érdemes megpróbálkozni vele. Azonban a ragadós galaj egy hasznos és értékes tápláléknövény. Vízhajtó, vesetisztító hatású. Elkészítésében a szűrőssága sem jelent akadályt. Frissen fogyasztásra csak friss hajtásokat célszerű válogatni, ugyanis azok még nem szűrnak. Idősebb hajtásokat pedig forrázva, főzve, a korábban tárgyalt többi krémnek és főzeléknek való növényhez hasonlóan kell elkészíteni. Magjából pörköelve kávépótló készülhet, azonban lényegesen alacsonyabb a koffeintartalma (INTERNET71).

Fontos megjegyezni a ragadós galaj esetében, hogy fogyasztásának javallása, illetve az ajánlott mennyiség vitatott. Habár régóta használt, népi hagyományban ismert növény, óvatosan kell

adagolni, nem fogyasztható akkora mennyiségben, mint például a nagy csalán, vagy a kövér porcsin. Gyerekeknek, illetve várandós nőknek nem ajánlott a fogyasztása (INTERNET72).

Ellentétben a többi említett növényvel használata nem jellemző ételkészítésként a magyar népi hagyományban. Főzetnek, borogatásnak, haj és bőrápolásra használták ugyan, emésztési és húgyúti zavarokra kúraszerűen alkalmazták (KÓCZIÁN 2014), de nem volt az étkezés része.

#### 4.1.8. Gyalogbodza

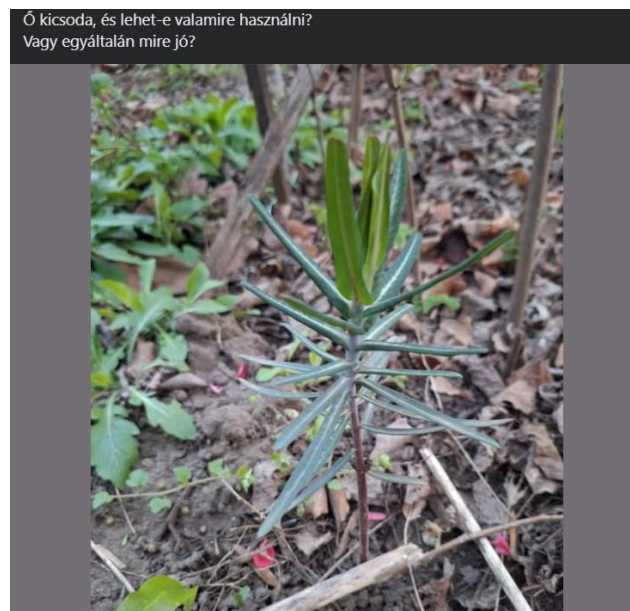
A gyalogbodza az egyetlen az eddig felsorolt növények közül, amelyiknek kizárólag a termése fogyasztható. Alapvetően a növény minden része mérgező, a szár, a levelek, a friss hajtások, a virágok, de még az érett termés is. Mérgezőanyag tartalma sokkal nagyobb a fekete bodzáénál. Nagyon fontos, hogy aki ezt a növényt akarja feldolgozni és/vagy fogyasztani, az megfelelően járjon el (INTERNET73). Habár, aki ismeri a fekete bodzát, az nem téveszti össze vele, mégis jobb az óvatosság. A gyalogbodza fogyasztása sváb falvakban, magyarországi német nyelvterületeken fordul elő, napjainkban is ott van még igazi hagyománya. Lujzikalagorban (Románia) például a vörösbort sötétítették vele, összetört gyümölcssei festékanyagait használták fel (HALÁSZ 2010). Répáshután az asszonyok lekvárt és szörpöt főztek belőle, de pálinkának is felhasználták (KÓCZIÁN 2014). Mivel a növény felhasználhatósága meglehetősen korlátozott (egyedül a hőkezelt gyümölcsök ehetőek), kevésbé kedvelt, ismert és fogyasztott növény. Könnyen érezheti úgy az ember, hogy nem éri meg a fáradságot a feldolgozása, és a mérgező anyag tartalma túl nagy kockázatot jelent, így használata valójában már tényleg csak a népi hagyományban létezik.

Érdekesség, hogy Baranya megyében még egészen erősen él ez a hagyomány. Dénes Andrea (2013) képet közölt a gyalogbodzából készült, a pécsi piacon árusított gyógylekvárról.

## 4.2. Facebook csoportok összehasonlítása

### 4.2.1. „Ehető vadnövények az egészségfejlesztésben (hatás, gyűjtés, feldolgozás)” facebook csoport

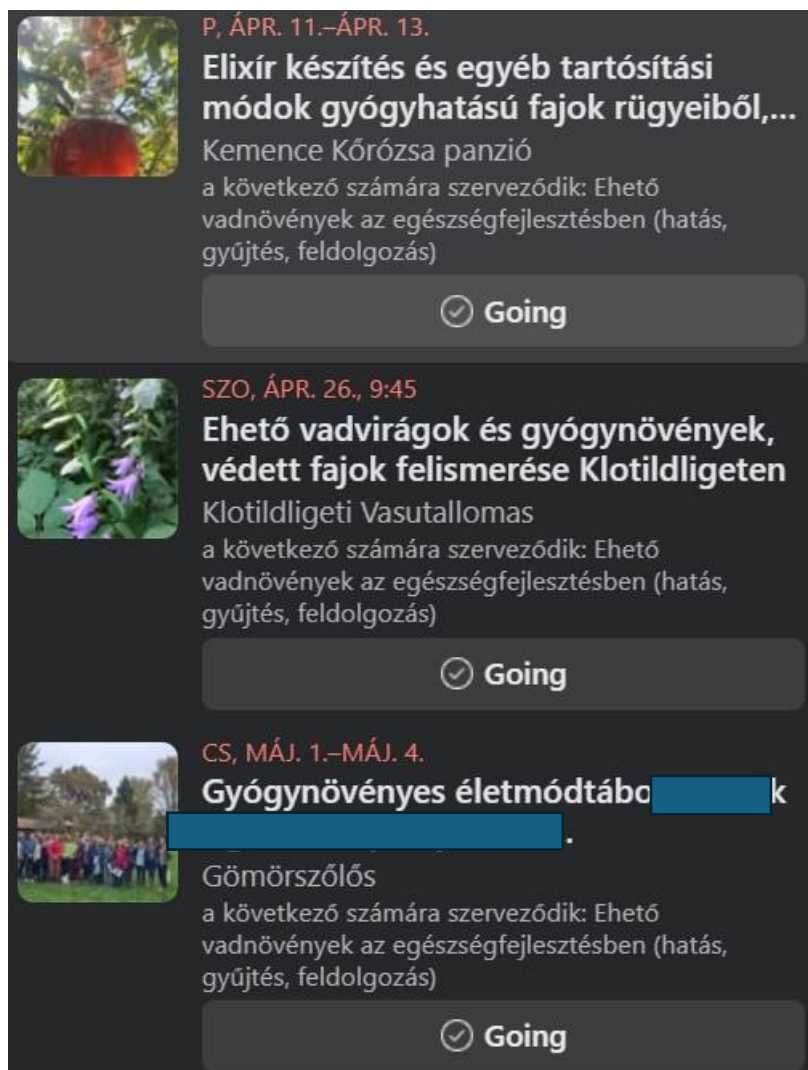
Ez a csoport csak negyedannyi taggal rendelkezik, mint az Ehető vadnövények, illetve zárt, tehát a tagok felvételét szűrik. A csoport leírásában szerepelnek a csoportban jelenlévő szakértők nevei, illetve a végzettségük. Mivel a csoportba a tagok jelentkezés alapján kerülhetnek be, ez egyfajta pszichológiai gátként szolgál, csak azok lépnek be, akiket igazán érdekel a tematika, illetve azok maradhatnak bent, akik releváns posztokat és információkat közölnek a témában, így a pontatlanság és a hamis információ terjesztésének esélye lényegesen lecsökken. Természetesen ez nem jelent tökéletes megbízhatóságot, hiszen a kérdezők képei sokszor homályosak, elmosódottak, illetve nem ismerik a határozóbélyegeket, emiatt a fotón szereplő növények gyakran atipikusak (14. ábra). Az ábrán látható növényt behatározni még bajos, ilyen esetben hiába van jelen szakértő a csoportban, egy (néha elég rossz minőségű) képről, atipikus növényt nehéz bizonyossággal azonosítani.



*14. ábra Atipikus növény a kiskertben  
(INTERNET74) Az atipikus növényeket képről  
határozni szinte lehetetlen*

Azonban a csoport összességében a szakértők segítségével, akik között szerepel kertészmérnök, biológus és gyógyszerész is, láthatóan törekszik az igényes és megbízható munkára. A csoporton belül erős a közösségépítés, minden hónapban két-három szervezett programról kapnak értesítést a tagok, amelyeket szintén a témában jártas, szakképzett emberek vezetnek, legyen szó gyűjtésről, feldolgozásról, vagy egyéb workshopokról. A programok, habár nem ingyenesek, nagy érdeklődés

övezi őket, szemlátomást van rá kereslet és a csoport tagjai szívesen vesznek rajtuk részt (15. ábra). Széleskörű tanácsadás és jól átvizsgált információáramlás jellemzi a csoportot.



15. ábra Meghirdetett programok INTERNET75)

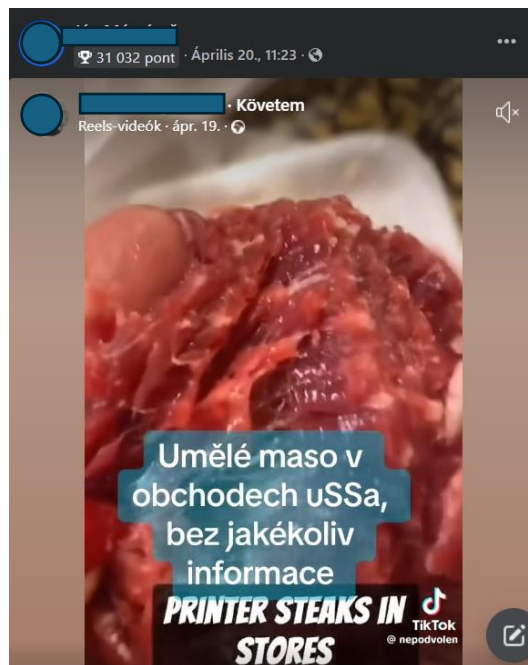
A hozzászólások moderálására nincs kifejezett szükség, és lehetőség van a tapasztalatok, szubjektív vélemények megosztására is, hiszen jelen esetben egy-egy növény feldolgozásának menete, folyamata tájegység, illetve hagyomány szerint jelentősen eltérhet egymástól. Ilyen módon a szakértők teret hagynak a szubjektív véleményeknek, és csak abban az esetben korrigálnak, amennyiben egészségügyi kockázatot jelent egy-egy módszer használata.

Erre a csoportra bátran támaszkodnék a vadnövénnyek gyűjtését, és feldolgozását illető kérdésekben.

Az általam választott fajokról is rendszeresen születnek posztok, melyek a feldolgozásukkal és gyűjtésükkel kapcsolatban tartalmaznak kérdéseket, illetve szolgáltatnak információt.

#### 4.2.2. „Ehető vadnövények” facebook csoport

Ez a csoport igen sok taggal rendelkezik, a több tízezer ember jelenléte pedig erősen érződik a csoporton. A tagokat nem szűrik, bárki csatlakozhat és bárki posztolhat is függetlenül a csoportban töltött idejétől, vagy a korábbi posztjai minőségétől. Naponta számos poszt születik, azokra pedig jelentős mennyiségű hozzászólás érkezik, szinte lehetetlen moderálni. Ennek okán a tematikának nem megfelelő posztokat nem tudják kiszűrni, a hamis információk, pontatlan határozások, veszélyes tanácsok is olvashatók maradnak, bárki hozzájuk férhet. Gyakran előfordulnak aktuálpolitikával átitatott tartalmak, illetve az összeesküvés elméletek népszerűsítése is rendszeres (16. ábra).



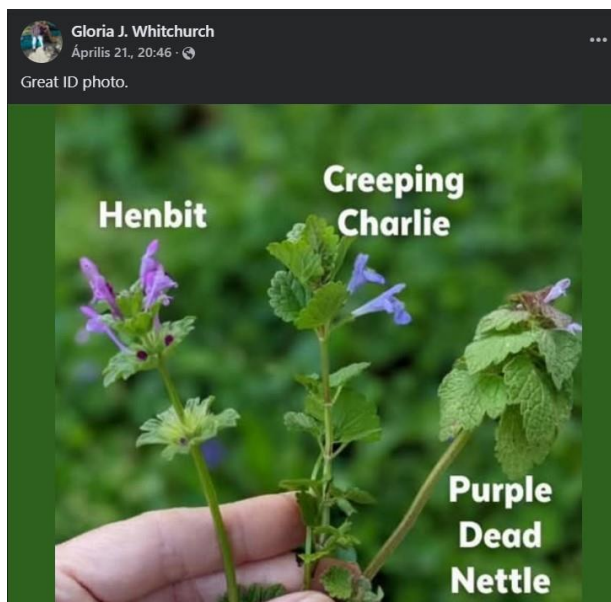
16. ábra Összeesküvés elméletek a csoportban. A képen látható angol szöveg fordítása: „Nyomtatott húsok a boltokban”. A mesterségesen generált élelmiszerekhez kapcsolódó összeesküvés elméletek egyik népszerű irányzata. (INTERNET76)

A szakmaitlanság, a szakértő vélemény részleges, szinte teljes hiánya a csoportot meglehetősen megbízhatatlanná teszi. Egy-egy adminisztrátor azonban próbálkozik hasonló közösségépítéssel, mint a zárt csoport szakértői. Rendszeres a tájékoztatás szervezett táborokról, találkozókról, gyűjtőutakról, ahol jószándékú, gyakorlott gyűjtők tartanak foglalkozásokat. Itt különböző stratégiák és szemléletmódok között is lehet válogatni, ugyanis a csoportban rendszeresen tartanak túlélőtáborokat, ahol a résztvevők megtanulhatják, hogy hogyan ismerjenek fel különböző célra használható vadnövényeket, nem kizárólag étkezési célból. Hirdetnek feldolgozás központú workshopokat, illetve más gyűjtögetéshez kapcsolódó, például gombász túrákat. A túrákon való részvétel programtól függően ingyenes, vagy részvételi díjas.

Tapasztalataim szerint a csoportra szakmai szempontból nem tanácsos támaszkodni.

#### 4.2.3. „Herb, Plant and Foraging identification workgroup” facebook csoport

Ez a csoport rendelkezik a legtöbb taggal, több, mint duplája az egyébként is sok taggal rendelkező Ehető vadnövények csoportnak. Mivel nemzetközi csoportról van szó, igen sok országból, a világ minden pontjáról vannak jelen benne emberek, azonban ez egyáltalán nem megy a szakmaiság rovására. A csoport jól moderált, és a tagok komolyan veszik a tematikát. Több helyen is kiemelik a szakértői hozzáállás fontosságát, nem csak a gombászat, de a vadnövények meghatározása terén is. Nem fogyasztanak el semmit, aminél a tévedés legkisebb esélye is felmerült, és másokat sem biztatnak erre. A határozáshoz rendszeres segédleteket tesznek elérhetővé, ahol még a teljesen kezdők is észrevehetik a faji bélyegeket, különbségeket, és biztonságosan gyakorolhatnak. A gyűjtést követő feldolgozással nem igazán foglalkoznak, habár a tematika teret engedne neki. Fő irány a gyűjtött növények határozása, illetve a biztos tudáson alapuló felismerése (17. ábra). A gyűjthető, és a kerülendő növényekről is rendszeres tartalmak állnak rendelkezésre.



17. ábra Egymáshoz hasonló vadnövények egymás mellett (INTERNET77)

A csoport alapítója az Egyesült Királyságban él, a posztok nagy része viszont az Egyesült Államokban élő emberektől származik. Előfordulnak ázsiai és európai tagok által talált növények, ritkább, egzotikusabb növények, illetve a kozmopolita fajok, melyek világszerte ismertek és hasznosítottak, mint például a nagy csalán.

A nagy távolságok miatt túrákat, gyűjtőutakat nem szerveznek, nincs számottevő tevékenység, amibe az érdeklődők becsatlakozhatnak. Szakmai szempontból azonban a csoport megbízhatónak

mondható, ritkán fordul elő rosszul határozott növény, és kiemelik a szakértői ellenőrzés és tevékenység fontosságát a gyűjtés során felhasznált növények biztonságos feldolgozása érdekében.

### 4.3 Kérdőív

A kérdések széles körben járták körül dolgozatom témáját, illetve a kitöltők végzettségére, és személyes preferenciákra is kitértek. Többek között rákérdeztem a feldolgozási módokra, a gyűjtés helyére, kedvelt fajokra, fogyasztói szemléletű véleményre a gyomnövényekkel kapcsolatban, illetve az interneten fellelhető információk általuk vélt hitelességére. A könnyű értelmezhetőség kedvéért a kérdéseket a válaszokkal együtt közlöm.

#### 1. *Kitöltő neme:*

A kitöltők 91,4% nő volt. Ebből már következtethetünk az ilyen témájú csoportok nemi eloszlására, illetve a közösségek aktivitásának nemi eloszlására is. Túlnyomó többségben tehát nők válaszoltak a kérdésekre.

#### 2. *Van-e mezőgazdasági végzettsége?*

A válaszolók felének nincsen szakirányú végzettsége. Ez kifejezetten érdekes, ugyanis ezek az emberek nem az oktatási rendszerben találkoztak a vadnövényekkel, nincs szakmai alapjuk. Ilyen módon nem támaszkodhatnak saját tudásukra, hanem először külső forrásból kell/kellett tájékozódniuk, ami ilyen irányú hobbik és/vagy életmód esetén különösen kockázatos lehet.

#### 3. *Hogyan talált rá a vadnövények gyűjtésére?*

A vadnövények gyűjtésére a legkülönbözőbb úton találtak rá, az eloszlás (számomra meglepő módon) egészen egyenletes. Amíg én azt feltételeztem volna, hogy erős túlsúlyban lesz az internet a szociális média térnyerése miatt, azt tapasztaltam, hogy a személyes kapcsolatok és az azonos érdeklődésű közösségek szinte ugyanolyan hatékonysággal vonják be az új érdeklődőket. A család és az internet volt a legerősebb befolyásoló tényező, de az „egyéb” kategóriát is sokan megjelölték (ami tematikus rendezvényeket, szabadegyetemeket, nyílt napokat, előadásokat, illetve nem reprezentatív, különleges eseteket, véletleneket takar).

#### 4. *Honnan informálódik a témában?*

Azok az emberek, akik válaszoltak az alábbi kérdésre, már mind gyakorlatban üzik a vadnövények gyűjtését, és étkezési célú felhasználását. Emiatt igencsak érdekes látni, hogy milyen forrásokból tájékozódnak a növényekkel kapcsolatban. Jelen esetben több válaszra is lehetőséget adtam, hiszen

az esetek többségében, ahogy ez itt is látszik, az emberek nagyon helyesen, nem kizárólag egy forrásra, véleményre támaszkodnak, hanem több információt kutatnak fel, és ütköztetik azokat. Örömmel láttam, hogy a kitöltők közel egyharmada egyeztet szakemberrel, illetve fontosnak tartja, hogy a gyűjtött növények biztosan fogyaszthatók legyenek. Azt kell mondjam, hogy ezzel kapcsolatban a Facebook csoportokban tapasztaltak után kifejezetten pesszimista voltam, mégis az arány egészen kielégítő. 24% mondta azt, hogy tudásában biztos, szakirányú végzettsége okot ad arra, hogy a növényeket megfelelő módon, szakszerűen gyűjtse és hasznosítsa.

#### *5. Bevizsgálhatja a gyűjtött növényeket?*

A növények bevizsgálása viszont ehhez képest sajnos alig-alig, elenyésző előfordulású. A kitöltők 2,5%-a vallotta azt, hogy elviszi szakemberhez a gyűjtött növényeket. Ezt a számot nagyon alacsonynak tartom annak tekintetében, hogy valószínűsíthetően nem azok vizsgálják be a növényeket, akiknek van szakirányú végzettsége. Tudatában vagyok annak, hogy a vadnövények gyűjtése a társadalmi megítélés szerint kevesebb kockázattal jár, mint például a gombászás, de mégis hordozhat magában bőven elég veszélyt. Hiszen már az ismertetett növények közül is elég, ha valaki azzal nincs tisztában, hogy a földi bodza és a fekete bodza nem ugyanaz a faj, még ha a termésük mutat is hasonlóságot. Elég a bajhoz, hogy valaki ne tudja a gyűjtött növény mely része ehető, vagy milyen kezelés szükséges a biztonságos fogyaszthatósághoz. Az sem elhanyagolható kérdés, hogy honnan származik a növény.

#### *6. Honnan gyűjt?*

A válaszolók 34 %-a saját kertjéből gyűjt, ami, mivel ők maguk vélhetően tisztában vannak azzal, milyen a talaj szennyezettsége, illetve esetlegesen milyen kezelésem estek át a kert növényei, biztonságosnak mondható. Talán, ez a legbiztonságosabb. 61% gyűjt erdőből, zöld területről, de lakott területen kívülről. Ezzel kapcsolatban is aggályos lehet a közutaktól való távolság, illetve a mezőgazdasági területekhez való esetleges közelség, de vélhetően ebben az esetben a legnagyobb veszélyt a növények téves azonosítása hordozza. 5% vallotta be, hogy közterületről, lakott területről gyűjt, ami pedig már egy igen problémás rutin, és hamarosan ennek a miéértjét is megválaszolom.

#### *7. Előfordult már, hogy mezőgazdasági művelés alatt álló területről, vasúti sínek mellől, vagy ipari területről gyűjtöttél vadnövényt?*

Szerencsére a jelentős többség (91,4%) került az ilyen területeket, és nem fogyasztott növényt róluk. Azonban maradt az az aggasztó 8,6%, akivel már előfordult ilyesmi.

#### *8-9. Melyik növény(eke)t gyűjti a legszívesebben, hogyan dolgozza fel az(oka)t?*

A fogyasztási szokásokra vonatkozólag két kérdést tettem fel. A válaszolók arra a kérdésre, hogy mely növényeket gyűjtik a legszívesebben nagy arányban az általam választott növények közül nevezték meg a preferenciáikat. Erre a kérdésre szabadon válaszolhattak, nem voltak kötött opciók. Legtöbben, több, mint a felük mondta, hogy a nagy csalánt rendszeresen gyűjti, továbbá a kövér porcsint és a tyúkhúrt is többen választották. Nagyjából a negyedük említette még a fekete bodzát és a pongyola pityangot. A második kérdés a növények feldolgozására vonatkozott. A válaszolók 25%-a frissen fogyasztja a gyűjtött növényeket, míg 20% főzeléknek készíti el. Ami engem személyesen nagyon érdekelt, a fermentálás, sajnos kevesebb, mint 1%-ot ért el. Azért is vártam, hogy ez a szám nagyobb lesz, mert a savanyításnak Magyarországon nagy hagyománya van, hiszen az egyik legegyszerűbb, és legkevesebb eszközt és helyet igénylő módszer. Még egy kollégista is meg tudja csinálni a szobájában, anélkül, hogy bármiféle előzetes tapasztalata lenne a módszerrel. 35% tea, forrázat formájában fogyasztja a növényeket. A maradék 19% az „Egyéb” opciót választotta, ami a vadnövények természetétől függően lehet szárítva, lekvárnak befőzve, vagy további módokon tartósítva feldolgozás.

#### *10. Hány vadnövényekkel foglalkozó közösség/csoport tagja?*

További kérdések vonatkoztak az internetes forrásokra, elsősorban a Facebook csoportok által közölt információkra. Számomra rendkívül fontos a kritikus gondolkodás mellett a szakmai háttér és az ahhoz köthető szakmai alázat jelenléte, legyen szó bármely szakterületről, de azt hiszem különösen fontos ez olyan esetben, ahol a hozzáértés hiánya és a naivitás könnyen kerülhet emberéletekbe. Arra voltam kíváncsi, hogy a válaszolók hány tematikus közösségben vannak jelen, illetve, hogy mennyire tartják megbízhatónak, és mennyire támaszkodnak a csoportokra például egy növény beazonosítása során, vagy feldolgozási módszerekkel kapcsolatban. A kérdőívet kitöltők 29%-a kizárólag egy közösség tagja, míg 62%-a egynél több, de ötnél kevesebb csoportot figyel, és mindössze 9% van jelen több, mint 5 csoportban. Ez azt jelenti, hogy a jelentős többség több különböző csoportból is tájékozódik, és mutat a téma iránti elköteleződésre utaló aktivitást is, de a pusztán egy közösségben jelen lévők aránya sem elhanyagolható. Egyetlen közösség tagjának lenni alapvetően nem feltétlenül hátrány, habár minél szélesebb a tájékozódás köre, annál több a lehetőség új ismeretek elsajátítására, az állítások ütköztetésére, ellenőrzésére.

#### *11. Mennyire tartja megbízhatónak a csoportból/csoportokból szerzett információt?*

Arra, hogy a csoportokban található információkat mennyire tartják megbízhatónak, a válaszadók többségében (82,7%) azt felelték, hogy „általában megbízható”. 8,6%-8,6% felelte, hogy „egyáltalán nem megbízható”, illetve, hogy „teljesen megbízható”. Véleményem szerint mivel én nem tapasztaltam a 100%-os megbízhatóságot egyik csoport esetében sem, kifejezetten szerencsés

dolog, hogy a válaszolók nagy része az általános megbízhatóság védelme ellenére sem kizárólag az internetről, illetve Facebook csoportokból tájékozódik. Annak ellenére, hogy az objektív szakmai jelenlét tagadhatatlanul jelen van, mégsem támaszkodnék rá magabiztosan, illetve másnak sem javaslom. Persze, az egyén saját háttértudásával szabadon eldöntheti, hogy mely véleménynek, kritikának ad hitelt. Hibázni nem csak online platformon lehet.

*12-13. Okozhat-e változást a mezőgazdaságban a vadnövények fogyasztásának terjedése?  
(+indoklás)*

További kérdéspár szólt a vadnövények gyűjtésének mezőgazdaságra, illetve a környezetre gyakorolt hatásáról. Itt a válaszolók ki is fejthették a véleményüket. Arra a kérdésre, hogy a vadon termő növények gyűjtésének és fogyasztásának terjedése okozhat-e változást a mezőgazdaságban, 60% felelt nemmel. Azért tettem lehetővé a kitöltőknek, hogy véleményt is formálhassanak, mert számítottam megosztottságra ebben és a továbbiakban tárgyalt kérdésekben is. Úgy gondoltam nem csak érdekes, de szükséges is felmérni, hogy a hétköznapi emberek hogyan gondolkodnak a mezőgazdasági termelés jövőjéről, illetve egy-egy alternatív, vagy egyelőre csak elméleti síkon létező irányzatról, hiszen ők egytől-egyig fogyasztók is, így, ha közvetve ugyan, de a szokásaik meghatározzák azt. A kitöltők felé minden tisztelettel jegyzem meg, hogy egyes válaszok egyértelmű bizonyítékai a témában való járatlanságnak, illetve a szakmai tudás hiányának, ez utóbbi viszont aligha róható a szemükre. Azokról a válaszokról, melyek a kérdések szempontjából értékelhetetlenek, nem ejtenék több szót.

Az igenlő választ adók közül a legtöbben a vadnövények ellenállóképességével indokolták véleményüket, illetve azzal, hogy a vadnövények tudatos termelésbe vonása pozitív hatással lehetne a jelenlegi talajművelés gyakorlatára, a szántóföldi diverzitás jótékonyan hatna a talaj minőségre, a vetésforgóra, eddig nem ismert lehetőségeket nyithatna meg. Emellett a vadnövényekből készült termékek, illetve a friss áruk bővíténék a fogyasztók által elérhető termékpalettát, színesíténék az étkezést, és elképzelésük szerint ez az árubehozatalt, a külföldi termékfüggőséget is csökkentené. Sokan feltételezték továbbá, hogy a vadnövények termesztésbe vonását követné az arányosan kevesebb növényvédőszer használata, és mivel ellenállóbbak, öntözni sem kell.

Ez számomra egy igen megmosolyogtató, és egyben mégis lényeges vélemény volt. Hiszen, ha a gyomot termesztjük, akkor az már nem tud hova gyomosodni, nem igaz? Kijátszottuk a rendszert. Kár, hogy ez nem így működik. A válaszadók sajnos kevéssé ismerték fel a vadon élő növények és a termesztett növények közötti alapvető különbségeket. Hiszen, ha egy vadnövény nem tetszik, csúnya a levele, tetves, sárga, akkor nem szedi le az ember. Ha kevés van, keveset szed. Amit leszed, az mindig tiszta nyereség. A termesztett kultúráknál az eladhatatlan készlet mind veszteség. Egy

növény ellenállósága nem feltétlenül abban nyilvánul meg, hogy életben tud maradni, hanem hogy a tűrőképessége határain is képes teljesíteni a termelői elvárásokat. A rovarölő szerek esetében is egyértelműen ugyanez a helyzet. A vadnövényeknek is szép számmal vannak kártevői, csupán nem foglalkozunk velük, mivel nem fűződik hozzá gazdasági érdekünk, s így a köztudatban sincs benne. Azonban az a feltevés, hogy alapvetőbben tágtűrésű növényekről van szó, igazából megáll. A jelenlegi egyre inkább szélsőségesnek és kiszámíthatatlannak bizonyuló hazai éghajlati viszonyokat figyelembe véve nem elhanyagolható szempont, ha egy növény például szárazságtűrő, vagy jól bírja a direkt napfényt, hiszen magunk is megtapasztalhattuk az elmúlt évek kedvezőtlen csapadékeloszlását, illetve az UV kitettség súlyosbodását (18. ábra).



18. ábra A keszthelyi MATE Tangazdaság napégette almái (Saját fotó)

A nemmel válaszolók szerint nem lenne értelme termesztetni ezeket a növényeket, így nem is fognak változást előidézni. Szerintük elmúlna a vadnövények varázsa, ha áruként forgalomba kerülnének, ugyanis jelenleg társul hozzájuk egyfajta életérzés, filozófia. Aki vadnövényeket gyűjt, az legalább minimális szinten igyekszik elmerülni a botanikában, megtanulja felismerni a bélyegeket, járja a természetet és csak annyit vesz el, amennyire szüksége van. Nagy hangsúly van a szezonalitáson, illetve az élelem megbecsülésén, *zero-waste* szemléleten. Ez a fajta életmód, életszemlélet nem összeegyeztethető a konzumerizmussal, illetve a kapitalista versenypiac termelési szokásaival, így a vadnövényt fogyasztók nem feltétlenül formálnának keresletet. Ez a bizonytalansági faktor véleményem szerint is egyfajta fék a gazdákon, illetve a mezőgazdasági nagyvállalatokon, hiszen a piackutatás nyilván megelőzi a termelést. Ami esetleg új irányzatként felmerülhet, az a különböző vadnövények vetőmagjainak értékesítése. Hiszen, ahogy ez látszott a kérdőív erre vonatkozó kérdéséből is, a gyűjtők jelentős része a saját kertjéből gyűjt, ami jelentős biztonságérzetet ad nekik

a növények eredetét illetően. Ezek a vetőmagok már kereskedelmi forgalomban vannak (INTERNET78). Ebből kiindulva a vadnövény vetőmagok iránt van vásárlási hajlandóság, főleg, mert jelen esetben már létező termékekről beszélünk.

Arra is felhívták a figyelmem, hogy a vadnövények gyűjtésénél nem feltétlenül a „zsákmány” maga, hanem a felkutatás, ami izgalmassá teszi a növényeket. Ez egyszerre hobbi és beszerző körút, melyet nem pótol az, ha ezeket a növényeket csak úgy levehetjük a boltok polcairól. A gyűjtők szemében sokkal értékesebb az általuk véletlenül megtalált populáció, mint az, amit tálcán bárki megszerezhet. Ezt, mint hobbi gombász, meg is tudom érteni, számomra sem jelenti ugyanazt a boltban lemért laskagomba, mint az általam talált. Ennek a pszichológiája azt hiszem az erőfeszítésben gyökerezik. Amihez nehéz hozzájutni, nehezen helyettesíthető, azt jobban meg is becsüljük.

További indoklásként felmerült, hogy a mezőgazdaság jelenleg a hibridek, az elit, szuperelit vetőmagok irányába konvergál, a heterózishatás maximális kiaknázására törekszik, a termelést mennyiségi, és nem minőségi irányba tolva, a szántóföldi diverzitást fajok és fajták szintjén is rendkívül leszegényítve. A faj és fajtaszegény gazdálkodás rendkívül kockázatos lehet, elég csak a banánvésznek nevezett Panama Disease-re gondolni. A *Fusarium oxysporum* f. sp. *cubense* (INTERNET79) szinte teljesen kiirtotta a piacról a Gros Michel kultúr fajtát, így a jelenleg a boltokban megtalálható Cavendish fajta pótolja (INTERNET80). Ezért fontos a diverzitás megőrzése, ennek ellenére azonban a diverzitás nem profitál eleget. Mivel kockázatos befektetés, képlékeny a piac, így nem fognak egyhamar váltani.

*14-15. Fenntarthatóbbnak tartja a vadnövények fogyasztását, mint a termesztett zöldségeket? (+indoklás)*

A következő kérdéspár a fenntarthatósággal állt kapcsolatban. Arra voltam kíváncsi, a válaszolók a tevékenységüket mennyire tartják környezetterhelőnek. A válaszok jelentős része (63%) fenntarthatónak tartja a gyűjtést. Véleményüket elsősorban a gyűjtés és a termelés közötti alapvető különbségekkel indokolták, a növényvédőszer, talajművelés hiányával. A vadnövények gyűjtése szerintük nem lehet kizsákmányoló tevékenység, hiszen a gyűjtés lényege a természettel való kapcsolódás, annak védelme, és szeretete. Nincs pazarlás, nincs eldobott selejt. Csak azt veszik el, ami kell, és közben nem próbálják befolyásolni egy adott élőhely összetételét, sem pedig a talajadottságokat. Összességében tehát úgy gondolják a talajkímélet miatt jelentősen kevésbé környezetterhelő tevékenység, mint a termelés. Ebben, nehéz lenne nem igazat adni nekik.

Vannak, kik úgy gondolják a vadnövények gyűjtése igenis környezetterhelő (37%). Habár arányaiban sosem lesz olyan környezetterhelő a gyűjtés, mint a nagyüzemi mezőgazdasági termelés, azért mégis képes éppen elég kárt okozni, ha arról van szó. Ott vannak példának az etikátlan gyűjtők, akik nyereszkeskedni akarnak, és akár több lelőhelyet is képesek egymaguk teljesen letarolni. Ilyen esetekben nem figyelnek arra, hogy a leveléért gyűjtött növényt ne húzzák ki tövestől, a rügyes ágakat ne törjék le, a magokból hagyjanak. Ott vannak e mellett a hozzá nem értők, akik nem tudják pontosan mit és honnan szeretnének, illetve honnan szabad szedni. Ők pusztán hiányos tudásukkal, a szabályok nem ismeretével vagy semmibe vételével okoznak kárt. Ilyen eset például, ha a gyűjtött növény ugyan ehető, de védett, nem ehető és védett, és az csak azután derül ki, mikor már késő. Kijelenthető tehát, hogy a gyűjtés maga valóban lehet környezetterhelő, ha a kapzsiság hajtja, és/vagy a dilettantizmus vezeti.

#### *16. Találkozott már piacon árusított vadnövénnel?*

Az utolsó kérdéspár a vadnövények piaci árusításáról gyűjtött információt. A válaszolók 69%-a találkozott már piacon árusított vadnövénnel. Én három piacon kerestem, de nem találtam sem Tatabányán, sem Tatán, sem Komáromban. Azonban az Elfeledett növényeink című könyvben (DÉNES 2025) több említés és fotó is szerepel a pécsi piac vadnövénykínálatáról az elmúlt 10 évből. Ez a változatos és rendszeres kínálat igenis keresletre utal. Habár ennyi adat alapján tények nem jelenthetők ki, de érdekesnek találom, hogy amíg az északnyugati országrészen nehezebb, a déli országrészen megyeszékhelyen is könnyen találni piacon árult vadnövényeket, illetve ezek feldolgozott formáit.

#### *17. Mint fogyasztó, bizalommal vásárolna árusított vadnövényt?*

Az utolsó kérdésben az árusított termékek iránti bizalmat mértem fel. A válaszolók 56%-a nyugodt szívvel vásárolna piacról gyomnövényt, míg 44% nem bíz a piaci áru minőségében. Az ő félelmük jogos, hiszen ami nagyon fontos, a vadnövény származási helye nem visszakövethető, egyedül az árus szavában és körültekintésében bízhatunk.

## Összefoglaló

A legősibb táplálékforrást a vadon termő növények jelentették az emberiség számára és a növénytermesztés térhódítása sem törölte ki ezt a felhasználási módot az emberek tudatából, még Európában sem. A ma leginkább gyomnak tekintett fajok sokasága kerülhet ma is az asztalunkra - Magyarországon is. Arra, hogy pontosan mi is a gyom definíciója, számos különböző

perspektívából alkotott meghatározás létezik, ám ezen meghatározások főleg mezőgazdasági vagy esetleg természetvédelmi szempontúak. Úgy gondolom, elérkezett az ideje annak, hogy megpróbáljuk intenzívebben hasznosítani a gyomoknak tartott növényeket. A népi hagyományban számos kiváló felhasználása van az általam kiválasztott és megvizsgálni kívánt nyolc gyomnövények: a nagy csalánnak, a mezei sóskának, a kövér porcsinnak, a fehér libatopnak, a közönséges tyúkhúrnak, a szőrös disznóparéjnak, a ragadós galajnak és a gyalogbodzának. Munkám során összegyűjtöttem a nyolc kiválasztott növényhez kapcsolható étkezési célú felhasználásra vonatkozó ismereteket. Ezen túl három ehető vadnövényekkel foglalkozó Facebook csoportot hasonlítottam össze, melyek közül kettő magyar egy pedig nemzetközi csoport. A magyar csoportok tagjai számára kérdőívet is összeállítottam és vizsgáltam gyűjtési és fogyasztási szokásaikat.

Eredményeim alapján elmondható, hogy a legismertebb, leginkább fogyasztott gyomnövények a nagy csalán és a kövér porcsin, melyeket elsősorban főzelékként ismernek. Kiemelkedő a szőrös disznóparéj sokoldalúsága is, amelynek szinte minden része hasznosítható és már megjelent az alternatív növénytermesztésben. A Facebook csoportok között nagy különbségeket találtam a szakmai megbízhatóság terén, jelentős eltérést figyeltem meg a nyílt és zárt csoportokban jelenlévő információcsere minőségét illetően. A kérdőívet kitöltők, habár túlnyomórészt nem rendelkeznek szakmai végzettséggel a témában, mégis elkötelezettnek mutatkoztak. Vegyesen tájékozódnak az internetről, szakkönyvekből, illetve közösségek által nyújtott oldalakról, azonban az online csoportokban fellelhető információra csak más források ismeretében támaszkodnak, azokat nem tekintik feltétlenül elfogadhatónak. A növényeket ugyan többnyire biztonságos helyről gyűjtik, de sajnos csak ritkán fordulnak szakértőhöz. Tevékenységüket fenntarthatónak vélik, azonban nem látnak nagy potenciált a vadnövények mezőgazdasági termelésbe vonásába, ezt pedig elsősorban az intenzív technológiák fogyasztókat érintő általános hátrányaival (mint pl. vegyszer- és műtrágyahasználat, feldolgozás közbeni kezelések, adalékok) indokolják.

Dolgozatom rámutat arra, hogy a gyomnövények élelemként való felhasználása nem idegen a hazai lakosságtól sem, sokan próbálkoznak táplálkozásuk változatosabbá tételével ilyen módon, és ehhez a közösségi médiában is megtalálhatják a szakértő támogatást.

# Források

## Irodalomjegyzék

- Dénes A. (2025): *Elfeledett növényeink* Janus Pannonius Múzeum, Pécs pp. 22., 23.,
- Dénes A., Papp N., Babai D., Czúcz B., Molnár Zs. (2013): *Ehető, vadon termő növények és felhasználásuk a Kárpát-medencében élő magyarok körében néprajzi és etnobotanikai kutatások alapján* Dunántúli Dolgozatok (A) Természettudományi Sorozat 35-76 Pécs, 2013 p. 43., 8. Ábra
- Halász P. (2010): *Növények a moldvai magyarok hagyományában és mindennapjaiban* General Press Kiadó Budapest pp. 106., 141-142.
- Hunyadi K., Béres I., Kazinczi G. (szerk.) (2000): *Gyomnövények, gyomirtás, gyombiológia* Mezőgazda Kiadó Budapest p. 10.
- Kóczián G. (2014): *A hagyományos parasztgazdálkodás természet, a gyűjtögető gazdálkodás vad növényfajainak etnobotanikai értékelése* Nagyatádi Kulturális és Sport Központ Nagyatád pp. 143., 252., 284.
- Köszegi L-né (2020): *A nagy csalán (Urtica dioica L.) extraktumainak és bioaktív komponenseinek vizsgálata* Szent István Egyetem Élelmiszertudományi Kar Budapest p. 6.
- Mitich, L. W. (1997): *Common purslane* Weed Technology, Vol. 11, No. 2, pp. 394-397.
- Simmonds M., Howes M. J., Irving J. (2023): *Gyógynövények Lexikona* Corvina kiadó Kft. pp. 202.
- Tuba Z., Szerdahelyi T., Engloner A., Nagy J. (szerk.) 2007: *Botanika II. (Bevezetés a növénytanba, algológiába, gombatanba és funkcionális növényökológiába)* – Rendszertan, Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp., 2007
- Ujvárosi M. (1973): *Gyomnövények* Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat Budapest pp. 168-169., 173., 545., 560-561., 593-594., 615-616., 643., 661-662.
- Williams J. T. (1963): *Biological flora of the British Isles: Chenopodium album. L.* Journal of Ecology, Vol. 51, No. 3, pp. 711-725

## Internetes források:

INTERNET 1: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/weed> (2025.10.21.)

INTERNET2: <https://www.naturalherbs.ro/hu/project/nagy-csalan-urtica-dioica/> (2025.10.21.)

INTERNET3: <https://nepgyogyaszat.com/nepgyogyaszat-gyogyirei/csalan/> (2025.10.21.)

INTERNET4: <https://agro.bayer.co.hu/termek/karositok/gyomok/?id=65> (2025.10.21.)

INTERNET5: <https://www.britannica.com/plant/stinging-nettle> (2025.10.21.)

INTERNET6: <https://www.britannica.com/plant/stinging-nettle> (2025.10.21.)

INTERNET7: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0254629918315436> (2025.10.21.)

INTERNET8: <https://enfo.hu/node/10303> (2025.10.21.)

INTERNET9: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/soska.html> (2025.10.22.)INTERNET10: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0254629918315436> (2025.10.21.)

INTERNET11: <https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/soska.html> (2025.10.21.)

INTERNET12: <http://www.wempla.com//encyclopedia/hu/noveny/rumex-acetosa-l> (2025.10.21.)

INTERNET13: <https://identify.plantnet.org/hu/k-world-flora/species/Chenopodium%20album%20L./data> (2025.10.21.)

INTERNET14: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/libaparej.html> (2025.10.21.)

INTERNET15: <https://agro.bayer.co.hu/termekek/karositok/gyomok/?id=144> (2025.10.21.)

INTERNET16: <https://ipm.ucanr.edu/PMG/WEEDS/lambsquarters.html> (2025.10.21.)

INTERNET17: <https://ipm.ucanr.edu/PMG/WEEDS/lambsquarters.html> (2025.10.21.)

INTERNET18: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/libaparej.html> (2025.10.21.)

INTERNET19: <https://kwizda.hu/libatop-felek~d13953> (2025.10.22.)

INTERNET20: <https://nufarm.com/hu/blogs/a-magyar-gyomflora-valozasai-az-elmult-70-evben/> (2025.10.21.)

INTERNET21: <https://identify.plantnet.org/hu/k-world-flora/species/Portulaca%20oleracea%20L./data> (2025.10.21.)

INTERNET22: <https://herbanyus.hu/gyogynoveny/kover-porcsin-portulaca-oleracea/> (2025.10.21.)

INTERNET 23: <https://powo.science.kew.org/taxon> (2025.10.21.)

INTERNET24: [https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/kover\\_porcsin.html](https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/kover_porcsin.html) (2025.10.21.)

INTERNET25: [https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/kover\\_porcsin.html](https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/kover_porcsin.html) (2025.10.21.)

INTERNET26: [https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/kover\\_porcsin.html](https://terebess.hu/tiszaorveny/zoldseg/kover_porcsin.html) (2025.10.21.)

INTERNET27: <https://hort.extension.wisc.edu/articles/common-purslane-portulaca-oleracea/> (2025.10.21.)

INTERNET28: [https://identify.plantnet.org/hu/k-world-flora/species/Stellaria%20media%20\(L.\)%20Vill./data](https://identify.plantnet.org/hu/k-world-flora/species/Stellaria%20media%20(L.)%20Vill./data) (2025.10.21.)

INTERNET29: <https://agro.bayer.co.hu/termekek/karositok/gyomok/?id=95> (2025.10.21.)

INTERNET30: <https://www.mediterranfarm.hu/termek/kozonseges-tyukhur-stellaria-media-vetomag> (2025.10.21.)

INTERNET31: <https://agro.bayer.co.hu/termekek/karositok/gyomok/?id=95> (2025.10.21.)

INTERNET32: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/tyukhur.html> (2025.10.21.)

INTERNET33: <https://kecskerago.hu/noveny/amaranthus-retroflexus#rendszerteran> (2025.10.21.)

INTERNET34: <https://powo.science.kew.org/taxon> (2025.10.21.)

INTERNET35: <https://agro.bayer.co.hu/termekek/karositok/gyomok/?id=73> (2025.10.21.)

INTERNET36: <https://www.agro.basf.hu/hu/Szolg%C3%A1ltat%C3%A1sok-%C3%A9s-Eszk%C3%B6z%C3%B6k/K%C3%A1rtev%C5%91-lexikon/Gyomn%C3%B6v%C3%A9nyek/K%C3%A9tszik%C5%B1-gyomok/Sz%C5%91r%C3%B6s-diszn%C3%B3par%C3%A9j/> (2025.10.21.)

INTERNET37: <https://www.gbif.org/species/2913548> (2025.10.21.)

INTERNET38: <https://agro.bayer.co.hu/termekek/karositok/gyomok/?id=130> (2025.10.21.)

INTERNET39: <https://wearethesaltbox.co.uk/foraging-guide/foraging-for-cleavers/> (2025.10.21.)

INTERNET40: <https://www.gbif.org/species/2888722> (2025.10.21.)

INTERNET41: <https://agroforum.hu/hazikert-2/ismerd-fel-feketebodza-gyalogbodza/> (2025.10.21.)

INTERNET42: <https://agroforum.hu/hazikert-2/ismerd-fel-feketebodza-gyalogbodza/> (2025.10.21.)

INTERNET43: <https://agroforum.hu/hazikert-2/ismerd-fel-feketebodza-gyalogbodza/> (2025.10.21.)

INTERNET44: <https://www.mediterranfarm.hu/termek/gyalogbodza-foldi-bodza-sambucus-ebulus-vetomag> (2025.10.21.)

INTERNET45: <https://terra.hu/haznov/html/Sambucus.ebulus.html> (2025.10.21.)

INTERNET46: <https://www.mediterranfarm.hu/termek/gyalogbodza-foldi-bodza-sambucus-ebulus-vetomag> (2025.10.21.)

INTERNET47: <https://terra.hu/haznov/html/Sambucus.ebulus.html> (2025.10.21.)

INTERNET48: <https://agroforum.hu/hazikert-2/ismerd-fel-feketebodza-gyalogbodza/>  
(2025.10.21.)

INTERNET49: <https://tanoda.kakukkfuporta.hu/kamra-kincsek-tanoda/gyogynovenyek/mit-mikor-es-hol-gyujsunk> (2025.10.21.)

INTERNET51: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A0900037.TV> (2025.10.21.)

INTERNET52: <https://njt.hu/jogszabaly/2009-153-20-82> (2025.10.21.)

INTERNET53-54: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/soska.html> (2025.10.21.)

INTERNET55: <https://erdokostolo.blogspot.com/2021/11/soskafelfujt-mezei-soskabol.html>  
(2025.10.27.)

INTERNET56: [https://www.vetomagesgazdabolt.hu/webshop/rocalba\\_mezei\\_soska\\_2](https://www.vetomagesgazdabolt.hu/webshop/rocalba_mezei_soska_2)  
(2025.10.21.)

INTERNET57: <https://herbanyus.hu/gyogynoveny/csikorgofu-gratiola-officinalis/> (2025.10.21.)

INTERNET58: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/soska.html> (2025.10.27.)

INTERNET59: <https://erdokostolo.blogspot.com/2021/11/soskafelfujt-mezei-soskabol.html>  
(2025.10.27.)

INTERNET:60-61: <https://terebess.hu/tiszaorveny/vadon/libaparej.html> (2025.10.21.)

INTERNET62: <https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Chenopodium+album> (2027.10.27.)

INTERNET63: <https://www.agrarszektor.hu/fogalomtar/feher-libatop> (2025.10.21.)

INTERNET64-65: <https://erdokostolo.blogspot.com/2023/07/savanyitott-kover-porcsin.html>  
(2025.10.21.)

INTERNET66: <https://www.learningherbs.com/blog/chickweed-grilled-cheese#gsc.tab=0>  
(2025.10.21.)

INTERNET67: <https://food52.com/blog/9899-chickweed-and-4-ways-to-use-it> (2025.10.21.)

INTERNET68: <https://www.learningherbs.com/blog/chickweed-grilled-cheese#gsc.tab=0>  
(2025.07.11)

INTERNET69: <https://www.japan-experience.com/plan-your-trip/to-know/understanding-japan/nanakusa-no-sekku-the-festival-of-seven-herbs> (2025.10.21.)

INTERNET70: <https://gyogyfuveskertem.hu/szoros-disznoparej-amaranthus-retroflexus/>  
(2025.10.21.)

INTERNET71: <https://termeszetygyogyitas.hu/ragados-galaj/> (2025.10.21.)

INTERNET72: <https://gyogyfuveskertem.hu/ragados-galaj-galium-aparine/> (2025.10.21.)

INTERNET73: <https://erdokostolo.blogspot.com/2022/07/a-harom-hazai-bodzafajrol-es.html>  
(2025.10.27.)

INTERNET74:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=24181646698091118&set=gm.1370404244284626&idovanity=208292083829187> (2025.04.08.)

INTERNET75: <https://www.facebook.com/groups/ehetovadnovenyek> (2025.03.25.)

INTERNET76: <https://www.facebook.com/groups/2073177022975776/user/100018908103894>  
(2025.04.20.)

INTERNET77:

<https://www.facebook.com/groups/306988616064260/search/?q=Great%20ID%20photo>  
(2025.04.21.)

INTERNET78: <https://shop.kert.tv/kiepenkerl-kover-porcsin-vetomag-2624> (2025.10.21.)

INTERNET79-80: <https://www.agriculture.gov.au/biosecurity-trade/pests-diseases-weeds/plant/identify/panama-disease-tropical-race-4> (2025.10.21.)

## Köszönetnyilvánítás

Köszönöm elsősorban témavezetőmnek, Dr. Bódis Judit Zsuzsannának a biztatást és a gondos figyelmet, amit a munkám felé fordított. Köszönöm neki az ötleteket és a szakmai védőhálót, aminek a mentén haladhattam, illetve, hogy a rendelkezésemre bocsátotta saját könyveit. Köszönöm továbbá a Facebook csoportok tagjainak az aktív és lelkes részvételt a kérdőívem kitöltése során, illetve a rengeteg általuk már kitapasztalt módszert és receptet, amit megosztottak velem, hogy kipróbálhassam őket.

# Függelék

## MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

### III. Hallgatói Követelményrendszer

#### III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános

hozzáféréséről és eredetiségéről (módosítva: 2025. október 16.)

### NYILATKOZAT

#### szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:

BIRÓ ÁGOTA

A Hallgató Neptun kódja:

CSREZD

A dolgozat címe:

GYOMLŐVÉLYEK TÁPÁLLÉKÖVÉLYKÉNT VAGY FELHASZNÁLÁSI

A megjelenés éve:

2025

LEHETŐSÉGEI

A konzulens intézetének neve:

VADGAZDASÁGI ÉS TERMÉSZETVÉDELMI INTÉZET

A konzulens tanszékének a neve:

TERMÉSZETVÉDELMI BIOLÓGIA TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem. Továbbá kijelentem, hogy a dolgozat elkészítése során alkalmazott mesterséges intelligencia-eszközök (pl. szöveggenerálás, nyelvi javítás, fordítás, adatelemzés) használata nem helyettesítette a saját kutatási és alkotói munkámat, azok alkalmazását a források között vagy a módszertani részben feltüntettem, és a szakmai-etikai elvárásoknak megfelelően jártam el.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2025.10.30.



---

Hallgató aláírása

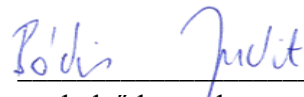
## NYILATKOZAT

Biró Ágota (CSQEZD) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekinttem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre **javaslom** / **nem javaslom**<sup>1</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen **nem**<sup>\*2</sup>

Kelt: 2025. év 10. hó 30. nap

  
belső konzulens

---

<sup>1</sup> A megfelelő aláhúzendó.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendó.

## Hallgatók, doktoranduszok nyilatkozata mesterséges intelligencia (MI) alkalmazásáról

A felhasználás célja	Alkalmazott MI-eszköz neve és verziója	Érintett rész (ha nem a szöveg egészére vonatkozik)

### 1. Általános adatok

Hallgató neve:	Biró Ágota
Neptun-kódja:	CSQEZD
Képzési szint (a megfelelőt jelölje X-szel):	X BSc/BA a MSc/MA a Doktori (PhD)
Tantárgy neve/kódja*:	Szakdolgozat
A munka címe:	Gyomnövények tápláléknövényként való felhasználási lehetőségei

\* doktori értekezés esetén nem kitöltendő

### 2. Nyilatkozat az MI használatáról

Alulírott, etikai felelősségem teljes tudatában az alábbi nyilatkozatot teszem:

(Kérjük, válasszon egyet az alábbi lehetőségek közül!)

A) Nem alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást. (Amennyiben ezt jelölte, a további táblázatok kitöltése nem szükséges.)

B) Alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Kérjük, töltsse ki a vonatkozó táblázatokat!)

### 3. A mesterséges intelligencia használatának részletezése

I. TÁBLÁZAT: Asszisztensi vagy kisebb mértékű felhasználás (pl. fordítás, nyelvi korrektúra, ötletezés stb.)

A felhasználás célja	Alkalmazott MI neve, eszköz verziója, elérhetősége	Az érintett fejezet / ábra / táblázat pontos sorszáma	A prompt-naplót tartalmazó melléklet bejegyzésének sorszáma
----------------------	--	---	---

(Ezen felhasználások esetében a konkrét promptok és válaszok csatolása nem szükséges.)

II. TÁBLÁZAT: Jelentős tartalmi hozzájárulás (pl. egy teljes ábra vagy egy hosszabb szövegrész generálása)

(Ezekben az esetekben a felhasznált kulcsfontosságú promptok és az MI által adott nyers válaszok dokumentálása és a munka mellékletében való csatolása szükséges.)

### 3/A. Oktató által előírt kiegészítő szabályok (ha vannak)

Amennyiben az adott tantárgy oktatója vagy témavezetője az MI-eszközök használatára vonatkozóan

---			
-----	--	--	--

külön szabályokat vagy elvárásokat határozott meg, kérjük, az alábbi mezőben foglalja össze ezeket:

Pl. az MI használatának tilalma bizonyos feladattípusokra; csak konkrét eszköz használata engedélyezett; eltérő hivatkozási elvárások; dokumentációs forma stb.

Oktató vagy témavezető által előírt szabályok:

nem volt ilyen.....

---

---

---

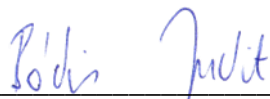
### 4. Minden hallgatóra vonatkozó nyilatkozat:

Kijelentem, hogy az MI által esetlegesen generált tartalmakat minden esetben kritikailag felülvizsgáltam, szerkesztettem és a munkába illesztettem. A leadott munka minden eleméért, annak eredetiségéért és tudományos helytállóságáért teljes körű felelősséget vállalok. Tudomásul veszem, hogy a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem a benyújtott munkát mesterséges intelligencia detektorral ellenőrizheti, és eljárást kezdeményezhet, amennyiben a nyilatkozatom valótlan vagy hiányos.

Kelt: Keszthely, 2025. október hó 27. nap



Hallgató aláírása



Konzulens/Témavezető aláírása

