június - július - augusztus

Természetbarát

A Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar Erdőpedagógia projektjének negyedévente megjelenő ingyenesen folyóirata.

Fotó: vadkörtve népiesen vackor

2021. évi nyári szám

Az Év Vadvirága Mozgalom:

Az Év Vadvirága országos mozgalom útra indítása óta számos hazai védett vagy védendő növényfajjal foglalkozott, melyek megismertetésén keresztül a természetvédelem és a vadon élő növények iránt érdeklődő emberek sokasága érezte magáénak ezek megőrzésének fontosságát, és vett részt az adott Év Vadvirágához kapcsolódó eseményeken, programokon. A legtöbb szavazatot az Év Vadvirága 2021 szavazáson a vetési konkoly kapta, amellyel maga mögé utasította a bírborfekete hagymát és a pici egérfarkfüvet.

Élőhelye: A talaj mésztartalmára nézve közömbös; őszi gabonák szántóföldi gyomnövénye, de kapásokban és pillangós vetésekben is megjelenik.
A virág sziromlevelei 2-4 cm hosszúak, lilásak, szélük hullámos, a belseje felé világosodó, jellegzetes rajzolatúak. Gólyaorral vagy rokonával a réti kakukkszegfűvel lehetne összetéveszteni, de a konkoly virágának ismertetőjele a virágszirmokon túl nyúló csészelevelek, ezen kívül az élőhelyük is eltérő. Júniustól augusztusig virágzik. Kemény, tojás alakú toktermése van, ami 5 foggal nyílik, benne 30-40, éretten fekete apró tüskés hátú, vese alakú maggal. Virágzását május és július közötti időszakra tehetjük. Nem őshonos növény, ma már csak ritkán fordul elő.

Az év madara

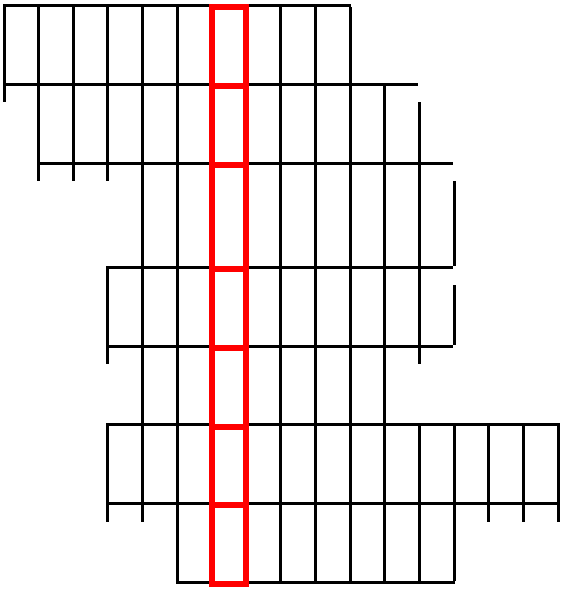
Az év madara szavazáson győztes cigánycsuk a mezei verébnél kicsit kisebb méretű madár. A nászruhás hím feje, torka és háta fekete, begye és melle rozsdavörös, széles nyakfoltja, keskeny szárny csíkja és farkcsíkja fehér. Apró rovarokból, pókokból, hernyókból álló táplálékát a növényzet csúcsáról lerepülve többnyire a talajon fogja meg. A sík, domb- és hegyvidékek nyílt, gazos-bokros területek jellegzetes madara. A zárt

erdőkből és a monokultúrás agrártájból hiányzik. Száraz növényi szálakból álló fészkét a tojó a talajra, fűcsomó tövébe építi. Évente kétszer is költ. Fészekalja alkalmanként 4-7 tojásból áll. A telet az európai és észak-afrikai Mediterráneumban tölti. Tavasszal az első példányok korán, február végén és márciusban megérkeznek, egyes példányok át is telelhetek. Napjainkban a magyar állomány folyamatosan csökken, megfogyatkozásának oka a nagyüzemi mezőgazdaság élőhely-átalakítása, a gazos-bokros élőhelyek megszűnése, beszántása, továbbá a növényvédő szerek okozta rovar táplálék-hiány.

1. **Milyen fajta növény a vetési konkoly?**
2. **Milyen színű a hím begye és melle?**
3. **Milyen termése van a vetési konkolynak?**
4. **Mi a neve az év madarának?**
5. **Hová épít fészket az év madara?**
6. **Hol tölti a telet az év madara?**
7. **Mivel tévesztik össze a vetési konkolyt?**

Megfejtés:

_____



Ehető vadnövények

Biztos veled is előfordult már, hogy egy szép tavaszi, vagy nyári napon a kertben vagy a réten üldögélve, leszakítottál egy fűszálat és elkezdted rágcsálni azt.

Gondolkoztál már rajta, hogy miért van ennyi növény?

. ***„És monda Isten: Ímé néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, a melyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül." (Mózes 1,29)***

A növény a föld „kabátja", számtalan szálon kötődik a földhöz és az éghez. A növények felbecsülhetetlen kincset jelentenek: vannak ehető növények, gyógynövények, fűszernövények, festőnövények, mérgezőnövények-melyekből számos gyógyszer készül; takarmánynövények, illathoz, rosthoz, szöveshez szolgáló növények. Nagyon sok ehető vadnövény létezik, több száz található flóránkban. Vidéken sokuk közvetlen környezetünkben is elérhető. Figyelemre sem méltatjuk, vagy éppen kigyomláljuk őket. Gyomok, melyek elkészítve és kis mennyiségben, új ízekben, gyógyhatásokban, vitaminokban és értékes nyomelemekben gazdag színt visznek a táplálkozásunkba. A vadnövények nagyon életerősek, olyan helyen nőnek, ahol a legmegfelelőbb számukra.

Az, hogy ezek a növények ehetők, nem azt jelenti, hogy korlátlanul fogyaszthatjuk őket. Gyűjtésük és felhasználásuk körültekintést igényel. Bizonyos növényeket *nyersen*, salátaként fogyaszthatunk, másokat kizárólag *megfőzve.* Vannak, melyeknek csak egyes része fogyasztható, míg a többi *mérgező.* ***A legtöbb vadnövényt, csak kis mennyiségben, időnként lehet fogyasztani, mert hatóanyagtartalmuk természetes gyógyszerré*** *teszi őket.* Paracelsus XVI. sz.-i svájci orvos elvét követjük: ***„Minden orvosság méreg, kivétel nélkül, minden csak az adagoláson múlik."***

Néhány fontos irányelv a gyógynövények gyűtésénél:

-csak azt szedjük le, amit azonosítani tudunk

-szennyezéstől mentes helyen gyűjtsünk

-tisztelettel és hálával kezeljük a növényeket: csak annyit szedjünk, amire szükségünk van

-ne sodorjuk veszélybe a növényt, hagyjuk meg a lehetőséget a szaporodásra

-fiatal leveleket válasszunk -nem annyira erős ízűek

-papírzacskót, vagy vesszőkosarat használjunk a gyűjtéshez (a műanyag zacskóban megindul a bomlás)

-a növényeket igyekezzünk a helyszínen megtisztítani.

Meg kell tanulnunk megkülönböztetni, megfigyelni, összehasonlítani, tanulmányozni a növény minden részének formáját, színét, tapintását.

„Beszélni kell a növényekhez, mielőtt leszedjük őket”-tanítják az indiánok.

A gyűjtést mindig a növény vegetációs ritmusához kell igazítani, melyet a fény és a hőmérséklet kozmikus ritmusa szabályoz.

-tavasszal leveleket gyűjtünk

-nyáron szárakat, virágokat és magokat

-ősszel gyümölcsöket, gyökereket és sarjakat -a tél a pihenés, a föld alatti élet, az új élet előkészületének időszaka.

Zöld növényi részek felhasználása: A zöld növényi részeket leggyakrabban a fiatal, tavaszi hajtást vagy a fiatal leveleket nyersen, salátának készítjük, vagy levest, szószt főzünk belőle. Legtöbbet használt fajok: *mezei sóska, nagy csalán, komló, salátaboglárka, hagyma fajok.*

Gyakran húsos töltelékkel töltjük a leveleket, pl. *torma, martilapu és japánkeserűfű* esetében. Régen ritka salátanövény volt a *gyékény és a nád* hajtása, rügye, melyekből a Duna mentén halászok készítettek salátát. Fűszerként, tartósítóként vagy savanyításhoz is több fajt, pl. *zamatos turbolya, kerek repkény, kakukkfű, vasfű* használtak.

Virág, virágzat felhasználása: Elsősorban, mint gyerekcsemege jellemző az édes virágok nektárjának kiszívása vagy az egész virág elfogyasztása. Csak néhány faj esetében készítünk ételt, italt vagy édességet a virágokból. A *fekete bodza és az akác virágábó*l üdítő készül vagy palacsintatésztában sütik, ill. tojásba-morzsába forgatva kirántják. Főzelék-zöldségnövényként egyedül a *szártalan bábakalács* virágának fogyasztása ismert. Édességként, gyógy-készítményként *a pitypang és martilapu* virágból, ill. fiatal *fenyőtobozból* cukorral szirupot főzhetünk. Régen elterjedt volt, hogy a *komlóvirágzatot* kenyérkovászhoz használták, és néhol a kovászhoz akácvirágot is adtak. Különlegesség és egyedi dolog volt, hogy Gömörben *akácvirágból és pitypangvirágból* („pimpóbor”) is készítettek bort (Zsupos 1987).

Föld alatti növényi részek használata: *(pl.torma). A legfontosabb ínségtáplálékot jelentették a földfelszín alatti, tápanyagokat tartalékoló növényi szervek.*

Gyümölcsöket friss fogyasztásra, lekvárnak és szörpnek használjuk, a száraz terméseket és *magokokat* pedig lisztpótlásra.
A vadgyümölcsök fogyasztása, feldolgozása általános Magyarországon, sok gyümölcs esetében máig fennmaradt gyakorlat.

Tudtad-e?

A fák csapolása az erdős tájakon volt gyakorlat. Elsősorban frissen fogyasztották *a nyír, csertölgy, gyertyán, szilek és a hegyi juhar nedvét.*

A forrásvízben szegény vidékeken a csapolt fák nedve volt a pásztorok egyetlen folyadékforrása.

„Fűben, fában az orvosság” - mondják a magyarok, és ennek megfelelően tudatosan

egyfajta gyógy-táplálékként is fogyasztottak egyes fajokat. *Pl. a legyengült, szopni nem tudó csecsemőt csalánnal etették. A pásztorok fogaik, szájuk tisztítása, fertőtlenítése végett rágták az útifű, vagy a fák megszilárdult nedvét, a mézgát, gyantát.*

Mit is kóstoljunk meg?!

Olyan vadnövények felhasználását, mutatjuk be, melyeket elég nagy biztonsággal felismertek már iskoláskorban is.

Fehér akác –*Robinia pseudoacacia*

Hétköznapi nevén akác. Fa, mely akár 30-m-esre is megnőhet. Kitűnő mézképző virága van. Levelei osztottak, a virágok fürtökben nyílnak. Termései mérgező magokat tartalmaznak.

Az akácnak a *virág fürtjeit májusban gyűjthetjük*. Íze édes, nagyon finom. *Hagyományosan tésztába sütve fogyasztjuk. Pl. palacsintában.* Nagy mennyiségben emésztési zavarokat okoz!

Akácvirág tésztában:

Szedjünk kb. 15 bimbós fürtöt.

Hozzávalók: 25 dkg búzaliszt, 3dkg vaj, 1 csipet só, 1 dl sör, 3 dl langyos víz, 2 tojás

Keverjük össze a lisztet, a felolvasztott vajat és a tojássárgáját, majd óvatosan adjuk hozzá a vizet és a sört. Végül dolgozzuk össze a felvert tojásfehérjével. A virágfürtöket merítsük bele a tésztába süssük ki. Itassuk le róla az olajat, porcukorral megszórva tálaljuk

Nagy csalán-*Urtica dioica*

A csalán a nitrátokban gazdag, nedves talajokat kedveli. 1,5 m magasra is megnőhet. A szár és a levelek egyaránt szőrösek, melyek töve hangyasavat tartalmaz. Szerteágazó gyökere van. A fiatal hajtásvégeket virágzás előtt szedjük. A megfőzött levelek íze enyhén zöldbabéra emlékeztet.

Gazdag vasban, káliumban, magnéziumban, A- és C –vitaminban. Kiváló vértisztító, számos gyógyhatása van. Gyógynövény.

Főzés után a levelek nem csípnek. Finomak levesben, csőben sülthöz adva. *Nyersen*, hideg vízben megmosva, összetörve, majd citrommal meglocsolva fogyasztható.

Csalánleves*:* Egy-két marék csalánlevél, 4-5 kockára vágott burgonya, 1,5 l víz. Só, bors. Először főzzük meg a burgonyát, majd adjuk hozzá a csalánt. Turmixoljuk le és keverjük el 10 cl tejföllel.

Kövér porcsin - *Portulaca oleracea*

Május végén jelenik mega kertekben, *kitűnő nyári saláta.* A homokos, birkatrágyás talajt kedveli.

Hideg uborkaleves porcsinnal:

hozzávalók:

-1 marék porcsinlevél és kis szár

-1 kígyóuborka

-4 mentalevél

- 50 dkg friss sajt

-1 gerezd fokhagyma

-sarkantyúka szirmok

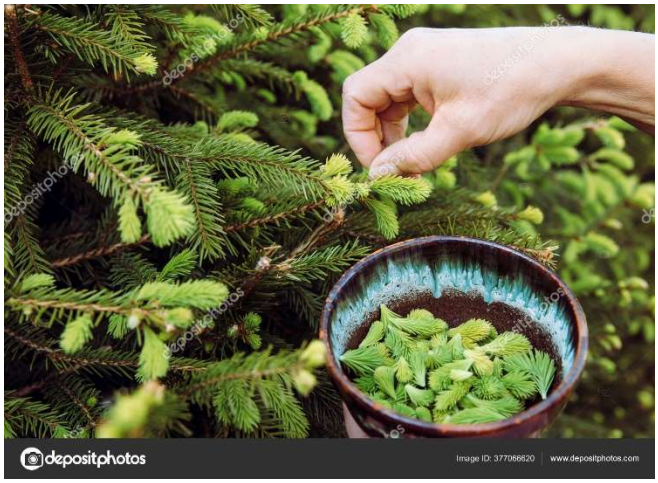
Folyóvízben mossuk meg a porcsint. Hámozzuk meg az uborkát, vágjuk karikára, és sózzuk be. 30 perc múlva csepegtessük le. Turmixoljuk le a porcsint, az uborkát, a mentaleveleket, a friss sajtot és a fokhagymát. Kis tálkában néhány sarkantyúszirommal díszítve tálaljuk.

Pongyola pitypang (gyermekláncfű)-*Taraxacum officinale*

Bármilyen talajon megél, de a nagyon nedves talajt nem kedveli. A levelek mind a növény tövénél nőnek. A virágok nagyon jó mézképzők, aranysárga mézet adnak. A gyökér (és a szár) bőséges tejnedvet termel.

A *fiatal tőrózsák* íze, kissé kesernyés. A máj barátja, regenerálja, tisztítja a szervezetet. Gazdag A és P vitaminban, tartalmaz kalciumot, vasat, káliumot és nátriumot. Számos egyéb gyógyhatása van, ajánlott bőrbetegségekben is. A *friss virágokból szirupot* is készíthetünk. *A tőrózsákból saláta készül.*

Közönséges lucfenyő-*Picea abies*



Fája akár 40 méterre is megnő, a többi fenyőnél sötétebbek a levelei, akár 500 évig is élhet. A fiatal hajtások savanykásak, fenyőgyanta illatúak. *A zöld csúcshajtásokat június-júliusban szedjük.*

A c- vitaminban gazdag fiatal hajtások köptető, feszesítő, vízhajtó hatásúak.

A fiatal hajtásokat *nyersen salátákhoz* adjuk. Zsengék lédúsak, enyhén savanykás, gyantás ízük van. *A belőle készült szirup kitűnő szomjoltó frissítő.*

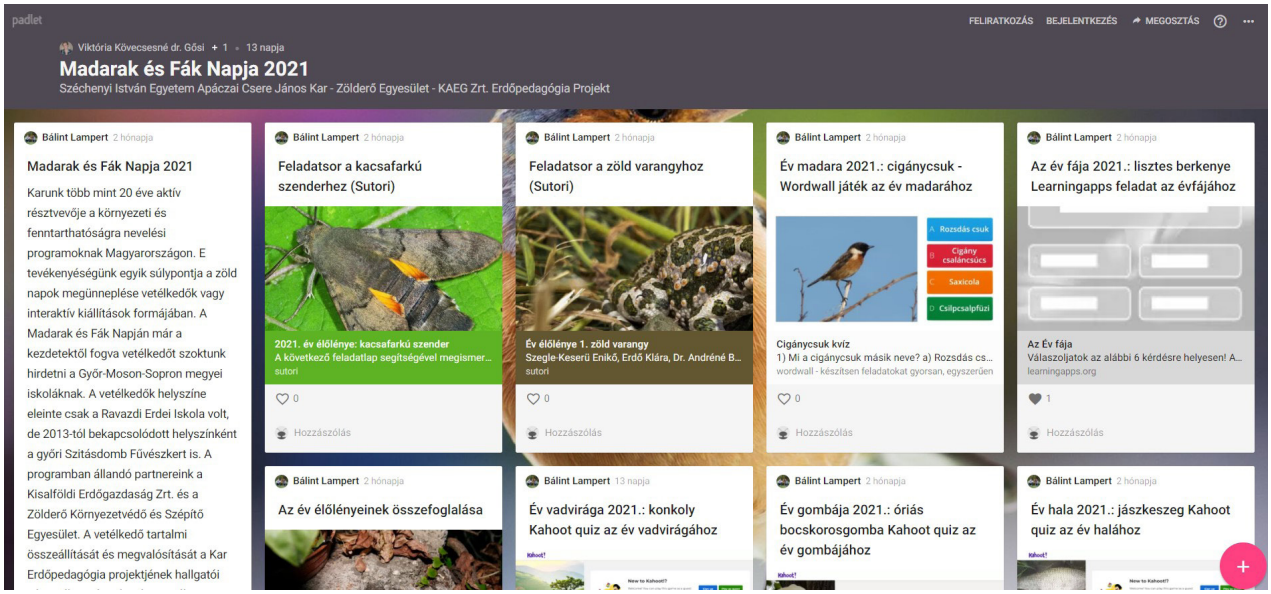
Lucfenyő-hajtás szirup

Egy átlátszó üveget rétegezve töltsünk meg friss hajtásokkal és cukorral. Zárjuk le az üveget, és 3-4 napra tegyük ki a napra. A hajtások nedve lassan felolvasztja a cukrot, és a keverék összetömörödik. 3-4 nap múlva töltsük fel az üveget lobogó forró vízzel, keverjük össze, majd szűrjük le a szirupot. Hűtőszekrényben tároljuk. Remek orvosság bronchitis és szomjúság ellen.

Bízunk benne, hogy kedvet kaptál ahhoz, hogy kipróbáld valamelyik receptet, vagy még több ehető vadnövényt megismerj!

Felhasznált irodalom:
https://library.hungaricana.hu/hu/view/MEGY_BARA_Dundolg_13/?pg=36&layout=s
Ehető, vadon termő növények és felhasználásuk a Kárpát-medencében élő magyarok körében néprajzi és etnobotanikai kutatások alapján
Dénes Andrea1, Papp Nóra2, Babai Dániel3, Czúcz Bálint4 & Molnár Zsolt gyógynövény soroló

Marie-Claude Paume: Ehető vadnövények



Madarak és Fák Napja 2021

Kedves Pedagógus Kolléganők és Kollégák!

A SZE Apáczai Kar, a Kisalföldi Erdőgazdaság Zrt. és a Zölderő Környezetvédő Egyesület több mint 20 éve aktív résztvevője a hazai környezeti és fenntarthatóságra nevelési programoknak, amelyben kiemelt szerepet tölt be a Madarak és Fák Napja megünneplése.
A vetélkedők helye eleinte csak a Ravazdi Erdei Iskola volt, de 2013-tól bekapcsolódott a győri Szitásdomb Füvészkert is. A vetélkedő tartalmi összeállítását és megvalósítását a Kar Erdőpedagógia projektjének hallgatói végezték. A járvány helyzet sajnálatosan az idei év programját átírta, de az online lehetőségek használatával az Erdőpedagógia projekt nappali és levelező tagozatos hallgatói igényes feladatsorokat, játékokat találtak ki. Ezeket szeretnénk megosztani a témát nevelő-oktató munkája során feldolgozó pedagógusokkal, diákjaikkal, és természetesen minden olyan érdeklődővel, aki szeretné bővíteni az ismereteit az idei év élőlényeivel kapcsolatban.
A hallgatók által összeállított feladatok az alábbi Padlet felületen érhetők el:
https://padlet.com/gosiviki/ghxfhvjawrp3mem3?fbclid=IwAR0Ddo8i1aIsQmx4iyvYfWQVl-woeFFiYUGWlCfF10KzCDzLg9QxcefzK6ck

Bízunk abban, hogy az összeállított gyűjtemény elnyeri tetszésüket, és fel tudják használni a tanóráikon vagy tanórán kívüli tevékenységeik során.

Kisalföldi Erdőgazdaság Zrt.: Libor Mária erdei iskola vezető
Zölderő Környezetvédő és Szépítő Egyesület: dr. Ferenczi Zoltán elnök
Széchenyi Egyetem Apáczai Kar: Kövecsesné dr. Gősi Viktória dékánhelyettes, egyetemi docens és dr. Lampert Bálint egyetemi adjunktus

Méhek

Ha védjük a méheket, akkor óvjuk a természetet, ha sok mézet fogyasztunk, akkor védjük a saját egészségünket is!

A méhek nagyon jól szervezett méhcsaládokban élnek. Az anyaméh a családban lévő összes méh anyukája. A munkásméhek, a dolgos lányméhek és a fiúméhek, a herék alkotják a családot. A méhcsalád tagjainak a száma nagymértékben változik az év során. Télen 10-15 ezer méh telel át a méhanyával. Egy átlagos méhcsaládban 60 ezren élnek, de a kora nyár folyamán ennél nagyobb létszáma is lehet egy jól fejlett családnak.

A méhészet ősrégi tevékenység. Az ember kezdetben egyszerűen elvette a vadon élő méhek odújából a mézet ,később pedig a természeteshez nagyon hasonló méhlakásokat készített, és ezekbe telepítette a méheket.

A méz a természet különleges ajándéka. Ezt magas cukortartalmú nektárból készítik, melyet mézgyomrukban tárolnak. Ehhez hozzáadják saját garatváladékukat, majd a különleges elegyet egyenletesen elterítik a hatszögletű viaszsejtekben. A mézet éjszaka, szárnyaik lebegtetésével sűrítik be. Ez az ún. ventilláció. Persze a méhek a mézen kívül más hasznos anyagokat is előállítanak. Pl. a propoliszt, ami az emberek számára természetes antibiotikum. A méz színe, illata és aromája attól függ, hogy milyen növényről gyűjtötték a méz alapanyagát. A mézet ma is szívesen fogyasztják számtalan jótékony hatása miatt.

Méhek napja és méhek világnapja

A méhek napját az Országos Magyar Méhészeti Egyesület kezdeményezésére április 30-án ünnepeljük Magyarországon, mivel ez idő tájt teljesedik ki az élet a kaptárban. Az Egyesült Nemzetek Szervezetének döntése értelmében május 20-a a méhek világnapja. Az ENSZ ezzel a méhészek helyzetére és fontosságára hívja fel a világ figyelmét.

A méhek a virágok nektárjával és pollenjével táplálkoznak, melyet nagyon sokféle virágról gyűjtenek be. A méhészek kaptárokat készítenek lakhelyként nekik. A vadméhek általában korhadt fák üregeiben fészkelnek. A háziméhek táplálékforrásainak és a vadméhek élőhelyeinek csökkenése jelenti a legnagyobb veszélyt ezekre a beporzókra nézve.

A méhek és a virágok közötti különleges alkalmazkodásnak köszönhetően a méhek nem keresnek nektárt olyan virágon, amelyik már be van porozva. Azok a virágok, amelyek még nincsenek beporozva kinézetre és illatra vonzóbbak a méhek számára.

A virágok beporzásában részt vehet: szél, víz, állatok, önbeporzás. A beporzó rovarok közé tartoznak többek között a méhek, legyek, a lepkék, a bogarak, darazsak, molyok, a muslincák és a hangyák. Közülük a méhek a legjelentősebbek, akiknek mind vad, mind tenyésztett fajai beporzók.

Tudtad?

- **A méh nem csíp, hanem szúr.**
- **A méhek a nyári hónapokban átlagosan 6 hetet élnek. Egy méh egész élete során egy mokkáskanálnyi mézhez szükséges nektárnál kevesebbet gyűjt.**

Miért hasznosak a méhek?

Méhek, vagyis beporzók nélkül nem tud működni a mostani földi ökoszisztéma. Ha bekövetkezik a méhek pusztulása, a növények kétharmada eltűnhet a Földről, mivel nem tudnak szaporodni. Ennek következtében kihalnak a velük táplálkozó állatok is, aztán a növényevőket fogyasztó ragadozók, és a mi civilizációnk is összeomolhat a kitörő élelmezési válságban.

Miért pusztulnak a méhek?

Az okok az emberi tevékenységre vezethetők vissza. Egyes, a mezőgazdaságban használt vegyszerek elpusztítják vagy legyengítik a méheket; a hatalmas kiterjedésű "agrársivatagok" a rövid virágzási perióduson kívül nem biztosítanak nekik elegendő élelmet; megfelelő mennyiségű és minőségű táplálék nélkül pedig nem tudnak megküzdeni a részben korábban ismeretlen betegségekkel és parazitákkal.

Milyen virágokat szeretnek a méhek?

Elsősorban a nagy pollentartalmú virágokat. De kedvelik a kék színt, ezért csalogató lehet számukra a búzavirág, a levendula, az őszirózsa. Érdemes gyógy- és fűszernövényeket is ültetni, mint a citromfű, cickafarkfű, zsálya, kakukkfű. Az illatos növények, például a mézvirág, a vaníliavirág szintén segítenek nekik megtalálni a méhlegelőt. Ezzel sokat tehetünk a méhek pusztulása ellen.

Mit tegyünk, ha gyengélkedő méhet találunk?

Először is a méh nem biztos, hogy gyengélkedik, elképzelhető, hogy csak pihen, különösen ha kora tavasz van, és a szóban forgó méh egy királynő. Amennyiben viszont meggyőződtünk arról, hogy a méhecske tényleg bajban van, akkor pakoljuk át óvatosan egy méhek által kedvelt virágra! Amennyiben ilyen nincs a környéken, keverjünk össze fele-fele arányban vizet kristálycukorral (barna cukrot vagy mézet ne használjunk!)! A méhet vigyük védett helyre, majd a méh feje elé cseppentsük 1-2 cseppet a cukros vízből. A cseppek kerülhetnek teáskanálra vagy egy felfordított kupak belsejébe.

Bartakovics Noémi

Hogyan gondoskodjunk egy növényről?

Amilyen az életed, olyan a növényed

Mielőtt belevágunk a növénytartásba, érdemes őszintének lenni saját magunkhoz. **Ha gyakran vagyunk távol** ilyen-olyan okokból, hajlamosak vagyunk megfeledkezni róluk. Ezért az a legjobb, ha az életmódunkhoz passzoló növényeket választunk. A beszélő nevű agglegénypálma a pörgős hétköznapokat élők számára jó döntés lehet, hiszen minimális gondozás mellett is gyorsan nő; az anyósnyelv, ami alig kér vizet, cserébe hatékonyan tisztítja a szoba levegőjét; a karácsonyi kaktusz, ami kevés locsolással is életben marad újabb és újabb virágokat hozva év végén.

Fontos a rendszeresség

Nagyon fontos, hogy **hol helyezzük el** az új "családtagot", gondoskodjunk róla, hogy mindenképpen kapjon elegendő fényt! Szobanövények esetében az ablak közelében lévő pontok a legtöbb növény számára ideális helyek lehetnek.
Gyakori hiba, hogy egész egyszerűen elfelejtjük meglocsolni szegény növényeket. Talán mondani sem kell, hogy nem mindegyik igényel ugyanannyi vizet. Mielőtt pedig öntözni kezdünk, mindenképpen ellenőrizzük a földet, nem nedves-e még az előző "itatásból". Érdemes néhány naponta áttapogatni a földet. **Ne feledjük**, évszakváltáskor változhat a növények vízigénye!

Így jelez a növény

Ahogy az állatok sem hagyják, hogy elfeledkezzünk az etetésről, vagy a sétáról, úgy a növények is **jelzik nekünk**, hogy érzik magukat, mire van szükségük.
A dolgunk tehát mindössze annyi, hogy **figyeljünk** kis zöld élőlényeinkre!

Sárga levelek:

A legtöbbször a **túlöntözés**t jelzik. A rossz hír, hogy a levél, ami egyszer besárgult, az olyan is marad, szóval a legjobb, ha egy éles késsel, vagy egy ollóval levágjuk ezeket a hajtásokat, hogy megőrizzük a növény egészségét. Ha csak a levelek hegye sárga, elég ezt a részt lecsippenteni.

Barna levelek:

Ellentétben a sárgával, a barna levelek azt jelzik, hogy **szomjas** a növény. Sajnos ezek a levelek sem lesznek újra zöldek, érdemes levágni, lecsippenteni őket. Ennek ellenére **nem szabad** azonnal túlöntözni őket, inkább minden nap adjunk nekik keveset, míg magukhoz nem térnek.

“Sápadt” levelek:

Ahogy az emberek, úgy a növények számára sem egészséges a túl sok, erős napfény. Némelyik fajta kifejezetten **rosszul bírja a tűző napot**. Ennek jele a fakó, gyenge, sápadt lombozat, vagy a leveleken megjelenő barna foltok. Ilyenkor vegyük el ezeket a növényeket a napos helyről, és tegyük őket egy picit árnyékosabb helyre. (A sötét sarokban sem érzi majd jól magát a virág.) Adjunk időt a regenerálódásra!

Hulló levelek:

Szintén a levél jelzi, ha **nem kap elegendő fényt** a növény. Ha hullani kezdenek a levelek, akkor helyezzük át a növényt a lakás/udvar egy világosabb pontjára.

Kilátszó gyökerek:

Hacsak nem orchideáról van szó, a kilátszó gyökerek **nem jelentenek jót**. Jelzik, hogy itt az ideje az **átültetés**nek. Mivel a növénynek nincs helye, nem csak friss földre, de nagyobb “otthonra” van szüksége. Ilyenkor ültessük nagyobb, méretesebb kaspóba, cserépbe, vagy az udvarra a földbe.

Forrás:
http://www.lakaskultura.hu/kert/novenyapolas/novenygondozasi-kisokos-tippek-kezdo-szobakerteszeknek/

Garda Nikolett- Schöll Vivien

Hazánk nevezetesebb barlangjai

Tapolcai tavasbarlang

Hazánkban Tapolcán található egy csodaszép kristálytiszta vízzel rendelkező tavasbarlang.

Pár éve volt szerencsém meglátogatni. Habár klausztrofóbiás vagyok és félek a bezártságtól a fantasztikus élmény elfeledtette velem.

De pontosan hogyan is zajlik egy ilyen kaland?

Először is le kell mennünk egy hosszabb lépcsősoron a föld alá, ahol is csónakok várnak ránk.

Segítenek beszállni majd indulhat az evezős izgalmas kaland, hol alacsony szűk barlang rendszerrel, hol tágasabbal találkozhatunk. Nagyon vigyázzunk magunkra, mert az alacsonynak tűnő tiszta víz bizony több méter mély.

Érdekességek a barlangról:

- A barlangrendszer három barlang, a Tapolcai-tavasbarlang, a Kórház-barlang és a Berger Károly-barlang összekötésével jött létre.
- A Tapolcai-medence leghosszabb és az ország negyedik leghosszabb barlangja.
- A barlangot 1903-ban egy kútásás közben fedezte fel Biró Gyula kútású és Németh Ferenc kőműves mester,
- A teljes hossza 3280 méter, ebből 180 méter csónakozható a többi része víz alatt van, nem látogatható.
- A csónakos körtúrán a víz mélysége 0,4–3 m.

Abaligeti cseppkőbarlnag

Ha a gyönyörű kinti tájról levesszük a szemünket, és a hegyek gyomrai felé irányítjuk figyelmünket, akkor megláthatjuk a sötétben megbújó varázslatot: Magyarország egyedülálló cseppkőbarlangjait. Magyarország számos barlanggal rendelkezik. Ezek közül én most az Abaligeti cseppkőbarlangot hoztam el nektek.

Érdekességek a barlangról:

- Mecsek leghosszabb, patakos barlangja.
- 466 m hosszúságban a kirándulók számára szakvezetéssel látogatható.
- Mecsek ÉNy-i részén található Bodó-hegy oldalában triász anisusi szürke mészkőben alakult ki
- 190 állatfajt található a barlangban, köztük bogarak, pók, aprófutonc féléket és a patak vizében egyedülálló vakbolharák fajokat, és vak víziászkákat tekinthetünk meg, ha szemfülesek vagyunk
- nagypele és egy vidra család is rendszeres látogatója a barlangnak
- jelentős téli denevérpihenőhely, 19 denevér fajt figyeltek meg, amely csak a barlangban van
-

Egy kis kutatás:

Keresd meg Magyarország térképén, hol van Tapolca és Abaliget!

Nézd meg, milyen látnivalók vannak még a környékükön!

Szeredi Flóra:

Túrázás kutyával

A kutyasétáltatás kellemes, fitt időtöltés, ám újra és újra ugyanazt a háztömböt, parkot körbejárni egy idő után unalmas. A tavasz első napsugarainak megjelenésével egyre erősebben hívogat a természet és természetesen nem hagyhatjuk otthon kedvencünket sem, hiszen a közös kirándulás sokkal nagyobb élmény! Nem jó ötlet azonban mindenféle előzetes tájékozódás nélkül nekivágni a legközelebbi erdőnek vagy tópartnak, hiszen a vadászok és horgászok területén négylábú társad egyáltalán nincsen biztonságban. Az arborétumokba és sok természetvédelmi területre pedig a növények és állatok védelme miatt nem engednek be ebet.
Legyen a kutyád bármennyire is jól nevelt, a tilalmakat be kell tartani. Akad így is bőven olyan gyönyörű erdei ösvény, rejtett patakvölgy, ahol kedvetekre élvezhetitek együtt a tavaszi napsütést és a mozgást!

Pár kirándulóhely Magyarországon kutyásoknak:

Noszvaj

A festői szépségű Bükk hegység számos látnivalóval, kiránduló- és túraútvonallal csábít minket. Sétáljunk végig a Síkfőúton, fedezzük fel a forrásokat, tavakat. A természetben töltött idő önmagában jótékonyan hat egészségünkre, különösen, hogy ez az **ország egyik legtisztább levegőjű területe**! A kalandozásokat kedvencünk is imádni fogja!

Noszvajon található **Erdei Kisház**, ahova kutyával is bátran érkezhetünk. Tóra néző panoráma, madárcsicsergés és béke vár az otthonos vendégházban!

Szarvaskői vár és a Szarvaskői Kilátó közvetlen közelében, egy erdő övezte katlanban elhelyezkedő **Öko-Park Panzió** is jó választás, ha nem akarjuk kutyánkat otthon hagyni: a panzió ugyanis kutyabarát!

Sopronkövesd

Sopronkövesd valódi különlegességet tartogat a kutyával utazóknak: a város határában található kutyabarát **Franciska Major** hatalmas parkja igazi paradicsom a kutyáknak, míg vendégházaiban pihentető luxus várja a két- és négylábú vendégeket. A szállás kis-, közepes- és nagytermetű kutyákat is szívesen lát!

Kutyás túrákhoz ideális terepet nyújt a Soproni-hegység, ahol több kilátót is felfedezhetünk. Sopronkövesdtől szinte egy kőhajításnyira van csak az osztrák határ, a közeli **Natúrparkokban** is gyönyörű útvonalakat találunk. Ha átruccannánk Ausztriába, ne feledkezzünk meg kutyánk útleveléről! A szállástól alig félórányi autóútra található **a Kőszegi-hegység**, ahova szintén érdemes elkirándulni kutyával: Izgalmas túra vezet fel az **Írott-kőre, az Óház-kilátóhoz**.

Tata

Tata, a barokk kisváros és környéke is megér egy kutyás hétvégét. Személyes kedvencünk a gyönyörű Öreg-tó partja.

A tatai Öreg-tótól mindössze 200 méterre található Öreg-tó Hotel kis- közepes- és nagytestű kutyákat is szívesen lát.

Harkány környéke

(Dráva Hotel Thermal Resort****)

Magyarország egyik legdélebbi települése ideális kirándulóhely lehet nem csak a nagy séták, túrák kedvelőinek, de azoknak is, akik szívesen választanak kulturális programot pihenésük alatt. A Siklósi Vár kutyabarát, ráadásul nagytestű kutyusokat is szívesen fogad.

Duna-Dráva Nemzeti Park területén igazán feltöltődhetünk hosszabb-rövidebb sétákon, túrákon! Érdemes végigsétálni a **Csodabogyó-tanösvényen**, mely vadregényes tájakon vezet. Az ösvényt követő táblák segítségével megismerhetjük a környék egyedi élővilágát is. Érdemes felkaptatni **a harkányi kilátóhoz** is, ahonnan tiszta időben akár Pécsig is elláthatunk.

A négycsillagos Dráva Hotel Thermal Resort****-ban illetve a parkosított környezetben fekvő Termál Kemping Apartmanokban egyaránt megpihenhetünk, melyek minősített kutyabarát szállások. Egyik szálláshelyen sem korlátozzák a vendég kutyák méretét, így akár nagytestű kutyánkat is magunkkal vihetjük.

Ami fontos:

Víz, ami elengedhetetlen egy túra alatt. Amennyire lehet indulás előtt ellenőrizzük a tervezett túraútvonal körüli forrásokat, patakokat, főleg, ha hosszabb távra indulunk. Vannak már kényelmesen összehajtható tálak is a víz kiöntéséhez.

Oltás/védekezés:

szintén nagyon fontos, hogy megóvjuk kedvencünket. Kullancselleni tabletta, illetve cseppek használata fontos, ahogyan egy telefonszámmal ellátott biléta is.

Jutalomfalat

(hivatalosan pórázon lehet a kutyákkal az erdőben kirándulni, de ha még is elengeded, akkor jól jöhet.)

Praktikus lehet, ha túrázáshoz hámot használunk főleg ha összeszokott páros vagytok és jelzésre segít a dombon felfelé, persze csak ha megvan ehhez az ereje. Sokat számít a segítség, mikor a kaptatón keressük a tüdőnket.

Kutyánk után mindig takarítsuk el az ürüléket, illetve ne hagyjuk, hogy források, patakok közvetlen közelében vizeljen.

Figyeljünk rá, mennyire fáradt. Ha nagyon liheg, lassítsunk a tempón vagy álljunk meg sűrűbben. Ha biceg, szintén ne erőltessük a túrát.

A póráz

A póráz nemcsak **kötelező** kellék, de megvédi kutyánkat, hogy az erdőben baj érje. Segítségével elérhetjük, hogy ne egyen meg mindent, amit talál, és ne menjen olyan helyre, ami veszélyes lehet.

Ha olyan forrást találunk, amelynek tisztaságában nem vagyunk biztosak, ne engedjük, hogy igyon belőle.

Fontos, hogy a túra után alaposan vizsgáljuk meg a kutyánk mancsait illetve, hogy nincs-e bennük kullancs.

A levendula

Megjelenése

Örökzöld, alacsony növésű félcserje. Levelei mindkét végükön elkeskenyedő lándzsások.
Június-júliusban virágzik, virágai lilák, de vannak fehér színűt virágzók is.

Szaporítása

A levendula szaporításának népszerű módszere a dugványozás. Nagy előnye, kis területen tudunk nagy számban új növényt „előállítani", ami pontosan megegyezik az eredeti növénnyel. Levágunk egy részt a növényből, amit gyökereztetünk, és így állítjuk elő a növényünk tökéletes mását. Bujtással, ősszel a saját sorában lehajtunk a föld alá egy-egy szálat, abból kibokrosodik.
Magvetéssel, ha tavasszal tudunk levendulát magról vetni, hogy nagyobb százalékban csírázzanak ki a magvak, utánozni kell a telet. Pár napra fagyasztóba kell a magokat tenni, azután az előzőleg felásott talajba vetni. Ha ősszel vetjük a magot, a fagyasztást elhagyjuk, úgyis jön az a tél.

Történet

Az egyik legrégebben használt gyógynövény. A rómaiak hozták be Európába, tőlük ered a neve is: levae, azaz mosni, ez is arra utal, hogy a szépségápolásra használták. A magyar kertekben az 1920-as években jelent meg, addig csak a kolostorokban volt ismert. A növényt még a pestis gyógyítására is használták, ajánlották a ház füstölését levendulával, zsályával és rozmaringgal. A levendulatermesztés bölcsője a franciaországi Provance, itt hosszú évszázadokon át apáról fiúra szállt ez a tudás. Magyarországon Tihany és Pannonhalma büszkélkedhet nagy levendulaültetvényekkel.

Levendula gyógyhatásai:

- Antibakteriális, fertőtlenítő, gyulladást csökkentő hatása van.
- Aromaterápiában használva feszültségoldó, idegerősítő, nyugtató hatású. Enyhíti a fejfájást, segíti az elalvást, az alvászavarokat megszűnteti.
- Meghűléskor inhalálással tisztítja a légutakat, csökkenti a fertőzéseket. Asztmások ne használják így!
- Enyhíti a napozás okozta leégést, rovarcsípéseket, horzsolásokat enyhíti
- Az immunrendszert erősíti, élénkíti.
- Izmok és ízületek gyulladásának csökkentésére.
- A belőle készült tea kiválóan nyugtat

Tudtad, hogy a levendulának nem csak az illata, hanem a színe is jó hatással van az emberre? A lila szín pozitív szellemiséget sugall, pihentető, egyben energikus szín, fokozza a kreatívizmust, segít az összpontosításban.

Tudtad? Rendszeres nyírás, gondozás hatására akár 20-25 évig is élhet, és minden nyáron megörvendeztet a csodás virágaival. Nincs komolyabb talajigénye, de a meleg, napos helyeket kedveli, ott is megél, ahol már más nem.

Levendula felhasználása:

♥ Levendula szörp:

A levendula virágából ízletes szörpöt lehet készíteni, tartósítószer nélkül is. Ha szereted az illatát, az ízéért is rajongani fogsz!

Hozzávalók:

- 100 g levendula virág (~kb. egy nagy csokor)
- 1 kg cukor
- 1 l víz
- 1 citrom
- 1 mokkáskanál citromsav

Elkészítése:

A cukrot egy fazékban elkeverjük a vízzel és szirupot főzünk belőle. A levágott levendula virágokat a szirupba tesszük a citrom kifacsart levével és a citromsavval együtt és egy napig hagyjuk ázni. Másnap a virágok nagyját szűrővel kihalásszuk, kinyomkodjuk belőle a szirupot. Kb. 10 percig forraljuk a szirupot. A forralást követően még forrón, szűrő és merőkanál segítségével steril üvegekbe szedjük. Száraz dunsztban hagyjuk kihűlni. (Én egy nagy törölközővel kibélelt kosárba szoktam a forró üvegeket tenni és letakarni, kb. egy nap alatt hűlnek ki.

♥ Levendulakoszorú

Sokáig megmarad, a nyári melegben finom illatot áraszt, és könnyen elkészíthető

Egy vékony vesszőkoszorúlapra, vékony dróttal erősítsük fel az egymást fedő, kisebb levendulakötegeket, hogy a virágfejek takarják az alattuk fekvő virágszálakat. Végül egy nagy lila masnival megkoronázhatjuk az összhatást!

♥ Illat, zsákba zárva

Nem kell hozzá nagy kézügyesség, mégis kitűnő ajándék magunknak vagy szeretteinknek. Szekrénybe, fiókba rejtve, kellemes illatot ad ruháinknak.

Hozzávalók:

- 20x10 cm-es (lehet nagyobb is, attól függ mekkorát szeretnél) laza szövésű, vékony textildarab
- 50-60 cm-es díszszalag, egyéb díszítő eszközök, amivel személesebbé teheted
- egy marék szárított levendula

Elkészítés:

Hajtsd félbe az anyagot és varrd össze a két hosszanti oldalát! (fontos, azt a felét varrd össze, ami nem kívül lesz) Fordítsd ki, töltsd meg a levendulával! Varrd be a tasak száját, így meglesz a kis párna. Kösd át a szalaggal, tedd szebbé, amivel csak gondolod és kész is!

♥ Levendula fagyi

Hozzávalók:

- ♥ 40 dkg cukrozott sűrített tej
- ♥ 5 dl tejszín
- ♥ 1 ek. szárított levendulavirág
- ♥ 1 ek. cukor

Elkészítés:

A levendulát és a cukrot kávédarálóban porrá őröljük. (nem csak kávédaráló alkalmas erre a célra, hanem mozsár is, és porcukorral is készíthetjük) A jól behűtött (15 percre fagyasztóba tett) tejszínt és cukrozott sűrített tejet összeöntjük, és addig keverjük robotgéppel, amíg tejföl sűrűségű nem lesz. Beleszitáljuk a levendulás porcukrot (szerintem izgi, ha a levendula egy-egy nagyobb darabja is megtalálható benne), összekeverjük, majd minimum 3 órára fagyasztóba rakjuk. Fogyasztás előtt 8-10 perccel vegyük ki a fagyasztóból.

♥ Provance fűszerkeverék

Tudtad, hogy az eredeti fűszerkeverékben van levendula? Ha nem, íme, az összeállítás. Remek ajándék, ha valaki szereti a különleges fűszereket.

Hozzávalók:

- ♥ 1 ek. oregánó
- ♥ 1 ek. csombor
- ♥ 1 ek. kakukkfű
- ♥ fél ek. rozmaring
- ♥ 1 ek. bazsalikom
- ♥ 1 ek. zsálya
- ♥ 1 babérlevél
- ♥ fél ek. levendulavirág

Elkészítés:

Összekeverjük, vászontasakban, vagy üvegben tároljuk! Remek frissensültekhez, grillezett ételekhez vagy halakhoz!

Tudtad? A levendula valóban igazi kincs, de fontos, hogy odafigyeljünk a mértékre. A levendula illóolaja az előírt, kis mennyiségben stresszűző, nyugtató hatású, túladagolva azonban épp az ellenkező hatást válthatja ki: felpörget, esetleg fejfájást okoz!

Egészséges életmód

Mit csinál ma egy átlagos 8-10-12 éves délután?

A környezetünkben lévő legtöbb családban azt látjuk, hogy nem valami nagyon építő dologgal töltik ezt a sok időt, nem szabad, kreatív játékkal, hanem valami egészen mással. Nagy részük négyig bent van az iskolában, ahol zömmel nem szabad, kreatív tevékenységet folytat. Utána hazamennek, és jön sok órányi telefon/tabletnyomkodás, tévézés.

Az egészséges gyerek életmódjának 10 pontja:

1. Enni jó... élvezd az ételeket

2. A reggeli nagyon fontos étkezés

3. Egyél sokféle ételt minden nap – az egészséghez a változatosság a recept

4. Étkezéseid alapja a **szénhidrát** legyen

5. Egyél gyümölcsöt, zöldséget minden étkezéshez, valamint étkezések közötti nassolnivalóként is

6. A túl sok zsír nem tesz jót az egészségednek

7. Egyél rendszeresen és változatosan válassz rágcsálnivalókat

8. Igyál sok folyadékot

9. Vigyázz a fogaidra! Naponta legalább kétszer moss fogat

10. Mozogj! Légy aktív minden nap

Néhány stresszoldó módszer

→ segítségével bárki csökkentheti élete feszültségeit, akár egy perc alatt is

*{**Stressz:** A stressz olyan fizikai, szellemi és érzelmi állapotok összessége, melyek kiváltó oka a feszültség, az aggodalom, és a nyugtalanság.}*

1. Vegyetek néhány jó mély lélegzetet! Akár sóhajtozhattok is! Igyekezzetek minél jobban a légzéseitekre figyelni! A mély légzés oldja a feszültséget, a nyugodt állapotot segíti előállítani. A kapkodó légzés erősíti a stressztüneteket.

2. Válasszunk ki a teremben egy embert, és öleljük meg! Az ölelés kiváló stresszcsökkentésre, mivel oxitocint

szabadít fel, amely hatására könnyebben tudunk relaxálni, és bizalmat is erősíti. Emellett a háziállatok megölelése is segíthet, amely nyugtató hatással bírhat.

3. Érintsétek meg a homlokdudoraitokat! tegyétek össze a hüvelyk- és gyűrűsujjaitokat, és zárjátok egymáshoz a mutató-és középső ujjad! Érintsétek meg a homlokdudoraitokat, és vegyetek mély lélegzeteket! Ez az a gyakorlat, amely segít a stresszoldásban.

Hogyan étkezzünk jól?

A táplálkozásunk akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak, ha annak mennyisége mellett az összetételére (tehát a minőségére) is odafigyelünk. Előnyös,

ha többféle ásványvizet és csapvizet is fogyasztunk, így valószínűbb, hogy a szervezet ásványianyag-szükségletét optimálisan fedezzük. A cukrozott szénsavas üdítőitalok is beilleszthetők az étrendbe, de ilyenkor többet kell mozogni! A nyers gyümölcs- és zöldséglevek fogyasztása vitamin- és rosttartalmuk miatt is fontos.

Ideálisnak a naponta rendszeres, öt alkalomra elosztott étkezést tekintjük. A három főétkezés között a tízórai és az uzsonna a két kisétkezés. A reggeli 20%, tízórai 10%, ebéd 40%, uzsonna 10%, vacsora 20%. Különösen fontos a bőséges reggeli, elmaradása esetén a többi étkezéssel nem pótolható vitamin- és ásványianyag-hiánnyal kell számolni.

Feladat: Készítsünk közösen egy hasonló táplálékpiramist!

Gyümölcsturmix

Íme, egy nagyon jó módszer, hogy a zöldség és a gyümölcs mégis mindig elfogyjon, a vitaminok pedig ezáltal bekerüljenek a gyerek szervezetébe: készíts a reggelije mellé egy finom turmixot, díszítsd a gyerekszem számára gusztusosan, és nyert ügyed van.

5 tápláló és finom gyümölcsturmix (smoothie)-receptek gyerekeknek:

Most olyan smoothie-recepteket mutatunk neked, amiket reggel 5 perc alatt összedobhatsz és palackba tölthetsz, amit akár már az iskolába beérve vagy a tízórai szünetben elfogyaszthatsz. A receptek 1 főre szólnak.

Az elkészítés mindegyiknél ugyanaz: csak dobáld a hozzávalókat a mixerkehelybe és turmixold össze, amíg egynemű nem lesz az állaga.

Tipp: Ha nem fagyasztott gyümölccsel dolgozol, akkor érdemes 1-2 jégkockát a smoothie-hoz adni, így hosszabb ideig hidegebb marad.

Tipp2: Fogyasztás előtt rázd össze a smoothie-t, akkor lesz a legfinomabb!

1. Zölden fincsi szuper smoothie recept

- fél zöldalma
- 2 meghámozott kivi
- 1 fagyasztott banán
- 100 ml görög joghurt
- 1 marék friss spenót
- 200 ml tej

Érdemes a zöld smoothie-kba spenótot tenni, mert szépen színez, tele van vitaminnal, rostokkal, ugyanakkor a jellegzetes spenót íz nem kiérezhető.

2. Csupa sárga napsugár smoothie recept

- 200 ml 100%-os narancslé

- 200 ml hideg víz

- 100 gramm fagyasztott

(lehetőleg sárga, pl. sárgadinnye, barack, mangó)

- 1 darab főtt sárgarépa, karikázva

- 1 kiskanál lenmag

Ez a smoothie igazi vitaminbomba, ami jól feltölti a gyermeked szervezetét, hogy elkerülje az őszi megfázást, náthát.

3. Piros gyümölcsös krémes smoothie

- 200 gramm fagyasztott eper vagy erdei gyümölcs

- 200 ml vaníliás joghurt

- 2-3 evőkanál zabpehely

- 200 ml tej

A zabpehely tele van magnéziummal, káliummal, kalciummal, vitaminokkal és jó fehérjeforrás. Ezek gyermeked csontjainak és izomzatának fejlődéséhez elengedhetetlenek.

4. Mennyei málnás smoothie

- 1 evőkanál chia mag

- 250 ml tej/növényi tej

- 1 marék málna vagy más bogyós gyümölcs (fagyasztott is jó)

- 1 teáskanál méz

A málna tele van C, B és A vitaminnal, sok antioxidánst és flavonoidot tartalmaz, ráadásul nagyon finom!

5. Csokis-mogyorós csoda smoothie

- fél fagyasztott banán

- 100 ml görög joghurt

- 200 ml kakaós tej

- 3 evőkanál forrócsoki-/kakaópor

- 1 evőkanál mogyoróvaj(100%-os)

A mogyoróvaj jó rost- és fehérjeforrás, telítetlen zsírokban gazdag és mardosó éhség ellen kifejezetten hatásos.

Gyógyteák gyógynövényekből

A gyógynövények világában mindenki megtalálja azt a fajta növényt, amire épp betegsége révén vagy a vitaminháztartás fenntartás miatt szüksége van. Készülnek ezekből a csoda növényekből lekvárok, étrend- kiegészítő kapszulák, sütemények, szörpök, teák, de esetenként még különböző szeszes italokat is ízesítenek, fűszereznek velük.

A gyógynövények egyik legkellemesebb fogyasztási módját a teák kínálják.

A gyógyteák különböző növények és virágok leveleiből, száraiból, gyökereiből, esetleg szirmaiból, azok áztatásával készülnek.

Több száz különböző gyógytea létezik, melyek némelyike könnyen hozzáférhető alapanyagokból, míg mások egészen ritka, különleges alapanyagokból áll.

Jótékony hatásaiknak köszönhetően, napi 1-2 csésze gyógynövény tea fogyasztása, jelentősen javíthat az általános hangulaton, energiaszinten és egészségi állapoton is.

Népszerű gyógyteák és hatásaik:

Kamillatea:

A kamilla gyógyhatását vizsgálatokkal is alátámasztották már, igen sokoldalú gyógyító hatással bír. Legismertebb hatása az immunerősítésben és a gyulladáscsökkentésben rejlik. A kamilla virágában lévő illóolaj hatékony a különböző gyulladásos tünetek kezelésére, így például szemgyulladás és kötőhártya-gyulladás kezelésére is kiváló. Lázas, hörghurut vagy más légzőszervi betegség esetén a forró kamillatea által kibocsátott gőz feletti inhalálás hatékonyan enyhítheti a tüneteket. Lefekvés előtt 1 csésze kamillatea fogyasztása kiváló nyugtató hatással bír a szervezetre, ellazítja a testet, elősegíti a nyugodt alvást.

Menta tea:

A menta tea ízében egy kiváló aromájú teafajta. Nyáron jeges teaként igazán frissítő hatással bír a nagy hőségben. Télen pedig megfázás ellen kiváló, hatékonyan csökkenti az orrdugulást. Ezenkívül enyhíti a puffadást, csillapítja a hányingert és hasznos kiegészítője lehet az étrendnek a fogyókúra idején, mert élénkíti az anyagcsere folyamatot.

Rooibos tea (afrikai vörös tea)

A rooibos, vagy más néven afrikai vörös tea fogyasztása finom ízvilága mellett a magas C- vitamin tartalma miatt is hasznos. A Rooibos tea kiválóan alkalmas arra, hogy felkészítsd szervezeted a téli, vírusokban gazdag hónapokra. A betegségek mihamarabbi gyógyulásában is segítséget nyújt, és emellett még enyhíti a fejfájást, elősegíti az emésztést, serkenti az anyagcsere folyamatot és álmatlanság esetén is hatékony segítségül szolgálhat.

Citromfű tea:

A citromfű tea nyugtató hatással bír az idegeinkre és a szívet is nyugtatja. Vírusölő, enyhíti a depressziót, csillapítja a hányingert, jótékony hatást mutat fejfájás és álmatlanság esetén is. Gyerekek számára is megfelelő a rémálmok megelőzésére.

Csipkebogyó tea:

A csipkebogyó tea az egyik legjobb C-vitamin forrás. Egy kisebb méretű csipkebogyó termésben több a C-vitamin, mit egy egész nagy narancsban. A csipkebogyó tartalmaz a C- vitamin mellett A-, B1-, B2-, K-vitamint és P- vitamint. Napi egy csésze csipkebogyó tea rendszeres fogyasztása szabályozza az erek áteresztő képességét, az érfalakat erősíti, ezért kifejezetten jó érelmeszesedés ellen is. Emellett vércukorszint szabályozó, ami miatt fogyasztása ideális lehet cukorbetegek számára is. Továbbá immunerősítő hatással is bír, a gyulladást csökkenti és az influenza-szerű betegségekre vagy meghűlésre természetes eredetű gyógyszer.

Források:

- http://www.eletoazis.hu/stressz_alap.htm?fbclid=IwAR1L3eG434OCjSkfcWEIQCVz9oyeScV3MutezJXunTX7qmOHShbGMK8C5e8
- https://www.szuloklapja.hu/otthon-barkacs/5533/smoothie-receptek-gyerekeknek-5-szuperfinom-es-taplalo-smoothie-reggelire-uzsonnara.html
- https://www.life.hu/eletmod/20190318-10-etkezesi-alapelv-gyerekeknek-melyek-elvezetnek-az-egeszseges-eletmodhoz.html?fbclid=IwAR0P68vUWPzH8z-1uBCf4vD7NLmNVwt8uI0VlamO2rVMhpCMSfGSDY3C9CE
- https://www.edenkert.hu/konyhakert/gyogynovenyek/gyogyteak-gyomber-kamilla-rooibos-citromfu/4685/
- https://gyogyteak.com/
- https://noizz.hu/lifestyle/a-legjobb-gyogyteak-es-azok-jotekony-hatasai/nvz4tq6

Készítők: Jászberényi Petra, Bajzek Júlia

Az egészséges táplálkozás alapjai:

Vitaminok és ásványi anyagok

Mik azok a vitaminok?

A vitaminok **növényi** és **állati** eredetű táplálékainkban előforduló, életműködésünkhöz nélkülözhetetlen anyagok, melyek zsírban, vagy vízeben oldódnak.

A gyomor-bél rendszerből-a vér segítségével-sokkal hamarabb jutnak el testünk minden részébe, mint más tápanyagok.

Ahhoz, hogy szervezetünk megfelelően tudjon működni, szüksége van zöldségekre és gyümölcsökre.

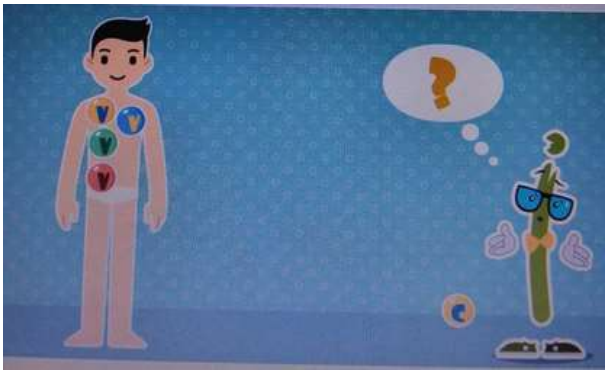
Ezek tartalmaznak ugyanis vitaminokat és ásványi anyagokat.

Elsősorban a táplálékkal juttatjuk be a testünkbe a vitaminokat, de néhányat kis mennyiségben a szervezetünk is elő tud állítani, ha rendelkezésre állnak a megfelelő alapanyagok.

Ha naponta három-négy alkalommal eszünk zöldséget és gyümölcsöt, akkor a szükséges mennyiségű rosthoz, ásványi anyaghoz és vitaminhoz is hozzájutunk.

Bizonyos vitaminokból, ha több kerül a szervezetünkbe, mint amennyire szükségünk van,

akkor a testünk ezek egy részét raktározni tudja, de sajnos a C vitamint egyáltalán nem tudja.



Mi lesz azokkal, amelyeket nem tudja elraktározni a szervezetünk? Hova tűnik?

Amit nem tudunk elraktározni az a vizeletünkkel, vagy az izzadtságunkkal távozik.

Ahhoz például, hogy a csontjaink és a fogaink egészségesek legyenek, pl. kalciumra is szükségünk van, amely egy ásványi anyag, de rajta kívül még sok hasonlóra is szükségünk van. Pl. magnéziumra, fluorra, vasra. Ezekhez is ételeinkből és italainkból jutunk.

Ezért is fontos a változatos étkezés, a tejtermékek és a sokféle gyümölcs és zöldség fogyasztása.

Arra kell törekednünk, hogy minden nap olyan élelmiszereket fogyasszunk, amelyek fontosak az egészségünk szempontjából, és az ízlésünknek is megfelelnek.

Ha zöldségből, gyümölcsből, tejtermékből, húsfélékből és gabonafélékből változatosan fogyasztunk, akkor elkerülhetjük a vitaminhiány és más hasonló, nem megfelelő táplálkozásból származó betegség kialakulását.

Néhány ismertebb vitamin

A-vitamin

Szerepe: Részt vesz a normális látás fenntartásában, a hámsejtek: bőr, légutak, gyomor, bélcsatorna védelmében, véd a fertőzések ellen. **Fő forrásai:** vaj, tojássárgája, halmáj olajok, tejszín, sárgarépa, sütőtök, paradicsom, cékla.

D-vitamin

Szerepe: a „Nap vitaminjának” is nevezik. Biztosítja a makkegészséges fogakat, csontokat. **Fő forrásai:** halmáj-olajok, borsóban, tojássárgájában, sajtban, élesztőben, búzacsírában, csiperkegombában, zabpelyhekben.

K-vitamin

Szerepe: a hosszú élet megőrzésének vitaminja. Segíti a sebgyógyulást, és a máj munkáját. Szerepet játszik a csontok egészséges fejlődésében és a veseműködésben. **Fő forrásai:** disznóhús, zöldfőzelékfélék, zöldlevesek, tojássárgája, saláta, paradicsom, tej, joghurt.

E-vitamin

Szerepe: a testünk rendőre. A vérkeringéssel minden szervhez eljut. Segít a gyulladások megelőzésében, legyőzésében. Fontos a hormontermelésben is. **Fő forrásai:** növényi olajok, magvak, diófélék, teljes kiőrlésű gabona, tojássárgája, zöldfőzelékek.

Forrás: https://slideplayer.hu/slide/2068407/

https://www.youtube.com/watch?v=Xo4DRk5w7xo

Dr. Mester Miklósné: A mi világunk 3. környezetismeret tankönyv OFI

B-vitaminok (B1, B6, B12)

Szerepe: idegrendszerünk táplálói. A B6 vitaminnak erős hányáscsillapító hatása van. E vitaminok fontosak az idegek és a szív működésében és az idegsejtek anyagcseréjében. **Fő forrásai:** teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, dió, mogyoró, gesztenye, napraforgómag, burgonya, paraj, paradicsom, cékla, káposzta, sárgarépa, uborka, saláta, sajt.

C-vitamin

Szerepe: segít a betegségek megelőzésében, hatással van a fogíny egészségére. Erősíti életműködésünket, fontos szerepe van lelki életünk alakulásában. **Fő forrásai:** friss gyümölcsök, savanyú káposzta, citrom, sóska, saláta, fekete ribizli, zöldpaprika, burgonya, paradicsom.

A kenyér

A kenyér már az ősi kultúrákban is szent dolognak számított. Például a keresztények keresztet rajzoltak a friss kenyér aljára, így áldották meg. Jézus az utolsó vacsorán kenyeret tört, megáldotta, majd tanítványainak adta. Sőt, az ősi magyar nyelvben a búza az életet jelentette, hiszen mind embernek, mind állatnak az életadó táplálékot jelentette. Éppen ezért nem véletlen, hogy a jelenlegi vírushelyzet kezdetén, az első karantén ideje alatt az emberek többsége visszatért az ősi hagyományokhoz és elkezdett otthon kenyeret készíteni. De vajon mindenki tudja, hogyan jutunk el odáig, hogy ezt a már szentnek mondott ételt fogyasszuk?

A kenyér útja:

A kenyér lisztből, a liszt búzából készül, a búza pedig egy gabonaféle. A gabonák az összes energiabevitelünk majdnem felét teszik ki, emellett vitamin, ásványi anyag és rostforrások. A búzát először learatják, betakarítják. Ezután malmokba szállítják, megtisztítják a szennyeződésektől, majd megőrölik, vagyis szétválasztják a héját és a magbelsőt. A liszt a búza magjának őrleménye lesz, ezt szitálják, majd adagolják, ami bekerül a boltokba, majd a mi háztartásunkba. A búzaszem keményítőben és gluténtípusú fehérjében gazdag, így a gluténérzékenyek nem fogyaszthatnak fehérlisztet. Manapság már nagyon sokan követnek különböző diétákat az egészségesebb élet reményében. A diéták során először általában az emberek a fehérlisztet teljes kiőrlésű vagy egyéb alternatív, de tápláló, rostban gazdag, lassabban felszívódó, alacsonyabb szénhidráttartalmú, egészségesebb alapanyagokra cserélik. Ezek az alternatív lisztek lehetnek például: zabból, kölesből, hajdinából vagy rizsből készült lisztek.

A mi kenyerünk:

Az én édesanyám is kenyérsütésbe kezdett az első karantén ideje alatt. Már elsőre olyan jól sikerült, hogy azóta is az ő általa készült kenyereket esszük. Az első kenyérsütést egy alapos kutatómunka előzte meg. Mindent meg szeretett volna tudni a tökéletes receptről. Végül úgy döntött, hogy a legegészségesebb változat, amit itthon el tudna készíteni, a kovászos kenyér lenne. Kitanulta a kovászkészítés fortélyait. Az első kovász egy hétig készül. Először lisztet és vizet keverünk össze, majd másnap ebből kiveszünk 50 grammot, amihez hozzáadunk 50g lisztet és 50g vizet. Ezt egy hétig minden nap ismételjük. Utána a kész kovászból annyit veszünk ki, amennyit a kenyér receptje előír. Ez mindegyiknél más mennyiség. A kovászt, ha nem minden nap használjuk, hűtőbe tesszük, hogy ne keljen túl. Használatkor elővesszük, kiveszünk belőle 50 grammot és megetetjük. A mi kenyerünk nem a legegyszerűbb, de annál

nagyszerűbb. A megetetett kovászból kiveszünk 50 grammot, ahhoz teszünk 80g vizet és 100g lisztet. Ezt a kovászt, ha megérett, egy tálba tesszük, adunk hozzá 500g lisztet és 280g vizet. Összekeverjük és egy éjszakára hűtőbe tesszük. Ezt hívják bigának. Másnap reggel ezt a bigát egy nagy tálba csipkedjük, öntünk hozzá 480g vizet és rászitálunk 500g BL80-as kenyérlisztet. Ezt összekeverjük, fél órán át pihentetjük, majd 30g sót adunk hozzá. Összedagasztjuk és egy olíva olajjal kikent fedeles tálba tesszük. 1 óra múlva a tésztát hajtogatjuk, majd ezt még kétszer óránként ismételjük. A megkelt kenyértésztát gyúródeszkára tesszük, elfelezzük és hengert hajtunk belőle. Lisztezett alufóliára tesszük őket és 1 órát pihentetjük. Vasedényben 250 fokon előmelegített sütőben fedéllel 18 percet sütjük, majd fedő nélkül 230 fokon további 25 percig. Ez a recept elég időigényes, de mindenképp érdemes kipróbálni. Lehet fehér és teljeskiőrlésű lisztből készíteni. Mi fele-fele arányban szoktuk.

A kenyér ünnepe:

Ha valaki elkészíti, azonnal meg fogja érteni, miért annyira mennyei finom. Én is azonnal megértettem, miért szentelnek egy külön ünnepnapot neki. A hagyomány szerint augusztus 20-ára esik ez a nap. Minden évben Szent István napján (Államalapítás ünnepe) sütik a tavaszi búzából készült első kenyeret. Nemzeti színű szalaggal kötik át, felszentelik, majd fogyasztják. A júliusban learatott búzából augusztusban lehet először kenyeret sütni, így ezt a hónapot a kenyér havának is nevezik.

Nyáron a szabadban

Készítette: Varga Violetta, Kiss Fanni, Németh Fanni Zsuzsanna

A túrázás nagy élmény lehet, ha jól felkészülünk és kitapasztaljuk mit bírunk és mit kell használnunk .

Figyeld az időjárást

Ha nem kell hetekre előre megtervezned, hogy melyik nap mész kirándulni, akkor nyáron kifoghatsz 25-30 Celsius fok közötti hőmérsékletet is. Ez ilyenkor elég barátinak számít. Általában a viharosabb, esősebb időjárás utáni néhány nap a legjobb.

Kezdő kirándulóknak

Ha még nem kirándultál melegben, akkor a legjobb, ha először egy rövidebb túrán próbálod ki magad. Kánikula idején nem érdemes magaslatokba menni és hosszú túrákat tervezni. Olyan útvonalat válassz, ahol többször lehetőséged van pihenni. Ha lüktető fejfájást érzel, szédülsz, hányingered és izomgörcseid vannak, akkor mihamarabb pihenj le egy árnyékos helyre!

Gazdálkodj okosan az idővel

A legjobb választás a kiránduláshoz a reggeli indulás. Minél előbb elindulsz, annál előbb be tudod fejezni még a távodat, még a déli nagy meleg előtt. Ha nem vagy koránkelő típus akkor az esti órákban is neki vághatsz az útnak családoddal!

Válaszd a természetet

Nyáron az aszfalt könnyen 60 Celsius fok fölé melegszik, így az alap hőmérséklet még melegebbnek érződik, de az árnyékosabb, tavas területeken akár 8-10 Celsius fokkal is kevesebb lehet a hőmérséklet.

Készülj fel a kisebb veszélyforrásokra

Ha allergia gyötör, akkor még otthon vedd be a szükséges gyógyszereidet. Az erdőben sok pici lény él, akik ellen védekeznünk kell. Próbálj környezetbarát megoldásokat találni a vérszívók ellen, de ha erre nincs lehetőséged a számodra megfelelő sprayvel védekezz ellenük! A túra végén ellenőrizzétek hajlataitokat (könyék, térd, hónalj, nyak), hogy kullancsmentesek vagytok-e.

ızerdo.cafeblog.hu/2016/06/26/9-tipp-ha-nyaron-kirandulnal/?fbclid=IwAR19AYvVnuWXJeLKlDwdNgW1iiqXOAElseUyVQcKxLxdtLUc0gZufJarvbY
w.activebeauty.hu/hu/gyerekkel-a-napon/
ása:
ınterest.com/search/pins/?q=hiking%20with%20kids&rs=typed&term_meta[0]=hiking%20with%20kids%7Ctyped&fbclid=IwAR1nbkv82Ml9nZ32fFRE9kgEdvTGMlw3SARsWbuPQ6pEkG6Rb5c7rjI_rPUhttps://www.canstockphoto.hu/illus
rm%C3%A9szetj%C3%A1r%C3%A1s.html

Vigyél magaddal elegendő folyadékot!

Nagy melegben fontos, hogy minden órában minimum fél litert vizet igyál meg, jobb kortyolgatni, mint egyben meginni az összeset! A vizet helyettesítheted gyümölcsökkel vagy zöldségekkel, mint például: dinnye, uborka, alma, szőlő, barack, paradicsom, stb.

Öltözz a nyárhoz és vigyázz a napon

A legjobb választás egy nyári kiránduláshoz, ha bő, világos színű ruhákat viselsz. Fontos, hogy megfelelő cipőt válassz a túra típusához. Védd a fejedet kalappal és legyen nálad napszemüveg is. A hiedelmek szerint a kék vonzza a szúnyogokat a legjobban, így kerüld ezt a színt. A legkritikusabb (10 és 16 óra között) időszakban bújjunk el, és kerüljük el a napon való tartózkodást, mivel a sugarak ilyenkor a legerősebbek. Gyermekek esetében a naptej használatát 2 óránként ajánlott ismételni.

hivazerdo.cafeblog.hu/2016/06/26/9-tipp-ha-nyaron-kirandulnal/?fbclid=IwAR19AYvVnuWXJeLKlDwdNgW1iiqXOAElseUyVQcKxLxdtLUc0gZufJarvbY
www.activebeauty.hu/hu/gyerekkel-a-napon/
forrása:
hu.pinterest.com/search/pins/?q=hiking%20with%20kids&rs=typed&term_meta[0]=hiking%20with%20kids%7Ctyped&fbclid=IwAR1nbkv82Ml9nZ32fFRE9kgEdvTGMlw3SARsWbuPQ6pEkG6Rb5c7rjI_rPUhttps://www.canstockphoto.hu/illusk/term%C3%A9szetj%C3%A1r%C3%A1s.html

A Nyári napforduló ünnepe, és Szent Iván éjszakája

Története

A Nyári napforduló ünnepe, és a hozzá tartozó népszokások egészen a régi időkbe nyúlnak vissza. De miről is szól ez az ünnep, és ki volt, vagy ki lehetett valójában Szent Iván? A Nyárközép ünnepét, azaz a „Midsummer-t" június 21.-én tartják, és a skandináv országokban, valamint a kelta-germán vidékeken a mai napig nemzeti ünnep, azonban nekünk magyaroknak is az év egyik legfontosabb napja, mivel ekkor van az északi félteke leghosszabb nappala és legrövidebb éjszakája. Azonban Szent Iván éjszakája mégis június 24.-én van, nem pedig 21.-én… Miért? A nyári napforduló ugyanis az évnek az a pontja, amikor a legmagasabb delelési ponton áll az égbolton a Nap. A kétféle időszámítási mód, a tropikus (azaz a Földhöz viszonyított Napállás) és a tényleges naptári évek közti különbség a ludas abban, hogy a napforduló a naptár meghatározása óta már előrelépett ezt a három napot (naptárcsúszás-naptárreform). Így az a napforduló, ami régen 24-ére esett, ma 21-ére esik.

Miről is szól az ünnep?

A Nyári napforduló ünnepe több dologról is szól. Mivel nyár elején van ezért a termény betakarítását, az érést, és egyben a nyári szárazságot is magával hozza, de ami talán fontosabb ezen a napon mégis az, hogy ezután az éjszaka után rövidülni kezdenek a nappalok egészen a Téli napfordulóig ezért ez így a fény elmúlásának is az ünnepe egyben. Ezen napon a régi pogány népek a fákat feldíszítették mindenféle virággal, melyek úgy hitték varázserővel bírnak, ezzel is növelve a nyári gyümölcsfák termékenységét, de mivel az ünnep mégiscsak a fény elmúlását jelentette, és a sötétség eljövetelét, ezért a tüzet raktak, hogy örök fényt idézzenek meg. Az ősi pogányságban a sötétség a halált is jelképezte, ezért a tűz, amit raktak nem csak a fényt, de az életet is szimbolizálta. A mai napig néhány országban tartó szokás az a tűzugrás volt. Az éjszaka, és a tűz mágikus bűbáját hatásosnak gondolták a szerelmesekre. A szerelmeseknek együtt kézen fogva, vagy külön-külön kellett átugraniuk a lángok felett, mellyel messze űzték tőlük a rosszat.

Ki volt valójában Szent Iván?

Az ünnep szimbolizálta a fény erejét, ezért a keresztények erre a napra tették Keresztelő Szent János születésnapját. (június 24.-e – Keresztelő Szent János születésnapja, december 24.-e a Megváltó születésnapja.) De ha a Keresztelő neve Szent János, akkor miért tulajdonítják az ünnepet mégis Szent Ivánnak? Azért, mert az Iván név a régi magyar Jovános, Ivános alakjából származik, illetve a János névnek szláv formájából. Eredetileg héber-görög-latin-orosz-magyar eredetű név, jelentése Isten kegyelme, Isten kegyelmes. Így már érthető, hogy a Szent János havának Szent János éjszakája az nem más, mint Iván napja június hónapban: 24-e.

Ki írta a Szentivánéji álom című drámát?

Mai szokások a Nyári napforduló ünnepén

A skandináv országokban, mint említettem elég komolyan veszik ezt az ünnepet, olyannyira, hogy Dániában ezen a napon senki sem dolgozik. Manapság ugyan csupán a tengerpartokon raknak tüzet, mely körül énekelnek, és beszélgetnek, de az 1920-as években szalmaboszorkányt készítettek, és azt égették el. Finnországban nyírfa ágakkal díszítik az otthonukat, és úgy fogadják a látogatókat. Norvégia bizonyos területein eljátszanak a felnőttek és a gyerekek is egy esküvőt, mely az új élet szimbóluma. Svédországban pedig májusfát állítanak, és körülötte táncolnak és énekelnek népi öltözetben.

Melyik országban van az ünnepély?

Hazai népszokások

Igaz hogy nem olyan nagy népszerűséggel, de néhány helyen hazánkban is ünneplik a Nyári napforduló ünnepét. A tűznek itthon is nagy szerepet tulajdonítottak, és tulajdonítanak a mai napig. Úgy tartják hogy a tűz megvéd a köd és a dögvész ellen, valamint egészségvarázsló szerepe is van. Menyhén és Gímesen bodzaágat pároltak a tűzön melyet a daganatra tettek gyógyírként. Tartoskedden a tűzön megpörkölt vadbodzát tettek az ágyba a bolhák ellen. Almágyon azt kiáltották tűzugrás közben hogy „Kezem, lábam ki ne törjön, minden csontom összeforrjék!” Csallóközben egy lány háromszor körül járta, és vízzel megszentelte a tűzrevalót, majd a legény ugyancsak háromszor körbe futotta, és égő fáklyákkal meggyújtotta. A tűz átugrása közben párosító dalokat énekeltek.

Nézz utána hol van Csallóköz!

https://mult-kor.hu/20060623_szent_ivan_ejszakaja

https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/muveszetek/muveszettortenet/neprajz-unnepek-es-nepszokasok/unnepek-jeles-napok-es-nepszokasok-1/szent-ivan-napi-tuzugras

https://welovescandinavia.wordpress.com/2014/06/26/midsummer/

Írta: Keller Pál

Némethné Baranyai Márta

Péter-Pál napja, az aratás kezdete a magyar hagyományban

"Aranykalász, aranybúza…
kössed, kössed koszorúba!
Búzavirág legyen éke,
pipacs nyíljon közepébe!" Mentovics Éva

JÚNIUS 29. PÉTER-PÁL NAPJA – Miről is szól ez az ünnep?

Június 29-e a hagyomány szerinti az aratás kezdete. A kalászszemle pár nappal korábban, Szent Iván napján (június 24-én) történt. A búza ugyanis ekkor kezdi el hányni a kalászát, a töve megszakad, a gazdák szerint ilyenkor válik vágáséretté. Dologtiltó nap is volt ez a nap, azaz sokszor csak jelképesen, egy-egy kaszasuhintással kezdték meg a munkát. Nincs nagy ünnep az aratás kezdetén, hiszen sok a munka a földeken. A munka végeztével kezdődik meg az aratóünnep.

Ki volt Péter és Pál?

Június 29. Péter és Pál, a római katolikus egyházat alapító két apostol legnagyobb ünnepe, **vértanúságuk napja**, mert a legendai hagyomány szerint mindkettőjüket ezen a napon végezték ki i.sz. 67-ben Rómában.

Péter, eredeti nevén Simon halászként dolgozott, mielőtt Jézus tanítványa lett, majd tanítómesterük halála után folytatta a keresztény tanok hirdetését. Pétert Jézus a legfontosabb tanítványának tekintette, kereszthalála után az egyházalapítást is rá bízta. **Péter végül Rómában megalapította a pápaság intézményét**. **Pétert a római katolikus egyházban az első pápaként tartják számon.** Tiszteletére viseli minden pápa a **halászgyűrűt**. Sírja fölé magasodik Vatikánban a világ legnagyobb keresztény temploma, a **Szent Péter-bazilika**.

Pál, eredeti nevén Saul sátorkészítő mester volt, római polgárjoggal

rendelkezett, mely többször megmentette életét. Sokáig **a korai keresztények üldözője volt**, míg az ún. **"damaszkuszi úton" megtért** és attól fogva Jézus követője és egyik tanítványa lett. Nyelvtudása, műveltsége és gyors észjárása révén kiemelkedő keresztény igehirdetővé vált. Sírja fölé épült Róma második legnagyobb bazilikája, a **Szent Pál-bazilika**.

Az aratás kezdete és a néphagyományok

„Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma" hangoztatjuk naponta imánkat, ám míg a búzából kenyér lesz, az egy hosszú folyamat. Az aratás napján régen imádkoztak az aratók és eszközeiket a templom falához tették, hogy a pap megszentelhesse őket, hogy áldás legyen a búzán.

Hagyomány volt az aratókoszorú vitele is, amit az utolsó kalászokból készítettek, és a gazda házához vitték.

Aratókoszorú

A halászok is ezen a napon ünneplik védőszentjüket. Halvacsorát is rendeztek a tiszteletére: a halászok nagy ünnepe volt ez, legényeiket avatták fel, rúdra kötött ponttyal a vállukon hívogatták össze a faluban az embereket a nagy eseményre.

Azt mondják ha sok eső esik Péter-Pálkor, sok lesz a gubacs a tölgyesekben.

A népi megfigyelések szerint e napot követően vette kezdetét az igazi nyár.

Vigyázni kell mit eszünk ezen a napkor. Székelykevén nem ajánlatos késsel vágni az almát Péter-Pálkor, mert jégeső veri el a határt. A rétre sem jó ilyenkor menni, mert az is jeget hoz.

Egyes vidékeken ezen a napon szalmát gyújtottak, körbetáncolták és átugrották, ami a napfordulóhoz kötődő Szent Iván tüzének aratásünnepi megjelenése.

Aratási szokások

- Az aratók fohásszal kezdik a napot,
- egyesek szerint Péter-Pál napján nem lehet dolgozni és gyümölcsöt enni,
- az a leány vagy legény, aki először hallja meg a harangszót, még abban az évben megházasodik.

Régen és ma

Régen talán még fontosabb volt az időjárás, mint a mostani, gépiesített világban. Az aratás 60-70 évvel ezelőtt nagy összefogást igényelt, és kézi erővel történt a munkálatok majdnem teljes egésze. A betakarítás idején használt eszközöket megáldatták, a munka megkezdése előtt kinn a földön imádkoztak

Kovács Viktória: Nemezelés

Mi az a nemez?

A nemez ősi eredetű textil, amit hagyományosan birkagyapjúból gyúrnak vizes közegben. A nemezkészítők megkülönböztetik a kézzel előállított nemezt a gyári, műszaki nemeztől, bár készítésük alapja azonos. A nemezt a textiliparban és gyakran a köznyelvben is filcnek nevezik; szűkebb értelemben csak a műszaki nemez a „filc”, megkülönböztetve azt a hagyományosan, kézzel készített anyagtól. Más nyelvekben nem tesznek különbséget a kétféle nemez között, és mindkettőt ugyanazzal a szóval jelölik (például németül Filz, angolul felt).

Szerintetek miért nevezik a színezőeszközt filctollnak? - Járj utána!

A nemez készítésének alapja

Egyes állatfajok szőrének hajlama a nemezelődésre, avagy filcesedésre. A magyar kutyafajták közül például közismerten ilyen a puli és a komondor.

Puli

Komondor

Ezt a jelenséget használják fel a gyapjú vagy szőr speciális textillé alakításához. A szőrszál külsején cserépszerűen elhelyezkedő, lapos sejtek (kutikula) találhatók. Erős nagyítás alatt ez a réteg egy fenyőtoboz pikkelyes felületéhez hasonlít. Lúgos vagy savas kémhatású meleg víz hatására a pikkelyek felnyílnak, és a nyomkodás (kallózás) hatására összeakaszkodnak más pikkelyekkel. Az elkészült nemezben alapos öblítés és szárítás után visszatérnek eredeti állapotukba, és erősen összekapaszkodva szinte eltéphetetlenné teszik a textilt. Ehhez a folyamathoz természetesen sok víz és a lúgos kémhatás eléréséhez lehetőleg házilag főzött, természetes anyagokat tartalmazó szappan kell.

Mely állatfajok szőréből készülhet?

Bár nagyon sokféle állati szőrből, sőt még az emberi hajból is készíthető nemez (a rasztafrizura készítésének alapja az emberi haj nemezelődése), a hagyományos kézműves eljárások szinte csak a birkagyapjút használják. A finomabb anyagú nemeztárgyak a merinó juh gyapjából készülnek. A cigája (juh fajta) gyapja is megfelelő, de barna színe behatárolja felhasználását. A rackajuh hosszú szőre csak más juhfajták szőrével keverve használható, és az így készült nemez felülete nagyon durva.

Rasztafrizura

Merinó juh

Sokrétű felhasználása

A nemeznek fontos szerepe van a ruházkodásban, többek között a kalap jellegzetes alapanyagaként. Emellett az iparban, a mezőgazdaságban és gyógyászatban is felhasználják. Sokrétű alkalmazásában szerepet játszik vízálló, hőálló és hőszigetelő tulajdonsága. Lángállósága miatt a tűzoltók és kohászok védőruháit, valamint gyakran a színházak függönyeit is ebből az anyagból készítik. Nemezből készülnek népművészeti, kézműipari termékek és műalkotások is.

Nemezkalap

Története

A legkorábbról eredő régészeti lelet, amely a nemez létére, használatára utal, Kr. e. 6500-ból való és Törökországban találták. A szibériai halomsírokban számos Kr. e. 600 körül készült nemeztárgyat és szőnyeget leltek, olykor a sírok falát is nemezzel borították. Ezek a leletek is bizonyítják, hogy használata milyen nagy múltra tekint vissza. Kutatók szerint abban az időben keletkezett, amikor az emberiség az állatbőrt, az állatszőrt ruhák készítésére kezdte használni. De földrajzilag erősen behatárolt területen jellemző elterjedése: Európában és Közép-Ázsiában. Legkeletibb határa a kínai nagy fal, legnyugatibb pedig a Kárpát-medence. Északon a svédek is foglalkoztak nemezkészítéssel. Erről tanúskodik Hedebyben, az egyik viking kori temetőben talált nemezből készült álarc. Délen a görögöknél és a rómaiaknál találunk forrásokat nemeztárgyak használatára.

Népművészet

Nemezsüvegek

Nemez szavunk iráni eredetű, näm, jelentése: ver. Honfoglaló őseink ruházatának egyik jellegzetessége a nemezsüveg volt, amelynek csúcsát fémkúppal, szélét prémmel díszítették.

Nemez izzasztó

A lovak nyerge alá való izzasztó szintén nemezből készült, mint ahogy olykor a nyereg fölé borított díszes takaró is.

Jurta, más néven nemezsátor

A jurta a vándorló nomádok, jellemzően a közép-ázsiai és kelet-szibériai nomád török és mongol népek favázra épített kerek nemezsátra. A jurta hőtartó képességét a „kergére”-* felkötött nemezlapokkal fokozták, ha több réteget erősítettek egymásra. Meleg időszakokban a nemezburkolatot feltekerték, felhajthatták, vagy vízszintes irányban árnyékolóként botokkal kitámaszthatták a szellőzés segítése érdekében.

*kör alakban felállított rácsos fal

A nemez elterjedése Magyarországon

Magyarországon a nemez minél szélesebb körben való megismertetése Nagy Mari és Vidák István nevéhez fűződik. 1984-ben ők szervezték meg az első magyar nemezkészítő tanfolyamot, s még ebben az évben sor került az I. Nemzetközi Nemezművészeti Világtalálkozó és Tudományos Tanácskozásra Kecskeméten. Az első magyar nemezkiállítás 1980-ban Gödöllőn volt, s ezt még számtalan követte. Közülük is kiemelkedtek a 2004-ben újra Magyarországon megrendezett Nemezművészeti Világtalálkozó keretein belül létrejött kiállítások, amelyek két jelentős helyszíne volt a Magyar Nemzeti Galéria és az Iparművészeti Múzeum.

A nemez nagyipari előállítása és felhasználása

Ma már a kézi gyártást nagyban felváltotta a gépi gyártás. A juhgyapjúból készült műszaki nemez készítése elvileg nem különbözik attól az eljárástól, amit a kézműiparban is használnak, de gyári körülmények között a műveleteket korszerű gépeken és berendezéseken végzik. A műszaki nemezt lapokban, tekercsekben és különböző alakú, készre megmunkált formákban hozzák forgalomba. A formázott nemeztárgyakat forgácsolással vagy kivágópréseken alakítják ki.

Tűzött nemez

Nemezszerű terméket olyan anyagokból (többnyire mesterséges szálasanyagokból, például poliamidból vagy poliészterből) is készítenek, amelyek a szó hagyományos értelmében nem nemezelhetők. Ezek gyártásánál a szálak egymásba kapaszkodását mechanikus úton, tűzéssel oldják meg.

Nemezkészítés

Kik készítik?

A nemez készítése általában az asszonyok feladata még ma is. A kislányok már 9-10 éves korukban önállóan készítettek kisméretű nemezeket, amelyeket rendszerint a sátor bejáratánál lábtörlőnek használtak, s mire férjhez mentek, kelengyéjükben több nemezszőnyeg is lehetett. A mongoloknál az egész család részt vett a közös munkában.

Nemez tulipán egyszerűen

Hozzávalók:

- fa vagy üveggolyó
- hurkapálcika
- színes gyapjú

1. **Előkészítés**
   Tekerjünk gyapjút a golyók köré, ahogy a képen látjátok, minél szorosabban, több színűt is lehet

2. **Csicsogtatás**

   Ekkor a gyapjút szappanos vízbe áztatjuk.

3. **Söndörgetés**

   A kezünk között forgatjuk, gömbölyítjük a gyapjút, kipréseljük a felesleges vizet, és összekapcsoljuk a szálakat.

4. **Tömörítés**

Addig nemezeljük a golyókat, míg jó kemények lesznek.

5. **Kimosás, golyó kiszedése**

Kimossuk belőlük a szappant, majd egy kereszt alakú vágáson keresztül kivesszük a golyót.

6. **Lyukasztás**

Ha kivettük a golyókat, hurkapálcával kilyukasztjuk a tulipán alját.

7. **Hurkapálca betekerése**

Vékonyan, de szorosan betekerjük a hurkapálcát zöld gyapjúval.

8. **Összeragasztás, és kitömés**

Amikor kész, a hegyét pici ragasztóba belemártjuk, majd a kehely alján lévő lyukba beszúrjuk a hurkapálcát, és kitömjük a kelyhet színes gyapjúval.

Kész is!

Források:

http://waldorf-jatekok.blogspot.com/p/nemezeleseim.html

https://hu.wikipedia.org/wiki/Nemez