

# Ehető, vadon termő növények és felhasználásuk a Kárpát-medencében élő magyarok körében néprajzi és etnobotanikai kutatások alapján

DÉNES ANDREA<sup>1</sup>, PAPP NÓRA<sup>2</sup>, BABAI DÁNIEL<sup>3</sup>, CZÚCZ BÁLINT<sup>4</sup> & MOLNÁR ZSOLT<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Janus Pannonius Múzeum Természettudományi Osztály H-7601 Pécs, pf. 158.

e-mail: denes.andrea@jpm.hu

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Farmakognóziái Tanszék, H-7624 Pécs, Rókus 2.

e-mail: nora4595@gamma.ttk.pte.hu

<sup>3</sup>Magyar Tudományos Akadémia, Bölcshéztudományi Kutatóközpont, Néprajzi Intézet,

H-1014 Budapest, Országház u. 30. e-mail: babai@etnologia.mta.hu

<sup>4,5</sup>Magyar Tudományos Akadémia, Ökológiai Kutatóközpont Ökológiai és Botanikai Intézet,

H-2163 Vácrátót, Alkotmány u. 2-4., e-mail: <sup>4</sup>czucz.balint@okologia.mta.hu., <sup>5</sup>molnar.zsolt@okologia.mta.hu

DÉNES, A., PAPP, N., BABAI, D., CZÚCZ, B. & MOLNÁR, ZS.: *Edible wild plants and their use based on ethnographic and ethnobotanical researches among Hungarian in the Carpathian Basin.*

**Abstract:** A list of edible plant species used for food in Hungary and among Hungarian ethnic groups of the Carpathian Basin during the 19th and 20th centuries based on 73 ethnographic and ethnobotanical sources and a survey among contemporary Hungarian botanists. Species used as food, spice, beverage or occasional snacks were collected. Sources mention 236 plant species belonging to 68 families. Most wild fleshy fruits (mostly *Rosa*, *Rubus*, *Cornus*, *Ribes*, *Vaccinium* spp.), dry fruits and seeds (*Fagus*, *Quercus*, *Corylus*, *Castanea*, *Trapa* spp.), several green vegetables (e.g. *Rumex*, *Urtica*, *Humulus*, *Chenopodiaceae* spp., *Ranunculus ficaria*), bulbs and tubers (*Lathyrus tuberosus*, *Helianthus tuberosus*, *Chaerophyllum bulbosum*, *Allium* spp.) used for food in Europe, are also known to be consumed in Hungary. A characteristic feature of Hungarian plant use is the mass consumption of the underground parts of several marsh (e.g. *Typha*, *Phragmites*, *Sagittaria*, *Alisma*, *Butomus*, *Bolboschoenus* spp., as well as the endemic (*Armoracia macrocarpa*) and steppe species (e.g. *Crambe tataria*, *Rumex pseudonatronatus*). Consuming wild food plants is still important among Hungarians living in Transylvania: even nowadays more than 40 species are gathered and used at some locations.

**Keywords:** ethnobiology, historical ethnobotany, wild green vegetables, wild edible plants, tree saps

## Bevezetés

Őseink táplálkozásában egykor alapvető, inséges időkben fontos, máskor csak kiegészítő volt a vadon élő kenyéralapanyagok, zöldségek, gyümölcsök, fűszerek, valamint italalapanyagok és ízesítők használata. Ezek hagyományos felhasználásának felelevenítése ökológiai, gazdasági és táplálkozásbiológiai szempontból is időszerű. Európa több országában az elmúlt 20 évben széleskörű kutatások folytak a vadon élő növények felhasználásának megismerése céljából (pl. TARDÍO et al. 2006, GHIRARDINI et al. 2007, LUCZAJ 2011, 2012, KALLE, SÖUKAND 2012, DÉNES et al. 2012, SVANBERG et al. 2012, LUCZAJ et al. 2013).

A dolgozatban a hazai irodalmat és a határon túl élő magyarok vadon gyűjtött tápláléknövényeiről fellelhető ismeretanyagot rendszerezzük. Az ehető, vadon termő növények egykori és részben mai felhasználásáról magyarországi és a Kárpát-medencében élő magyarok körében gyűjtött néprajzi és etnobotanikai adatokból tájékozódhatunk. A Kárpát-medencében a magyar határokon túl élő, anyaországi hatásoktól elszigetelt magyar közösségek, természeti-táji, történelmi, gazdasági okokból is, sok esetben jól őrzik hagyományait, azok archaikus vonásait. A kutatók ezért szívesen gyűjtöttek és gyűjtöttek a mai napig a határon túl élő magyarok körében is. A gyűjtőgető gazdálkodást, a népi táplálkozást, a pásztorkodást, az erdei haszonvételeket, és a magyarországi nagy folyók ártereinek egykori mocsárvilágában jellemző, vadászó-halászó-gyűjtőgető „pákász” életmódot bemutató publikációk nagy számban jelentek meg a 20. század közepétől (pl. MOLNAR V. 2001, TAKÁTS 1986, ZENTAI 1966, ANDRÁSFALVY 2007, LÁBADI 1994, PALÁDI KOVÁCS 2006, PÁLOS NÉ 2000). A hagyományos gyógynövényhasználat kutatása (OLÁH 1987, KÓCZIÁN et al. 1976, KÓCZIÁN et al. 1977, PAPP 2011) valamint az etnobotanikai (PÉNTÉK, SZABÓ 1985, MOLNÁR, BABAI 2009, MOLNÁR 2012a) kutatások területén is számos tanulmányban találhatunk vadon élő növények fogyasztására vonatkozó adatokat.

## Anyag és módszer

### *Flóra és vegetáció*

Az Európai Unió által is minősített Pannon Biogeográfiai Régióhoz tartozó Kárpát-medence az európai lombhullató erdők és az eurázsia sztyepp öv között széles átmeneti zónát alkotva, változatos, különösen gazdag vegetációval és flórával rendelkezik. A medence peremén, beleértve a Kárpátok területét is, alpesi és alhavas növényzet, tülevelű erdők, alacsonyabb magasságokban lombhullató erdők jellemzők. Központi részén kontinentális erdőpusztai növényzet az uralkodó, bár napjainkra már főképp csak homok- és szikes puszták maradványai lelhetők fel ebből a területen. Két nagy folyó, a Duna, a Tisza és mellékfolyóinak ártéri erdei, mocsarai a sík vidékeken meghatározóak voltak mind a vegetációban, mind az emberek életében egészen a 19. sz. végéig. Ma már ezek helyét, csakúgy, mint a pusztai növényzet helyét is, mezőgazdasági területek uralják (FEKETE, VARGA 2006). A Magyarországon jegyzett flóra fajszáma megközelítőleg 2600, köztük számos pusztai-kontinentális fajjal. Erdélyben szintén, mintegy 2600, itt viszont jelentősebb arányban az északi és alpesi fajok emelhetők ki. A Kárpát-medencében összesen kb. 3360-ra tehető a fajok száma. A flórát meghatározó eurázsiai, kontinentális és európai elemek mellett magas arányban (20 %) vannak jelen déli, szubmediterrán és balkáni elemek (BORHIDI 2006).

### *Irodalmi áttekintés*

A természetes növénytakaró kihasználásáról okleveles levéltári, történelmi adatok már a kora középkortól (16. század) ismeretesek. Várasszonyok, kolostorszerűzetesek fűvészkedő tudományának forrásait, valamint a korai botanikusok, botanikus (Clusius (1526-1609), Beythe (1532-1612), Kitaibel Pál (1758-1817), Borbás Vince (1844-1934), Dégen Árpád (1866-1934) munkáinak adatait a gyűjtőgető gazdálkodást kutató etnográfusok többnyire feldolgozták (GUNDA 1948, 2001). Kitaibel Pál kéziratos útinaplóinak 18. sz. végéről származó néprajzi feljegyzései között számos növényfaj felhasználásáról találunk információt (MOLNÁR V. 2001). RAPAICS (1934) a középkor előtti időkre is visszatekintve ismerteti a vadon élő tápláléknövények történetét, kitérve egyes gyűjtő-

getett fajok hazai felhasználására is. FORGÓ (1817) a külföldi gyakorlatból, egy éhínség idejére ajánl gabonát helyettesítő és egyéb ehető növényeket, köztük vadon élőket is, aktuális fogyasztását azonban csak néhány fajnak említi.

A gyűjtögető gazdálkodás néprajzi kutatásának hazai úttörője Gunda Béla összefoglaló munkáiban (GUNDA 1948, 2001) a téma korábbi irodalma maradéktalanul megtalálható. Ezekben a vadon élő tápláléknövények kutatása terén, mind a botanikus, mind a gyűjtögető gazdálkodást (ld. alább), népi táplálkozást kutató etnográfusok (KISBÁN 1997, MORVAY 1962, KÓCZIÁN 1985) kiváló forrásmunkákat találnak. Az etnobotanikában, a táplálkozásban használt növényekre is nagy hangsúlyt fektető, összefoglaló munkák: Kóczyán Géza, Péntek János, Szabó Attila és Gunda Béla (KÓCZIÁN & PÉNTÉK & SZABÓ 1985, KÓCZIÁN 1985). Az ínségtáplálkozásról és az ínségek idején fogyasztott növényekről RAPAICS (1934), GYÖRFFY (1931), GUNDA (1948, 2001) és MOLNÁR V. (2010) ír.

A kutatások szinte lefedik az egész országot, botanikai információk szempontjából azonban nem mindig teljesek. 73 forrásmunka feldolgozása alapján a legtöbbet az erdélyi magyarság, ill. az Északi-középhegység és Gömör területének gyűjtögető hagyományairól tudunk meg.

### *A vadon élő növények gyűjtögetésének története*

A vadon élő növények gyűjtésének jelentősége, szokásai együtt alakult a természetes növényzet területi csökkenésével és a gazdasági-társadalmi körülmények változásával. A gyűjtögető gazdálkodás kutatói a vadnövények felhasználását a 20. század elejéig tartják – bár akkor már csak, mint kiegészítő táplálkozást – jelentősnek (GUNDA 1938, 2001, ÚJVÁRI 1957). Ezután már csak a világháborúk alatti és utáni gazdasági helyzet miatt, valamint a nehéz gazdasági körülmények között élőknel volt jelentősége. Saját felhasználásra vagy eladásra gyűjtöttek vadnövényeket, főképp gyümölcsöket. Tovább fennmaradtak a gyűjtögetés hagyományai a mezőgazdasági termelésre alkalmatlan, a vízben szegény, valamint az erdős és hegyvidéki tájakon, ahol a természetes növényzet aránya nagyobb volt, és azzal összefüggésben a megélhetési nehézségek is jobban fennálltak. A vadgyümölcsök, a nektártartalmú virágok, nyersen ehető vadzöltségek, édes gyökerek alkalmi csemegézése a pásztorok és a gyerekek körében maradt fenn legtovább.

### *Módszertan*

73 néprajzi és etnobotanikai forrás adatainak feldolgozása, köztük mai gyűjtések alapján készítettük el a táplálkozásban egykor és/vagy ma valamilyen szerepet betöltő fajok listáját. A legkorábbi forrás 18. század végi (MOLNÁR V. 2001), a legkésőbbiek pedig napjaink gyűjtései erdélyi tájakon és pásztorok körében (MOLNÁR 2012a, BABAI 2012, PAPP 2012). A táplálékként, fűszerként, vagy ital készítéséhez használt, valamint az alkalmi „csemegeként”, főképp gyerekek, erdőjárók és pásztorok által elfogyasztott vadon élő fajok felhasználási adatait gyűjtöttük. A források jelentős része a magyar vagy a népi nevek mellett, tudományos/latin (genus vagy faj) néven is megadja a táplálkozásban használt növényeket. Más források a népi elnevezést és a ma elfogadott magyar nevet közlik, olykor a növény leírása is megerősíti az azonosítást. A legtöbb faj több forrásban is szerepel. A csak etnográfusok által közölt fajok adatainál fennállhat az azonosítás bizonytalansága, ezeket a listában (1. táblázat) jelöltük.

A források a következő tájakon élő emberek vad tápláléknövény felhasználásáról szolgáltattak információval: Dunántúli dombvidékek (Őrség, Somogy, Zala, Tolna, Baranya, Bakony) (KARDOS 1943, BÖDEI 1943, TAKÁTS 1986, FÜVESY 1997, MÜLLER G. 1973, NAGY R. 1942, SZIGETI 1999, JPM adattár); Kisalföld (beleértve szlovákiai részét is) (PETHŐ 1938, DANTER 2005); Déli-Alföld (Sárvíz, Ormánság, Drávaköz) (ZENTAI

1966, KISS Z. (1994, ANDRÁSFALVY 2007, LÁBADI 1994); Dunántúli középhegység (VAJKAI 1941, HEGYI 1970); Északi középhegység (FEHÉR 1957, GUNDA 1938, BARSÍ 1987, KÓCZIÁN 1984, ÚJVÁRI 1957, CS. SCHWALM 1989, PALÁDI KOVÁCS 2006, PÁLOSNE 2000, SINKÓ 1996, PETERCSÁK 1978); Gömör (MÁRKUS 1941, ÚJVÁRI Z. 1991, ZSUPOS 1987, BODNÁR 1988, BÓDI 1999); Kárpátalja (GUNDA 1980, TAKÁCS-D. DVARDI 1996); Alföld (HANUSZ 1905, KISS L 1930, FAZEKAS 1994, ECSEDI 1934, BENCSIK 1973, OLÁH 1987, T. BEREZKY 1982, T. BEREZKY 1986, VARGA 1993, MOLNÁR 2012a); Vajdaság (PALATINUS 2002); Erdély (GYÖRFFI 1937, GUNDA 1960, GUNDA B. 1967, PÉNTEK & SZABÓ 1985, KÓCZIÁN et al. 1976, 1977, GUB 1993, SZÉKELY 1998, TARISZNYÁS 1976, RAB 2001, VITA 1994, KRUSZLITS 2007, MIHALESCU et al. 2010, PAPP 2012, BABAI 2012); és Bukovina (GRYNAEUS & SZABÓ 2002, F. VÁRÓCZI Zs 1961). Feldolgoztunk továbbá 34 magyar botanikus által kitöltött adatlapot, melyben a botanikusok gyerekkori, vadon gyűjtött elfogyasztott vagy csak „rágcsált” növénycsemegéikről szolgáltatott adatokat (MOLNÁR 2012b).

A 16. századtól fennmaradt hazai szakácskönyvekben (RADVÁNSZKY 1893, MEDVES 1864, ZILAHY 1892, FÜREDER 2009) vadon élő gyümölcsök, zöldségek, virágok, fűszer-növények is szerepelnek a receptekben. Ezek tényleges gyakorlati hasznosítását, bekerülésüket a paraszti konyhába nem ismerjük. A szakácskönyvek eredete, ill. receptjeik eredete sem minden esetben ismert, így e fajok nem kerültek az összesített táblázatba, de egy listában érdemesnek tartottuk felsorolni ezeket a fajokat is.

## Eredmények

A vizsgált területen a 67 növény családba tartozó 235 faj használatát jegyzik a források. 216 faj forrása a feldolgozott néprajzi és etnobotanikai irodalom. A magyar botanikusok (34 adatközlő) összesen 91 taxon fogyasztását/csemegézését említik gyerekkorukból. Ezek közül 71 taxon a feldolgozott irodalmi forrásokban is megtalálható. A *Rosaceae* család (36 faj) fogyasztása kiemelkedő, és magasabb az *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Liliaceae*, *Fabaceae*, *Apiaceae* fajok felhasználása is. Fafaj 36, cserje 27 törpecserje 4 faj, lágyszárú 169 faj szerepel a listában.

A növény zöld, föld feletti részeit (levél, fiatal hajtás, rügy, esetenként az egész föld feletti növény) 98 faj (fajonként: *Apiaceae*, *Lamiaceae*, *Liliaceae*) esetében fogyasztották. A növény virágát 3 (elsősorban *Asteraceae*, *Boraginaceae*, *Lamiaceae*) fajt (húsos gyümölcs és száraz termés vagy mag) 4 faj (döntően *Rosaceae*, ill. *Grossulaceae* és *Vaccinium* spp.). A földalatti növényi részeket, gyökeret, gyöktörzset, hagymát, gumót 23 faj (elsősorban: *Liliaceae*, *Apiaceae*, *Asteraceae*, *Brassicaceae*) esetében használták. 8 fafaj folyékony nedvét és 3 fafaj szilárd nedvét (mézgát, gyantát) fogyasztották, ill. rágták. Nem ritka, hogy egy faj kettő, sőt három növényi részét is fogyasztották, pl. parlagi rózsza (*Rosa gallica*): virág, termés, levél; bükk (*Fagus sylvatica*): termés, levél és fanedv; fekete bodza (*Sambucus nigra*): virág, termés, ponygola pitypang (*Taraxacum* spp.): levél, virág; szamócafajok (*Fragaria* spp.): gyümölcs és levél.

### Zöld növényi részek felhasználása

A zöld növényi részeket leggyakrabban a fiatal (tá) növényi hajtást vagy a fiatal leveleket nyersen, salátának készítik, vagy levest, szószt főznek belőle. Legtöbb tájon használt fajok: mezei sóska (*Rumex acetosa*), nagy csalán (*Urtica dioica*), komló (*Humulus lupulus*), salátaboglárka (*Ranunculus ficaria*), hagyma (*Allium* spp.) fajok (1. ábra).



Gyakran húsos töltelékkel töltik a leveleket (P) torma (*Armoracia rusticana*), martilapu (*Tussilago farfara*) és japánkeserűfű (*Fallopia* spp.) esetében. Ritka salátanövény volt a gyékény és a nád (*Typha* spp., *Phragmites australis*) hajtása, rügye, melyekből a Duna mentén halászsok készítettek salátát. Fűszerként, tartósítóként vagy savanyításhoz is több fajt, pl. zamatos turbolya (*Anthriscus cerefolium*), kerek repkény (*Glechoma hederacea*), kakukkfű (*Thymus* sp.), vasfű (*Verbena officinalis*) használtak. 18. századvégi adat a *Satureja alpina* használata fűszerként. Zöld növényi részeket fogyasztottak élvezeti teaként is, ill. szirupként (fenyők rügyeiből „fenyőméz”) de előfordul érdekesebb felhasználás, pl. cukrozott bükklevél fogyasztása. Kizárólag a Dráva mentéről említenek inség-táplálékként, békalencse „fulencse” (*Lemnaceae*) fogyasztást.

### **Virág, virágzat felhasználása**

Elsősorban (P) mint gyerekcsemege jellemző az édes virágok nektárjának kiszívása vagy az egész virág elfogyasztása. Csak néhány faj esetében készítenek ételt, italt vagy édességet a virágokból. A fekete bodza (*Sambucus nigra*) és az akác (*Robinia pseudo-acacia*) virágából üdítő készül vagy palacsintatésztaiban sütik, ill tojásba-morzsába forgatva kirántják. Főzelék-zöldségnövényként egyedül a szártalan bábakalács (*Carlina acaulis*) virágának fogyasztása ismert (2. ábra). Édességként, gyógy-készítményként a pitypang és martilapu (*Taraxacum officinale*, *Tussilago farfara*) virágból ill. fiatal fenyőtobozból cukorral szirupot főznek (3-4. ábra). Általánosan elterjedt volt viszont a komlóvirágzat (*Humulus lupulus*) kenyérkovászhoz használata, és néhol a kovászhoz akácvirágot is adtak. Különlegesség és egyedi dolog volt, hogy Gömörben akácvirágból is pitypangvirágból (*Taraxacum* sp.) („pimpóbor”) is készítettek bort (ZSUPOS 1987).



**1. ábra.** Erdei hagymák (*Allium ursinum*, *A. scorodoprasum*) és salátoboglárka (*Ranunculus ficaria*) árusítása a pécsi vásárcsarnokban napjainkban (Pécs, 2012) Fotó: Dénes A.



2. ábra. Szártalan bábakalács (*Carlina acaulis*) virágzat darabok az asztalon. (Magyarországon védett faj). A virágtányér belső részét eszik (Csinód, 2007). Fotó: Papp N.

### **Gyümölcsök, száraz termések és magok felhasználása**

A vadgyümölcsök fogyasztása, feldolgozása általános Magyarországon, sok gyümölcs esetében máig fennmaradt gyakorlat. Nyersen fogyasztva, sütemények, gyümölcslevesek, kompótok készítéséhez, ill. az olcsóbb cukor megjelenése után (KISBÁN 1997) gyümöcsléként, lekvárként konzerválva, vagy aszalva, minden tájon jellemző a szamóca, bodza, szeder, galagonya, áfonya, ribizli, rózsafajok (*Fragaria*, *Sambucus*, *Rubus*, *Crataegus*, *Vaccinium*, *Ribes*, *Rosa* spp.) a húsos som (*Cornus mas*) felhasználása. Általános volt, ma már nem jellemző a vadalma (*Malus sylvestris*) termésből almavíz (ázalék), almabor és ecet érlelése. Sok gyümölcsből főztek és főznek ma is pálinkát vagy pálinkába téve gyümölcsös, ún. „ágyaspálinkát”. Pálinkához gyűjtötték általánosan a boróka (*Juniperus communis*) termését, ez ma már csak Erdélyben jellemző. Vadgyümölcsbort azokon a tájakon készítettek, ahol a szőlőtelepítés kevésbé volt jellemző. Gömörben, pl. szinte minden vadgyümölcsből készítettek bort. Ritkán fogyasztott gyümölcsök: *Streptopus amplexifolius*, *Viburnum* spp., *Cornus sanguinea*. Utóbbiból, a veresgyűrű somból két gömői településen (Áj, Falucska) gyógylekvárt főztek. A száraz termések közül a ma is általánosan használtakon (*Corylus avellana*, *Juglans regia*, *Castanea sativa*) kívül, szinte minden tájon fogyasztották a bükk (*Fagus*

sp.) magját pörköelve vagy nyersen. Kávépótló és ínséges időkben fontos lisztpótló is volt a bükkmakk a tölgy (*Quercus* spp.) fajok makkjához hasonlóan. Szárítva, darálva, liszthez keverték, csakúgy, mint a galagonya és vadrózsafajok termését vagy a mogyoró rügyét (a források rügyet említenek, de inkább elképzelhető a mogyoró barkavirágzatának használata ilyen célra). Ártéri területeken a harmatkása (*Glyceria*) fajok és a sulyom (*Trapa natans*) terméséből is készült liszt. Kitaibel Pál 18. századvégi adata, hogy olajat sajtoltak a *Sisymbrium altissimum*, *Brassica nigra* magjából, később pedig sok helyen a bükk (*Fagus sylvatica*) terméséből is. Ritkán fogyasztott termések a hólyagmogyoró (*Staphylea pinnata*), mely gyereksemege, ill. a mérgező farkasboroszlán (*Daphne mezereum*) éretlen termése leforrázva, fűszerként, borshelyettesítőként az 1800-as évek elején (MOLNÁR V. 2001). Gyakori fűszer volt viszont a kömény (*Carum carvi*), amit ételek fűszerezése mellett, pálinkaízesítőként és teának főzve is használtak. Erősen festő gyümölcsökkel (pl. *Phytolacca americana*) ételt, bort színezték; csillogó magvakkal (pl. *Vicia* spp. *Lathyrus aphaca*) süteményt díszítettek (5-17. ábra).



3. ábra. Pitypang (*Taraxacum officinale*) virágából készült házi készítésű szirup (Lövete, 2008). Fotó: Papp N.



4. ábra. Csalóka szirup, házi készítmény a lucfenyő fiatal tobozából (Egerszék, 2009). Fotó: Papp N.

### Föld alatti növényi részek használata

A legfontosabb ínségtáplálékot jelentették a földfelszín alatti, tápanyagokat tartalmazó növényi szervek. Több mocsári fajról (*Alisma plantago-aquatica*, *Bolboschoenus maritimus*, *Butomus umbellatus*, *Sagittaria sagittifolia*, *Phragmites australis*) tudjuk, hogy hagymája, gumója, gyöktörzse ínségtáplálék. A pusztákon és a mocsaras területek között legeltető pásztorok eledeleként (és ínséges időszakokban általánosan is) tátorján





5. ábra. Málnaszedés Gyimesben (Gyimesközéplok, Barackospataka, 2009). Fotó: Babai D.



6. ábra. Csipkebogyót, galagonya- és kökénytermést sokan, főképp idős emberek árulnak (Pécs, 2012). Fotó: Dénes A.



7. ábra. Csipkebogyó és csipke-sűrítmény árusítása (Pécs, 2012) Fotó: Dénes A.



8. ábra. „Csete” gyalogbodza (*Sambucus ebulus*) lekvár árusítása napjainkban a pécsi piacon (Pécs, 2012). Fotó: Dénes A.

(*Crambe tataria*) karógyökere, ill. a gyékény (*Typha latifolia*) gyöktörzse nem csak inséges időkben volt fontos táplálék. Némely pásztor többre becsülte ezeket, mint a kenyeret (T. BERCZKY I. 1982). Szántás után szinte minden tájon szokás volt a mogorós lednek (*Lathyrus tuberosus*) gumójának gyűjtése, fogyasztása. Sok helyen hívták földimogyorónak. Édesítőként és gyerekcsemegeként az édesgyökerű páfrány (*Polypodium vulgare*) és az édesgyökér, (*Glycyrrhiza* sp.) fajok voltak általánosak. A baraboly v. bubojicska (*Chaerophyllum bulbosum*) és a csicsóka (*Helianthus tuberosus*) gumóit nyers csemegeként és főtt ételként készítve is fogyasztották. A kálmos (*Acorus calamus*) és a tárnics (*Gentiana*) fajok pálinkaízestők voltak, míg a mezei katáng (*Cichorium intybus*) gyökere kávépótló. Használata Erdélyben még ma is előfordul (PAPP 2012).

#### Fák nedvének csapolása

A fák csapolása az erdős tájakon volt gyakorlat. Elsősorban frissen fogyasztották a nyír (*Betula pendula*), csertölgy (*Quercus cerris*), gyertyán (*Carpinus betulus*), szilek (*Ulmus* spp.) és a hegyi juhar (*A. pseudoplatanus*) nedvét (9.ábra). Erdélyben a bükk (*Fagus sylvatica*) és a dió (*Juglans regia*) csapolásáról is van tudomásunk. A Nyírségben és Székelyföldön fontos jövedelmező forrást is jelentett a nyírvíz gyűjtése. Vándorárusok hordószám hordták eladni a környező nagyvárosokba (KISS L 1930, ECSEDI 1943, GYÖRFFI I. 1937). Nyírfacsapolás máshol is előfordult, de kereskedelmi mennyiségben nem említik a források (CS. SCHWALM 1989, BÓDEI 1943, FEHÉR 1957, KARDOS 1943, KÓCZIÁN 1984, KÓCZIÁN 1985, PALÁDI KOVÁCS 2006, PETHŐ 1998, TAKÁTS 1986,





9. ábra. A viricselés (nyírvíz csapolása) máig fennmaradt, Erdélyben (Lövete, 2012). Fotó: Papp N.

ÚJVÁRI 1957, VARGA 1993). Magyarország erdős tájain cseres-tölgyes és gyertyános-tölgyes erdők jellemzőek. A nyír általában csak ritka elegyfaj. Ahol volt nyírfa, ott kora tavasszal csapolták (9. ábra). Főképpen pásztorok, erdőben dolgozók, később pedig már csak gyerekek fogyasztották nedvét csemegeként, ill. ecetet és sört főztek vagy bort erjesztettek belőle (ECSEDI 1934).

A Dráva menti ártéri tájon „híres szilfák”ként megnevezett (KISS Z. 1994) fajt szintén gyakran csapolták a pásztorok. Ez a faj valószínűleg az ártéri erdők ma is gyakori szilfaja, a vénic szil (*Ulmus laevis*) volt. A csapolást baltával vagy fűrővel végezték, nádat, bodzaágat vagy csalánszárat használtak a nedv kicsurgatásához, vagy kiszívásához.

A forrásvízben szegény vidékeken a csapolt fák nedve volt a pásztorok egyetlen folyadékforrása. A csertölgy nedvét kora tavasztól a fagy beálltáig itták. A somogyi pásztorok bodzacsőből készült állandó csapokkal látták el a legjobb nedvet adó csertölgyeket. A csapot használat után légmentesen lezárták. A legjobb csapos fák nedve olyan volt, mint „a jó barna sör”, habzott is. Az ilyen fákhoz akár 20 évig is visszajártak. A bodzacső-csap az évek során belenőtt a fa törzsébe. Csertölgyet a fagy okozta repedésen lehetett megcsapolni, ha ügyesen végezték, sugárban ömlött a fa nedve (TAKÁTS 1986, PALÁDI KOVÁCS 2006). Bár törvény tiltotta, utoljára az 1960-as évekből van feljegyzés cserfák csapolásáról Magyarországon (PALÁDI KOVÁCS 2006).

#### ***A vadnövények gyűjtéséhez kapcsolódó szokások***

Íratlan törvények, jogszokások is kapcsolódtak a növények gyűjtéséhez. Egy gazdag áfonyás vagy erdei szamócas terület, ill. egy vadgyümölcsfa előzetes megjelölésével, vagy a gyűjtés napján elsőként érkező, bárki lefoglalhatta magának a begyűjtendő gyü-





10. ábra.



11. ábra.

10-15. ábra. „Csete” (gyalogbodza lekvár) készítés a bogrács kinyalásáig Baranyában 1970-ben. (Fotó: Mihályi Rozina 1970, JPM Néprajzi Osztály fotótára).



12. ábra.



13. ábra.



14. ábra.



15. ábra.



mölcsöket (GUNDA 2001). Feljegyeztek olyan szokást is, hogy a lótulajdonos családok kizárólag a falu távolabbi területein gyűjthettek, míg a szegények, akiknek nem volt lova, a falu közelében. A lovak is tudták dolgukat, hátukra erősített gyűjtőedényekkel követték gazdáikat (MÁRKUS 1941). A gyűjtögetés hagyománya néha közösségekben, néha csak családokban szállt nemzedékről nemzedékre. Közösségi tevékenység volt még az 1930-as években is pl. a „csete”, a földi bodza (*Sambucus ebulus*) lekvár főzése (10-15. ábra) főképp a német nemzetiségeknél, és a „hecsedli” (*Rosa canina*) lekvár főzése egyes falvakban (utóbbi még ma is, bár ma már turista-csalogatóként is).

Arról is van feljegyzés, hogy volt, aki szégyellte, hogy zöld leveleket kényszerült enni, nem is szívesen beszélt erről. Talán oka is lehetett a szégyenkezésre, mert arról is beszámolnak a források, hogy a gyűjtögető tevékenységet a „*csalánévést*” sokan le is nézték. A városból érkező tanárok olykor tiltották is a gyerekek vadnövény csemegézését; 500-szor leíratják: „*Füvet csak kérődző állat eszik*” (PÉNTEK & SZABÓ 1985, F. VÁRÓCZI 1961, ZSUPOS 1987).

### **Egyéb felhasználás**

„*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 (*Urtica*) etették. A pásztorok fogaik, szájuk tisztítása, fertőtlenítése végett rágták az útifű (*Plantago lanceolata*) levelét (Németh I. szóbeli közl.), vagy a fák megszilárdult nedvét, a mézgát, gyantát. Útifű (*Plantago* spp.) fajok aprított levelével gyógyvajjat kevertek (GUB 1993). Étvágygerjesztőként ezerjófű (*Centaurium erythraea*) levelet rágtak. A kálmos, tárnics és kömény fűszerezésű pálinka egyben emésztést serkentő is volt. Gyógy-készítményként is használták a bodzafajok, somfajok terméséből, ill. fenyőrügyből és fiatal fenyőtobozból készült szirupot, lekvárt. (pl. MÜLLER 1973, VAJKAI 1941, ZSUPOS 1987, BABAI 2012, PAPP 2012).

A nyírfa nedvét, a nyírvizet hűsítő, üdítő italként itták elsősorban, de étvágygerjesztő hatásának is tartották. Használták gyógyító és szépítőszerként is, különösen szeplő ellen (GYÖRFFI 1937), ill. tejoltásra is a sajt-készítésnél (GUNDA 1967). A csertölgylevél a pásztorok szívesebben itták, mint a vizet, mert segítette a zsíros ételek emésztését. A tejoltó galaj (*Galium verum*) mellett madársóskát (*Oxalis* sp.) is használtak tejoltásra.

Több gyógynövény (*Agrimonia eupatoria*, *Matricaria recutita*, *Vaccinium* sp. levél, *Tilia* spp., *Melittis melissophyllum*) teáját mindennapi élvezeti teaként is itták. Baranyában viszont a mecseki tea (*Melittis melissophyllum*) teájával gyógyucukorkát is készítettek (JPM adattár).

3 faj megzilárdult nedvét rágták, nem csak fogtisztítás végett, hanem nyálképzés elősegítésére is, mely a fonáshoz volt szükséges.

**1. táblázat. A táplálkozásban felhasznált fajok, népi elnevezésük és felhasználásuk módja**

Jelmagyarázat: VEG: rügy, hajtás, levél, olykor az egész növény. SUB: földalatti részek (hagyma, gumó, rizóma). FLO: virág, virágzat, olykor csak a szirmo vagy a nektár. FRU: gyümölcs beleértve a száraz terméseket is, olykor csak a mag. SAP: nedv (fa), SAPs: szilárduló fánedv: mézga, gyanta; Tudományos név\*: a faj kizárólag etnográfiai forrás, etnográfus meghatározása alapján került a listába, bizonytalansága fennállhat, †: a fajt (a fogyasztott növényi részt) egyes források mérgezőnek tekintik. Fh.r.: fogyasztott növényrész kódja, n. d.: adat nélkül

A faj tudományos neve	A faj helyi elnevezése	Fh. r.	Felhasználás módja	Irodalmi forrás
<i>Abies alba</i> Mill.	fehérfenyő	VEG, FLO	pálinkát főznek a rügyből, fiatal tobozból	Papp 2012
<i>Acer campestre</i> L.	kokasfa, kokastorufa, juhar	FRU	zöld termés gyerekcsemege	Bödei 1943, Molnár 2012b
<i>Acer pseudoplatanus</i> L.	jávor, jávorfa, hegyi juhar	SAP	ital	Kóczyán 1985
<i>Acer</i> sp.	juhar, jávor, jávorfa	SAP	ital	Bódi 1999, Kruzslits 2007, Péntek & Szabó 1985, Tarisznyás 1976
<i>Acorus calamus</i> L.*†	kálmos	SUB	fűszer likőrbe	JPM adattár
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.†	vadgesztenye	FRU	mag: kávépótló, gyerekcsemege	Kóczyán 1985, Molnár 2012b
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	párlófű, tüdőfű, bojtorján, bojtorván, bojtorvány, repcsik	VEG	tea	Cs. Schwalm 1989, Gub 1993, Kóczyán 1985
<i>Alchemilla</i> spp.	palástfű, harmatfű	VEG	salátaként nyersen	Papp 2012
<i>Alisma plantago-aquatica</i> L.	type of bengyele, bakacs	SUB	ínségtáplálék és pásztorétel	Gunda 2001, Molnár V. 2010
<i>Allium atroviolaceum</i> Boiss.*	mezei fokhagyma	VEG, SUB?	nyersen	Fazekas 1994
<i>Allium obliquum</i> L.	turkesztáni hagyma	VEG, SUB?	nyersen	Gunda 1960
<i>Allium oleraceum</i> L.	érdes hagyma	VEG, SUB?	nyersen és fűszerként	Molnár V. 2010
<i>Allium rotundum</i> L.	n.d.	VEG, SUB?	ették	Gunda 1960
<i>Allium scorodoprasum</i> L.	hagyma, vadhagyma, kígyóhagyma, vad fokhagyma	VEG	levelét fiatalon ették; fűszerként, mint a fokhagymát használták	Fazekas 1994, Kóczyán 1984, 1985, Molnár 2012b, Molnár V. 2001
<i>Allium ursinum</i> L.	vadfokhagyma, medvehagyma, medvefokhagyma, vad hagyma, medvesódi, sorhajma, salama	VEG	salátaként, főzelék, fűszer (kolbászba teszik)	Babai 2012, Gunda 1960, Kóczyán 1984, Mihalescu et al. 2010, Nagy 1942, Papp 2012, Rab 2001, Molnár 2012b

<i>Allium victorialis</i> L.	győzedelmes hagyma	VEG, SUB?	ették	Molnár V. 2001
<i>Allium vineale</i> L.	n.d.	VEG, SUB	a virágzatban található sarjagymákat ették	Molnár 2012b
<i>Allium</i> sp.	hagyma	FLO	a virágzatban található	Molnár 2012b
<i>Alopecurus pratensis</i> L.	gombos ecsetpázsit	VEG	szár puha, lédús része gyerekcsemegé	Molnár 2012b
<i>Anchusa officinalis</i> L.	n.d.	VEG	ecettel leforrázva, salátaként ették	Gunda 1960
<i>Anthriscus cerefolium</i> (L.) Hoffm. subsp. <i>trichosperma</i> (Spr.) Arc. ( <i>Chaerophyllum trichosporum</i> ) & <i>A. sylvestris</i> (L.) Hoffm. ( <i>Ch. sylvestre</i> )	zamatos turbolya, turbolya	VEG	zöldfűszer levesekhez, főzelékhez	Fazekas 1994, Gunda 1960, Kóczyán 1984, 1985, Molnár 2012b, Molnár V. 2007
<i>Amaranthus</i> spp.	paraj	VEG	egész növényt fogyasztották	Molnár 2012b
<i>Arctium lappa</i> L.	bojtorján, keserűtorzsa, burasztujlapi, keserűtorzsa lapi, bűdös lapi, parti lapi, bűdös levél, parti fű, lapu, bogáncs	SUB	meghámozták és megették („lehántották mégették”)	Grynaeus & Szabó 2002, Molnár 2012b
<i>Armoracia macrocarpa</i> (W. et K.) Baumg.	torma (debreceni torma)	VEG, SUB	VEG: leves, főzelék; SUB: fűszer savanyúságba	Bencsik 1973, Rapaics 1934, Varga 1993,
<i>Armoracia rusticana</i> G. Gaertn. B. Mey. et Schreb. ( <i>A. lapathifolia</i> Usteri)	torma, tormalapu	VEG, SUB	SUB: köret hús mellé, VEG: levélből leves, mártás, töltötték húsos töltelékkel	Bödei 1943, Bödi 1984, 1999, Fazekas 1994, Gunda 1980, Péntek & Szabó 1985, T. Váróczy 1961, Újvári 1957, Vajkai 1941, Varga 1993.
<i>Arrhenatherum elatius</i> (L.) J. et C. Presl.	fű	VEG	szár puha, lédús részét gyerekek rágták	Molnár 2012b
<i>Artemisia absinthium</i> L. †	fehér üröm, fejtű üröm	VEG	bor- és pálinkafűszer	Varga 1993, Grynaeus & Szabó 2002, Pethő 1938
<i>Asperula odorata</i> L.*	szagos müge	VEG	fűszer likőrbe	Pethő 1938
<i>Atriplex patula</i> L.	vad laboda, sós paréj, fodros paréj	VEG	leves	Grynaeus & Szabó 2002

<i>Atriplex tatarica</i> L.	fehér laboda	VEG	nyersen: saláta; főzve: leves, pásztorok, akik Szibériai hadifogságban voltak, forró levesben fogyasztották	Molnár 2012a, Vita 1976
<i>Berberis vulgaris</i> L.	fajisóska, nyúl-som, sóska, sóska-borbolya	VEG, FRU	VEG, FRU: csemege; FRU: ecet helyett savanyítás-hoz használták levét	Gub 1993, Molnár 2012b, Vajkai 1941
<i>Betula pendula</i> Roth ( <i>B. verrucosa</i> Roth)	nyír, nyírfa, májfa	SAP, VEG	SAP: friss ital; bort és ecetet készítettek belőle; erdélyi és zempléni pásztorok tejoltásra is használták. VEG: teapótló	SAP: Cs. Schwalm 1989, Bödei 1943, Bödi 1999, Gunda 1960, 1966, 1980, Ecsedi 1934, Fehér 1957, JPM adattár, Kardos 1943, Kiss 1930, Kóczian 1984, Kruzslits 2007, Papp 2012, Pethő 1998, Tarisznyás 1976, Takáts 1986, Újvári 1957, Márkus 1941, Paládi Kovács 2006, Péntek & Szabó 1985, Varga 1993, Zsupos 1987; VEG: Kóczian et al. 1977
<i>Bolboschoenus maritimus</i> (L.) Pallas	csatak, zsiók, zsiku, zsióka	SUB	ínségtáplálék és pásztorétel	Gunda 2001, Rapaics 1934
<i>Brassica nigra</i> (L.) Koch ( <i>Sinapis nigra</i> L.)	franciamustár	FRU	olajat sajtoltak belőle	Molnár V. 2001
<i>Bromus sterilis</i> L.	vadzeb	VEG	a puha, lédús szár-részt gyerekek rágcsálták	Molnár 2012b
<i>Bunias orientalis</i> L.	borsoslenke, borsos lenkő, rákányéc, szümcső	VEG	tavaszi saláta és leves	Babai 2012, Molnár 2012b, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985
<i>Butomus umbellatus</i> L.	alacs, elecs, elecske	SUB	ínségeledel és pásztorétel	Gunda 2001, Molnár V. 2010, Rapaics 1934
<i>Campanula persicifolia</i> L.	kupa, tócsérvirág, vadcsengő	FLO	gyerekcsemege	Péntek & Szabó 1985
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	pászortátka	VEG, FLO	fiatal virágos hajtása gyerekcsemege	Molnár 2012b, Papp 2012
<i>Cardamine amara</i> L.	vízitorma	VEG	kora tavaszi csemege	Rab 2001
<i>Cardamine pratensis</i> L.	n.d.	VEG	n.d.	Mihalescu et al. 2010
<i>Carlina acaulis</i> L.	bábakalács, bábakonty, kontybába, kenyérvirág	FLO	virágtányér belső része nyers csemege	Babai 2012, Kóczian 1985, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985



<i>Carpinus betulus</i> L.	gyertyán	VEG, SAP	SAP: ital frissen. VEG: levél tavaszi csemege	SAP: Bödei 1943, Gunda 1938, Péntek & Szabó 1985; VEG: Kardos 1943
<i>Carex elata</i> All. & <i>Carex</i> spp.	sás, limbus	VEG	Levél, szár rágsált gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Carum carvi</i> L.	keménmag, kemény, kömény, kömén, kűmén, kőmíny, kömin, kőmind, kőménd,	FRU	fűszer rozskenyér- hez, levesekhez, sül- tekhez; Erdélyben mézes-köményes pálinka hagyomá- nyos ital	Bódi 1999, Gub 1993, Grynaeus & Szabó 2002, Hegy 1970, Kóczian 1984, 1985, Kóczian et al 1977, Molnár 2012b, Papp, 2012, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001, T. Váróczy 1961, Vajkai 1941, Vita 1976
<i>Castanea sativa</i> Mill.	szelidgesztenye, geszkenye, geszkyőnye	FRU	sütve, főzve édessé- gekhez, sütemé- nyekhez	Bödei 1943, Forgó 1817, Hegy 1970, JPM adattár, Molnár 2012b, Pethő 1998, Szigeti 1999, Vajkai 1941
<i>Celtis occidentalis</i> L.	ostorfá, zsidó- meggy, zsidócse- resznye, madárbo- gyó, gelegenye	FRU	gyermek csemege	Molnár 2012b
<i>Centaurium</i> <i>erythraea</i> Rafn.	cintória, ezerfű	VEG	nyersen étvágyger- jesztő; pálinkába teszik; tea	Fazekas, 1994, Papp 2012, Pethő 1998,
<i>Cerasus avium</i> (L.) Mönch ( <i>Prunus</i> <i>avium</i> )	cseresznye, vad- cseresznye, vadcsersznye	VEG, FRU, SAPs	VEG: levele fűszer savanyúságokba. FRU: nyersen és aszalva ették; pálin- kát főztek belőle; SAPs: rágták	Babai 2012, Barsi 1987, Bödei 1943, Bódi 1984, Fazekas 1994, Fehér 1957, Hegy 1970, JPM adattár, Kardos 1943, Kóczian 1985, Müller 1973, Nagy 1942, Székely 1998, Papp 2012, 1999, Petercsák 1978, Rab 2001, Vita 1976
<i>Cerasus vulgaris</i> Mill. subsp. <i>acida</i> (Dumort.) Dostal ( <i>Prunus cerasus</i> L.)	vadmeggy	FRU	nyers csemege	Bódi 1999, Molnár 2012
<i>Chaerophyllum</i> <i>bulbosum</i> L.	baraboj, bubályka, bobályka, bubolyicska, buboiicska, bóbiska, mogyoró- fű, turbolya, cse- megebürök, trombujka, mogyorós bara- boly, baraboi, fődíbarabój, mihályka, mihálka, Mihályka monya, elecske	SUB	nyersen elsősorban gyerekek ették, néhol felnőttek is, mint a sárgarépat	Babai 2012, Bencsik 1973, Ecsedi 1934, Forgó 1817, Gub 1993, Gunda 1960, 1980, Újvári 1957, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001, Rapaics 1934, Varga 1993

<i>Chenopodium album</i> L.	laboda, cigara	VEG	saláta és főzeléknövény	Gunda 1960, Kóczyán 1985, Molnár 2012b
<i>Cichorium intybus</i> L.	katáng, vad cikória, katángkóró	SUB	kávépótló, reszelve, pörkölve; Erdélyben még előfordul ma is használata	Molnár 2012b, Papp 2012 Rapaics 1934,
<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop.	tüvis, tövis	VEG	tavaszi fiatal levelét levesnek szedték, szárát meghámozva nyersen ették	Molnár 2012b, Péntek & Szabó 1985,
<i>Cirsium canum</i> (L.) All.	bojhos tövis, ökörlevél, ökörnyelv	VEG	fiatal leveléből levest főztek	Mihalescu et al. 2010, Péntek & Szabó 1985
<i>Cirsium oleraceum</i> (L.) Scop.	káposztás acat	VEG	zsenge leveleket ették	Molnár V. 2010
<i>Convolvulus arvensis</i> L.	szulák, gyötény	FRU, VEG	FRU: magja inségtáplálék; VEG: gyerekcsemege	Gunda 2001, Molnár 2012b, Molnár V. 2010,
<i>Cornus mas</i> L.	som, sum	FRU	fanyar lekvár hús mellé is; szörp; aszalták, pálinkába ágyazták; pálinkát főztek belőle	Barsi 1987, Bodnár 1988, Bódi 1999, Fazekas 1994, Fehér 1957, Forgó 1817, Gunda 1938, 1960, Hegyi 1970, JPM adattár, Kóczyán 1984, 1985, Kruzslits 2007, Márkus 1941, Molnár 2012b, Müller 1973, Petercsák 1978, Pethő 1998, Rab 2001, Sinkó 1996, Újvári 1957, Újvári 1991, Vajkai 1941, Varga 1993 Zsupos 1987
<i>Cornus sanguinea</i> L.†	somfa	FRU	lekvár, szirup és pálinka is készült belőle (több forrás szerint mérgező)	Kóczyán 1985
<i>Corylus avellana</i> L.	magyarófa, mogyorófa, mogyoró, fain magyaró, fájimogyoró, fájimagyaró, monyaru, monyaró, magyaru	FRU, VEG	FRU: süteményekbe, csemege, VEG: rügy örölve inség-liszt	Babai 2012, Bódi 1999, Fehér 1957, Gub 1993, Gunda 1980, Hegyi 1970, Kóczyán 1985, Kruzslits 2007, Molnár 2012b, Müller 1973, Nagy 1942, , Pethő 1998, Tarisznyás 1976, Újvári 1957, 1991, Vajkai 1941, Zsupos 1987
<i>Crambe tataria</i> Sebeók	tátorján	SUB	inségtáplálék és pásztorétel	Gunda 2001, Hanus 1905, Molnár V. 2010, Molnár V. 2001, Rapaics 1934

<i>Crataegus monogyna</i> Jacq., <i>Crataegus oxyacantha</i> L. és rokon fajok	Istengyümölcs, Istengyümölcsfa, Istengyümöcse, édeskés galagonya, galaginya, gelegénye, gyümölcsény, Jézus Krisztus tövise	FRU, VEG	termés nyersen csemege (néhol levele is); lekvárt csak kevés helyen főztek belőle; szárítva inségliszt	<i>C. monogyna</i> : Andrásfalvy 2007, Bencsik 1973, Bodnár 1988, Füvessy 1997, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1938, Kardos 1943, Kóczian 1985, Lábadi 1994, Molnár 2012b, Nagy 1942, Rapaics 1934, Varga 1993; <i>C. oxyacantha</i> : Fehér 1957, Pethő 1998; <i>C. sp.</i> : Barsi 1987, JPM adattár, Sinkó 1996, T. Váróczy 1961, Zsupos 1989
<i>Crataegus nigra</i> W. et K.	savanykás galagonya	FRU	nyers csemege	Lábadi 1994
<i>Crocus banaticus</i> L. Gay ( <i>Crociris iridiflorus</i> Heuff.) & <i>Crocus balcanicus</i> Janka	sáfrány & balkáni sáfrány	SUB	vándorló pásztorok terjesztették, hagyományosan ehető	Gunda 2001
<i>Crocus variegatus</i> Hoppe & Hornsch	vadsáfrány	FLO	fűszer; virágát gyűjtötték, árulták	Gunda 2001
<i>Dactylis glomerata</i> L.	ebír	VEG	a lédús szárrész gyerekek ráécsálták	Molnár 2012b
<i>Daphne mezereum</i> L.†	farkasboroszlán	FRU	éretlen termése leforrázva bors-helyettesítő volt (több forrás mérgezőnek jelzi a fajt)	Molnár V. 2001
<i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>carota</i>	murok	SUB	levelek, főzelékek adaléka	Papp 2012
<i>Echium vulgare</i> L.	édesfű	FLO	virágát (esetleg termését) gyerekek ették	Vajkai 1941
<i>Elaeagnus angustifolia</i> L.	olajfa, olajbogyó	FRU	nyersen gyerekcsemege	Molnár 2012b, T. Bereczky 1982
<i>Elymus repens</i> (L.) Gould.	tarackbúza	VEG, SUB	VEG: nyers, lédús szárrész gyerekcsemege; SUB: inségtáplálék	Kóczian 1985, Molnár 2012
<i>Equisetum arvense</i> L.	mezei zsurló	FRU	termős, fiatal hajtását cigányok ették	Szabó Gy. weboldala
<i>Eryngium campestre</i> L.	csipke, bikacsöke, bikacsipke, macskatövis, széjhajtítóvis	VEG	fiatal hajtásból leves; szár nyersen; fiatal hajtását és levelét nyersen, salátaként ették	Grynaeus & Szabó 2002, Morvay 1962, a „széjhajtítóvis”, amit <i>Xanthium spinosum</i> -ként adnak meg valószínűleg szintén ez a faj; Bencsik 1973, Varga 1993

<i>Fagus sylvatica</i> L.	bükk, bikfa, májusfa	FRU, VEG, SAP	FRU: nyersen és pírítva csemege; diószerűen édességekhez; kávépótló; olajat ütöttek a magból; inségtáplálék: magot örölve gabonaliszthez keverték (még 1957-ben is) VEG: fiatal savanykás levelét tavasszal gyerekek ették nyersen, magában vagy cukrozva SAP: gyerekek csapolták, itták	Babai 2012, Fehér 1957, Gunda 1938, 1960, 1980, Hegyi 1970, Kardos 1943, Kiss Z. 1994, Kóczyán 1985, Kruzslits 2007, Molnár 2012b, Papp 2012, Székely 1998, Tarisznyás 1976, Újvári 1957, Vajkai 1941, Zsupos 1987; VEG: Kóczyán 1985, Vajkai 1941, SAP: Péntek & Szabó 1985
<i>Fallopia baldschuanica</i> (Regel) Holub	sóska, tótike	VEG	levelet, mint a káposztát húsos töltelékkel töltötték; savanykás levél gyerekcsemege	Czucz B. szóbeli közl., Molnár 2012
<i>Filipendula vulgaris</i> L.	koloncos legyezőfü, bányavirág	SUB	gyökeréből kinyert levet ették; inségtáplálék	Gunda 2001, Molnár V., 2010, Péntek & Szabó 1985
<i>Fragaria moschata</i> Duch.	piroseper, berkeper, eper	FRU	nyersen és konzerválva lekvárnak	Babai 2012, Molnár 2012
<i>Fragaria</i> sp.	szamóca, bakkeper, földi eper, földi eper, szimóca, SK: jahoda	FRU	nyersen és konzerválva lekvárnak	Bódi 1984, Füvessy 1997, Gunda 1938, JPM adattár, Kardos 1943, , Molnár 2012b Müller 1973, Székely 1998, T. Váróczy 1961, Petercsák 1978, Újvári 1957, Varga 1993, Zsupos 1987
<i>Fragaria vesca</i> L.	földi eper, erdei eper, eper, vereseper, bekeper, szamóca, vad eper, piroseper, berekeper, madár-epörgye, lányeper, bagóeper, erdei szamóca,	FRU, VEG	nyersen helyben fogyasztották; lekvár, szörp és ágyas pálinka készült	Babai 2012, Barsi 1987, Bódi 1999, Fazekas 1994, Grynaeus & Szabó 2002, Hegyi 1970, Kóczyán 1985, Kruzslits 2007, Molnár 2012b, Nagy 1942, Papp 2012, Újvári 1991
<i>Fragaria viridis</i> Duch.	szamóca, csattogó eper, tokoseper, csattogó-epörgye, lányeper, bagóeper, csattogó, vadeper, réti szamóca	FRU	nyersen helyben ették; lekvár, szirup, likőr készült a gyümölcsből	Barsi 1987, Gunda 1980, Hegyi 1970, Nagy 1942, Molnár 2012b, Pálosné 2000, Vajkai 1941

<i>Galeobdolon luteum</i> Huds. (syn. <i>Lamium galeobdolon</i> (L.) Ehrend & Polatschek.)	árvacsalyán, árvacsanál, árvalánycsanál, árvacsihán, szelidcsanál, szópóka	FLO	virága gyerekcsemege	Kóczian 1985
<i>Galium verum</i> L.	tejtoltó galaj	VEG	tejtoltásra használták	Gunda 1966
<i>Gentiana cruciata</i> L. & <i>Gentiana lutea</i> L.	epeburján, epefű, horecska, kősörűgyökér,	SUB	pálinkába tették gyökerét, étvágyjavító	Kóczian 1985
<i>Glechoma hederacea</i> L.	katonapetrezse-lyem, vadpetrezse-lyem	VEG	zöldfűszer petrezse-lyem helyett	Kóczian 1984, 1985,
<i>Gleditsia triacanthos</i> L.	koronatusökfa, kruskuli, glédicstüsök, vad szentjánoskenyér, koronaakác, kreditsia, gleditse, édeske, szejjánoskönyérfa, ledics, lepényfa, lackószar, zsidótakony, glédicstüsök	FRU	gyerekek ősszel a termés szivacsos részét ették vagy nedvét szopogatták	Bencsik 1973, Fehér 1957, JPM adattár, Molnár 2012a,b, Müller 1973, Nagy 1942, Palatinus 2002, Vajkai 1941, Varga 1985
<i>Glyceria maxima</i> (Hartm.) Holm. & <i>Glyceria fluitans</i> (L.) R. Br.	harmatkása	FRU	ínségliszt; kásának főzték	Gunda 2001, Györffi 1937, Szigeti 1999, T. Bereczky 1986, Varga 1993
<i>Glycyrrhiza echinata</i> L. & <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. & <i>Glycyrrhiza</i> sp.	édesgyökér, idesgyökér	SUB	édesítőszer; gyerekcsemege ették; kicsavart levét itták	<i>G. echinata</i> : Bencsik 1973, Kardos 1943 Molnár 2012a, Szigeti 1999, Rapaics 1934; Varga 1993; <i>G. glabra</i> : Gunda 2001, Fazekas 1994, Szigeti 1999, Oláh 1987; <i>G. sp.</i> : Hanus 1905, T. Bereczki 1982, Oláh 1987
<i>Helianthus tuberosus</i> L.	csicsóka, tótrépa, taknyos pityóka, picsóka, cicoski, mikóka, árvapityóka, árvapijő, árpa-pityóka, csókapi-tyóka, csókapicsóka, disznópityóka, édespityóka, fíngópityóka, fíngóspityóka, picsócsa, pityójka	SUB, FLO	kivadult állományait gyűjtötték SUB: savanyították télire; gyerekek, felnőttek is ették nyersen, sütve, főzve. FLO: virágból nektárt kiszívták	Cs. Schwalm 1989, Bódi 1984, 1999, Ecsedi 1934, Fazekas 1994, Grynæus & Szabó 2002, Molnár 2012b, Palatinus 2002, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Sinkó 1996, Varga 1993, Vita 1976, Zsupos 1987; FLO: Bódi 1984

<i>Heracleum sphondylium</i> L.	bojtorján	VEG	leveléből savanyú leves, üdítő ital készült	Gunda 2001
<i>Hippophaë rhamnoides</i> L. subsp. <i>carpatica</i> Rousi	homoktövis	FRU	egészben, mézben teszik el; szörp, dzsem készül a gyümölcsből	Papp 2012
<i>Hordeum murinum</i> L.	vadárpa, fű, ragcsos fű, kalász	VEG	szár puha lédús részeit rágták a gyerekek	Molnár 2012
<i>Humulus lupulus</i> L.	komló, vadkomló	VEG, FLO	FLO: kenyérváráshoz (általános volt); sörkészítéshez. VEG: hajtását főképp Erdélyben kirántják; leves, főzelék, zöldbabszerűen	Bencsik 1973, Fazekas 1994, Grynaeus & Szabó 2002, Gub 1989, Fehér 1957, Kóczyán 1985, Kóczyán et al. 1977, Nagy 1942, Molnár 2012b, Zilahy 1892, Müller 1937, Papp 2012, Pethő 1998, Péntek&Szabó 1985, Vajkai 1941, Vita 1976
<i>Juglans regia</i> L.	dió, vad dió, dijófa	FRU, SAP	FRU: mag édes tésztákra, süteményekbe; zöld burok-ból cukorral szirupot, teát főznek; éretlen puha terméséből savanyúság, dzsem, édesség, pálinka készül. SAP: gyerekek csapolták: friss ital	FRU: mag használata általános; éretlen termés: Székely 1998; zöld burok: Kóczyán 1985; SAP: Péntek & Szabó 1985
<i>Juniperus communis</i> L.	borsika, borsukafenyő, borókafenyő, bucsfenyő, sillő, süllő, borosán, borosánfenyő	FRU, VEG	fűszer pálinkába, savanyú káposztába, sonkapácba és húsos ételekhez bors helyett, ma is; VEG: húsfüstöléshez használták: kellemes ízt ad a húsnak	Babai 2012, Bódi 1999, Fehér 1957, Kardos 1943, Kóczyán 1985, Hegyi 1970, Nagy 1942, Tarisznyás 1976, Papp 2012, Székely 1998, Vajkai 1941, Zsupos 1987; VEG: Nagy 1942
<i>Koeleria paniculata</i> Laxm.	n.d.	FRU	gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Lamium album</i> L. & <i>L. maculatum</i> (L.) L. & <i>L. purpureum</i> L.	árvacsalán, árvacsalyán, árvacsanál, árvalánycsanál, árvacsihán, szelídcsanál, szópóka	FLO	gyerekcsemege	Molnár 2012b, Kóczyán 1985, Rab 2001
<i>Larix decidua</i> Mill.	fenyő	SAPs	fenyőgyantát rágták, fogtisztító	Kruzslits 2007, Molnár 2012b



<i>Lathyrus aphaca</i> L.†	csiriborsó, csicsiriborsó, feketeborsó, fényesborsó, fínyesborsó, vad-borsó	FRU	szépen fénylő magjait süteménydíszként használták	Péntek & Szabó 1985
<i>Lathyrus tuberosus</i> L.	borsó vilója, borsó viola, vadborsó, csunya, csuma, csunyavirág, julisztavirág, jurisztavirág, zsirgáz, földimogyoró, földimagyaró, földimagyaró, földi zsír, kutyulló fíje, borsój, borsó, borsóvirág, dobra, csicsiriborsó, csicsiriborsó, barabój, jenyesty, unalomvirág, vad-borsóvirág	SUB, FRU	SUB: gyerekek és felnőttek is ették régen szinte minden tájon, szántáskor az eke kiforgatta, vagy disznókkal túratták ki. Tűzben sütvé nagyon ízletes (a mélyszántások bevezetése és a gyomirtás eltüntette. FRU: ritkábban borsóját ették	Babai 2012, Bencsik 1973, Bódi 1984, Gub 1993, Gunda 1960, Grynaeus & Szabó 2002, Kardos 1943, Lábadi 1994, Molnár 2012ab, Müller 1973, Nagy 1942, T. Berczki 1982, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Rapaics 1934, Újvári 1991, Varga 1993
<i>Lemnaceae</i> *	fulencse	VEG	ínségtáplálék, „megszorult” emberek ették	Kiss Z. 1994
<i>Lepidium perfoliatum</i> L. & <i>L. ruderale</i> L.	borsika, cigány-paprika	VEG	cigányok ették tormával és csípős paprikával	Molnár 2012a
<i>Lilium martagon</i> L.	n.d.	SUB	hagymáit borba tették és ecetet készítettek belőle; szárítva ették a pásztorgyerekek vagy liszté törve használták	Gunda 1960, Molnár V. 2001
<i>Linaria vulgaris</i> Mill.*	sarkantyúvirág	FLO	virága frissen csemege	Bencsik 1973
<i>Lolium perenne</i> L.	fű	VEG	szár gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Lotus corniculatus</i> és / vagy <i>L. glaber</i>	mogyoró, földimogyoró	SUB	gyökérzet megvastagodott részei gyerekcsemegek	Molnár 2012b
<i>Lycium barbarum</i> L.†	licium, kutyafa	FRU, FLO	gyerekek ették, de van ahol tiltották, tudták, hogy mérgező; FLO: bibét gyerekek csemegézték	Kóczyán 1985, Molnár 2012b, Varga 1993

<i>Malus sylvestris</i> (L.) Mill.	vadalma, vadóma, vadóka, madárbogyó, SK: plánka	FRU	általános volt minden tájon, hogy ecetet készítettek belőle; utóérlelték, de nyersen ritkábban ették; aszalták; kompót, pálinka, bor, cibereleves készült belőle; ízesítőként savanyú káposztába tették	Cs. Schwalm 1989, Barsi 1987, Bencsik 1973, Bodnár 1988, Bódi 1984, 1999, Bödei 1943, Ecsedi 1934, Fazekas 1994, Fehér 1957, Gub 1993, Gunda 1938, 1980, JPM adattár, Kardos 1943, Kóczián 1985, Kruzslits 2007, Márkus 1941, Nagy 1942, Molnár 2012b Müller 1973, Palatinus 2002, Papp 2012, Petercsák 1978, Székely 1998, T. Váróczi 1961, Tarisznyás 1976, Újvári 1991, Újvári 1957, Vajkai 1941, Varga 1993, Zsupos 1987
<i>Malva neglecta</i> Wallr. & <i>Malva sylvestris</i> L. & <i>Malva</i> sp.	kalácska virág, papsajt, papsajtmályva, papsajtja, taknyozófű, kerek-mályva, papkalács, papkenyérke, vad-mályva, papsajtlevel	FRU	a termést nyersen, főképp gyerekek ették, ez máig előforduló szokás	Babai 2012, Bodnár 1988, Bencsik 1973, Grynaeus&Szabó 2002, Kardos 1943, Molnár 2012ab, Molnár V. 2010, Pethó 1998, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001, Rapaics 1934, T. Bereczki 1982, Újvári 1957, Varga 1993, Zsupos 1987
<i>Matricaria recutita</i> L. ( <i>M. chamomilla</i> L.)	libavirág, szíkfűvirág, szíkfű, kamilla	FLO	élvezeti teaként és gyógyteaként is fogyasztották; virág gyerekcsemege	Cs. Schwalm 1989, Fazekas 1943, JPM adattár, Molnár 2012b
<i>Medicago sativa</i> L.	lucwrna, lucerna	VEG	fiatal hajtásából leves készült	Grynaeus & Szabó 2002
<i>Melissa officinalis</i> L.	citromfű, citromszagú méhfű	VEG	használatát nem részletezik (ma tea, fűszer)	Péntek & Szabó 1985
<i>Melittis melissophyllum</i> L.*	mecsekhatá tea, mecseki-téja,	VEG	„a legkedveltebb teafű”, kosárszámra gyűjtötték eladásra; cukorkát készíttek teájával	JPM adattár, Nagy 1942
<i>Mentha</i> sp., <i>M. aquatica</i> L., <i>M. arvensis</i> L., <i>M. spicata</i> cv. <i>crispa</i> , <i>M. longifolia</i> (L.) Nath., <i>M. pulegium</i> L.	balzsamka, vad fodormenta, fodorminta, menta, vízimenta, szagos menta	VEG	pálinkaízesítő; élvezeti tea	Cs. Schwalm 1989, Gub 1993, Kóczián 1985, Kóczián et al. 1977. Molnár 2012ab, Szabó I, Szabó L. 1977, Papp 2012, Rab 2001

<i>Morus</i> sp., <i>M. alba</i> L. (& <i>M. nigra</i> L.?= <i>M. alba</i> f. <i>nigra</i> )	epörgyefa, epörgyve, szederfa, faszeder, eperfá, fekete eper, fehér eper, eperfá, eper	FRU	nyersen az útonjárók ették, pálinka, bor, lekvár, szörp „cukor sem kell hozzá”	JPM adattár, Kóczyán 1985, Molnár 2012b, Müller 1973, Nagy 1942, Palatinus 2002, Pethő 1998
<i>Muscari botryoides</i> (L.) Mill.	Szent-györgy virág	VEG, FLO	egész növényt ették, gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Onopordum acanthium</i> L.	bogáncs	VEG	levele gyerekcseme- ge	Molnár 2012b
<i>Origanum vulgare</i> L.	ezerjófű, lebetka, lebetkevirág, szürfű, szurokfű	VEG, FLO	tea, „ezerjófű tea”, étvágyerjesztő	Kóczyán 1985, Mihalescu et al. 2010, Papp 2012
<i>Oxalis acetosella</i> L.	medvesósi, madársósi, med- vesóska, erdei sósi, bikksóska, kereksósnya, nyúl- saláta, nyúlsóska, nyúlsósnya, nyúlsósnya	VEG, FLO	levét kicsavarva ecetszerűen használták; rágják; nyers levele gyerekcseme- ge; tejtőltnak használták	Babai 2012, Fehér 1957, Gunda 1960, Kóczyán 1985, Molnár 2012b, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001
<i>Oxalis corniculata</i> L. ( <i>O. europaea</i> Jord.)	galambsóska, sárga madársóska, kakukksóska, madársóska	VEG	csemege nyersen	Kóczyán 1985
<i>Padus avium</i> Mill.	zelnica, szelence, vadszelence	FRU	gyerekek eszik term- mését; pálinkába teszik	Kardos 1943, Gub 1993 Papp 2012
<i>Papaver rhoeas</i> L.	pipacs	FLO	szirmokat gyerekek csemegézték	Molnár 2012b
<i>Parthenocissus tricuspidata</i> (S. et Z.) Planch.*†	vadszőlő	VEG, FRU	fekete bogyóját és vékony hajtását ece- tes uborkába teszik (annak ellenére, hogy gyümölcse mérgező)	Nagy 1942
<i>Pastinaca sativa</i> L.	peszternák, vad pasztinák	SUB	levesekbe főzik ada- lékként, gyerekcse- mege	Molnár 2012b, Papp 2012
<i>Phragmites australis</i> (Cav.) Steud.	nád	SUB, VEG	SUB: gumóját főz- ték, pásztor- és ínségeledel. VEG: friss hajtásból salá- ta; a hajtás belső részeit tavaszi-nyári salátaként ették	Bödei 1943, Molnár 2012ab, Rapaics 1934, Szigeti 1999
<i>Phytolacca americana</i> L.†	alkörmös	FRU	ételszínezésre hasz- nálták; lekvárnak főzték	Kóczyán 1985

<i>Picea abies</i> (L.) Karsten	lucsika, vörösfenyő, veresfenyő, szemérke szemércenyő, havasifenyő, csetenyefa, lukszfenyő, parasztfenyő	VEG, FLO, SAPs	VEG, FLO: rügyből, tobozból szirup, befőtt készül. SAPs: gyanta fogtisztító, rágógumi helyettesítő	Babai 2012, Gub 1993, Kóczyán 1985, Molnár 2012b, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001
<i>Pimpinella anisum</i> L.	ánizs	FRU	„utak szélén mindenhol volt” fűszer, pálinkához, süteményhez	Grynaeus & Szabó 2002
<i>Pinus cembra</i> L.	cirbolya	VEG, FLO FRU	felhasználását nem részletezi, valószínűleg, mint <i>P. sylvestris</i> ; FRU: maggyerekcsemege	Gunda 2001, Molnár 2012b
<i>Pinus sylvestris</i> L.	lucfenyő, lucsfenyő, csémétefa, csetnye, lúcfenyő, lukszfenyő, veresfenyő, vörösfenyő, répafenyő	VEG, FLO	szirupot készítenek és a fiatal rügyből és fiatal a tobozból	Gub 1993, Kóczyán 1985, Molnár 2012b, Péntek & Szabó 1985, Tarisznyás 1976, Zsupos 1987
<i>Plantago lanceolata</i> L.	úti lapi, keskenylevelű útilapi	VEG	tartósítószeret főznek belőle; csemege	Papp 2012, Molnár 2012b
<i>Plantago major</i> L. & <i>Plantago media</i> L.	úrtilapi, útilapi, útifű	VEG	nyersen vajba teszik, vérszegénység ellen	Gub 1993
<i>Poa angustifolia</i> L. & <i>Poa pratensis</i> L. & <i>Poa</i> spp.	fű	VEG	szár, édes, lédús részét gyerekek rágják	Molnár 2012b
<i>Polygonum lapathifolium</i> L. & <i>P. aviculare</i> L.	savanyú keserűfű, lapulevelű keserűfű	VEG	savanykás levele csemege	<i>P. lapathifolium</i> : Bencsik 1973, Fazekas 1994, Kardos 1994, Péntek & Szabó 1985, <i>P. aviculare</i> : Molnár 2012b
<i>Polypodium vulgare</i> L.	kömész, édesgyökér	SUB	édesítőszer frissen és szárítva; csemege; csecsemőnek vászonba tekerve, fogzáskor adták rágni; a megtört gyökeret kiáztatva készítették „édesvizet”	Bódi 1999, Fehér 1957, Babai 2012, Gub 1993, Molnár 2012b, Papp 2012, Rab 2001, Újvári 1957, 1991, Zsupos 1987
<i>Portulaca oleracea</i> L.	porcsin	VEG, FRU	VEG: ették; savanykás levele gyerekcsemege; FRU: magja inségtáplálék	Gunda 2001, Molnár 2012b
<i>Potentilla anserina</i> L.	földi mogyoró, libapimpó	VEG	VEG: fiatal levelet ették	Ecsedi 1934, Fazekas 1994, Varga 1993

<i>Primula veris</i> L.	kukukvirág	FLO	cukorszirupba főzik a virágot	Babai 2012
<i>Primula vulgaris</i> Huds.	zsibavirág	VEG	egész növényt ették	Molnár 2012b
<i>Prunus</i> sp. & <i>P. cerasifera</i> Ehrh. & <i>P. domestica</i> L. subsp. <i>insititia</i>	fosóka szilva, fosóka, kökényszilva, korkodus, márbora, ringlő, vadszilva, macskaszemű szilva	FRU, SAP	pálinka, kompót, szörp, lekvár készül a gyümölcsből; aszalták. SAPs: mézgarágás	Grynaeus & Szabó 2002, Molnár 2012b, Székely 1998, Zsupos 1987
<i>Prunus spinosa</i> L. & <i>P. spinosa</i> L. subsp. <i>fruticans</i> (Weihe) R. et Cam.	kökin, kökényszilva, kükény, kükényszilva, kökőrcsönszilva, kükőrcsönszilva, kökén, kükén. kükénfa, kükönye, porumbar	FRU	főképp nyersen eszik „miután megcsipte a dér”, kökénybor; kökényvíz, kökénycsügör (áztatva), pálinka készül belőle; aszalták	Barsi 1987, Bencsik 1973, Bodnár 1988, Bödei 1943, Bódi 1984, 1999, Fazekas 1994, Fehér 1957, Fűvessy 1997, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1938, 1960, Hegyi 1970, JPM adattár, Kóczián 1985, Kruzslits 2007, Márkus 1941, Molnár 2012ab, Oláh 1987, Palatinus 2002, Papp 2012, Petercsák 1978, Pethő 1998, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001, Sinkó 1996, T. Bereczki 1982, T. Váróczi 1961, Vajkai 1941, Varga 1993, Zsupos 1987
<i>Pulmonaria mollis</i> Wulf & <i>Pulmonaria officinalis</i> L.	dungóvirág, dungófü, tüdőfü	FLO	a gyerekek a nektárt szívták ki a virágokból	Gub 1993, Rab 2001
<i>Pyrus pyraster</i> Burgsd. ( <i>Pyrus achras</i> Gaertn.)	vadkörte, vackor, erdei vackor, vad-vackor, malina, SK: cernice, dicka	FRU	nyersen leszedve padlason érlelik; kompót; „csügör” bor, ecet, pálinka készül; aszalták; aszalt gyümölcsből cibereleves	Barsi 1987, Bencsik 1973, Bodnár 1988, Bödei 1943, Bódi 1984, 1999, Cs. Schwalm 1989, Ecsedi 1934, Fazekas 1994, Fehér 1957, Fűvessy 1997, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1938, 1960, 1980, JPM adattár, Kardos 1943, Kóczián 1985, Kruzslits 2007, Márkus 1941, Molnár 2012ab, Müller 1973, Nagy 1942, Palatinus 2002, Papp 2012, Petercsák 1978, Sinkó 1996, Székely 1998, Tarisznyás 1976, T. Váróczi 1961, Újvári 1957, 1991, Vajkai 1941, Varga 1993, Zsupos 1987

<i>Quercus cerris</i> L.	cserelfa, cserfa, cser	VEG, SAP, FRU	VEG: levelét hordós uborkába tették fűszerként, SAP: a pásztorok tavasztól késő őszig csapolják, "a pásztorok barna söre", FRU: kávépótló; inségtáplálék	SAP: Fehér 1957, Gunda 1938, Nagy 1942, Paládi Kovács 2006, Szigeti 1999, Takáts 1986, VEG: Grynaeus & Szabó 2002, Kóczian 1985; FRU: Gunda 2001
<i>Quercus pubescens</i> Willd.	magyal	FRU, VEG	FRU: pásztorok parázson sütötték makkját; VEG: levelét savanyú uborkába tették fűszerként	Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 2001, Rapaics 1934
<i>Quercus robur</i> L. & <i>Q. rubra</i> L. & <i>Q. petraea</i> (Matt.) Liebl. & <i>Quercus</i> sp.	cserefa, tölgy, tölgyfa, tőfa, tőfa, tölgyfa csepefa	VEG, FRU	VEG: fűszer, levelét hordós uborkába tették, FRU: kávépótló; gyerekcsemege; és lisztet adó inség táplálék: makk leforrúzva, elvesztette keserű ízét, majd szárítva, őrölve, keverték a lisztbe.	VEG: Grynaeus & Szabó 2002; FRU: Bödei 1943, Grynaeus-Szabó 2002, Hegyi 1970, Kiss Z. 1994, Kóczian 1985, Lábadi 1994, Márkus 1941, Molnár 2012b, Nagy 1942; fakéreg: Rapaics 1934
<i>Ranunculus ficaria</i> L.	györgygaláta, pap-saláta, szentgyörgybúza, madársaláta, galambsaláta, vad-saláta, búzasaláta, bükki saláta, erdejisaláta, harangversengő, kereksajája, kakuksaláta, kukuksaláta, kukuksajája, mezejisaláta, nyúlsaláta, nyúlsajája, salátavirág, szaronkótt saláta, vadsajája, pipirisaláta	VEG	leginkább nyersen, öntettel, tavaszi salátaként fogyasztják; szalonnaszirban sűtik fokhagymával; főzeléknek, levesnek főzik; Erdélyben fennmaradt hagyomány, Magyarországon pedig újabban ismét megjelent árusítása, cigányok gyűjtik	Danter 2005, Ecsedi 1934, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1960, Lábadi 1994, Molnár 2012b, Nagy 1942, Varga 1993, Vita 1976, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001
<i>Ribes alpinum</i> L.	leánykafüge, vad ribizli	FRU	nyersen fogyasztják; bor készül belőle	Babai 2012, Rab 2001
<i>Ribes aureum</i> Porsch	aranyribizli	FRU	csemege	Molnár 2012b
<i>Ribes nigrum</i> L.	fekete ribizli, fekete ribizli, fekete szőlő, fekete vörös szőlő	nyersen	nyersen ették (kertekben is terem)	Péntek & Szabó 1985, Papp 2012, Zsupos 1987



<i>Ribes petraeum</i> Wulf.	borfűge	FRU	nyersen ették	Babai 2012
<i>Ribes rubrum</i> L.	piros ribizli, vad ribizli	FRU	nyersen ették (kertekben is terem)	Fehér 1957, Papp 2012
<i>Ribes uva-crispa</i> L.	egres, egris, fűge, szőrös fűge, vad egres, agris, piszke, büszke	FRU	nyersen eszik; kompótnak, levesnek gyűjtik (kertekben is terem)	Babai 2012, Fehér 1957, Molnár 2012b, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001
<i>Robinia pseudacacia</i> L.	akác, fehér akác, agacsi, ágác, mézvirág, kukucka, agáca	FLO, VEG	FLO: egész virága vagy csak a nektár gyerekcsemege; sok helyen palacsinta tésztaiban sütik ki; étkezési tea, ritkábban, bort készítenek belőle; ritkán kenyérváshoz is adják. VEG: fiatal levelét gyerekek ették.	FLO: Bödei 1943, Danter 2005, Fehér 1957, Grynaeus & Szabó 2002, JPM adattár, Kóczian 1985, Molnár 2012ab, Müller 1973, Nagy 1942, Papp 2012, Rab 2001, T. Bereczki 1982, Vajkai 1941, Zsupos 1987; kenyér-adalék: Kisbán 1997; VEG: Bencsik 1973
<i>Rosa canina</i> L. agg. & <i>Rosa corymbifera</i> Borkh. ( <i>Rosa dumetorum</i> Thuill.) & <i>Rosa</i> sp.	csipkerózsa, hecseli, hecsedli, hecserli, rózsabogyó, pecs, bucske, bücske, bütyke, seggvakaró, seggvakarcs, istenyümöcs, vadrózsa, csipkefa, szaragógya, szagrógya, bicskerózsa, csitkenye, csitke, csipka, hecse, hecse-pecse, hecsebokor, tüvisfa hecsempecs, csicskenye, csipkebokor	FRU, FLO	FRU: szörp, lekvár kompót, befőtt, áztatott ital; élesztővel bor is készül belőle; „cibereleves” kenyérral dúsítva. Szárítva: étkezési tea. Örölve inségben liszthelyettesítő. FLO: szziromból üdítő ital, ecet és befőtt készül	<i>R. canina</i> : Cs. Schwalm 1989, Babai 2012, Barsi 1987, Bódi 1984, 1999, Fazekas 1994, Fehér 1957, Füvessy 1997, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1938, 1960, 1980, Hegyi 1970, JPM adattár Kardos 1943, Kóczian 1985, Nagy 1942, Márkus 1941, Molnár 2012b, Papp 2012, Pálosné 2000, Péntek & Szabó 1985, Petercsák 1991, Pethó 1938, Sinkó 1996, Székely 1998, T. Bereczki 1982, T. Váróczi 1961, Újvári 1957, 1991, Vajkai 1941, Vita 1976, Zsupos 1987; <i>R. corymbifera</i> : Kardos 1943; Kóczian 1985; <i>Rosa</i> sp.: Bencsik 1973, Kardos 1943, Papp 2012, Varga 1993
<i>Rosa gallica</i> L.	selymrózsa, fátyolrózsa, rózsa, csicskenye nagylevelű csipkerózsa	FRU, FLO, VEG	FLO: szziromból cukorral, citromsóval szirup és lekvár készül. VEG: levelét teának. FRU: tea, lekvár, szörp	Bödei 1943, Kardos 1943, Kóczian 1985, Papp 2012, T. Váróczi 1961

<i>Rubus caesius</i> L. & <i>Rubus</i> sp. (valamint <i>Rubus tomentosus</i> Borkh)	szeder, seder, földi szeder, erdei szeder, földi szödörnye, szödör, csuszkor, promber, futó szédér, szédér, földi szeder, vad szeder, fekete szeder, szederincs, szederéncs, szedernye, szeder, vadszeder, tükkeszeder szödörnye, kódis szeder, víziszeder	FRU, VEG	FRU: fogyasztották és fogyasztják ma is nyersen; lekvár, befőtt, bor, pálinka, szörp, „dulcsesz” (sűrű lekvár) készül belől VEG: levele teának	Használata általános
<i>Rubus fruticosus</i> agg.	szeder, fekete szeder, fás szödörnye, tükkeszeder, lószamóca	FRU	nyersen ették, és eszik ma is, lekvár, pálinka, bor készül belőle; piacokon is árulták	Babai 2012, Fehér 1957, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1960 Kardos 1943, Újvári 1957, Kóczián 1985, Nagy 1942, Molnár 2012b
<i>Rubus idaeus</i> L.	málna, mána, malina, mánafa, málnafa	FRU, VEG	FRU: nyersen eszik és lekvár, szörp, bor, ágyas pálinka és a gyümölcsből főzött pálinka is készül; a gyümölcsöt szirupban is konzerválják; VEG: leveléből élvezeti teát főznek	Babai 2012, Bödei 1943, Bödi 1984, 1999, Bodnár 1988, Cs. Schwalm 1989, Fehér 1957, Gub 1993, Kóczián 1985, Kruzslits 2007, Márkus 1941, Molnár 2012b, Papp 2012, Pálosné 2000, Petercsák 1978, Rab 2001, T. Váróczy 1961, Újvári 1957, 1991, Zsupos 1987
<i>Rumex acetosa</i> L. & <i>Rumex</i> sp.	sóska, réti sóska, vadsóska, sóslorjum, sóslórum, vadsóska, papsaláta, sósdí, tavaszi sóska, sóski, sósnya, vadsósnya, lósóska	VEG	szinte minden forrás említi, minden tájon fontos tavaszi zöldségnövény; mezei csemege, nyersen főképp gyerekek eszik; főzve levest, szószot készítettek belőle; tejoltónak is használták	Bencsik 1973, Bodnár 1988, Bödei 1943, Bödi 1984, 1999, Ecsedi 1934, Fazekas 1994, Fehér 1957, Grynaeus & Szabó 2002, Gub 1993, Gunda 1938, 1960, 1966, 1980, Kardos 1943, Kóczián 1985, Lábadi 1994, Molnár 2012b, Nagy 1942, Vajkai 1941, Varga 1993, Rab 2001, Sinkó 1996, Újvári 1957, 1991, Zsupos 1987; Rumex sp.: Kiss Z. 1994, Molnár 2012b, Petercsák 1978, T. Bereczky 1982, Vita 1976
<i>Rumex acetosella</i> L.	madársóska	VEG	elsősorban csemege; ritkábban forró sós lébe téve eszik; tejoltóként használták	Cs. Schwalm 1989, Bödi 1999, Gunda 1960, 1966, Molnár 2012b, Újvári 1991, Zsupos 1987

<i>Rumex patientia</i> L.	lósóska, lósósdi	VEG	mártásnak és levesnek főzik	Cs. Schwalm 1989, Danter 2005, Molnár 2012b, Oláh 1987, T. Váróczy 1961
<i>Rumex pseudonatronatus</i> Borb.*	lósóska	VEG	káposzta helyett töltötték hússal, rizzsel	Bencsik 1973
<i>Sagittaria sagittifolia</i> L.	alacs, elecs, elecske	SUB	ínségtáplálék	Gunda 2001, Rapaics 1934
<i>Salvia pratensis</i> L. & <i>S. nemorosa</i> L.	bárányláb & vadorgona	FLO	nektár, virág csemege	Babai 2012, Molnár 2012b
<i>Sambucus ebulus</i> L.†	fődi bodza, földi bodza, gyalogbodza, gyalog bédza, fődi-boza, borzang, fekete borzang, csete	FRU, FLO	FRU: lekvárt szörpöt, pálinkát főztek belőle, sütőkkel vegyesen lekvár, (nyersen nem ették és ritkábban használták, mint <i>S. nigra</i> ) FLO: tea	FRU: Fehér 1957, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1938, Hegyi 1970, Kóczán 1985, Nagy 1942, Müller 1973, Tarisznyás 1976, Pálosné 2000, Pethó 1998; FLO: Czúcz B. szóbeli közl., Grynaeus & Szabó 2002
<i>Sambucus nigra</i> L. & <i>Sambucus</i> sp.	fabodza, borza, bodzavirág, gyalogbodza, bodza, fehér bozza, bozza, bozzafa, bojzafa, fekete bojza, bodzafa, bozzafa, borzag, borza, borzafa	FLO, FRU	FRU: lekvárt és pálinkát főztek belőle; bort színezték. FLO: tea, üdítő ital, szörp, bodzapezsgő; palacsinta tésztaiban sütötték: bodzafánk	Babai 2012, Bencsik 1973, Bödi 1999, Czúcz B. szóbeli közl., Cs. Schwalm 1989, Fazekas 1994, Grynaeus & Szabó 2002, Gub 1993, Hegyi 1970, Kóczán 1985, Molnár 2012b, Nagy 1942, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Pethó 1998, Oláh 1987, T. Bereczki 1986, Tarisznyás 1976, Varga 1993, Újvári 1957, 1991, Zsupos 1987
<i>Sambucus racemosa</i> L.*	n.d.	FRU	piros termést ették	Hegyi 1970, Tarisznyás 1976
<i>Satureja alpina</i> (L.) Scheele ( <i>Thymus alpinus</i> L.)	n.d.	VEG	hegyi pásztorok fűszereztek vele	Molnár V. 2001
<i>Scorzonera hispanica</i> L.	fekete gyökér	SUB	ették	Hegyi 1970, Vajkai 1941
<i>Scorzonera purpurea</i> L. subsp. <i>rosea</i> ( <i>Scorzonera rosea</i> W. et K.)	bakceka	FLO	gyerekcsemege	Papp 2012
<i>Setaria</i> spp.	muhar	VEG	szárat rágcsálták gyerekek (édes nedve miatt)	Molnár 2012b
<i>Sinapis arvensis</i> L.	repce, rabcsont, rebcsont, repsont	VEG, FRU	FRU: olajat ütöttek belőle; VEG: fiatal tavaszi hajtásából levest főztek	Grynaeus & Szabó 2002, Molnár V. 2001, T. Váróczy 0961, Papp 2012

<i>Sisymbrium altissimum</i> L. (mint <i>Sisymbrium pannonicum</i> Jacq.)	magas zsombor	FRU	olajat sajtoltak belőle	Molnár V. 2001
<i>Smyrniolum perfoliatum</i> L.	őzsaláta	VEG	leveleiből nyersen saláta készült	Kóczyán 1985
<i>Solanum nigrum</i> L.†	fekete szőlő, fekete vad szőlő, káposztaszőlő	FRU	gyerekek ették édes termését (mérgező, a forrásban megjegyzés: 1-2 szem nem okoz bajt)	Grynaeus & Szabó 2002
<i>Solidago gigantea</i> Ait.	vadkender	VEG	gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Sonchus arvensis</i> L.	n.d.	VEG	n.d.	Gunda 1960
<i>Sorbus aucuparia</i> L.	belekenyér, istenkenyere	FRU	gyümölcsöt ették nyersen	Kóczyán 1985, Tarisnyás 1976
<i>Sorbus domestica</i> L. & <i>Sorbus</i> sp.	berkenye, berkenyi	FRU	aszalják	Hegyi 1970, Kardos 1943, Sziget 1999, Vajkai 1941,
<i>Sorbus torminalis</i> (L.) Cr.	barkóca, vadbarkóca	FRU	édes, puhára érett gyümölcsét gyerekek, pásztorok ették	Barsi 1987, Gunda 1938, Fehér 1957, Hegyi 1970
<i>Staphylea pinnata</i> L.*	klokocs,	FRU	gyerekek ették	Fehér 1957
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	galambbegy, tyúkhúr, korpafű	VEG	salátaként és főzelékként fogyasztották	Molnár 2012ab
<i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC	nyúleper	FRU	termését szénában érelelik, nyersen eszik	Babai 2012
<i>Symphytum officinale</i> L.†	feketenadály, fekete nadálytő, dongóvirág	VEG, FLO	VEG: fiatal levelét nehéz időkben kirántva ették; FLO: gyerekcsemege	FLO: Péntek & Szabó 1985; VEG: Rapaics 1934, Szabó Gy. weboldala

<i>Taraxacum officinale</i> Weber & <i>T. laevigatum</i> (Willd.) DC.	öregapám pogácsája, láncvirág, lánclapi, cikória, tyúkvirág, pity-pang, pipevirág, marcivirág, láncfü, kákics, kutyavirág, pimpó, békavirág, bikavirág, cikornya, csikára, hóttok virága, kottlóvirág, láncoslapu, nyúl-saláta, pipefü, pipevirág, tejesbúrjány, tejesbúrján, tejesfü, tejefü, fűgörhe, tejesgaz, tejes vadsaláta, tyúksege, csorbóka, libuska-virág	VEG, FLO	VEG: fiatal levelét tavasszal, nyersen, salátaként ették. FLO: kiáztatott virágból szirupot főztek, vagy a virágból sűrű cukorsziruppal „cikóriaméz”-et készítenek; Gömörben a „pimpóbort” a virágokból erjesztik; van, ahol mérgezőnek tartották	Babai 2012, Bencsik 1973, Gunda 1960, Kardos 1943, Kóczian 1985, Molnár 2012b; Palatinus 2002, Péntek & Szabó 1985, Papp 2012, Rab 2001, Szigeti 1999, Zsupos 1987; <i>T. laevigatum</i> : Bencsik 1973, Varga 1993
<i>Taxus baccata</i> L.†	tiszafa	FRU	piros magköpeny gyerekcsemege volt	Molnár 2012b
<i>Thymus serpyllum</i> L. & <i>Thymus</i> sp.	csombor, kakukkbora, kakukkfűj, vadborsfűj, vadcsombor	VEG	fűszer	Kóczian 1985, Molnár 2012b, Pethő 1938, 1998, T. Bereczki 1982, Varga 1993
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop. & <i>Tilia cordata</i> Mill. & <i>Tilia</i> sp.	hársfa	FLO	tea; pálinkába és bor illatosítására	Nagy 1942, Kóczian 1985, T. Bereczki 1986, Barsi 1987, JPM adattár Fehér 1957, Cs. Schwalm, 1989, Molnár 2012b
<i>Tragopogon orientalis</i> L. (mint <i>Tragopogon pratensis</i> L.)	bakceka, bakszaka, baszkata, csuka, édesfü, idesfü, tefesfü, kukukté, szasza, szekeboka, tejesbúrján, tejesbúrjány	VEG	régebben fiatal édeskés hajtását meghántva ették; ősszel göndör levelét rágták; néhol savóban főzik meg	Babai 2012, Gub 1993, Gunda 1960, Péntek & Szabó 1985, Zsupos 1989
<i>Trapa natans</i> L.	sulyom, suly, sójom	FRU	sütötték, főzték, ínséglist készült belőle; 1930-as évekig nagy tömegben árulták	Andrásfalvy 2007, Bencsik 1973, Ecsedi 1934, Gunda 2001, Hanus 1905, Kiss Z. 1994, Lábadi 1994, Molnár 2012ab, Oláh 1987, Pethő 1998, Rapaics 1934, T. Bereczki 1982, Varga 1993
<i>Trifolium pannonicum</i> JACQ	nagy fehér vad here	FLO	virágból szirupot főznek; gyerekcsemege	Papp 2012

<i>Trifolium pratense</i> L.	vörös lóhere, lucerna, istenke cipókája	FLO	gyerekcsemege	Gunda 2001, Lábadi 1994, Molnár 2012b
<i>Trifolium repens</i> L.	lóhere	VEG	levél és szár gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Tripleurospermum perforatum</i> (Mérat) M. Lainz	kamilla	FLO	virág gyerekcsemege	Molnár 2012b
<i>Tussilago farfara</i> L.†	fodbájlapi, podbájlapi, podbállapi, martilapi, martilapu, martivirág, partilapu, pipevirág, cibere-lapu, fehérhátu lapu, tejfőlös lapu, pitypang, gyermekláncfü	VEG, FLO	húst, kását töltenek bele; leves, főzelék, saláta, salátaleves csonttal, tavasszal (első levét elöntik, mert kesernyés) FLO: virágával cukorszirupot készítenek	Gub 1993, Gunda 1960, Kóczyán 1985, Papp 2012, Péntek & Szabó 1985, Vita 1976
<i>Typha latifolia</i> L. & <i>Typha angustifolia</i> L.	csella, elecske, bengyele, pintér gyékény, nádi botikó	SUB, VEG	SUB: gyöktörzsét nyersen vagy főzve ették a pásztorok, ínségtáplálék. VEG: fiatal hajtásból saláta	Andrásfalvy 2007, Bencsik 1973, Forgó 1817, Molnár 2012b, Molnár V. 2001, Pethő 1998, Rapaics 1934, Szigeti 1999, T. Bereczki 1986, Varga 1993
<i>U. glabra</i> Huds. ? = ? <i>Ulmus minor</i> Mill. & <i>Ulmus</i> sp. = <i>U. laevis</i> L.*	szilfa	SAP	frissen itták	Kiss Z. G. 1994, Nagy 1942
<i>Urtica</i> sp., <i>Urtica dioica</i> L. & <i>Urtica urens</i> L.	csijány, csian, csiján, csalán, csihán, csallán, csollán, csohan, csonár, csajánt, csojánt, csoján, csojány, csohaný, csípős csajánt, csípős csojánt, csípős csojány, csípős csollán, széleslevelű csoján, csípős csohan	VEG	fiatal hajtásból leves, főzelék, saláta készül; gyenge gyereket csalánnal etették; csalános tojás húsvéti étel; étkezési teát főznek belőle	Babai 2012, Bödei 1943, Bódi 1984, Forgó 1817, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1960, 1980, Kiss Z. 1994, Kóczyán 1985, Márkus 1941, Molnár 2012b, Németh I. szóbeli közl., Palatinus 2002, Papp, 2002, Péntek & Szabó 1985, Szigeti 1999, T. Váróczi 1961, Vajkai 1941, Vita 1976, Zsupos 1987; <i>U. urens</i> : Bódi 1999, Grynaeus & Szabó 2002, Gunda 1960, 1980
<i>Vaccinium gaultherioides</i> Bigelow	takonkokojza	FRU	nyersen fogyasztják	Babai 2012



<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	feketekukujza, feketekokojza, kakóca, kajojza, fekete áfonya, fekete kukojsza, áfinya, áfínyála, háfonya, háfinya, feketemeggy, boronyica, brusnyica	FRU, VEG	FRU: nyersen, lekvár, dzsem, likőr, szirup, befőtt, rumban elrakva, ágyas pálinka és likőr. VEG: levélből élvezeti tea készül	Babai 2012, Bodnár 1988, Bódi 1999, Gunda 1960, Kóczyán 1985, Kruzslits 2007, Márkus 1941, Molnár 2012b, Papp 2012, Pethő 1998, Péntek & Szabó 1985, Rab 2001, T. Váróczy 1961, Újvári 1991, Zsupos 1987
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	piroskokojsza, piroskukujza, fojminc, piros kukojsza, piros kajojza, havasi meggy, vörös áfonya, piros áfonya, ménisora, fás-meggy, botonyica, brusnyica	FRU	nyersen, frissen eszik savanyúságként is, konzerválás: savanyúság; édes befőtt; ágyas pálinka; borba teszlik; borban főzve zselé; alkoholban tartósítják; aszalják, fél-éretten is leszedték, és a napon érlelték tovább	Babai 2012, Bodnár 1988, Bódi 1999, Kóczyán 1985, Márkus 1941, Molnár 2012b, Papp 2012, Rab 2001, Újvári 1991, Zsupos 1987
<i>Valerianella locusta</i> (L.) Latterade	vadsaláta, nyúlsaláta, galambbegy saláta, madárka saláta	VEG	tavasszal salátaként öntettel ették	Fehér 1957, Gunda 1980, 1983, Kóczyán 1985, Molnár 2012b, Nagy 1942
<i>Valerianella olitoria</i> (L) Poll. vagy <i>V. dentata</i> (L.) Poll.	madársaláta, papsaláta, vadsaláta	VEG	salátaként olajjal, ecettel ették	Kardos 1943
<i>Verbena officinalis</i> L.	vasfű, vasfűj, vasfű, szaporagaz	VEG	savanyú uborkába teszlik fűszer, tartósítótó	Fehér 1957, Gub 1993, Kóczyán 1985, Péntek & Szabó 1985
<i>Viburnum lantana</i> L.† & <i>Viburnum</i> sp.	nyomított, nyomtató, ostorménfa, barátság, barátság, farkascseresnye, gusfa, bangita, korbácsnyélfá, ostórminya, ostornyélfá, szentfa, Szent-Ilona szőlő, szereputyka	FRU	a gyümölcs és kicsavart leve gyerekcsemege	Gub 1993, Kóczyán 1985, Müller 1973, Péntek & Szabó 1985, Papp 2012
<i>Viburnum opulus</i> L.†	kányafa, kánya, veres kánya, gána, kálenka, kalina, kalinafa, kalinka	FRU	nyersen, ha dércsíp-te (de „keserű”); lekvár és szirup/szőrp is készül belőle	Kóczyán 1985, Papp 2012
<i>Vicia</i> spp.	csicseriborsó, vad-borsó	FRU	fényes magját kalácsdísznek használták	Péntek & Szabó 1985

<i>Vitis sylvestris</i> C. C. Gmel. ( <i>V. vinifera</i> L. subsp. <i>sylvestris</i> ).	vadszőlő	FRU	termése gyerekcsemege, ecetet és pálinkát is készítenek belőle.	Kardos 1943, Molnár 2012b, Nagy 1942, Székely 1998
---	----------	-----	---	--

A 16-19. századi magyar szakácskönyvekben (RADVÁNSZKY 1893, MEDVES 1864, ZILAHY 1892, FÜREDER 2009) receptekben szereplő, vadon élő növényfajok az összesített táblázatba nem kerültek, mert tényleges használatukról nincs pontos információ. Feltételezhetően azonban a szakácskönyvekben említett fajok és receptek, ha nem is mind, bekerülhettek a gyakorlatba. Még a falusi konyhába is eljuthattak, és természetesen fordítva is, a gyakorlatból bekerülhettek a szakácskönyvekbe. A szakácskönyvekben szereplő fajok / növényi részek: Arkelmes (alkörmös), angelika, baraboly, bodzabogyó, bodzavirág, borókabogyó, ibolya, kakukkfű, keserűlapu, kígyótráng gyökér (kígyógyökerű keserűfű?), komló, cikória (gyökér) (mezei katáng ?), csicsóka, csipke (csipkebogyó zölden is), encián, fehérüröm, fenyőmag, galambbegysaláta, gyöngyvirág (Mérgező!) ecet izesítésre, hársfa (mint zöldségnövény), kálmos, lapu, dió (zöld dió is), örménygyökér (fűszerként), pimpinella (*Pimpinella anisum*), de az elemző szerint nem kizárt, sőt valószínű a *P. saxifraga* is), raponc saláta, som, sóskaborbolya, szegfűvirág, vadalma, viola virága és levele.

A receptekben ajánlott fajok közül számos faj használata ismert a paraszti konyhában is, többnek azonban nem találtuk népi felhasználási adatát (pl. örménygyökér (*Inula helenium*), kígyógyökerű keserűfű (*Persicaria bistorta*), ibolya (*Viola* sp.), raponc (*Campanula rapunculus*), hárs (*Tilia* sp.), mint zöldségnövény.), pedig nemzetközileg ismert felhasználásuk.

## Megvitatás

Magyarország és a határain kívüli, magyarlakta területek változatos, természetes növényzete, fogyasztható vadgyümölcsök és vadzöldségek gazdag forrása volt, amiket változatosan elkészítve, használtak is. Ínséges időszakokban, kényszerűen, gyakoribb volt fogyasztásuk a távolabbi és a közeli múltban is. (Többben beszámolnak arról napjainkban is, hogy az orosz vagy szovjet fogságban levő magyarok közül, az maradt életben, aki meg tudta enni a csalánt, mert más nem volt.) A vadon élő fajok használata egyébként a táj természeti adottságaitól, a közösség vagy család gazdasági helyzetétől, és a hagyományörző képességétől is függően változott tájanként, és az idő során. Volt (és van), ahol a parasztsaládok természetes életet élve, felhasználták mindazt „amivel a teremtő az ő végtelen jóságában az idők kezdete óta megajándékoz bennünket.” (PALATINUS 2002). A legnagyobb változás az alföldi mocsaras tájakon történt. Ott, ahol még a 19. század végén is sokak megélhetését, külön foglalkozást és életmódot („pákász”) jelentett a gyűjtögetés, vadászat, halászat, mára, a mocsaras területek vízmentesítésével, a vad növények felhasználása minimálisra csökkent. Megszűnt a forrás, a kiterjedt láp és mocsárvilág, és nem is volt a gyűjtögetésre szükség, mert az ugrásszerűen megnövekedett mezőgazdasági területek az ország leggazdagabb tájává tették az egykori mocsarakat. Az itt élők már nem is értek rá gyűjtögetni. (GUNDA 2001, ZENTAI 1966, LÁBADI 1994).

Ahol viszont fennmaradt a vadnövények fogyasztása (erdős és hegyvidéki tájak) ott 20-30 növényt használtak a táplálkozásban. A romlandó gyümölcsöket frissen használták, aszalták vagy a 20. század első felétől, a répacukorgyártás fellendülése után, több módon konzerválták is. Néhány éretlenül begyűjtött gyümölcsöt padláson, szénában, vagy napon érlelték (*Malus*, *Pyrus*, *Vaccinium vitis-idaea*, *Streptopus amplexifolius*).

Pontos felmérések ugyan nincsenek, de valószínű, hogy néhány vadgyümölcs gyűjtését kivéve, a legtöbb faj hagyományos felhasználása Magyarországon területén a 20. század végére kihalt, vagy minimálisra csökkent. Napjainkban részben a gazdasági válság, részben az egészségtudatos táplálkozás igénye következtében csíráiban kezd visszatérni. Ismét megjelent néhány gyűjtögetett faj a piacokon. Csakúgy, mint egykor, ma is a legszegényebbek, főképp cigányok, idősek gyűjtik, árusítják ezeket (pl. *Allium ursinum*, *A. scorodoprasum*, *Rubus*, *Cratagus*, *Urtica* fajok, *Sambucus nigra*, *Ranunculus ficaria*, *Rosa canina*, *Prunus spinosa*) (5-9. ábra). Más a helyzet az erdélyi magyarok körében, ahol sok helyen, máig folyamatosan fennmaradt a hagyományos vadnövényfogyasztás. Erdélyben van olyan település, ahol még ma is 30, sőt 40 feletti fajszámú vadgyümölcsöt fogyasztanak, használnak mindennapi táplálkozásuk során vadon élő fajokat (PAPP 2012, BABAI 2012) (1-4. ábra), a piacokon pedig rendszeresen lehet vásárolni vadgyümölcsöket (pl. *Fragaria* és *Vaccinium* spp.).

Mediterrán /Spanyolország, Olaszország, Horvátország (TARDÍO et al. 2006, GHIRARDINI et al. 2007, LUCZAJ et al. 2013)/ és északabbi /Lengyelország (LUCZAJ 2011), Szlovákia (LUCZAJ 2012), Észtország (Kalle, Sõukand 2012)/ országokkal összehasonlítva a magyar helyzetet, csak néhány jelentősebb különbséget, azonosságot kiemelve, a következő mondható. Magyarországon is magasabb arányú és hasonló faösszetételű a legtöbb vadgyümölcs és a száraz magok (*Fagus*, *Quercus Coryllus*, *Castanea*, *Trapa natans*) felhasználása. Hasonló és hasonlóan kevesebb a levélzöldek és a föld alatti növényrészek (pl. *Rumex* spp., *Urtica* spp., *Ranunculus ficaria*, *Humulus lupulus*, *Chaenopodiaceae* spp., *Lathyrus tuberosus*) fogyasztása, mint az északi országokban. Magyarországon a mediterrán országokhoz hasonlóan magasabb viszont a liliomfélék (*Liliaceae*), főképp a hagymák használata.

A Kárpát-medence vegetációját egykor meghatározó kiterjedt mocsárvilág fajai fontos szerepet töltek be az ott élők életében. Több növényfajt is (pl. *Typha*, spp. *Phragmites*, *Sagittaria*, *Alisma*, *Butomus*, *Bolboschoenus*) sokoldalúan használták a mindennapi életükben, természetesen a táplálkozásban is (ANDRÁSFALVY 2007, ECSEDI 1934). A Magyar Alföldet kelet felől elérő, kontinentális sztyeppnövényzet fajai közül, pl. *Crambe tataria* gyökerének, hajtásának fogyasztása magyar sajátosság, csakúgy, mint a sziki lórum (*Rumex pseudonatronatus*) és a bennszülött debreceni torma (*Armoracia macrocarpa*) táplálékként használata.

Az országok közötti különbségek oka csak részben természeti, részben bizonyára a magyar honfoglalás előttről, keletről hozott tudás is befolyásolja a magyarok vadnövény felhasználását. Néhány faj török eredetű neve (pl. tátorján, bojtorján, gyékény, som, katáng) arra enged következtetni, hogy a magyar nép a Kárpát-medencében letelepedése előtt is ismerte, és használta ezeket. Érdekes kérdés, vajon miért nem volt tápláléknövény néhány tömeges fajunk (pl. *Aegopodium podagraia*, *Alliaria petiolata*, *Sonchus oleraceus*, *Lactuca serriola*), mely más európai országban, mint Lengyelország, Olaszország vagy Spanyolország jelentős szerepű vadzöldegy volt.

## Következtetések

A feldolgozott 73 irodalmi forrásból 235 vadon élő növényfaj fogyasztásáról, kapunk áttekintést. Bár az irodalmi összegzés a teljességre törekedett, érdemes és szükséges továbblépni, további források felkutatásával, de mindenekelőtt további terepi gyűjtésekkel. Persze kérdés, hogy nem késő-e. Fennmaradt-e még, hol és mennyiben a vadon élő fajok ismerete, felhasználása. A kisszámú mai gyűjtés azonban azt jelzi, hogy van, ahol biztosan fennmaradt, sőt újabb fajokra is kerülhetnek elő adatok.

Több momentum is arra utal, hogy máshol is valamennyi megvan még ebből az ősi tudásból, és gazdasági vagy egyéb okból egy-egy közösség saját maga is feleleveníti hagyományait (pl. Szarvaskő: közösségi csipkelekvár-főzés). A hagyományos tudás feledése nagyon gyors, éppen ezért szükséges néhány tájegységen (pl. Hanság, Zselic, Mecsek, Balaton környéke), ahol nem készült a témában felmérés, ill. a nem magyar etnikum körében (pl. a magyarországi németek) megismerni a még fennmaradt, vad növények fogyasztására vonatkozó információkat.

Hagyományos ökológiai tudásunk megőrzése kulturális örökségünk részeként is fontos. Az emberi közösségek és a természet kapcsolatainak alaposabb megismerése a bizonytalan és szűkösnek várható jövőbeli energiaforrások tekintetében is indokolt (Czúcz et al. 2010). Emellett a felidézett tudás új üzleti vállalkozások lehetőségét is rejti és segíti a helyi közösségek összetartását, fennmaradását (16-17. ábra).



**16. ábra.** Régen nagy mennyiségben, hordókban készült a vadkörtecsügör (vadkörtevíz). Egy mai falusi turizmus vállalkozásban már kisebb tételben készül (Cserkút, 2012).

Fotó: Németh I.



17. ábra. Vadgyümölcs pálinkák árusítása egy mai vállalkozásban (Pécs, 2012).  
Fotó: Ízes Magyar Csemege és Gyógynövény.

### Köszönetnyilvánítás



Köszönjük az irodalmi források felkutatásában nyújtott segítségét a pécsi Janus Pannonius Múzeum Néprajzi Osztályán Burján Istvánnak és Sárközi Katalinnak. Gyerekkori emlékeiket felidéző biológusoknak és adatközlőknek köszönjük, hogy hozzájárultak a dolgozat teljességéhez: Balogh Lajos, Bölöni János, Csecserits Anikó, Csergő Anna Mária, Csomós Agnes, Deák József Áron, Exner Tamás, Farkas Sándor, Fehér Alexander, Fekete Gábor, Gyulai Ferenc, Illyés Eszter, Juhász Melinda, Kenéz Árpád, Kósa Géza, Kun András, Majláth Imre, Malatinszky Ákos, Máté András, Nagy József, Óvári Miklós, Pál Róbert, Pócs Tamás, Rév Szilvia, Saláta Dénes, Somodi Imelda, Szabados Klára, Szabó István, Szabó László Gyula, Takács Attila, Tóth Tamás, Turcsányi Gábor, Jéremeth Ibolyának köszönjük adatait és fényképeit. Andrásfalvy Bertalannak, Szabó László Gyulának, Pinke Gyulának köszönjük a segítségét és támogatását.



## Irodalom

- ANDRÁSFALVY B. 2007: A Duna mente népének ártéri gazdálkodása. – *Ekvilibrium* 2007. pp. 58-59, 215-216.
- BABAI D. 2012: Vadon élő tápláléknövények Gyimesben. – *Etnobotanikai gyűjtések 2012.* (kézirat).
- BARSI E. SÁLY. 1987: Egy Bükk alji falu a hagyományos gazdálkodás idején. – Hermann Ottó Múzeum Néprajzi Kiadványa 17: 209.
- BENCSIK J. 1973: A gyűjtőgető gazdálkodás emlékei a Tisza mentén. – A Hajdúsági Múzeum Évkönyve 1: 111-126.
- BORHIDI A. 2006: Magyarország növényföldrajzi képe. A magyar flóra származása és elemei. In: FEKETE G, VARGA Z. (eds) – Magyarország tájainak növényzete és állatvilága. Budapest: MTA Társadalomkutató Központ pp. 27-38.
- BODNÁR M. 1988: Adatok Tornaújfalui népi táplálkozásához. – Hermann Ottó Múzeum Évkönyve 25-26: 735-745.
- BÓDEI J. 1943: Adatok Zalabaksa gyűjtőgető gazdálkodásához. – *Néprajzi Értesítő* 2: 69-96.
- BÓDI E. 1984: Egy magyarországi lengyel falu népi táplálkozása. – *KLTE, Debrecen.*
- BÓDI E. 1999: A vadon flórája a gömöri magyarok táplálkozási kultúrájában. – *Tiscium* 11: 73-82.
- CZÚCZ, B, GATHMAN, J. P., MCPHERSON, GR. The impending peak and decline of petroleum production: an underestimated challenge for conservation of ecological integrity. – *Conservation Biology* 2010;24(4): 948–956. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1523-1739.2010.01503.x>
- CS. SCHWALM E. 1989: Gyűjtőgetés, mint nyersanyagkiegészítő. In: BAKÓ F. (ed.) *Palócok III.* Eger. Heves Megyei Múzeumok Igazgatósága; p. 417-423.
- DANTER I. 2005: Zsákmányoló gazdálkodás Farkasdon és Negyeden. In: DANTÉR I. (ed.) *Hagyományos gazdálkodás a Kisalföld északi részén* pp. 51-73.
- DÉNES A, PAPP N, BABAI D, CZÚCZ B, MOLNÁR ZS. 2012: Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. – *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 381-396.
- ECSEDI I. 1934: A debreceni és tiszántúli magyar ember táplálkozása. – A Debreceni Déri Múzeum Évkönyve p. 157.
- FAZEKAS M. 1994: Karcag népi táplálkozása. – *Studia Folkloristica et Ethnographica* pp. 13-22.
- FEKETE G, VARGA Z, (eds) 2006: Magyarország tájainak növényzete és állatvilága. – Budapest: MTA Társadalomkutató Központ.
- FORGÓ GY. 1817: Rendkívüli szükség idején a közönséges szokásban lévő gabonafajokon kívül miből készíthetni még Kenyeret Hazánkban, s mit találhatni még, amivel olyankor táplálhassa magát a Szegénység? Tudományos gyűjtemény X. kötet. Pesten Trattner János betűível és költségével. pp. 41-57.
- FÜREDER B. G. 2009: A „Hosszú reneszánsz konyhakultúra” magyarnyelvű szakácskönyveinek bemutatása és összehasonlító elemzése. – *Doktori (PhD) értekezés.* Debreceni Egyetem BTK (kézirat).
- FÜVESY A. 1997: Gyűjtőgetés és erdőelés Mozsgó környékén. – *Tiscium* 10: 207-217.
- F. VÁRÓZI Zs. 1961: A bukovinai székelyek táplálkozása 1958-1961 közötti gyűjtés alapján. – Janus Pannonius Múzeum, Néprajzi Osztály adattára 436-80/ I. (kézirat).
- GHIRARDINI, M. P, CARLI, M., DEL VECCHIO, N., ROVATI, A., COVA, O, VALLIGI, F. 2007: The importance of a taste. A comparative study on wild food plant consumption in twenty-one local communities in Italy. – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* pp. 1-14.
- GRYNAEUS T., SZABÓ LÁSZLÓ GY. 2002: A bukovinai hadikfalvi székelyek növényei. – *Kriza János Néprajzi Társaság Évkönyve* 10: 153-246.
- GUB J. 1993: Adatok a Nagy-Homoród és a Nagy-Küküllő közötti terület népi növényismeretéhez. – *Néprajzi Látóhatár* 1–2: 95–110.
- GUNDA B. 1938: A gyűjtőgető gazdálkodás emlékei egy gerecshegységi tót faluban. – *Ethnographia* 49(1-2): 213-214.
- GUNDA B. 1948: A magyar gyűjtőgető és zsákmányoló gazdálkodás kutatása. – *Magyar Népkutatás Kézikönyve.* Budapest: Néptudományi Intézet.
- GUNDA B. 1960: A gyűjtőgető életmód emlékei a Gyalui havasokban. – *Műveltség és Hagyomány.* pp. 207-217.
- GUNDA B. 1967: Tejtöltő növények a Kárpátokban. – *Ethnographia* 78: 161-175.
- GUNDA B. 1980: Egy kárpátaljai magyar falu etnobotanikája. Nyíregyházi Jósza András Múzeum Évkönyve (1978-1980). 21-23, 25-41.
- GUNDA B. 2001: A vadnövények gyűjtése. In: PALÁDI KOVÁCS A. (ed.) *Magyar Néprajz II. Gazdálkodás* Budapest – Akadémiai Kiadó pp.11-40.
- GYÖRFFI I. 1937: Viricselés a Székelyföldön. – *Ethnographia* 2–3: 205–220.
- HANUSZ I. 1905: Fűben fában. Budapest – Atheneum Kiadó.
- HEGYI I. 1970: Gyűjtőgető gazdálkodás az északkeleti Bakonyban. – *Ethnographia* 2-4: 442-452.

- JPM adattár: Janus P. Múzeum Néprajzi Osztály adattárának három adattári anyaga: 1. Táplálkozás. Zengővárkony. Gyűjtötte: Nyilasi Judit 1950-1951.( 7-75); 2. Vegyes gyűjtés Bonyhád, Bátaszék, Hidas, Tevel. (613-82); 3. Szigetvár környéki gyűjtés a XX század első felében (255-80).
- KALLE, R., SÖUKAND, R. 2012: Historical-ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia, 1770s–1960s. – *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 271–281.
- KARDOS L. 1943: Az Őrség népi táplálkozása. Tanulmányok az Őrség monográfiájához. – Budapest: Államtudományi Intézet Táj- és Népkutató Osztálya pp. 13-20.
- KISBÁN E. 1997: Táplálkozáskultúra. In: PALÁDI KOVÁCS A. (ed.). *Magyar Néprajz IV. Anyagi kultúra 3. Életmód.* Budapest – Akadémiai Kiadó pp. 417-584.
- KISS L. 1930: A nyírvíz. – *A földgömb* 1: 1-6.
- KISS Z. G. 1994: Zsákmányoló foglalkozások: Halászat gyűjtögetés. In: KISS Z. G. *A régi Vajszló 1244-1849.* Pécs: Vajszló Nagyközség Önkormányzata pp. 174-179.
- KÓCZIÁN G. 1984: Etnobotanikai vizsgálatok Répáshután. Répáshuta egy szlovák falu a Bükkben. – Hermann Ottó Múzeum Néprajzi kiadványa 8: 229-256.
- KÓCZIÁN G. 1985: A hagyományos parasztgazdálkodás természet, a gyűjtögető gazdálkodás vad növényfajainak etnobotanikai értékelése. PhD disszertáció. – Mosonmagyaróvár: ATE Mezőgazdasági Kar. pp. 637-690.
- KÓCZIÁN G, PINTÉR I, GÁL M, SZABÓ I, SZABÓ L. 1976: Etnobotanikai adatok Gyimesvölgyéből. – *Botanikai Közlemények* 63(1):29–35.
- KÓCZIÁN G, SZABÓ I, SZABÓ L. 1977: Etnobotanikai adatok Kalotaszegről. – *Botanikai Közlemények* 64(1): 23–29.
- KRUZSLITS I. 2007: Az erdő adta javak a kalotaszegi Kiskapus gyűjtögető gazdálkodásában. – *Tisicum* 16: 115-119.
- LÁBADI K. 1994: Kopács, a víz melletti falu. – *Eszé-Budapest: HMDK.* p. 47. 49.
- LUCZAJ, Ł. J. 2011: Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych. Wild food plants used in Poland from the mid-19th century to the present. – *Etnobiologia Polska* 1: 57-125.
- LUCZAJ, Ł. J. 2012: Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. – *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4): 245–255.
- LUCZAJ, Ł, ZOVKO KONČIĆ, M, MILIČEVIĆ, T, DOLINA K. & PANDŽA, M 2013: Wild vegetable mixes sold in the markets of Dalmatia (southern Croatia) – *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 9: 2. doi:10.1186/1746-4269-9-2.
- MÁRKUS M. 1941: Gyűjtögetés a Csermosnya völgyében. – *Néprajzi Értesítő.* 33/2:173-177.
- MEDVES I. 1864: A Magyar gazdaszöny teendői a közéletben, a házban és a konyhában. – Pesten. Kiadja Heckenast Gusztáv.
- MIHALESCU, L., VOSGAN, Z., ROSCA, O. M., DANCI, O. 2010: The ornamentalaromatic and edible vegetal species from Lapus region (Transylvania). 19th EVSWorkshop. – *Flora, vegetation, environment and landuse at large scale Congress.* Pécs, Hungary. Abstract Book. p. 66.
- MOLNÁR V. A. 2001: *Kitaibel Pál élete és öröksége.* – Biatorbágy: *Kitaibel Kiadó* pp. 147-149, 159-160.
- MOLNÁR V. A. 2010: Növényi inségeledek. – *Természet Világa* 141(11): 514-516.
- MÜLLER G. 1973: Gyűjtögető életmód szokásai. – *Baranyai Művelődés* 3: 156-157.
- MOLNÁR Zs., BABAI D. 2009: Népi növényzetismeret Gyimesben I. Növénynevek, népi taxonómia, az egyéni és közösségi növényismeret. – *Botanikai Közlemények* 96(1-2): 117-143.
- MOLNÁR, Zs. 2012a: A Traditional ecological knowledge of herders on the flora and vegetation of the Hortobágy. – Debrecen: Hortobágyi Természetvédelmi Közalapítvány.
- MOLNÁR Zs. (ed.) 2012b: 34 magyar botanikus gyerekkori vadnövény csemegéi (kézirat). – Magyar Tudományos Akadémia Ökológiai Központ, Vácrátót.
- MORVAY J. 1962: Népi táplálkozás. – Útmutató füzetek a néprajzi adatgyűjtéshez pp.18-21.
- NAGY R. 1942: Adatok a Baranya megyei Nagyváty növényekkel kapcsolatos szokásaihoz és néphagyományaihoz. – *Magyar Néprajz, Debrecen* 4: 268–308.
- OLÁH A. 1987: Zöld varázslók, virág-orvosok. – Népi gyógynövényismeret Békésmegyében, Békéscsaba: Békés-m-i Tanács V.B. Tudományos-koordinációs Szakbizottsága kiadása pp. 41, 52, 72, 83, 87, 106-107.
- PALATINUS A. 2002: „Kész az étel, gyé kend má önni?”. Hagományos táplálkozás a muzslyai házban. – Népi táplálkozás a XX. században. *Létünk* 32(3–4): 126-136.
- PALÁDI KOVÁCS A. 2006: A Barkóság népe. Miskolc: – Hermann Ottó Múzeum pp. 30-31.
- PAPP N. 2011: Népi gyógynövény-ismereti kutatások a kolostori gyógyászatban és Erdélyben (2007-2010). – *Journal of History of Culture, Science and Medicine.* 2(2): 76-88.
- PAPP N. 2012: Etnobotanikai adatok Erdélyből 2007-2012 között. – *Úz-völgye (Csinód Egerszék), Gyimes, Erdővidék (Nagybacon, Kisbacon, Uzonka) Homoródkarácsonyalva, Lövete (kézirat).*

- PÁLOSÉ NAGY R. 2000: Az erdő hatása a gyöngyösszélymosi emberek életére. – Mátrai tanulmányok. pp. 163-176.
- PETERCSÁK T. Hegyköz. – Miskolc: Herman Ottó Múzeum. p. 16. (Borsodi Kismonográfiák Vol. 6.)
- PETHŐ M. 1938: Győr-Moson-Sopron megye XX. századi népi táplálkozásnak rövid jellemzése. – Arrabona Múzeumi Közlemények 36(1-2): 146.
- PÉNTÉK J, SZABÓ A. 1985: Ember és növényvilág. Kalotaszeg növényzete és népi növényismerete. – Bucharest: Kriterion pp. 106-112, 196-309.
- RAB J. 2001: Népi növényismeret a Gyergyói-medencében. – Csíkszereda: Pallas-Akadémia Kiadó.
- RADVÁNSZKY B. 1893: Régi magyar szakácskönyvek. – Atheneum, Budapest. 413 p.
- RAPAICS R. 1934: A kenyér és táplálékot szolgáltató növényeink története. Budapest: Királyi Magyar Természettudományi Társulat. pp. 11-13, Danter 2005-43, 57. (Népszerű Természettudományi Könyvtár. Vol. 16.)
- SINKÓ R. 1996: Adatok Füzesgyarmat népi táplálkozásához. – Békés Megyei Múz.Közl. 16:269.
- SZABÓ GYÖRGY bükkii füvesember weboldala [Internet]. 2012 [letöltés 2012 Aug 1]; <http://www.gyorgytea.hu>
- SZÉKELY F. 1998: Népi gyűjtögetés Vadasdon. – Kriza János Néprajzi Társaság Évkönyve pp. 281-285.
- SZIGETI A. 1999: Népi konyha. Dunántúli tájak ételei. Ételkészítés alapanyagai tájanként. Planétás Kiadó, Budapest.p.16,195, 277.
- SVANBERG, I., SÖUKAND R., ŁUCZAJ, Ł., KALLE R., ZYRYANOVA O, DÉNES A., PAPP N, NEDELICHEVA A, ŠEŠKAUSKAITĖ D, KOŁODZIEJSKA-DEGÓRSKA I., KOŁOSOVA V. 2012: Uses of tree saps in northern and eastern parts of Europe. – Acta Societatis Botanicorum Poloniae 81(4): 343–357.
- TAKÁTS GY. 1986: Somogyi pásztorvilág. – Kaposvár: Somogy Megyei Múzeumok Igazgatósága; p 62.
- TAKÁCS P. UDVARDI I. 1996: Adalékok a Bereg, Ugocsa és Ung vármegyék lakóinak 18. századi erdőéleti szokásaihoz. – Hermann Ottó Múzeum Évkönyve 33-34: 213-247.
- TARDÍO, J., PARDO, DE SANTAYANA M., MORALES, M. 2006: Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. – Botanical Journal of the Linnean Society 152: 27–71.
- TARISZNYÁS M. 1976: A gyűjtögető gazdálkodás hagyományai Gyergyóban. – Népmiszereti dolgozatok. Bukarest: Kriterion pp. 25–33.
- T. BEREZKY I. 1982: Gyűjtögető élelemszerzés. In: BARKA G. (ed.) Csépa. Tanulmányok egy alföldi palóc kirajzás népeletéből. – Eger-Szolnok: Damjanich János Múzeum.
- T. BEREZKY I. 1986: Népi táplálkozás Szolnok megyében. – Studia Folkloristica et Ethnographica 19: 5-25.
- ÚJVÁRI Z. 1957: A vadontermő növények szerepe a táplálkozásban az abaúj-zempléni hegyvidéken. Néprajzi Értesítő pp. 231-244.
- ÚJVÁRI Z. 1991: Vadon termő növények a táplálkozásban. In: ÚJVÁRI Z. Népi táplálkozás három gömöri völgyben. – Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék p. 33–60. (Gömör néprajza Vol. 29).
- VAJKAI A. 1941: A gyűjtögető gazdálkodás Cserszegtomajon. – Néprajzi Értesítő pp. 231-258.
- VARGA GY. 1993: Népi táplálkozás Hajdú-Bihar megyében a XX. század első felében. Hajdú-Bihar Megyei Múzeum Közleményei 52: 230.
- VITA Zs. 1994: Tápláléknövények gyűjtése Nagyenyed környékén. – Népmiszereti dolgozatok. Bukarest: Kriterion. pp. 44–47.
- ZENTAI J. 1966: Egy letűnt életforma képviselője az Ormánságban. – A Janus Pannonius Múzeum Évkönyve (1965) pp. 181-204.
- ZILAHY Á. 1892: Valódi magyar szakácskönyv. – Budapest: A Magyar nők Lapjának Kiadóhivatala.
- ZSUPOS Z. 1987: Dél-Gömör gyűjtögető gazdálkodása. – Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék pp. 1-139. (Gömör Néprajza Vol. 10).