

FORRAY LÁSZLÓ¹**Túlélés alapjai mérsékelt égövi viszonyok között V.****The fundamentals of survival in temperate zones
Part V.****Absztrakt**

A tanulmányomban a magyar és külföldi forrásanyagokból összegyűjtött ez irányú szakirodalom és a saját, közel 35 éves tapasztalataim felhasználásával szeretném átadni írásban mindazon ismereteket, melyeket alapvető fontosságúaknak tartok a felderítő specializáción tanulmányokat folytató honvéd tisztjelöltek, a felderítő és mélységi felderítő szakemberek és természetesen minden a téma iránt érdeklődő számára. A tanulmányt a témakörrel foglalkozók figyelmébe ajánlom, de az oktatás-képzés folyamatában is felhasználható. Az érdeklődő olvasók számára pedig hasznos forrás az ismeretbővítéshez.

Kulcsszavak: túlélés, menedék, táplálék, csapdák, tájékozódás

Abstract

The aim of this study is to provide expert knowledge derived from foreign researches and my personal experiences collected in my nearly 35 years of duty. This knowledge is vital for the recce cadets during their education, for the active recce and long range recce specialist, and for the interested people as well. Primarily, I recommend this essay for those involved in this issue, and might be useful for the training-educations experts carrying out their duties. For the curious readers might be helpful as well to widen their knowledge.

Key words: survival, shelter, food, traps, orientation

¹ Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar, egyetemi docens - National University of Public Service, Faculty of Military Science and Officer Training, Associate Professor
E-mail: forray.laszlo@uni-nke.hu, ORCID: 0000-0003-4025-4948

BEVEZETÉS

A cikksorozatom ötödik részében megkezdett túlélési alapismeretek kifejtését folytatom. Az általam felállított fontossági sorrend következő részével foglalkozom, amely a túlélő katona számára alapvető fontosságú ismeretekkel bír. A túlélő biztonságban van a menedékében, számba vette a rendelkezésére álló tárgyakat, felszerelést, vizet is gyűjtött magának. Vámit ennie kellene, de mit és honnan? Ezzel a kérdéssel fogok foglalkozni az alábbiakban.

5. A TERMÉSZETBEN TALÁLHATÓ NÖVÉNYI ÉS ÁLLATI TÁPLÁLÉKOK¹

A katonának túlélés folytatásakor csak arra van lehetősége, hogy a környezetéből szerezzé be a szükséges ételmezt, ezért képesnek kell lennie megkeresni, begyűjteni, és ehetővé tenni a környezetünkben található tápanyagokat. Keresnünk, kutatnunk kell, majd meg kell tudnunk különböztetni az ehető és a számunkra veszélyes táplálékokat, amelyek a természetben találhatók. Ha már megszereztük valahogyan a táplálékot, akkor nem szabad megfélekednünk arról, hogy mindent meg kell tennünk a rendelkezésére álló élelmiszer elfogyását megelőzően, annak pótlására, kiegészítésére. Ezért egyformán szükséges növényi és állati eredetű ételmeztől is gondoskodnunk erőnlétünk fenntartásához.

5.1. A TERMÉSZETBEN TALÁLHATÓ TÁPLÁLÉKOKAT KÉT RÉSZRE OSZTHATJUK FEL:

- növényi eredetűekre;
- állati eredetűekre.

5.2. MIT ÉRTÜNK TÁPLÁLÉKSZERZÉS ALATT?

A táplálékszerzés alatt a számunkra szükséges élelem begyűjtését, illetve a vadászatot és a halászatot értjük. Ha megtanultuk, hogy mit, mikor és hogyan fogyaszthatunk el, akkor van esélyünk az életben maradásra. Ezért mindig gondosan vizsgáljuk meg a megszerzett ételmezt, hogy ne kerülhessen közé számunkra ártalmas eleség. A rendelkezésünkre álló élelem nagy valószínűséggel csak néhány napra lesz elegendő, ezért nagyon fontos, hogy azt megfelelő módon osszuk be, illetve pótoljuk azt.

Nem szabad mindjárt az első napokban elfogyasztanunk a meglévő eleséget, abban bízva, hogy úgyis találunk majd még eleget. Nagy a valószínűsége, hogy a túlélést nem pár napig fogjuk folytatni. Ha ebbe jól belegondolunk, akkor rögtön látni fogjuk, hogy a meglévő élelmiszerkészletünket valamilyen módon pótolnunk/kiegészítenünk kell.

Nézzük meg, hogy milyen alkotó részei vannak a tápláléknak, amelyet nap, mint nap fogyasztanunk kell annak érdekében, hogy a vitalitásunkat folyamatosan fenn tudjuk tartani.

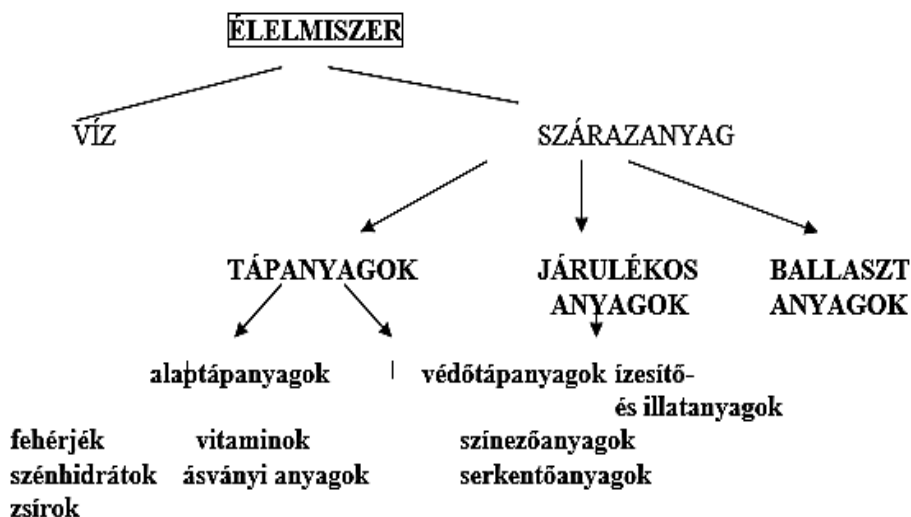
¹ Vámos Sándor őrnagy: A túlélés lehetősége harc helyzetben. Honvédelem. XXXVIII. évfolyam. 1987. 5; 7. felhasználásával.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

ni. Bármilyen alkotórész is hiányzik a felsoroltakból, az rövid időn belül problémákat okozhat.

5.2.1. A mindennapi táplálék elengedhetetlen alkotórészei:



65. kép: Az élelmiszerek alkotórészei²

5.3. HOGYAN TUDJUK AZ ÉLELMISZERKÉSZLETET PÓTOLNI?

Ha szétnézünk a menedékünk környékén, akkor évszaktól, helytől függetlenül eléggé elmegy a kedvünk az egész „túlélésdítő”. Nem nagyon látunk olyan ehető dolgokat, amelyeket a piacon/boltokban már olyan jól megszoktunk. Nem kell elkeseredni, rengeteg ehető anyag van ott, csak meg kell keresni. Lesznek olyanok, amelyek „odajönnek hozzánk”, másokért nekünk kell „megküzdenuk”. Természetesen a környezetünkben lévő állatokról, és ehető növényekről beszélünk.

Ezért nagyon fontos, hogy meg kell ismerkednünk a haszonnövényekkel.³ Ezekkel nem is lesz komolyabb problémánk, hiszen ezek a növények általában mindenki által úgy-ahogy

² www.petzeltj.hu/2012-11-09-17-22-03/oktatasi.../64-elelmiszerismeret/ Élelmiszerismeret témavázlat belső használatra. Készítette: Takácsné Zimányi Mónika. (Letöltve: 2017.03.08).

³ Haszonnövénynek nevezzük mindazokat a növényeket, amelyeket az ember valamilyen célra felhasznál. A haszonnövények közé tartoznak a kultúrnövények, de azok a vadon élő fajok is, amelyeket az ember rendszeresen ter-

ismertek. De ahol tartózkodunk, ott lehet, hogy más típusú, ismeretlen növények vesznek minket körbe.

Környezetünk gazdagon terített különféle növényekkel. Ezek között találhatunk több ezret, amelyek alkalmasak emberi táplálkozásra és legalább ugyanennyit, amelyek alkalmatlanok. Sokan azt a tévhitet terjesztik, hogy nyugodtan kóstoljuk meg egy ismeretlen növényt és várjunk (főleg gombáknál ajánlják). Ha mutatkozik valamilyen negatív hatás, akkor ne együk belőle többet, ha nem, akkor gondtalanul elfogyaszthatjuk. Ez sok szempontból is veszélyes és felelőtlen gondolat. A természetben igen nagy számban található olyan növény, amelyik igen erős méreganyagot tartalmaz és kismértékű fogyasztása is problémákat okozhat. Ugyanígyen tévhit a szag alapján történő kiválasztás: az erős, különös szagú növények a mérgesek, a jó illatúak, avagy a szagnélküliek, azok pedig fogyasztásra alkalmasak. Világviszonylatban a növényi mérgezések az összemérgezések 10%-át teszik ki.

A kultúrnövények csoportosítása

- ◆ Leghasznosabb tulajdonságaik alapján:
 - Élelmiszernövények (pl. kenyérgabonafélék, fehérjenövények, keményítőt szolgáló növények, olajnövények stb.);
 - Ipari növények (pl. rost- és textilmnövények, keményítőipari növények, gyógynövények);
 - Takarmánynövények (pl. zöldtakarmányok, szántóföldi szénák, szalmák, magvak és termékek);
 - Zöldterületi és meliorációs növények (pl. dísnövények, gyepek növényei, védőfásítás növényei).
 - Káros hatású növények (pl. gyomosító és gyomnövények, mérgező növények).

66. kép: A kultúrnövények csoportosítása⁴

meszt. <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/termeszetiismeret/ember-a-termeszetben-2-osztaly/termesztett-novenyeink/haszonnovenyek-1> (Letöltve: 2017.01.29).

⁴ Növénytan és növényélettan II. - zeus.nyf.hu/~tkgt/letoltheto/1novgyak.ppt (Letöltve: 2017.01.29).

5.4. FŐBB VESZÉLYES, MÉRGEZŐ NÖVÉNYEK:⁵

- | | |
|-------------------------|---|
| — Aranyeső | — Közönséges akác |
| — Azálea és rododendron | — Közönséges boróka |
| — Bazsarózsa | — Leander |
| — Hóbogyó | — Mahónia |
| — Beléndek | — Nadragulya |
| — Boglárka | — Ördögcérna |
| — Bűrök | — Őszi kikerics |
| — Csattanó maszlag | — Primula (Kankalin) |
| — Dohány | — Ricinus |
| — Éretlen paradicsom | — Sisakvirág |
| — Farkas kutyatej | — Tavaszi hagymások: nárcisz,
krókusz, tulipán |
| — Gyalogbodza | — Tiszafa |
| — Gyöngyvirág | — Trombitafolyondár |
| — Gyűszűvirág | — Trombitavirág |
| — Hunyor | — Vérehulló fecskefű |

Azt az „alapszabályt”, amely azt mondja, hogy az állatok által fogyasztott növények az emberre nem jelentenek veszélyt el lehet fogadnunk. Habár ez az állítás igaz a gerinces állatok esetében, de nem igaz a puhatestűeknél. A puhatestűek között egynéhány faj teljesen ellenálló a mérgek hatásának, de az is igaz, hogy az ő szervezetük teljesen másképpen viselkedhet a mérgek hatására.

A mérgező növény már igen kis mennyiségben is zavart, rendellenességet vagy káros elváltozást okoz az egészséges ember szervezetében. A mérgezés súlyossága függ: az elfogyasztott mérgező növény mennyiségétől, és attól is, hogy a növény melyik részét ette meg. A növényi mérgeknek két fajtája hathat ránk: ha frissen fogyasztjuk a növényt – tárolás, főzés során – a mérgezőanyagok elbomlanak, illetve a hatásukat veszítik (pl. bodza termése). Másodsorban a tárolás/szárítás hatására keletkező mérgezőanyagok, amelyek a növény később történő fogyasztása után fejtik ki a hatásukat.

5.4.1. A mérgezés leggyakoribb tünetei (cianogén vegyületeknél):⁶

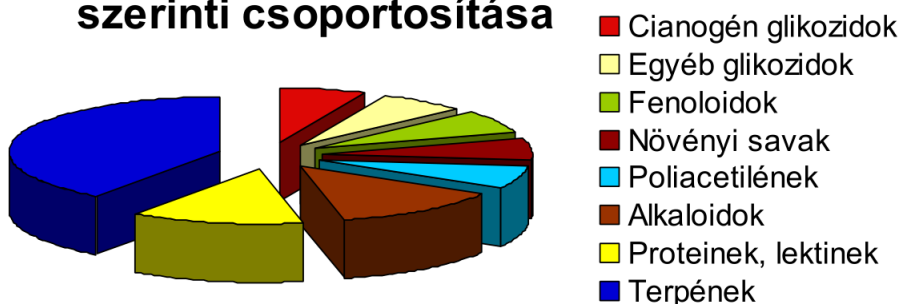
- *enyhébb esetek*: emésztőrendszer ingerlése;

⁵ <http://gondolkodjegereszegeesen.hu/mergezo-novenyek-erdon-mezon-kertben/> Letöltve: 2017.01.29
<http://www.life.hu/drife/20130528-mergezo-novenyektisza-ricinus-bazsarozsa-ezekkel-vigyazz.html>

⁶ Növényi mérgezések és jelentőségük. gytk.pte.hu/hu/download/index/13964 34. o. Letöltve: 2017.01.29.

- *nagyobb adagok felszívódása*: szédülés, fülzúgás; látási zavarok, ibolyásvörös arcszín, hányás; (hányadék és lehelet keserűmandula-szagú), légzési nehézségek, megszokottnál gyakoribb szívverés, légzőszervi görcsök, végül légzésbénulás, kóma.
- *halál beállta után*: a vér élénkvörös, hullafoltok is vörösek (magas vénás oxigéntelítettség).

A mérgező növények hatóanyag szerinti csoportosítása



67. kép: A mérgező növények hatóanyag szerinti csoportosítása⁷

Teendő elsősegélyként: hánytatás, has hajtás; aktív szén adása nem mindig eredményes, mert a mérgeanyag nem teljesen kötődik.

5.4.2. Mit tegyünk, ha véletlenül mérgező növényt fogyasztottunk?

Minél hamarabb meg kell hánytatnunk magunkat, avagy a társunkat. Kortól függően 2-3 dl meleg sós vizet kell inni, majd ujjunkkal ingereljük a garat falát, addig, amíg a hányás el nem kezdődik. Ezt a műveletet ismételjük meg kétszer, háromszor, amíg a gyomor teljesen ki nem ürül. A gyomortartalom teljes kiürülése után minél több folyadékot kell inni, így segítve a mérgeanyag kiürülését a testből. Ha van nálunk aktív szén, akkor abból be kell venni pár szemet, amely csökkenti a maradék mérgező anyag szervezetbe történő felszívódását, mivel a szén megköti a mérgeanyagot és elősegíti annak kiürülését a szervezetből.

⁷ Növényi mérgezések és jelentőségük. gytk.pte.hu/hu/download/index/13964 96. o. Letöltve: 2017.01.29.

5.5. VADON TERMŐ GYÓGYNÖVÉNYEK

A túlélés során nem fogunk tudni a különböző bajainkkal, betegségünkkel orvoshoz menni, illetve valamelyik patikában megfelelő ellenszert vásárolni.

Ebben a részben szeretném bemutatni azokat a növényeket, amelyeket önmagunk, illetve társaink gyógyítására is felhasználhatunk, hiszen az összegyűjtött növények, vagy növényrészek jelentős része különböző bántalmak, megbetegedések orvoslására is alkalmazható. Azonban ügyelnünk kell arra, hogy csak az használja, készítse el belőlük a különböző szereket, kivonatokat, aki ismeri felhasználásuk pontos szabályait.

Az alábbiakban a különböző megbetegedéseket és bántalmakat, valamint azon gyógyító hatású növényeket ismertetem, amelyek az illető bántalom, probléma elhárítására, avagy megszüntetésére kedvező hatásokkal vehetők igénybe.

5.5.1. Gyógynövények és az általuk kezelhető bántalmak:⁸

- pattanás ellen: közönséges galaj tea, lándzsás útifű;
- ajak herpesz ellen: orbáncfű, diólevél tea;
- allergia (por-, pollen-, kutya- és macskaszőr allergia): mezei kakukkfű, lándzsás útifű;
- arcüreggyulladás: diólevél tea, cickafarkfű, csipkebogyó/fürtös menta tea;
- bélbántalmak ellen: patika párló-fű;
- bélférgesség ellen: erdei pajzsika gyöktörzs kivonata;
- csontbántalmakra: fekete nadálytő;
- csillapító hatású: szurokfű;
- epebántalmak ellen: vére hullató fecskéfű, erdei gyömbérgyökér;
- emésztési zavarok ellen: borzas repkény;
- égési sebekre: bükkfa makkjának olaja (külsőleg), hársfa mézgája (tejben) feloldva, cickafark; fájdalomcsillapító hatású: vére hullató fecskéfű;
- fejfájás ellen: tormagyökér reszelve;
- fogfájás ellen: izzó cserépre helyezett, vízzel leöntött beléndek magva borogatásra, öblögetésre, izsóp öblögetésre, szénamurva tea, zsálya;
- fagyássérült végtagokra: borsfű vize áztatásra, szomorúfűz levele gőzölésre, áztatásra, borogatásra;
- fertőtlenítő hatású: a borsmenta főzete, a fenyő tiszta gyantája, a kakukkfű;
- gyulladás gátló hatású: orvosi székfű (kamilla), a salamonpecsét gyöktörzse;

⁸ <http://gyorgytea.hu/gyogynovenyek-betegsegekre> Letöltve: 2017.01.30.

<http://www.hazipatika.com/taplalkozas/gyogynovenyek> Letöltve: 2017.01.30.

<http://gyogynovenyek.info/> Letöltve: 2017.01.30.

<http://www.phytomint.hu/termeszeti-patikaja/gyogynovenyek/gyogynovenyek-listaja.html>

Letöltve: 2017.01.30.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

- görcsoldó hatású: orvosi székfű;
- gyomorbántalmak ellen: orvosi székfű, rendszeresen fogyasztott lehűtött főzete pongyola pitypang, kis ezerjófű, kakukkfű, ló-sóskamag főzete;
- gennyes sebekre: göcsös görvélyfű, ebszőlő leve, fekete nadálytő;
- gyomorerősítő hatású: a borókabogyó teája;
- hólyag- bántalmak ellen: erdei aranyvessző, hasznos tisztestű főzete;
- hasgörcs ellen: borsmenta, fodormenta levele, köménymag főzete;
- hashajtó hatású: a pongyola pitypang főzete;
- hideglelés ellen: leánder leve (kis mennyiségben), lestyán teája;
- hasmenés ellen: erdei gyömbérgyökér, fodormenta levele, som főzete, a szamóca, földieper levele, szarkaláb, lósóskamag főzete;
- hurut ellen: kislevelű hárs teája, a martilapu levele, virága, a borzas repkény és fehér mályva főzete;
- hintőporként: (sebekre) a kapcsos korpafű spórája;
- hűlés esetén: a mályva gyökeréből és a martilapuból készült fürdővíz, a zsurló és csalán leve; izzasztó hatású: az ökörfark-kóró, a fekete bodza virága, kislevelű hárs virága, fekete nyár rügye, közönséges mogyoró barkája;
- idegcsillapító-nyugtató hatású: a mezei macskagyökér, a galagonya gyümölcse és teája;
- köptető hatású: szappanfű, szurokfű, édesgyökerű páfrány, tavaszi kankalin gyökere, kapotnyak, illatos ibolya gyökere;
- köhögés ellen: molyhos ökörfarkkóró, borókabogyó, ezerjófű, fehér mályva virága és levele, kék iringó, csalánlevél;
- keléses sebekre: farkasalma meleg leve, hagyma megsütött vagy megpirított szeletei, lilomhagyma főzete;
- légzési zavarok ellen: fekete nadálytő;
- légzőszervi hurutokra: orvosi ziliz; lázcsillapító hatású: a fehér fűz ágai és kérge, a lestyán teája; magas vér-nyomás esetén: fagyöngy levele és fiatal hajtásai főzete;
- nyálkaoldó hatású: édesgyökerű páfrány;
- nyugtató hatású: a szagos müge, a leánykőkörcsin és fekete kökörcsin; orbáncos testrészekre: egérfarkfű felkötözése, illetve a levével való borogatás, locsolgatás;
- összehúzó hatású: fehér fűz ágai, kérge, közönséges mogyoró barkája, mezei szil kérge; sebekre: erdei aranyvessző, salamonpecsét gyöktörzse, farkasalma, az árnik virága, a muhar zúzott levelei, vadalma héja, cickafark; főzete borogatásra;
- sebbevonó hatású: kapcsos korpafű spórája; sebes daganatokra: bodza szára, gyökerének főzete;
- sárgaság ellen: borbolya bogó főzete;
- szemgyulladásra: lándzsás útifű levele, vagy főzete borogatásra;
- szív- és keringési működést erősítő hatású: a cseregalagonya virága;
- szélhajtó hatású: a borsmenta főzete;

- székrekedés ellen: keskeny útifű főzete;
- számarköhögés esetén; kék iringó, kökörccsin főzete;
- teapótlók: kétszínű szederlevél, csipkebogyók, málna levele, erdei szamóca levele, vadcserezsnye természetes kocsánya és levele, borókabogyó, borsmenta levele, galagonya gyümölcse és levele, fodormenta levele, kakukkfű, orvosi székfű (kamilla);
- torokfájdalmak esetén: patika párlófű;
- tüdőnyálkásodás: orvosi székfű (kamilla);
- törés okozta sebekre: fenyő tiszta gyantája;
- vizelethajtó hatású; a mezei zsurló meddő szára, a tövises gillice, tarackbúza, bodzafa kérge, vadpetrezselyem teája;
- vértisztító: pongyola pitypang, százsorszép, kökény szirmából készült főzet;
- vérzéscsillapító: mezei zsurló; vesebántalmak esetén: parlagi macskatalp, erdei aranyvessző, mezei zsurló;
- vérhas esetén: a sóskafa kérge, gyökere, bogyója;
- zúzódásokra: az árnikavirág.

Természetesen a felsorolás nem meríti ki az összes gyógynövény felsorolását és a felhasználásuk során megoldásra kerülő bajokat, hiszen ezzel könyvek, tanulmányok sora foglalkozik. Én a túlélés során leggyakrabban előforduló eseteket vettem ki a nagy csoportból és mutattam rájuk pár megoldást.

A felsorolt gyógyhatású növényeknek általában a teája, a belőle készült főzet, vagy hideg vizes áztatása után a keletkezett leve alkalmas a különböző sérülések kezelésére.

Aki gyógynövény akar gyűjteni, annak alaposan ismernie kell a gyógynövényeket, nehogy összetévesse a hasonlókat egymással.

A következőkben az ehető növények ismertetésére térek át.⁹

5.6. VADON TERMŐ, AZ EMBERI FOGYASZTÁSRA ALKALMAS NÖVÉNYEK:

Ebben a részben szeretnék átfogó képet adni a legismertebb ehető és mérgező növények, valamint gombák felismerésének és felhasználásának lehetőségeiről.

Közép-Európa éghajlati, domborzati viszonyai között a növényvilág rengeteg fajtáját találhatjuk. Több ezer növényi faj terem a természetes környezetben, és mesterségesen termesztett formában is. Ezek a növények, ahogyan már jeleztem, lehetnek mérgezőek, vagy részeiben mérgezőek. Ezért elengedhetetlen tudnunk, hogy mely növények melyik részeit fogyaszthatjuk el, valamint azt is, hogy milyen formában egésszítethetjük ki ételmezésünket a legtökéletesebben.

⁹ Megjegyzés: Az összes növény képeit, leírásait, helyhiány miatt az ezzel foglalkozó szakkönyvekben kell keresni, melyeket a hivatkozásokban, illetve a felhasznált irodalomban jeleníték meg.

Ebből a szempontból megkülönböztetünk:¹⁰

- főzeléknek;
- gyümölcskrémnek, lekvárnak;
- kávépótlónak;
- levesnek;
- lisztnek, müzlinek;
- nyersen fogyasztható;
- salátának;
- süteménybe, kenyérbe való növényeket;
- és zöld (*nyers*) és szárított fűszereket.

Nyár elejétől, ősz végéig folyamatosan látják el táplálékkal a túlélő katonát a különböző növények, illetve felhasználható részeik. Ezek lehetnek húsos, lédús, szárazak vagy kemények. A húsos terméseket gyümölcsöknek nevezzük. Általában cukorban és vitaminokban gazdag, nagy víztartalmú ételeket készíthetünk belőlük. Rendszerint nyersen fogyasztjuk őket, de mint már írtam, főzve, sütve, ivóléként, lekvárként is ízletesek.

5.6.1. Termesztett gyümölcsök:

- | | |
|--------------------|---------------|
| — alma | — meggy |
| — birs | — naspolya |
| — cseresznye | — nektarin |
| — egres | — őszibarack |
| — eper | — ribizli |
| — faeper | — ringlő |
| — földi cseresznye | — sárgabarack |
| — görögdinnye | — sárgadinnye |
| — kajszibarack | — szeder |
| — körte | — szilva |
| — málna | — szőlő |

5.6.2. Főbb ehető vadnövényeink a Kárpát-medencében (a gombák és a gyógynövények kivételével):¹¹

- | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------|
| — áfonyafélék | — vad, erdei saláta | — mogyoró |
| — akác | — hólyagos habszegfű | — nagy útifű |
| — amerikai karmazsin- | — hamvas szeder | — nagy csalán |

¹⁰

http://www.ujkorklub.hu/load/ezoterikus_konyvek/konyvek/gyogyito_termeszet_1_gyogynovenyek_titka_i/1-1-0-3295#.VmQcEul258E Letöltve: 2015.12.06.

¹¹ <http://terebeess.hu/tiszaorveny/vadon/> Letöltve: 2017.01.30.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

bogyó		
— bakszakáll	— húsos som	— nagyvirágú gyíkfű
— berkenye	— hamvas szeder	— vadszászsorszép
— galagonya	— homoktövis	— mezei sóska
— bókoló gyömbérgyökér	— illatos mirhafű	— orvosi kanálfű
— borsikafű	— izsóp	— orvosi medveszőlő
— bölényfű	— japán keserűfű	— orvosi vízitorma
— bükkfa	— kanadai aranyvessző	— parajlibatop
— citromfű	— kárdi	— parlagi ligetszépe
— csalán	— kerek repkény	— pásztortáska
— csemegebaraboly	— keskenylevelű ezüstfa	— pereszlény
— csikófark	— kígyógyökerű keserűfű	— pipacs
— csipkerózsa	— kökény	— raponc harangvirág
— vassfű	— kökényszilva	— mocsári gólyahír
— debreceni torma	— kövér porcsin	— réti kakukk-torma
— édeskömény	— közönséges boróka	— salátaboglárka
— erdei gyömbérgyökér	— közönséges cickafark	— saspáfrány
— erdei málna	— húsos som	— sós-kaborbolya
— zamatos turbolya	— martilapu	— som
— erdei mályva	— közönséges palástfű	— struccpáfrány
— erdei szamóca	— komló	— sulyom
— fehér árvacsalán	— lándzsás útifű	— szagosmüge
— fehér libaparéj	— macskamenta	— sziki ballagófü
— fehér üröm	— madárberkenye	— tárkonyüröm
— fekete áfonya	— madársaláta	— tárnicsok
— gyepűrózsa	— madársóska	— tőzegáfonya
— fekete bodza	— zsidócseresznye	— tyúkhúr
— fekete dió	— naspolya	— vadalma
— fekete üröm	— medvetalp	— vad pasztinák
— forrásfű	— mezei katáng	— vadrepce
— földiszeder		

Az akác, bodza, sulyom, martilapu, vad- és erdei saláta, csalán, tyúkhúr, liliomfélék levele, virága, szára, vagy éppen gyökere fogyasztható. Néhány növény (csalán, pitypang, mezei sóska) elkészítve – főzve, forrázva – ízletes táplálék.

A növények begyűjtésekor a következő szabályokat kell betartani:

- azokat a növényeket, gyümölcsöket, amelyeket a madarak és növényevő állatok elfogyasztanak azokat nagy valószínűséggel az ember is megeheti;
- mindig tartsunk hatásvizsgálatot, ízlelő próbát;
- a tejés nedvű növényeket ne szedjük le, mert valószínűleg mérgezőek lesznek.

5.6.3. A környezetünkben leggyakrabban előforduló közismert ehető gyümölcsök a következők:

- bodza;
- csipkebogyó;
- erdei szamóca, málna;
- galagonya;
- kőkény;
- málna;
- papsajt;
- szeder;
- vadalma;
- vadcseresznye;
- vadkörte (vackor);
- vadrózsa (csipkebogyó).

A felsoroltaknak a húruk, illetve a termésük fogyasztható, de néhányuknak a leveléből, vagy virágából gyógyhatású tea készíthető. Csak az általunk egyértelműen azonosított ehető, vagy gyógynövényt gyűjtünk be. Ne legyen közte semmiképp fonnyadt levél, nem egészséges gyökér, penészes növényrész. Általános szabály, hogy a növényeket érett állapotában, szárazon és lehetőleg napsütésben vágjuk le. A piszkos leveleket ne szedjük le, mert a lemosás után a nedves növény nehezebben szárad, gyorsabban penészedik, rothad. Figyeljünk arra is, hogy az esetleg permetezett, trágyázott földek mellől, vagy szennyezett vízfolyások partjáról ne gyűjtsünk növényt. Ne gyűjtsünk kora reggel, vagy közvetlenül eső után növényt. Legjobbak erre a kellemesen meleg, illetve az enyhén szel- lős napközbeni órák. Ha a gyökérére nincs szükségünk, ne tépjük ki az egész növényt, csak a fogyasztásra vagy gyógyító célra szükséges növényrészt vágjuk le. Ne feledjük el, hogy a környezetszennyezés semmit és senkit nem kímél, így a növényeket sem. Ezért ne gyűjtsünk forgalmas utak mentén, harcjárművek által használt menetvonalak mellett, gyű- lekezési, vagy javítási körzetek közelében, tömegpusztító és más szennyező harceszközök hatásainak kitett területeken.

5.6.4. A gyűjtött növények fogyasztási formái:

A legegyszerűbb formája a növényi eredetű táplálék felhasználásának a frissen szedett (mosott), vagy szárított növény, illetve az apró növényi részek közvetlen fogyasztása. A növények, illetve a növényi részek leforrázhatók, főzhetők, vagy áztathatók.

Minden olyan lágyszárú növényt vagy növényi részt zöldségnek hívunk, amely emberi fogyasztásra alkalmas. „A zöldség kifejezés konyhaművészeti műszó. Definíciója nem tudományos igényű, nagyrészt önkényes és szubjektív. A lágyszárú növények bármelyik részét, ami emberi fogyasztásra alkalmas, zöldségnek nevezhetünk, kivéve a gabonaféléket, az olajos magvakat, fűszereket és a konyhai értelemben vett gyümölcsöket. A gombá-

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

kat is zöldségeknek szokás tekinteni, holott azok teljesen más biológiai kategóriába tartoznak (valamikor a növények alá sorolták őket). A zöldségek közül némelyiknek a levelét fogyasztjuk (például fejes saláta), másnak a szárát (spárga), gyökerét (sárgarépa), virágát (brokkoli), gumóját (fokhagyma) vagy éretlen, húsos magvait (zöldborsó, bab). A zöldségfélékhez tartoznak olyan növények is, amelyeknek botanikai értelemben vett gyümölcsét fogyasztjuk, ilyen az uborka, a tök, az avokádó, a paprika. Mivel a „zöldség” nem botanikai kifejezés, nincs ellentmondás abban, hogy egy növényi rész botanikailag gyümölcs, de egyébként zöldségnek tekintjük.¹² Ne felejtjük el azt sem, hogy a különböző évszakokban, különböző részeit használhatjuk fel ugyanazon növénynek.

Hasznos élelemforrások lehetnek a túlélő számára:

- gombák;
- gyökerek, gyöktörzsek;
- leveles száruk, hajtásúcsok
- fűvek és levelek;
- virágok és rügyek;
- termések;
- magvak.

A túlélő számára a legegyszerűbb megoldás a mindenki által ismert kultúrnövények, gyümölcsök fogyasztása (kukorica, burgonya, cukorrépa, stb). Azonban ezeket lakott települések mellett találhatjuk, így „megszerzésükkor” megnő a felfedés veszélye.

Megbízhatóbb számunkra a vadon termő gyümölcsök, gombák gyűjtése. Ezek az ismertebb növényi eredetű élelmek fajtái azonban évszakok szerint változnak:

Tavaszi: friss hajtások, virágok, növénysszáruk, gombák.

Nyári: gyümölcsök.

Őszi: gombák, gyökerek, gumók, (burgonya, répa, stb);

Téli: a fán maradt aszalódott, száradt gyümölcsök.

A túlélő számára a növények jelentik a legideálisabb élelemforrást, mivel könnyen megtalálhatóak, legsokoldalúbban elkészíthetők. Magas víztartalmuk miatt könnyen emészthetőek, a hátrányuk az, hogy gyorsan romlásnak indulnak, ami undort keltő ízzel és illattal párosul.

5.7. A GOMBÁK

A gombákat természetük alapján négy csoportra oszthatjuk: ehető.¹³ mérgező gombák.¹⁴ hallucinogén gombák, gyógyító gombák.¹⁵

¹² <http://www.eletminosegaloeval.hu/zoldsegek.html> Letöltve: 2017.02.22.

¹³ http://www.gombaportal.hu/eheto_gombak.php Letöltve: 2017.02.22.

¹⁴ http://www.gombaportal.hu/mergezo_gombak.php Letöltve: 2017.02.22.

¹⁵ www.brody-ajka.sulinet.hu/brody/PGS/pages/targyak/informatika/.../ppt/gombak.ppt Letöltve: 2017.02.22.

A különböző gombák megkülönböztetése igen nagy gyakorlatot kíván, még gyakorlott gombagyűjtőknél is előfordulhat, hogy tévednek, s ennek igen súlyos következményei lehetnek. Amennyiben csak kismértékű a tévedés, akkor meg lehet úszni enyhébb hasmenéssel, hányással. Sok ehető gombának létezik mérgező „párja”, ez azt jelenti, hogy találsz egy olyan fajta gombát is, mely külsőre nagyon hasonlít az ehetőre, de nem szabad leszedned, elfogyasztanod, mert nagy valószínűséggel halál lesz az ára a tévedésednek. Figyelj arra is, hogy az elkészített gombát azonnal edd meg, soha se „tedd el” másnapra.

5.7.1. A főbb mérgező gombák:

- a galócafélék közül: a gyilkos-, a fehér gyilkos, a citrom-, a légyölő-, a párducgalóca és
- a selyemgomba;
- az őzlábgombák közül: a vörhenyes és a rozsdás őzlábgomba;
- a csiperkék közül: a sárguló csiperke;
- a tintagombák közül: a ráncos és a kerti tintagomba;
- a kénvirág - gombák közül: a sárga és a vörös kén virággomba;
- a tőkegorribák közül: a fenyő-tőkegomba;
- a pókhálós gombák közül: a mérges pókhálós gomba;
- a fagombák közül: a fátyolos, a kis barna és a retekiszagú fakógomba;
- a susulykafélék közül: a kerti, a téglavörös és a selymes susulyka;
- a pereszkék közül: a párduc-, a kesernyés, a szagos és a sárgászöld pereszke;
- a fülőkék közül: a gyapjaslábú fülőke;
- a kígyógombák közül: a retekiszagú és a rózsáslemezü kígyógomba;
- a tölcsérgombák közül: a mezei, a viaszfehér, a világító és a szürke tölcsérgomba;
- a tuskógombák közül: a gyűrűs tuskó- gomba, a trágyagombák, a döggombák,
- a cölöpgombák;
- a galambgombák közül: a hánytató és a törékeny galambgomba;
- a tejelógombák közül: a szőrgomba, a pelyhes keserűgomba és a vörösbarna tejelógomba;
- a tinorufélék közül: a farkas, a sátán, a kesernyés és a változékony tinoru;
- a korallgombák közül: a cifra korallgomba;
- a pöffeteggombák közül: az áltrifla;
- a csészegombák közül: a tulipán csészegomba;
- a papsapkaforma-félék közül: a redős és a fodros papsapkaforma.

5.7.2. A legnépszerűbb ehető gombák:

- | | |
|-----------------------|------------------|
| — barna gyűrűstinóru; | — királyvargánya |
| — császárgomba | — kucsmagombák |

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

- erdőszéli csiperke
- gyapjas tintagomba
- ízletes tőkegomba
- ízletes tőkegomba
- ízletes vargánya (tinóra, vagy tinóru)
- kerti csiperke
- trombitagomba
- májusi pereszke
- nagy őzlábgomba
- nyári szarvasgomba
- rizike
- sárga róka gomba
- szegfűgomba

5.7.3. Ismertebb gyógygombák:

- bokros gomba;
- gyapjas tintagomba;
- lepketapló;
- mandulagomba;
- pecsétviaszgomba;
- süngomba;
- téli fülőke.

5.7.4. Ismertebb hallucinogén gombák:

- légyölő galóca;
- csattanós maszlag;
- hegyes badargomba;
- kékülő badargomba;
- varázs gomba.



68-69. kép: Légyölő galóca¹⁶ és pecsétviaszgomba¹⁷

¹⁶ <http://www.aurumesca.hu/tudtat-e/92-gombak-hagyomanyos-rendezese> Letöltve: 2017.03.09.

¹⁷ <http://www.aurumesca.hu/tudtat-e/92-gombak-hagyomanyos-rendezese> Letöltve: 2017.03.09.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

5.7.5. Gombafogyasztási ártalmak:¹⁸

- idegrendszerre ható gombamérgezés;
- sejt mérgezés;
- gyomor és béltünetes mérgezés;
- allergiás gombaártalmak;
- gombás ételmérgezés.

Ehető gombák	Mérgező gombák	Termőhelye	Termőideje
Erdőszéli csiperke	Fehér gyilkos galóca	Fenyő és lomberdőben. Akácokban, erdőszélen. <i>Meszes talajú lombos, tölgy-erdőben.</i>	Nyári és őszi gomba. Májustól novemberig. <i>Májustól októberig.</i>
			
Dióízű galambgomba	Gyilkos galóca	Lombdők talaján.	Főleg nyáron.
		<i>Lomb és fenyőerdők talaján. Kedveli a meleget.</i>	<i>Nyár elejétől őszig.</i>
Császárgomba	Légyölő galóca	Lombdők talaján. (Tölgyesek, szelidgesztenyések).	Nyáron (augusztusban).
		<i>Hegyvidéken. Főleg nyír és fenyőerdőkben.</i>	<i>Ősszel. Kedveli, a hűvösebb éghajlatot kedveli.</i>

¹⁸ <https://moly.hu/konyvek/kalmar-zoltan-babos-lorantne-gombak-1> Letöltve: 2015.12.06.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Ehető gombák	Mérgező gombák	Termőhelye	Termőideje
Mezei szegfűgomba	Kerti susulyka	Réteken, legelőkön a fű között.	Eső után, nyár elejétől, ősz végéig.
		Erdei tisztásokon, kertekben.	
Sárga rókaomba	Sárga kénvirággomba	Tölgyfák tövében	Nyáron és ősszel
		Tuskókon, élőlágak tővében	Egész évben
Vargánya	Farkastinóru	Lomberdők talaján.	Esős nyáron és ősszel.
		Fenyvesekben és mohás talajú bükkerdőben.	
Vajgomba	Változékony tinóru	Fenyvesekben, főleg fekete fenyők alatt.	Nyáron, ősszel.
		Lombos erdők talaján, főleg bükkösökben, tölgyesekben.	Nyár elejétől késő őszig.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Ehető gombák	Mérgező gombák	Termőhelye	Termőideje
Rózsaágú korallgomba	Sárga korallgomba	Főleg bükkösökben, lomb-erdőkben. <i>Nyirkos, sziklás helyeken. savanyú talajú erdőkben.</i>	Nyár elejétől késő őszig.
Bimbós pófeteg	Szőmörcsög	Avaron, fű között, erdőkben (akác). Rönkök közeliében, homokos erdőszéleken. Erdőirtásokban.	Eső után tavasztól őszig. Tavasszal és nyáron.
Nyári szarvasgomba	Rotaltrifla	Homokos talajú, lombos erdőkben. Erdőkben, bokros helyeken.	Esős nyáron és ősszel.

1. táblázat: Ismertebb ehető és mérgező gombák¹⁹

Szabályok, amelyeket mindig be kell tartanunk:

1. Mindig csak olyan gombát szedjél le, amelyet biztosan felismeresz.
2. Ha nem ismered a leszedett gombát, mutasd meg egy nálad hozzáértőbbnek.
3. A gombát begyűjtése után azonnal fel kell dolgozni, mert a gomba könnyen megromlik.

¹⁹ <http://www.gombaportal.hu/hatarozo.php> Letöltve: 2017.03.17.

4. Elkészített gombát azonnal el kell fogyasztani, nem szabad „elraktározni”.

5.7.5.1. Gombamérgezésre utaló jelek lehetnek:

- hallucináció;
- hasmenés, néha véres ürülék;
- idegrendszeri zavarok;
- izzadás, remegés, hányás;
- látási zavarok, ájulás;
- magas láz;
- vese-, máj-, szívfájdalmak.

Ha mérgező gombát fogyasztottunk, akkor a mérgezés első tünetei általában 1-2 órán belül jelentkeznek, fejfájással, hányingerrel, rosszuléttel. A számunkra legveszélyesebbek néha csak egy nap múlva fejtik ki ránk hatásukat, de akkor sokkal komolyabb tünetekkel járnak, ezek halálosak is lehetnek. Ha a felsorolt tüneteket, vagy ezek valamelyikét tapasztalod gombafogyasztás után, akkor azonnal meg kell próbálnod a keletkezett méréganyagot eltávolítani a szervezetedből. Ha nem te vagy az „áldozat”, akkor a gombamérgezettel itass meg egy pohár sós vizet (2 dl víz/1 gr. só). Majd ezt minden 30 perc elteltével ismételd meg, és figyelj meg az esetleges javulási/rosszabb állapotra jellemző tüneteket. A mérgezettet mindenképpen hánytasd meg. Ha van hashajtód, akkor azt is adj neki, közben folyamatosan itasd. Ezután tartsd melegen és fedtesd le. A gomba maradékból próbáld megállapítani, hogy milyen mérgező gomba típus került elfogyasztásra, mert ez segíthet megállapítani a mérgezés típusát, és az ellene való teendők lehetőségét.

5.7.6. A gombákból a következő ételek készíthetők:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| — gombaleves | — gombapaprikás |
| — gombamártás | — tükörtojás gombával |
| — gombapörkölt | — gombás rántotta |
| — gombás húsleves | — rántott gomba |
| — gombás zöldségleves | — gomba fasírozott |
| — gombasaláta | — gombás omlett |

5.8. GYÖKEREK, GYÖKTÖRZSEK:

A gyökér egyes növények földalatti szára, a tápanyag felszívó és földben is raktározó szervei a növényeknek, mely alkalmas a fogyasztásra. Itt nagy mennyiségű keményítő halmozódik fel. Főzelék, köret készíthető belőlük, általában párolással vagy főzéssel (burgonya, sárgarépa, hagyma). Nagyon jó gyulladáscsökkentő, köptető, fekélyellenes, görcsoldó, sebregeneráló szereket készíthetünk belőlük. Azonban óvakodj a túlzott fogyasztásuktól!

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

A gyökereket, gyöktörzseket általában tavasszal, illetve ősszel érdemes gyűjteni, amikor a növényzetük pihen. A megszerzett gyökeret tisztítsuk meg, majd a tisztítás után napon, vagy meleg időjárásban, szellős, időjárási hatásoktól védett helyen, vékony rétegben kitergetve kell szárítani. Figyelni kell arra is, hogy véletlenül se kezdjen el penészedni! A „tartósítással” akkor végeztünk, ha már csont szárazzá és törékennyé vált.

5.8.1. Legelterjedtebb gyökerek, gyöktörzsek:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| — csalángyökér | — lestyángyökér |
| — édesgyökér | — macskagyökér |
| — fehér (magyar) szappangyökér | — nőszirm gyökértörzs |
| — fekete hunyor gyökér és gyökértörzs | — orvosiliz gyökér |
| — fekete nadálytő gyökér | — parlagi liget szépe |
| — gyermekláncfű gyökér | — réti bakszakáll |
| — gyömbér gyökértörzs | — sárga tárnics gyökér |
| — igazi édesgyökér | — tarackbúza gyökértörzs |
| — kálmos gyökértörzs | — tövises iglice gyökér |
| — kis bojtorján | — vad pasztinák |
| — közönséges tormá | |

5.9. LEVELES SZÁRAK, HAJTÁSCSÚCSOK:

A leveles száruk, zsege hajtáscsúcsok, az egyes növények tavaszi hajtásai vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, finom falatok lehetnek a túlélő számára. A felsoroltakat lehet nyersen, vagy párolva fogyasztani, egyes növények szárait teának is alkalmazzák. A karalábé, karfiol vagy brokkoli törzsája és levelei ugyancsak fogyaszthatóak, érdemes belőlük levest főzni.

5.9.1. Legjellemzőbb ehető növények²⁰ (a felsorolás nem teljes):

- | | |
|------------------------|--------------------|
| — cikória | — nagy csalán |
| — erdei mályva | — orvosi vizitorma |
| — európai sziksófű | — parajlibatop |
| — fehér libatop | — ragadós galaj |
| — fehér üröm | — répa levele |
| — kövér porcsin | — rozmaryng |
| — közönséges medvetalp | — spenót |
| — közönséges tyúkhúr | — tárkony |

²⁰ <http://gytk.pte.hu/hu/download/index/10048>. Ehető növények III. PPT. Letöltve: 2017.03.08.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

- | | |
|---------------|---------------------|
| — martilapu | — terebélyes laboda |
| — medvehagyma | — vadkáposzta |
| — mezei sóska | — vadrepce |
| — mirrhafű | — nagy csalán |

5.10. FÜVEK ÉS LEVELEK:

A fűvek és levelek begyűjtését csapadékmentes, száraz időben, az estlegesen rátapadt harmat felszikkadása után érdemes megkezdeni, megkönnyíti a munkánkat, ha van valami alkalmas szerszámunk hozzá pl.: sarló, vagy általunk kialakított szükségeszköz. A összegyűjtött anyagból a rátapadt egyéb anyagot: piszkot, beteg szár- és hajtásképleteket, leveleket, a begyűjtés közben kell a fűről, vagy a levélről eltávolítani. A megtisztított növényt napon, vagy meleg időjárásban szellős, időjárási hatásoktól védett helyen, vékony rétegben kiterelve szárítsuk meg, többször forgassuk át.

5.11. VIRÁGOK ÉS RÜGYEK:

Az ember nagyon régóta fogyaszt virágokat. Azonban itt is fontos tanács az, hogy csak olyan virágokat fogyasszunk el, amelyek eredetét ismerjük és biztosak vagyunk benne, hogy nem lettek kemikáliákkal kezelve. Ha bizonytalanok vagyunk a jó döntésben, akkor hasonlóan a gombákhoz, inkább ne együk meg. Utak mentén ne szedjünk virágot, rügyet fogyasztásra.

Lehetőleg a kinyílt virágokat szedjük – a bimbós, vagy elnyílt virágokat ne szedjük le. Lehetőleg hajnalban, vagy naplementekor gyűjtsük a virágokat, rügyeket és felhasználásukig vízben, vagy hűvös, hideg helyen tároljuk. Törekedjünk arra, hogy minél frissebben használjuk fel a begyűjtött anyagot. A virágok és rügyek is szárítással tartósíthatók. A leg hatásosabb szárítási eljárás a szellős, védett helyen, kereten történő szárítás. A szárított virágokat az első napokban többször meg kell forgatni, míg a szárítás utolsó stádiumában a virágokhoz nem szabad hozzányúlni.

A virágokat csupán csak kis mennyiségben használjuk fel, különben emésztési problémáink lehetnek, allergiások kerüljék a fogyasztását.

Tavasszal, amikor még nem található a természetben terméseket, érett és kifejtett ehető növényi részeket, a rügyekből és virágokból változatos főzelékeket, köreteket készíthetünk, de nyersen is fogyaszthatjuk őket.



HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

5.11.1. Legelterjedtebb növényi fajok, melyek virágait, rügyeit fogyaszthatjuk²¹ (a felsorolás nem teljes):

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| — akác | — krizantém |
| — angyalgyökér | — levendula |
| — begónia | — metélőhagyma vagy snidling |
| — bodza | — nemes pipitér |
| — borágó | — pitypang vagy gyermekláncfű |
| — büdöske | — rózsák |
| — európai hárs | — sarkantyúvirág |
| — fenyő | — hársfa |
| — hagyma | — sásliliom |
| — hibiszkusz | — közönséges orgona |
| — illatos ibolya | — seprűzanót |
| — kankalin | — tök levél |
| — körömvirág | — tulipán |

Ismertebb ehető növények:

Név	Ehető része	Termőhelye	Termőideje
Csalán 	A növény minden része ehető. (Fiatalon fogyasztható a legjobban).	Útszélek, ligetek, tölgyesek, akácok, ösvények mellett. Az egész országban gyakori, tápanyagban gazdag, üde, humuszos talajon.	Márciustól júniusig a fiatal leveleket és hajtásokat gyűjthetjük.
Fekete bodza 	Virága, bogyója.	Kertekben, utak mentén, személtarakó-, törmelékes helyeken, réteken, bozótosokban, nitrogénben gazdag akácokban, rottott erdőkben.	Június-július a virággyűjtés ideje. Száraz időt választunk. Augusztus-szeptemberben a teljes érésben lévő bogyókat gyűjtjük.

²¹ <http://www.selectfood.hu/p/eheto-viragok.html> Letöltve: 2017.03.08. <http://ehetovirag.lap.hu/>

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Galagonya



Virága.
Virágzó ágvége.
Termése érett állapotban.

Erdős, fás térségekben, legelők szélén, cserjésekben, elhanyagolt tarvágásokon.

Májusban és júniusban a virága.
Szeptembertől november végéig a termése.

Lándzsás útifű



Gyökérzete, zsenge (virágzás előtti) levelei.

Rétek, füves, törmelékenyes helyek

Tavasztól őszig.

Martilapu



Gyökérzete, levele.
Bimbó, virágai.

Agyagos partokon, omlásokban, töltéseken, utak mentén, olyan helyeken, ahol a talajban pangó, vagy felszínre jutó vízzáró réteg van.

Tavasztól őszig.

Medvehagyma



Hagymás gyökérzete, levele.

Hegyvidéken, kiváltképpen bükösökben, hegyi patakok közelében, erdőtől rabolt kertekben

Tavasztól őszig.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Mezei sóska



Levele.

Hegyi réteken, mocsár- és lápréteken, ligetekben, nedves, talajokon, gyepekben, minden tápanyagban gazdag, inkább savanyú vagy közömbös talajon

Márciusban az első tavaszi napoktól késő őszig gyűjthető.

Pásztortáska



Levele és termése.

Szántóföldeken, száraz talajon, mezőkön. Nedves talajon egész évben mindig vannak fiatal csíranövényei.

Tavasztól szedhető. Legnagyobb mennyiségben szeptember-októberben kel.

Erdei szamóca



Gyümölcse. Leveléből tea készíthető.

Erdőszélek, erdei tisztások. Erdős, bokros helyeken, tarvágásokban

Gyümölcs – június, július. Levele – májustól. Áprilistól júniusig virágzik.

Vörös áfonya



Gyümölcse. Leveléből tea készíthető.

Fenyvesek, csapadékos, lápos területek. Magas hegyvidékek. Hazánkban a Zemplénben, a Mecsekben és az Alpokalján fordul elő.

Gyümölcs – tavasztól őszig. Levele – tavasztól.




2. táblázat: Ehető növények.²²

²² <http://tereless.hu/tiszaorveny/vadon/> Letöltve: 2017.03.17.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE




2017. X. évfolyam 2. szám

Ismertebb mérgező növények:

Név	Termőhelye	Mérgező része	Megjegyzés
Gyöngyvirág 	Alföldi és hegyvidéki erdőkben. Tölgyesek, lombos erdők, ligetek.	Termése, levele.	Mérgezés általában a piros bogyók elfogyasztásakor lép fel, de veszélyes a levelek, a virágszárak szopogatása, megrágása is, mert a növény minden része mérgező.
Gyűszűvirág 	Erdőkben, erdővágásokban	Az egész növény, de főleg a levele.	Szív működést zavaró mérget tartalmaz. Halált okozhat.
Közönséges akác 	Erdők, fásítások.	Kérge, fiatal levelei, magvak.	Az akác a robin nevű mérgező fehérjét, és a robatin glikozidot tartalmazza.




HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Név	Termőhelye	Mérgező része	Megjegyzés
Nadragulya 	Főleg bükkösökben, illetve azok vágásaiban fordul elő. Nedvesebb helyeken.	A növény minden része alkaloidkeveréket tartalmaz.	Erősen mérgező. Felnőtteknél 10-20 bogyó elfogyasztása már halálos veszélyt jelenthet.
Sisakvirág 	Hűvösebb gyertyános, bükkös erdőkben. Nedves völgyekben.	Gumós gyökérzete.	Nagyon mérgező, a bélcsatorna gyulladása útján halálos is.
Réti boglárka 	Mocsaras vidékeken.	A növény minden része.	Könnyen összetéveszthető más boglárkafélével. Ha véletlenül lenyeljük a virágát, az a száj felhólyagzásához és bélproblémákhoz vezet.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Név	Termőhelye	Mérgező része	Megjegyzés
Bürök	Megműveletlen területeken, nedves helyeken. Sövények tövében.	Az egész növény erősen mérgező hatású.	Mérgezés esetén a a bénító hatás a lábaktól fokozatosan terjed felfelé, majd végül teljes eszméletvesztés mellett következik be a légzőizmok bénulása és így a halál.
			
Csattanó maszlag	Melegebb területek.	Növényi részek, magvak.	A mérgezés tünetei leghevesebben a magvak elfogyasztása után jelentkeznek, ekkor érzékszervi zavarok, bódultság, aluszékonyság jöhet létre.
			
Farkas kutyatej	Legelőkön, sziklás helyeken, lejtőkön. Márciustól októberig.	A szárában, leveleiben levő tejnedv.	A szájban, torokban égető érzést okoz, amit hányás, hasmenés és görcsök követhetnek.
			

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

Név	Termőhelye	Mérgező része	Megjegyzés
Gyalogbodza	Ligetekben, erdőszéleken, legelőkön vagy azok szélein,	Az egész növény.	Néhány bogyó (különösen ha éretlen) elfogyasztása már heves hányást vált ki.

3. táblázat: Ismertebb mérgező növények²³

5.12. MAGVAK:

Magvakon, illetőleg szemterméseken a növények szaporodásra alkalmas részét értjük. Felépítésük általános jellemzője, hogy *csírából*, tartalék táplálóanyagokat tartalmazó *magfehérjéből* és *maghéjból* állnak. Emészthető táplálóanyagokban igen gazdagok. Szerves anyagaik emészthetősége átlagosan a 80%-ot is meghaladja. Szénhidrát-tartalmuk jelentős részét a keményítő képezi. Rosttartalmuk kicsi és cellulózból, valamint pentozánokból tevődik össze, lignintartalmuk kevés. Nyersfehérjéjük zömét valódi fehérjék képezik, amelyek aminosav-összetétele, illetőleg biológiai értéke igen eltérő. Nyerszsír-tartalmuk nagyobb részét neutrális zsírok adják. Nyershamujukban sok a P, közepes a K és Mg mennyisége, ellenben Ca-ban és Na-ban szegények. Maghéjuk a B₁₂-vitamin kivételével jelentős mennyiségben tartalmazza a B-vitamin-csoport tagjait. A csírában számottevő az E-vitamin mennyisége.²⁴

5.12.1. A magvak egyfajta csoportosítása:

- gabona magvak;
- hüvelyes magvak;
- olajos magvak;
- egyéb magvak.

²³ <http://gondolkodjegyesszesen.hu/mergezo-novenyek-erdon-mezon-kertben/> Letöltve: 2017.03.17.

²⁴ http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_521_A_takaranyozas_alapjai/ch06s06.html

Letöltve: 2017.03.08.

HADTUDOMÁNYI SZEMLE

2017. X. évfolyam 2. szám

5.12.1.1. A gabona magvak:

- árpa;
- búza;
- cirokmag;
- köles;
- kukorica;
- rozs;
- tritikále;
- zab.



70. kép: Magvak²⁵

5.12.1.2. A hüvelyes magvak:

- | | |
|------------------|-------------|
| — babfélék | — lednek |
| — bükköny | — lencse |
| — cukorborsó | — limabab |
| — csicszeriborsó | — lóbab |
| — csillagfürt | — spárgabab |
| — földimogyoró | — tűzbab |

5.12.1.3. Az olajos magvak:

- | | |
|---------------|------------------------|
| — barackmagok | — mandula |
| — dió | — mogyoró (közönséges) |
| — kendermag | — napraforgó mag |
| — lenmag | — repcemag |
| — mák | — tökmag |

5.12.1.4. Egyéb magvak:

- akáctermés
- bükkmakk
- hajdina
- szelídgesztenye
- tölgymakk

²⁵ <https://glutenezekeny.hu/olajos-magvak-a-glutenmentes-dietaban/> Letöltve: 2017.03.08.

BEFEJEZÉS

Ebben a fejezetben megpróbáltam összefoglalni/ismerteni a túlélő környezetében megtalálható növényi eredetű táplálékokat. Azok gyűjtési és felhasználási módjait. Nem szabad elfelejteni, hogyha lehetséges, akkor mindenképpen ki kell egészíteni a növényi eredetű táplálékokat, állati eredetűekkel is és ez az igazság fordítva is igaz.

A következő részben az állati eredetű táplálékkal, kapcsolatos ismeretekkel fogok foglalkozni.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Az általános túlélői kiképzés kézikönyve. Nyt. szám: 267/98, MN KF 1983
2. Bang, Preben Dahlstørm, Preben: Állatnyomok és jelek, M-érték Kiadó. 2006
3. Bánki Imre: A túlélés elvi és gyakorlati kérdései (segédlet). Nyt. szám: 701/211, Bp. 1986. HM MNVK 2. Csoportfőnökség kiadványa.
4. Beard, Daniel Carter: Shelters, shacks, and shanties. New York, Charles Scribner's Sons. 1914.
5. Bencze Lajos – Dániel István: Vadászati alapismeretek. Bp. 1978.
6. Bodor Kálmán: Vadon termő gyógynövények. Bp. 1957.
7. Buzek, Gerhard: A Túlélés kézikönyve. Nyt. szám: 381/540. Bp. 1994.
8. Cacutt, Len: Túlélés. Hajja és Fiai. Bp. 1995
9. Darman, Peter: Túlélés. Hajja & Fiai. Bp. 2000. ISBN 963 9037 66 4
10. Doom Survival Guide. www.doomguide.com
11. Dr. Hood, Roon: Survival basics. www.jungletraining.com
12. Dr. Kós Károly: Mihez kezdünk a természetben? Bp. 1985.
13. Dr. Tompa Károly: Erdészeti alapismeretek. Bp. 1975.
14. Fedezd fel a természetet. Alexandr. Bp. 1994
15. Galambosi B. – Wenszky B.: 88 színes oldal a fűszer- és gyógynövényekről. Bp. 1983.
16. Hamilton, Ian: Survive, Evade, Resist and Escape, Combat and Survival. 1992./10
17. Headquarters, department of the Army: FM 21-76 Survival
18. Hans-Otto Meissner: Sztuka zycia is przetrwania. Varsó. Wydawniecztwo Bellona. 1990.
19. Hewstone, Stroebe, Codol, Stephenson: Szociálpszichológia. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1997. ISBN 963 224 188 6
20. Hermann Ottó: Halászcélet, pásztorkodás. Bp. 1978.
21. Jávorka Sándor – Csapody Vera: Erdő-mező növényei. Bp. 1980.
22. Kalmár Zoltán – Makara György: Ehető és mérges gombák. Bp. 1981.
23. Kalmár-Makara-Rimóczi: Gombászkönyv ehető és mérges gombák. Bp. 1996.
24. Kárászi Zsolt: Túlélés. KLKF. Szentendre. 1996.
25. Korompay Bertalan: Csapdafélék. Mezőgazda Kiadó. Bp. 1984.
26. Makrai Tibor István: Túlélő sulí I-II-III-IV. cikksorozat. Top Gun 1996/3. /4. /5. /6.

27. Makrai Tibor István: Túlélőiskola. ZMNE. BJKMFK. Bp. 2002.
28. Makrai Tibor – Gyuricza László: Buscraft, túlélés, természeti életmód. Szalay könyvek. 2015.
29. Mirko Vosatka: Természetjárók enciklopédiája – Kassa. 1978.
30. Molnár Máté (OKBI): Mérgező növények. Kémiai biztonság a közoktatási intézményekben. 2012. március 29.
31. Papp András: Túlélés. Szakdolgozat. KLKF. Szentendre. 1999.
32. Rápóti Jenő – Romváry Vilmos: Gyógyító növények. Bp. 1980.
33. Share, Marjorie L.: Animal Tracks Washington, D.C. : National Wildlife Federation, 1995.
34. Tankönyv a mélységi túlélők részére, Klsz: 1606, MN KF. 1975
35. Toma József: Túlélés. TDK dolgozat. KLKF. Szentendre. 1987.
36. Tóth Lóránt: Katonai túlélés. ZMNE jegyzet. 2000.
37. Vámos Sándor őrnagy: A túlélés lehetőségei harchelyzetben I-II-III. cikksorozat, Honvédelem, 1987. 4. 5. 7. szám
38. Wiseman, John: The SAS Survival Handbook. Harvill. 1986. ISBN 0 00 217185
39. Belkereskedelmi Továbbképző Intézet. Halakból és hideg vérű állatokból készíthető ételek. Budapest, 1985.
40. Lesley Bremness: Fűszer és gyógynövények. Magyar Könyvklub. Budapest. 1995.