



Módszertani melléklet





A kiadvány létrehozását az Európai Unió Erasmus+ 2024-2-HU01-KA210-ADU-000276849 számú támogatási programja finanszírozta.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

A Módszertani melléklet szerves része a **Éltető vadon – Bevezető képzés a vadon élő növények szerepe a táplálkozásban és az ökoszisztémában** c. projekt Kézikönyvének és egyéb szakmai anyagainak, amiről ezen az oldalon tájékozódhatsz:

<https://megyesulet.hu/elteto-vadon/> | | <https://eletminosegert.ro/ÉV-hu>

Projekt partnerek:

Életminőségért Alapítvány - Erdély (RO) (www.eletminosegert.ro),

Mindenegyüttmegy Egyesület (HU) (www.megyesulet.hu)

Szerkesztő: Szilágyi-Kovács Kata

Szerzők: Csatlós Regina, Németh Zsófia, Pakot Mónika, Szilágyi-Kovács Kata

Kiadó: Életminőségért Alapítvány - Erdély (RO), Mindenegyüttmegy Egyesület (HU)

Kiadás éve: 2026

Az Európai Unió társfinanszírozásával.

Minden jog fenntartva. CC BY-SA 4.0





Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	3
Mindenegyüttmegy Egyesület Esettanulmány.....	6
Balaton-felvidéki képzési napok felépítésének legfőbb irányelvei:....	6
I. Élményalapú tanulás	6
II. Résztvevő-központú vagy tanulás-központú szemlélet:	6
III. Helyzetfüggő vezetés	7
Balaton-felvidéki képzési napok felépítésénél alkalmazott módszertanok:	7
FORGÓSZÍNPAD:	7
ÖKOBINGÓ	8
SZOCIOMETRIKUS JÁTÉK	9
HÁZI FELADAT	10
NYITÓ KÖR/ZÁRÓ KÖR.....	11
KINCSKERESÉS.....	12
CSOPORTMUNKA	13
TEREPI GYAKORLAT.....	14
Tavaszi próbaképzés esettanulmány (Barnag és Hideg-hegyi menedék)	15
Levél a résztvevőknek:	15
Oktatási nap részletei:	15
Terepen és a konyhában használható játékos gyakorlatok, módszertani ötletek.....	23
Teakeverék felismerés.....	23
Íz-kísérlet	23
A „Méregző Hasonmás” Játék	23
Érzékszervi Tanulás	24



A 100%-os Szabály (A „Növényi Eskü”)	24
Herbi-Napló (Gyűjtőnapló) készítése	24
Művészet a természetben.....	24
Az én virágos rétem	25
A „Botanikai Detektív”	25
Illat-tájékozódás (Vakteszt)	25
„Növényi Bingo” (Szisztematikus keresés)	25
A Hasonmás-Párbaj (Biztonsági tréning).....	26
„A terület gazdája” (Ökológiai szemlélet)	26
Többszenzoros tanulás (Minden érzékszerv bevonása)	26
A "Karakter-felismerés" módszere	27
Kontextus alapú tanulás (Ökológiai összefüggések)	27
Storytelling és etimológia.....	27
“Mit viszel haza?”	27
Ismétlés játékosan	28
Medvehagyma - Biztonságos Kosár.....	28
1. fázis: A megfigyelés (A "szem" próbája)	28
2. fázis: A taktilis és szaglási próba	28
3. fázis: A "Kakukktojás" játék	28
Szabályrendszer a gyakorlathoz (Didaktikai arany szabályok):	29
Mezei zsurló - „A metszet és az ízek próbája”	29
1. Vizsgálat: A szár keresztmetszete (A legbiztosabb módszer) ..	29
2. Vizsgálat: Az „ágacskák” hossza (A leggyorsabb módszer)	29
3. Vizsgálat: A hüvelyfogak száma	30
4. Didaktikai tipp a gyakorlathoz: „A Nagyítós Detektív”	30
Vadmurok vs. Foltos bürök - Zéró hiba	30



1. Vizsgálat: A „Szőrös lábak” teszt (Taktilis vizsgálat).....	30
2. Vizsgálat: A „Vérfoltok” keresése (Vizuális vizsgálat)	30
3. Vizsgálat: A „Középső ékszer” (A virágzat vizsgálat)	31
4. Vizsgálat: Az „Egérszag” teszt (Szaglási vizsgálat)	31
Módszertani „Aranyszabályok” ehhez a párhoz:	31
Egy kis ököpszichológia.....	32
Az ehető tükörkép	32
1. Fázis: Felkészülés és gyűjtés (30 perc)	32
2. Fázis: A belső párhuzam keresése (20 perc).....	32
3. Fázis: Megosztás és reflexió (20-40 perc).....	33
4. Fázis: Lezárás	33
A rejtett ízek (A külső és belső ellentéte)	33
A fejlődési fázisok (Ahol most tartok)	33
A túlélőművész (Különbségek és megküzdés).....	34
Virtuális tanösvény az ehető, éltető vadon népszerűsítésére	35
Miket gondolj végig, amikor létrehozol egy ilyen tanösvényt?.....	35
Megvalósítási lehetőségek:	35
1. QR-kódos tanösvény.....	35
2. Weboldal	36
3. Mobilalkalmazás	36
Így kezd el a létrehozást:	37



Mindenegyüttmegy Egyesület Esettanulmány

Balaton-felvidéki képzési napok felépítésének legfőbb irányelvei:

I. Élményalapú tanulás

A sajátélmény-alapú módszertan (élménypedagógia) lényege, hogy a résztvevők aktív cselekvésen, saját tapasztalatokon és átélt élményeken keresztül sajátítják el az új ismereteket és készségeket. A passzív hallgatás helyett a „**fejjel, szívvel, kézzel**” hármasára épít, ötvözve a gondolkodást, az érzelmeket és a cselekvést.

A folyamat során a résztvevők egy játékos feladatot megoldanak, aminek végrehajtása során saját tapasztalatokat szereznek, ami saját élményként tudatosul. A feladat végén megosztják a tapasztalataikat, levonják a tanulságokat, és nagyobb valószínűséggel fogják a képzés után saját életükbe is beépíteni a megszerzett tudást.

Példa: készíts 15 perc alatt egy ökocateringet 3 féle pestóval/kencével az asztalra tett alapanyagokból, vadnövényekből.

II. Résztvevő-központú vagy tanulás-központú szemlélet:

A résztvevő-központú módszertan a passzív, frontális befogadást aktív, élményalapú tudásépítéssé alakítja. A folyamat során az oktató nem „megmondóember”, hanem támogató (facilitátor) szerepben van, aki a résztvevők előzetes tudására építve, csoportmunkában és interaktív feladatokon keresztül segíti az új ismeretek elsajátítását.

A módszertan főbb sajátosságai:

Tapasztalati tanulás: A tudás elsajátítását a saját tapasztalatra, az élményszerű ismeretszerzésre alapozzuk, amelyet a különböző érzékszerveken keresztül, úgymint látás, szaglás, tapintás, ízlelés, érünk el.

Példa: Fogd meg, kóstold meg, figyeld meg jól, milyennek látod ezt a növényt? Érzed? Mihez hasonlít a formája, illata, íze? stb.



A hangsúly az egyéni és csoportos **tapasztalatok megosztásán**, feldolgozásán van. A csoport kollektív tudása az egyik legfőbb forrás, a résztvevők egymástól is tanulnak. **A frontális oktatás kerülése:** A klasszikus, egyirányú ismeretközlés helyett a vezető folyamatosan **kérdez**, s olyan helyzeteket teremt, ahol feladatokat, problémákat kell megoldania. A tanár nem „előadást tart”, hanem a tanulási folyamatot segíti. **Interaktivitás és együttműködés:** A résztvevők aktívan formálják a tanulási folyamatot, ami növeli a motivációt és a tanultak gyakorlati alkalmazhatóságát.

Pl: Álljunk meg, nézzetek körül, ki milyen növényt ismer fel itt? Mit tudtok erről és arról a növényről? Kóstoltatok-e már? Hallottatok-e valamit róla, hogy mire használták régen? Mire emlékeztet az illata titeket? és az íze? Mit készítenétek belőle?

III. Helyzetfüggő vezetés

A helyzetfüggő vezetés modellje szerint a vezetői stílust rugalmasan, az éppen aktuális helyzethez szükséges igazítani.

Fontos, hogy mindig legyen egy jól átgondolt, pontos, megtervezett forgatókönyvünk az előttünk álló képzési nap menetét illetően, de legyünk képesek ezen alapjaiban is változtatni, ha a körülmények azt kívánják. Legyünk rugalmasak a terveinket illetően, és alkalmazkodjunk a csoport állapotához, felkészültségi szintjéhez, tőlünk független időjárási körülményekhez, stb.

Balaton-felvidéki képzési napok felépítésénél alkalmazott módszertanok:

FORGÓSZÍNPAD:

A forgószínpad egy olyan dinamikus, állomásos csoportmunka-módszer, ahol a résztvevők különböző témájú helyszíneken - „színpadokon” - forgásszerűen, meghatározott időnként vándorolva oldanak meg feladatokat. Minden állomás az ehhez vadnövények tanulásáról szól, más más módon, különböző élményekkel.

A módszer legfőbb jellemzői oktatóknak:

- **Aktív tudásépítés:** A résztvevők nem passzív hallgatók, hanem önállóan cselekszenek, kísérleteznek és gondolkodnak az egyes helyszíneken.



- **Csoportmunka:** A résztvevők kis csoportokban dolgoznak, így fejlődik az együttműködési készségük és a közös felelősségvállalásuk, illetve sokat tanulnak egymástól is.
- **Sokszínűség:** Egyetlen foglalkozáson belül alkalmazható vizuális, auditív, logikai, kézműves vagy mozgásos feladat is.
- **Időhatékonyság:** A csoportok párhuzamosan dolgoznak, így a rendelkezésre álló idő optimálisan kihasználható. A módszer alkalmazásánál nagyon fontos, hogy minden csoport szigorúan tartsa az időkereteket.

ÖKOBINGÓ

Az ökobingó módszertan egy interaktív, játékos szemléletformáló eszköz, amelynek lényege, hogy a résztvevők egy feladatlapon (a klasszikus bingó rácsaihoz hasonlóan) állításokat vagy kérdéseket kapnak, és a feladatuk az, hogy a csoporton belül olyan személyeket találjanak, akik az adott állítással azonosulni tudnak, jellemző rájuk vagy tudják a választ.

A módszertan felépítése és folyamata

1. **A feladatlapon elkészítése:** A vezető elkészíti a táblát (9, 12, 16 mezős is lehet) amelybe ehető vadnövényekkel, környezettudatossággal kapcsolatos állításokat ír. Például: Találj valakit aki *evett már csalánt/ ismeri a kakukkfű illatát/ tudja mi az a komposzt toalett/ tud mondani egy védett növényt stb.*
2. **Keresés és kapcsolódás:** A játékosok feladata, hogy mozogjanak a térben, megszólítsák egymást, és olyan embereket keressenek, akik megfelelnek a meghatározott kritériumoknak.
3. **Kitöltés:** Ha valaki igennel válaszol a kérdésre, beírja a nevét a megfelelő mezőbe.
4. **Bingó és levezetés:** Az a játékos nyer, akinek sikerül először kitöltenie a lapot és bekiabálja, hogy „Bingó!”
5. **Közös megbeszélés (Reflexió):** A csoport körbeül, átbeszéli az egyes kérdéseket, a felmerült tapasztalatokat, és hogy miért fontos az adott téma az ökológia vagy a vadnövény felismerés szempontjából.



Azért hatékony az ökobingó módszere, mert nagyon jó **közösségépítő (Jégtörő)**, egy friss alakult csoportban hatékonyan oldja a feszültséget, elősegíti az ismerkedést és a csoportkohéziót. Gyorsan **aktiválja** a résztvevőket cselekvésre, kommunikációra, kimozdítja a frontális oktatásban megszokott passzív hozzáállást. Emellett **szemléletformáló** hatása van, és gyorsan, játékos módon rögzülnek új ismeretek, ötletek a megosztások révén.

SZOCIOMETRIKUS JÁTÉK

A szociometrikus játék olyan élményalapú csoportos módszer, amely a résztvevők közötti kapcsolódások, hasonló tapasztalatok és eltérő nézőpontok feltárását támogatja. Az ehetséges vadnövényes képzések során a résztvevők egy-egy kérdés vagy állítás mentén a térben helyezkednek el, kisebb csoportokat alkotnak vagy egymáshoz viszonyítva választanak helyet. Legegyszerűbb, ha egy egyenes mentén kell a saját válasz szerint elhelyezkedniük a kérdésre adott válasznak megfelelően. A fizikai mozgás és a vizuálisan megjelenő elrendeződés segíti a csoport sokszínűségének érzékelését és a közös tanulási folyamat elindítását.

A módszer különösen alkalmas a résztvevők előzetes ismereteinek, növényekhez fűződő élményeinek, gyűjtési tapasztalatainak és motivációinak feltérképezésére, de akár a bemelegítő köröknél az ismerkedésre is (pl. ki milyen messziről érkezett a képzésre?). A játék során megfogalmazott állítások kapcsolódhatnak például a természetjárási szokásokhoz, a vadnövények ismeretéhez, a gyűjtésben szerzett jártassághoz vagy a képzéssel kapcsolatos elvárásokhoz. A válaszok nem minősítik a résztvevőket, hanem kiindulópontot teremtenek a tapasztalatok megosztásához és az egymástól való tanuláshoz.

A feladatokat minden esetben rövid közös reflexió követi, amely lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy megosszák választásuk hátterét, felismerjék a csoportban meglévő tudás sokféleségét, és tudatosítsák saját tanulási céljaikat. A módszer hozzájárul a biztonságos, nyitott csoportléggör kialakításához, miközben a képzés vezetője számára is értékes információt nyújt a csoport összetételéről és a képzés hangsúlyainak alakításához.

Konkrét példák képzés elején az ismerkedő köröknél:

- Ki milyen messziről érkezett? - Aki a legközelebbről jött áll a képzeletbeli egyenes egyik végén, a legtávolabbi jelentkező a másik végén, a többiek pedig ehhez mérten helyezik el magukat a térben. Már is adódik a további



beszélgetés: mennyit utazott, gyakran megy-e ilyen messzire egy képzés miatt, stb.

- Milyen gyakran tölt időt természetben? – nagyon városi résztvevőtől az erdőbe/természetbe kiköltözött résztvevőig történő skála között rendeződik el a csoport. További kérdések, beszélgetések jöhetnek majd belőle, pl. mi volt az oka, hogy a természetben élést választotta, hogyan változott a természetben eltöltött ideje az elmúlt években, mi hozta el a felismerést ennek fontosságára, stb.
- Használ-e/gyűjt-e vadnövényeket, ha igen, milyen gyakran? – ebből adódik a legtöbb kérdés, mely a teljes képzést át– és átszövi.

Érdeemes feltenni a kérdést a csoportnak, hogy ők is kérdezzenek, mire kíváncsiak, mi alapján rendeződjön a csoport, adjuk át a vezetést és a lehetőséget nekik is.

HÁZI FELADAT

A házi feladat olyan, a képzési alkalmak között önállóan elvégezhető tanulási tevékenység, amely elősegíti az új ismeretek elmélyítését, gyakorlati alkalmazását és a tanulási folyamat folytonosságát. Lehetőséget biztosít arra, hogy a résztvevők saját környezetükben, saját tempójukban próbálják ki a képzés során elsajátított módszereket, megfigyeléseket vagy készségeket és hogy az adott alkalmak között fenntartsa az érdeklődést, a kíváncsiságot a téma iránt.

Az ehetséges vadnövényes képzésekben a házi feladatok jellemzően megfigyelésre, dokumentálásra és gyakorlati tapasztalatszerzésre épülnek.

Példák házi feladatra:

- *egy adott növény élőhelyének felkeresése, szezononkénti változásainak nyomon követése,*
- *egy növény határozása több bélyeg alapján,*
- *fotódokumentáció készítése,*
- *egy biztonságosan azonosított faj felhasználása egy egyszerű receptben.*
- *családi körben végzett interjú vagy történet gyűjtése ehetséges vadnövényhasználatról*

A feladatok célja nem a teljesítmény értékelése, hanem a természetben szerzett személyes tapasztalatok bővítése és a tanultak beépülésének támogatása.



Módszertani szempontból a házi feladat erősíti az önirányított tanulást, fejleszti a megfigyelőképességet és a kritikus gondolkodást, valamint hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők a képzés során szerzett ismereteket valós helyzetekben is alkalmazni tudják. A következő képzési alkalom elején történő közös megbeszélés lehetőséget teremt a tapasztalatok megosztására, a téves következtetések tisztázására és az egymástól való tanulásra. A személyes, családi történetek, tradíciók megosztása erősíti, mélyíti a résztvevőközpontú tanulást és új ismereteket, aspektusokat vagy inspirációt nyújthat nemcsak a résztvevő társaknak, de a képzést tartóknak is.

A házi feladat nem "kötelező lecke", hanem irányított tapasztalatszerzés, amely összeköti a képzési alkalmakat, és támogatja a tudás gyakorlati beépülését. Egy ehető vadrövényes képzésben ez különösen fontos, hiszen a növényfelismerés és a biztonságos gyűjtés készsége csak ismételt, valós környezetben végzett megfigyelésekkel alakítható ki.

NYITÓ KÖR/ZÁRÓ KÖR

A nyitó és záró kör olyan csoportvezetési és reflexiós módszer, amely a képzési alkalmak elején és végén strukturált lehetőséget biztosít a résztvevők megszólalására, a személyes kapcsolódásra és a tanulási folyamat tudatosítására. A körforma azt fejezi ki, hogy minden résztvevő egyenrangúan kap lehetőséget a megszólalásra, és a csoport közös figyelmet fordít egymás tapasztalataira, gondolataira és visszajelzéseire.

A **nyitó kör** célja a résztvevők ráhangolása az adott alkalomra, a csoport aktuális állapotának megismerése és a tanulási szándékok felszínre hozása. Az olyan kérdések, mint például „Milyen motivációval érkeztél?”, „Mit vársz ettől az alkalomtól?”, „Mire szeretnél ma különösen figyelni?” segítik az előzetes tudás, motivációk és elvárások feltárását. Ez az oktató számára is hasznos információt ad a csoport igényeiről, és lehetőséget teremt a képzési folyamat rugalmasabb alakítására.

A **záró kör** a tanultak és az élmények feldolgozását támogatja. A „Mit viszel haza?”, „Mi volt számodra a legfontosabb felismerés?”, „Mi az, amit a gyakorlatban is alkalmazni fogsz?” típusú kérdések segítik a résztvevőket abban, hogy tudatosítsák saját tanulási eredményeiket, megfogalmazzák tapasztalataikat, és összekapcsolják az új ismereteket saját élethelyzetükkel.

Ehető vadrövényes képzésekben a nyitó és záró kör különösen értékes módszer, mivel a tanulás jelentős része személyes tapasztalatokra, természetben szerzett



élményekre és a résztvevők korábbi tudására épül. A körök lehetőséget adnak arra, hogy a résztvevők megosszák saját megfigyeléseiket, gyűjtési tapasztalataikat, bizonytalanságaikat vagy sikerélményeiket, ezáltal a csoportban meglévő tudás erőforrássá válik.

Módszertani szempontból a nyitó és záró kör:

- Erősíti a csoportkohéziót és a biztonságos tanulási légkört
- Növeli a résztvevők aktivitását és felelősségvállalását saját tanulási folyamatukban.
- Támogatja a reflexiót és a tapasztalati tanulást.
- Segíti az oktatót a résztvevők igényeinek és visszajelzéseinek megismerésében.
- Elindítja és lezárja, azaz keretbe foglalja az adott képzési alkalmat.

A módszer alkalmazásakor fontos a rövid, jól fókuszált kérdések használata, az önkéntes megszólalás biztosítása és az ítékezésmentes légkör fenntartása. A körök értéke elsősorban nem a válaszok mennyiségében, hanem abban rejlik, hogy a résztvevők megállnak, reflektálnak, és tudatosítják saját kapcsolódásukat a témához és a tanulási folyamathoz.

KINCSKERESÉS

A kincskeresés olyan élményalapú, felfedezésre épülő tanulási módszer, amely során a résztvevők egy előre kijelölt útvonalon vagy területen haladva egymásra épülő feladatokat oldanak meg. Az egyes állomásokon található kérdések, megfigyelési feladatok vagy gyakorlati kihívások irányítják a figyelmet a környezet meghatározott elemeire, miközben fenntartják a résztvevők motivációját és kíváncsiságát. A feladatsor végén elérhető „kincs” lehet egy tárgyi jutalom, egy új információ, egy közösen megfejtett üzenet vagy maga a sikeres teljesítés élménye. De az egyes állomásokon is lehet egy-egy “kincs” elrejtve (pl. befőtt üvegben szagolható, kóstolható friss vagy szárított növény), vagy az adott helyet konkrétan fellelhető példány, mint tájékoztató pont.

Az ehhez valódnövényes képzésekben a kincskeresés célja, hogy a résztvevők aktív megfigyelésen és önálló felfedezésen keresztül mélyítsék el növényismeretüket. A feladatok kapcsolódhatnak növényfelismeréshez, élőhelyek megfigyeléséhez, határozóbélyeg azonosításához, érzékszervi tapasztalatok gyűjtéséhez, valamint a biztonságos és fenntartható gyűjtés szabályainak alkalmazásához. A résztvevők a megoldások során nem csupán információkat keresnek, hanem a természetben



végzett megfigyeléseikre, következtetéseikre és együttműködésükre támaszkodnak.

Módszertani szempontból a kincskeresés támogatja a felfedezései tanulást, növeli a tanulási motivációt és elősegíti az ismeretek gyakorlati alkalmazását. A játékos keret csökkenti a hibázástól való félelmet, miközben ösztönzi a problémamegoldást, a kreatív gondolkodást és a csoporttagok közötti együttműködést. A feladatok egymásra épülése segíti a tanult ismeretek rendszerezését és megerősítését, a túrát lezáró közös megbeszélés pedig lehetőséget biztosít a tapasztalatok feldolgozására, a téves felismerések tisztázására és a legfontosabb tanulságok összegzésére.

A módszer különösen hatékony terepi képzésekben, mivel a (játékos) tanulás közvetlenül a természetes környezetben történik. Ez lehetővé teszi, hogy a résztvevők a növényeket eredeti élőhelyükön, azok ökológiai összefüggéseiben ismerjék meg, ami hozzájárul a tartósabb tudás kialakulásához és a felelős természetjárói szemlélet erősítéséhez.

CSOPORTMUNKA

A csoportmunka olyan együttműködésen alapuló tanulásszervezési módszer, amelyben a résztvevők közös feladat megoldásán dolgoznak, miközben megosztják egymással tudásukat, tapasztalataikat és megfigyeléseiket. A módszer lehetőséget teremt arra, hogy a tanulás ne kizárólag az oktatótól, hanem a résztvevők közötti interakciókon keresztül is megvalósuljon.

Kitűnő választás, ha kevés időnk van és szeretnénk minél több tudást megosztani a csoporttal. Külön-külön kidolgozva majd egymásnak bemutatva időt spórolhatunk meg, miközben résztvevőközpontú tudástranszfer segítségével adott idő alatt többszörös ismeretanyaggal gazdagodhat a csoport.

Példák a csoportmunka alkalmazására:

- *növényhatározási feladatok, fajok összehasonlítása,*
- *élőhelyi megfigyelések,*
- *gyűjtési szempontok elemzése*
- *egy-egy növény felhasználási lehetőségeinek közös feldolgozása során.*
- *feldolgozási, tartósítási eljárások ismertetése*
- *játékos ehető vadnövényes tanösvény megtervezése*



A közös munka ösztönzi a megfigyelések pontos megfogalmazását, az érvelést és a különböző szempontok ütköztetését, miközben fejleszti az együttműködési és kommunikációs készségeket.

Módszertani szempontból a csoportmunka támogatja az aktív tanulást, növeli a résztvevők bevonódását, és elősegíti a tudás mélyebb feldolgozását. A feladatok közös megoldása során a résztvevők nemcsak ismereteket szereznek, hanem megtanulják értelmezni egymás megfigyeléseit, kritikusan értékelni a különböző megoldásokat, valamint közösen felelősséget vállalni a döntésekért. Ez különösen fontos az ehető vadnövények tanulásában, ahol a fajok biztonságos felismerése, az élőhelyi sajátosságok figyelembevétele és a fenntartható gyűjtési szempontok megértése több nézőpont együttes mérlegelését igényli.

A csoportmunka eredményességét növeli, ha a feladatok egyértelmű céllal, megfelelő szerepmegosztással és a közös munka végén rövid összegző megbeszéléssel valósulnak meg. A reflexió lehetőséget ad a tanulságok rendszerezésére, a félreértések tisztázására és a megszerzett ismeretek közös megerősítésére.

TEREPI GYAKORLAT

Gyakorlati tanácsunk: mindig legyen nálad fehér papírlap. Ha egy növényt ráhelyezel, a részletei (erezete, szőrzete) sokkal jobban látszanak a fotókon és a szabad szemmel is, mint a zöld háttérben.

A növényfelismerést leginkább a terepen lehet begyakorolni, minél több élőhelyet keresünk fel, minél több növényről van személyes, minden érzékszervet bevonó tapasztalatunk, annál magabiztosabbak leszünk a felismerésükben. Az alábbiakban hozunk jó néhány játék ötletet, amivel a növényekkel való ismerkedés is élményszerűvé válik és általuk könnyebben rögzülnek a tanultak. Természetesen ezt mindig kiegészíti a botanikai ismeretanyag átadása.



Tavaszi próbaképzés esettanulmány (Barnag és Hideg-hegyi menedék)

A következő esettanulmányt, a Hideg-hegyen 2025 tavaszi gyakorlati napjának történései alapján írtuk meg.

Ezt a képzési napot példaként szeretnénk ismertetni részletesen, kitérve az előkészületekre és az apró részletekre is tanulságul, hogy az olvasó lássa egészen pontosan a személyes élményeinken keresztül, hogy mi hogyan csináltuk, és merje a saját környezetére, adottságaira szabni.

Levél a résztvevőknek:

A képzés sikeres toborzását követően a következő információkat érdemes beleírni az első levélbe, ami kiküldésre kell kerüljön két héttel az esemény előtt a résztvevőknek.

- Legyen benne a dátum, kezdés és befejezés időpontja, a helyszín pontos megnevezése, címe. A helyszínhez legközelebbi parkolási lehetőség, telekocsi szervezési lehetőség felkínálása egy online excel létrehozásával.
- A tervezett program rövid ismertetése. Hogyan épül fel a nap, séta, kinti és benti munka időtartama.
- Mire számíthat étkezés terén, lesz-e valamilyen ennivaló, innivaló a nap során? Mit hozzon magával? (kulacs, napvédelem, megosztható hideg élelem, réteges, terepi öltözet, jegyzetfüzet, toll, stb)
- Felkészülést segítő, ráhangoló e-learning tananyag, videó csatolása.
- A képzést szervezők elérhetősége.

Oktatási nap részletei:

Az oktatási napra minden esetben érdemes felkészülni, és pontos, részletes menetrendet írni minden egyes programelemről, és annak időbeli terjedelméről. Ha egyedül tartod a képzést, fontos végig az időkeretet nézni, mert nagyon könnyen el lehet csúszni.

9.30-10:00 Gyülekező



A képzés induló helyszínén, érdemes várni a résztvevőket (esetünkben ez a barnagi faluház volt) , és mindenkinek bemutatkozni személyesen.

Segíti a hangolódást, ha előre készülünk az érkezéshez teával, kávéval, cikóriával, illetve valamilyen finomsággal, pl. vadnövényekkel díszített répatortával, falatkákkal.

A termet érdemes előre körbe tett székekkel berendezni.

10:00-10:40 Ismerkedés

- Miután minden résztvevő megérkezett, és elfoglalta a helyét **köszöntjük** a résztvevőket, **ismertetjük** röviden a mai nap menetét, kereteit és technikai tudnivalókat (wc hol található, evés-ivási lehetőség, stb.). (5p)
- **Ismerkedős, szociometrikus játék** – egy egyenesben felállunk és az egyik végére állnak azok, akikre a leginkább jellemző valami vagy a legközelebb laknak és a másik végére állnak, akik a legtávolabb laknak vagy a legkevésbé jellemző rájuk valami, stb. Mindenki megtalálja a helyét, azáltal hogy megkérdezi a mellette állót, hogy ő pl. milyen távról jött, és eszerint helyezkedik el előtte vagy mögötte, s így tovább. Vezetőként mi is játszunk a csoport részeként. A mi három kérdésünk:
 1. Ki jött a legtávolabbról, s a legközelebből? (Instrukció volt, hogy a nevét mondja el, és hogy honnan jött.)
 2. Akinek lehetőségük van sok időt tölteni a természetben? (Instrukció volt, hogy mellé mondja el, hogy mi a foglalkozása.)
 3. Mennyire ismeri a vadnövényeket? Azaz, hány db vadnövényt kóstolt már?

Mivel sokan voltunk, a tervezettnél jobban elhúzódott a válaszadás, így a harmadik kérdés után már nem adtunk lehetőséget a résztvevőknek egy plusz kérdés megfogalmazására, ami az eredeti tervünk volt.

A feladat közben egyből oldottabb hangulatban kerül sor a bemutatkozásra.

- A játék után **indult, körben ülve a kezdőkör**, ahol ismét elmondjuk a nevünket, és felírjuk a körbe adott ragasztószalagra, amit a ruhánkra teszünk aztán.
- Az ismételt bemutatkozás után körbeadtunk papírt és tollakat, mindenki magának vett belőle, és megkértük őket, hogy 2-3 perc alatt, csendben írják fel maximum **3 db elvárásukat a mai nappal kapcsolatban**. A képzők



is elmondják és felírják a sajátjukat a csoport tagjaként. Ezt sorban elmondjuk, és a kör közepére helyezett nagy papírra tesszük, miután felolvastuk őket.

- **projektbemutató** röviden: éltető vadon 5 alkalmas próbaképzés ismertetése és a projekt további részletei, illetve annak kiemelése, hogy nagyon fontos a résztvevők visszajelzése, így kérjük őket, hogy bátran fogalmazzák meg őket.

10:40-11:10 Ismerkedés a növényekkel - faluház udvara

Az ismerkedés után az összes személyes holmit magunkhoz véve elindulunk, és kint folytatjuk a növényekkel való megismerkedéssel.

Kérdések, amiket feltehetünk a túra közben a kezdetektől bevonva a résztvevőket:

- Milyen növények vannak a közvetlen környezetünkben? Mondja, aki felismer valamit!
- Hányat ismer fel ehetőként? pl. kinek a nagymamája/családtagja használt valamilyen ehető vadnövényt a konyháján?
- Mire emlékeztet az íze?
- Milyen az illata?
- Milyen a tapintása?
- Miről ismernéd fel, karakter jellemzői, habitusa?

Miután a csoport jó néhány, nagyon fontos információt összeszedett “magától” a vezető segít, s kiegészíti növényenként néhány fontos információval.

A degradált önkormányzat udvarán is szép számmal találtunk növényeket:, százszorszép, pitypang, útifű, cickafark, tyúkhúr, mályva, árvacsalán, csalán, vörös lóhere, komló, ibolya, ragadós galaj, salátaboglárka. Találtunk még borostyánt a falra felfutva, ami ugyan nem ehető, de ruhamosásra használható a levele.

Fontos élmény, és mély felismerést hoz a résztvevőknek, hogy rögtön pár lépést megtéve az épületből, az emberhez legközelebbi helyeken, az esetünkben a faluház udvarán mennyi ehető vadnövény van, annak ellenére, hogy egy degradált területről van szó, mivel nagyon “tisztán” tartják az udvart, azaz rendszeresen tövig nyírják a fűvet. Elmondhatjuk az egyéb kiegészítő, érdekes információkat is, amiket tudunk egyes növények népi felhasználásáról.



11:10-11:30 Séta a Kút utcáig a falun át egy vizes, fás élőhelyen keresztül a rétig

Pár száz méteren a faluból a kaszáló felé találkozunk a következő növényekkel, amiből nem minden a kezdő tananyag része, de érdemes megmutatni: hárs, hagymaszagú kányaszombor, tyúkhúr, pásztortáska, zselnicemeggy, közönséges medvetalp, aranyvessző, erdei tisztessű, csemege baraboly, olocsány csillaghúr, lósóska, zamatos turbolya, mezei árvácska, útszéli zsázsa, mezei iringó.

Az erdei, erdőszéli részen a következő növényekkel találkoztunk: csabaíre vérfű, sóskaborbolya, medvehagyma, vadhagymák, hagymás fogasír, som, csipkebogyó, kakukkfű, galagonya, boróka, hólyagos mogyoró, ibolya.

Az előzőekben leírtakhoz hasonló módon tanulunk, kérdésekkel, a résztvevőkkel közösen összeszedve, majd kiegészítve a legfontosabb tulajdonságokat, információkat.

11:30-11:45 Pihenő - megálló

A napos, hosszabb, kb 1 km séta előtt tartunk egy rövid pihenőt az utolsó nagy árnyas helyen, ahol mindenki lepakolhatja a hátizsákját, előveszi az útra hozott elemózsiát, vizet, gyümölcsöt és közösen falatozunk. Remek alkalom kötetlen beszélgetésre.

11:45 - 12:30 Mini erdőfürdő gyakorlat: csendes séta a következő állomásig

Feladat: Figyelni és kapcsolódni az erdővel a séta során egy kiválasztott módszerrel. Mindenki próbáljon arra figyelni, hogy kiterjeszti az érzékszerveit, és próbál az őt körülvevő környezetre a megszokottól másképpen figyelni a szélre, napsütésre, földre a talpunk alatt, adott testrészünkre, stb. és megpróbálja végig tartani a figyelmet a kiválasztott módon.

Mindenki a maga tempójába, ritmusában ment, többen egymást inspirálva levették a cipőjüket, és mezítláb tapasztalták a talajt a lábuk alatt. A sort az egyik facilitátor nyitotta, a másik zárta, és aki elől ment megállt egy ponton, ahol még mindig csendben megérkeztek a résztvevők, és tovább szemlélődtek. A gyakorlat végén, amikor mindenki beért, tartottunk egy megosztó kört, ahol röviden, akár pár szóban elmondta milyen élmény volt számára ez a tapasztalat.



A gyakorlat a legtöbb résztvevő számára nagyon intenzív megélés volt, sokan nagyon nehezen szólaltak meg utána. Az ilyen típusú ököpszichológiai gyakorlatok segítenek a valódi megérkezésben, az idegrendszer megnyugtatásában, lelassulásban.

12:30 - 12:50 Séta befejezése és megérkezés az ebéd helyszínére

Aztán mentünk a mezőn át, felértünk egy olyan legelő részre, ahol már egy nagyon köves talaj vett minket körül, és ott is szintén más volt az élővilág, és aztán bejöttünk az erdőbe, ahol szintén egy másik arcát mutatta a természet, és akkor az erdei vadnövényeket is végig tudtuk így venni ezen az útvonalon, ott jó néhány növényt szintén megismertünk (pl. hagymás fogasír, sóskaborbolya, kígyóhagyma, csabai vérfű), és akkor innen, ahogy mentünk fel, megérkeztünk a konyhába, egy olyan konyhatérbe, ahol egy megterített asztal várt minket, illetve az előző nap elkészített vadnövényes leves, egy vegetáriánus sárgaborsó leves, amibe tettünk jócskán ehető vadnövényeket. Házi sütésű, kovászos kenyér volt mellé tönköly búzából.

Eddigre megéhezett kellőképpen a friss levegőn a csapat, így azzal kezdtük, hogy ezt megettük, és rászórtunk a gyűjtött vadnövényekből feltéteket. Ezen kívül BioBia otthonról hozott pitypangszár levesét kóstoltuk két verzióban: almával összefőzve hidegen, valamint tejfölösen. Remek ötletadó volt a résztvevőknek, bátorítás a kreatív főzésre, kísérletezésre.

Itt kicsit kifújtuk magunkat, ettük ittunk, pihentünk.

12:50 - 13:10 Gyűjtött növények szétválogatása - ismétlés a felismerésben az asztalon kitett csoportokkal

Extra gyakorlásként -és az addig megszerzett tudás elmélyítéseként a konyhába érkezéskor növényosztályozás következett. A résztvevők a saját maguk által felállított kritériumrendszer alapján osztályozták a növényeket, majd bemutatták, mi alapján alakították ki a rendszerüket (pl. levélforma, tapintás, botanikai jellemzők). Ezen alkalmon a levelek formái és egyéni karakterei voltak a csoportosítási elvek: tüskés, nem tüskés, a bársonyosabb levél, tehát a külcsín alapján próbálták a résztvevők csoportosítani.

Ez a gyakorlat is segíti a részletesebb megfigyelését egy-egy zöld növénynek, ezáltal a zöld vakságot enyhíti azzal, hogy látható a sokféleség, hogy mennyire eltérőek ezek a látszólag egyformán zöldnek látszó növények egymástól.



Eközben végig lehet tekinteni azt is, milyen élőhelyeken vezetett eddig az utunk, milyen sokféleséget tapasztalható ebben is.

Látogatott élőhelyek a képzés délelőttije során mind-mind más vadnövényes élőhelyekkel ismertette meg a résztvevőket:

- faluszéli - kivadult növényzet
- vizes élőhely
- mezőszéli
- rét
- erdőszél
- erdő: gyertyános tölgyes, galagonyákkal, mogoróval, sóskaborbolyával
- meszes alapkőzet, sekély termőtalaj: pionírok, kökény, galagonya jön a szeder után

13:10- 14:00 Ebéd

Az előzőleg elkészített ebédet a szortírozás után elfogyasztotta a társaság kötetlen beszélgetés kíséretében Fontos, hogy erre mindig hagyjunk elég időt, hogy ne legyen túl gyors, meg túl intenzív a ritmus.

14:00-15:00 Öko Catering

Ebéd után kezdhethetjük is a következő feladatot: az előző nap előkészített alapanyagból: különböző sajtok (lehetőleg kistermelői), olajok (pl. dióolaj, mákolaj, tökmagolaj), főtt tojás, kenyér, tejföl, darált dió, fűszerek, ecet, só, bors, néhány korábban eltett vadnövényes kuriózum (medvehagyma zsír, savanyított kucsmagomba, fermentált csicsóka) valamint botmixer, tálak, evőeszközök, kenyérvágó kés.

Feladatok: válogassuk külön, és ismét nézzünk rá gyűjtött vadnövényeket.

Itt fontos megemlíteni az **általános tudnivalókat a gyűjtésről:**

- szennyezett helyről történő gyűjtés: forgalmas autópályáról széléről, trágya dombról, permetezett szántóföldről, stb. - de! (Aldi vs lepisilt növény esete)



- várandósok és kisgyermek: kerüljék a fogyasztását (nincs megfelelő mennyiségű kutatás rájuk vonatkozóan), szoptatós anyáknál már rugalmasabb új növények táplálkozásba vonása, fogyasztása
- etikus mennyiség: Az élőhelyen talált növények $\frac{1}{3}$, maximum fele szedhető le etikusán. De védett területen, nemzeti parkban egyáltalán nem szabad gyűjteni.
Annyit gyűjtsünk amennyit frissen megeszünk, vagy feldolgozunk.
- Ha bizonytalanok vagyunk, akkor ne szedjük még, gyűjtsünk olyanokkal, akik gyakorlottabbak nálunk!
- Növényi életciklus végigkövetése: egy növény teljes életciklusát érdemes végigkövetni tavasztól télig, visszajárni a közelünkben lévő élőhelyre, és megfigyelni a biztos beazonosítás végett
- Megfigyelés: Ismétlésként vissza lehet kérdeni, ki mit ismer fel, teret lehet adni a megszerzett tudás gyakorlásának.

Konkrét feladat az általános ismeretek megosztása után az volt, hogy 4 csoportra osztva a társaságot, húsz perc alatt olyan ökocateringet állítsanak össze az adott alapanyagokból, amiben mindenki számára van egy-egy kóstoló falat. Adott idő alatt minél többféle finomságot készítsenek el tálalható formában, kiporciózva.

A csapatok a 20 percet tartották ugyan, pici csúszás elképzelhető a végén a készítés során keletkezett szennyes edények elpakolásával. A csapatok bemutatják és elmesélik, mit készítettek, melyből a többiek inspirálódhatnak, majd közösen elfogyasztjuk a finomságokat. Meglepően gazdag kínálat alakult ki 20 perc alatt, színes, változatos falatokkal, pesztókkal, krémekkel.

15:00-15:40 **Lezárás**

Lezárásként először arról beszéljünk először, hogy ki mit visz magával, mit tanult az adott napon. Ezután visszatérhetünk a képzés elején megírt elvárásos post it-ekre, mennyire valósultak meg a kezdeti elvárások, mivel kapott esetleg többet/kevesebbet a résztvevő.

Majd egy rövid módszertani megbeszéléssel zártuk a napot:

- miért azt és azt a feladatot csináltuk
- mi mit segített megérteni?



- friss élményekről egy kör

15:40-16:00 Zárókör

A zárókörnél az adott nap lezárás történt meg, megbeszélhető, mi legyen a mindenki számára elfogadható s használható közös kommunikációs platform, ahol ahol recepteket, élményeket, kérdéseket fel lehet tenni (pl. Messenger vagy FB csoport, levelező lista, stb.)

Házi feladatot is kaptak a résztvevők:

- e-learning tananyagok
- Készíts valamit, aminek a felismerésében magabiztos vagy, pl csalánból
- mini erdőfürdő élményre bátorítás
- legidősebb ismerőst megkérdezni, hogy milyen inségeledel jut eszébe? mit mire hogyan használt?

Hagyomány lehet belőle, hogy az alkalmak zárókörei után mindenki feláll, körben megfogja egymás kezét és becsukja a szemét. Az egyik facilitátor elindít valamelyik irányban egy bizpnyos ritmusú kézzszorítást, amit mindenki továbbad. Végül megnézik, mi érkezett vissza az általa adott “jelből”.



Terepen és a konyhában használható játékos gyakorlatok, módszertani ötletek

Az alábbi gyakorlatok nagy részét az Életminőségért Alapítvány módszertani tárából válogattuk össze, ezek mind kipróbált foglalkozások, jó szívvel ajánljuk mindenkinek, aki növényismertető programot szeretne tartani saját közösségében.

Teakeverék felismerés

Élvezeti (vagy bármely más gyógyászati célú) teakeverékből kiöntünk egy kis adagot egy fehér papírra és kezdődhet a növények felismerése, válogatása kis csoportokban. Bevonhatjuk többféle érzékszervünket (ízlelés, tapintás, szaglás), a végén pedig saját teakeveréket is készíthetünk.

Íz-kísérlet

Kóstoljunk minél több mindent, többféle módon elkészítve, legyen róla saját tapasztalata résztvevőknek. Alább álljon néhány példa a teafőzés világából:

Kóstoljuk meg a különbséget:

- Forralt tejben áztatott zsálya/kakukkfű VS. forró vízben áztatott zsálya/kakukkfű
- csipkebogyó hosszan áztatva hideg vízben VS. 10-15 percig vízben főzve
- ...

A „Méregző Hasonmás” Játék

A tanulás egyik legjobb módja a kontraszt.

- Helyezz egymás mellé egy ehető növényt és annak mérgező hasonmását (pl. medvehagyma és gyöngyvirág levele).
- Feladat: Kérd meg a résztvevőket, hogy keressenek 3 apró különbséget (pl. illat, levélnyél, érzet). Ez vizuális memóriát épít.



Érzékszervi Tanulás

Ne csak a szemüket használják! A vadnövények felismerése többcsatornás folyamat:

- Tapintás: Milyen a szár? Szőrös, szögletes vagy sima?
- Szaglás: Dörzsöljük meg a levelet! (A medvehagymánál ez alapvető).
- Hallás: A száraz magtokok zörgése vagy a levelek, szárok ropogása is árulkodó lehet.

A 100%-os Szabály (A „Növényi Eskü”)

Vezess be egy rituálét: senki nem ehet meg semmit, amíg „le nem vizsgázott” belőle.

- Tipp: Készíts kis kártyákat a növények neveiről a helyszínen, és a résztvevőknek kelljen „párosítaniuk” a kártyát a valódi növényhez a réten.

Herbi-Napló (Gyűjtőnapló) készítése

A résztvevők készítsenek saját füzetet:

- Ragasztanak bele egy lepréselt levelet.
- Feljegyzik a lelőhely típusát (erdőszél, árnyékos kert), a gyűjtés idejét. Érdemes minden évszakban felkeresni ugyanazt a lelőhelyet, egy-egy növény életútját végigkövetni.
- Pro tipp: készülhet a füzetbe rajz vagy fotó az élőhelyről, társulásról vagy magáról a növényről különböző életszakaszokban.
- Beleírják a kedvenc receptjüket, amivel vagy a képzésen vagy már korábban megismerkedtek.

Művészet a természetben

- Növényi nyomatok: Kalapáccsal vagy sodrófával verjük rá a növények színanyagát papírra vagy vászonra. Ez segít rögzíteni a levélformákat.
- Vadjáték: Keressünk ehető növényeket színek alapján (pl. „keress 3 különböző ehető zöldet, ami más árnyalatú”).
- Ehető szöttek: készítsünk virágszövésből ehető növényekből képet.



Az én virágos rétem

- Ragacsos papírra vagy egyszerű kartonra ragasszunk “vadnövényes rétet” (vagy más élőhelyet). Mindenki a maga által meghatározott szempont szerint gyűjtögetett növényekből egy képet, kollázst készít. Segíti a növényekkel, természettel való kapcsolódást, az apró részletek felismerését. Ezt később egymásnak be is mutathatjuk

A „Botanikai Detektív”

Ahelyett, hogy az egész növényt néznénk, fókuszáljunk a határozóbélyegekre, a részletek megfigyelésére.

- Gyakorlat: Adj a résztvevőknek nagyítót. Keresniük kell egy olyan növényt, aminek:
 - Négyszögletű a szára (pl. árvacsalánfélék).
 - Tejnedvet ereszt, ha megsebzik (pl. pitypang, vérehulló fecskefű).
 - Szőrös a levele vagy a szára.
- Cél: Megérteni, hogy a felismerés apró technikai részleteken múlik.

Illat-tájékozódás (Vakteszt)

Sok ehető növény (és mérgező hasonmás) az illatáról ismerhető fel a leggyorsabban.

- Gyakorlat: Kérd meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket. Keverj össze a kezekben különböző leveleket (medvehagyma, menta, tormalevél, sárgarépa zöldje).
- Feladat: Csak szaglás alapján kell megmondaniuk, melyik az ehető/fűszeres növény.
- Cél: Az orr használatának tudatosítása (pl. a medvehagyma és gyöngyvirág elkülönítésénél).

„Növényi Bingo” (Szisztematikus keresés)

Készíts egy 3x3-as rácsot papíron, különböző kategóriákkal.

- Kategóriák: „Valami savanyú” (pl. madársóska), „Valami keserű” (pl. pitypanglevél), „Ehető virág” (pl. ibolya vagy bársonyka), „Vadon termő fűszer”.



- Feladat: A csoportnak 15 perce van, hogy a réten/erdőben minden négyzethez találjon egy élő példát.
- Cél: A környezet pásztázása és a diverzitás felismerése.

A Hasonmás-Párbaj (Biztonsági tréning)

Ez a legfontosabb biztonsági gyakorlat.

- Gyakorlat: Keress egy ehető növényt, és kérd meg a résztvevőket, hogy keressék meg a környezetben azt a növényt, ami a legjobban hasonlít rá, de nem az (pl. vörös here vs. egyéb herék, vagy vadmurok vs. bürök).
- Feladat: Sorolják fel a különbségeket (pl. „ennek van gallérkája, annak nincs”).
- Cél: A tévedési lehetőségek minimalizálása.

„A terület gazdája” (Ökológiai szemlélet)

Válasszanak ki egy 1x1 méteres területet.

- Feladat: Számolják össze, hányféle ehető növény található ezen az apró folton. Gyakran meglepődnek, hogy 5-6 faj is ott van a lábuk alatt (pitypang, útifű, tyúkhúr, százszorszép stb.).
- Cél: Megtanítani, hogy a természet „ingyen éléskamra”, ha tudjuk, mit nézzünk.

Többszenzoros tanulás (Minden érzékszerv bevonása)

A növényeket nem csak látni kell. A didaktika alapja a közvetlen tapasztalás:

- Tapintás: Milyen a szár textúrája? (Például a zsurló érdes, kovasavas tapintása).
- Szaglás: Dörzsöljük meg a levelet! (A tüdőfűnek vagy a bakszakállnak jellegzetes illata van).
- Ízlelés: Biztonságos keretek között kóstoljuk meg a növényt! (A pitypang kesernyés, a madársóska savanykás).
- Hallás: Hallgassuk meg a száraz magtokok zörgését.



A "Karakter-felismerés" módszere

Ahelyett, hogy apró botanikai részleteket magoltatnánk, a növény "arcát" vagy habitusát tanítjuk meg.

- Analógiák: "Olyan, mint a spárga" (komló hajtás) vagy "úgy néz ki, mint egy kis napocska" (pitypang).
- Összehasonlító didaktika: Mindig mutassuk meg a hasonmásokat! (Pl. medvehagyma vs. gyöngyvirág). Ez a biztonságérzet alapja.

Kontextus alapú tanulás (Ökológiai összefüggések)

A növényt soha nem önmagában, hanem a környezetével együtt mutatjuk be (indikátornövények):

- "Ha ezt a növényt látod, ott a talaj nitrogénben gazdag."
- Ez segít abban, hogy a résztvevő később a kertjében vagy az erdőben tudja, hol érdemes keresnie az adott fajt.

Storytelling és etimológia

A száraz adatok helyett a történetek rögzülnek:

- Népi elnevezések: Miért hívják "vizezőfünek" a zsurlót? Miért "pitypang" a pitypang?
- Mitológia és történelem: Hogyan használták a rómaiak vagy a középkori füvesasszonyok? A történetek érzelmi kapcsolatot teremtenek a növény és a tanuló között.

"Mit viszel haza?"

A didaktikai folyamat végén a résztvevőnek látnia kell a gyakorlati hasznát, mi az, amit megtanult és otthon egyből hasznosítani tudja:

- Gasztronómiai tippek: Azonnali ötlet (pl. a pitypangos vaj), amit még aznap elkészíthet otthon.
- Etikus gyűjtés szabályai: Tanítsuk meg a "hálát" és a fenntarthatóságot (pl. csak a növényállomány lehetőleg 10%-át szedjük le).



Ismétlés játékosan

A tanfolyam végén érdemes egy rövid "kvízt" vagy "keresd meg" játékot tartani a terepen, ahol a résztvevőknek önállóan kell azonosítaniuk a korábban látott növényeket.

Medvehagyma - Biztonságos Kosár

Cél: A résztvevők megtanulják az apró, de életmentő morfológiai különbségeket.

1. fázis: A megfigyelés (A "szem" próbája)

Helyezz egymás mellé egy-egy levelet a hasonló növényekből. Kérd meg a résztvevőket, hogy keressenek 3 különbséget anélkül, hogy hozzáérnének!

- **Medvehagyma (Ehető):** A levele egyesével nő ki a földből, hosszú nyele van. A levél fonákja matt, a levélerek párhuzamosak és jól láthatóak.
- **Gyöngyvirág (Mérgező):** A levelek párosával (hüvelyszerűen) ölelik át egymást a szárnál. A levél fonákja fényes.
- **Őszi kikerics (Erősen mérgező):** Nincs levélnyele, a levelek rozettaszerűen, szorosan egymásból nőnek ki, és merevebbek.

2. fázis: A taktilis és szaglási próba

Most kérd meg őket, hogy végezzék el a következő teszteket:

- **Az illat-teszt:** Dörzsöljük meg a levelet.
 - **Eredmény:** Csak a medvehagyma illata fokhagymás.
 - **Didaktikai megjegyzés:** Vigyázat! Ha már tíz medvehagymát megfogtál, a kezed fokhagymaszagú lesz, és a gyöngyvirágot is annak fogod érezni. Ezért ezt a tesztet tiszta kézzel, utoljára végezzük a gyanús növélynél!
- **A hang-teszt:** Hajlítsuk meg a levelet.
 - **Eredmény:** A medvehagyma levele roppanva törik, a gyöngyvirágé inkább hajlik vagy rostosan szakad.

3. fázis: A "Kakukktojás" játék

Szórj szét egy asztalon vagy egy tálcán 15-20 medvehagymalevelet, és rejts közéjük 2-3 gyöngyviráglevelet.



- Feladat: A résztvevőknek egyesével kell a "kosárba" tenniük a leveleket, de minden egyes darabnál meg kell nevezniük egy azonosító jegyet (pl. "Ez ehető, mert látom a hosszú nyelét").
- Tanulság: Megtanulják, hogy soha nem szabad "marékkal" aratni, csak levelenként szabad gyűjteni.

Szabályrendszer a gyakorlathoz (Didaktikai arany szabályok):

- Soha ne kószolj: A hasonmás-gyakorlat alatt szigorúan tilos a kószolás, amíg az azonosítás nem 100%-os.
- Kézmosás: A mérgező növények érintése után (különösen a gyilkos csomorika vagy sisakvirág esetén, bár azoknál az érintés is kerülendő) fontos a kézmosás.
- A "100% szabály": Tanítsd meg: *"Ha 99%-ig biztos vagy benne, akkor az a növény a földben marad!"*

Mezei zsurló - „A metszet és az ízek próbája”

Cél: A résztvevők megtanulják, hogy ne a növény élőhelye (mivel mindkettő nőhet nedves réten), hanem a morfológiai részletek alapján döntsenek.

1. Vizsgálat: A szár keresztmetszete (A legbiztosabb módszer)

Vágjunk ketté egy-egy szárat mindkét növényből, és nézzük meg a központi üreget:

- Mezei zsurló (Ehető/Gyógyhatású): A központi üreg nagy, a szár átmérőjének több mint a felét kiteszi.
- Mocsári zsurló (Mérgező): A központi üreg kicsi, és körülötte több, majdnem ugyanakkora melléküreg található. Olyan, mint egy kis „lyukacsos sajt”.

2. Vizsgálat: Az „ágacskák” hossza (A leggyorsabb módszer)

Nézzük meg azt a pontot, ahol az oldalágak elindulnak a főszárból:

- Mezei zsurló: Az oldalág legalsó íze (szakasza) hosszabb, mint a főszáron lévő barna levélhüvely.
- Mocsári zsurló: Az oldalág legalsó íze rövidebb, mint a főszáron lévő levélhüvely.



3. Vizsgálat: A hüvelyfogak száma

Számoljuk meg a szárcsomóknál lévő kis fekete fogakat:

- Mezei zsurló: Általában 6-12 fogat találunk.
- Mocsári zsurló: Kevesebb, 4-5 (néha 6) fog látható, melyeknek széles fehér szegélye van.

4. Didaktikai tipp a gyakorlathoz: „A Nagyítós Detektív”

Adj a résztvevők kezébe kézi nagyítót. A zsurlók esetében a szabad szemmel alig látható részletek (a szár bordázata, a fogak szegélye) döntik el az azonosságot.

Fontos figyelmeztetés a tanfolyamon:

Hangsúlyozd ki, hogy a mocsári zsurló alkaloidákat (palusztrint) tartalmaz, ami lovakra és szarvasmarhákra halálos lehet, embernél pedig súlyos emésztőrendszeri mérgezést okoz. Ha bizonytalanok, a zsurlót csak szárítás után, szakértővel ellenőrizve szabad teaként használni!

Vadmurok vs. Foltos bürök - Zéró hiba

Mivel a bürök halálosan mérgező, a módszertan ezért zéró hiba nevet kapja.

Cél: Megtanítani, hogy a résztvevők ne csak a virágzatot nézzék (ami mindkét növénynél fehér ernyősvirágzat), hanem a szárát és a gallérkákat.

1. Vizsgálat: A „Szőrös lábak” teszt (Taktilis vizsgálat)

Kérd meg a résztvevőket, hogy simítsák meg a növény szárát:

- Vadmurok (Ehető): A szára erősen szőrös, érdes tapintású. Olyan, mintha „borotvátlan” lenne.
- Foltos bürök (Halálos): A szára teljesen csupasz, sima és gyakran kékes-viaszos bevonatú.

2. Vizsgálat: A „Vérfoltok” keresése (Vizuális vizsgálat)

Nézzük meg a szár alját:

- Vadmurok: A szár egyszínű zöld.
- Foltos bürök: A szár alsó részén jellegzetes vöröses-lila foltok vagy pöttyök láthatók. (Innen kapta a nevét).



3. Vizsgálat: A „Középső ékszer” (A virágzat vizsgálata)

Nézzük meg az ernyősvirágzat közepét:

- **Vadmurok:** A legtöbb esetben (de nem mindig!) a fehér virágzat közepén egyetlen sötétvörös/fekete pont (meddővirág) található. Olyan, mintha egy rovar ült volna rá.
- **Foltos bürök:** Soha nincs benne ilyen sötét pont, a virágzat teljesen fehér/zöldesfehér.

4. Vizsgálat: Az „Egérszag” teszt (Szaglási vizsgálat)

Dörzsöljük meg a levelet (lehetőleg kesztyűben vagy utána alapos kézmosással):

- **Vadmurok:** Kellemes, friss sárgarépa illata van.
- **Foltos bürök:** Kellemetlen, átható, egérvizeletre emlékeztető szaga van.

Módszertani „Aranyszabályok” ehhez a párhoz:

- **A Gallérka-szabály:** Mutasd meg a résztvevőknek a vadmurok virágzata alatt lévő háromosztatú, szárnyas gallérleveleket (olyan, mint egy kis korona). A büröknél ezek aprók és jelentéktelenek.
- **„Ha szőrös, maradhat, ha foltos, szaladj!”:** Taníts meg egy ilyen egyszerű mondókát, mert a terepen az érzelmi/ritmikus emlékek rögzülnek a legjobban.
- **Kesztyű használata:** A bürök érintése után a méreg a bőrön keresztül is felszívódhat, vagy a kézről a szájba kerülhet. A tanfolyamon ezt a növényt csak bottal vagy kesztyűvel mutassuk meg!
- Ezt a gyakorlatot mindig a tanfolyam közepén végezd, amikor a figyelem a legélesebb. Sose hagyd a végére, amikor már fáradtak a résztvevők!



Egy kis ökopszichológia

Az ehető tükörkép

Ez a gyakorlat ötvözi a környezeti nevelést, a növényismeretet és a pszichológiai önreflexiót.

Alapadatok

- Időtartam: 60-90 perc.
- Célcsoport: Felnőttek vagy fiatalok (12 év felett).
- Helyszín: Erdő, mező vagy tiszta park.
- Kellékek: Kosarak, határozókönyvek, füzetek, tollak.

1. Fázis: Felkészülés és gyűjtés (30 perc)

- Szabályok tisztázása: Csak biztosan felismert, ehető növényt szabad letépni.
- Biztonság: Mutasson be 2-3 könnyen azonosítható helyi ehető fajt (pl. csalán, gyermekláncfű, tyúkhúr).
- Feladat: Mindenki gyűjtsön egy kis csokor ehető vadnövényt.

2. Fázis: A belső párhuzam keresése (20 perc)

A résztvevők üljenek le egyénileg a talált növényeikkel. A feladat megtalálni 5 olyan tulajdonságot vagy jellemzőt a növényben, ami a gyűjtőben is megvan.

Segítő szempontok a hasonlóságokhoz (példákkal):

- Fizikai/Biológiai szint: „A csalán csípős és ellenálló, én is megvédem a határaitam.”
- Környezeti szint: „Ez a növény a bolygatott talajon nő, én is krízisek után fejlődöm leginkább.”
- Hasznossági szint: „A pitypang ezerarcú (saláta, gyökérkávé, szirup), én is sokoldalú vagyok a munkámban.”
- Szezonalitás: „Tavasszal virágzik és robban be, én is reggel és tavasszal vagyok a legaktívabb.”
- Rejtett értékek: „A tyúkhúr apró, de vitaminbomba, én sem szeretek hivalkodni, de értékes a tudásom.”



3. Fázis: Megosztás és reflexió (20-40 perc)

- Körben ülve mindenki bemutatja az egyik talált ehető növényét.
- Megosztás: Elmesélik a kiválasztott közös tulajdonságokat.
- Közösségi élmény: A csoport rácsodálkozhat a természet és az emberi természet kapcsolódásaira.

4. Fázis: Lezárás

- Gasztronómia: A tiszta növényekből közösen készíthetnek egy salátát vagy teát.
- Tanulság: A vadnövények nem gyomok, hanem értékes erőforrások - pont úgy, mint a bennünk rejlő, néha elhanyagolt belső tulajdonságok.

A rejtett ízek (A külső és belső ellentéte)

Ez a gyakorlat arra fókuszál, hogy a külső megjelenésünk mennyire tér el a valódi, belső értékeinktől vagy a mélyebb személyiségünktől.

- A feladat: Keressenek egy olyan ehető növényt, amelynek a külső megjelenése (tapintása, formája, szaga) és a tényleges íze éles ellentétben áll egymással.
- Példa: A csalán kívülről szúrós és veszélyes, de megfőzve vagy teaként lágy, tápláló és végtelenül egészséges.
- Önreflexió: A résztvevők fogalmazzák meg: „Mi az a tulajdonságom, ami miatt a külvilág elsőre szúrósnak/távolságtartónak/egyszerűnek lát, és mi az a belső értékem (az 'ízem'), amit csak a közelebbi ismerőseim tapasztalhatnak meg?”

A fejlődési fázisok (Ahol most tartok)

Ez a gyakorlat a növények aktuális életciklusát (csíra, levél, bimbó, virág, termés, száradás) használja metaforaként az egyén élethelyzetére.

- A feladat: Mindenki keressen egy olyan ehető növényt, amely pontosan abban a fejlődési fázisban van, amilyen élethelyzetben a gyűjtő jelenleg érzi magát.
- Példák:



- Vadsaláta tölevélrózsa (kora tavasz): „Még földközeli vagyok, gyűjtöm az erőt, de már zöldell a tervem.”
- Virágzó pitypang: „Most vagyok a csúcson, látható vagyok, energiát sugározok.”
- Ehető magvak/termések: „A kreatív fázis végén járok, már a beérett munkám gyümölcsét élvezem.”
- Önreflexió: Mi az a 3 dolog, amire a növénynek (és a résztvevőnek) szüksége van ebben a fázisban a továbblépéshez? (Pl. több fény, több pihenés, metszés).

A túlélőművész (Különbségek és megküzdés)

Ez a gyakorlat a növények és az ember stresszreakcióit, valamint a növekedési környezetet állítja párhuzamba.

- A feladat: Olyan ehető növényt kell keresni, amely egy extrém vagy nehéz helyen nőtt ki (pl. betonrepedés, száraz sziklafal, sötét erdőalj, sár).
- Páros interjú: A résztvevők párokba rendeződnek, megmutatják egymásnak a növényt, és a következő kérdésekre válaszolnak:
 - *Miben vagyok más, mint ez a növény?* (Pl. „Ő kibírja a tűző napot víz nélkül, én hamar összeomlok stressz alatt.”)
 - *Miben vagyunk egyformák?* (Pl. „Ő is átküzdötte magát a kemény aszfalton, én is talpra álltam a legutóbbi válságomból.”)



Virtuális tanösvény az ehető, éltető vadon népszerűsítésére

A virtuális tanösvény célja, hogy azokat is megismertesse a gyakran előforduló és biztonságosan felismerhető ehető vadon gyűjthető növényekkel, akik csak kirándulnak a tanösvény környékén. A tanösvény digitális formában működik: weboldalon, mobiltelefonos applikációval vagy QR-kódos állomások segítségével is létrehozhatunk ilyet, attól függően, hogy milyen infrastruktúra és digitális tudás áll a rendelkezésünkre.

A projekt egyszerre:

- népszerűsíti az ehető vadnövények témáját,
- megismertet a körülöttünk lévő teremtett világgal,
- ökoturisztikai, de akár ökopszichológiai élményt ad,
- szemléletet formál, környezeti nevelési eszköz az ökológia, biodiverzitás, fenntarthatóság témakörében,
- közösségi program, élmény
- önálló tanulás.

Miket gondolj végig, amikor létrehozol egy ilyen tanösvényt?

- Mi a célod a tanösvényben összeállítandó információval?
- Ki a célcsoportod, mit szeretnél átadni, elérni az információkkal?
- Milyen útvonalon haladjon az ösvény? Milyen hosszú legyen? Vajon minden évszakban tartalmaz elegendő felfedeznivalót?
- Hány állomásra osztod fel és mi alapján tematizálod ezeket?
- Hogyan éred el, hogy az érdeklődők végigjárják az útvonalat? Mivel tartod fenn az figyelmüket?
- Milyen digitális háttérre van szükséged ahhoz, amit kitaláltál? Kell-e jelölni a fizikai térben az állomásokat?

Megvalósítási lehetőségek:

1. QR-kódos tanösvény

A fizikai ösvény mentén elhelyezett QR-kódok megnyitják a növény adatlapját, hanganyagot, videót, térképet, receptet, stb.



Előnyei:

- olcsó megvalósítás,
- könnyű frissítés,
- mobilbarát használat.

Hátrányai:

- valahogyan, valahova el kell helyezni a QR kódokat, odafigyelve arra, hogy időjárásálló legyen
- mobil internet, térerő kell hozzá

2. Weboldal

Lehetséges funkciók:

- kattintható térkép,
- évszak szerinti szűrés,
- növényfelismerő galéria,
- recepttár,
- segédanyagok,
- gyűjtési napló,
- stb.

Előnyei:

- olcsó
- sokszínű és nagy mennyiségű információ átadására alkalmas
- statikus és interaktív is lehet
- otthonról is visszakövethető

Hátrányai:

- kell hozzá egy honlap
- kevésbé felhasználóbarát kirándulás közben

3. Mobilalkalmazás

Extra funkciók lehetőségét tartalmazza, pl.:

- GPS-alapú állomásfelismerés,



- pontgyűjtés,
- jelvények,
- offline mód,
- fotófeltöltés.
- Gamifikációs ötletekkel nagyon jól élményszerűvé varázsolható, pl.:
 - **Jelvényrendszer**, “kitüntetések” (pl. Tavaszi gyűjtő, növényfelismerő, biztonságos gyűjtő, a vadkonyha mestere)
 - **Küldetéseket** társíthatunk a túrához (pl. Találj 3 ehető növényt, készíts vadnövényes receptet, tölts ki egy bingót, keresztretjtvény, feladványok, képfeltöltések)

Így kezd el a létrehozást:

1. határozd meg a cél, célcsoportot
2. válaszd ki az útvonalat és az állomásokat
3. állítsd össze a növénylistát, amit szeretnél megismertetni a kirándulókkal
4. írd meg a tartalmat (pl. feladványok, fényképek, kvizek, növényről információk, receptek, stb.)
5. válaszd ki, hogy milyen felületen teszed közzé
6. teszteld egy kis csoporttal

A cél nem pusztán a növényismeret átadása, hanem a természethez való kapcsolat erősítése és a felelős gyűjtési kultúra kialakítása.