

A JÖVŐ ZÖLD TANYÁJA

Öko-tanbirtok a ceglédi Öregszőlőn

Készítette: Hajnal Csillag, Pap Kíra, Sármány Rebeka, Tarr Vivien

2023. május



Épületek, közterek

◆ Oktatási épület, tanműhely

- ◆ Fiatalok oktatása
- ◆ Tanultak gyakorlatban való alkalmazása
- ◆ Tanterem: 52 m²
- ◆ Szertár: 18 m²

◆ Pajtaműhely

- ◆ Gyakorlati feladatok megismerése, elsajátítása
- ◆ Alapterület: 30-40 m²



Épületek, közterek

- ◆ Fogadótér
 - ◆ Vendégek fogadása, útbaigazítása
 - ◆ Alapterülete: 1000 m²
- ◆ Közösségi tér
 - ◆ Szociális, kulturális vagy egyéb közösségi tevékenységek



Lakóházak

◆ Tiny house

- ◆ Mozgatható, faszerkezetű mobilház
- ◆ Alapterület: 20-25 m² (1-2 fő)

◆ Jurta

- ◆ Egész évben használható, fűthető
- ◆ Állandó tartózkodás, nyaraló vagy hobbi tevékenységek
- ◆ Világos belső tér
- ◆ Letisztult és arányos formavilág
- ◆ Alapterület: 2300 m² (5 db)



Állattartás

◆ Tyúkól

- ◆ 50 db tyúk tartására
- ◆ Fedett ól: 50-60 m²
- ◆ Külső terület: 50-60 m²
- ◆ Mobilitás biztosítása: mozgatható külső karám



Állattartás

◆ Istálló

- ◆ 6 db kecske (2 m²/db)
- ◆ 6 db racka juh (2 m²/db)
- ◆ 2 db kárpáti borzas (5 m²/db)
- ◆ Minimális helyigény: 100 m²
- ◆ Legelőn történő legeltetés



Parkoló

◆ Állandó parkoló

- ◆ 80 db autó számára
- ◆ Terület: 1000 m²
- ◆ Gyeprácsos kialakítás
- ◆ Növény kiültetéssel kombinálható

◆ Ideiglenes parkoló

- ◆ Kaszálással fenntartott gyepek
- ◆ További járművek befogadására alkalmas



Kertek

◆ Gyümölcsöskert

- ◆ Területre jellemző vagy őshonos növények
- ◆ Támogatja az egészséges életmódot
- ◆ Jótékony hatásúak a szervezetre
- ◆ Cél: önfenntartó életmód támogatása, oktatás
- ◆ Alapterület: 7000 m²



Faj latin elnevezése	Magyar elnevezése	Lehetséges felhasználása
<i>Ribes rubrum</i>	Piros ribiszke	Nyersen fogyasztható, lekvár, szörp, bor készíthető belőle.
<i>Rubus caesius</i>	Hamvas szeder	Nyersen fogyasztható, lekvár, szörp, levele gyógyteába alkalmazható.
<i>Prunus spinosa</i>	Kökény	Minden része felhasználható. Termése nyersen fogyasztható, lekvár, szörp készíthető belőle. Többi része gyógyászati és tartósítási szempontból jelentős.
<i>Crataegus monogyna</i>	Egybibés galagonya	Minden része felhasználható. Gyógyteákat, ülőfürdőket, balzsamokat, lekvárt, zselét lehet készíteni belőle.
<i>Rosa canina</i>	Gyepűrózsa	A csipkebogyóból készíthetünk lekvárt, szörpöt, ecetet, likórt, bort, teakeveréket.
<i>Sambucus nigra</i>	Fekete bodza	Terméséből lekvárt és élelmiszerfestéket készítenek, virágát frissen szörpnek, szárítva teának használják.
<i>Malus domestica</i> 'Naményi piros'	Alma	Termése nyersen fogyasztható, szörpöt, kompót, ecetet és bort lehet készíteni belőle.
<i>Pyrus communis</i> 'Vilmos'	Körte	Termése nyersen fogyasztható. Ecetet, cidert, cefrét, lekvárt, bort, befőttet lehet készíteni belőle.
<i>Prunus domestica</i> agg. 'Debreceni muskotály'	Szilva	Termése nyersen fogyasztható. Lekvár, kompót, pálinka, fagyalt készíthető belőle.
<i>Prunus cerasus</i>	Meggy	Termése nyersen fogyasztható. Leves, lekvár, befőtt, szörp és pálinka is készíthető belőle.

Kertek

◆ Veteményeskert

- ◆ Területre jellemző vagy őshonos növények
- ◆ Támogatja az egészséges életmódot
- ◆ Jótékony hatásúak a szervezetre
- ◆ Cél: önfenntartó és egészséges életmód támogatása
- ◆ Alapterület: 2000 m²



Faj latin megnevezése	Magyar megnevezése	Lehetséges felhasználása, hatásai
<i>Solanum lycopersicum</i>	Paradicsom	Saláták, szószok, levesek, szendvicsek, pizzák, szárított vagy konzervált formában. Segíthet a szív- és érrendszeri betegségek, valamint bizonyos ráktípusok megelőzésében.
<i>Capsicum annuum</i>	Paprika	Fűszerek, saláták, töltött paprikák, levesek, szószok, grillezett vagy sült formában. Magas C-vitamin tartalom, támogatja az immunrendszert, jótékony hatással lehet a szem- és bőr egészségére.
<i>Cucumis sativus</i>	Úborka	Finnsaláták, savanyúságok, hideg levesek, gyümölcslé vagy koktéj alapanyaga. Magas víztartalom, hidratáló hatású, hozzájárulhat a bőr és a vesék egészségének fenntartásához.
<i>Daucus carota subsp. sativus</i>	Sárgarépa	Finnsaláták, levesek, főzelékek, sütések, turmínok, gyümölcslevek. Magas béta-karotin tartalom, ami fontos a látás és az immunrendszer egészségének fenntartásához.
<i>Allium cepa</i>	Vöröshagyma	Szinte minden étel alapanyaga, szószok, pörkölt, levesek, saláták, grillezett vagy sült formában. Antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatás, valamint segíthet a vényomás és a koleszterinszint szabályozásában.
<i>Brassica oleracea</i>	Karalábé	Savanyúságok, töltött káposzta, levesek, párolt vagy sült formában, saláták, fermentált temékek. Magas C-vitamin és rosttartalom, támogatja az emésztést és az immunrendszert, hozzájárul a koleszterinszint szabályozásához.
<i>Lactuca sativa</i>	Kerti saláta	Finnsaláták, szendvicsek, wrap-ek, gyümölcssaláták, tápláló alapanyag más ételekhez. Alacsony kalóriatartalom, gazdag víz- és rosttartalom, hozzájárul a hidratáltsághoz és az emésztési folyamatokhoz.
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Veteménybab	Főzelékek, saláták, levesek, párolt vagy sült formában, köretek, tápanyagban gazdag hozzávaló más ételekhez. Kiváló fehérje-, rost- és ásványanyag-forrás, hozzájárul az izomzat erősítéséhez és az emésztési folyamatokhoz.
<i>Rumex acetosa</i>	Mezei sóska	Finnsaláták, levesek, főzelékek, turmínok, sóska pesto, tápláló alapanyag más ételekhez. Gazdag C-vitamin-, A-vitamin- és vasforrás, támogatja az immunrendszert, a vérképzést és az anyagcserét.
<i>Cucurbita pepo</i>	Cukkini	Sült, párolt, grillezett vagy töltött formában, levesek, tészta szószok, saláták, sünt, zöldséggür. Alacsony kalóriatartalom, magas víz- és rosttartalom, segít a hidratáltság fenntartásában és az emésztési folyamatokban.
<i>Solanum tuberosum</i>	Krumpli	Pürék, sült krumpli, sütőben sült krumpli, rakott krumpli, levesek, krumplis tészta, pöré hagymás krumplisalátá. Jó forrása a szénhidrátoknak és a rostoknak, tartalmaz B-vitaminokat, C-vitamint és káliumot is.
<i>Apium graveolens</i>	Zeller	Saláták, levesek, raguk, párolt zöldség, smóthéj, zellerkrémleves, finnsaláták. Alacsony kalóriatartalom, magas rosttartalom, támogatja az emésztést, segíthet a vényomás szabályozásában, és jótékony hatással lehet a vesékre és az immunrendszerre.
<i>Cucurbita moschata</i>	Pézsmatók (sütőtök)	Levesek, pürék, tészta, sütemények, palacsinták, töltött sütőtök, pitek, saláták. Magas béta-karotin tartalom, támogatja az immunrendszert, a szem egészségét, és jótékony hatással lehet a bőrre.
<i>Pisum sativum</i>	Veteményborsó	Pörköltök, főzelékek, saláták, levesek, köretek, borsópiré, rizottó, tésztaételek. Jó forrása a fehérjének, rostoknak, C-vitaminnak és folsavnak, támogatja az emésztést, és hozzájárulhat az egészséges vérképzéshez.

Kertek

- ◆ Gyógynövényes- és fűszerkert
 - ◆ Területre jellemző vagy őshonos növények
 - ◆ Nagyfokú gyógyászati tulajdonságokkal rendelkeznek
 - ◆ Cél: önfenntartó életmód támogatása, oktatás, a lakók és a látogatók egészségének támogatása
 - ◆ Alapterület: 1100 m²



Faj latin megnevezése	Magyar megnevezése	Hatásaik
<i>Satureja hortensis</i>	Borsikafű	Antibakteriális, gyomorerősítő, étvágygerjesztő, görcsoldó, puffadásgátló.
<i>Achillea millefolium</i>	Cickafark	Teája görcsoldó és hólyagproblémákra jótékonyhatású.
<i>Salvia nemorosa</i>	Ligeti Zsálya	Antibiotikus hatású, gyulladásgátló, alacsony vérnyomásra, szájbetegségek kezelése, idegerősítő.
<i>Mentha x piperita</i>	Borsmenta	Hűsítő és nyugtató hatású. Magas C-vitamint, mangánt és rezet tartalmaz. Antioxidáns, antibakteriális, gombaellenes, vírusölő, görcsoldó hatások.
<i>Matricaria chamomilla/recutita</i>	Kamilla	Gyulladáscsökkentő, nyugtató, görcsoldó, szélhajtó, antiallergén, antibakteriális hatású.
<i>Lavandula angustifolia</i>	Levendula	Idegnyugtató, görcsoldó, fejfájás csillapító hatás. Alvászavarok csökkentésére és rovarcsípésekre is alkalmazzák.
<i>Salvia rosmarinus</i>	Rozmaring	Gyulladáscsökkentő hatás. Izületi gyulladásra, hátfájásra, közhégyre és menstruációs fájdalmakra is alkalmazható.
<i>Rhamnus cathartica</i>	Varjútövis	Emésztési problémák, torok és száj megbetegedések kezelésére alkalmazható.
<i>Carum carvi</i>	Kömény	Gyulladáscsökkentő, emésztésjavító, stimuláló, görcsoldó hatású. Jelentős vasat, rezet, kalciumot, káliumot, mangánt, szelént, cinket, magnéziumot, illetve A-, C-, E-, és B- vitamint tartalmaz.
<i>Thymus vulgaris</i>	Kakukkfű	Étvágygerjesztő, görcsoldó, köhögéscsillapító, nyákdoldó, fertőtlenítő, szélhajtó hatása van.
<i>Anethum graveolens L.</i>	Kapor	Antimikrobális hatása miatt sebgyógyításra alkalmas. Emésztési zavarok, hányinger, vízajtás, felfúvódás, étvágytalanság, fogínygyulladás, álmatlanság ellen is használható.
<i>Origanum majorana</i>	Majoránna	Gyomor-, bél-, epebántalmak enyhítésére alkalmazzák. Szélhajtó, görcsoldó, nyákdoldó, étvágygerjesztő és köhögéscsillapító hatás. Orrdugulás elleni kenőcsök.
<i>Ocimum basilicum L.</i>	Bazsalikom	Szélhajtó, fertőtlenítő, erősítő, nyugtató, görcsoldó hatású.
<i>Artemisia dracunculus</i>	Tárkony	Gyulladásgátló, érzéstelenítő, fájdalomcsillapító hatású.
<i>Hippophae rhamnoides</i>	Homoktövis	Gyomorműködést serkentő. Támogatja a szívet, a keringési- és érrendszert. Sebgyógyító és hámosító hatás.
<i>Melissa officinalis</i>	Citromfű	Idegerősítő és nyugtató hatás. Alvási zavarokra, depresszióra, puffadásra alkalmazzák. Serkenti a máj működését és izzasztó hatása is van.

Kertek

◆ Szőlő terület

- ◆ Fajta: 'Cegléd Szépe'
- ◆ Cél: önfenntartás, oktatás, hagyományőrzés
- ◆ Alapterület: 2000 m²



Egyéb létesítmények

◆ Rönk játszótér

- ◆ Fából készült elemek
- ◆ Alapterület: 860 m²

◆ Sportpályák

- ◆ Alapterület: 6000 m²

◆ Kilátó

- ◆ Ellátni Ceglédig
- ◆ Madár- és állatfajok megfigyelése



Egyéb létesítmények

- ◆ Mezítlábas park
 - ◆ Változatos talajok: homok, kavics, faforgács
 - ◆ Gyógyító hatás, talp masszírozás, vérkeringés serkentése
- ◆ Meditáló liget
 - ◆ Pihenés és kikapcsolódás
 - ◆ Alapterület: 2000 m²



Egyéb létesítmények

◆ Mezőmozi

- ◆ Raklapbútorok és kifeszíthető vászon ideiglenes kihelyezése
- ◆ Alapterület: 5000 m²

◆ Pallós sétány

- ◆ Vizenyős területeken való átkelés
- ◆ Információs táblák: védett és nem védett növény- és állatvilág bemutatása
- ◆ Alapterület: 7000 m²



További lehetőségek

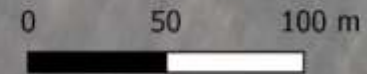
- ◆ „Kincskereső” útvonal
 - ◆ Korosztályonkénti állomások pecséttel
 - ◆ Természet megismerése
- ◆ Tereplovaglás
- ◆ Lovaskocsikázás






Jelmagyarázat

- | | | | | |
|------------------|------------|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| Gazdasági átjáró | Fa | Fapallós út | Tervezett épületek | Google Earth Pro alaptérkép |
| Kilátó | Telekhatár | Földút | Magasított ágyások | |
| Meglévő átjáró | Csapás | Vízfolyás | Meglévő épület | |
| Tervezett átjáró | | Szórt burkolat | natura2000 | |
| | | D34- Jelölő élőhely | | |



An aerial photograph of a rural landscape. A dirt road runs vertically through the center of the frame, flanked by dense green trees. In the middle ground, a small cluster of buildings is visible. The background consists of rolling green fields under a bright sky. The text 'Köszönjük a figyelmet!' is overlaid in the center of the image.

Köszönjük a figyelmet!