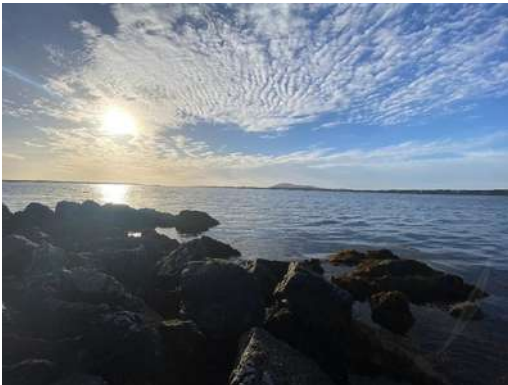




ÉADÁIL NA MARA



ÉADÁIL NA MARA



An Chéad Chló Eanáir 2024

Cóipcheart © Coiste Eagarthóireachta
Gach ceart ar cosnamh. Ní ceadmhach aon chuid den
fhoilseachán seo a atáirgeadh, a chur i gcomhad
athfhála, ná a tharchur ar aon mhodh ná slí, bíodh sé
sin leictreonach, meicniúil, bunaithe ar fhótachóipeáil,
ar thaifeadadh nó eile, gan cead a fháil roimh ré ón
bhfoilsitheoir.

Clóchur: Clódóirí

Clár ábhair

Réamhrá	2
Éadail dán le Seán Ó Coistealbha	3
Beatha Feamainne cartlann áitiúil	4
Feamainn! alt le Lynn Cornish	7
Fear a' Bháta amhrán - Sine NicFhionnlaigh	9
Ceilp alt le Micheal Gibbons	10
Ullmhúchán Leigheas Luibhe alt le Cáit Ní Fhuaráin	13
Agallamh le John Feeney	16
Searmanas dán le Seán Ó Coistealbha	19
Comhrá le Paddy Cleary	20
Oidis le Katie Ní Fheinneadha, Brian Danny Minnie Ó Domhnaill, Seán Ó Coistealbha, Judeen Uí Fhlatharta, Ann Marie Ní Chonghaile	22
Drioglan Chléire alt le Séamus Ó Drisceoil	37
An Mhuir Bhailt – Radharc ar an Todhchaí? alt le Gints Ročāns	39
An Caiptín Ó Máille amhrán - ní fios cé chum	41
An Chaisíneach cartlann áitiúil	42
Tionscadal Adhmadóireachta le Peadar Tierney	43
Tar uait... ar Safari Feamainne le Meabh Edwards	48
Foclóir Farraiqe cartlann áitiúil	54
Saíocht Sáile – Seanfhocail Cartlann áitiúil	55
Foireann & Údair	57

RÉAMHRÁ

Chuir an coiste eagarthóireachta an foilseachán seo le chéile le cabhair ó shaineolaithe ar leith, sé sin, lucht acadúla agus daoine a bhfuil grá agus gean acu don chladach, leithéidí Michael Gibbons, Lynn Cornish, Maeve Edwards, John Feeney, Paddy Cleary, Brian Danny Minnie Ó Domhnaill, Cáit Ní Fhuaráin & Katie Ní Fheinneadha. Tá idir aistí, agallaimh, téarmaí/frásaí agus oidis a bhaineann le cúrsaí mara le fáil anseo.

Sa leabhar seo, déantar cur síos ar shé cinn de chineálacha éagsúla feamainne agus ar na buntáistí freisin a bhaineann le plandaí mara i gcoitinne. Fiosraítear féidearthachtaí na feamainne mar acmhainn inbhuanaithe bia do dhaoine agus d'ainmhithe. Léirítear ina theannta seo an tábhacht a bhaineann le modhanna bainte inbhuanaithe, an bealach ceart chun é seo a dhéanamh, ag cur deireadh le droch-chleachtais agus na tréimhsí is fearr den bhliain chun feamainn agus plandaí cladaigh i gcoitinne a bhaint. Chomh maith leis seo, déantar cur síos ar na buntáistí sláinte a bhaineann le feamainn. Tá líníocht peann luaidhe agus grianghrafadóireacht tríd síos a léiríonn saibhreas na mara.

Tugtar léargas anseo freisin ar oidhreacht, ar bhéaloideas, ar scéalaíocht agus ar sheanchas an chladaigh. Is iomaí athrú atá tagtha ar an saol ó thaobh cúrsaí eacnamaíochta agus teicneolaíochta de, tá an chathair ag brú isteach ar na bailte beaga tuaithe agus tá daoine ag teacht isteach sa tír as gach cearn den domhan. Dá bhrí sin, tá sé rí-thábhachtach go ndéanfaí caomhnú ar oidhreacht nádúrtha na tíre seo agus nach ndéanfar scrois ar oidhreacht nádúrtha na tíre seo. Is é mian ár gcroíthe go mbainfidh an chéad ghlúin eile sásamh as an oidhreacht seo, go háirithe an dream óg.

Rinne muid chuile iarracht an t-eolas atá sa leabhar seo a bheith ceart agus cruinn. Trí úsáid a bhaint as taighde, agallaimh, ríomhphoist agus comhairle ó dhaoine éagsúla, daoine a bhfuil taithí agus spéis acu sa réimse seo, agus a thuigeann tábhacht a chaomhnaithe. Mar fhocal scoir, is é ár dtoil foilseachán eolasach, spreagúil a chur ar fáil don phobal agus *Éadail na Mara* clóite a bheith mar oidhreacht, mar uacht is mar fhoinsé luachmhar do na glúnta atá le theacht

Siad fostaithe Arramara Teoranta agus lucht bainte na feamainne a chur an urraíocht ar fáil ar mhaithe leis an leabhar seo a fhoilsiú. Rinne siad seo d'fhonn meas a léiriú ar an bhuntáiste a bhain agus a bhaineann le feamainn, maraon leis an deá-úsáid a bhain lucht a mbainte as.

"Bíonn súil le muir, ach ní bhíonn súil le tír"

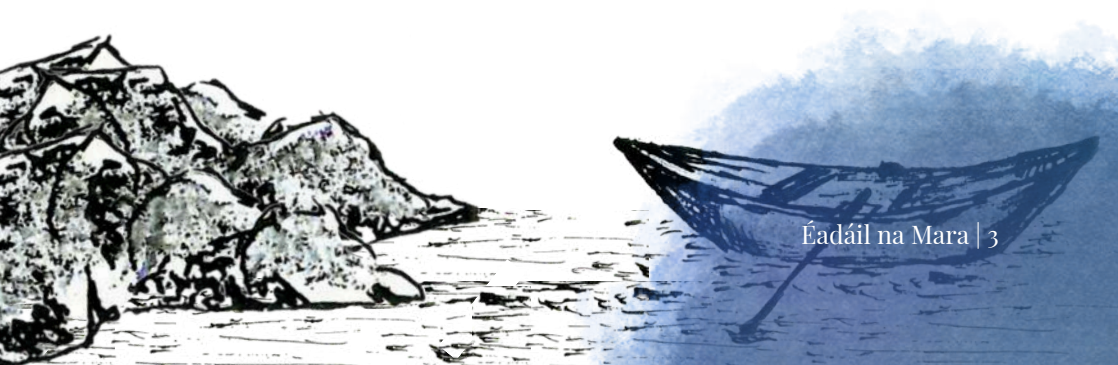
Éadáil

Ag síor-sheilg an ambergris
sea bhím seasta a chomrádaí
faoi 'chuile chreag 's cloch mara
minic mall 's moch a chara,
ar fud fad cladaí.

Chun na farraige síos
sea bhrostaím le bís
chuig an uile taoille tuille
's théis an achan taoille trá
sa tóir ar an éadáil
a chuireann rí Manannán
dá ghiollaí talúna ar fáil,
ar dhumhach nó duirling bhán
sa snáth mara nó ar an truscair trá
chomh flúirseach, fial 's fairsing
gach aon 's uile lá.

Ach an tseoid is ansa liom,
a thagann fós i dtír,
nó glór na dtonnta arda
faoi stiúir na gaoithe aniar -
balsam 's cogascheol
don intinn bhuartha daor.

Seán Ó Coistealbha



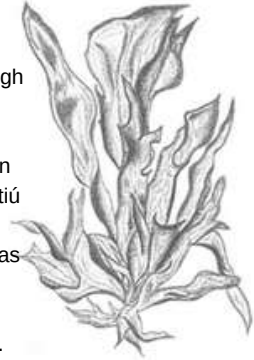
Beatha Feamainne

Ealain & Líníocht le Zara Ní Choistealbha

Duilleasc (*Dulse*)

Is glasra farraige é an Duileasc, nó *Dulse* mar a thugtar air i mBéarla. Fásann sé ar chóstaí thuaidh an Aigéin Atlantaigh agus an Aigéin Chiúin. Faightear é sna míonna sin idir Meitheamh agus Lúnasa.

Bíonn dathanna éagsúla air, ó rósach go dúchorcra, agus tá dromchla cosúil le leathar air. Faightear Duileasc ar chlocha cladaigh agus fásann sé idir 25-45cm ar fhad. Ba chóir Duileasc a bhaint le scian, ansin nitear na cáithníní beaga agus na píosaí sliogáin as agus scaiptear amach go tanaí é ar eangach le triomú le cabhair ón ngaoth agus ón ngrian; caitear é a iompú thart go minic lena chinntiú go bhfuil sé ag triomú go maith. Tá sé fíorthábhachtach nach dtarraingítear an Duileasc ón gcarraig - ba cheart go bhfágfaí an gas i gcónaí, mar sin is fearr é a bhaint le scian. Chomh luath agus a bhíonn na duilleoga clúdaithe le salann mara tá siad réidh le n-ithe agus is féidir iad a stóráil go sábháilte ar feadh roinnt blianta ansin. Tá an-tóir ar an Duileasc i gConamara, tá sé lán le cothú nádúrtha agus tá sé go maith don bholg. Tá Duileasc ar cheann de na foinsí iarainn is mó atá againn. Is féidir é a ithe leis féin nó a úsáid mar chomhábhar i miasa éagsúla.



Carraigín (*Chondrus crispus*)

Tugtar *Moss/Chondrus crispus* ar an gCarraigín chomh maith, tá cuma leathan air agus is féidir é a fháil ar thaobh an chladaigh le taoille íseal nó fiú i locháin uisce le cladach. Baintear é le linn mhíonna an tsamhraidh, de ghnáth, ó Mheitheamh go lár Lúnasa, agus triomaítear é. Ba chóir an gas a fhágáil i gcónaí tar éis bharr an phlanda a bhaint. Is féidir go leor úsáidí éagsúla a bhaint as ansin. Fásann Carraigín suas go dtí 15-20 cm ar airde agus is féidir lena chuid craobhacha a bheith idir 2 agus 15mm ar leithead. Athraíonn dath an charraigín ag brath ar an áit ina bhfuil sé. Bíonn dath álainn dúdhearg air ar dtús agus é corcairghorm ar a bharr, ach nuair a thógtar ón uisce é agus é a chur faoi sholas na gréine, tagann dath bán / buí air agus athraíonn na dathanna a bhíonn ar a bharr. Má fhaigheann sé drúcht na maidine, tagann dath bán air nuair a thriomaíonn sé.

Tá go leor buntáistí sláinte ag an gCarraigín, tá próitéin agus mianraí éagsúla ann. Nuair a bhíonn sé bruite is féidir é a úsáid mar ábhar ramhráithe i mbia, i gcosmaidí agus i dtionscail chógaisíochta freisin. Is féidir calóga carraigín a chur ar bharr bhianna cosúil le hanraith nó stobhach. Is féidir an planda seo a úsáid freisin chun ceimiceáin a cheangal agus é a úsáid i dtaos fiacla freisin mar shampla. San Eoraip, tugtar E407 nó E407b air agus feictear é mar chomhábhar bia atá saor go leor.



Ríseach (Rísléach) (*Sea Spaghetti* / *Himanthalia*)

Tugtar *Sea Spaghetti* ar *Himanthalia Elongata* chomh maith. Tosaíonn sé amach mar chineál “chnaibe”. Tá cuma diosca air, bíonn sé suas le 3 cm ar leithead agus é ar ghas. Fásann froinn (*fronds*) na Rísí ó lár an “chnaibe” seo. Bíonn dath buí ar na froinn ar dtús ach tagann dath dúghlas orthu de réir mar a théann an planda in aois. Bíonn na craobhacha le chéile cosúil le straip agus is féidir leo fás suas go dtí 3m ar fhad, ach de ghnáth bíonn siad 1m go dtí 2m ar fhad.

Go traidisiúnta, bhailítí an Ríseach agus dhóití é taobh le ceilp don tionscal potaise nó d’úsáidte é mar leasú. Sa lá atá inniu ann, baintear é sa bhfómhar go príomha mar ghlásra mara / feamainn inite. Níl blas láidir farraige air, mar a bhíonn ar roinnt fheamainní / glásraí mara eile. Is minic a úsáidtear é i sailleíd, nó is féidir é a chócaráil leis fhéin agus é a chur le pasta, nó le milseoga.



Laíon na Trá (*Sea Spinach* / *Vulgaris Maritimam*)

Tugtar *Beta Vulgaris Maritimam* ar an bplanda seo i Laidin agus anseo in Éirinn aithnítear é mar Bhiatas Mara (*Sea beet*) chomh maith. Aithnítear go héasca é toisc go mbíonn duilleoga glasa lonracha air. Tá sé an-chosúil le spionáiste ón ngairdín mar go mbíonn gais thiubha air. Tá blas níos láidre air ná an spionáiste atá coitianta anseo in Éirinn. Bíonn sé le fáil ar an gcladach tirim, ar an trá uachtarach, ar thránna scealla nó ar thalamh garbh gar den fharraige. Cuireann Laíon na Trá a chuid bachelóga amach san earrach, ach bíonn na duilleoga ar fáil ar feadh na bliana cé go mbíonn séasúr oifigiúil aige i gceantair áirithe, sé sin Aibreán go Deireadh Fómhair agus is fearr na duilleoga óga i mí Aibreáin agus Bealtaine. Bíonn gas mór tiubh ag rith suas i lár na nduilleog atá múnlaith go hubhchruthach biorrach agus dath glas orthu. Is féidir leis na duilleoga fás suas le 44cm agus de réir mar a mhéadaíonn siad, éiríonn an dath glas níos dorcha.



Beatha Feamainne



Meacan Mara (*Sea Radish/Raphanus maritimus*)

Éiríonn go maith leis an bplanda seo ar thalamh lag, gainmheach, ar thránna clochacha agus go háirithe le ciumhaiseanna bóthair cois farraige. Fásann sé suas le 1m ar airde agus is furasta é a fheiceáil i rith an tsamhraidh lena chuid bláthanna beaga buí a bhfuil cruth croise orthu. Ach i rith an gheimhridh ní bhíonn ach na bunduilleoga le feiceáil. Baintear é ó Bhealtaine go Lúnasa. Is glasra blasta é seo a bhfuil fáil air i rith na bliana agus ar ndóigh é go hiomlán saor in aisce. Is maith ann é le linn mhíonna dorcha an gheimhridh mar an Feabhra, nuair a bhíonn sé deacair teacht ar rudaí eile.

Lus na Gloine (*Marsh Samphire/Salicornia europaea*)

Tugtar *Salicornia europaea* ar an bplanda seo i Laidin. Ní cachtas ná feamainn é Lus na Gloine, is ball den teaghlach lus coise gé (*goosefoot*) é. Bíonn fáil air díreach faoi bhun na líne láin mhara, san áit nach n-imíonn an taoille as ach ó am go chéile. Níl sé mar a chéile leis an gCraobhraic (*Rock Samphire*) ar fearr leis a bharracíní a choinneáil i bhfad amach ón bhfarraige. Tá an blas atá ar an bplanda seo cosúil le hasparagas a mbeadh salann curtha air, is féidir é a ithe amh nó cócaráilte agus téann sé go maith le haon mhias éisc. Bíonn sé iontach blasta nuair a dhéantar galú air arfeadh nóiméad nó dhó. Bíonn airde suas le 35cm aige agus bíonn craobh measartha láidir aige. Bíonn dath dúghlas air ach ansin tagann dath glasbhuí air agus ar deireadh bíonn dath bándearg nó dearg air ag déanamh ar dheireadh a shaolré. Baintear é ó Mheitheamh go Lúnasa.



Fásann bláthanna beaga bídeacha ar Lus na Gloine agus go hiondúil bíonn toradh le fáil orthu i mí Lúnasa agus Meán Fómhair. Bíonn sé le fáil ag gach leibhéal (íseal go hard) de na riasca goirte nó láibeacha agus sa limistéar idirthréimhseach sin i riasca goirte agus dumhcha gainimh, agus uaireanta i limistéir shalainn oscailte. Tá leibhéal ard sóide (carbónáit sóidiam) sa bplanda seo, agus nuair a dhóitear é leánn an sóidiam níos éasca ná an salann coitianta a bhíonn againn. Sna meánaoiseanna agus go luath i ndiaidh na meánaoiseanna, bhailítí Lus na Gloine agus dhóití é i gcarnáin agus chuirí an luathreach le gaineamh chun gloine a dhéanamh.

Nuair a bhíodh caighdeán níos fearr gloine ag teastáil, sceití an luathreach le huisce aoil chun galú a dhéanamh ar thuaslagán de shóid loiscneach, agus chuirí leis an tsílice é. Mheasctáí an planda seo le saill ainmhíoch chun táirgí gallúnaí a dhéanamh chomh maith.

Feamainn!

Feamainn! An planda é i ndáiríre nó ar saghas bláth é, nó 'ocean's gay flowers' mar a deir Eliza A. Jordan (1848) sa dán "Flowers of the Sea". Tá a fhios againn anois go mbaineann feamainn úsáid as fuinneamh na gréine chun cur lena chumas fáis. Is féidir an chuid is mó acu a ithe, agus tá ós cionn 10,000 de chinéalacha éagsúla feamainne ann agus iad ina ngrúpaí eolaíochta féin. Tá catagóirí éagsúla acu chomh maith atá bunaithe ar dhath nádúrtha, dearg, glas nó donn. Tá feamainn lán le cothú, tá leas fiú san ábhar sin a chruthaíonn a dhath, baineann an planda úsáid as seo freisin chun solas na gréine a fhorbairt.

Tá stair na pláinéide seo ag síneadh siar na billiúin bliain, agus is dócha go raibh an fheamainn mar phríomh fhoínse bia an uair sin, mar bhí fáil éasca ag ár sainsir air agus iad ag tóraíocht ar fud an chósta ag lorg sliogéisc agus uibheacha éin. Ní iontas ar bith é ach oiread, sa lá atá inniú ann, go mbíonn ainmhithe éagsúla le feiceáil ar an gcladach agus iad ag ithe feamainne chomh maith, agus roimh ré na talmhaíochta, bhain daoine leas as an mbia luachmhar seo mar bhí cothú iontach ann don intinn agus do shláinte na colainne ar fad.

Sa lá atá inniú ann, tá an chuid is mó den domhan á bheathú le táirgí talmhaíochta, ach de bharr tionsclú an chórais domhanda bia, tá go leor den chothaitheach sin atá tábhachtach do shláinte an duine imithe i léig. Mar shampla, tá éagsúlacht géiniteach a bhí i bplanda an arbhair imithe anois, ach fós tá na mílte táirgí bia á dhéanamh as agus níl iontu go léir ach leaganacha den chothaitheach carbaihiodráit céanna. Tá eorna, cruithneacht, rís agus arbhar mar pháirt mór den soláthar domhanda bia, ach níl an réimse iomlán do na aimíonaigéid ná na vitimíní le fáil iontu chun cur le sláinte an duine.

Agus muid ag déanamh staidéar ar seo go léir, déanann sé ciall mar sin, breathnú arís ar an mbia nádúrtha, folláin a bhí le fáil acu siúd a bhíodh ag tóraíocht roimh theacht na talmhaíochta. Bhí an fheamainn le fáil ar an domhan seo roimh theacht an chine daonna agus is dócha go mbeidh sé anseo nuair a bheidh muid imithe chomh maith, mar sin ba chóir go mbainfeadh muid úsáid mhaith as chun feabhas a chur ar ár gcuid sláinte. Tá go leor fianaise eolaíoch anois ann maidir leis na buntáistí sláinte a bhaineann le feamainn, agus na héifeachtaí dearfacha éagsúla a chruthaíonn sé. Tá deis anois ann ag baint úsáid as na hoidis iontacha atá sa leabhar seo, sásamh a bhaint as an mbia tábhachtach seo. **le Lynn Cornish**



Lynn Cornish

Bhain mé céim amach le hOllscoil Dalhousie (Dámh Talmhaíochta) in 1988 agus 1997, agus le linn na tréimhse sin, d'éirigh liom BSc a bhaint amach in Ithir Thalmhaíochta. Bhog mé ar aghaidh ansin ó chúrsaí feirmeoireachta chun tabhairt faoi dheis shuimiúil a bhain le fás feamainne, agus fuair mé post le Acadian Seaplants Limited, ag baile anseo i Nova Scotia, Ceanada. Le linn an ama sin, d'éirigh liom MSc. a bhaint amach chomh maith ag Ollscoil Naomh Proinsias Xavier in An Baile Mór (Antigonish). Léirigh an stáidéar a rinne mé ansin go raibh fiúntas mór ag baint le feamainn ó thaobh sláinte agus folláine an duine de. Bhuaigh mé comórtas oidis idirnáisiúnta maidir le húsáid feamainne ("*Dances with Algae*") in 2012.

Spreag sé seo mé chun níos mó taighde agus scríbhneoireachta a dhéanamh ó thaobh na mbuntáistí sláinte a bhaineann leis an acmhainn nádúrtha iontach seo, agus tá go leor foilseacháin den chineál seo ar fáil anois...agus cinnte, ithim féin feamainn, beagán gach lá. Ba chóir go ndéanfadh tú féin an rud céanna.

Fear a' Bháta

A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na hóró eile
Mo shoraid slán leat gach áit a dtéid thú

Theid mé suas ar an chnoc is airde
Féach a bhfeic mé fear a bháta
An dtig thú anocht nó an dtig thú amárach?
Muna dtig thú idir is trua atá mé

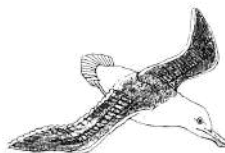
A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
Mo shoraid slán leat gach áit a dtéid thú

Tá mo chroíse briste brúite
Is tric na deora a rith bho mo shúileann
An dtig thú inniu nó am bídh mé dúil leat?
Nó an druid mé an doras le osna thuirseach?

A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
Mo shoraid slán leat gach áit a dtéid thú

Thug mé gaol duit is chan fhéad mé 'athrú
Cha gaol bliana is cha gaol ráithe
Ach gaol ó thoiseacht nuair bha mé 'mo pháiste
Is nach seasc a choíche me gus cloígh' an bás mé.

A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
A fhir a bháta is na horó eile
Mo shoraid slán leat gach áit a dtéid thú



Ceilp

Tá feamainn á baint leis na cianta agus tá a lorg seo le feiceáil i gcúrsaí béaloidis, staire agus go deimhin sa tírdhreach féin. Tá sé seo fíor go mór mór ó thaobh an tionscail cheilpe de a raibh ról lárnach aige i ngeilleagar na bpobal sin ar chósta Thuaidh agus Thiar na hÉireann san 18ú haois. Ach tháinig laghdú ar thábhacht na ceilpe sa 19ú haois. Bhí an cheilp mar chomhábhar riachtanach ag mór thionscail éagsúla agus le himeacht aimsire bhí baint, próiseáil agus iompar na ceilpe mar thionscal ann féin. Thug bia mara mar an fheamainn cabhair do dhaoine maireachtáil ar na cóstaí seo ar feadh na mílte bliain. Baineadh leas as feamainn chomh maith mar bhia do bheithígh, muca agus caoire agus is féidir caoire a fheiceáil fós ag ithe ar chladaí ag lag trá, go háirithe ar chladach an Chaoláire Rua.

Thógtáí an fheamainn as Conamara i mbáid agus thugtaí ansin é go dtí na cuanta bheaga sin a bhí brataithe ar fud Chuan na Gaillimhe agus ar chósta Co. an Chláir áit a n-úsáidte é mar leasú. Ina dhiaidh sin baineadh úsáid as scúnar chun é a thabhairt as Cuan Chaisil go croí-lár na hAlban. Tá stór breá ceilpe agus cé le feiceáil fós ar an gcladach faoi theachnín an Dúin. Chuir sé ioncam luachmhar airgid ar fáil do theaghlaigh Chonamara ag an am agus mar gheall ar an mbaint agus an seachadadh, tháinig borradh ar thraidisiún tógála bád san iarthar. Tá fosfáit nítrigine agus potais le fáil ann agus is ábhair iad seo atá riachtanach do shláinte an chré. De réir mar a bhí an daonra ag méadú san 18ú agus sa 19ú haois, cuireadh níos mó luacha arís ar an bhfeamainn agus dúradh go raibh Slua Sí Chonamara iad fhéin ag troid chun seilbh a ghlacadh air.

Tógadh an cuntas seo sna 1930í in aice bhaile Leitir Fraic-

Tá an scéal suite i gcuan Bhaile na Cille in iarthar Chonamara:

'Rí Cathair A Dúin agus a Dúinín Mhóir. Bhí fear a tíocht ón gClochán oíche amháin agus é a tíocht trasna a tséibhte ar an bhealach go Leitir Fraig. Nuair a bhí sé a tíocht gar gon Chreig. Chonaic se beirt fhear agus iad a marbhú as crann éadan. Chuaidh an fhear so , ag iarraidh eadroscán a dhéanamh eatarra, Má leigeann sibh gon troid a deir an fear b'fhéidir go mbeinn in ann socrú a dhéanamh eadraibh, Má insíonn sibh dom a deir sé cé faoi faoi a bhfuil sibh i glamur. Is muisé Rí Dhúinín Mhóir a deir duine acu agus is mise Rí Cathair a Dúin a dubhairt a duine eile agus tá muintir a ríogh so a deir sé agus ta siad siad a nocht agus a bhaint an fhemainn nach bhfuil leobh chora bith a dubhairt sé. Ta siad a tíocht trasna a deir sé go Cathair a Dúin ghá baint agus tá muintir an Ríogh Chatair á Dúin ag tíocht trasna go dtí an Dúinín Mór a baint feamaine a deir an fear eile. Socróchaidh mise an cheist sin daoibh a dubhairt a fear tastil má ghlacann sibh leis. Táimid sásta glacadh leis a dubhairt an bheirt acu. Bhuel a deir a fear teigheadh muintir Dhúinín Mhóir agus a baineadh siad an feamain ó Leitir Fraig siar go dteaga siad chomh fada le Gob a Rosa agus téigheadh siad trasna an chuainn annsin a deir sé agus baineadh siad an fheamainn, ar aghaidh Gob a Rosa ar thoabh a Leitir agus thart ar a Dhamros go dteaga siad go dtí an Dúinín Mór airíst. Agus tig le muintir Chathair a Dúin annsin a deir fear tig leob, an cladach siar-siar ó Gob a Rosa a bhaint agus trasna an chuain annsin, go dteaga siad go dtí an Leitir agus an chladach sin a bhaint aríst go dteaga siad go dtí an Cora –no an áit ar thosaigh muintir Chathair Dúinín Mhóir a bhaint ar thaobh a Leitir. Táimid sásta a dubhairt na ríghtha Glacfaidh muid. Dimigh an fear abhaile annsin. Agus sin é an chaoi a roinneadh amach an fheamainn idir shluaigh sídhe Dúinín Mhóir agus sluaigh sídhe Chatair an Dúin.' (Tag- Roinn Bhéaloideas Éireann. ImL 229, 323 -327).

Tugtar ceilp ar fheamainn (*luminarias*) agus ar luaithreach dhóite na feamainne freisin. Dódh an

Ceilp

fheamainn in áitheanna ceilpe a tógadh go speisialta agus tá fáil orthu seo fós ag íochtar an chladaigh. Chruthaigh an luaitheach seo sóid agus laidín, bhí an-tóir ar an tsóid mar baineadh úsáid aisti chun gloine agus gallúnach a dhéanamh araon. Baineadh leas as an gceilp freisin sa tionscal línéadaigh mar gur chabhraigh sé leis an bpróiseas tuartha. D'fhás na *luminarias* ar chósta an iarthair in uiscí éadoimhne, foscúla agus nuair a fritheadh amach nach raibh dóthain feamainne le fáil ón stoc fiáin, tógadh struchtúir shaorga chun cur le toradh na feamainne. De réir mar a bhí éileamh ag teacht ar an gceilp, bhí luach mór á chur ar chearta cladaigh chomh maith agus dá bharr sin d'ardaigh tiarnaí talún áirithe an cíos. Bhí go leor daoine fostaithe san tionscal ceilpe faoin mbliain 1800 agus rinne an scríbhneoir taistil cáiliúil La Toc tagairt de nuair a tháinig sé go Conamara ag deireadh na 18ú haois.

D'fhág gach céim de phróiseas an tionscal ceilpe a lorg fhéin ar an tírdhreach. Nuair a bhíodh an fheamainn bainte, thugtaí isteach ansin ar an gcladach i gcliabh í ar dhroim na mban nó ar charranna beaga capaill. Thriomaítí ansin í ar chlaíocha go dtí go mbeadh sí le dó sna háitheanna ceilpe. Thógadh sé scór tonna den fheamainn fliuch le haon tonna amháin de luaitheach ceilpe a dhéanamh. Baintí úsáid as móin mar bhreosla do na háitheanna, agus ar nós bhaint na feamainne, bhíodh roinnt mhaith fear ag teastáil chun an mhóin a bhaint, a thriomú agus thabhairt ó na céanna. Bhí an fheamainn triomaithe le cur in eagar, le grádú agus le stóráil ansin sula ndéanfaí í a easpórtáil.

In áiteanna áirithe tá claíocha ísle le feiceáil ina seasamh ag marcáil limistéir ar leith a bhaineann le cearta cladaigh. Bíonn piléir aolchloiche le feiceáil i roinnt áiteanna in iarthar Chill Cholgáin ag léiriú na dteorainneacha éagsúla, agus i láithreacha eile is cairn íseal atá in úsáid. Ar chladaí Chontae an Dúin agus i nDún na nGall, tógadh greillí móra déanta as cloch ar chuanta foscúla áit nach raibh mórán feamainne ag fás go nádúrtha. Cuireadh na blocanna móra cloiche ar na cladaí míne ina línte eagraithe, agus lorg cairn idir gach line. Dhéantaí athshocrú ar na clocha tar éis cúpla bliain. Bhaintí an barr feamainne gach samhradh ansin ag



Trá an Bhráid – Rann na Feirste



**Port Mainistreach Árainn-
Greillí Ceilp**

fágáil greillí áirithe gan chuir. Tá samplaí iontacha de na greillí ceilpe seo le fáil i gCuan Dhún Droma i gContae an Dúin agus ar an Trá Bheag ar leithinis Inis Eoghain ar réileán taoidmhear Rann na Feirste in iarthar Dhún na nGall. Níos faide ó dheas tá go leor greillí ceilpe le feiceáil fós i nGob an Choire agus ar chladach Mhurasce taobh le Mainistir Mhurasce, tugtar *Carraigeens* orthu anseo.

Tógadh greillí ceilpe ar Oileán Chliara chomh maith, ach ní féidir iad a fheiceáil anois. Tá na samplaí is fearr le fáil ar theorainn Chontae na Gaillimhe agus Co an Chláir ag Oileán Eachinse agus i láithreacha eile cúpla míle soir ó thuaidh ar oileán Eide atá tréigthe anois. Tá samplaí eile do na greillí ceilpe seo le fáil thimpeall Oileán Fhearghais agus Inbhear na Sionnainne agus tá fianaise ann gur tógadh iad taobh leis an Scoil ar chósta thiar Chorcaí. Bhí George Petrie ar dhuine de na chéad ealaíontóirí a léirigh íomhánna don tionscal ceilpe i bpicéir a thaispeáin áith ceilpe ag dó ar chósta thuaidh Chonamara.

le Michael Gibbons



Michael Gibbons

Is Seandálaí Neamhspleách é Michael Gibbons MIAI, agus tá sé mar bhall d'Institiúid Seandálaithe na hÉireann. Is Iarstiúrthóir é de chuid Oifig na nOibreacha Poiblí maidir le Taifid Láithreán agus Séadchomharthaí, Baile Átha Cliath. Tá spéis ar leith aige i radharcanna mara agus tíre ar fud na hÉireann. Tá foilseacháin déanta aige le gairid ar Sceilg Mhichíl agus Sí an Bhrú, an dá Láithreán Oidhreacht Domhanda atá againn. Tá baint aige le turasóireacht Chultúrtha le breis agus tríocha bliain. Tá sé i mbun taighde faoi láthair ar chúrsaí seandálaíochta mar a bhaineann siad le cósta Chonamara agus a cuid oileáin go léir, breis agus leath chéad acu. Tá cáil mhór ar an gcósta seo ó thaobh láithreacha seandálaíochta.

Ullmhúchán Leigheas Luibhe

Tá an fheamainn Bhoilgíneach nó an Barrchonlach le fáil go forleathan ar an cladach ar fud chóstaí na hÉireann. Is furasta é a aithint mar go mbíonn dhá bholgán ar chaon taobh den mhéanfheith agus bíonn dathanna éagsúla air mar buíghlas nó dúdhonn, agus uaireanta bíonn dath dubh air. Baineann sé úsáid as greamachán a bhfuil cuma diosca air chun é féin a dhaingiú.

Bíonn cruth sféarach ar na bolgáin aeir, ach uaireanta ní bhíonn siad seo le feiceáil ar na plandaí óga. Bíonn an imeall mín, agus bíonn an duilleog roinnte ina dhá chraobh. Bíonn fad 90 cm agus leithead 2.5cm aige agus maireann sé idir dhá bhliain agus chúig bhliana.

Tugtar Feamainn bhoilgíneach uirthi mar gheall ar na bolgáin a bhíonn le fáil ar na duilleoga.

Tugann na bolgáin seo deis don duilleog snámh ar an uisce nuair a thagann an taoille isteach, bíonn níos mó den dromchla ar bharr uisce ansin agus bíonn an ghrian in ann dhul aici.

Baineann an fheamainn bhoilgíneach úsáid as gabhdáin speisialta chun síolrú a dhéanamh, fásann siad seo ar na plandaí timpeall mhí na Nollaig agus fanann siad ann go dtí amach sa samhradh. Is i mBealtaine agus i Meitheamh is fearr iad maidir le torthúlacht, agus scaoiltear síol agus uibheacha isteach go díreach sa gcolún uisce nuair a bhíonn na plandaí faoi uisce ag lán mhara. Tá beagán den ádh ag baint leis an bpróiseas toirchithe, mar sin scaoiltear amach go leor uibheacha agus síol chun go mbeidh deis síolraithe níos fearr ag an bplanda. D'fhéadfadh 1000 gabhdán síolraithe a bheith ag planda amháin agus os cionn 1,000,000 ubh aige.

Is féidir leis an *Fucus vesiculosus* fás sa gcrios cladachúil, áit a mbíonn tionchar ag an taoille ar dhoimhneacht an uisce, agus freisin sa gcrios fochladachúil, áit a bhíonn an fheamainn faoi uisce go seasta. Ach bíonn deacrachtaí ar leith ag baint leis an gcrios cladachúil, mar shampla, nuair a bhíonn taoille íseal ann agus an t-uisce ag imeacht léi amach, bíonn an fheamainn fágtha faoin ngrian ar na clocha, agus bíonn seans ansin ann go dtriomóidh sí amach uilig. Tá an fheamainn bhoilgíneach le fáil go príomha san Atlantach Thuaidh, in uisce measartha a bhfuil an leibhéal salainn níos ísle agus mar sin feileann an tír seo go mór don fheamainn bhoilgíneach.

Ó thaobh cúrsaí leighis de, úsáidtear an fheamainn bhoilgíneach i gcóir fadhbanna tíoróideacha, mar shampla: tíoróideach nach mbeadh ag gníomhú i gceart, nó faireog tíoróideach a bheadh ataithe (ainglis) agus freisin le haghaidh easpa iaidín. Úsáidtear freisin é i gcóir raimhre, pianta cnámh, cruachan na n-artairí (artairiscléaróis), fadhbanna boilg, dó croí, glanadh na fola, iatacht, broincíteas, eimfiséime, fadhbanna le conair an fhuail agus inmí. Cuireann sé le láidreacht an chórais imdhíonachta agus spreagann sé fuinneamh chomh maith. Is féidir an fheamainn bhoilgíneach a chur ar an gcaiceann freisin, mar go bhfuil leigheas ann don dó, do chraiceann a bheadh ag dul in aois agus do ghreamanna feithide. Is féidir folcadh a dhéanamh leis an bhfeamainn seo chomh maith. Ba chóir feamainn úr a bhailiú agus é a ghlanadh le huisce fuar ar fhaitíos go mbeadh feithidí nó salachar ann (bheadh sé níos fearr dá mbeadh sé fágtha amuigh faoin ngrian ar feadh 48 uair a chloig). Ansin cur isteach san uisce te é ar feadh 20 nóim.

Tosóidh na bolgáin ag pléascadh ansin agus silfidh sláthach amach astu a chumhdóidh an craiceann agus a dhéanfas maitheas de. Cuireann sé le maorthas an choirp agus tá sé go maith i gcóir pianta a bheadh sna matáin chomh maith.

Baintear an fheamainn bhoilgíneach sa tréimhse idir mí an Mhárta agus Deireadh Fómhair, bíonn cuma saghas ramhar ar na bolgáin nuair a bhíonn siad fásta amach i gceart, agus bíonn a

Ullmhúchán Leigheas Luibhe

fhios agat an uair sin gur féidir í a bhaint. Tá siosúr nó deimheas ag teastáil chun an fheamainn a bhaint, ná bain ach leath den phlanda sa gcaoi go mbeidh sé ábalta leanacht ar aghaidh ag fás. Ná tarraing aníos ón rúta an planda riamh. Is fearr málaí a bhfuil poill bheaga iontu a úsáid nuair a bhíonn tú ag bailiú feamainne mar bíonn deis ag an uisce doirte amach astu.

Chun an tuaslagán a réiteach, beidh ort an fheamainn bhoilgíneach a bhaint. Cur amach faoin ngrian í i dtús báire ar feadh dhá lá. Ansin gearr suas í ina píosaí beaga. Bainim féin úsáid as cóimheas 1:5 mar sin beidh ort 100g d'fheamainn bhoilgíneach triomaithe a úsáid agus é sin a chur i gcrúsca Mason. Ansin doirt 500ml d'alcól le láidreach 35-45% ann isteach sa gcrúsca. Fág an meascán in áit thirim ar feadh trí seachtainí agus measc go minic é, nó is féidir leat é a chur síos i bpota mór ar feadh trí lá ar theas íseal ach é mheascadh go seasta.

Nuair a bheas an tréimhse ama thart (ag braith ar an modh a d'úsáid tú) is féidir leat éadach a bhfuil poill bheaga ann a chur anuas ar chrúsca gloine eile agus an tuaslagán a dhoirteadh síos ann. Déanfaidh sé seo scagadh ar an leacht agus ar na píosaí crua. Déan cinnte an t-éadach a bhrú amach go maith chun gach braon den tuaslagán a fháil amach as. Is féidir leat na píosaí eile a chur ar an gcarn múirín agus ar an gcaoi sin ní chuirfear aon ní amú.

Nuair a bheas an tuaslagán déanta agat, is féidir ansin aghaidh a thabhairt ar an bpróiseas caolúcháin agus ar an gcroitheadh. Ba é Hahneamann a fuair amach ar dtús na buntáistí a bhaineann le caolú: *"the more the substance is succused and diluted, the greater the therapeutic effect, while simultaneously nullifying the effect"*.

Dhéanfadh sé caolú ar gach tuaslagán agus ansin bhaineadh sé croitheadh láidir as (*Succussions*), leanadh sé ar aghaidh leis an bpróiseas sin arís agus arís eile go dtí go mbeadh an láidreachtaíocht aimsithe aige. Chuir an croitheadh seo le héifeacht an chóigais, mar bhí fuinneamh cinéiteach curtha leis anois.

Chun an cógas 30cc a dhéanamh, cur braon amháin den tuaslagán isteach le 99 braon uisce agus alcól agus bain croitheadh as, déan é seo deich n-uaire as a chéile, agus ansin beidh 1cc déanta agat. Beidh ort leanacht ar aghaidh leis an bpróiseas sin ar feadh naoi n-uaire eile chun 30cc a dhéanamh. Ag an staid sin, bíonn níos lú ná 50% de sheans ann go mbeadh fiú agus móilín amháin den ábhar gníomhach fágtha ann agus mar sin is féidir a bheith cinnte go bhfuil an cógas hoiméapatach seo sábháilte.

Nuair a bheas an cógas déanta agat, is féidir cúpla braon de a chur le hábhar mar tháibléid lachtóis nó siúcrosis. Is piollaí beaga iad sin agus is féidir iad a chur faoi do theanga. Is féidir braonta den chógas a chur le púdar a bheadh déanta as lachtóis nó siúcros chomh maith. De ghnáth bíonn an púdar istigh i bpáipéar fillte agus bíonn an mhaitheas chéanna ann agus a bhíonn sna piollaí beaga. Rogha eile ná an cógas a thógáil i bhfoirm leachta a bheadh istigh i mbraonbhuidéal. Tá cúpla buntáiste i gceist leis an leacht mar go bhfuil deis agat croitheadh a bhaint as an mbuidéal agus is féidir caolú sa mbreis a dhéanamh ar an leacht ar fhaitíos go mbeadh sé ró-láidir do dhaoine ar leith. Freisin, is féidir piolla amháin a chur isteach i mbuidéal agus ar an gcaoi sin beidh tú ábalta níos mó úsáide a bhaint as, agus ní bheadh sé chomh costasach ach oiread. Is féidir an cógas seo a thógáil ar bhealaí éagsúla eile chomh maith, mar shampla, i spraeanna/ungthaí/lóiseanna agus ábhair a oireann don bholadh. Ba chóir go mbeadh an cógas stóráilte in áit atá fionnuar agus tirim. Ní ceart ach oiread go mbeadh aon ábhar a bhfuil boladh láidir air i ngar dó. Déan cinnte freisin nach bhfuil aon ghaireas leictreonach in aice leis mar bheadh baol ann go gcuirfeadh siad isteach ar éifeacht an chóigais.

le Cáit Ní Fhuaráin



Cáit Ní Fhuaráin

Is bean óg mé ag déanamh staidéir ar chúrsa hoiméapaite leis an *Irish School of Homeopathy*. Is cúrsa 4 bliana atá ann agus ar deireadh beidh mo cheadúnas chun cleachtadh agam mar Liachleachtóir Hoiméapaite . Thosaigh mé an cúrsa seo i mí Mhéan Fómhair seo caite chun foghlaim faoi na hábhair nádúrtha atá ar fáil a bhfuil leigheas iontu. I mo thuairim, tá sé fíorthábhachtach go mbeadh tuiscint mhaith ag daoine ar an láidreacht agus ar an gcumhacht atá ag an gcorp chun é féin a chneasú. Le linn mo chuid staidéir, rinne mé roinnt taighde ar fheamainn agus ar na hairíonna leighis atá aici agus conas an leigheas a bhaint as an bhfásra.



Agallamh le John Feeney

John: Bhuel thosaigh mé in Arramara i 1975, an séú lá de Bhealtaine, sin 46 bliain sa mBealtaine seo ag teacht.

Seán: Bail ó Dia ort.

John: Bhí mé scór ag an am agus fuair mé post ag obair anseo. Bhí muid ag lochtú báid thíos anseo agus tháinig bainisteoir na monarchan anseo síos agus, mar a deir an ceann eile, ag an am, d'iarr mé dhó an raibh aon seans ar an '*start*' - sin é a deiridís ag an am mar a déarfá.... Ach bhuel a deir sé, níl faoi láthair a deir sé, ach má thagann tada aníos cuirfidh mé scéal agat. Cúpla lá ina dhiaidh bhuail sé isteach ag an teach. Tá obair seachtaine agam dhuit a deir sé, má tá tú ag iarraidh dhul soir.

Seán: Agus inis dhomsa anois, cén sórt réabhadh a bhí ortsa an tseachtain sin anois mar a déarfá, mar tá barúil agam céard a bhíonn ar bun sa monarchan anois. Ach inis dhom, cén chaoi an raibh an obair leagtha amach an am sin?

John: Is é an jab a tugadh dhomsa sula dtáinig mé le haghaidh na seachtaine, bhí málaí tugtha anseo ach ní rabhadar in ann an t-uisce a choinneáil amach, agus is é an jab a tugadh dhomsa ná mála plaisteach a sháigh síos ansin a dtuigeann tú.... Sin é anois an jab a bhí ann, jab aisteach a bhí ann mar gheall nuair a tharraingíteá do lámh ar ais, thiocadh an plaisteach aníos in éineacht leat an bhfuil a fhios agat.

Seán: Agus a John, ceist agam ort anois - na málaí, cén meáchan a bhí sna málaí?

John: Thart ar leathchéad ag an am.

Seán: Leathchéad agus bhí tú láidir?

John: Ó bhí mé scór blianta d'aois agus bhí mé breá súpláilte mar a déarfá.

Seán: An t-am ar thosaigh tusa anois mar a déarfá, bhí slata mara ag imeacht fós?

John: Ó bhí slata mara, thiocadh siad amach as Árainn agus iad triomaithe agus bhíodh muid á meilt sin agus á gcur chun bealaigh freisin mar a déarfá. Bhí sé ráite linn ag an am gur '*iodine*' a bhíodh siad ag fáil amach as na slata mara. Sin é a bhí ráite linne, ach níl a fhios agam an é mar a déarfá anois.

Seán: Cé a bhí ina '*senior citizen*' in Arramara an t-am sin, mar a déarfá, nuair a bhí tusa ann?

John: Bhuel bhí fear suas an bóthar anseo, bhí sé ann romham, Paddy Maoilchiaráin a thugann siad air, agus bhí leaid eile soir an bóthar anseo, bhí sé ag breathnú i ndiaidh na tine, Seán Flatherty a bhí air, agus bhí fear eile as Loch Con Aortha, bhí duine le cur ar chaon '*shift*', Tommy Flatherty freisin, Tommy Mhichael Nana a thugaidís air. Bhíodar sin anseo nuair a tháinig mise mar a déarfá.

Agallamh le John Feeney

Seán: Céard atá i gceist agat leis an tine anois, caithfidh tú é sin a mhíniú dhúinn?

John: Bhuel tá dhá 'furnace' mhóra thuas anseo mar a déarfá agus tine istigh iontu ag triomú. Caithfidh duine i gcónaí a bheith ag breathnú ina ndiaidh sin i chaon *shift*, an bhfuil a fhios agat céard atá i gceist agam, ag déanamh cinnte nach dtiocfaidh an teocht síos mar a déarfá nó tiocfaidh an mhin amach fliuch ort. Caithfidh sé a bheith ansin i gcónaí, mar a deir an ceann eile.

Seán: Mar sin in '75, slata mara...cén fheamainn eile a bhí ann i '75?

John: Bhuel an fheamainn atá inniu ann, an fheamainn bhuí.

Seán: Agus ní amháin sin a John, ach i dtaobh bhaint na feamainne, bhí an-scil acu fadó mar bhainidís agus d'fhágaidís stoc mar a déarfá; d'fhágaidís cuid di ar an léic.

John: Ó tá tú ceaptha trí horlaigh a fhágáil ar a bharr. Má ghearrann tú an rúta, tógann sé i bhfad uirthi a theacht ar ais.

Seán: Agus abair anois, cén fheamainn anois a bhfuil siad dírithe air anois mar a déarfá?

John: Feamainn bhog a thugadh muid air; tá sí thuas i mbarr an chladaigh. Go dtí seo anois ní raibh meas ar bith uirthi, dhá mbeadh cuid di thríd an leoraí feamainne agat is beag nár raibh tú i dtrioblóid cheana léi mar a déarfá, ach tá an margadh amuigh ansin.

Seán: Ní hí is airde anois ar bharr cladaigh. Tá a fhios agam an stuif atá i gceist agat, feamainn bhoilgíneach cheapfainn a thabharfadh muid uirthi, ní hí an chaisíneach anois í.



Ó chlé John Feeney, Vivienne Ní Niaidh, Seán Ó Coistealbha

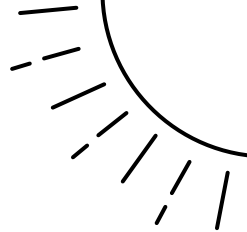
John Feeney

Tagann John Fenney as baile beag ar a dtugann siad Roisín na Mainiach air. Thosaigh sé in Arramara ar an séú lá de Bhealtaine, 1975. Chaith sé 46 bliain ag obair ann. Anseo tá síochta as agallamh a rinne Seán Ó Coistealbha le John in Éanáir 2021. Is léargas iontach é ar na blianta ar fad a chur sé isteach ina chuid oibre.

Searmanas

Coisricim mé féin,
maidin bheannaithe
seo an Domhnaigh
go sollúnta sa sáile,
íslím mé féin ansin
isteach go humhal
bíoblach go básta,
sa taoile trócaireach
amhail Gailíleach.
Cór na bhfaoileán
le dord na mara
's cling na Bóchna
i gcomhcheiliúradh ceoil
dom threorú go mána,
ag tíolacadh mo uile dhúil.
Cloch an Chuair
mar altóir ársa
go maidhm-mhaorga
bán-bhrataithe le lása,
's an chailleach dhubh
's a bhean
i mbun searmanais
le grásta 's gean.
Ronnach, mangach, lannach
mar chomaoineach
i Lochán na gCosa Fuara,
muir-chailís na beatha.
In ainm an athair
agus an Mháthair
's gach a dtugann
an Teiscinn Mhóir
óna broinn i láthair
le rabharta grá
i dtrá 's tuilleadh
gach uile lá.

Seán Ó Coistealbha



Comhrá le Paddy Cleary

- Ba iad na háiteanna ab fhearr maidir le triomú ná na dumhcha sin a bhí gar den chladach mar bíonn deis mhaith ag an uisce imeacht den chaonach fliuch.
- Ní raibh luach mór tráchtála ar an gcaonach dorcha/dubh mar bheadh an dúch ag rith uaidh agus bheadh dath ansin le feiceáil san bpróiseas próiseála bia a bhain úsáid as an gcarraigín – uachtar sailéid.
- Dhíoltaí an caonach dubh seo le comhlacht Francach “Sateo” ar phraghas íseal.
- D’íoc comhlacht i mBéal Feirste an praghas is fearr ar an gcaonach sin a bhí ar ard-chaighdeán. Bheadh cumas maith ó thaobh tuartha de ag an gcaonach seo. Bhíodh an comhlacht ag plé le leigheas casachta den chuid is mó.
- Ní bhíodh aon mheas ar an gcaonach sin a bhaintí le linn rabhartaí mhí Lúnasa nó ina dhiaidh sin, mar bheadh feamainn dhonn/dhearg (bhog) ag fás mar seadán ar an gcarraigín agus bhí sé deacair é seo a bhaint nuair a bhí an carraigín fliuch ach dodhéanta amach is amach nuair a bhí sé tirim. Chuirfeadh sé seo le hualach na hoibre, fliuch nó tirim, ach chomh maith leis seo bhí seans ann go gcuirfeadh sé as don phróiseas tuartha maidir le téagar na ndathanna.
- Ba iad na taoillí ab fhearr don bhaint ná an dá thaoille tar éis an rabharta i mí an Mheithimh. D’fhéadtaí an bhaint a bheith déanta roimh nó ina dhiaidh sin ach ní bheadh luach maith air maidir le cúrsaí tráchtála. Níorbh fhiú trácht ar an luach a bhain leis an gcarraigín tar éis mí Lúnasa beag beann ar an ngné tráchtála, mar bhí a chumas beatha nó leighis imithe i léig go hiomlán faoin am sin.
- Ní bhaintí úsáid as taoillí Lá 'I Pádraig riamh mar ní bhíodh mórán de dhuilleog ar an gcaonach agus is fréamh den chuid is mó a bhíodh air - bhí iontas mór ar Phaddy an cleachtas seo a fheiceáil scríofa in aon leabhar.
- Bhí caonach breá le fáil ar chuid de na sceireacha a bhí amuigh agus é ar ard-chaighdeán, mar a chéile leis an gcaonach a bhí ar fáil ar chladaí na gcuaisíní fada. Bhaineadh na báid bheaga nó na curachaí an caonach ó na sceireacha mar ní raibh aon bhealach eile chun é seo a dhéanamh ón gcladach nó de shiúl na gcós agus freisin ní raibh ach achar áirithe ama chun an bhaint a dhéanamh.
- Bhí ceannaitheoirí áitiúla ann a cheannaíodh an carraigín ón lucht bainte agus de ghnáth bhíodh seid mór acu chun é a stóráil ann – bheadh ardán coincreíte taobh amuigh ag na seideanna seo chomh maith chun dlús a chur leis an triomú.
- Fuair Paddy eolas ar Arramara óna athair in 1947. Ag an am sin bhíodh an carraigín stóráilte i bhfoirgneamh ar a nglaoití an “Meal Store” air. Bhí deireadh ag teacht leis na slata mara mar ábhar tábhachtach bainte agus bhí Arramara ag díriú ar an gcarraigín mar phríomhearra sular tháinig ‘Asco’ ar an bhfód.
- Cuimhníonn Paddy nuair a bhí 35 tonna carraigín tirim stóráilte aige nuair a bhíodh sé fhéin agus a athair ag ceannacht carraigín i gConamara agus i gContae an Chláir – 35 tonna sa láthair stórála in aice leis ag baile i gContae an Chláir.

Comhrá le Paddy Cleary

- Ba iad Indreabhán agus Eanach Mheáin in aice le hoileán Inis Treabhair agus Ceantar na nOileán na príomháiseanna stórála áitiúla i gConamara. Bhí Michael Conneely, an fear stórála sna 1960í/1950í mar dhuine de lucht bainte Chonamara a thug cuairt ar *Nova Scotia* le blianta beaga anuas.
- Cuimhníonn Paddy nuair a bhíodh a mháthair ag cur carraigín ar bogadh in uisce fuar sula gcuireadh sí ar fiuchadh é. Bhaintí úsáid ansin as mar bhia (milseoga den gcuid is mó). Chuirte stáirse ar léinte ag baint úsáid as an uisce a taoscadh.
- An luach is mó a bhain le carraigín maidir le muintir na háite ná an cumas leighis a bhí aige ó thaobh fadhbanna nó galraí sa gliabhrach.
- Deir Paddy go láidir arís nach gcloistí riamh go mbeadh baint á dhéanamh i mí Márta/Aibreán ná i mBealtaine lena linn fhéin. D'áitigh sé i gcónaí go lorgaítí agus go mbailítí an caighdeán is fearr. Ní bhaintí ach carraigín tirim agus ní raibh meas ar bith ar an gcarraigín fliuch. D'iompódh Paddy a dhroim le droch-charraigín nó má bhí sé tais agus bhí a fhios ag an bpobal é seo.
- Mura mbainfí an caonach go minic bhí claonadh ann go bhfásfadh sé go fada agus go liopastach agus go dtitfeadh sé de na carraigeacha. Ar deireadh ní bheadh sé ar fáil san áit agus thógfadh sé tamall air fás arís.
- Bheadh sé tábhachtach leanúnachas a chleachtadh maidir leis an triomú a dhéantar ar na cineálacha éagsúla caonaigh a bhailítear ó cheantair agus ó fhoinsí éagsúla, mar bheadh baol ann go rachadh an dúch / dathúcháin chun srutha agus d'fhéadfadh sé seo an caonach a bheadh ar ard-chaighdeán, maidir le tuaradh/dathúchán, a mhilleadh.

Seo nótaí a tógadh as comhrá a déanadh le Paddy Cleary, iar-fhostaí de chuid Arramara Teo.



OIDIS LE

Katie Ní Fheinneadha,

Brian Danny Minnie Ó Domhnaill

Seán Ó Coistealbha

Judeen Uí Fhlatharta

AnnMarie Ní Chonghaile



ARÁN CAIRÉID & DUILEASC

Katie Ní Fheinmeadh

COMHÁBHAIR

- 115g ime
- 2 chairéad
- 4 ubh
- 50g siúcra
- 250g plúir
- 1 Spbh púdar bÁCála
- ½ Taesp salainn
- 1 Spbh duilisc tirim mín
- Leáigh an t-im ag teocht íseal.
Bain an craiceann de na cairéid.
Ansin déan grátáil ar na cairéid.

MODH

- 01** Cas ar an oigheann ag 160 céim Celsius agus cur beagán ime thart timpeall an stáin bhuilín.
- 02** Leáigh an t-im go mall ag teocht íseal.
- 03** Bain an craiceann de na cairéid agus déan iad a ghrátáil.
- 04** Buail na huibheacha agus an siúcra le greadtóir i mbabhla.
- 05** Doirt isteach an t-im leáite agus na cairéid ghrátáilte agus measc le chéile go maith iad.
- 06** Cur isteach an plúir, an púdar bÁCála, salann agus duileasc.
- 07** Doirt an meascán isteach i stán builín agus cur san oigheann ar feadh 45 nóiméad
- 08** Tóg amach an t-arán agus lig dó fuarú i dtosach agus ansin is féidir é a ghearradh.

COMHÁBHAIR AN BUN

- 850ml bainne
- 7g carraigín
- 1 spúnóg mhór siúcra
- Ubh
- ½ spúnóg bheag d'úsc fanaile

COMHÁBHAIR AN LÁR

- ½ Spbh sinséair
- ½ líomóid
- 3 phiorra mhóra
- 3 Spbh siúcra donn
- ½ cupán uisce

COMHÁBHAIR AN BARR

- 50g cnónna coill
- 80g ola chnó cóc (soladach, ná leáigh)
- 100g leite thirim
- 1 Spbh mil
- 1 Spbh siúcra donn
- 75g plúir bán
- 1 Taesp cainéal

MILSEOG STIOFÁINÍN

Katie Ní Fheinmeadha

MODH AN BUN

- 01** Cur an carraigín ar bogadh in uisce te ar feadh 20 nóiméad
- 02** Scag an carraigín agus cur i bpota é leis an mbainne
- 03** Téigh an meascán go dtí go dtosaíonn sé ag fiuchadh, ansin ísligh an teas síos agus lig do suanbhruith a dhéanamh ar feadh 20 nóiméad.
- 04** Bris an ubh agus scag an buíochán ón ngealacán. Cuir an buíochán i mbabhla agus measc isteach an siúcra agus t-úsc fanaile.
- 05** Tóg an meascán carraigín ón teas agus lig dó fuarú ar feadh cúpla nóiméad. Déan é a scagadh trí shíothlán chun an carraigín a bhaint ón mbainne.
- 06** Measc an bainne isteach leis an meascán uibhe.
- 07** Doirt an meascán isteach i gcrúscáí. Déan cinnte gan na crúscáí a líonadh thar leath bealigh.
- 08** Cur na crúscáí sa gcuisneoir ar feadh 6 huairé an chloig ar a laghad nó thar oíche.

MODH AN LÁR

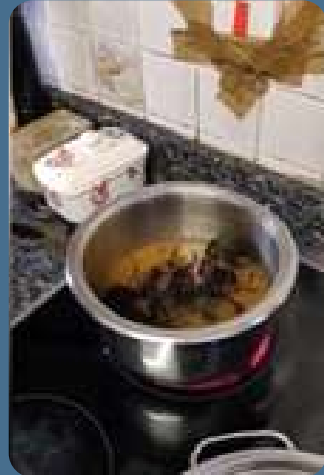
- 01 Grátáil an sinséar go mion isteach i mbabhla.
- 02 Grátáil an craiceann den liomóid, ansin déan é a shú isteach sa mbabhla.
- 03 Bain na craicne de na piorraí agus déan iad a ghearradh suas ina bpíosaí beaga
- 04 Cur na comhábhair don lár ar fad isteach i bpota. Measc le chéile agus lig dó suanbhruith a dhéanamh go dtí go mbeidh an meascán tiubh go leor.
- 05 Cas as an teas agus lig don meascán fuarú beagán sa bpota. Nuair atá sé sách fuaraithe, cur an meascán isteach sa gcuiseoir go dtí go dteastóidh sé uait.

MODH AN BARR

- 01 Cas air an t-oigheann, bíodh sé ag 180 céim Celsius.
- 02 Gearr suas na cnónna go mion.
- 03 Cur an ola agus plúr i mbabhla agus measc le forc go mbeidh siad measctha go maith le chéile.
- 04 Bris suas an leite beagán le do cuid lámha agus tú á chur isteach sa mbabhla. Measc isteach an chuid eile de na comhábhar
- 05 Scar amach an meascán ar tráidire bÁCála agus cur san oigheann é ar feadh 5 nóiméad
- 06 Tóg amach ón oigheann nuair a bheas dath deas órga ar an meascán.
- 07 Lig dó fuarú agus cur ar leataobh é

CUR LE CHÉILE

- 01 Tóg na crúscáí agus an meascán piorraí amach as an gcuiseoir.
- 02 Roinn amach an meascán piorraí idir na crúscáí go léir, ansin roinn an meascán cnó ar barr.
*Níl mórán siúcra sa milseog seo



SÚ CARRAIGÍN

Katie Ní Fheinneadha

COMHÁBHAIR

- 4 phionta uisce (níos mó nó níos lú ag brath ar cé chomh láidir ab fhearr leat an deoch)
- 2 líomóidí
- 2 oráiste
- Píosa sinséir (ag brath ar do bhlas féin)
- 1 Spbh clóibh
- 2 Spbh mil
- Glac láimhe carraigín thirim

MODH

- 01** Líon pota leis an uisce.
- 02** Gearr suas na líomóidí, na horáistí agus an sinséar ina sliosanna tanaí
- 03** Cur na comhábhair ar fad isteach sa bpota agus cur ar fiuchadh iad. Lig dó suanbhruith a dhéanamh go dtí go mbeidh an meascán beagán tiubh.
- 04** Scag an sú trí shíothlán. Déan é a scagadh cúpla uair más gá, chun na píosaí beaga a bhaint as an sú.
- 05** Lig don deoch fuarú sa guisneoir roimh é a ól.

- Tá an deoch seo go maith le aon tinneas sa gliabhrach, ach déan cinnte nach bhfuil sé ró-thiubh ar fhaitíos go ngreamódh sé sa scornach.

LAÍON NA TRÁ: ANRAITH GLAS & UIBHEAGÁN

Katie Ní Fheinneadha

COMHÁBHAIR ANRAITH

- 2 Spbh ola olóige
- Glac scailliún
- 250g laíon na trá
- 250g spionáiste
- 250g píseanna reoite
- 100g cáis feta
- 250g brocaílí
- 1.2l stoic glasraí
- Salann agus piobar
- Glac duilleog miontais

COMHÁBHAIR UIBHEAGÁN

Glac láimhe de laíon na trá

- 3 mhuisiriún
- 1 ionga gairleoige
- Salann agus piobar
- 3 ubh
- 3 Taesp bainne
- 1 Spbh ola olóige
- 2 Taesp cáis parmasáin

MODH UIBHEAGÁN

- 01** Déan friochadh ar an laíon trá agus na muisiriúin ar fhriochtán le braon ola ar feadh 5 nóiméad, nó go laghdóidh an laíon trá síos agus go dtiocfaidh dath órga ar na muisiriúin.
- 02** Mionaigh an ghairleog agus measc isteach é leis an laíon trá. Cas as an teas agus cur blas air le salann agus piobar.
- 03** Measc na huibheacha i mbabhla agus cur isteach an bainne, ansin cur blas air le salann agus piobar.

MODH ANRAITH

- 01** Téigh an ola i bpota agus déan friochadh ar na scailliún ar feadh 5 nóiméad go dtí go dtosaíonn siad ag fáil bog.
- 02** Cuir isteach laíon na trá, spionáiste, píseanna, brocaílí agus stoc. Cur ag fiuchadh é agus lig dó suanbhruith ar feadh 10-15 nóiméad.
- 03** Nuair a bheas na glasraí bogtha, cur isteach glac miontas agus cuir blas air le salann agus piobar.
- 04** Cumasc le cumascóir go dtí go mbeidh an t-anraith mín.
- 05** Maisigh an t-anraith le duilleog miontais, mionbhruar, cáis feta agus braon ola olóige.

**iarann, cailciam, potaisiam agus snáithín

- 04** Téigh an ola ar an bhfriochtán agus doirt na huibheacha air. Corraigh thart an friochtán ionas go mbeidh an bun ar fad clúdaithe le sraith cothrom de na huibheacha. Lig dó socrú ar feadh nóiméad agus ansin cur an meascán laíon trá agus cáis i lár báire. Nuair a bheas taobh amháin déanta, iompaigh bun os cionn é. Fág ag cócáil é ar feadh nóiméad nó dhó eile.
- 05** Bíonn sé go maith le harán donn nó le taos géar ar an taobh.
*Tá vit. D, cailciam, iarann, potaisiam agus próitéin le fáil sa mbéile seo

BRÚITÍN LUS NA GLOINE

Katie Ní Fheinneadha

COMHÁBHAIR

- 1kg fataí rooster
- 100ml bainne
- 75g im
- 50g Lus na Gloine
- Salann agus piobar

MODH SAILÉID LINTILE

- 01 Téigh 2sp boird den ola i bhfriochtán agus déan friochadh ar lus na gloine ar feadh nóiméad, + ansin measc isteach na lintilí agus an capras.
- 02 Fáisc an liomóid isteach leis na lintilí, cuir blas air le salann agus piobar agus déan friochadh air ar feadh cúpla nóiméad eile.
- 03 Déan na piseanna a bhrúigh ar feadh 3 nóiméad. Déan iad a scagadh agus lig dhóibh triomú.
- 04 Cur an sailéid measctha ar phláta agus croith na lintilí, piseanna agus cáis ar a bharr. Ar deireadh, croith na sólta ar a bharr agus doirt braon ola anuas ar an sailéad.
*tá próitéin agus snáithín le fáil sa mbéile seo

MODH

- 01 BÁCÁIL na fataí san oigheann ar feadh uair go leith, nó go dtí gur féidir scian a shá tríothu go héasca.
- 02 Nuair a bheas na fataí fuaraithe beagán, bain na craicne dhíobh.
- 03 Brúigh na fataí go mbeidh go said deas mín.
- 04 Téigh an bainne ar theas íseal agus measc isteach leis na fataí é.
- 05 Leáigh an t-im ar fhriochtán agus cuir isteach an lus ghloine leis ar feadh 2 nóiméad go mbeidh an lus bogtha.
- 06 Measc isteach leis na fataí.
- 07 Cur blas ar na fataí le salann agus piobar.
- 08 Bheadh sé seo iontach le filléad troisc nó colmóir friochta agus brocaílí galaithe.
*Is foinse Snáithín, potaisiam agus vit. D an béile seo

GLÓTHÁN CARRAIGÍN

Katie Ní Fheinneadha

AG ULLMHÚ CARRAIGÍN

Bain an Carraigín, triomaigh é ionas go bhfuil sé briosc.

An bealach is fearr le carraigín a thriomú ná é a fhágáil faoin ngrian ar feadh tamaill; iompaigh go rialta é ionas go mbeidh sé ar fad triomaithe.

Moltar go bhfaigheadh sé maidin drúchta amháin.

Stóráil é.

MODH

- 01** Bruith an charraigín go maith in uisce ar feadh 20 nóiméad.
- 02** Séalaigh an carraigín le séalán.
- 03** Tug bruith eile do shú an charraigín in éineacht le 1l bainne.
- 04** Téigh an bainne ar theas íseal agus measc isteach leis na fataí é.
- 05** Leáigh an t-im ar friochtán agus cur isteach an lus ghloine leis ar feadh 2 nóiméad go dtí go mbeidh an lus bogtha.
- 06** Measc isteach leis na fataí.
- 07** Cur blas ar na fataí le salann agus piobar.
- 08** Bheadh sé seo iontach le filléad troisc nó colmóir friochta agus brocaílí galaithe.
*Is foinse Snáithín, potaisiam agus vit. D an béile seo



Katie Ní Fheinneadha

Is mac léinn le heolaíocht chothúcháin í Katie Ní Fheinneadha, i gColáiste na hOllscoile Corcaigh. Thosaigh sí ag cur suime i gcúrsaí bia agus í an-óg; thaitníodh go mór léi a bheith ag cócaireacht agus ag bÁCáil sa gcistin lena máthair agus lena mamó. D'fhan an tsuim sin léi ó shin agus rinne sí cinnte díriú ar bhia mar a bhaineann sé le cúrsaí sláinte agus eolaíochta agus í ag baint cáilíochta tríd leibhéil amach.

BAS FARRAIGE LE SINSÉAR, GAIRLEOG AGUS DUILEASC

Brian Danny Minnie Ó Domhnaill

COMHÁBHAIR

- 12 fhilleád bas farraige (le haghaidh seisear)
- Im 450g
- Fíon bán ½ gloine
- Ola lus na gréine, steall beag
- Sinséar 2 orlach mionghearrtha
- Gairleog, 4 phíosa gairleoige mionbhrúite
- Duileasc 4 spúnóg mionghearrtha
- Persil dron mionghearrtha
- Cnónna piobair bándearg 1sp amháin

MODH

01 Cuimil 20g ime ar thráidire oighinn agus steall braon ola lus na gréine air fosta. Fág na filléid éisc ar an tráidire agus cuir san oigheann iad ar feadh 20/30 bomaite ag 180 céim, gás 5

02 Cuir an t-im i mbabhla leis na hábhair eile agus measc go maith le chéile. Deán rollóg ime i bpáipéar *'greaseproof'* agus leag sa chuisneoir le fuarú, nó go mbeidh sé cruá.

03 Nuair a bheas an t-iasc réidh, gearr slis den im speisialta seo agus cur ar an iasc te é agus leag ar phláta chun boird.

Brian Danny Minny Ó Domhnaill

Alt ón gCócaire

Is cuid dár n-oidhreacht iad na glasraí feamainne. Ba chóir do bhialann an oidhreacht áitiúil a thaispeáint agus a fhorbairt ar bhealach cruthaitheach. Tá blas faoi leith ar fheamainn atá fíor spéisiúil agus neamhghnách. Is iomaí úsáid is féidir a bhaint as i mbiachlár leathan. Tá a lán buntáistí ó thaobh vitimíní agus mianraí le fáil ón bhfeamainn chomh maith. Tá daoine sásta triail a bhaint as bia atá neamhghnách i mbialanna agus nach féidir leo féin a ullmhú sa mbaile. Is féidir miasa neamhghnách a ullmhú d'fheoilséantóirí agus veigeáin. Tá táirgí le fáil anois go coitianta sna hollmhargaí ag chefanna agus gnáth-chócairí. Is léiriú é ar an rogha bia atá le fáil ar bhóthar an Atlantaigh Fhiáin. Cuireann na luibheanna mara go mór le miasa éisc ar nós duileasc. Tá an fhealsúnacht mar a bhaineann sé le 'bia áitiúil' anois go mór i réim agus tá feamainn áitiúil ag éirí coitianta ar an mbiachlár anseo i nDún na nGall .

Bíonn feamainn in úsáid againn sna hábhair seo leanas:

GIN & Tonic, arán bán, plúr cosúil le luibh, i Risotto le haghaidh iasc, im le sinséar & gairleog le duileasc agus i milseogaí le carraigín.

DEOCH CÓGAIS

Seán Ó Coistealbha

COMHÁBHAIR

- Faigh lán glaice Carraigín
- 4 Líomóid
- 2 phlaitín sinséor
- 10 gclóbh
- 4 spúnóg (mór) Siúcra Donn
- 1.5 Pionta Uisce

MODH

- 01** Cuir an t-uisce ag bruith
- 02** Gearr na líomóidí ina gceathrúna agus gearr an sinséar ina shlisíní beaga
- 03** Cuir an líomóid agus an sinséar san uisce
- 04** Fág ar leathbhruith ar feadh 50 nóiméad
- 05** Bain na píosaí beaga líomóide agus an sinséir as an uisce (súlach)
- 06** Cuir isteach an carraigín, na clóibh agus an siúcra donn
- 07** Fág ar leathbhruith ar feadh 10 nóiméad
- 08** Is féidir ceathrú spúnóg beag cainéil (*Cinnamon*) a chur leis.
- 09** Bain as na píosaí uilig (idir carraigín agus na clóibh)
- 10** Tá deoch breá anois agat mar leigheas ar chársán nó ar shlaghdán.

GLÓTHÁN CARRAIGÍN

Judeen Uí Fhlatharta



AG ULLMHÚ CARRAIGÍN

- Bain an Carraigín, triomaigh é ionas go mbeidh sé briosc.
- An bealach is fearr le carraigín a thriomú ná é a fhágáil faoin ngrian ar feadh tamaill, iompaigh go rialta é ionas go mbeidh sé ar fad triomaithe.
- Moltar go bhfaigheadh sé maidin drúchta amháin.
- Stóráil e.

MODH

- 01** Bruith go maith an carraigín in uisce ar feadh 20 nóiméad.
- 02** Séalaigh an carraigín le séalán.
- 03** Tug bruith eile do shú an charraigín in éineacht le 1l bainne.
- 04** Cuir cainéal (*'cinnamon'*) leis más mian leat i gcóir blas má fheileann sé dhuit.
- 05** Cuir i mbabhla é agus lig cead dhó fuarú.
- 06** Cuir sa gcuisneoir é agus bain sult as mar mhilseog nádúrach fholláin.



CRÈME BRULÉE - CARRAIGÍN AGUS CAIFE

Ann Marie Ní Chonghaile

COMHÁBHAIR

- 2 chupán d'uachtar dúbailte
- 10 spúnóg boird siúcra
- 1 spúnóg bheag d'úsc fanaile
- ½ spúnóg bheag caife espresso
- 4 bhuíocán uibhe
- 20g carraigín
- 4 spúnóg boird siúcra le cur ar bharr an brulée

07 Má bhíonn an brulée sórt uisciúil ina lár beidh ort 5 nóim eile a thabhairt dó san oigheann. Tá sé an-éasca cócaráil a dhéanamh air seo, mar sin má bhíonn cuma mhaith air tóg amach é.

08 Nuair a bhíonn siad fuaraithe cuir 'clingfilm' timpeall ar gach ceann agus stóráil sa gcuisneoir iad go dtí go mbeidh tú réidh chun iad a thabhairt amach (ar feadh 3 uair a chloig ar a laghad)

09 Nuair a bheas tú á dtabhairt amach, bain an clúdach dóbh agus croith siúcra go cothrom ar a mbarr. Má bhíonn séidtoirse cistine agat coinnigh an lasair 4 orlach ó dromchla an tsiúcra go dtí go mbeidh dath éadtrom órga air mar a bheadh caramal. Déan cinnte nach mbeidh dath dorcha air nó beidh blas géar ar an siúcra. Mura bhfuil séidtoirse cistine agat, bain úsáid as an gríosacán ach coinnigh súil air. Lig dó fuarú ar feadh 2 nóim agus cur ar fáil é taobh istigh de 20 nóim.

MODH

01 Bíodh an t-oigheann réamhthéite ag 180 céim. Cuir 4 raimicín i mias bÁCála agus fág ar feadh scaithimh iad. Cuir an carraigín isteach i mbabhla agus déan rinseáil air.

02 Cuir isteach i sáspan meánmhéide an uachtar, na 4 spúnóg boird siúcra, an t-úsc fanaile, an caife espresso agus an carraigín. Bruith é ar mheán-teas go dtí go dtosóidh sé ag suanbhruith. Ná lig dó fiuchadh.

03 Nuair a thosóidh sé ag suanbhruith, bain den teas é agus lig dó seasamh ar feadh 15 nóiméad chun go mbeidh deis aige meascadh. Beidh blas bréa ansin air.

04 Ansin scag na huibheacha. Cuir na buíocáin isteach i mbabhla (meánmhéide) agus buail isteach leis an mhéid atá fágtha den 6 spúnóg siúcra go dtí go mbeidh dath níos éadroime air.

05 Déan síothlú ar an meascán uachtair i grúiscín ag déanamh cinnte go mbrúfaidh tú síos go maith é le spúnóg chun sù an charraigín a fháil amach as. Fad a bheas tú ag bualadh na n-uibheacha, cuir an meascán uachtair isteach leis go mall go dtí go mbeidh an t-ábhar go léir measctha le chéile.

06 Roinn an custard idir na raimicíní ag líonadh gach ceann acu go mbeidh siad trí cheathrú lán. Fiuch citeal uisce agus líon an mias oighinn le huisce go mbeidh an raimicín aon tríú líonta. BÁCáil é ar feadh 30/40 nóim.

CLOICHEÁN ALFREDO LE SPAIGITÍ MARA

Ann Marie Ní Chonghaile

COMHÁBHAIR

- 1 phaiceád spaigití
- 1 phaiceád spaigití mara (40kg)
- 1 mhála cloicheáin bruite
- 1 spúnóg boird ola
- 1 oiniún beag amháin mionghearrtha
- 2 spúnóg boird ime
- 1 ionga gairleoige agus é brúite
- 1/3 cupán fíon bán
- 2 chupán uachtair
- 1/3 cupán cáise parmasáin
- Blaistigh le salann agus piobar
- Cuir gráinnín noitmige leis
- Cuir Peirsile nó basal air mar maisiúchán



MODH

- 01** I dtús báire, fliuch an spaigití mara arís i mbabhla le huisce fuar ar feadh 10 nóim. Rinseáil agus glan roimh úsáid. Ansin cuir isteach é i 500ml uisce fiuchta agus déan suanbhruith air ar feadh 5/8 nóim. Déan síothlú air agus fág ar feadh scaitheamh é.
- 02** Cócaraíl an pasta in uisce fiuchta agus salann curtha leis de réir na dtreoracha ar an bpaiceád
- 03** Cur an t-im agus na hoinniúin isteach sa bhfriochtán ar mheán-teas agus déan sótáil orthu ar feadh 2 nóiméad; ansin cuir isteach an ghairleog agus déan sótáil arís ar feadh nóiméad eile. Cur leis an fion agus déan suanbhruith air ar feadh píosa beag; cuirfidh sé seo leis an mblas.
- 04** Measc isteach an t-uachtar, na cloicheáin agus an gráinnín noitmige agus lig dó suanbhruith a dhéanamh. Ná lig dó fiuchadh mar scoilfidh sé. Anois cur an cháis parmasáin leis agus measc go mbeidh sé go deas mín. Tóg don teas é. Blaistigh le salann agus piobar agus cuir an pasta agus an spaigití mara isteach leis.
- 05** Cuir peirsil nó basal air mar mhaisiúchán nó tuilleadh parmasáin/piobar dubh más mian leat agus bain sult as!

Drioglan Chléire

Cúlra

Thosnaigh Drioglan Chléire ag táirgeadh 3 *Sq. Miles Irish Coastail Gin* i mí na Samhna 2018. Lean sé seo tréimhse dúshlánach ó Mhéan Fómhair 2017 nuair a bunaíodh an gnó. Le linn an ama sin, déanadh athchóiriú ar sheanfhoirgneamh agus cuireadh isteach an trealamh riachtanach ann. Infheistíocht áitiúil a bhí i gceist leis seo agus chun airgead a spáráil, úsáideadh ábhair athchúrsáilte agus déanadh go leor den obair thógála, fhorbartha, srl ar son scaireanna sa gcomhlacht.

Bhí sé mar aidhm ón tús jin d'ard-chaighdeán a dhéanamh, a mbeadh luibheanna ón Oileán in úsáid ann agus go mbeadh féiniúlacht an Oileáin le blaiseadh air. Chuige sin, bunaíodh grúpa áitiúil i gcomhar le Ruth Court, forbróir gairmiúil jin. Ina measc sin a bhí sa ngrúpa bhí daoine le taithí ar phlandaí agus ar luibheanna an Oileáin. Chuaigh siad i mbun oibre in Eanáir 2019 agus déanadh triail ar iliomad luibheanna éagsúla gan rath ar bith. Faoi Mhéan Fómhair bhí teipthe ar na hiarrachtaí go léir. Is ag an bpointe sin a bhreathnaíodar ar an gcladach agus díreach laistíos den drioglan féin, d'aimsíodar an Leathach Mara. Bhí a fhios acu go léir ón gcéad nóiméad a bhlaiseadar an *Laminaria* sa jin go raibh oideas ar leith aimsithe acu a bhí blasta, fionnuar agus milis le rian na farraige le sonrú go soiléir ann.

Tá an jin ag dul ó neart go neart ón am sin. In 2020 bhuaigh 3 *Sq Miles Gin* boinn airgead i gComórtas idirnáisiúnta Biotáille i San Francisco & Londain agus bonn óir sa gcomórtas do lucht freastal beáir (San Francisco). I gcás chomórtas Londain, tháinig 3 *Sq. Miles Gin* chun tosaigh ar gach jin eile as Éirinn a bhí páirteach ann.

Táirgeadh

Maireann an Leathach Mara díreach faoi bhun an lag trá. Is féidir linn é a bhailiú an bhliain ar fad ach is fearr go mór é i dtús an t-samhraidh de bharr gur féidir gach cuid de a úsáid ag an am sin. Sa ngeimhreadh, bíonn go leor de dreoite, ite ag sliogéisc agus ní mór na giotaí seo a bhaint as chomh maith leis na sliogéisc féin.

De bharr an áit ina bhfuil teacht air, bíonn gá le rabharta agus aimsir shocair chun an bhaint a dhéanamh.

Nuair a bhíonn an *Laminaria* bainte, ní mór é a scagadh i bhfíor-uisce agus e a thriomú. Caithfear é a thriomú réasúnta tapaídh mar iompaíonn sé ina ghlóthach mura ndéantar é seo. Cailleann sé 90% dá chuid meáchain sa bpróiseas seo. Bíonn gá le 2kg le haghaidh gach stiléireachta agus ní fhéadfaí an toirt seo a chur sa stíl gan é a bheith tirim. Úsáidtear málaí canbháis chun é a choinneáil le chéile sa stíl. Is féidir an fheamainn atá tirim a stóráil i reoiteoir agus tuigtear dúinn gur féidir é a stóráil i soithigh aer-dhochta chomh maith, ach níl aon triail déanta air seo go fóill. Nuair a bhíonn an jin déanta, cuirtear sa múirín é mar tá na tolláin glasraí béal dorais. Dá bhrí sin, níl aon chur amú sa bpróiseas. Úsáidtear táth fhéithlinn agus deora dé san oideas chomh maith ach is é an *Laminaria Digitata* is mó a théann i bhfeidhm ar an jin seo.

Drioglann Chléire

An Todhchaí do 3 Sq. Miles Gin.

Tá go leor tionscnaimh spéisiúla idir lámha againn faoi láthair. Ina measc, tá plean chun jin aibithe a thairgeadh, rud nach bhfuil déanta go dtí seo le jin den sórt seo. Chomh maith leis sin, beimid ag cuardach oidis nua 'cocktails' ina mbeidh béim ar fheamainn eile agus táirgí eile ón bhfarraige.

-3 Sq.Miles Gin

Séamus Ó Drisceoil



An Laminaria á bhailiú



An Laminaria á thriomú



Á chur sa stíl

Muir Bhailt – Radharc ar an Todhchaí?

Tá éiceachóras mara Mhuir Bhailt simplí go leor: ritheann uisce glan ón Muir Thuaidh ar an ngrinneall, ansin meascann sé le fíoruisce na n-aibhneacha sin a thagann ó imchuach Mhuir Bhailt, agus ritheann an t-uisce atá “úsáidte” ar ais chuig an Mhuir Thuaidh. Tógann an próiseas seo 25-35 bliain. Maireann an diúilicín Ciúin-Aigéanach sa zón salandachta áirithe seo, áit a bhfuil na mílte ciliméadar cearnaithe ar fáil ar ghrinneall na farraige. Méadaíonn an diúilicín seo de réir mar a bhíonn an leibhéal salandachta ag ardú san uisce – suas le 2 cm ar chósta na Fionlainne agus suas le 5 cm ar chósta na Danmhairge. Ansin, bhíodh an alga dearg (*Furcellaria lumbricalis*) ag fás i saghas móinéir leathan ar an ngrinneall chomh maith. D’fhás an t-alga in aice an chladaigh (6-15m doimhneachta) mar gheall ar sholas na gréine. Taobh thiar den alga ansin (8m agus níos doimhne) bíonn diúilicíní ag fás. Bhí na speiceas seo ag feidhmiú mar chroílár éiceachóras na farraige: Thóg an alga isteach cothaithe ar leith mar photaisiam, fosfar agus salann nítrigine; ansin rinne an t-alga scagadh ar an uisce chun an planctón a bhaint as (rinne diúilicíní amháin scagadh ar 3 lítear uisce sa lál!) agus bhí an t-uisce glan i gcónaí. Tá uisce glan agus leibhéal maith salandachta ag teastáil ón trosc chun go mbeidh sé ábalta sceitheadh i gceart, ansin bíonn deis ag na huibheacha dul le sruth go dtí go n-aimseoidh siad an doimhneacht cheart san gcolún uisce. Bhíodh na móinéir alga ag feidhmiú mar láthair sceite do scadáin agus mar áit shábháilte do bháirí éisc mar an trosc agus éisc óga eile, agus bhíodh na diúilicíní ag cruthú láthair bia don phláis freisin.

Bhain daoine áitiúla feidhm as an bhfeamainn chun agar a tháirgeadh agus leasú a chur ar a gcuid garrantaí agus d’úsáid siad na diúilicíní mar bhia d’ainmhithe chomh maith.

Le himeacht aimsire áfach, déanadh truailliú ar an bhfarraige agus ar na haibhneacha de bharr séarachais agus leasú talmhaíochta, ach d’éirigh le héiceachóras Mhuir Bhailte seasamh ina aghaidh sin go léir, más ar éigin féin é.

Ach tháinig athrú mór ar chúrsaí nuair a tugadh faoi deara go raibh speicis ionrach tar éis theacht isteach ar uisce ballasta ó thancaeir na Mara Duibhe. Ba é sin an mac siobháin cruinn

(*Neogobius melanostomus*). Rugadh ar an mbreac seo den chéad uair sa Muir Bhailt in aice le Liepaja (an Laitvia) in 2004. Scaip sé go tapaidh, mar bhí an t-éiceachóras an-lag de bharr go raibh drochbhail ar chreachadóirí áirithe mar an trosc agus bhí deis ansin ag na héisc seo na diúilicíní a ithe.

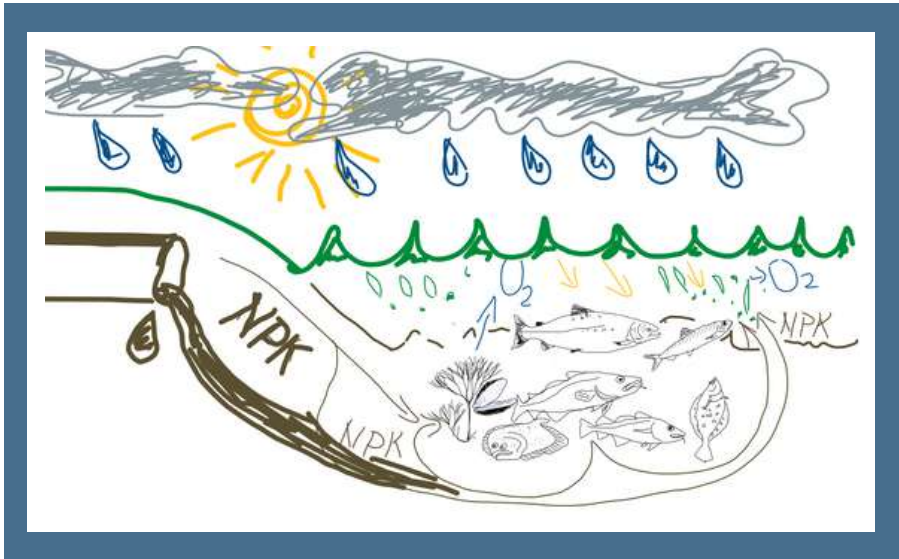
Tá an mac sionháin cruinn le fáil go flúirseach anois le fiche nó tríocha bliain anuas agus tá a lán de na diúilicíní tógtha aige, mar sin níl na huisc á gcoinneáil glan, ní ligtear isteach solas na gréine agus níl deis ag an alga dearg fás. Chomh maith leis sin, tagann méadú ar thruailliú cothaithe, fásann alga gormghlas go rialta, laghdaíonn an ocsaigin sa domhain uisce, ní bhíonn aon bholadh ar an uisce agus ní bhíonn ach breac dúchasach amháin le fáil ann agus sin é an salán Baltach.

An Mhuir Bhailt – Radharc ar an Todhchaí?

Tá éiceachóras Mhuir Bhailt tar éis cliseadh.

Deir eolaithe Gearmánacha: “Tá an breacsháile seo ag feidhmiú mar chineál ‘radharc ar an am atá thart’, a thugann deis dúinn measúnú a dhéanamh ar fhorbairtí domhanda amach seo.

Is rabhadh é sin... **le Gints Ročāns**



An Caiptín Ó Máille

An chéad lá de mhí an fhómhair sea chrochamar na seolta,
Ag tarraingt ar na cóstaí is go Tóin an Mhionnáin siar,
Agus thart anseo le Cliara agus Acaill Bheag taobh thiar di,
Go hInis Airc ár dtriall, bheadh aoireacht orainn ann;
Agus síos le Rinn an Mhaoile agus thart le Cruach na Caoile,
An Cloigeann lena thaobh sin is Trá Bhríde ina dhiaidh,
Nó gur dhoirteamar le fána, thrí fharraigí is í ag cáitheadh,
Go ndeachaigh muid don Ráithe, mar gur ann a bhí ár dtriall.
Is ag síneadh dhúinn le Árainn sea mhéadaigh ar an ngála,
Is bhí cúrsaí istigh in am againn is ní mba tráth faillí é;
Nó gur ardaigh sé chun feochain is as sin chun gaoithe móire,
Gur chrochamar na seolta, is níor mhór dhúinn é in am.
Is bhí criú na loinge ar aon chaoi is iad ag dearcadh ar chlár m'éadain,
Ag súil le cabhair a dhéanamh agus gan aon mhaith dhóibh ann,
Is gur dhúirt mé leo ar aon chaoi go ndéanfainn dhóibh a bhféadfainn,
Ag iompar a cuid éadaigh fhad is ab fhéidir léi snámh.
Agus tá mo lámha stróicthe go síoraí ag tarraingt rópaí,
Is tá an craiceann is an fheoil is í tarraingthe amach ón gcnáimh,
Ach más é an bás a gheall Mac Dé dhúinn, cén mhaith a bheith dhá shéanadh
Ach ag gabháil go flaithis Dé dhúinn ar aon stáid amháin;
Is nach í mo shoitheach bocht atá brúite ó easnacháí go glúine,
Tá a cuid boltaí lúbtha agus ar ndóigh ní gan fáth;
Ach is mise Seirse Ó Máille, fear maith de bhunadh Ghráinne,
Is go bhfolmhóinn mo lucht go sásta is ná raibh maith acu ná maoin.



An Chaisíneach

Sí an Chaisíneach an fheamainn is uachtaraigh a fhásann sa gcladach. Caitheann sí os cionn 2/3 dá cuid ama amuigh as an sáile. Bhítí ag beathú muca léi fadó agus bhíodh cáill ar mhuca Chonamara as maitheas a gcuid feola de bharr na beatha seo. Caithfear a chinntiú áfach nach dtabharfar an Chaisíneach do na muca ar feadh tréimhse 6 seachtainí nó ní oibreoidh an próiseas saileacháin i gceart. Bhí sé ráite freisin go mbítí ag tabhairt Caisíneach do na cearca ach chaítí é a bhuith sa gcás áirithe sin.

Bhítí ag scaoileadh beithígh síos le cladach fadó agus ar an muirbheach. Griangraf thíos.



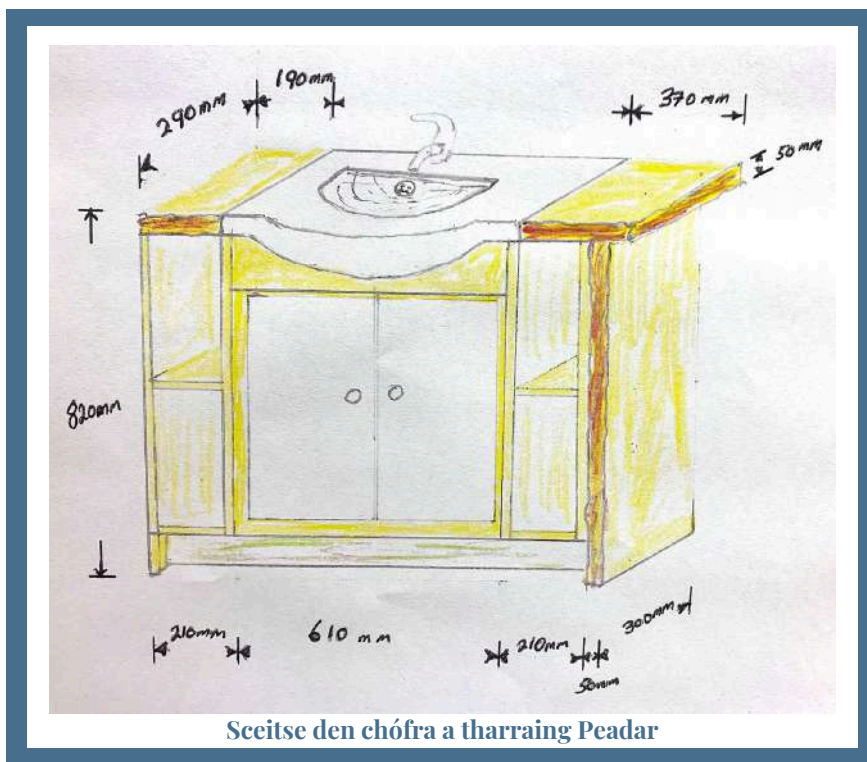
Tionscadal Adhmadóireachta

Thíos tá grianghraf de phaillead a tháinig isteach le taoile. Tháinig sé isteach ag Cora Shéamaisín idir an Pháirc agus an Spidéal. Is iontach an méid rudaí is féidir leat a dhéanamh le hadhmad raice. Is féidir é a athúsáid go hiomlán chun rud éigin úsáideach a chruthú as. Bheartaíomar cófra don seomra folctha a dhéanamh as an adhmad raice agus seanphaillead agus ba é Peadar Tierney a bhí mar phríomhcheardaí ar an tionscadal seo.



Na céimeanna chun an cófra a thógáil

- Tarraing léaráid den aonad leis na toisí is fearr don spás.
- Bain na tairní as / bain an t-adhmad as an bpailléad agus stóráil é chun go mbeidh deis aige triomú.
- Déan glanadh air agus cuimil le greanpháipéar an t-adhmad go léir.
- Gearr amach an t-adhmad ina méideanna garbha.
- Bain úsáid as 16" x 1" déil dhearg chun na seilfeanna ar an taobh istigh a thógáil.
- Bain úsáid as cláracha an phailléid mar thaca agus an dath dúdhearg orthu ón Duileasc (*Palmaria palmate*).
- Bain úsáid as an gclár giúise dhúghlais a tháinig isteach le cladach, mar bharr cuntair agus ar an taobh agus bíodh an t-imeall úr le feiceáil.
- Déan séalú air le vearnais luaimhe; beidh trí bharr ag teastáil.

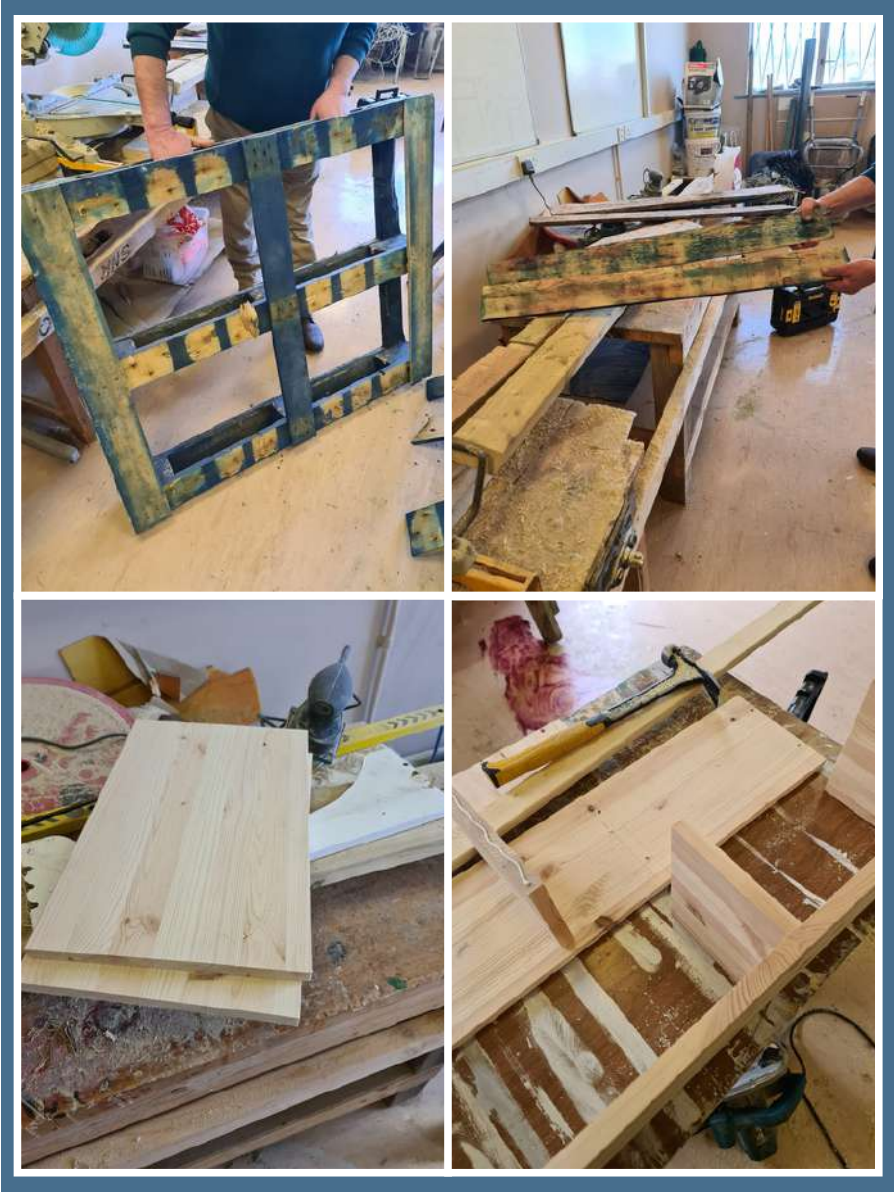


Tionscadal Adhmadóireachta

Pictiúir den phróiseas chun an t-aonad doirtil a thógáil



Tionscadal Adhmadóireachta



An t-aonad críochnaithe



Tar uait... ar Safari Feamainne!

Séanadh dliteanais

Gníomhaíocht óige é seo atá dírithe ar eolas a chur ar fáil maidir leis na rudaí éagsúla a bhíonn le fáil ar an gcladach. Molann muid i gcónaí go mbeadh treoraí traenáilte, cáilithe in éineacht leat ar an safari feamainne.

Sábháilteacht cladaigh

- Tá an cháil ar Éirinn go mbíonn na cheithre shéasúr inti in aon lá amháin – déan cinnte go mbeidh neart éadaí teolaí agat do chách.
- Tá seans ann go mbeidh an ghrian ag taitneamh -seachain dó gréine (fiú in Éirinn!) agus bain úsáid as/tabhair leat uachtar gréine.
- Bí cinnte duine éigin a chur ar an eolas ó thaobh na háite a mbeidh tú ag dul agus an t-am a mbeidh sé ar intinn agat filleadh arís. B'fhéidir gur duine den fhoireann a bheadh anseo nó baill eile den ghrúpa a bheadh ag fanacht in aice láimhe.
- Má bhíonn sé ar intinn agat a bheith amuigh ar an gcladach ar feadh tamall maith den lá, tabhair leat bia agus rud éigin le n-ól.
- Bí cinnte go mbeidh tú ar an eolas maidir le cúrsaí taoille ar an lá – féach ar an tábla taoidlle áitiúil, nó féach ar chlár na bhfógraí LSC maidir le taoille agus aimsire. Tóg grianghraf chomh maith den chlár mar mheabhbrúchán.
- Má bhíonn tú ag tóraíocht feamainne agus cineálacha eile beatha muirí, is féidir leat dul síos le cladach agus an taoille ag trá, agus ansin beidh tú in ann cuartú a dhéanamh ar na speicis sin a bhíonn le fáil go doimhin sna háiteanna a bhfuil an t-uisce íseal. Ansin téigh suas an chladaigh arís nuair a chasann an taoille.
- Ná déan aon dhreapadóireacht ar chlocha nó ar aillte.
- Bí an-chúramach nuair a bheas tú ag siúl ar áit ina bhfuil feamainn mar bíonn sé an-sleamhain. Siúil go mall, ag déanamh cinnte go bhfuil gach coiscéim slán.
- Tá an t-uisce sábháilte, ach ná bí ag snámh i d'aonar agus déan cinnte go bhfuil cumas snámha maith agat.

Aire don Timpeallacht

- Bíodh sé mar aidhm agat gan faic a fhágáil i do dhiaidh ar an trá, is é sin go mbeadh sé deacair ar dhaoine eile thú a fheiceáil nó a chloisteáil, agus ná bíodh aon lorg den chuairt a thug tú le feiceáil. (Suíomh gréasáin *Leave No Trace Ireland*) 29ú Bealtaine 2019, <http://www.leavenotraceireland.org/seven-principles>)
- Go háirithe, na fág aon bhruscar, cur ar ais sna locháin gach beatha muirí a fuair tú agus freisin déan cinnte na clocha a iompú ar ais ar an gcaoi ina raibh siad. Ní bheifear ag cur isteach ar an gnáthóg ansin.

Láthair GPS

53.2328N, -9.7333W

Tabhair leat iad seo i do mhála taiscéalaíochta!

- Buicéad agus spáid
- Eangach
- Ceamara
- Picnic (roghnach!)
- Leabhar a thugann léargas ar bheatha an chladaigh
- Buataisí rubair
- Déshúiligh

Tar uait... ar Safari Feamainne!

Mapa Tóraíochta Taisce



Seo thíos na cineálacha feamainne atá le fáil sna háiteanna atá uimhrithe ar an mapa thuas:

1. Sleabhacán (*Porphyra*) ag fás ar chlocha gainmheacha.
2. Carraigín ag fás ar chlocha
3. Rufa ag síneadh san uisce
4. Spaigítí mara
5. Locháin carraige éagsúla idir na locháin ísle agus uachtaracha.
6. Bairnigh ag ithe feamainne ar na clocha
7. Feamainn bhuí

Tar uait... ar Safari Feamainne!

Treoracha

Fág an LSC agus cas ar chlé. Lean an bóthar díreach ar aghaidh ag an gcrosbóthar ar feadh 1.1 km. Cas ar chlé agus lean an bóthar ar feadh 300m go dtí go diocfaidh tú ar an gcladach. Is féidir dul síos ar an gcladach (Trá Dhireáin Huston), ag baint úsáid as an sleamhnán (taobh thall) nó na céimeanna cloch (taobh thuas). Fáilte chuig do safari feamainne féintreoraithe ar an trá álainn seo - Trá Dhireáin Huston. Beidh tú in ann sásamh a bhaint as fuaimeanna suaimhneacha an fhiadhúlra anseo agus as ceol na farraige, chomh maith leis na radharcanna amach ar Oileáin Árann. Tóg sos ón saol agus slog siar an t-aer úr agus bain taitneamh as a bheith ag tóraíocht ar an gcladach, ag féachaint ar na cineálacha éagsúla feamainne agus na hainmhithe a bhíonn le fáil anseo.

Ar chúl an treoirleabhair seo feicfidh tú mapa den trá. Bain úsáid as chun breathnú thart agus dul chuig na pointí ar an mapa chun an fheamainn agus rudaí deasa eile a fháil amach. (B'fhéidir go mbeidh áiteanna ann a mbeadh faoi uisce agus nach mbeidh fáil orthu ag braith ar na taoillí). Cuir tic sa mbosca ag gach pointe agus tóg grianghraf den rud a bhí uait. Má bhíonn treoraí ón Ionad Feamainne leat, tabharfaidh siad cúnamh duit! Nuair a bheas an safari críochnaithe agat téigh ar ais chuig an ionad agus tabharfaidh muid suaitheantas duit!

Láithreacha na Tóraíochta Taisce:



1. Sleabhcán (*Porphyra*) ag fás ar chlocha gainmheacha.

Tóraíocht Taisce #1:

Faigh amach na clocha atá beagnach clúdaithe le gaineamh i lár an chladaigh. An bhfuil tú in ann feamainn a bhfuil cuma an-tanaí uirthi a aimsiú? Tá sí cosúil le mála plaisteach. Is Sleabhcán é seo. Itheann daoine ar fud an domhain an Sleabhcán agus casann siad píosaí de thart timpeall ar rís agus éisc (*sushi*), ach seo an chuma a bhíonn air nuair a bhíonn sé úr!

2. Carraigín (*Chondrus crispus*) ag fás ar na clocha

Tóraíocht Taisce #2:

Siúil síos as láthair #1 go dtí an fharraige. Ba chóir go bhfeicfeá go leor feamainne (Raic/Fucus) ar na clocha, í mór agus dath donn uirthi. Bog as an mbealach í chun féachaint an bhfuil feamainn níos lú le fáil ag fás le chéile agus atá cosúil le craobhacha beaga crainn. Sin é an Carraigín (*Chondrus crispus*) atá aimsithe agat - ceann de na cineálacha feamainne is cáiliúla in Éirinn! DBruitear an fheamainn seo nuair a bhíonn sí tirim.



3. Rufa ag síneadh san uisce

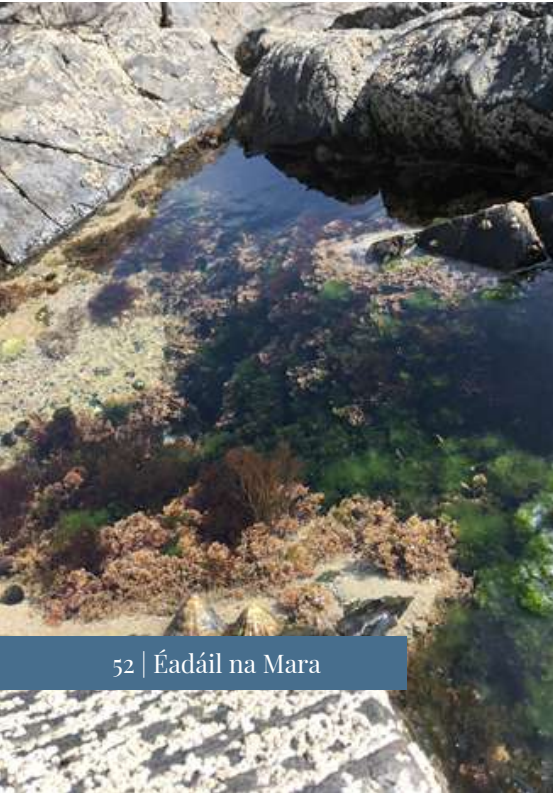
Tóraíocht Taisce #3:

Má bhíonn an taoille imithe amach sách fada, téigh amach go dtí láthair #3 agus cuartaigh feamainn a bhfuil cuma fada uirthi, le dath donn ar agus píosa amháin atá cosúil le beilt mhór nó scairf. B'fhéidir go mbeidh sí ag imeacht le sruth san uisce-an bhfuil sé níos faide ná thú féin?! Seo é an Rufa, ceann de chúig chineál ceilpe atá le fáil go dúchasach anseo in Éirinn. B'fhéidir go bhfeicfeadh tú an chuid eile freisin nuair a bheidh tú anseo – is breá leo a bheith ag maireachtáil ag imeall na farraige!

4. Spaigítí mara

Tóraíocht Taisce #4:

Bíonn gach saghas crutha agus méide ar na cineálacha éagsúla feamainne. Beidh cruth agus méid cnaipe ar an gceann a bheidh tusa ag tóraíocht. Ach chomh maith leis sin, shílfeá gur spaigítí donn atá ag fás as lár gach cnaipe agus sin é an fáth go dtugtar Spaigítí Mara air! Tá an fheamainn seo an-bhlasta agus is fearr é a ithe nuair atá sé óg agus bog. Bíonn blas iontach air nuair a chuirtear le fíor spaigítí agus bia cladaigh é.



5. Locháin carraige éagsúla idir na locháin ísle agus uachtaracha

Tóraíocht Taisce #5:

Má bhíonn fonn ort roinnt dreapadóireachta a dhéanamh (déan cinnte nach bhfuil tú ag cur an iomarca stró ort féin agus déan maoirsiú ar ghasúir i gcónaí), tá cúpla lochán carraige i bhfolach in aice le láthair #5. Beidh na locháin is fearr in aice na farraige agus an chuid eile ag ceann an chladaigh. Ní bhíonn ach an fheamainn ar a nglaoitear an Glasán iontu siúd (Ulva). Beidh tú in ann an fheamainn a fheiceáil ina seasamh suas sna locháin agus cruthaíonn sé seo áit do gach cineál iasc, ribe róibéis, portáin agus seilimidí – tabhair buicéad agus eangach leat chun go mbeidh tú in ann rud éigin a fháil (agus scaoileadh leis arís!)

6. Bairnigh ag ithe ar chlocha

Tóraíocht Taisce #6:

Taitníonn feamainn leis na bairnigh chomh maith! Breathnaigh thart ar chloch ar bith a bhfuil feamainn ag fás uirthi agus aimseoidh tú go leor sliogáin a bhfuil cruth hata orthu agus iad greamaithe ar dhromchla na cloiche. Bíonn na bairnigh seo ag fáil bia ar na clocha ag lán mara, ag sciúradh an dromchla agus ag ithe aon fheamainn óg atá le fáil ann. Uaireanta is féidir lorg na bhfiacra a fheiceáil ar na clocha chomh maith le marcanna eile ciorclacha a thugann le fios an áit a mbíonn an bairneach ina chónaí le linn lag trá. An féidir leat an bairneach ceart a chur leis an gcloch cheart?



7. - Feamainn bhuí

Tóraíocht Taisce #7:

Tá neart den fheamainn dhonn le fáil anseo i lár an chladaigh. Breathnaigh thart go dtí go n-aimseoidh tú ceann a bhfuil bolgáin aeir ar chaon taobh de gach fronn mar bheadh cloichíní ar mhuince. Seo agat an fheamainn bhuí! Tugann na bolgáin aeir deis don fheamainn throm seo ardú aníos tríd an uisce i dtreo na gréine. Go hiondúil, cruthaítear bolgán nua aeir gach bliain. Bíodh comórtas agat le do chuid cairde – cén fheamainn bhuí a bhfuil an méid is mó bolgáin ar an bhfronn is fhaide di? Meas tú cé chomh sean is atá sí? Leide: Is féidir leis an fheamainn seo maireachtáil ar feadh blianta fada!

Foclóir Farraige

1. **Snáth Mara:** an lorg feamainne a fhágann an taoille ina diaidh.
2. **Bundún Leice:** iascán trá ar charraig. Bíonn mar bheadh méaracha beaga caola ag éirigh amach astú agus iad ag sú isteach agus amach ó ham go am. Bíonn dath dearg go hiondúil orthu.
3. **Bairneach:** Bíonn an bairneach sa séasúr nuair a bhíonn an chéad mhúr d'uisce Aibreáin faighte aige, sin nó trí bhlogam d'uisce an Aibreáin.
4. **Croisín:** Airméis chun coirleach/feamainn a bhaint. Feac fada adhmaid (16 troigh) le lann ghéar ina bharr agus dhá pháosa iarrainn le corr iontu ar nós duáin.
5. **Inge:** Caol farraige idir dhá rinn talún.
6. **Buráite/Muráite:** Lochán maith farraige a mbeadh iasc le fáil inti.
7. **An Teiscinn:** An t-ainm a thabharfá ar an bhfarraige mhór nach bhfuil le feiceáil ach atá le cloisteáil.
8. **Báire:** Go leor ronnach.
9. **Stadhan:** Slua éin a bheadh ag eitilt os cionn báire éisc.
10. **Cluiche:** Go leor mangach.
11. **Stadhan:** Slua éan ag déanamh anuas ar bháire atá ag déanamh isteach ar stuifíní.
12. **Troscar Trá/Troscar na Mara:** Chuile chineál feamainne meascáithe agus meilte trína chéile agus caite isteach ina mboird tar éis oibriú mór farraige.
13. **Cora:** Cosán cloiche a bhféadfá siúl uirthi le lag trá áit a mbeifí ag sáinniú éisc inti sa tseanaimsir.
14. **Fochais:** Carraig faoi uisce.
15. **Stupóg:** Áit chlochach lán le feamainn faoi uisce; áit mhaith d'iascach ballaigh/mangaigh.
16. **Ábhach:** Poll nó scailp a bhfaighfeá gliomach ann.
17. **Aice:** Poll nó scailp a bhfaighfeá portán ann.
18. **Muirbheach:** Píosa bán talún in uachtar an chladaigh.
19. **Tonnachán Trá:** Péist ar nós míol críonna nó dreancaid mhara a bhíonn sa ngaineamh agus é orlach nó beagán níos mó ar a fhaid.

Saíocht Sáile – Seanfhocail

1. Bíonn súil le muir ach ní bhíonn súil le tír.
2. Is mór é cogadh na bhfaoileán ach is ar aon leic amháin a chacann siad.
3. Ná tug feoil ariamh ar iasc.
4. Is mór i gceist an cnúdán ag iascairí na Gaillimhe ach is fearr i bhfad an faoitín mar is air a bhíonn an tairbhe.
5. Sionnach ar do dhuán, giorria ar do bhaoite 's nár mharaí tú aon bhreac go Lá Fhéile Bríde.
6. Bia Rí – Ruacán
Bia tuathaigh - bairneach
Bia caillí - faocha, ach í á phiocadh lena snáthaid.
7. Bíonn folt/bláth bán ar gharraí an iascaire.
8. Níl tuile dá mhéid nach dtránn
9. Ritheann fear buile le taoille go dána ach is minic fear buile ag rith le taoille le fána.
10. Is fearr filleadh ar láthair an átha nó bá sa tuile.
11. An ghaoth anoir bíonn sí bog is baineann sí troigh den taoille, an ghaoth aniar bíonn sí fial is cuireann sí iasc i líonta.
12. Is mó suaimhnis a bhíonn ag an bhfaoileán amuigh ar an bhfarraige ná istigh ar an talamh.
13. Is mairg a ligean a chéasla le sruth agus oibriú farraige air.
14. Níl iasc sa bhfarraige is mó a bhfuil faitíos ag na soithí roimhe ná an bairneach.
15. Seacht scadán béilí bradáin
Seacht mbradán béilí don mhuc mhara
Seacht muc mhara béilí don mhíol mór.
16. Na trí rud is sciopthaí i bhfarraige -
Roc
Rón
Ronnach

Saíocht Sáile - Scanfhocail

17. Sáigh do bhád ó Fhéile Michíl amach.
18. Bíonn súil le muir ach ní bhíonn súil le tír.
19. Bíonn bláth bán ar gharraí an iascaire.
20. Ní thagann ré gan rabharta agus bíonn dhá rabharta i ngach ré.
21. 3 lá ag tuile, 3 lá ina neart agus 3 lá ag cúlú.
22. Geolbhach dearg - **iasc úr**, geolbhach dubh - **iasc lofa**
23. Níor mheall a bhéal an scadán ariamh.
24. Níl trá dá mhéid nach dtuileann dá réir
25. Luaidhe throm ag droch-iascaire
26. Más maith leat a bheith ag meá téigh ag iascach.

Foireann & Údair

Coiste Eagarthóireachta

Joanne Ní Loingsigh

Vivienne Ní Niaidh

Niamh Clarke

Beartla M. Ó Flatharta

Danielle Nic Dhonnacha

Seán Ó Coistealbha

Piaras Ó Droighneáin

Andreas Vogel

Údair

Lynn Cornish

Micheal Gibbons

Paddy Cleary

John Feeney

Katie Ní Fhéineadha

Brian Ó Domhnaill

Ann Marie Ní Chonghaile

Judeen Uí Fhlatharta

Séamus Ó Drisceoil

Cáit Ní Fhuaráin

Meabh Edwards

Peadar Tierney

Carlann áitiúil

Ealaín & Líníocht na Mara

Zara Ní Choistealbha

Ealaín & Líníocht Eile

Carlann áitiúil



Bain taitneamh as fuinneamh glé na Mara do bhur gcothú

Tá an Clár Gníomhachtúcháin Pobail agus Cuimsiú Sóisialta (SICAP) 2018 – 2022 maoinithe ag rialtas na hÉireann tríd an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail agus arna chómhaoiniú ag Ciste Sóisialta na hEorpa faoin gClár um Infhostaitheacht, Cuimsiú agus Foghlaim (PEIL) 2014-2020



Comhairle Chiontse na Gaillimhe
Galway County Council



Clár Gníomhachtúcháin Pobail
agus Cuimsiú Sóisialta



Clár Chistí Eorpacha Struchtúrtha
agus Infheistíochta na hÉireann
2014–2020

Cómhainithe ag Rialtas na hÉireann
agus ag an Aontas Eorpach



An Roinn Forbartha
Tuaithe agus Pobail
Department of Rural and
Community Development



AONTAS EORPACH

Ag infheistiú I do dhán
Ciste Sóisialta na hEorpa