

Miklós Dénes

Különleges növények a háztájiban

*Sok szeretettel ajánlom feleségemnek, Karolinának,
kislányomnak, Karolina Rékának
és minden kedves ismerősömnek*

Miklós Dénes

Különleges növények a háztájiban

NAP KIADÓ
Dunaszerdahely

Kiadta: NAP Kiadó, Dunaszerdahely, 2005
P. O. Box 72., 929 01 Dunajská Streda
Felelős kiadó: Barak László igazgató
Felelős szerkesztő: Kulcsár Ferenc
Borító: Mészáros Angelika
Oldalszám: 92
Nyomdai előkészítés: NAP Kiadó
Nyomta: Valeur Kft., Dunaszerdahely (Dunajská Streda)
ISBN 80-89032-70-2

© Miklós Dénes, 2005
Illustrations ©: Miklós Karolina, 2005

Bevezető

Könyvünk címének láttán a tisztelt olvasó bizonyára felteszi a kérdést, miről is szól ez a kiadvány. Ha elolvassa a tartalomjegyzéket, részben feleletet is kap kérdésére.

A könyv négy témakörrel foglalkozik:

1. Gyógy- és fűszernövények

Bátran állíthatjuk, a modern ember háztáji kertjében feltétlenül ott kell hogy legyenek a gyógy- és fűszernövények. Hiszen jó közérzetünket, egészségünk megőrzését szolgálják. Kedvezően befolyásolják a talaj felépítését, elősegítik védelmét, a tápanyagok pótlását. Ezenfelül a kártevőket is elriasztják, gátolva a betegségek terjedését.

2. A házipatika gyógynövényei

Ebben a fejezetben olyan ismert gyógynövényekkel foglalkozunk, amelyeket mindenki ismer, szinte naponta használ, például teakészítéshez. Csakhogy drága pénzen vesszük meg őket a gyógyszertárakban, pedig magunk is könnyen termesztethetnénk például kamillát, csipkebogyót, borsos mentát stb. Hatásuk feltűnően gyors, gondoljunk csak a kamillatea gyomoridegességet csillapító tulajdonságára, a bodzavirág izzasztóképességére. Nagy előnyük, hogy gyakori használatuk ellenére nincs káros mellékhatásuk.

3. Különleges zöldségek, zöldségújdonások

E zöldségfélék többségéről ugyan már mindenki hallott, sokan mégsem termesztik őket háztáji kertjükben, mert úgy gondolják, különleges felké-

szülés kell a gondozásukhoz. Pedig éppen olyan könnyen, sőt gazdaságosabban termesztetők, mint a hagyományos zöldségfélék, és általában több vitamint, fehérjét, ásványi sót tartalmaznak, mint az előbbiek. Segítségükkel jelentősen bővíthetjük zöldségfajta-választásunkat.

4. Ritkaságok – mellőzött gyümölcsfélék

Kertünkben nem szabadna hiányoznia egy-egy ritkaságszámba menő, vagy mellőzött gyümölcstermő fának, bokornak. Nemcsak azért, hogy termésüket megízlelhessük, finom lekvárt, befőttet készíthessünk belőlük; díszítőnövények gyanánt is gyönyörködtetőek. Ki ne csodálná meg kertünkben a gyönyörű kökényt, a borókát, nem is beszélve például a kivíró! Sőt néhány gyümölcstermő növényt térelválasztóként is ültethetünk: az utcai portól és az illetéktelen kíváncsiskodóktól védő sövényként.

Gyógy- és fűszernövények



Táplálkozásunkat a kertben termesztethető gyógy- és fűszernövények nélkül már el sem tudjuk képzelni. Jó közérzetünket, egészségünk megőrzését, szervezetünk erősítését és ápolását szolgálják, növelik teljesítőképességünket és életkedvünket. A gyógy- és fűszernövényekkel való foglalkozás pedig nemcsak a kerti munkákat, hanem a növények szárítását, tartósítását, esetleg vetőmagjuk begyűjtését is jelenti. A gyógynövények óriási előnye, hogy egyszerűen, káros mellékhatások nélkül, tea formájában kúraszerűen alkalmazhatók. Elkészítésük egyszerű, különösebb szakértelmet nem igényel. A fűszerek egyrészt ételleinket teszik ízletesebbé, másrészt a bennük lévő, biológiailag aktív anyagok elősegítik az emésztési folyamatokat. A gyógy- és fűszernövényeknek magára a kertre is jelentős hatásuk van: kedvezően befolyásolják a talaj összetételét és egyensúlyának fenntartását, védelmét, a tápanyagok pótlását. Ha mindenre tekintettel akarunk lenni, akkor a háztáji kert megtervezésében feltétlenül szerepelnie kell a gyógynövények és fűszernövények termesztésének is. Ezek megfelelő helyre ültetve, elő-, illetve köztes veteményként védik a szomszédos növények egészségét. Képesek ugyanis arra, hogy a kártevőket elriasszák, gátolva ezáltal a betegségek terjedését. Néhányukkal ismerkedjünk meg közelebbről is.

Angelika

Nedves, mély fekvésű talajt, hűvösebb klímát kedvelő fűszernövény. Mivel gyökere kb. 30–40 cm-re hatol a talajba, ezért laza, nem kötött talajon termesztjük. Nagy a vízigénye, így kertünk vizenyősebb részére, sőt a vízcsapok közvetlen közelébe is ültethetjük. Kétméteresre is megnő, és nagy, gömb alakú ernyős virágzatának és termésének köszönhetően dísnövénynek is igen dekoratív.

Magvetéssel szaporítjuk. A magvakat októberben–novemberben vetjük szabadágyba kb. 2–3 cm mélyre és 30 cm sortávolságra. A palántákat azután a következő év tavaszán – májusban – palántázzuk végleges helyükre. Nagy termete miatt legalább 60x60 cm-re ültessük. Az első évben a levelét fejleszti ki, s a második év júliusában–augusztusában virágzik. Ha gyökérkeret szándékozunk kitermelni, ne engedjük, hogy a növény magszárbba menjen: kb. 10 cm magasan vágjuk ki a virágszárat. Ha vetőmagot akarunk nyerni, akkor azt csak a főernyőből gyűjtsük be. A gyökereket szeptember végén–októberben ássuk ki, majd mossuk meg és utána felszeletelve vagy hosszában felhasítva szárítsuk meg. Étvágyjavító, gyomorerősítő, szélhajtó hatása van.

Jó, ha tudjuk, hogy az érzékeny bőrűeknél az angelika kicsorduló nedve hólyagokat okozhat, ezért lehetőleg kesztyűben dolgozzunk vele.

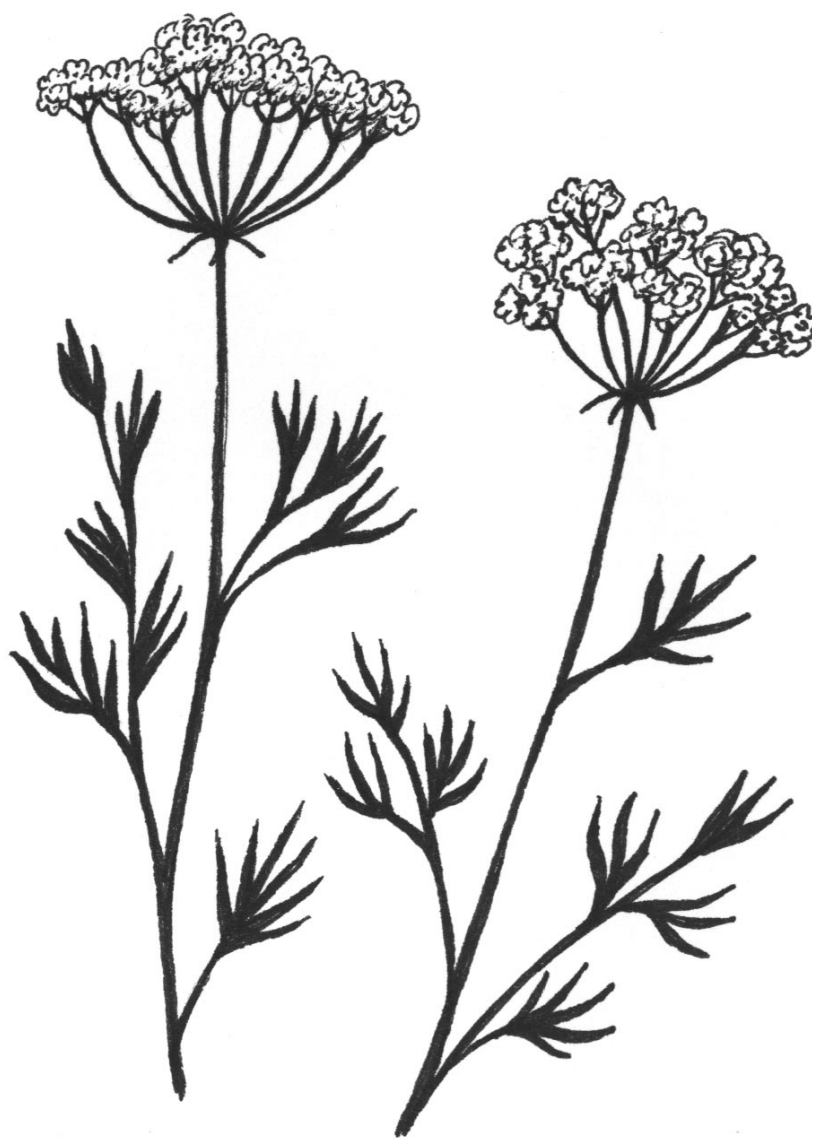
Ánizs

A Földközi-tenger partvidékén honos. Egyéves, meleg- és tápanyagigényes növény. Április elején, 1–2 cm mélyre vetjük szabad földbe. A sorok közötti távolság kb. 25 cm legyen, mert a növény 40–60 cm-re is megnő.

Kelés után a fejlődése nagyon lassú, ezért folyamatosan gyomlálni és öntözni kell.

Virágszáras állapotban vigyáznunk kell az öntözéssel, hogy el ne dőljenek, mert a megdőlt növények majdani magtermései könnyen megpenészedhetnek.

A magvai egyenetlenül érnek, ezért a növény szárait a főernyők barnulása kezdetén le kell vágni és kévébe kötni. A kévébe kötött ánizs magvai árnyékos helyen egyenletesen beérnek. Termésének illóolaja ízesítő. Szélhajtó teához keverve különösen csecsemőknek adják. Étvágyjavító, emésztést serkentő teák alkotórésze.



Bazsalikom



Egyike a legmelegigényesebb fűszernövényeinknek. Hőszükséglete közel áll a paprikáéhoz. Fényszerető, virágzásakor nemcsak a nagy meleget, hanem a sok napsütést is igényli.

Nálunk csak palántaneveléssel szaporítható. A magokat március vége felé fólia alá vetjük, és a 8–10 cm-es palántákat egyesével vagy kettesével, a májusi fagyok után ültetjük ki szabad földre.

A kiültetés után azonnal alapos öntözéssel iszapoljuk a gyökerek közé a földet.

Cserépben, balkonládákban a lakásban is termesztethetjük. Kellemes illatával és folyamatos virágzásával érdekes színfoltja lehet a városi lakásoknak is. Júniustól októberig folyamatosan virágozik. Kétszer vágthatjuk. A levágott hajtásokat nyomódásmentesen, száraz, szellős, árnyékos helyen, vékonyan szétterítve szárítjuk meg, majd a vastagabb szákról a fiatal hajtásokkal együtt morzsoljuk le a leveleket. A népi gyógyászatban étvágygerjesztőnek, vizelet- és székhajtónak, köhögéscsillapítónak használják. Főleg Dél-Európában igen népszerű fűszer, levesek, főzelékek, mártások ízesítésére kiváló.

Folyamatos virágzásával jó méhlegelő, és mint dísznövény is ültethető.

Borágó

Főleg Dél- és Nyugat-Európában régóta ismert főzeléknövény. Levele finom saláta-alapanyag, virága jó mézelő, és gyógynövényként is számon tartjuk.

Közepesen melegigényes. A magjai már 10 °C alatt csírázni kezdenek, de kedvező csírázási hőmérsékletük 18–20 °C. Tápanyagszükséglete közepes, fény- és vízigényes egyéves növény.

A magvetést április végén, májusban kezdhetjük. A sorokat egymástól 40–50 cm-re húzzuk ki. Az így keletkezett 3–4 cm mély kis vetőárkokba kézzel, egymástól 5–6 cm-es távolságra szórjuk a magokat. Száraz talajon a sorokat alaposan ötözzük be. Ápolása gyomtalanításból és talajlazító kapálásból áll.

Szedésénél a fiatal, félig fejlett, zsenge leveleket kézzel törjük le a töről. Egyszerre egy-egy növényről csak a levelek kb. egyharmadát szedjük le, mert a sok levél eltávolítása megállíthatja a növekedést, sőt a növény pusztulásához is vezethet.

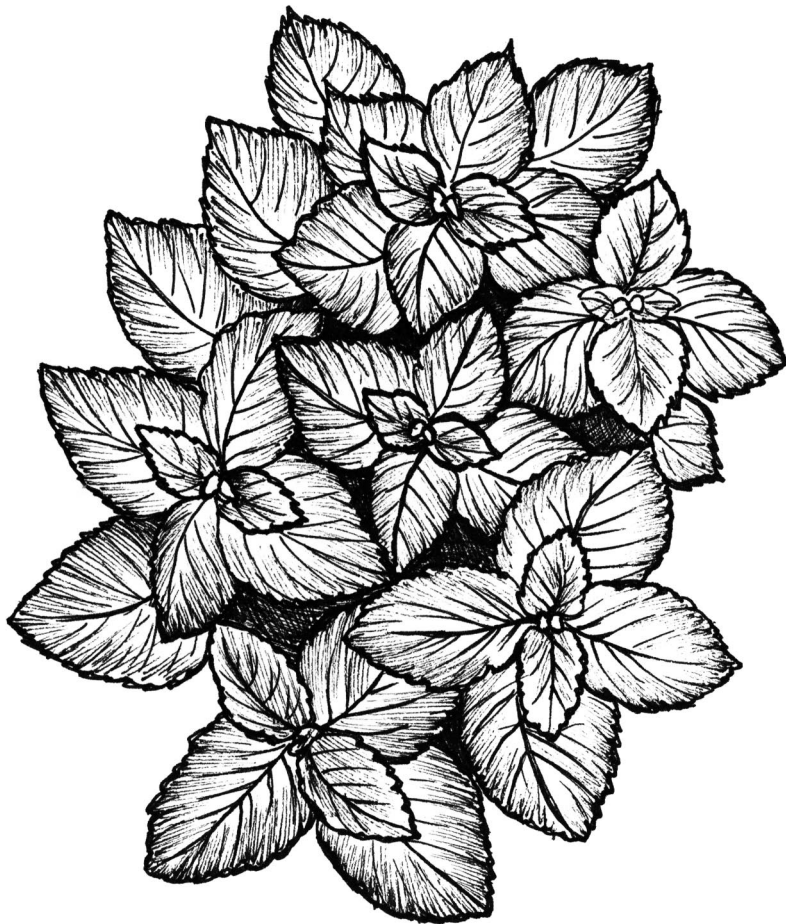
Betegségei és kártevői nincsenek.

Felhasználása: levele íze a nyers uborkáéra emlékeztet, ezért uborkaszagú fűnek is nevezik. A leveleiből gyakran készítenek salátát, és mártások, valamint savanyú főzelékek ízesítőjeként is ismert.

Sok helyen dísznövényként ültetik.

A népi gyógyászatban vese- és hólyagbántalmak ellen használják, külsőleg pedig a bőrgyógyászatban gennyes pattanások, kelések ellen alkalmazzák.

Citromfű



Kis-Ázsiában és a Földközi-tenger környékén honos. Élő növény. Közepesen melegigényes, a magok csírázásához legalább 5 °C szükséges, de az optimális csírázási hőmérséklet ennél jóval magasabb. Erősen fénykedvelő, még a félárnyékot is rosszul viseli. Viszonylag jól tűri a szárazságot. Az aszályos éveket jobban kedveli, mint a hideget, csapadékosat. Kifejezetten szereti a meszes talajokat. Telepítésekor a könnyen melegedő, déli fekvésű helyeket részesítsük előnyben, melynek talaját előtte ajánlatos szerves trágyával dúsítanunk.

Szaporíthatjuk szabad földi magvetéssel, palántázással vagy tőosztással is.

A magvetés ideje késő őszi vagy korai tavasz. Tavaszi vetéskor a magágyat minél előbb készítjük el, amilyen korán csak rá tudunk menni a talajra.

A késő őszi, úgynevezett tél alatti vetés ideje október vége, november eleje. A sorok között 50–60 cm-es távolságot hagyunk. A magot 1 cm mélyre vetjük. Érdemes a sorokat megjelölni, mert tavasszal a gyomok nőnek ki előbb, így elnyomhatják a lassan kelő citromfűvet. A gyomok ellen többszöri kapálással kell védekeznünk, azonban miután a sorok már összeborultak, más munkát a citromfű nem igényel. Az első évben a virágzás kezdetén – júniusban –, majd a második évtől kezdődően akár még szeptemberben is szedhetjük. A megnőtt hajtásokat mintegy 4–5 cm-es tarló meghagyásával vágjuk le, és szárral együtt vagy csak a leveleket szárítjuk megszellős, napfénytől védett helyen. Fűszerezésre a tenyészidő folyamán bármikor téphetünk friss leveleket.

Már az ókori a görögök, rómaiak és arabok is ismerték.

Citromillatú levelében sok illóolaj van. Illóolajának fő alkotói a citrál és citronellál, melyek az illatszeriparban játszanak fontos szerepet.

A népi gyógyászatban kellemes illata okán számos teakeverék alkotórésze, ezenkívül reuma elleni bedörzsölőszerekben is szerepel.

Zöld állapotban fűszerként használhatjuk. Szükség esetén még a citromot is helyettesíthetjük vele. Saláták, szárnyas- és vadételek ízesítésére alkalmas. Teája jó nyugtató, oldja a gyomor- és bélgörcsöket. Étvágygerjesztő. Nagyon magas nektártartalmának köszönhetően kiváló méhlegelő is.

Csombord – népies nevén: borsfű, borsikafű

Délkelet-Európából és Nyugat-Ázsiából származik. Egyéves, lágy szárú növény.

Közepesen melegigényes, a magok csírázása 10–12 °C-on kíván. Fényigényes; virágzásához és illóolaja felhalmozódásához sok napsütésre van szüksége. A szárazságot jól tűri, és a talaj iránt sem igényes. Magvetéssel szaporítjuk. A magokat április közepén vethetjük el, mikor a talajhőmérséklet már megfelelő a csírázáshoz. A magokat sorokba szórjuk ki, egymástól 30–35 cm távolságra. A talaj nedvességtartalmától és szerkezetétől függően mindössze 0,5–1,5 cm mélyre kerüljenek a magok. Azután 4-5 leveles korban egyeléssel állítjuk be a 15–20 cm-es tőtávolságot.

Évközi ápolási munkái közül legfontosabb a gyomirtás. Kártevője és kórokozója nincs.

A virágzás kezdetén takarítjuk be. A növények egész föld feletti részét az első elágazás fölött vágjuk le, és száraz, szellős helyen szárítjuk. A vastagabb szákról lemorzsoljuk a leveleket és a fiatal hajtásokat, mert csak ezek alkalmasak fűszerezésre.

A magfogásra szánt csombordnál természetesen elmarad a virágzás-kori szedés.

A csombordot már az ókorban ismerték; a bors elterjedése előtt is ételek fűszerezésére használták.

Napjainkban a húseteleken, salátákon kívül babfőzelékek, levesek ízesítője. A gyermekek ételében fűszerszegény diéta esetén kiválóan pótolja a borsot.

A gyógyászatban régóta ismerik görcsoldó, étvágygerjesztő hatását.

Édeskömény

Világszerte, szinte valamennyi kontinensen termesztik, s már az ókorban is igen népszerű és közkedvelt növény volt.

Melegigényes növény – magjai 6–7 °C-on kezdenek csírázni, de optimális csírázási hőmérsékletük a 18–20 °C.

Fényszerető – gyenge fényben, árnyékban a virágok magkötés nélkül hervadnak el.

Vízigénye változó, a csírázástól a virágzás kezdetéig sok vizet kíván, de utána már kevesebb is beéri. A talaj iránt kevésbé igényes.

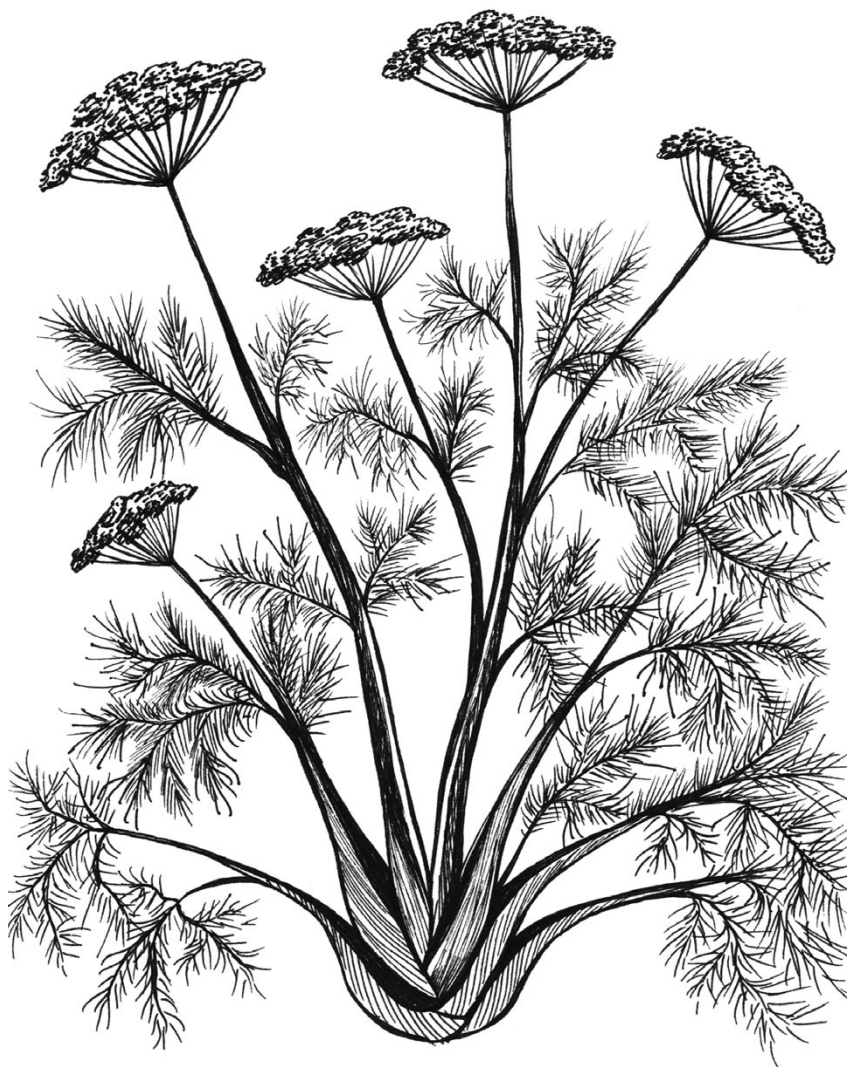
Közvetlen szabad földi vetéssel termesztjük; ez lehet kora tavasszal vagy késő ősszel. Tavasszal már február végén, március elején is vethetjük, tél alá pedig késő ősszel, október–november folyamán. Őszi vetéssel az első évben korábban, így biztonságosabban érnek be a magok. Elegendő 2–3 cm mélyre vetni. A sorok egymástól kb. 50 cm-re legyenek, amelyekbe egymástól 2–3 cm-re szórjuk a magot.

Kelés után az első kapálással egy időben egyeljük a sűrű állományt. A további kapálás során gyommentesen tartjuk az állományt.

Folyamatosan szedjük, mert egyenetlenül érik, és gyorsan pereg. Már a szürkészöld ernyőket levághatjuk és száraz, hűvös helyen utóérlelhetjük.

Az édeskömény a sütemények, saláták fűszere, és nem utolsósorban görcsoldó, étvágyjavító gyógyszer is.

Gumós édeskömény



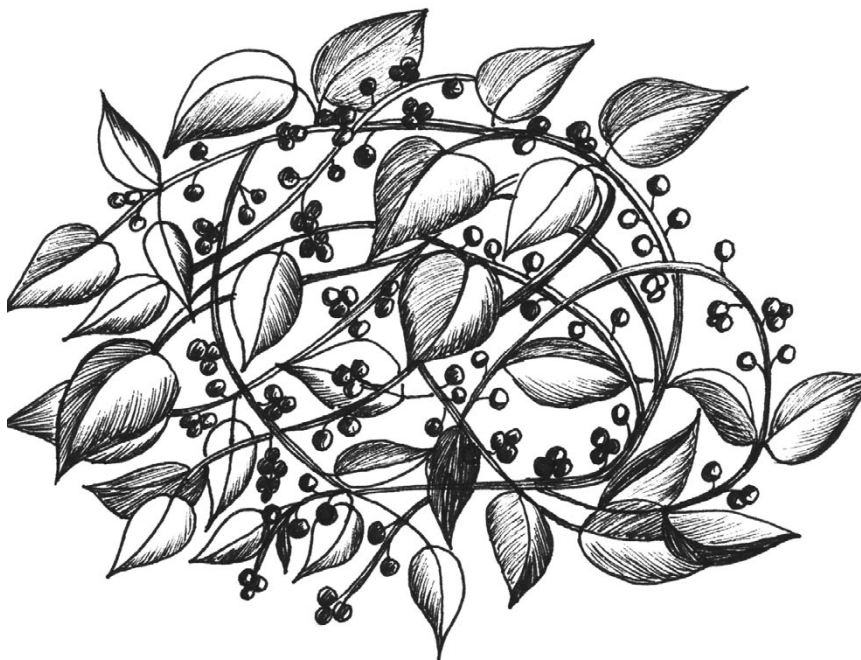
A gumós édeskömény termesztése egyéves. Április közepétől szakaszosan – kb. 10–15 naponként – vethetjük. Ha ilyen intervallumokban végezzük a vetést, akkor ezzel egészen ősz végéig, a tél kezdetéig folyamatos szedést érhetünk el.

Az utolsó vetés időpontja július közepe lehet, és kb. 100 nap múlva már érettek lesznek a gumók.

A vetést 40x15 cm-es sor-, illetve tőtávolságra végezzük el.

Főleg főzelék készítésére használjuk, amikor a szárgumó már legalább tyúktojás nagyságú, mely átvágva fehér színű és édes ízű. A gumós köményből más zöldségekkel vegyesen nagyon sokféle salátát is készíthetünk. Egyébként tövestül ládába ültetve a pincében is hosszú ideig tárolhatjuk.

Fehér bazella



Őshazája Afrika és Dél-Ázsia, ahol évelők, Közép-Európában termesztve egyéves. Melegigényes növény. A magok csírázása pl. 15 °C alatt nagyon vontatott. Fénykedvelő, a tűző napot is jól viseli. Szárazságtűrő, a csapadékszegény nagy meleget is átvészeli, s hosszan tartó szárazságban sem pusztul el, csupán a növekedése lassul le.

A talajjal szemben nem válogatós.

Tavasszal előbb egyengessük el a talajt, majd elgereblyezés után fészekbe vagy sorokba ritkásan vessük el. A vetésre április vége a legalkalmasabb. Sorba vetve a sortávolság 60 cm, a tőtávolság 8–10 cm legyen. Kezdetben lassan fejlődik, de a nyár folyamán növekedése felgyorsul. Ha a területét befutja, a gyomok fejlődését is megakadályozza. Növényvédelmi munkát nem igényel. Magfogás céljából a termését a fagyok beköszöntéig hagyjuk a növényeken.

A fehér bazellában igen magas a nyálkatartalom, így a hajtások, levelek levágva is hetekig frissek maradnak. Nagyon jó leves- és főzelék-alapanyagként szolgálhat. Készíthetünk belőle lepényt is. A trópusokon a népi gyógyászatban mint sebnyugtatót használják. Gyakran alkalmazzák gyomorbántalmak ellen is.

Fogpiszkálófű

A mediterrán területeken honos. Olaszországban, Franciaországban, Portugáliában nagyban termesztik, mint gyógynövényt. A meleg, napos területeket kedveli. A magok csírázásához 14–15 °C-os talajhőmérséklet kell, ezért vetésére április végén kerüljön sor.

Nem kifejezetten vízigényes, jól tűri a szárazságot. A könnyű, laza talajokat kedveli.

Egyéves növény, minden évben magvetéssel kell újra szaporítani. A sorokat egymástól 40–50 cm-re jelöljük ki, és kis árkokba vékonyan szórjuk bele a magot, majd takarjuk be földdel. Kelés után a kis növényeket 8–10 cm-re ritkítsuk ki. Kapálással tartjuk gyommentesen a területet. Elvirágzás után a virágok kúp formára összezsugorodnak, és ilyen állapotban érlelik meg a magokat. Illóolaj nemcsak a termésekben van, az egész növény jellegzetesen fűszeres illatú.

Termését Egyiptomban már az ókorban is használták görcsoldó gyógyszerek készítésére. A növényben található illóolajok és más hatóanyagok hatásos értágítónak számítanak és fel is használják a gyógyászatban.

Izsóp

Kis-Ázsia és a Földközi-tenger partvidékéről terjedt el egész Európában.

Közepesen melegigényes növény. Jó a fagyűrő képessége, s gyökerei és gyökértörzse nálunk a teleket károsodás nélkül vészeli át. Száraz-

ságtűró, csírázáskor nagyobb talajnedvességet igényel, de később öntözés nélkül is megél.

Közepes fényigényű – erős hajtásnövekedés és magas illóolaj-tartalom csak napsütötte területen várható.

Talajban nem válogatós, egyike a legigénytelenebb fűszernövényeinknek.

Termesztése: szabad földbe a magokat március közepétől április elejéig vessük el.

A sorokat 40 cm-es távolságra húzzuk ki, a barázda mélysége 2 cm legyen, és ebbe szórjuk a magokat kb. 1–2 cm távolságra. Évközi ápolási munkái közé tartozik a fejtrágyázás és a folyamatos gyommentes és porhanyós állapotú talaj fenntartása.

Betegségei közül a lisztharmatot említhetjük meg. 6–7 éven keresztül évente kétszer is szedhetjük, mégpedig úgy, hogy virágzás kezdetén a növény föld feletti részét levágjuk sarlóval vagy kaszával, 4–5 cm-es tarló meg-hagyásával.

Ha kedvező az időjárás, szeptemberben másodszor is szedhetjük (vág-hatjuk) a növényt.

A levágott növényi részeket napfénytől védett, száraz, szellős helyen, vékonyan kiterítve szárítjuk.

A megszáritott anyagot apróra darálva, jól zárható üvegben tároljuk.

A népi gyógyászatban már az ókortól kezdve légcsőhurut, asztma ellen használták.

Zsíros húsételekben fokozza az emésztőnedvek kiválasztását.

Fürdővíz illatosításra is felhasználhatjuk. A háztartásban húsételek, mártások, köretek ízesítőjeként terjedt el.

Kanáltorma

Főleg Nyugat-Európában termesztik és kedvelik, hiszen mint fűszert is fel lehet használni, önállóan pedig kitűnő zöldségnövény. A kevés meleget igénylő növények közé tartozik. Magjai már 5–6 °C-on csírázásnak indulnak. Gyenge fény is elég neki, a tűző napot nem kedveli. A szárazságot viszonylag jól tűri. A talajban kevésbé válogatós. Sekély gyökérzete közepes tápanyagigényű.

Szaporításakor a magokat szabad földben helyrevetjük. Termőhelyének kiválasztásakor figyelembe vehetjük, hogy a gyenge fény is kielégíti, ezért telepíthetjük gyümölcsfák, szőlőlugas közelébe is. A magokat március vé-

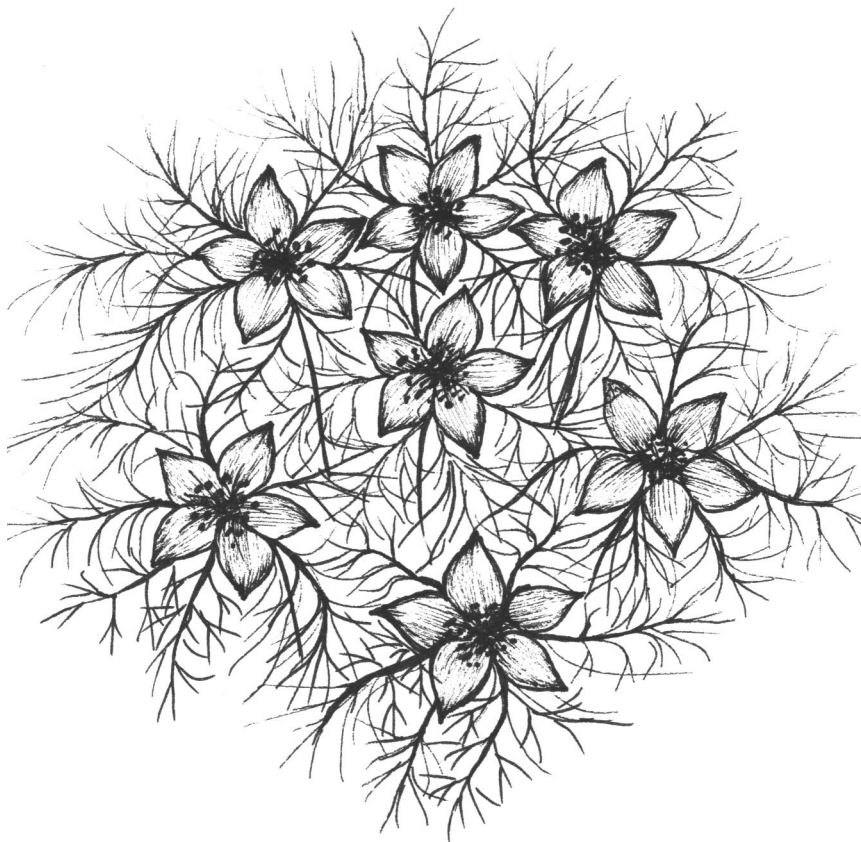


gén-április elején vetjük el. A sorokat 30–35 cm-es távolságra jelöljük ki, és 3–4 cm mély barázdákat húzzunk, a magok 3–5 cm-re kerüljenek egymástól. A sorokat a vetés után óvatosan takarjuk le, és enyhén tapossuk meg. Az első kapálás alkalmával ritkítsuk meg az állományt, hogy a tövek 5–6 cm-re legyenek egymástól.

A gondozása a gyomtalanításból áll. A levelek a teljes kifejlődés után folyamatosan szedhetők. Azonban egy-egy töről egyszerre a felénél többet ne szedjünk le.

Fűszerként, ízesítőként is alkalmazhatók. Saláták, hidegtálak, köretek ízesítésére használhatjuk, de tavasszal zöldtálak is készíthetők belőle.

Kerti katicavirág – népies nevén: feketekömény



A Földközi-tenger mellékéről származik.

30–40 cm magasra növő egyéves növény. Közepesen melegigényes. A magok csírázásához 5–7 °C-os talajhőmérséklet szükséges. A fagyra közepesen érzékeny. Fényszerető, különösen fejlődésének első szakaszában. A talaj iránt kevésbé igényes. Sekély termőrétegű helyeken is termeszthető. Mivel magjai jó csírázóképeségűek, szabad földben szaporítjuk. Igen rövid tenyészidejű, mintegy 100 napos, ezért elő- és utónövényként is termesztjük. Az időjárástól függően, március végétől megkezdhetjük a vetését. A sorokat egymástól 30–40 cm-es távolságra kihúzzuk, majd a magokat 2–3 cm mélyre elszórjuk a sorokba. Nedves földdel takarjuk be, s utána tömörítjük a talajt. A növénykéek 10–12 nap múlva már kikelnek. Első

kapáláskor ritkítsuk ki a sorokat, hogy a tövek egymástól 8–10 cm-re legyenek. Növényvédelmi munkája nagyon egyszerű, mert se kártevője, se kórokozója nincs.

Teljes érésben szedjük, és ne engedjük, hogy túlérjen, mert akkor ki nyílik a termés és kihullanak a magok.

Európában a magokat fűszerként használják. Felhasználása révén kapta nálunk is a népies nevét - a feketeköményt. Régebben gyógyszerként is használták. Magjai sok illóolajat tartalmaznak. A népi gyógyászatban szélhajtó, étvágygerjesztő hatásának köszönhetően terjedt el.

Kerti kakukkfű

Dél-Európában, a Földközi-tenger mellékén őshonos. A közepesnél magasabb a hőigénye. Magjai 7–8 °C-on csírázásnak indulnak. Mivel évelő, a fiatal (1–2 éves) és az előregedett (7–8 éves) állomány a leginkább fagyérzékeny. Viszont ha elegendő a hótakaró, a leghidegebb telet is jól átvészeleli. Nagyon fényigényes. Szárazságtűrő, de főleg csak többéves növényzet. A talajban nem válogatós. Főleg helyrevetéssel szaporítjuk, vagy kora tavasszal (márciusban, áprilisban), vagy ősszel (októberben). Legfontosabb ápolási munkája a gyomtalanítás.

A második évtől kezdve évente kétszer vágjuk, először a májusi virágzáskor, majd augusztus végén.

Érdemes megjegyezni, hogy a betakarítást lehetőleg a déli órákban végezzük, mert ekkor a legnagyobb bennük az értékes aroma- és illóanyag mennyisége. A levágott növényi részeket naptól védett, száraz, szellős helyen szárítjuk. Kártevője és kórokozója nincs.

Az egész növény nagyon kellemes illatú. Illóolajának több mint harminc összetevője közül a legfontosabb a timol, mely a baktériumok, a gombák fejlődését gátolja és azokat el is pusztítja.

Szeszes kivonata fertőtlenítő és nyálkaoldó hatású, ezért a legtöbb köhögés elleni gyógyszerkészítményben is alkalmazzák. Szárított hajtásait fűszerként is hasznosítják, főleg a konzerviparban.

A háztartásban a paprika és az uborka savanyításánál használjuk fel mint ízesítőt.

Kerti zsálya



A Földközi-tenger mentén honos, de elterjedt az egész világon. Nagy hőigényű növény, magjai 12 °C alatt szinte nem is csíráznak. Fényigénye is jelentős. Jól tűri a szárazságot. A homokos és az erősen agyagos talaj kivételével szinte mindenütt termeszthető.

Szaporítására a legelterjedtebb mód a magvetés, de szaporíthatjuk töosztással és dugványozással is. Évelő növény. A legegyszerűbb, ha magvetéssel szaporítjuk, mégpedig tél alá vetést alkalmazva. Ez azt jelenti, hogy kora ősszel mélyen megássuk a talajt, s ezzel együtt a trágyázást is elvégezzük. Ezután gondosan elgereblyézzük a földet, és október végén–november elején elvégezzük a magvetést.

A sorok 60–70 cm-re legyenek, és ügyeljünk rá, hogy az egyes növények tavasszal 30–35 cm-re legyenek egymástól.

Évközben a gyomtalanító kapálás a fő ápolási munkája.

A második évtől kezdődően megkezdhetjük a szedését. Minden évben két alkalommal szedhetjük, először június elején–közepén a virágzás előtt, másodsor pedig szeptemberben.

Mindig csak a friss, fiatal hajtásokat vágjuk le, majd azonnal tépjük le a leveleket a hajtáscsúccsal együtt, és napfénytől védett, szellős helyen szárítsuk meg.

A kerti zsályát Dél- és Közép-Európában már a középkorban is természettké a kertekben, fűszer- és gyógynövényként. Levelét egyébként a hú-sok fűszerének is tartották. Zsírosabb húsételek, vadak, töltelékek ízesítésére kiválóan alkalmas.

Koriander

Egyéves, lágy szárú növény.

Jól tűri a hideget, a magok már 3–4 °C-on csírázásnak indulnak.

Nagyon fényigényes – rövid tartamú megvilágításban nem virágzik. Közepesen vízkedvelő, ám csírázáskor, a kezdeti fejlődés idején szereti a sok vizet. Mérsékelt tápanyagigényes.

Tavaszi helyrevetéssel szaporítjuk. A sorokat kb. 30 cm-re jelöljük ki, majd barázdát húzunk, és ebbe szórjuk a vetőmagot egymástól 3–4 cm-re. Optimális vetési ideje március közepe körül van. Kelés után 1–2 lomblevelés állapotban egyeljük ki, úgy, hogy két tő között 5–6 cm-es távolság maradjon. Azután szükség szerint kapálunk. A termésszedés július végén kezdődhet. Mivel a túlregett, erősen száraz termések könnyen lehullanak és így csak nagy veszteséggel takaríthatók be, célszerű a teljesérés előtt – amikor a levelek már szárazak, de a szár még zöldes – a szárat metszőollóval levágni, és száraz, szellős helyen utószárítani.

A magban az illóolajon kívül jelentős mennyiségű fehérje és zsíros olaj is található. Olaját az illatszeripar használja parfümök készítéséhez, emel-



lett likőrizésítésre, sőt sör illatosítására is alkalmas. Intenzív illata, aromája miatt a termést jól záródó edényben tároljuk. Zöld levele és fiatal hajtása pikáns ízű fűszer.

Lestyán



Nagyon régóta termesztik mint fűszernövényt. Kevésbé hőigényes, magjai 4–5 °C-on már csírázásnak indulnak. Levelei kissé érzékenyek a fagyra, de a gyökerei a kemény, hideg teleket is átvészelik, és csak ritkán fagynak meg. Fénykedvelő, kevés napfényen a levelei szinte teljesen elveszítik jellegzetes zelleres illatukat.

Vízigényes, ezért homoktalajokon inkább ne ültessünk lestyánt. Mivel évelő növényről van szó, a talajt vetés előtt megfelelően el kell látnunk tápanyagokkal.

Szaporítása háromféleképpen is történhet: helyrevetéssel, palántázással és tőosztással. A legegyszerűbb a helyrevetés. Az ősszel felásott talajt munkáljuk el és gereblyézzük simára. Még ugyanakkor, késő ősszel, a komolyabb fagyok beállta előtt vessük el a magokat 60 cm-es sorok közötti távolságra, és 1–3 cm mélyre. A sorok végét jelöljük meg, hogy tavasszal már korán tudjuk elvégezni a gyomtalanítást. Mikor a növények 3–4 levelesek lesznek, kiritkítjuk őket kb. 40 cm-es tőtávolságra. A levelek szedését nyár elején és ősszel is végezhetjük, tehát minden évben kétszer, de az elsőéves fiatal állományt csak egyszer, ősszel szedjük.

A termését a folyamatos érés és pergése miatt több szakaszban takarítjuk be. Ne várjuk meg a teljes érést, hanem amikor a magot tartalmazó ernyők már barnulni kezdenek, metszőollóval vágjuk le őket és száraz helyen utóérleljük. A száraz levél porítva is tárolható, a zöld levél pedig ledarálva és besózva. Intenzív aromája miatt – például sok illóolajat is tartalmaz – mindig gondosan zárt edényben tároljuk. A különböző ételekhez csak keveset kell használnunk belőle.

Majoránna

Őshazája Észak-Afrika és Nyugat-Ázsia. Közép-Európában a törökök terjesztették el. Jelenleg szinte az egész világon ismert és ültetett növény.

Magjai 10 °C felett indulnak csírázásnak, de optimális csírázási hőmérsékletük 20 °C körül van. Nagyon fényigényes, még a gyenge árnyékot sem tűri. Nemcsak a csírázáskor, hanem egész fejlődése során egyenletes vízellátást követel. A talajjal szemben is igényes, a középkötött, jó vízgazdálkodású, humuszban gazdag vályog-lössz talajokat szereti a legjobban.

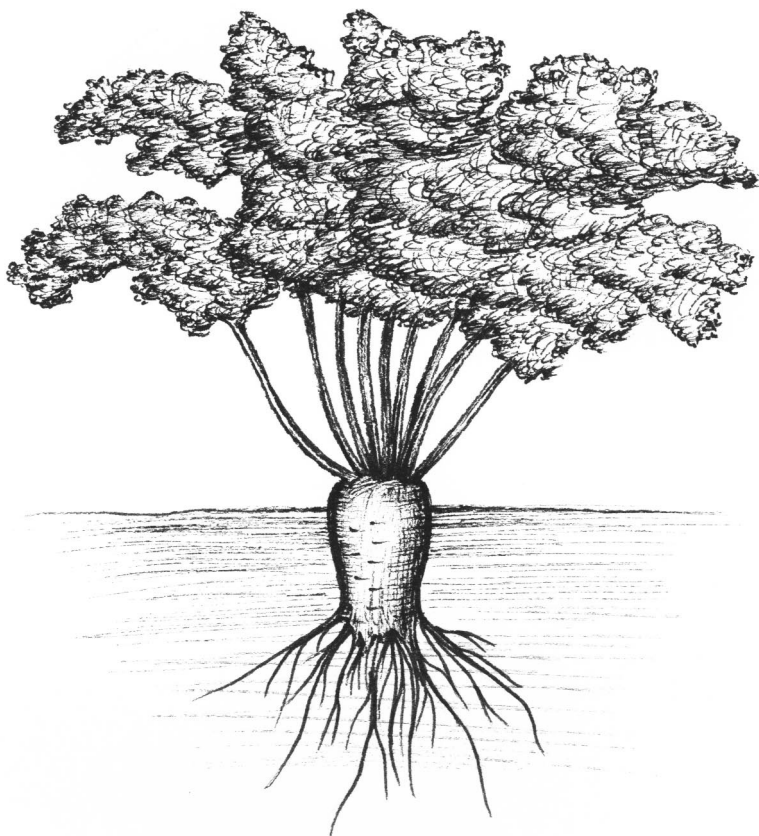
Szaporítani kétféleképpen lehet – szabad földi helyrevetéssel vagy palántázással. Sőt erkélyládában, cserépben is nevelhetjük, így mindig rendelkezésünkre állhat.

Magvetése szabad földön márciusban esedékes, amint a talaj megengedi. A sorokat kb. 40 cm-re húzzuk egymástól, és nagyon fontos, hogy a vetési mélysége ne legyen több 0,5 cm-nél, egyébként nem kelnek ki a magok. Az első vagy a második kapáláskor a tőtávolságot is alakítsuk ki, a növények kb. 20 cm-re legyenek egymástól. Fontos, hogy a terület mindig gyommentes legyen.

Szedésre az egész föld feletti leveles hajtása alkalmas. Egy évben kétszer vágható. Először júliusban, másodszor szeptember vége felé. A levágott növényi részeket vékonyan kiterítve, száraz, szellős, árnyékos helyen szárítjuk meg. Szárítás után – a vastagabb szárrészek kivételével – az egész növényi anyagot morzsoljuk össze apróra.

A majoránna régóta kedvelt és elterjedt fűszer, a húsiparban és a háztartásban szinte nélkülözhetetlen. A gyógyászatban gyomor- és bélbántalmak ellen, nyugtatónak használják.

Levélpetrezselyem



Szabad földi termesztése és hajtatása megegyezik a gyökérpetrezselyemével, de a vetés február végétől (március elejétől) egészen július végéig folyamatosan végezhető.

Gyökere elágazó, és a levélzete sűrűbb, tömöttebb, mint a gyökérpetrezselyemé.

A korai vetések szedését általában május végétől kezdjük. A levelet többször kell kitörni, de egyszerre a lomb egyharmadánál többet ne szedjünk le.

A levélpetrezselymet elsősorban hidegtálak, szendvicsek díszítésére használjuk. Dekoratív levele – frissen vagy szárítva – fűszerként és gyógyszerként is alkalmazható. Frissen jelentős mennyiségű C- és E-vitamin, karotin és ásványi só is található benne. A népi gyógyászatban régóta ismert gyomorerősítő, étvágyjavító és vesetisztító.

Mák

A mákot már évezredek óta termesztik. Az egyiptomiak és a görögök a zöld máktok nedvét fájdalmas csillapítására, görcsoldóként, valamint köhögés ellen használták. Ma a háztáji kertekben a mákszemért termeljük.

A mák legjobban a mélyrétegű, tápanyagokkal jól ellátott, középkötött talajon díszlik. Fejlődésének kezdetén sok vizet igényel, később pedig már inkább a szárazságot kedveli. Fényigényes növény, ezért legfeljebb csak a fiatal fák közé vethető a kertben. A mákot minél előbb vessük el tavasszal, hiszen már 3–4 °C-on csírázni kezd. Mivel magjai nagyon aprók, ezért jól és finoman elművelt földbe vessük. A sorok közti távolság kb. 30 cm legyen, és a magokat 1–2 cm mélyen vessük el.

Amikor a kikelt máknövények már 3–4 levelet fejlesztettek, akkor ki kell egyelni őket 25–30 cm-es távolságra.

Vigyáznunk kell, hogy a mák el ne gyomosodjék, mert akkor nem lesz jó termésünk. A máknak többféle betegsége és kártevője is van, például a lisztharmat, peronoszpóra, károsíthatja a levéltetű is. Ezek ellen védekeznünk kell.

A mák tenyészideje 120–150 nap. Betakarítását akkor kezdjük el, amikor a növény lombozata teljesen elszáradt, a máktokban pedig zörögnek a szemek. A tokokat 8–10 cm-es szárral vágjuk le, majd vágjuk fel azokat, majd szórjuk ki a magokat.

A megdarált mákot nagyon sokféle módon felhasználhatjuk, gyakorlatilag mentes az alkaloidáktól, így mindenki – felnőtt, gyerek – számára ajánlott finomság.



Örménygyökér

Őshazája Közép-Ázsia, innen terjedt el egész Európában. Évelő növény. Közepesen melegigényes. A magok már 8–10 °C-on csírázásnak indulnak. Fénykedvelő, de gyenge félárnyékban is megmarad. Vízigénye nagy, tartós szárazságban megáll a növekedése. A talaj iránt kevésbé kényes. Közepes tápanyagigényű. Telepítése előtt vegyük figyelembe, hogy több éven keresztül egy helyben marad. Magvetéssel vagy gyökérdarabokkal szaporítjuk. Április közepén 2–4 cm mélyre vessük el a magokat, sorba vagy fészekbe. Sor esetén 50–60 cm-es legyen a sortávolság, és a magokat 4–5 cm-re szórjuk egymástól.

Az első évben nem fejleszt virágos szarát, csupán nagy, lapát alakú töleveket. Az év folyamán néhányszor kapáljuk meg a területet gyomtalantás céljából. A gyökértörzsek szedését a második évtől kezdhetjük. Folyamatosan minden évben szedhetjük, amíg ki nem merül a telepítésünk. Speciális betegsége és kártevője nincs. Gyökértörzséből különféle gyógyszerek készülnek. A népi gyógyászatban gyomor- és bélpanaszok ellen ajánlják. Nagy inulintartalmának köszönhetően kiválóan alkalmas diabetikus készítmények előállítására. A likőriparban is gyakran használják.

Rozmaring

Fagyérzékeny, ezért általában cserepes növényként vagy nagyobb ládában neveljük. Tavasztól őszig a kertben vagy a verandán, télen pedig a lakásban tartjuk.

Magvetésről vagy hajtásdugványról szaporíthatjuk. Az idősebb növényekről kb. 10 cm hosszú hajtásokat vágunk le, s az alsó leveleket leszedve vízben, homokban vagy homok-perlit keverékbe duggatva gyökereztetjük. Mivel a gyökeresedés feltétele az állandó nedvesség, a dugványokat takarjuk le üveggel vagy fóliával. A meggyökeresedett hajtásokat azután cserépbe, ládába ültetjük. Többszöri visszacsípéssel szép, formás bokorra alakíthatjuk, így díszítőelemként is jól mutat a lakásban. Fűszernek a megszáritott hajtásokról lemorzsolts levelét használjuk. Zsíros húsételeket, vadas, szárnyas készítményeket fűszerezhetünk vele.

Skarlát zsálya

A Földközi-tenger vidékéről származik. Melegkedvelő növény, de érdekessége, hogy nagy hőigénye ellenére is viszonylag jól tűri a fagyokat; az enyhe teleket fagykárosodás nélkül átvészeli. Erősen fényigényes. Szárazságtűrő, de csírázáskor-keléskor sok vizet igényel. A talajban nem válogatós. Közepes tápanyagigényű. Helyrevetéssel szaporítjuk. Március végén, áprilisban vetjük. A sorokat egymástól 50–60 cm-es távolságra jelöljük ki. 2–3 cm-es mély kis barázdába, egymástól néhány centiméterre szórjuk ki a magokat.

Évközi munkája a gyomirtó kapálás. Elvirágzó hajtását nyár közepén, lehetőleg a kora reggeli vagy a késő esti órákban szedjük, mert ekkor a legmagasabb az illóolaj-tartalma. Fűszernek a közvetlen napfénytől védett helyen szárítjuk.

Szárított, felaprított levelét húsételek fűszerezésére is használják, de főleg fűszerkombinációkban terjedt el. A kozmetikai ipar is felhasználja. Érdekes illatának köszönhetően különleges italok fűszerezésére is alkalmazzák.

Tárkony

Ázsia pusztáin honos. Minden bizonnyal a magyarok honosították meg a Kárpát-medencében. Közepesen hőkedvelő évelő növény, magjai már 4–5 °C-on csírázásnak indulnak. Fagyűrő képessége kiváló. Fényigénye is közepes, gyengébb fényben, félárnyékos helyen is jól termesztethető. Viszont eléggé nagy a víz- és tápanyagigénye. Mivel magról igen nehéz szaporítani, a legelterjedtebb szaporítási formája a tőosztás. A többéves töveket késő ősszel vagy kora tavasszal – mielőtt még a sarjadás megindul – ásóval vegyük ki, és daraboljuk fel, a fejlettségtől függően több részre. Arra azonban ügyeljünk, hogy mindegyik darabon legyen gyökér és néhány rügy. Ezeket azután 50x50 cm-es sor- és tőtávolságra ültetjük el. Év közben a területet tartsuk gyommentesen, ez főleg az első évekre érvényes. Szedésre legalkalmasabb a virágzási ideje, vagyis július eleje. A hajtásokat 8–9 cm-es csonk visszahagyásával vágjuk le, majd száraz, szellős helyen szárítjuk meg. Az újra serkenő hajtások a fagyok előtt még egyszer betakaríthatók. A tövek akár 10 évig is élélhetnek, de kb. 5 év után ajánlatos megújítani az ültetvényt. Állati kártevője nem is-

mert, a lisztharmat és a rozsdagomba a már öregebb ültetvényt támadhatja meg.

Megemlítjük, hogy Erdélyben az egyik legismertebb és legkedveltebb fűszernövény. Megszáritott részeit levesek, mártások, saláták ízesítésére használhatjuk. A népi gyógyászatban gyomor-megbetegedések kezelésére is használják.



Torma

A torma őshazájáról megoszlanak a vélemények, egyesek szerint a Földközi-tenger medencéje, mások szerint a Volga és a Don folyó vidékéről terjedt el. Egyébként lágy szárú, évelő növény, a megvastagodott föld alatti hajtása alkalmas fogyasztásra. Nem melegigényes, gyökerei erősen fagyállóak, sőt levelei is csak mínusz 4–5 °C-on fagynak el. Gyenge fényben, félárnyékos helyen, így pl. fák alatt is jól fejlődik, tehát oda is telepíthetjük, ahová más növényt nem ajánlatos tenni. Azonban erősen vízigényes, a száraz helyeket nem szereti. A tápanyagokban gazdag talajokat kedveli, és mivel évelő, ezt vegyük figyelembe. Ültethetjük mint évelő növényt, de ha akarjuk, akkor csak egy évig termesztjük. Évelőként a jól előkészített talajba ültetjük ősszel a hüvelykujj vastagságú gyökerekről nyert dugványokat a kb. 30 cm mélységű ültetőgödöröskékbe. A dugványoknak 10–12 cm hosszúságúaknak kell lenniük. Ültetéskor 70x70 cm kötéstávolságot válasszunk. A gyökérdugványokat a gödrökben földdel takarjuk, s azután a talajt lenyomkodjuk. Ügyeljünk arra, hogy ültetéshez kizárólag frissen megszedett dugványokat használjunk. Ápolási munkái közül a gyomtalanítás és száraz idő esetén az öntözés a legfontosabb.

A szedést csak a második év tavaszán kezdjük meg. Szedéskor a tormát tulajdonképpen egyeljük! Kapával az anyadugványig kibontjuk a földet és az egy vagy két legerősebb hajtáson kívül valamennyi hajtást levágjuk. Ezután a földet ismét óvatosan a tövekhez húzzuk.

A torma éves termesztése: kora tavasszal ültetjük, és alapvetően hosszabb, kb. 20 cm hosszúságú gyökérdugványokat ültetünk, de ezek lehetnek vékonyabbak, mint a többéves termesztés esetén. A 10 cm mély árokba gyökérdugványokat ferdén helyezzük el, egymástól 10 cm-re, úgy, hogy a felső végük ferdén felfelé irányuljon. Az így elültetett dugványokra földet húzunk, s ősszel, amikor a leveleik száradni kezdenek, kiszedjük őket. Ügyeljünk arra, hogy a talajban még gyökerek se maradjanak, mert akkor jövőre is kihajt a torma, ám csak nemkívánatos gyom lesz belőle.

A torma betegségei, pl. a lisztharmat és kártevői csak akkor jelentkeznek, ha több éven keresztül ugyanazon a helyen termesztjük; ilyenkor a védekezésről se feledkezzünk meg.

A torma felhasználása: gyökértörzse kiváló fűszer, nálunk főleg a húsetelek mellé tálalják. Helyenként a káposzta és az uborka savanyítására is alkalmazzák. A gyógyászatban emésztést serkentő hatásán kívül felhasználják mint vizelethajtót is.

A nálunk engedélyezett fajtái közül a Krenoxot érdemes megemlíteni, mert mind éves termesztésre, mind évelő növényként kiváló.

Zamatos turbolya

A Földközi-tenger keleti partvidékéről és Elő-Ázsiából származik.

Jól tűri az alacsony hőmérsékletet. Magjai már néhány fokkal fagypont felett csírázásnak indulnak. Mivel nem nagyon igényes a fényre, közepesen árnyékos helyen is termesztethetjük. Mérsékeltén vízigényes. Szinte valamennyi talajtípuson termesztethető – ha elegendő nedvességet kap. Nagy előnye, hogy alacsony tápanyagigényű, ezért kertünk kerítés melletti vagy köves, értéktelenebb részén is termesztethetjük.

Helyrevetéssel szaporítjuk, kora tavasszal; amikor már rá tudunk menni a talajra, azonnal vethetjük. 30–40 cm-re egymástól húzzunk ki 2–3 cm mély sorokat, szórjunk bele sűrűn magokat, majd takarjuk be földdel és kissé tapossuk meg. Évközi munkája a gyomtalanítás. A fűszernek szánt leveleket és fiatal hajtásokat a májusi-júniusi virágzáskor szedjük. Amennyiben magjára nincs szükségünk, a növény egész föld feletti részét levághatjuk, és száraz, napfénytől védett helyen, vékonyan kiterítve szárítjuk. Az így kapott száraz anyagot összetörve, fűszerként használhatjuk fel.

Növényvédelmi munkát nem igényel, mert speciális betegsége és kártevője nincs.

Felhasználása: már a rómaiak is kedvelték mint leves- és salátaízesítőt. Teáját a népi gyógyászatban vese- és emésztőszervi megbetegedéseknél használják.

A házipatika gyógynövényei



Borsos menta

A borsos mentát mesterségesen állították elő. Élő növény, gyökere vékony, fonálszerű, fehér színű. Szélsőséges hőmérsékletű körülmények között is jól termesztethető. 10–12 °C-on megindul a növekedése. Sekélyen futó gyökérzete ellenére is igen jól áttelel, sőt zöld hajtásai is kibírják a mínusz 5–6 °C-ot. Azonban kimondottan fénykedvelő, nem szereti az árnyékot. Vízigénye is igen nagy, mert sekélyen futó a gyökérzete és nagy a párologtatása. A talaj iránt is igényes növény. Mélyrétegű, humuszban gazdag területet válasszunk termesztéséhez.

Mivel csíráképes magot ritkán termel, sokkal biztonságosabb a növényi részekkel való dugványozás, s erre a legalkalmasabbak a föld alatti hajtások. Ősszel vagy tavasszal ássuk ki a gyökerét, majd válogassuk ki a fehér színűeket, mert ezek jobban sarjadnak. Ezután a jól előkészített talajba 10–15 cm mély árkokat húzunk kapával. Az árkok közti távolság kb. 50 cm legyen. Ezekbe fektessük bele zsinórszerűen a sarjakat, takarjuk be és taposás után öntözzük meg őket.

Tavasszal, amint megjelennek a gyomok, a gyomtalanítást azonnal végezzük el. Nagy vízigénye okán a csapadékviszonyoktól függően többszöri öntözést is igényel.

A bokrokról kétszer vághatjuk le a zöld leveleket, először júniusban, majd a sarjút szeptember végén. A levágott nyersanyagot padláson szárítjuk meg, száraz állapotban morzsoljuk le.

A borsos menta ültethető cserépbe, kisebb ládába, lakásunkban így kellemes illatával is megörvendeztethet bennünket, ráadásul a téli időszakban mindig friss levelet tehetünk a teába. Saláták, hústöltelékek, sütek ízesítésére más fűszerekkel kombinálva használják. Az iparban óriási mennyiséget használnak fel belőle a rágógumi ízesítésére.

Veszélyes kórokozója a mentarozsda – ellene védekezzünk.

Fekete bodza

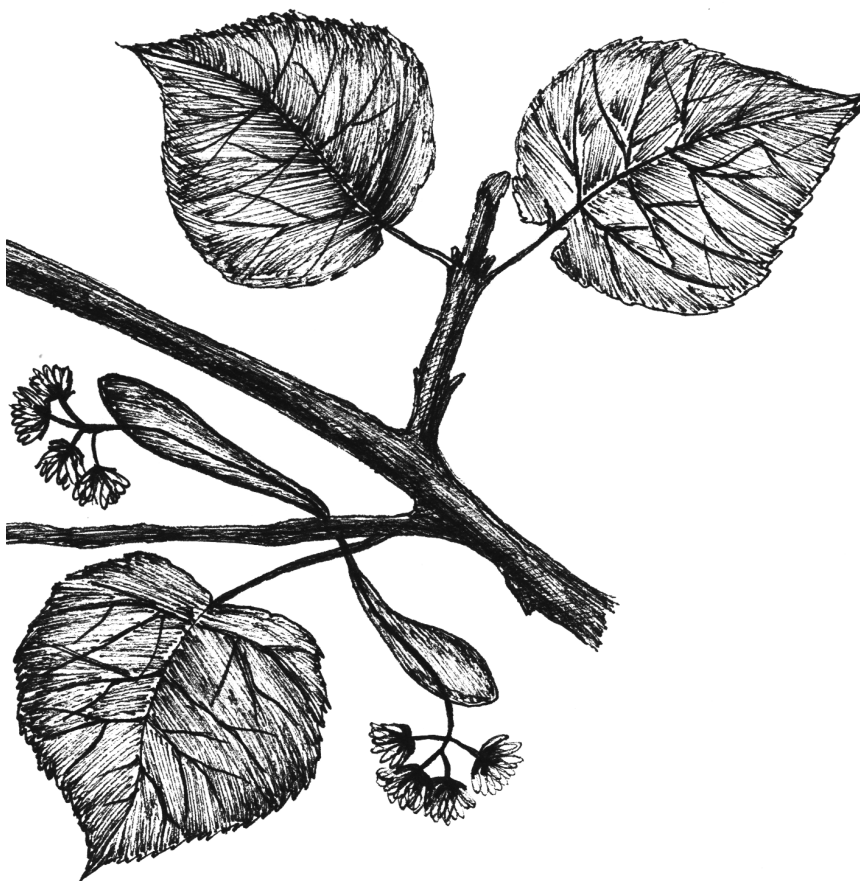


Hazai növényfajunk, az egyik leggyorsabban növő, ápolást alig igénylő cserjénk. Nagyon korán lombosodik, ezért takaró cserjeként is ültethetjük, pl. komposzttelepek, kamrák elé. Díszítőértéke virágzáskor és bogyóérés-kor tetőzik. A madarak kedvelt fészkelőhelye, és illatát is sokan kedvelik. Virágai fehérek, májusban, júniusban virágzik. Termése fényes, fekete bogyó, szeptemberben érik be. A bodza gyógyító hatását már régen ismerik. Száritott virágából – vegyítve a hársfa virágával és a fekete ribiszke szárí-

tott leveleivel – hűléses betegségeket gyógyító teát lehet főzni. A virágokból üdítőitalt, szörpöt is készítenek. A bogyókból pontos recept szerint készített gyümölcslé vagy bor idegcsillapító, nyugtató hatású.

A fekete bodzát célirányosan, kertekben csak nemrégtől termesztik, főleg Ausztriában, mégpedig a Donau és Haschberg fajtákat. A bodza leginkább a humuszos, nedves talajban díszlik.

Hársfa



Ha megfelelő nagyságú kerttel rendelkezünk, vagy a ház előtt is van erre alkalmas hely, érdemes hársfát is ültetnünk.

Virágzata izzasztó, köhögéscsillapító hatású illóolajat, nyálkaanyagokat tartalmaz. A belőle forrázással készített tea meghűlés, megfázás, légúti panaszok esetén fogyasztandó. Vegyük azonban figyelembe, hogy gyógytea-alapanyagnak csak két faja: a kis levelű és a nagy levelű hárs alkalmas.

– A kis levelű hárs – kb. 20 m magas, viszonylag igénytelen, szárazság- és árnyéktűrő faj. A legzamatosabb hársmézet és a legjobb teaalapanyagot szolgáltatja.

– A nagy levelű hárs – magasabb növéssű, mint a kis levelű hárs, fiatal korában igen szép kúpos formájú. Ez a faj párásabb, húvösebb klímát igényel. Legkorábban június elején a nagy levelű hárs, majd két hét múlva a kis levelű hárs virágzik. A hársvirágot a fákról teljes virágzáskor gyűjtjük.

A leszedett virágokat padláson szárítjuk meg. A virágzatból a gyógyteát forrázással készítjük, majd tízpercnyi állás után mézzel ízesítjük. A virágból hársfabort is előállíthatunk.

Kamilla

A család kamillatea-szükségletét egy-két négyzetméteren megtermelhetjük házikertünkben. A kamilla szinte minden kerti talajon jól terem. Mivel kedveli a fényt, a kert napos részén jelöljük ki a helyét.

A kamilla vetőmagját júliusban gyűjtjük be, mégpedig úgy, hogy az érett kamillát szárazra vágjuk le, szárítjuk meg, majd morzsoljuk szét a fejeket. A morzsalékot apró lyukú szitán rázzuk át, és az így kapott, magot tartalmazó anyagot használjuk fel a vetésre. A vetés ideje augusztus vége, szeptember eleje. Mélyen felásott, simára gereblyézett és tömör felszínű ágyásba vetjük. A talajfelszínre egyenletesen szétszórta, magokat tartalmazó anyagot a gereblye fogaival 0,5–1 cm mélyre nyomkodjuk le a talajba.

A szeptember végén kikelt kis növénykéik áttelelnek, majd tavasszal, májusban kezdenek virágozni.

Szedhető kézzel vagy úgynevezett szedőfésűvel is. A rövid szárral leszedett virágokat a padláson kiterítve szárítjuk meg.

Hogy a hatóanyagait megőrizzük, a virágból ne főzéssel, hanem forrázással készítsünk teát. Gyomor-, bél-, hólyagbetegségek esetén tea formájában igyuk. Használhatjuk még cukorral vagy anélkül is élvezeti teaként. Csecsemők számára a fürdővízbe téve külső kezelésre is alkalmas.



Másképpen a rózsáról

A rózsák nemzetségének egyes fajait nagy C-vitamin-tartalmuknál fogva a gyümölcsfajok közé soroljuk. Azokat a fajokat lehet ajánlani, amelyek a C-vitaminban dús nagy termésükön túl szép bokrot és virágot is fejlesztenek.

Megemlíthetjük a következőket:

Japán rózsza: a vadrózsánál valamivel alacsonyabb, terjedő tövű növény. Lilásrózsaszín virágai május végétől folyamatosan nyílnak. Hatalmas, 2–3 cm átmérőjű piros termései augusztustól érnek, és a vadrózsáénál jóval húsosabbak. Nyersen is élvezhetők, savanykás ízűek. A termést puhulás előtt gyűjtjük be és szárítjuk.

Gyapjasrózsza: közepesen nagy, felfelé törő bokrokat nevel. Virága nem olyan szép, mint a japán rózsáé, de termése sok C-vitamint tartalmaz. Igen termékeny és fagyálló.

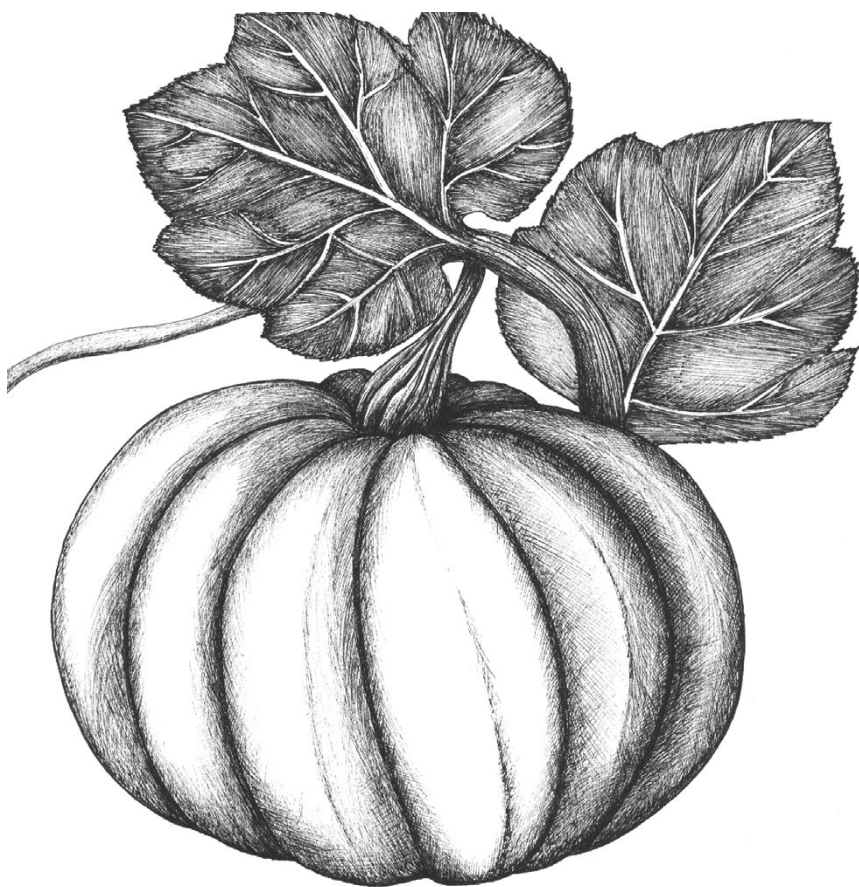
Vadrózsza: termése, a csipkebogyó, kiváló ízű lekvár alapanyagát szolgáltatja. A csipkebogyó ugyanis igen gazdag C-vitaminban, de van benne A-, B-, K- és P-vitamin is.

Évszázadok óta alkalmazzák a népi gyógyászatban – üdítő hatású teákat készítenek belőle. Ezenkívül a csipkebogyóból bort, pálinkát és likőrt is lehet készíteni. A csipketea készítésénél egy dologra ügyeljünk: a C-vitamin 40–50 °C fölött károsodik. Ezért fontos, hogy megtartsuk a csipketea készítésének szabályát: a bogyót nem főzni vagy forrázni kell, hanem langyos vízben áztatni. Az este bekészített vízben reggelre kiáznak a csipkehús hatóanyagai, és melegítés, édesítés után fogyaszthatjuk.



Vadrózsa

Különleges zöldségek, zöldségújdonságok



Articsóka



Évelő növény, valószínűleg Délnyugat-Európából vagy Észak-Afrikából származik.

A napos, esetleg a gyengén félárnyékos, meleg területeket kedveli. Télen a fagyoktól takarással kell védeni. A telepítés évében, míg a gyökérzet teljesen ki nem fejlődik, gyakran szükséges öntözni.

Tápanyagigénye nagy. A legelterjedtebb szaporítási módja a palántanevelés.

Februárban, márciusban cserépbe vethetjük (pl. üvegházban), és május közepétől lehet kiültetni. Termesztésének egyik legkényesebb része a teletetés. A fagyok előtt 25–30 cm magas földdel – fokozatosan, több részletben – kupacoljuk fel, majd a földet elszáradt levelekkel, növényi részekkel takarjuk.

Felhasználható részei az ízletes bimbók, amelyek a második évtől jelennek meg. A nagyméretű, még ki nem nyílt virágkezdemények alkalmasak a fogyasztásra. Az articsókát már az ókorban is ismerték, a rómaiak az étkezésen kívül gyógynövényként is használták; levele gyógyászati alapanyag – vércukorszint-csökkentő, epehajtó, vizelethajtó. Szép, mutatós virágainak díszítőértéke is van.

Áttelelő saláta



Korai zöldségnövény, a fejes saláta egyik fajtája, változatos saláták készíthetők belőle.

Alacsony hőigényű zöldségféle. Magjai 1–2 °C-os hőmérsékleten már csírázásnak indulnak, és a későbbi fejlődéséhez sem szükséges 15 °C-nál melegebb. Mérsékelt fénykedvelő. A többi salátától eltérően kevesebb vízzel is beéri. Tápanyagigénye közepes.

Szaporítása palántaneveléssel történik. A magokat augusztus végén, szeptember elején ültessük el szabad földi palántaágyba. Október elejétől a fagyok beálltaig ültethetjük állandó helyére. A sortávolság 30–35 cm legyen, az egyes töveket 15–20 cm-re ültessük egymástól.

Ősz végén, a fagyok beállta előtt ajánlatos a fiatal palántákat fertőzőmentes lombbal, faforgáccsal takarni, így a főleg száraz, kemény fagyok kevesebb kárt okozhatnak.

Szedését a teljes fejnagyság elérésekor végezzük. Egyike a legkorábban fogyasztható zöldségféléknek. Ásványianyag- és vitamintartalma felülmúlja a hajtított salátákét.

Kötözősaláta

Egyéves növény. Kevésbé hőigényes, magjai már közvetlenül fagyponthoz felett csírázásnak indulnak. A nagy meleget viszont a fejes salátánál jobban viseli. Erőteljesebb lombot fejleszt, de nem fejeledik, mint a fejes saláta.

Vízigényes fajta, viszont a talajban nem válogatós, csak nedves legyen. Rövid tenyészidejű, 60–80 nap a palántázás és a szedés között, helyreveléssel vagy palántázással szaporítható. Jó elő- és utónövény. Étkezési szokásaink szerint vagy tavaszra vagy őszi ütemezzük a szedését.

Termesztésekor elég egyszer-kétszer megkapálni, öntözni azonban többször kell. A legfontosabb azonban, mint a nevében is benne van, a kötözés. A levelek teljes kifejlődése után a csúcshoz közel szorosan kössük össze, de vigyázzunk, hogy a zsinag ne vágjon a levelekbe. Az összekötözés által kizárjuk a fényt, és 20–22 napos halványítás után megkezdhetjük a szedését. Alacsony hő- és fényigénye okán hajtásra is megfelel, és télen kevesebb gondot okoz, mint a fejes saláta. A téli hónapokban jelentős vitamin- és ásványianyag-forrásnak számít.

Cukkini

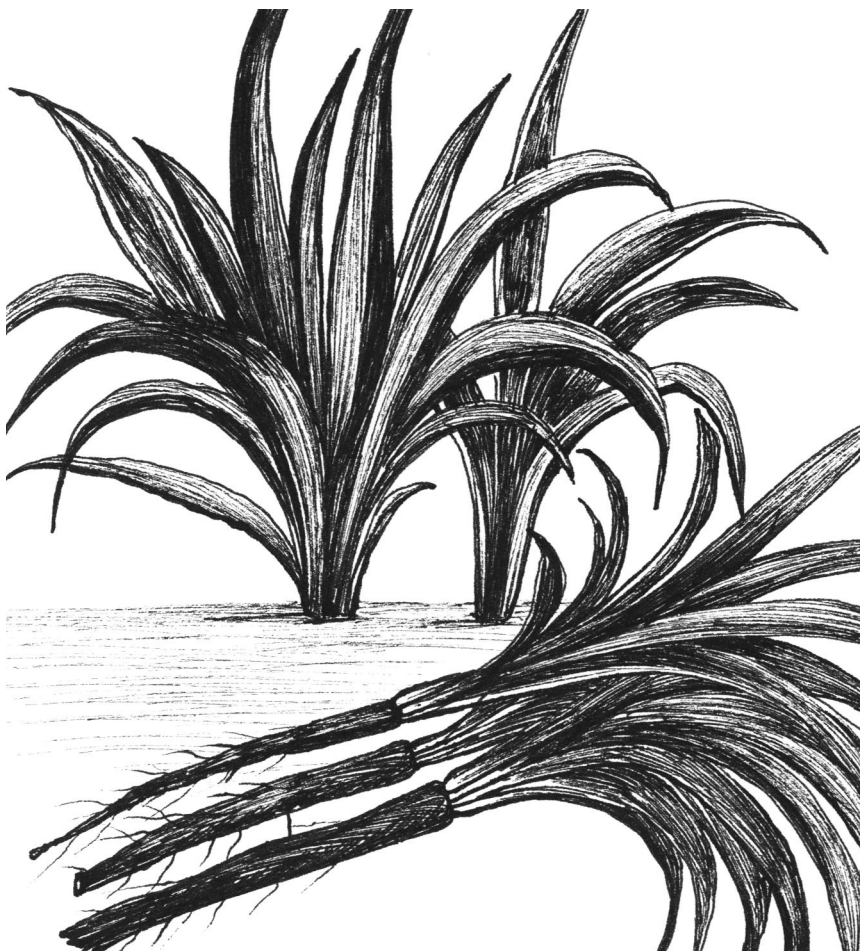


A szélsőséges talajtípusok kivételével általában minden, a zöldségfélék termesztésére alkalmas talajon termeszthető. Fénykedvelő, de gyenge árnyékot is elvisel. Melegigényessége hasonló, mint a közönséges töké vagy az uborkáé. Közvetlen helyrevetéssel vagy palántáról is szaporíthatjuk. Optimális csírázási hőmérséklete 23–24 °C fok körül van. Ezért sza-

bad földre a helyrevetést májusban végezzük. Egy-egy fészekbe 4–5 szem magot tegyünk és 2–3 cm-es földréteggel takarjuk be. A helyrevetett cukkinit az első kapáláskor egyeljük, egy vagy két tövet hagyjunk meg fészkenként. Virágzás után a töveket kísérjük figyelemmel, mert a megkötött termések rendkívül gyorsan fejlődnek. Legértékesebbek a 10–20 cm hosszúak, de tölteni vagy rántani a nagyobbak alkalmasabbak.

Felhasználása: sokféleképpen elkészíthető és mivel kalóriaszegény, pl. cukorbetegségben szenvedőknek is nagyon ajánlott.

Feketegyökér



Őshazája Dél-Európa. Élő növény. Mind a gyökere, mind a levelei fagy-tűrők. Nyáron viszont a nagy meleget is jól bírja. Közepesen fénykedvelő, tehát gyengén árnyékos helyen is megél. Vízigénye fejlődésének kezdeti szakaszában a legnagyobb, később már nem kíván sok vizet.

Mivel mélyre hatolnak a gyökerei, ősszel a talajt jó mélyen ássuk meg. Tavasszal kb. 20 cm-re húzzuk ki a 4–5 cm mély sorokat. A magvakat egymástól 2–3 cm-re szórjuk.

Márciusi magvetéssel csak nyár elején éri el a 4–5 lombszeleves állapotot, és ekkor lehet ritkítani a növényzetet. A magszárazakat törjük ki, mert különben gyenge, vékony lesz a gyökér. A feketegyökér októberre éri el a jellemző vastagságát. Ha enyhe a tél, folyamatosan ekkor is szedhető.

A feketegyökérrel óvatosan kell szedni, mert a gyökér nagyon törékeny, és a sérülés helyén a benne lévő tejnedv kifolyik, így a gyökér értéktelenné válik. Kiszedés után a gyökereket tisztítsuk meg, a leveleket, 1–2 cm-es csonkot hagyva, távolítsuk el.

Kifejezett kártevője nincsen. Törésmentesen felszedett gyökereit a spárgához hasonló módon készíthetjük el ízletes főzeléknek.

Leveles kel

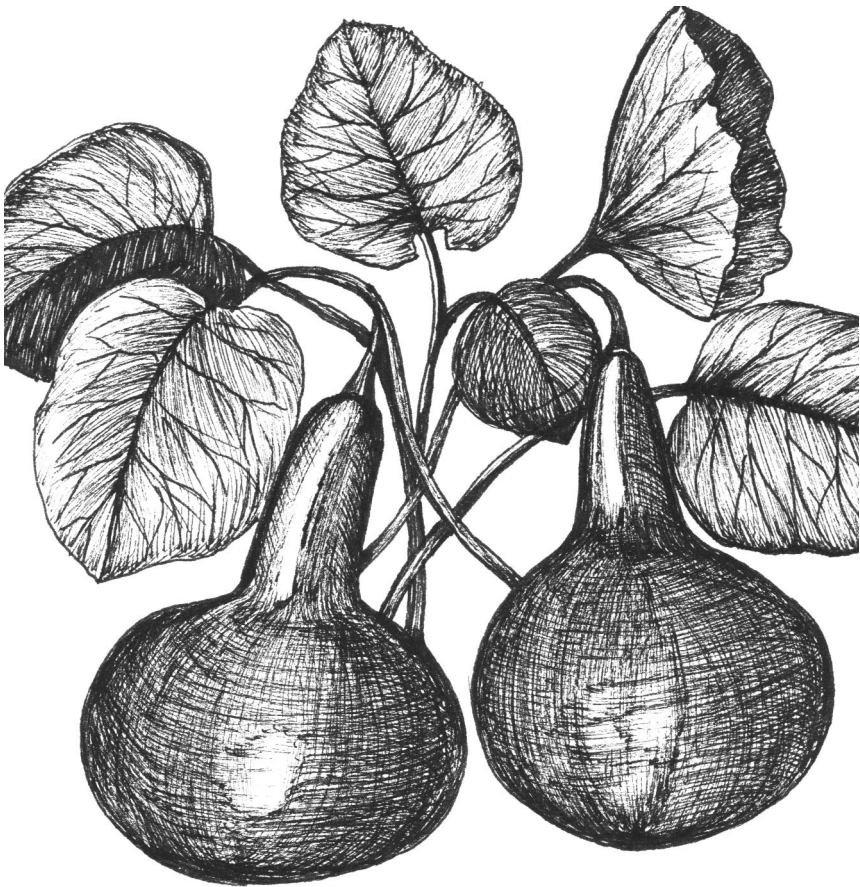
A leveles kelt a háztáji kertben másodnövényként a karfiolhoz hasonlóan termesztjük. A leveles kel hólyagos levelei levélrózsát képeznek. Lombját késő ősszel, az első gyenge fagyok idején szedjük. A télálló fajtákat pedig novembertől újévig is lehet szedni. Sőt elmondhatjuk, hogy a földben hagyott, lombtalanított gyökérnyak általában tavasszal kihajt és kis, zsenge hajtások letörhetőek még róla.

Nagyon fontos tudni, hogy tápanyagtartalma mindegyik káposztaféléét felülmúlja.

A kelkáposztához hasonló ételeket készíthetünk belőle.

Kobaktök

Egyéves lágyszárú növény, szinte mindenütt termesztik a melegebb éghajlatú tájakon.



Melegigényes növény. Magjai 13–15 °C alatt nem, vagy igen lassan csíráznak. Jól tűri a nagy meleget, a hűvös időt viszont rosszul viseli. Fénykedvelő, bár gyenge árnyékot még elvisel. Más tökfélékhez hasonlóan tápanyagokban gazdag talajokon ad kielégítő termést. Főleg szabad földi helyre vetéssel szaporítjuk. A szabad földbe május közepén vessük. Egy-egy fészekbe 2–4 magot teszünk, majd kelés után az első kapáláskor fészkenként csak egy növényt hagyunk. Szárazság esetén gyakran öntözzük bő vízmennyiséggel.

A termést a hosszú kocsánnyal együtt választjuk le az indáról. Fiatal, zsege terméseiből főzeléket készíthetünk. Fontos, hogy a fagyok előtt szedjük le. Megérve a gyümölcs héja kemény lesz, ebből dísz tárgyakat, mádaretőt, lámpát lehet készíteni.

Régen fontos borászati eszköz volt, innen kapta a hosszú típusa a magyar nevét - lopótök. Lopón kívül a kobaktökből más edényeket, palackokat, kis csészéket is készítettek.

Metélősaláta

A metélősaláta a tépősalátához hasonló nyári leveles saláta. Abban különbözik tőle, hogy levele kissé durvább.

Márciustól vetjük. A sorok egymástól 30 cm-re legyenek, a növények pedig egymástól kb. 12–15 cm-re.

Akkor kezdjük el szedni, amikor a levelek elérik a 10–15 cm-es méretet.

Ügyeljünk rá, hogy szedéskor a középső szívlevelek megmaradjanak.

Szintén salátát készíthetünk belőle, és a nagyobb leveleket pedig tetészszerint tölthetjük is.

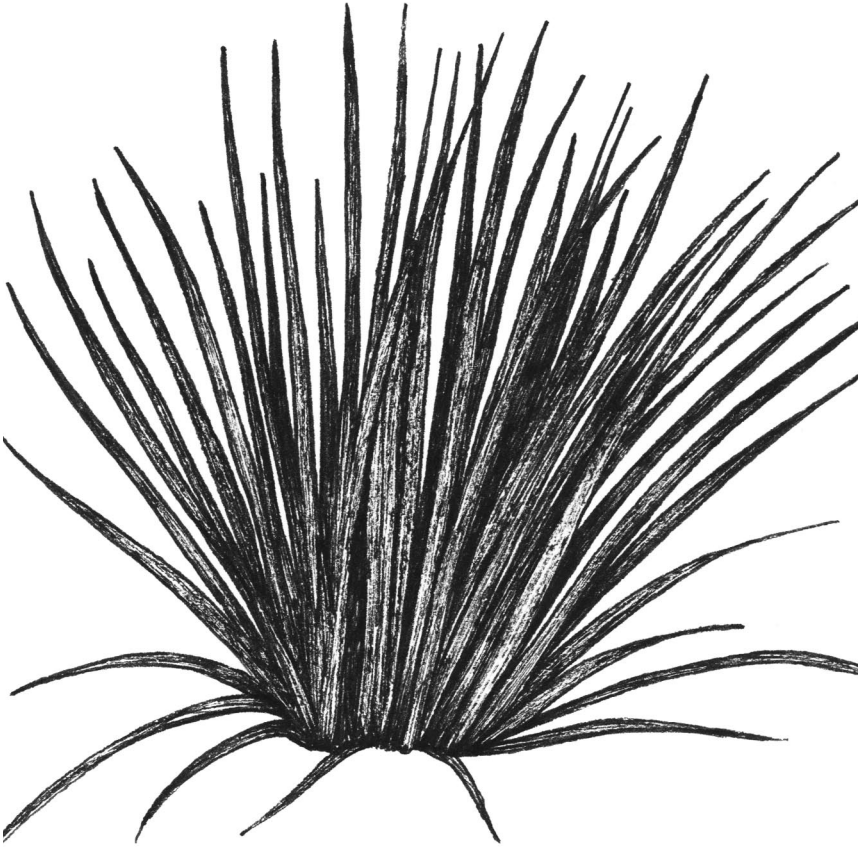
Nagyszemű lóbab

Őshazája Észak-Afrika. Egyéves növény. Közepes hőigényű, magjai 4–5 °C-on már csírázásnak indulnak. Közepesen fénykedvelő, viszont vízigényes. A tápanyagokban gazdag talajokat kedveli. Helyrevetéssel szaporítjuk, a borsóval és a mákkal együtt a legkorábban vethető növény.

Optimális vetési mélysége 6–8 cm. Az évközi ápolási munkák közül nagyon fontos a folyamatos gyomtalanító és talajlazító kapálás.

Termeszthetjük érett kemény magjáért, vagy zöld hüvelyéért. Zölden addig szedjük, amíg a magok nem keményedtek meg, még tejesek. A zsenge mag a zöldborsóhoz vagy a zöldbabhoz hasonlóan tárolható. Nyugat-Európában zöld hüvelyű állapotban igen népszerű. A kifejlett, zsenge babszemekből kiváló saláta, püré, főzelék készíthető. Zölden vitaminokban és ásványi sókban nagyon gazdag. A száraz magban pedig sok a fehérje és szabad zsírsavak is vannak benne.

Metélőhagyma



Egyesek a Földközi-tenger vidékéről származtatják, mások szerint Közép-Ázsia az őshazája. Hidegtűrő növény, magjai már 3–4 °C-on csíráznak indulnak. Érdekes megemlíteni, hogy a hagymafélék közül a metélőhagyma tűri a hideget. Alacsony a fényigénye, a szárazságot is jól tűri, s nem kényes a talajra sem.

Magról, vagy tőosztással, az év bármelyik szakaszában szaporítható, de általában tavasszal és ősszel telepítik. Magját márciusban vetjük el, elhelyezhetjük sorban vagy csomókban is. A sortávolság lehet 15–20 cm, azon belül a növények sövényyszerűen egymás mellett is nőhetnek. Legfontosabb évközi munkája a gyomtalanítás.

A metélőhagymát már a középkorban is termesztették, és még ma is betegségmegelőzés céljából fogyasztják, főleg a Földközi-tenger vidékén élők. Gyógyászati lag értékes, erős baktériumölő anyagot tartalmaz, amely elsősorban a bélbetegségek és a keringési zavarok ellen nyújt védelmet.

Olajtök

Melegigényes növény, a magok csírázásakor 8–10 °C feletti hőmérséklet szükséges. Fagyérzékeny. Nem szereti az árnyékot. Jó szárazságtűrő. A talajban nem válogatós. Tápanyagigényét leginkább szerves trágyával elégítjük ki. Vetését a tavaszi fagyok elmúltával kezdjük meg, ez nálunk május elejére-közepére esik. A magokból 3–4-et tegyünk egy-egy fészekbe, s a fészkek 50–70 cm-re legyenek egymástól. A magokat 3–4 cm mélyre helyezzük el. Szedésére szeptember közepétől-végétől kerülhet sor. Az érett, sárga csíkos terméseket kocsánnyal együtt vágjuk le az indáról.

A kimagozott terméshúsból finom lekvár főzhető, mert magas a szárazanyag- és cukortartalma. Természetesen finom főzelék is készíthető belőle, akár csak a többi tökféléből. Olajos magjai pedig süteményekben dió vagy mogyoró helyett használhatók. A mag hűvös, sötét helyen hosszú ideig avasodás nélkül eltartható. Olajának minősége a legértékesebb étolajokéval vetekszik.

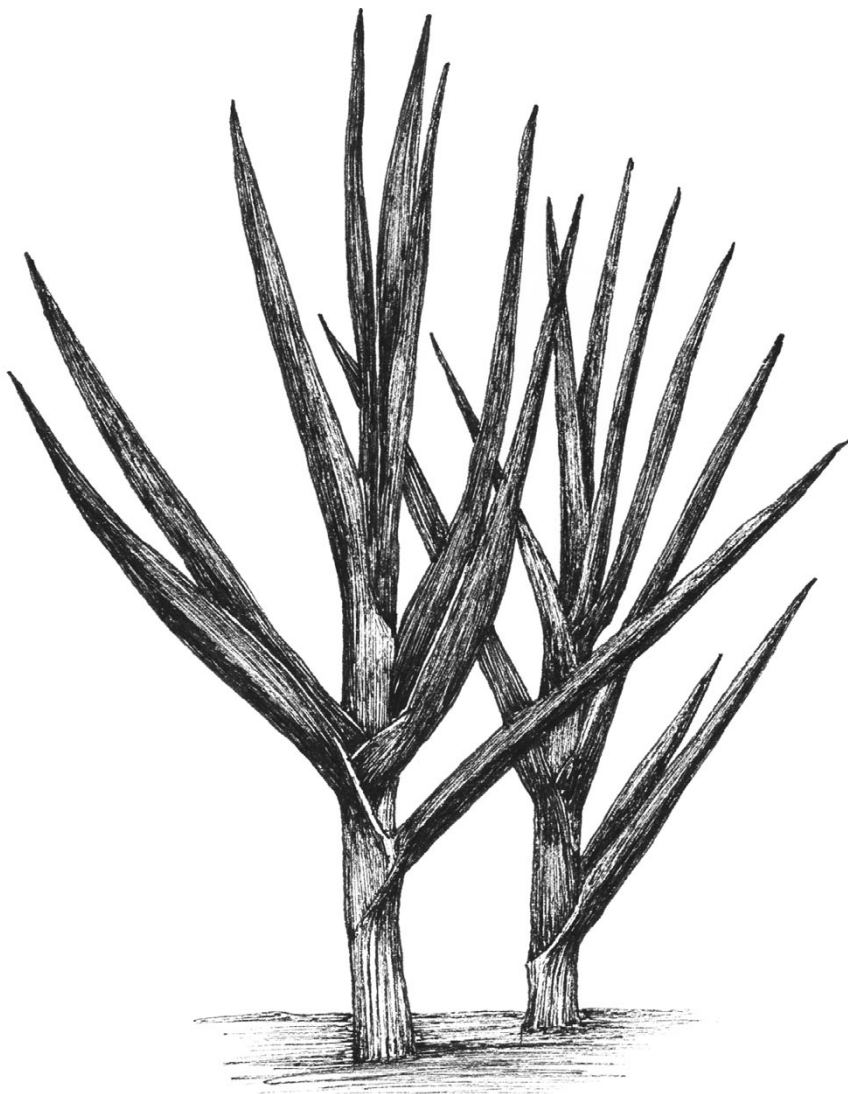
Pasztinák

A leghidegtűrőbb zöldségnövények egyike, ugyanakkor a nagy meleget is jól bírja. Fényigénye nem nagy. A jó vízgazdálkodású, laza, mély rétegű talajokat kedveli. A csírázás idején sok vizet kíván; de az is megtörténhet, hogy a mag elfekszik és csak a következő évben kel ki.

A magját márciusban vetjük el. A sorokat egymástól 30–40 cm húzzuk ki, és a magokat 0,5–1,5 cm mélyre tesszük. Mivel a magoknak általában gyenge a csírázókéességük, lehetőleg sűrűn vessünk. 4–5 lomblevelés korában a petrezselyemhez hasonlóan egyeljük ki. További munka a gyomtalanítás. Betegségekre kevésbé érzékeny. Elmondható, hogy szinte univerzális gyökérszöldség, mert egymagában képes helyettesíteni a sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a zellert is. Gyökerét levesbe és salátának

használják. Magas fehérje- és ásványisó-tartalma van, de a benne található C-vitamin-mennyiség sem elhanyagolható. Régebben gyógynövényként is számon tartották.

Póréhagyma



A Földközi-tenger keleti partvidékéről származik. A póréhagymának nyári és téli fajtái vannak. A nyáriak levelei halványzöldek, puhák, míg a téliek lombja sötétzöld, kemény, ezért a telet is elfagyás nélkül átvészeli. A hagymafélékkel ellentétben nagy a fényigénye. Árnyékban, gyenge fényben rosszul fejlődik. Fejlődéséhez sok vízre van szüksége. A talajjal szemben kissé igényesebb, mint a többi hagymafajta. Közepes tápanyagigényű. A magok helyrevetésével vagy palántázással szaporítjuk. A magvetés ideje március vagy április, a palánta nevelése pedig már január végén elkezdődhet. A sorokat egymástól 30 cm-re jelöljük ki. 3–5 cm mély keskeny barázdába szórjuk ki a magokat egymástól kb. 2 cm-re, mert erősen ingadozó a csírázóképességük. Kelés után azután 10–15 cm-es távolságra egyeljük ki.

Évközi ápolási munkái a gyomirtó, illetve talajporhanyító kapálás. A töveket több menetben fokozatosan kupacoljuk fel, mert annál értékesebb, minél hosszabb a fehér hagymarésze. A nyári, nem télálló fajtákat a fagyok beállta előtt fel kell szedni. A téli, sötétzöld fajták a szabadban is maradhatnak.

Felhasználás előtt a földtől megtisztítjuk, a fölösleges hosszú borítóleveleket és gyökereket eltávolítjuk.

Sok C- és B₁-vitamint és vasat tartalmaz, magas az ásványisó-tartalma is.

A népi gyógyászatban mint vizelethajtó szerepel.

A kifejlett, vastag hagymákból leves, mártás és kiváló ízű saláta is készülhet.

Salátagalambbegy – népies nevén: madársaláta

A galambbegy őshazája a Földközi-tenger környéke és Kis-Ázsia. Egyéves növény. A hideget jól bírja. Szárazságtűrő, minimális vízzel is beéri. Mivel félárnyékban is szépen fejlődik, fiatal gyümölcsfák alatt is termesztethető, s ez a háztáji kertben nem elhanyagolható tényező. A talaj iránt igénytelen.

Rövid a tenyészidejének köszönhetően elő- vagy utónövényként is termesztetjük.

Már március elején elvethetjük, tavaszi termesztésének jelentősége éppen koraiságában rejlik.

A sorokat egymástól 15–20 cm húzzuk ki, és vékonyan szórjuk el a magokat; utána 1–2 cm-nyi vékony talajréteggel takarjuk be.



A csírázás 10–15 nap múlva kezdődik. Ha folyamatosan akarjuk szedni, ezt többszöri szakaszos vetéssel elérhetjük. Utóveteményként augusztus elejétől-közepétől kezdhetjük meg a vetését.

A növények szedését akkor kezdhetjük meg, amikor elérik a 4–5 leveles állapotot. Később is fogyaszthatjuk, de ne hagyjuk előregedni az állományt, mert a levelek kicsit keserű ízűek lesznek. Télen is szedhető, ha a hótól például avarral, szalmával megvédjük.

Ilyenkor ne csak a levelet szedjük, hanem a sor elején kezdve az állományt gyökerestül tépjük ki. Természetesen egyszerre csak annyit használunk fel, amennyit mindjárt el is fogyasztunk. A gyökerét lecsípjük, le-

veléből pedig kitűnő salátát készíthetünk. Nyugat-Európában főzelékként fogyasztják, de más savanyúságokhoz is szívesen keverik.

Jelentős mennyiségű B- és C-vitamint tartalmaz.

Sütőtök

Amerika felfedezése után került Európába. A sütőtök terjedelmes növény. Többméteres szárai vannak, márványozott levelekkel, sűrűn benőve durva serteszőrökkel. A termések lapítottak, ezüstfehér vagy szürke héjúak. A termés húsa világossárga, sárga vagy narancsvörös. A magja fehér vagy szürke.

Kifejezetten melegigényes növény. Szinte mindenütt megterem, de nem nagyon szereti a hideg, vízállásos földet. Sok tápanyagra van szüksége, és vízigénye is jelentős.

A sütőtök magját fészekbe vetjük. Egy fészekbe 3–4 magot ültessünk 5–8 cm mélyen. Az ültetésre május elején-közepén kerüljön sor, mikor már fagyokra nem kell számítani. A kikelt növények nagyon fagyérzékenyek. A fészkekben elég ha csak kettő növényke marad.

A sütőtök a nyár folyamán nem kíván különösebb ápolást. Betegségek, kártevők általában nem támadják meg. A termések késő ősze fejlődnek ki, a növények lombozata fokozatosan leszárad, a sütőtök ezüstfehér héja megkeményedik.

A gyakorlat azt mutatja, hogy a termést akkor érdemes betakarítani, amikor a dér már egyszer megcsípte, mert az ilyen töknek ízletesebb, omlósabb a húsa. A terméseket nem szabad a szárról letörni, hanem éles késsel úgy kell levágni, hogy a szár a termésen maradjon.

A sütőtök jól tárolható növény, fűtetlen, fagymentes kamrában, előszobában hosszú ideig eltartható.

A leggyakoribb hasznosítása a sütés, nagyon ízletes eledel. Magjából ízletes étolajat is sajtolhatnak, sőt a konzervipar ivólevet is készít sütőtökből.

Porcsin



Az egész világon elterjedt egyéves, pozsgás szárú és levelű növény.

Rendkívül igénytelen, egyedül a fényigénye jelentős. Elsősorban másod-növényként érdemes termeszteni. Júniusban–júliusban sorba vagy szórva vetjük el. Sorvetéssel 30–40 cm-es távolságra húzzuk ki a sekély baráz-dákat. Vetés után enyhén tömörítsük a talajt.

A túl sűrűn kelést ritkítsuk ki, fajtától függően 10–20 cm-es távolság-ra. Különösebb ápolást nem igényel.

A hajtásokat akkor vágjuk le, amikor 10–12 cm hosszúak. Öntözve a fagyokig szedhető.

A középkorban gyógynövényként ültették és a sebek kezelésére használták.

Szárából, leveleiből saláta, leves, főzelék készíthető.

Sonka sütőtök

A többi tökféléhez hasonlóan melegigényes növény. A magok csírázásához legalább 12–14 °C szükséges. Közepes fényigényű, gyenge árnyékban is szépen fejlődik. A talajjal szemben nem túl igényes.

A magvak szabad földi helyrevetésével szaporítjuk. Május elején vetjük, 1–1,2 m-re jelöljük ki a sorokat, 30–40 cm-re a töveket. Egy-egy fészekbe 3–4 magot teszünk. Évközben gyomtalanítjuk és párszor megkapáljuk a területet. Támrendszer nélkül is termesztethető, a talajfelszínen vezetjük a hederő szárazakat és így befutja a telepítésre szánt területet. Ezáltal csökken a talajból a víz elpárolgása és a gyomokat is elnyomja.

Késő ősszel, az első fagyok idején szedjük. A beérett termést kosánnal együtt éles késsel vágjuk le az indáról. Az ép, egészséges termés száraz, hűvös, fagymentes helyen néhány hónapig is eltartható.

A felhasználása megegyezik a sütőtökével. Előnye, hogy nem túl nagy, 1–2 kg-os, ezért egyszerre felhasználható. Kellemes íze van.

Szivacstök

Egyéves növény. Melegigényes, az optimális fejlődéséhez 23–26 °C és magas páratartalom szükséges. Fénykedvelő, a tartós fényszegénység hatására a virágok fejlődése abbamarad és termést sem köt. Vízigénye fejlődésének első felében jelentős. A talaj iránt kevésbé válogatós. Szélsőséges talajtípusok kivételével szinte mindenütt termesztethető. Közepesen tápanyagigényű. Helyrevetéssel és palántázással is szaporíthatjuk. A helyrevetés esetén május elejétől május közepéig a fészekbe 4–5 magot helyezünk el. A fészkeket 1–1,5 méterre tegyük egymástól. Ha a kerítés mellé vagy a veranda elé vetünk, akkor nem kell támrendszert készítenünk. Ellenkező esetben szükség van támrendszerre, mert ha a talajfelszínen maradnak az indái, nagy a rothadás veszélye. Az első kapáláskor a fészekben csak 1 vagy 2 erős növénykét hagyjunk meg.

A többi kapálás alkalmával pedig tartsuk gyommentesen és porhanyósan a talajfelszínt. Növényvédelme nagyon egyszerű, mert kártevője, komoly betegsége nincs. Szedését a felhasználás módja határozza meg.

Étkezési célra az erősen fiatal, még zsenge állapotú terméseket szedjük le, és pl. uborkához hasonló savanyúságot készíthetünk belőle.

Az érett termések lehúzása után szivacszerű terméstömeg tűnik elő. Ez alkalmas pl. mosakodásra, fürdésre, a vizes bőrt dörzsölve kellemes, frissítő érzést kelt. Ipari feldolgozással különböző szűrők előállítására is alkalmas.

Tépősaláta

A tépősaláta a fejes saláta rokona, azonban fejet nem fejleszt.

Márciustól egészen nyár végéig vethetjük, és már vetés után 6 hét múlva szedhető a levele. A vizet nagyon kedveli, ezért rendszeres öntözést igényel. Ugyanez mondható el a tápanyagigényéről is. A tépősaláta termesztésekor rendszeresen pótoljuk a tápanyagokat.

Termesztésének jelentősége abban áll, hogy akkor lehet szedni, mikor a fejes saláta nem kapható a piacon.

Salátaként és például hússal töltve is fogyaszthatjuk.

Tojásgyümölcs

Őshazája Dél-Ázsiában, pontosabban Kelet-Indiában van. Magyarul padlizsánnak és törökparadicsomnak is nevezik. A tojásgyümölcs egynyári, fásodó szárú növény. Egyike a leghőigényesebb növényeinknek. A magjai 15 °C alatt szinte nem is csíráznak. A hűvös időt rendkívül rosszul viseli, 10–12 °C alatt leáll a növekedése. Fényigénye szintén nagy. Gyenge fényben, árnyékban csak a vegetatív szervek alakulnak ki, az esetleg mégis megjelenő virág kötés nélkül hullik le. Növekedése folyamán jelentős mennyiségű vizet kíván. Nagy terméshozam pedig csak mélyrétegű, humuszban gazdag, laza szerkezetű, kissé lúgos talajon érhető el. Igényessége és hosszú tenyészideje miatt szaporításra csak palántáról biztonságos, ezen oknál fogva főleg Szlovákia déli területein terjedt el. A palántákat meleg helyiségben ládákban, vagy nevelőágyakban neveljük elő. A magvakat március második felétől április közepéig vetjük. Kikelés után a növényeket kb. 10 cm távolságra áttűzdeljük. Az ágyásba csak május második felében ültetjük ki őket, amikor már elmúlt a kései tavaszi fagyok veszélye. A palántákat 60 cm sor- és 50 cm tőtávolságra gödrökbe ültetjük. Nagyon meghálálja, ha a gödörbe egy marék jól érett komposztot helye-

zünk, ezután a palántákat beöntözzük, s a gödröket beszórjuk porhanyós talajjal. Ezután tartsuk gyommentesen, és szükség szerint öntözzük. A bogyókat teljesen kifejlődve szedjük. Körülbelül augusztus második felében várhatjuk az első bogyók érését. A termés akkor érett, ha kicsit megkopogtatva kongó hangot ad. Az állati kártevők közül a burgonyabogár mindkét nemzedéke károsítja, ezért burgonya közelébe-szomszédságába ne ültessük.

A tojásgyümölcs nagyon értékes tápanyagot tartalmaz. Nagy az ásványianyag- és rosttartalma. Sok cukrot, fehérjét és vitaminokat is tartalmaz. Elkészítési lehetősége igen sokféle: jó saláta-alapanyag, lehet rántani, készíthető töltve, rakva.

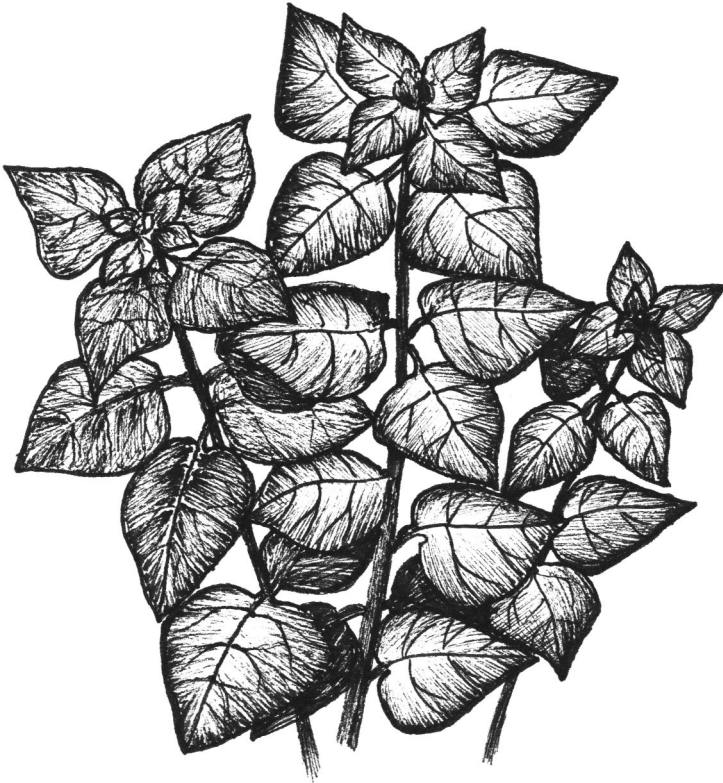
Szlovákiában az egyik legismertebb a Cseh korai fajta.

Tűzbab

Közép-Amerikából származik. Melegigényes, a magok 10 °C alatt nehezen csíráznak, növekedéséhez is 20–22 °C szükséges. A fagyra igen érzékeny. A fényigénye viszont csak közepes. Mérsékelt vízkedvelő, de nagyon szereti a párás környezetet, a laza szerkezetű talajokat; nagy a tápanyagigénye is, főleg a virágzás időszakában. A többi babféléhez hasonlóan, magját szabad földbe, május elején-közepén vetjük, így elérjük, hogy a késő tavaszi fagyok után kel ki. A 3–4 magot egymástól 40–50 cm távolságra levő fészkekbe helyezzük, 3–4 cm mélyre. Mivel nemcsak étkezésre, hanem dísznek is megfelel, érdemes támrendszerre futtatni. Hajtásai 2–3 méter magasra is felkúszhatnak. Ültethetjük házak meleg, napos oldalára, városi lakások erkélyládáiba is, ahol nagyon szépen díszlik és kellemes árnyékot ad.

Évközi ápolási munkája a többszöri gyomirtó kapálásból áll. Az öntözésről se feledkezzünk meg, különösen a virágzás idején. Szedését a felhasználás módja határozza meg. Zsenge, húsos falú hüvelyeit folyamatosan szedhetjük és zöldbabként fogyasztjuk. Mind zöld hüvelye, mind érett magjai főzeléknek valók. Az érett bab sok fehérjét és fontos aminosavat tartalmaz. Betegségekre kevésbé érzékeny, mint az általánosan ismert és termesztett babfajták.

Új-zélandi spenót



Az Új-zélandi spenót vastag, húsos, pozsgás levelű, nálunk egyéves, lágy szárú növény. Kifejezetten melegigényes, a magok csírázása 10 °C alatt megáll. A hidegre érzékenyen reagál, fejlődése hűvös napokon megakad. Melegszeretete fokozott vízigényességgel párosul. A talajban nem válogatós, amennyiben magas nitrogénigényét kielégítjük, szinte mindenféle talajon megél.

Legbiztosabb termesztési módja az őszi magvetés, október közepétől. Kapával húzzunk ki 2–4 cm mély barázdát, a barázdák egymástól 80–90 cm-re legyenek, melyekbe a magokat egymástól 10–12 cm-re helyezzük, s utána földdel takarjuk. A kelés a következő év áprilisában várható. Év közben nagyon fontos a terület gyommentesítése. Száraz tavaszon és nyáron ajánlatos néhányszor kiadósan megöntözni, hogy dús zöldtömeget kapjunk. Speciális kórokozója vagy kártevője nincsen. Miután hajtásai elé-

rik a 30–40 cm hosszúságot, folyamatosan szedhetők. Nemcsak a leveleket, hanem a fiatal hajtásokat is fel lehet használni. A kiszedett hajtások helyén az oldalrügyekből újabb és újabb hajtások fejlődnek. Nagyon fontos házikerti növény lehetne nálunk, mert abban az időszakban ad a spenóttal azonos értékű főzeléknyersanyagot, amikor nyáron nincs kerti spenót.

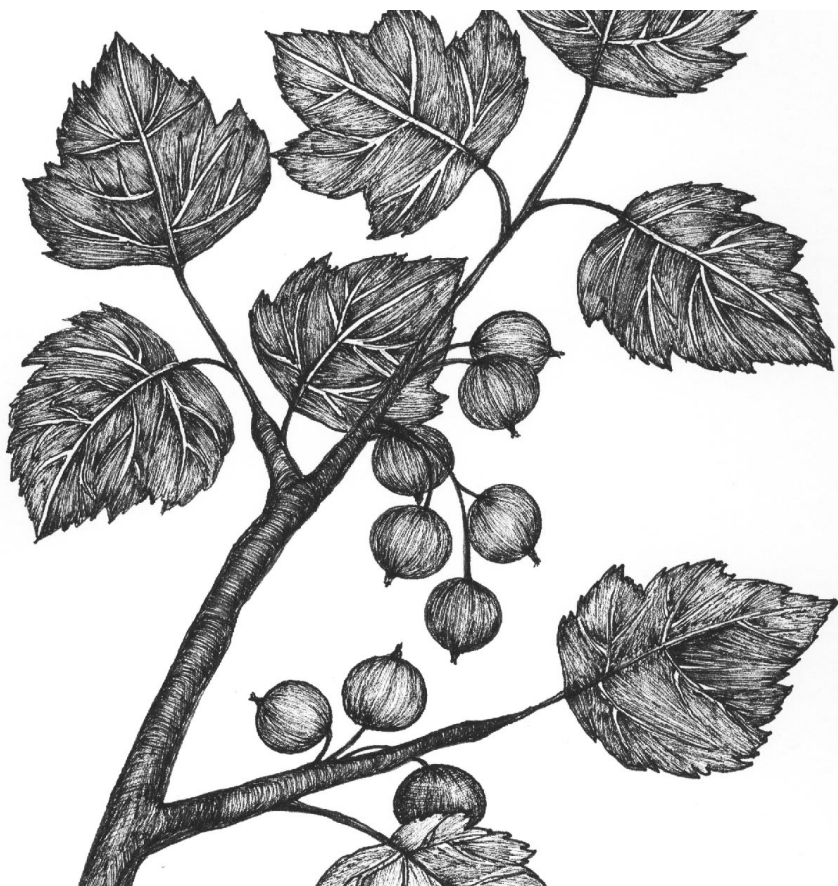
Viasztök

Melegigényes növény. A magok csírázásának megindulásához legalább 10–12 °C-os hőmérséklet kell. A növény a továbbiakban 22–25 °C között vagy e felett fejlődik a legjobban. Nagy hőigénye mellett kifejezetten fénykedvelő is. Vízigénye is eléggé nagy, ezért biztonságosan csak öntözéssel lehet termesztetni, s jó táperőben lévő talajon ad megfelelő termést. A táp-elemek közül különösen a nitrogén és a foszfor fontos számára.

Május elején vetjük sorba vagy fészekbe. A sorokat egymástól 60–70 cm-re húzzuk ki, és a magokat 8–10 cm-es távolságra, 3–4 cm mélyre helyezzük. Fészekvetés esetén 3–4 magot használjunk. A fészkek egymástól kb. 50–60 cm-re legyenek. 3–4 leveles korban ritkítjuk, egy helyen kétőnél több növényt ne hagyjunk meg. Gyakori kapálással gyomtalanítjuk a területet. Kifejezett kártevője vagy kórokozója nincs.

A fiatal, uborka nagyságú, szőrös, de még viasz nélküli terméseket savanyúság készítésére használhatjuk. A gyengén viaszosakat azonnali fogyasztásra bármikor szedhetjük. Igen finom főzelék készíthető belőle. Hosszabb tárolásra azonban csak a szürkésfehér, vastag viaszréteggel rendelkező termések alkalmasak. A vastag viaszbevonat ugyanis megakadályozza a párologtatást, így a termés megőrzi zsenge állapotát.

Ritkaságok – mellőzött gyümölcsfélék



Diófa



Nagyon sok házikertben megtalálható a diófa. Hazája Ázsia és a Balkán. Terebélyes fává nőhet, bár az oltott diófák méretei már sokkal kisebbek.

Érdemes megemlíteni, hogy a gyógyászatban is felhasználják, mégpedig a levélkéit és a termés zöld burkát, a kopácsot.

A levélkéek hosszal tojás alakúak, ép szélűek, fényesek, olajzöldek, néha kissé barnás árnyalatúak. A levélkéket a közös levélnyélről, a gerincről letépvé, közvetlenül a fáról gyűjtjük. Enyhe szagúak, ízük kellemes, kissé kesernyős.

A kopács a diófa csonthéjas termésének külső, húsos burka, amelyet közvetlen dióéréskor szedünk.

A levél forrázatát a gyógyászatban általában vértisztító, gyomorjavító, emésztést elősegítő és féreghajtó hatásáért használják. Régebben a zöld

diólevelek féreghajtó hatása okán bolha ellen az ágyba szokták tenni. A szárított diófalevél a ruhamoly ellen is használható. A dióburokból sötétbarna tojásfestőszert készítenek.

A terméshéj a diópálinka, diólikőr készítésénél sem hiányozhat.

Trnavai eperfa



Nevét előfordulásának helyéről kapta, mégpedig Částa pri Trnave községről.

Fája sűrű, szélesen piramis vagy gömb alakú koronát fejleszt – életkora elérheti a 80–120 évet is. Levelei nagyok sűrűn helyeződők, borszerűek, merevek és kemények.

A termése feltűnően különbözik a többi eperfa termésétől. Fokozatosan érik be. Az eperszemek nagyok, hosszukásan henger alakúak, kárminpiros színűek. Teljesen éretten bíborpirosak, erősen festőlevűek, 25–30 mm hosszúak.

Mivel nehezen szaporítható, ritka az előfordulása, de hajtással elég jó eredményeket lehet elérni.

Az első termések az ültetés utáni 3–4. évben jelennek meg, aztán a fák termőképessége egyre fokozódik. Egy öreg fa akár 70–100 kg gyümölcsöt is adhat.

Josta

A jostát nemesítői munka eredményeként sikerült előállítani. A fekete ribiszke, a köszméte és egy vadribiszke faj kettős keresztezése útján jött létre.

Különlegesnek is mondható, hogy a keresztezésből származó utód mindkét szülő jó tulajdonságait hordozza: tüskétlen, mint a fekete ribiszke, nem fogékony a lisztharmatra, mint a köszméte, fagyálló. Csemetéit úgy állítják elő, hogy a jostát aranyribiszke-alanyra oltják, így kb. 120 cm magas törzsű, koronás fácska alakítható ki belőle. Mivel a jostafácska tavasszal korán kezd fakadni, metszését már a tél végén elvégezzük. A sűrűn álló vesszőket megritkítjuk, a hosszúra nőttöket pedig vissza lehet vágni. A törzséből gyakran előtörnek az alany vadhajtásai, ezeket idejében ki kell törni vagy le kell metszeni.

Bár nem mondható igénytelennek, átlagos körülmények között kielégítően fejlődik és terem. Legjobban a napfényes helyet, a tápdús, vízzel jól ellátott talajokat kedveli.

Már a telepítés utáni második évben is gyümölcsöt érlel, de valójában a harmadik év után fordul termőre. Gyümölcssei sötétkékek, a fekete ribiszke bogyójánál nagyobbak, viszont a köszméténél rendszerint kisebbek. A josta termése alkalmas friss fogyasztásra is, de lekvár, dzsem, üdítőital és puding is készülhet belőle. Keresett alapanyaga a konzerv- és cukrásziparnak is.

Galagonya



Kétféle galagonyát érdemes megemlítenünk. Mégpedig a cseregalagonyát és az egybibés galagonyát, mely lehet cserje vagy kisebb fa.

A gyógyászatban mindkettő használatos.

A cseregalagonya fiatal ágai fényesek, vörösbarnák, eleinte molyhosak. A levél színe sötétzöld, fonákja kékeszöld színű. Az egybibés galagonya levélének levélkaréja a csúcsok felé fogazott.

Májusban–júniusban virágoznak; az egybibés galagonya valamivel később, mint a cseregalagonya.

A cseregalagonya termése gömbölyű, lilásvörös színű, belsejében két mag van. Az egybibés galagonya termése inkább tojásdad alakú, valamivel kisebb, színe hasonló, de belsejében csak egy mag található. Mind a két változat termésének íze kissé fanyar.

A galagonya levele, virága, termése tea vagy szeszes kivonat formájában szív- és keringési panaszok gyógyszere. A szívizom működésére jó hatású, érlelmeszedés ellen népszerű teakeverékek alkotórésze.

Homoktövis



A homoktövis vitamindús gyümölcsöt termő igénytelen cserje, számos hegyes tövissel vagy tövisek nélkül. Lengyelországban, Oroszországban és Németországban nagyon elterjedt. Kétlaki növény. A nővirágú növényegyedeken kívül hímvirágú növényegyedeknek is kell az ültetvényben lenniük. Beporzása szél útján történik.

A homoktövis sok fényt igényel, de a talajban nem válogatós. Ültetésre legalkalmasabbak a vegetatív úton szaporított kétéves bokrok. Ültetés után a vesszőket kétharmadnyival visszametsszük. Áprilisban és májusban virágzik. Termése 7–8 mm nagyságú, tojásdad alakú, narancsszínű ál-bogyó, mely nagyon magas C-vitamin-tartalmú, ezenkívül A-, B- és E-vitaminok is találhatóak benne. A népi gyógyászat fertőzés megelőzésére, a látás erősítésére és az öregedés lassítására ajánlja; dzsúszokat is készítenek belőle.

Nálunk főleg az orosz fajták az elterjedtek, pl. a Novoszty Altaja, Obilnaja, Vitaminnaja, de ismertek a német fajták is, pl. Leikora, Hergo, Frugana.

Kivi

A kivi melegigényes növény, ezért felmerül a kérdés, nálunk lehet-e termelni. A válasz – Dél-Szlovákiában igen, ha az északi szelektől védett, meleg, napsütéses helyre telepítjük a csemetéit.

Fontos tudni, hogy ez a növény mészkerülő, tehát meszes, lúgos talajon nem él meg. (Egyébként a kivit a legnagyobb mennyiségben Új-Zélandon termesztik.)

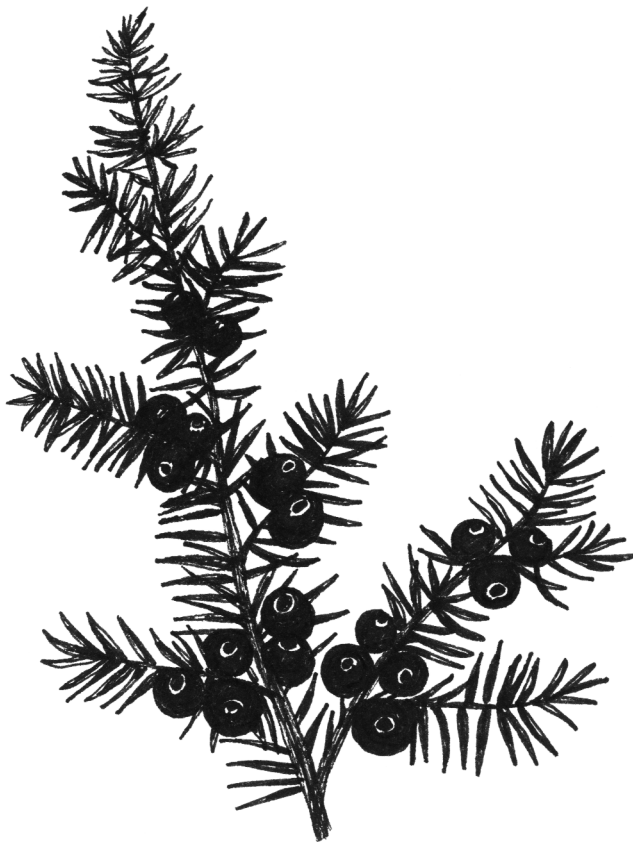
Különlegessége, hogy - bár a növénynemesítők már előállítottak kétivarú kivifajtát is - a nálunk lévő fajták kétlakiak, azaz az egyik tövön csak hím virágok, a másikon csak nő virágok nyílnak. Ennek következtében gyümölcs csak akkor terem, ha a nő példányok közelébe hímivarú növényt is telepítünk. Bár a növény házilag is szaporítható, inkább vegyünk kivicsemetét és azt ültessük el. Kiültethetjük ősszel és tavasszal is. A csemetéket egymástól 3–5 méter távolságra helyezzük, ha több sort ültetünk, akkor közöttük a távolság legalább 4 méter legyen.

A kivinek támrendezésre van szüksége, mert 2–3 méter hosszú hajtásokat fejleszt. A bokor metszése a szőlőéhez hasonló módon történik. Egy-egy fiatal tövön 3–4 darab 5–8 rügyes csapot lehet hagyni, de ezek számát az idősebb, jó kondíciójú töveken fokozni lehet. Nyári ápolása a gyomok irtásából, a hajtások felkötözéséből, aszályos időben öntözésből áll.

Fajtái közül említést érdemel a Hayward - ez nagy gyümölcsű és világszeret ismert fajta. További népszerű fajták az Abbott, a Monty és a Bruno.

A kivinek nagyon finom, kellemes íze van, kompót, dzsem készítésére is alkalmas.

Közönséges boróka



1–3 m magasra növény cserje. A fenyőhöz hasonló, de törzse mindjárt a föld felett ágazik el. Ágai igen sűrűn fejlődnek. Kétlaki, a porzós és a termős virágok külön egyedeken fejlődnek. Apró, zöld színű vagy sárga virágai a levelek tövében fejlődnek. Áprilisban–májusban virágzik. A termése

tobozbogyó, a termőlevelekből fejlődik, a második évben érik meg, s ekkor kékes-hamvas.

Egyébként a bogyók gömbölyűek, s mintegy borsó nagyságúak.

Ha a hamvasságukat letöröljük, fényesekké válnak. A második évben éretten, szeptember–október folyamán gyűjtjük be a tobozbogyókat. Ízük édeskés, kevésbé kesernyés, illatuk kellemes, balzsamos.

A közönséges boróka már az ókorban is ismert gyógynövény volt. A legrégebbi ismert magyar orvosi recept pedig a XV. századból borókamagot tanácsol tüdőbetegség ellen. Húsos magjának vizelethajtó, gyomorerősítő, étvágyjavító hatása is elismert.

Vérszegénység és ízületi bántalmak elleni teakeverékekben is szerepel. Olaját bedörzsölésre használják, terméséből lekvárt készíthetünk.

Kökény

Tövises, ágas cserje, sokszor a 2–3 m magasságot is eléri. Fiatal ágai vörösbarnák, az idősebb ágai sötétszürkék.

Levelei rövid nyelűek, lemezük 2–3 cm hosszú. Virágai még a lombfejlődés előtt, a hajtások csúcsán egyenként, néha többesével jelennek meg, szíromlevelük hófehér.

Márciusban–áprilisban virágzik. Felhasználjuk a virágát és a termését. Virágait lombfejlődés előtt gyűjtjük. A virágok szárítva szagtalanok, keserű, fanyar ízűek. A termés kb. 1 cm átmérőjű, gömbölyű, húsos, kékesen hamvasfekete, bogyószerű. A virágaiból készült főzet vese- és vértisztító hatású, ezért alkotórésze a vértisztító teakeverékeknek. Ezenkívül igen enyhe has- és vizelethajtó és hányingert szüntető hatása van. Termését ugyan csak hólyag- és vesebántalmak esetén használják főzet alakjában.

A gyümölcséből készített lekvárt hasmenés ellen alkalmazzák.



Szelídsztyenye

A Földközi-tenger vidékéről származik. Mivel igen nagyra nőnek, csak azok ültessék, akiknek jókora kertjük van és megfelelő helyet találnak számukra.

Levelei lándzsa alakúak, termése gömbölyded makktermés. Sötét, fényes leveleivel, arányos koronájával dekoratív eleme is lehet a nagyobb kerteknek. Mészkerülő lévén, inkább olyan helyre ültessük, ahol a talaj savanyúkém-hatású.

A szelídsztyenye termésének nagy a tápanyagértéke: cukrokat, keményítőt, zsírokat, fehérjéket és C-vitamint is tartalmaz.

A termést szeptember végétől október elejéig szüreteljük, vagyis akkor, amikor éretten hullani kezd.

A téli hónapokban nagyon finom csemege, s a cukrásziparban is jelentős mennyiséget használnak fel belőle.



Melléklet

Tartalom

Bevezető	5
-----------------	---

Gyógy- és fűszernövények

Angelika	10
Ánizs	10
Bazsalikom	12
Borágó	13
Citromfű	14
Csombord – népies nevén: borsfű, borsikafű	15
Édeskömény	16
Gumós édeskömény	17
Fehér bazella	18
Fogpiszkálófű	19
Izsóp	19
Kanáltorma	20
Kerti katicavirág – népies nevén: feketekömény	22
Kerti kakukkfű	23
Kerti zsálya	24
Koriander	25
Lestyán	27
Majoránna	28
Levélpetrezselyem	29
Mák	30
Örménygyökér	32
Rozmaring	32
Skarlát zsálya	33
Tárkony	33
Torma	35
Zamatos turbolya	36

A házipatika gyógynövényei

Borsos menta	39
Fekete bodza	40
Hársfa	41

Kamilla	42
Másképpen a rózsáról	44

Különleges zöldségek, zöldségújdonosságok

Articsóka	49
Áttelelő saláta	50
Kötözősaláta	51
Cukkini	52
Feketegyökér	53
Leveles kel	54
Kobaktök	54
Metélősaláta	56
Nagyszemű lóbab	56
Metélőhagyma	57
Olajtök	58
Pasztinák	58
Póréhagyma	59
Salátagalambbegy – népies nevén: madársaláta	60
Sütőtök	62
Porcsin	63
Sonka sütőtök	64
Szivacstök	64
Tépősaláta	65
Tojásgyümölcs	65
Tűzbab	66
Új-zélandi spenót	67
Viasztök	68

Ritkaságok – mellőzött gyümölcsfélék

Diófa	71
Trnavai eperfa	72
Josta	73
Galagonya	74
Homoktövis	75
Kivi	76
Közönséges boróka	77
Kökény	78
Szelídgesztenye	80

Melléklet	81
------------------	-----------