



Illatozó kakukkfüvek

SZIKLAKERTBE VAGY ÉVELŐÁGYÁSBA IS ÜLTETHETŐK A KAKUKKFÜVEK, AMELYEK AMELLETT HOGY SZÉPEK, JELENTŐS A GYÓGYHATÁSUK, ÉS SZÁMOS ÉTEL JELLEGZETES FŰSZEREKÉNT A KONYHÁBAN IS HASZNUKAT VESSZÜK.

NAGY Z. RÓBERT

A kakukkfű a Földközi-tenger keleti partvidékéről származó, 20-40 cm magasra növő, vadon is előforduló évelő félcserje. Első ránézésre nem is gondolnánk ezt, méretéből és párnás megjelenéséből adódóan. Szerkeázó szára azonban elfásodik, és tavaszkonként ebből hajt ki, akár csak a jóval nagyobb termetű cserjék, csak ő kicsiben.

Kevés is elég belőle

Leveleit frissen vagy szárítva használjuk kis mennyiségben, kolbász, pástétom, hús-, burgonya- és

zöldségfélék, levesek és mártások, valamint pizza ízesítésére. A francia konyha tipikus fűszere. Sok zöldfűszertől eltérően belefőzhető az ételbe.

Fogyasztható forrázatként tea formában, de készülhet belőle szirup vagy szörp is. Jellegzetes és erős íze miatt ezekből nagyon kis mennyiség is elég limonádék vagy más gyógyteák ízesítéséhez. A szirup konyhai felhasználása mellett hígítatlanul felső légúti megbetegedések kezelésére is alkalmas.

Napjainkban a fűszerekre elsősorban mint ételeink ízesítőjére gondolunk, ám elődeink

nem csak a gasztro-élmény fokozása miatt fűszereztek. Mindig nagy szerepet játszott, hogy a növények segítsék az emésztést, és az sem volt hátrány, ha antimikrobás hatással rendelkeztek, hiszen ez gátolta az étel korai megromlását. A kakukkfűvek mindhárom szempontból megállják a helyüket. Gyűjtésük a virágzás előtt és alatt ajánlott, mert olyankor a legfűszerezesebb az aromájuk. Nagyon jól tartósíthatók ecetben és olajban is. A fiatal növények még zsemege szárai is felapríthatók és használhatók fűszerezésre, az idősebb, elfásodott szárról pedig húzzuk le a leveleket, így használjuk fel. A kakukkfű a lakásban hűvös, napos helyen egy-két hétig tartható frissen a felhasználásig, mérsékelt öntözés mellett.

Köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő

A kakukkfű drogja a megszáritott herba, azaz a virágos hajtás, amely nem tartalmazza az alsóbb elfásodó részeket. A vadon begyűjthető *Thymus serpyllum*, vagy mezei kakukkfű több faj gyűjtőneve, melyeket alig lehet megkülönböztetni egymástól. De kerti változatai is szép számmal vannak, melyek íze, hatóanyag-tartalma vagy megjelenése eltérő, és sok díszváltozata is kialakult.

Serkenti az emésztést, teaként mézzel fogyasztva enyhíti a köhögést és a torokfájást.

A kakukkfű-illóolajat vízgőz-desztillációval nyerik ki, mintegy 1-3%-os hozammal. Az illóolaj lehet színtelen, halvány sárga vagy vöröses színű. Illata nagyon jellegzetes, markáns, fűszeres, a fenolos alkotórésznek (timolnak) köszönhetően, amelyből 30-50%-ot tartalmaz az illóolaj. Másik jelentős hatóanyaga a karvakrol, ebből 65-70% van az illóolajban. A Magyar Gyógyszerkönyv szerint a kakukkfű olaja erős antimikrobiális, szagtalanító, bőrvörösítő, gyulladáscsökkentő, általános erősítő, köhögéscsillapító és a hörgők görcsét oldó hatású. A kakukkfűolaj alkalmazásának főbb területei: különböző eredetű légúti-, bőr- és húgyúti fertőzések; köhögéssel járó krónikus légzőszervi bántalmak, szájüregi gyulladások, emésztőrendszeri panaszok, valamint a mozgásszervek gyulladással és fájdalommal járó megbetegedései. A bőr gombás vagy bakteriális eredetű fertőzéseinek kezelésére kivonatok, ecsetelők, vagy kenőcsök formájában használható. Légzőszervi megbetegedések esetén inhaláló szerek, légzéskönnyítő hatású gyógyfürdők és mellkasi bedörzsölők, krémek, valamint orrkenőcsök egyik fő alkotórészeként is felhasználható. A szájüregben zajló kedvezőtlen folyamatok kezelésére ajánlott szájvizek, öblögetőszeres és ecsetelők egyik lehetséges és hatékony alkotórésze. Reumás és más erede-



Vadon is él hazánkban a mezei kakukkfű, száraz réteken, mészkőhegységeken

tű, fájdalommal járó megbetegedések esetén bedörzsölőszerek, masszázsz-, és fürdőolajok, illetve krémek értékes hatóanyaga.

Belsőleg húgyúti fertőzések orvoslására és emésztésvajító teakeverékekben hasznosítják sokoldalú és kedvező hatásait. A kerti kakukkfű illóolaja nem toxikus, a bőrt közepes mértékben irritálja (főként a nyálkahártyát irritáló tulajdonsága van), ám sok illóolajtól eltérően fényérzékenyítő és fototoxikus hatása nincs. Vírusölő hatása is ismert és jelentős.

Fajai, változatai és tartásuk

Kertben, cserépben könnyen tartható többségük, és hazánk teleit is elviselik. Mindenképp tűző napot igényelnek. A talajjal szemben nem igényesek, a kevés tápanyagtartalommal rendelkező rosszabb minőségű talajokon is megélnek, valamint a szárazságot is jól tűrik. Termesztésben, ha jelentősebb hozamot szeretnénk elérni, akkor



A citromillatú kakukkfű sokféle levélszínben kapható

meghálálják a jó minőségű talajt és a rendszeres öntözést. Az, hogy egy növény tág tűrésű, nem jelenti azt hogy e szélsőséges viszonyokat szereti, hanem csak azt, hogy képes elviselni. (Mint a kamilla, amit sokszor látunk szikes területeken, mert elviseli a talaj magas sótartalmát, de egyáltalán nem ragaszkodik hozzá, sőt jobb minőségű talajon sokkal jobb a hozama.)

A citromillatú kakukkfű, a *Thymus citriodorus* több változattal rendelkezik, van aranyszínű

levélszegélyű tarka, fehértarka, sőt sárgás levelű változata is. Emellett álló és kúszó formája is létezik e fajnak. Ennél a növénynél a citromos illat elnyomja a kakukkfűekre jellemző timolos aromát.

A narancsillatú kakukkfű, a *Thymus fragrantissimus* szintén a kakukkfűektől szokatlan illatával, és szép ezüstös leveleivel tűnik ki a sorból.



Könnyen nevelhető akár cserépben is (a képen köményillatú kakukkfű)

A *Thymus herba-barona* a köményillatú kakukkfű. A vad vagy mezei kakukkfűvekről már volt szó, ez a *Thymus serpyllum* is nagyon jól mutat kertben is. Kimondottan kerti változata



Tömött növekedésű kerti fajta

a kakukkfűeknek a *Thymus vulgaris*, amely számos fajtával rendelkezik a természetesi céltól függően, dísz- vagy haszon célokra is nemesítették.

RÁGCSÁLÓRIASZTÓK
Szabaduljon meg hivatlan vendégeitől!



- egér, patkány
- nyest, görény
- bolha, kullancs
- galamb, seregély
- vakond
- pele

Forel Elektronikai Kft.
2800 Tatabánya, Kossuth Lajos u. 30.
Tel./Fax: +36 34 316 673
E-mail: spuri@spuri.hu
www.spuri.hu • www.ragcsaloriaszto.hu

MEG- FEJTÉS, 1.	IDÉZETT HELYEN, RÖVIDEN	...ANYÓ A GRÁM TESTVÉREK MESÉJE	AMELY DOLOG	GYÖRI SPORT- KLUB
K				A
ÓRÁBAN IS PEREG- HET				
FŐZELÉK- NÖVÉNY	RÓMAI SI NEPI ÜLNÖK		KÖR KÖZEPEI TANÁCS- KOZÁS	
HEBE- HURGYA, HEGYES SZERSZÁM			NAPTÁRI IDŐSZAK, NAP ANGOLUL	
VENDÉG- LŐLAP	MEGLŐG, ODEBBÁLL	CSPIKE- HALÓ	MEDVE- BOCS	FEL- ZSÁKI STRÁZSA
MEG- FEJTÉS, 2.			A TŰNYO- MÁS JELE (ATT) ... GARBO	K
VÁZLAT- RAJZ	MITKUS BRIT KRÁLY MEG- FEJTÉS, 3.		DOKTOR, RÖVIDEN ILLÚZIÓ, ÁBRÁND	KICSINYÍTÓ KÉPZŐ A VEGÉN JÓKEDVŰ
DALRA FAKAD			A TŰLSŐ PARTRA JUT MÓKUS	
PASCAL, RÖVIDEN		AZ ISKOLÁT ELŐZ MEG- SZINE... A KREMAJE	ÖLTÉSSEL DISZÍTÓ DEFINIÓ, RÖVIDEN	FOLYÓS ANYAG ELSŐ RÉSZLETI
ZÁSZLÓ- ALJ, RÖVIDEN		EZ ITT HAZAI BORVIDÉK	TÖLSZTJÓ ÜSTÖKÖS FEJJEI	
A HÁRMA- DIK SZEMÉLY	A MÁSIKATI VÍZPARTI FA		FECSKE- FAJTA	
KÖMŰVES KELEMEN BALLADA- BELI VÁRA			KÁRTYA- VETŐ	
LÁTÓ- HATÁR		AJTÓ- KERETI KÉRDŐ- SZÓCSKA		
DUPLÁN ÉNEKES- MADÁR	É			

A fekete őszibarack-levéltetű az őszibarack egyik legsúlyosabb kártevője. Szívogatása nyomán a fiatal levelek szabálytalanul fodorosodva besodródznak, a hajtások növekedése leáll, begömbülnek. A torzult levelek sűrű csoportba zsúfoltak, és általában idő előtt lehullanak. A korai lombhullás termésesökkenést okoz, és... (megfejtés).

Kérjük, a megfejtést küldje be címünkre
2020. július 15-ig!

Kerti Kalendárium
1591 Budapest, Pf.: 294.

Egy nyertes könyvjutalomban részesül.

A legszínesebb palettával AZ ÖN SIKERÉÉRT!



SZAKLAPOK ÉS MAGAZINOK

TEMATIKUS MELLÉKLETEK

AGRÁRHÍRPORTÁL

DIGITÁLIS KIADVÁNYOK

KIÁLLÍTÁS- ÉS RENDEZVÉNYSZERVEZÉS

EGYEDI SZOLGÁLTATÁSOK