



Nagyra nőtt világpolgár

A HOMOKTÖVIS KÖZISMERT GYÜMÖLCS, AMELYRE SOKSZOR INKÁBB GYÓGNÖVÉNYKÉNT TEKINTÜNK. ÍZÉT SOKAN NEM KEDVELIK ÖNMAGÁBAN, DE MÁG GYÜMÖLCSÖKKEL KEVERVE MÁR EGÉSZ KELLEMES ÉS NAGYON HASZNOS FOGYASZTANI, HA BELTARTALMI ÉRTÉKEIT IS SZÁMÍTÁSBA VESSZÜK.

NAGY Z. RÓBERT

Már az őskorban gyűjtötték, az ókorban is ismerték gyógyhatásait. A kínaiak nevezték el a gyógyító növények királynőjének, de a tibetiek és a mongolok is tisztelik varázslatos erejét, melyet a testre és a lélekre gyakorol. E hazánkban is őshonos növény gyümölcsének a fogyasztása mégsem terjedt el, mert nagyon nehezen takarítható be: apró gyümölcsöket kell leszedni erősen tövises ágairól. Vad termőhelyein csekély számban van jelen, ezért hazánkban védett növény.

A homoktövis (*Hippophae rhamnoides*) kozmopolita faj, nagyon nagy területen elterjedt a legkülönbözőbb talaj- és éghajlati viszonyok között. Természetes előfordulási helyei közé tartozik a tengerpartok laza, erősen lúgos homoktalajaitól a hegyvidéki kötött, savanyú erdőtalajokig sok terület. A növény fényigényes, de a hőmérsékleti viszonyokra nem érzékeny: ismerik a Golf-áramlattal védett Angliában, valamint a hosszú téli hideg éghajlatú Szibériában és Mongóliában. Ezek a tulajdonságai teszik alkalmassá erdőirtásokon a



Sokfelé él vadon a tengerpartoktól a magas hegységeig

talaj megkötésére. Igénytelensége miatt az elhagyott bányaterületek rekultivációjára is felhasználható, olyankor elsősorban környezetvédelmi és nem termelési céllal telepítik. Hazánkban gyakran ültetik, mert termése hosszú ideig rajta marad: élősövényként tövisei miatt, parkokban pedig szépsége miatt szoliterként kedvelt.

Az ezüstoffélék családjába tartozik, 2-5 m magas, tövises cserje vagy kisebb fa. Kétlaki növény, vagyis a nő- és hímvirágok más növényeken találhatóak. A nőivarú egyedek rügyei kisebbek, megnyúltak és vesszőhöz simulók, a hím bokrok rügyei lekerekítettek és a fás részekről elállóak. A hímivarú növények erőteljesebb növekedésűek, amit telepítéskor figyelembe kell venni. Általában egy hímivarú egyedre 7-10 nőivarú példányt számítanak az ültetvényekben. A homoktövis bogyótermése borsónyi gömbölyű vagy megnyúlt hengeres, 5-10 mm hosszú, 4-8 mm vastag, fajtától függően a citromsárgától a narancsvörösig színeződik.

Ültetvényekben a jó beporzás miatt a hím- és nőivarú egyedeket vegyesen helyezik el az állományban, házikertben tartva a hímivarú egyed a díszkertben is tartható, mert ezek többnyire kompaktabb, szebb növények, míg a nőivarúak lazább ágrendszerűek, kesze-kuszábak. Főgyökérzete mélyre hatol, ez magyarázza szárazságtűrő képességét. Oldalgökérzete vi-

szont sekélyen helyezkedik el, messzire nyúló és erőteljes gyökérsarj-képződés jellemzi, különösen mechanikai sérülések után. Gyökerein gümőkben szimbionta baktériumok élnek, amelyek megkötik a légkör nitrogénjét. Ugyancsak a gyökereken élnek a mikorrhiza gombák, amelyek szintén a szimbiózis élő példái, ahol az együttélés mindkét fél számára előnyös. Fás részeit sűrű pikkelyszőrök borítják, általában ezüstszőrkék, az idősebbek rozsdabarnák. Rövid termőrészei szúrós tövisben végződnek, ami megnehezíti a betakarítást. Márciustól má-



Természetvédelmi céllal is ültetik rekultivált területekre

jusig virágzik, a lomblevelek megjelenése előtt. Virágai kicsik, sárgásbarnák, fejecskés füzérben állnak.

Üzemi ültetvényeken érdekes a betakarítása, ugyanis kétévente szüretelik: a gyümölcscsel berakódott vesszőkkel levágják, lefagyasztják, és így le lehet rázni róluk a bogyókat. Az erősen

megmetszett állomány azonban a következő évben termést nem hoz, csak új hatásokat, amelyek rá egy évre teremnek majd.

Mire és hogyan fogyasszuk?

Az immunrendszer erősítésére és általános roborálásra is ajánlott, főleg fertőzésveszélykor, például influenzajárvány idején. Allergiás megbetegedések, szénanátha esetén is csökkenthetők a tünetek immunerősítő hatása miatt. Betegség utáni lábadozás időszakában is kedvező a fogyasztása. A szív funkcióinak javítására, illetve érrendszeri betegségek kezelésére is alkalmas. Vitaminhiány esetén fellépő központi idegrend-



Hoszzú, szálas leveleinek fonákja ezüstös

szeri zavarok korrigálására, különösen cukorbetegeknek javasolt a fogyasztása. Májregeneráló hatása miatt is ajánlott. Alkoholfogyasztás esetén az elvonási tünetek enyhülését eredményezi. Külsőleg bőrsérüléseknél lehet segítségünkre: felfekvés, szúrt, vágott sebek, égési és sugárzás okozta károsodás esetén, gyulladt fekélyek kezelésére.

Számos feldolgozási módja van, száríthatjuk, kipréselhetjük a levét, vagy főzhetünk belőle lekvárt vagy más ételt. Aszaláshoz a leszüretelt, szennyeződésektől mentes gyümölcsöt megmossuk és leitatjuk róla a nedvességet. Száraz, meleg helyen kiszárítjuk, vagy saját készítésű



Elsősorban feldolgozva élvezhető

napaszalóban megaszaljuk. Ha nem tudjuk egy sorban elteríteni a gyümölcsöt, akkor forgatni kell, hogy egyenletesen száradjon. Az aszalt gyümölcsöt leforrázva, vagy előző napon langyos vízben áztatva teaként fogyaszthatjuk, a kiázott gyümölcsöt meg is ehetjük. Használhatjuk müzlibe és készíthetünk belőle gyümölcslevest.

Velőkészítéskor a megtisztított homoktövis mosás, szárítás után gyümölcscentrifugán átengedjük, és a lébe egy ezrelék aszkorbinsavat keverünk. Tiszta üvegbe töltjük és lezárjuk. A héjat és magot megszárázhatjuk és megőrölhetjük, ilyen formában teában, müzliben fogyasztható. Homoktövisből úgy készítünk lekvárt, hogy gyümölcscentrifugával kinyerjük belőle a levét, megfőzzük, gyümölcspektinnel és kukoricakeményítővel sűrítjük. Általában más gyümölccsel együtt főznek belőle lekvárt.

Meghívó

A Budapesti Kertbarátok Szövetsége 2021. szeptember 3-án, 10 órától a Stefánia palotában
rendezi a budapesti és a Pest megyei kertbarátkörök

**Termény- és termékbemutatóját, valamint
A budapesti kertbarátok legszebb kertjei**
verseny díjkiosztó ünnepségét.

Diszvendég

az Egri Kertbarát Kör Egyesület, akik a bemutatkozás után műsort adnak.
A terménybemutató és a díjkiosztó mellett növényvédelmi szaktanácsadás és bonsai bemutató várja az érdeklődőket.

HELYSZÍN: Stefánia Palota Honvéd Kulturális Központ, 1143 Budapest, Stefánia út 34–36.



HERBÁCIÓ MAGAZIN



Rendelje meg a Herbáció magazint egy évre
(megjelenik évszakonként) mindössze 1680
forintért! Előfizethető bármelyik postán,
vagy

hívja a 06 30 437 8900 telefonszámot,
vagy küldje el nevét, címét a
nzs@herbacio.hu emailcíme.

**Herbáció: kozmetikumok, népi gyógyre-
ceptek, különleges ételek, italok, elixírek,
tartósítványok: növényekből házilag...**
levendula virágvíz, ehető levelek, cider
készítése, gyömbérvósz, réपालév pesto,
dinnyehéj savanyúság, gyógynövényes
fűszervajak, rovarűző spray készítése,
fűstölt szalmával érlelt ecet...

Megjelent a Herbáció magazin legújabb, 60. száma,
kapható az újságárusoknál.

www.herbacio.hu Tel.: 0630 437 8900 nzs@herbacio.hu

