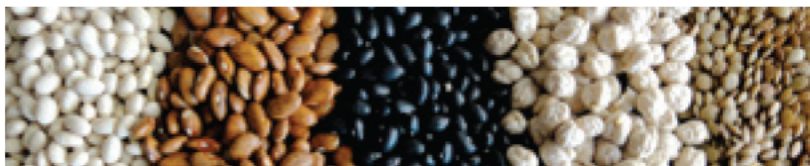




KONYHAKERTI NÖVÉNYEK  
TERMESZTÉSE

## BAB



A bab gyűjtőnév alatt többféle növényt is megkülönböztethetünk. A baboknak számos típusa létezik, különféle méretű, színű és ízű változatok alakultak ki az elmúlt években. A bab kalóriatartalma rendkívül alacsony, de hatalmas mennyiségben tartalmaz vitaminokat. A babféléknek ugyanakkor rendkívül magas az ásványi anyag tartalmuk is, a zöldségben ugyanis sok kalcium és magnézium is megtalálható.

**ÜLTETÉSE:** A bab esetében egyetlen módszer létezik a szaporításra, ez pedig a magról való ültetés. Ehhez vagy a boltban vesszük meg az ültetésre alkalmas, örökítő anyagot tartalmazó szemeket, vagy a tavalyi évről megmaradt babkészletünkéből áldozunk fel néhány szemet annak érdekében, hogy az adott évben is több zacskónyi babot tudjunk elrakni a fagyasztóba. Az ültetése sorokba rendezetten ajánlatos, méghozzá 4-5 centiméter mély, egymástól legalább 25-30 centiméterre megtalálható barázdákba. A magoknak a helyét nem kell előre beáztatni, mivel az örökítő anyag amint földhöz ér, megkezdje a csírázást, amit természetesen alaposan elősegíthetünk egy kis vízzel. A babszemeket a kihúzott sorokban egyébiránt ajánlatos legalább 15-20 centiméteres távolságra rakni egymástól, hogy a kisebb bokroknak legyen helyük nem csak felfelé, hanem oldalirányban is terjeszkedni. A bab ültetése előtt nem árt tisztában lennünk a ténnyel, miszerint a bab rendkívül magasra nő, amihez legalább másfél-két méteres karókat kell biztosítanunk neki.

**A BAB GONDOZÁSA:** Vízigénye teljesen átlagos, palántakorában ugyan többet igényel, de amint megjelentek rajta az első virágok, úgy már biztosak lehetünk abban, hogy gyökérzete elég mélyen van ahhoz, hogy maga gondoskodjon a tápanyagokról. Ami a bab esetében gondoskodásnak számít, az a karózás, amit nem árt gondosan elvégezni, ezzel ugyanis befolyásolhatjuk a termés mennyiségét is. Ha minden évben szeretnénk babot ültetni, akkor ajánlatos a növény számára készíteni egy saját kis kordont.

A babot ritkán támadják meg betegségek, szinte teljesen immunis a gombabetegségekre és egyéb fertőzésekre, esetében tehát nélkülözhetjük majd a vegyszeres kezelést.



## BORSÓ



Semmihez nem fogható, amikor leszedünk néhány borsóhüvelyt és megízleljük friss, édes zamatát. A borsó vetését az utolsó nagy fagy után már el is lehet kezdeni. Sok fajtája létezik: mindegyik a jó vízelvezetésű, meszes vagy fahamuval trágyázott talajt kedveli.

Növekedése és magas terméshozama érdekében a borsót rendszeresen le kell szedni. A borsó akkor a legédesebb, ha zsegen szedjük le. Fagyasztva sokkal jobban megtartja ízét, mint befőzve.

**A ZÖLDBORSÓ VETÉSE:** Mivel a zöldborsó inkább a hűvös termesztési feltételeket részesíti előnyben, és a könnyű fagyoknak is ellenáll, amint a föld művelhető, el is lehet vetni, mert 4-24 °C-os talajhőmérsékletben már kicsírázik. 5-8 centiméter mélyre és 25-30 centiméter távra vessük a sorokat. A borsó jól tűri a zsúfoltságot, így 5 centiméter távolságra is lehet vetni egymástól.

A borsó nagy általánosságban nem igényel különösebb gondoskodást az általános locsoláson kívül, amit jó víztároló képességei miatt elegendő csak az ültetést követő néhány napig rendszeresíteni, utána már csak nagy szárazság esetén. A borsó nem túl érzékeny semmiféle fertőzésre és a kártevők sem támadják meg, ugyanakkor a termés időszakában mindenképpen gondoskodnunk kell neki valamiféle kordonról. Habár a borsó nem futónövény, rendkívül sűrű és nehéz zöldség, ami az erős szél vagy esőzés hatására könnyen elhajolhat, eltörhet. Éppen ezért a borsó magasságához illő kisebb botokkal vagy karókkal érdemes megtámasztani a borsótöveket, amelyeket a szedés pillanatáig ajánlatos meghagyni. A legjobb ízű borsót akkor kapjuk, ha szedéskor a hüvelyek teltek, de még fiatalok és zsegek. A folyamatos terméshozam érdekében a borsót rendszeresen kell szedni. Viszont mindenki eldöntheti, hogy mikor. Ha inkább a kisebb, édes borsót kedveljük, akkor a korai szedése ajánlott. Addig kell kísérletezni, amíg eltaláljuk a számunkra megfelelő méretet és zamatot.





## BROKKOLI



A brokkoli a káposztafélék családjába tartozó, igen kedvelt, népszerű zöldségnövény, a karfiol és a kelbimbó legközelebbi rokona. A termesztése Olaszországból ered, a nevének (broccolo) jelentése „káposzta sarj”. A rómaiak hódításaik során vitték tovább a növényt a Közel-Keletre, ahol hamarosan nagy népszerűsége tett szert, mint ehető virág. Európában Spanyolország és Portugália büszkélkedhet a legnagyobb termesztő területtel, népszerűsége a 70-es években teljesedett ki, hazánkban is ekkor vált ismertté.

A brokkoli a karfiolhoz hasonlóan magról szaporítható egynyári növény, ami akár 40-60 cm magasra is megnőhet. A növényből a virágzat szárát és a virágzatot fogyasztjuk. Termesztése során a fagyot jól tűri, a vízigénye nagy, fényigénye közepes, a tűző napot jól viseli.

A brokkoli rózsáit akkor szedjük, amikor elérte teljes méretét, de a bimbók még zártak. A jó minőségű friss brokkoli rózsák szárazak, kemények, ropogósak, egységes sötétzöld színűek, sárga foltoktól mentesek. Szezonja novembertől márciusig tart, de ropogós rózsáit fagyasztva bármikor fogyaszthatjuk. A friss növényt hűtőben nyitott zacskóban néhány napig tárolhatjuk. A fagyasztást jól bírja.

Felhasználási területe nagyon változatos, hiszen savanyúságnak, köretnek, levesnek vagy főételnek egyaránt elkészíthető. Igyekezzünk a feldolgozás, párolás során csak rövid ideig, max. 10 percre melegíteni, hogy megőrizzük vitamin és ásványi anyag tartalmát. A brokkoli A- és C- és K-vitaminban gazdag, de folsav, kálium, kalcium, élelmi rost és foszfortartalma is jelentős. A brokkoli több mint 30 antioxidáns hatású anyagot tartalmaz. A legfontosabb hatóanyagának a szulforafán nevű kéntartalmú vegyületet tartják. További fontos hatóanyagként kell még megemlíteni az izotiocianát nevű fitovegyületet, ami májdaganat sejtjeiben hatékonyan fellép a sejtburjánzás ellen. Általánosságban pedig, mint természetes katalizátorok a máj működését serkentik, amely így olyan enzimeket és egyéb bioaktív anyagokat termel, amelyek hatékonyan veszik fel a harcot a tumoros sejtek ellen.



## CUKKINI



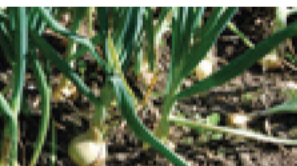
Tulajdonképpen nem más, mint egy a kifejlődés előtt leszüretelt tökfélé, aminek a fiatalon történő szüret az egyik legismertebb sajátossága is egyben. A cukkini az egyik leggyakrabban előforduló étel a fogyókúrázók körében. A fiatal cukkini nem csak rendkívül könnyen emészthető, hanem alacsony az energiatartalma és a tápértéke is, így rendkívül hatásos lehet a fogyasztása a súlycsökkentés alatt. Mindemellett egy igazi vitaminbomba is, rengeteg C-vitamin található meg benne, valamint a B-vitaminok különféle fajtái, emellett pedig ásványi anyagokkal is dugig van a zöldség, ami nem csak nyersen fogyasztható, hanem salátaként is, valamint sültve és főzve is kitűnő.

Mivel a cukkini a tökfélék családjába tartozik, ezért szaporítása is éppen úgy történik, mint a közönséges tököké. Éppen emiatt kiválóan és eredményesen szaporítható a cukkini magról, amelyet megvásárolhatunk a boltban, de akár a tavalyi cukkini termésből is kinyerhetjük. Ha cukkinint szeretnénk magról ültetni, akkor nincs más dolgunk, mint néhány lyukat fúrni a földbe legalább 4-5 centiméter mélyen, majd azokat jól beöntözni és beleszórni a cukkini magokat. Ne feledjük ugyanakkor, hogy a lyukak egymástól legalább 20-25 centiméterre helyezkedjenek el egymástól, lévén a cukkini futónövény, aminek nagy helyigénye van.

**CUKKINI GONDOZÁSA:** A cukkini nem egy kényes zöldség, hiszen a tökhöz hasonlóan a növénybetegségek többsége elkerüli. Ugyan előfordulhat, hogy a növény levelei elszáradnak, megsárgulnak, ám ilyenkor sem kell pánikba esni, a termés attól még egészséges marad. Mivel a cukkininak elég alacsony a vízigénye, ezért attól a ponttól fogva, amikor elkezd virágozni, már nincs szüksége locsolásra, a szükséges vizet ugyanis a gyökéren keresztül már fel tudja venni magának. Egyes helyeken szokás a cukkininak kordont csinálni és felfuttatni rá, ezt azonban a nehéz termés miatt mi csak abban az esetben ajánljuk, ha nagyon fiatal, zenge cukkinikat szeretne termesztetni, a nehéz termések ugyanis eltörhetik a tövet, ami akár a teljes termés mennyiség elrohasztásához is vezethet.



## FOKHAGYMA



A világ szakácsai esküdnek rá, a háziasszonyok már évszázadok óta használják az ételek ízesítésére, a nagyszüleink pedig mindig is gyanították, amit a tudomány végre felfedezett: a fokhagyma egy csodagyógyszer! A korszerű orvostudomány elismeri, hogy a fokhagyma rendszeres fogyasztása eredményesen csökkenti a magas vérnyomást, segít megelőzni az érelmeszesedést, fokozza az emésztőrendszer, az epe és a máj működését, fertőtleníti a bélrendszert. Régi mondás, hogy a tartós egészség feltétele naponta egy vörshagyma, két gerezd fokhagyma és három alma.

**TERMESZTÉSE:** Nálunk a fokhagymát úgy szaporítják, hogy a gerezdekből álló és csupán fellevelek által összetartott hagymát szétszedik, és a gerezdeket duggatják a földbe. Az a tapasztalat, hogy az őszi duggatás eredményesebb, mert nagyobb és biztosabb termést ad, mint a tavaszi. A fokhagyma voltaképpen nem igényes növény. Elviseli a téli hideget és a nyári meleget. Fényigénye nem nagy, a kisebb árnyékban is jól tenyészik.

**ÜLTETÉSE:** A földet alaposan készítsük elő a számára: a mély ásást meghálálja. Október elején duggassuk a gerezdeket. Nem fejleszt nagy lombot, ezért elég sűrűn lehet ültetni, vagyis 25 cm sor- és 10 cm tőtávolságra. Az elduggatott gerezdek még összel meggyökeresednek. Télen legfőljebb némi lombtakarással kell védeni a kemény hidegek ellen. Tavasszal korán növekedésnek indul, és lapos leveleket növeszt. A nyári munkák kapálásból és gyomlálásból állnak.

**KÁRTEVŐI:** Kártevője és betegsége nem szokott fellépni.

A növekvő fokhagymákat már nyáron lehet használni friss fogyasztásra. Kiszedésére augusztusban kerül sor, ekkor a hagymákat kihúzzogatjuk vagy kiássuk a földből, napon megszáritjuk, megtisztogatjuk, és koszorúba, füzérbe kötjük, majd száraz helyen tároljuk. A fokhagymakoszorúk - a paprikafüzérekhez hasonlóan - a konyhák szép és a helyhez illő díszei.



## HAGYMA



A hagyma a magyar konyha egyik alapvető zöldsége, ami természetesen nem véletlen, hiszen egy Ázsiából származó zöldségféle, ahonnan hun őseink is származnak, így érthető, hogy a magyar gasztronómia miért ragaszkodik annyira a hagyma alapú ételekhez. Magyarországon a hagyma folyamatos termesztésére a középkortól került sor. A népi orvoslás szerint a hagyma minden bajra orvoság, csak ismerni kell a megfelelő elkészítési formát.

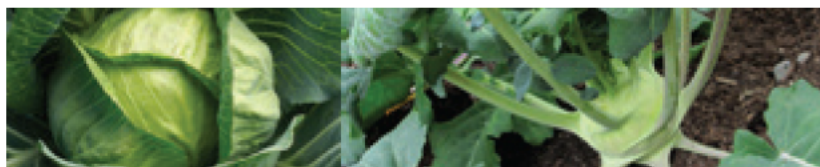
**HAGYMA PALÁNTÁZÁSA:** Amit a hagyma esetében palántának nevezhetünk - de hivatalosan gumónak hívhatjuk csupán - az a magnál egy kicsivel már nagyobb, de hagymának még nem nevezhető gümőkezdemény, amelyet a magokhoz hasonlóan kell elültetnünk. Esetében elegendő lesz a föld egyszerű meglazítása, porhanyóssá tétele, nem kell sorhúzással bajlódunk, csupán bizonyos távolságokra egymástól - általában 5-6 centiméterre - bedugjuk a földbe ezeket a gumókat, méghozzá legalább 1 centiméter mélyre, amit földdel való betakarás nélkül hagyunk, hogy a gumó szellőzzön és az eső is közvetlenül érhesse. Így a hagyma - legyen szó fokhagymáról, vörshagymáról vagy hagyományos hagymáról - heteken belül zöldelni fog. Ügyeljünk azonban arra, hogy ebben az esetben ne dugjuk túl mélyre a kis hagymákat, így ugyanis vagy túl későn, de extrém esetben akár egyáltalán nem fog kikelni a növény.

**HAGYMA GONDOZÁSA:** A hagyma nem egy kényes zöldségfajta. A legtöbb gombabetegsége például teljesen immunis, így semmiféle permetszert vagy vegyszert nem kell alkalmaznunk ahhoz, hogy egészséges hagymáink legyenek, a legtöbb esetben elég csupán az, ha rendszeresen öntözzük, illetve legalább a növekedés fázisában kigyomláljuk az ültetvényt. Óvakodjunk azonban a különféle rovaroktól, amelyek a hagyma zöldjét támadják meg, ugyanis bár ezek magára a hagymára nem jelentenek veszélyt, a hagyma zöldjére annál inkább. Ellenük enyhe vegyszeres oldattal védekezhetünk a leghatékonyabban.





## KÁPOSZTA



Ezeknek a növényeknek sok fajtája igen dekoratív is, újabban ismét nagy népszerűségnek örvendenek, és újraélesztik a virágok közötti zöldségtermesztés hagyományát. A palántákat a veteményesben olyan mélyre ültessük, mint ahogy a magágában vagy a szaporítóálcán voltak. Az ültetés előtt mindegyik növényke gyökerét mártsuk földes vízbe. Ha már erőre kaptak az új helyükön és szépen növekednek, kupacoljuk föl a tövük körül a földet. Ez stabilabbá teszi a fiatal növényeket, mert arra készíti őket, hogy a száruk mentén új gyökereket eresszenek. Termesszük a káposztaféléket vetésgörögben: három éven belül ne kerüljenek vissza ugyanabba az ágyásba, különben könnyen elszaporodik a gyökérgolyva gombája és a káposzta-ronató légy is könnyebben hozzájut a kedvelt csemegéhez. A káposztaféléket gyógy-növényként is használhatjuk, gyomorbántalmak, gyomorfekély esetében

**ÜLTETÉSE:** Talajelőkészítése, trágyázása, vetésgörögben elfoglalt helye megegyezik a kelkáposztáéval és a fejeskáposztáéval. Üveg alatti magvetéssel szaporítják. Korai termesztés esetén melegágyban vagy langyos-ágyban előnevelt palántákról termesztik. A magvetés ideje február vége, 5-6 leveles korában ültetik ki (április közepe). Sor- és tőtávolsága 30 x 30 cm.

A fejes káposztát egész évben fogyaszthatjuk, ha mindhárom- korai, középkorai, őszi-téli - fajtacsoportot termesztjük. A nyári káposztát akkor szedjük, amikor a fejek bizonyos nagyságot elérve elég kemények. Ha a maradó torzsát fent bevágjuk, ismét hoz néhány kisebb fejet. Az őszi-téli káposztát akkor szedjük, amikor a fejek elég nagyok és tömöttek, keménnyé váltak. Több fajta kisebb fagyokat is eltűr, így még decemberben is fólia alatt maradhatnak. A legjobban a kelkáposzta bírja a fagyot, amit egyébként novembertől szedhetünk.

**KÁRTEVŐI:** A káposzta gyökerét egy légyfaj támadhatja meg. Ezeket a kártevőket úgy tarthatjuk eredményesen távol, hogyha pl. egy régi szőnyegdarabot vagy kartonpapírt terítünk minden palánta töve köré.



## KARALÁBÉ

A karalábé a káposzta és a fehérrépa keresztezésével jött létre. A karalábé esetében a különböző fajtáknak csak a színük más, ízük és kinézetük teljes egészében megegyezik. A karalábé a kora tavaszi ültetést követően már a nyár elején fogyasztható, általában a 6-8 centiméteres átmérővel rendelkező darabok a legízletesebbek. Fontos, hogy idejekorán leszedjük, ha ugyanis túl sokáig hagyjuk és túl nagyra növesztjük a zöldséget, olyannyira megkeményedhet a húsa, hogy teljesen alkalmatlan lesz a fogyasztásra. A karalábé fogyasztása önmagában a legegészségesebb, de leves formájában vagy salátaként is kitűnő választás lehet. Nem csak kellemes íze, hanem vitamin- és ásványi anyag tartalma miatt is érdemes fogyasztani ezt a zöldséget

**KARALÁBÉ VETÉSE:** A karalábé rendkívül egyszerűen ültethető magról, ám ebben az esetben ügyelni kell arra, hogy a szabadban csak nagyon lassan vagy egyáltalán nem tudjuk kikeltetni a magokat, így minden esetben előkeltetésre lesz szükségünk. Ez egy fóliasátorban vagy kisebb mennyiség esetében egy melegebb helyiségben is kivitelezhető, nem kell hozzá más, csak karalábémag, valamint egy nagyobb konténer, ahová legalább 5-6 centiméteres távolságokra ledugdossuk a magokat, majd folyamatos öntözés mellett megvárjuk, amíg 10-12 centiméteres palántáink nem lesznek. Ha a palánták elérték ezt a magasságot, akkor már nyugodtan kiültethetjük őket a szabadba.

**KARALÁBÉ GONDOZÁSA:** A karalábé a legtöbb zöldséggel egyetemben nem igényel különösebb gondoskodást. Palántakoráig ugyan szüksége van a folyamatos öntözésre, ugyanakkor egyéb teendőnk nem nagyon lesz, ha karalábét kívánunk fogyasztani.

**KÁRTEVŐI:** A legtöbb növénybetegségre a karalábé nem kényes, ugyan előfordulhat, hogy levelei elkezdnek leszáradni, amit vagy vegyszerrel visszaszorítunk vagy azonnal leszedjük az adott karalábét és figyeljük, hogy a betegség nem terjedt-e át a többi növényre. A karalábéra leginkább a rovarok jelentik a legnagyobb fenyegetést, a föld felett a káposztalepke tehet benne kárt, a föld alatt pedig a lótetű hajlamos akár már palántakorában is tönkretenni az egész karalábéállományunkat.

## KARFIOL



A karfiolt egész évben lehet termeszteni, amíg az évszaknak megfelelő fajtát választjuk. A karfiol termesztése elég sok helyet igényel, szóval ne termesszük, ha sok zöldséget szeretnénk négyzetméterenként. Bár a karfiol tagja a káposzták családjának, több odafigyelést igényel, mint a káposzta, hogy eredményesen teremjen.

**ÜLTETÉSE:** Ássuk fel havonta a talajt ültetés előtt. Erre azért van szükség, mert a karfiol jobban növekszik az elegyengedett talajban. Ásás közben keverjük a talajba szerves komposztot vagy trágyát. Ha szükséges, keverjük meszet a talajba (leghamarabb 6 héttel a komposzt bekeverése után). Vessük a vetőmagokat körülbelül 1-2 cm mélyre a cserepekbe (minden cserépbe 1 db).

Miután kicsirázott, helyezzük át a palántákat jól megvilágított helyre, kb. 15 Celsius fokra. Hat héttel a vetése után a karfiol készen áll arra, hogy kiültessük a kertbe. Készítsük fel egy héttel a kiültetés előtt azzal, hogy minden nap egyre több időre tesszük ki a palántákat a napra. Ültessük őket kb. 60 cm távolságra egymástól, és a sorok között hagyjunk egy méter távolságot. A karfiol a hűvös időjárást szereti. A forró hőmérséklet csökkentheti a fej fejlődését. Nyáron takarjuk be a fejét a növény leveleivel.

**A KARFIOL GONDOZÁSA, NEVELÉSE:** Óvjuk a palántát a szélről. A sikeres karfiol-termesztés rendszeres és folyamatos növekedési feltételeket igényel. Bármilyen, a palántát érő stressz eredményezheti a fej növekedésének csökkenését. Rendkívül fontos, hogy ne hagyjuk a talajt kiszáradni, ugyanis kicsik lesznek a fejek. Öntözzük rendszeresen. A nyári időszakban a talajtakarás segíthet, hogy megmaradjon a talaj nedvessége.

A karfiol betakarításának mennyisége attól függ, hogy milyen fajta karfiolt termesztünk. Gyűjtsük be, még mielőtt teljesen megérett volna. Vágjuk le a szárát egy éles késsel, de hagyjunk rajta pár levelet is, hogy védje a fejet. Ha elkezdett megnyílni vagy elszíneződni, akkor lekéstük a betakarítás idejét.

## PADLIZSÁN



A padlizsán, más néven tojásgyümölcs a mediterrán és indiai konyha egyik jellegzetes és kedvelt zöldsége. Színe általában sötétlila és fényes, de találkozhatunk márványosan csíkozott és mélybordó, valamint zöld, de akár fehér példányokkal is. Alakja tojásdad, vagy hosszúkás tökszerű. Mérete egy nagyobb krumplitól egy féllitres pohárig terjedhet. Húsa zöld, szerkezete szívacos, magjai aprók.

Mára már hazánkban is eléggé elterjedt, mely szerintem csak a külföldi főzőműsorok térhódításainak tudható be. Nagyszerűen grillezhető, illetve rendszeres alkotóeleme a friss serpenyős ételeknek, mégsem sikerült teret hódítania a magyar konyhában. Íze semleges és jellegtelen, sütéskor összeesik és felszívja az olajat, tápanyagtartalma alacsony. A hűtőben hetekig eláll, viszont nem bírja a fagyasztást. Előnye, hogy villámgyorsan elkészíthető, hiszen nem kell megpucolni, kimagozni, pár perc alatt roston megsüthető. Jól illik hozzá a fokhagyma, a rozsmaring, a kakukkfű, a bazsalikom, a paradicsom és bármilyen húsféle. Dúsíthatjuk vele a lecsót, vagy a rizibizit, de meg is tölthetjük. Kiváló pástétomalap. Isteni a padlizsánkrém, és téli tartósításának is ez a legjobb formája.

Termesztése sokban hasonlít a paprikáéra. Érdemes palántát nevelni, melyet csak akkor ajánlott kiültetni a szabadba, ha már éjszaka is 15 fok fölötti a hőmérséklet. Sok napsütésre és legalább napi 1 liter vízre van szüksége. Rosszul tűri a szárazságot és a tápanyagban szegény talajt, melytől megnyúlt, satnya terméseket hozhat. Nem igényel nagy helyet, akár dézsában is termeszthető. Virága lila, a növény közel 80 cm magasra is megnő, bokrosodik, és akár 20 termést is leszedhetünk róla a hideg beálltáig. Karózást igényel. Érdemes az oldalhajtásokat letörni, vagy a terménykezdemények egy részét kicsipkedni, hogy szép érett terméseket kapjunk. Július közepétől kezdhetjük el a fényes és kemény padlizsánokat leszüretelni.

Ellensége a krumplibogár és a levéltetű, melyek ellen fokhagymával, kaporral és mechanikusan is védekezhetünk.





# PAPRIKA



A paprika a déli származású, melegkedvelő zöldségnövények közé tartozik. A humuszos, meleg, tápanyagban gazdag, jó vízáteresztő talajt kedveli, de egyben jó szerkezetűnek és levegősnek is kell lennie a közegnek, amelybe ültetjük. Meleg és napstóttte fekvésben érzi jól magát - az sem baj, ha tűző napra ültetjük.

Szabad földbe akkor kezdhetjük a kiültetést, ha az éjszakai hőmérséklet nem csökken már 10 °C alá, a talajhőmérséklet pedig elérte a 15 °C-ot. A paprika viszonylag kicsi gyökértömeget nevel, ezért rendszeresen öntözni kell, különben ledobja a virágait és a kicsi terméseit! Az erős chilipaprika (vagy magyarosítva csilipaprika) igényei megegyeznek az édes étkezési paprikáéval. Az erősségért felelős vegyület neve kapszaicin. Ha szeretnénk fokozni a paprika „erejét”, akkor a szedés előtt néhány nappal csökkentjük az öntözési adagot.

## ÉDES- ÉS CSÍPŐSPAPRIKA FAJTÁK

### Fajták:

- Zöldhúsú
- Fehérhúsú
- Pritaminpaprika
- Fűszerpaprika
- Cseresznyepaprika

### Javasolt chilipaprika-fajtatípusok kezdőknek és haladóknak:

- 'Rocotos': (szőrös paprika) kezdő erőspaprika-fogyasztóknak való. A termései közepesen csípősek, fagymentes helyen átteleltethető a növény.
- Harang alakú paprika: (bogyós paprika) Akár 1 m magasra is megnőhet, a termései 5 cm-esek, nagyon erősek. Dél-Amerikában Ajisnak nevezik ezt a fajtakört. Ide kívánkozik még a nagyon erős magyar fűszerpaprika, a Kalocsai V-2-es fajta is.

- 'Peperoni': (kínai paprika). Peruból származik, és annyira erős, hogy már arra is vigyázni kell, ha a kezünkre fröccsen a leve. Főleg a szemünkre vigyázzunk.
- Habanero fajtakör a kínai paprikacsoporton belül: a legerősebb paprika, csak a leggyakorlottabb chilifogyasztóknak.
- A 'Red Sabina': a világ legerősebb fajtája. A 300 000 Scoville-skálát kiakasztva 580 000 értéket ér el. Már az érintése is égési sebeket okozhat.

**KÁRTEVŐI:** A bagolypille éjszakai lepke. Szürkésbarna hernyói napközben a föld alatt élnek és csak éjszaka bújnak elő, hogy megrágnak a - főleg frissen ültetett növényeket. A hernyókat gyűjtjük össze és semmisítjük meg.



## PARADICSOM



Nincs is jobb, mint egy finom lecsó nyáron a frissen szedett paradicsomból! Tudom, mindenkinek megvan a maga tökéletes és utánozhatatlan receptje a lecsóra... de most nézzük, hogy hogyan termeszthetünk tökéletes paradicsomot hozzá!

A paradicsomokat a termés alapján különböztetjük meg. Létezik cseresznye-, tojás-, és húsos, valamint közepes méretű paradicsom. A cseresznyeparadicsom kicsi és gömbölyű, egyben fogyasztjuk leginkább. Az ovális mártásokhoz használható. A közepes méretű és húsos paradicsom nyersen szeletelve a legfinomabb.

**ÜLTETÉSE ÉS GONDOZÁSA:** Ültessük a palántákat az utolsó fagy után komposztált, trágyázott talajba, 40-60 cm-re egymástól. A fejlődő növényt kötözzük mélyen a földbe süllyesztett támasztekhoz, nehogy kidőljön. Hetente ritkítsuk: csípjük le a levélhónaljakban növekvő kis hajtásokat, amikor kb 2 cm hosszúak. Amint a növénynek négy virágzata van, csípjük le a legfelső hajtást. Ezzel elérjük azt, hogy a növénykénk összes energiája a termésbe jut.

Az érett paradicsomot az első fagyig szüreteljük le. A zöld termést is szedjük le ekkor mindenképp és tároljuk sötét, meleg helyen, hogy megérjen. Bár szerintem savanyúság készítésére zölden is tökéletesen alkalmas.

Növényenként átlagosan 2 kg termést hoz. Szereti a napfényt és a humuszos talajt. A kifejlett növény 120-200 cm-esre nő meg.

Gyakori probléma, hogy megreped a paradicsom héja, amit gyakran a rendszertelen öntözés okoz. Tehát a lényeg: tartsuk a növénykéinket egyenletesen nyirkosan és ne hagyjuk kiszáradni.



## PÓRÉHAGYMA



A tél közeledtével egyre nehezebb friss zöldséghez hozzájutni, ezért nagyon meg kell becsülnünk azt a keveset is, ami van. Az egyik ilyen hálás zöldség a póréhagyma (*Allium porrum*), amely ideális a késő őszi-téli időszakra.

A póréhagyma őshazája valószínűleg a Földközi-tenger vidéke, nálunk a bolgár kertészek termesztették először.

A források szerint már az ókori Egyiptomban is ismerték, Kheopsz fáraó jutalmul adta a legvitézesebb harcosainak. Kicsit később az ókori Rómában Néró császárról is feljegyezték, hogy nagyon szerette, és gyakran fogyasztott póréhagymalevest.

**A PÓRÉHAGYMA TERMESZTÉSE:** Tűző napos ágyásban, tápanyagban gazdag talajban kiválóan fejlődik. Néha szórjunk az ágyásaiba fahamut, és öntözzük meg csalán- és nadálytölével - ezzel fedezhetjük a magas káliumigényét.

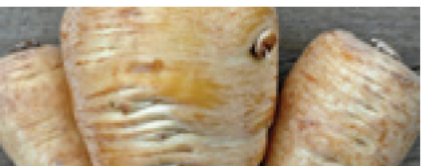
A póréhagyma magját májustól július végéig vessük el. Cél, hogy minél hosszabb legyen a póré fehér szárrésze, ezért érdemes 15 cm mély árokba vagy gödörbe ültetni a palántákat (azaz halványítani, mert a föld alatti szárrész kifehéredik), és ahogy nőnek a növények, folyamatosan töltögetni kell az árkot. Kora ősszel pedig fel is kupacolhatjuk a földet a tövek körül. Túl mélyre mindenesetre ne ültessük, mert az gátolja a növekedését. A póréhagyma levelei annál erőteljesebb kékes-zöld színűek, minél nagyobb volt a hideg. Ez a szín a klorofill és az antocián jelenlétét igazolja. A póréhagyma jellegzetes szagát a kénes összetevők adják, többek között a cikloalliinnek.

A póréhagyma jól tárolható, de lehetőleg ne alma és paradicsom mellé tegyük, mert akkor hamarabb fonnyad. Nálunk elsősorban a Tétényi áttelelő, a Carentan, az Elefánt, a Platina, a Collana és a Calmus fajtákat lehet kapni.





## RÉPA, PASZTERNÁK



## RETEK



A sárgarépa a legtöbb Európában meghonosodott zöldséggel ellentétben nem a tengerentúlról, hanem Kis-Ázsiából eredeztethető. A sárgarépát az adott esztendő szezonális időszakában bármikor elültethetjük, így áprilistól egészen októberig gondoskodhatunk magunknak friss sárgarépáról.

**RÉPA VETÉSE:** A sárgarépát csak és kizárólag magról ültethetjük. A répát magról májusnál előbb nem ajánlatos elültetni, akkor is kellő körültekintéssel, rövidebb sorokba, amelyek 3-4 centiméter mélységűek, egymástól pedig legalább 10 centiméter szélességben helyezkednek el. A répamagokat az ültetés során egymástól egyenes távolságban, de sűrűn - tulajdonképpen milliméterekre - érdemes elszórni, ugyanis a magok többsége vagy nem nő ki a földből, vagy ha ki is jön, jól megférnek egymás mellett kellő sűrűségben is, leves főzés előtt pedig lehet ritkítani a kertet. A répa elültetését követően nagyon fontos, hogy az adott földrészt minden esetben nedvesen tartsuk, a répa ugyanis rendkívül kényes a szárazságra. A sárgarépát így mindössze locsolnunk kell ahhoz, hogy szép és üde legyen, a kártevők csak nagyon ritkán támadják meg, lőtetük vagy vakondok formájában.

### PASZTERNÁK

A paszternáknak édes, mogyorós íze van. A friss paszternáknak főzésnél lágy az állaga, de a túlérett paszternák rostos és keserű. A fehérebb paszternák általában a legzsengőbb, és szilárdsága a sárgarépáéhoz hasonló.

**A PASZTERNÁK SZAPORÍTÁSA:** Kizárólag friss vetőmagot használjunk. Amint a föld művelhető, el kell vetni. 1 centiméter mélyre kell szórni, 45-60 centiméteres sorok közötti távolságra. Ritkítás után 3 cm-re kell lenniük egymástól. A megfelelő nedvesség és a 15-18°C fokok, hűvös talajhőmérséklet alapvető fontosságú a paszternák megfelelő csírázása érdekében, amely akár 21 napig is eltarthat.

**A PASZTERNÁK TERMESZTÉSE:** A paszternák a teljes napfényt részesíti előnyben. Tápanyagban gazdag, jól megművelt talajra van szüksége.



Ki ne szeretné a retket? Szendvicsebe, salátába tökéletes. Ez egy remek kis növény, hiszen gyorsan növekvő, igénytelen zöldségféle. Ha szeretnénk folyamatosan ellátni a családot retkekkel, ültessünk különböző fajtákat! Három csoportból választhatunk: A korai fajtákat februártól melegágyba vessük. A legjobbak a gyorsan növekvő fajták. A korai szabadföldi fajtákat körülbelül március közepétől vethetjük, közvetlenül az ágyásba. A nyári fajták vetési ideje júniustól őszig tart.

A betakarítás időpontja rendkívül fontos, mert a túl későn leszedett retkek elveszíti lédús, ropogós frissességét, fás lesz és íztelen.

**ÜLTETÉSE:** Lazítsuk fel a talajt: szúrjuk le és mozgassuk ide-oda az ásóvillát. Vessük a magokat nagyon ritkán, egyenesen, körülbelül 1 cm mély barázdákba. Szórjunk rá vékony réteg földet. Sortávolság: 15-20 cm. Egyeljük ki a palántákat 10 cm-re, mielőtt az első két levél kifejlődött rajtuk. A növekedési időszakban alaposan öntözzük a veteményt. A kerti retket olyan helyre ültessük, ahol más növények nem vetnek rá árnyékot. A retkek nem igényelnek sok tápanyagot, ezért csak sovány talajban kell trágyázni. Az egész növény ehető, a fiatal levelekből salátát vagy levest készíthetünk.

**KÁRTEVŐI:** A gyökérnyüvek ritkán támadják meg a retket, de ha mégis, akkor a gumóba behatoló lárvák rövid idő alatt élvezhetetlenné teszik. Megelőzőképpen keverjük a földbe kevés fahamut!

A retkek jól használható jelölő veteménynek olyan lassan csírázó magok mellett, mint a sárgarépa. Használatával elkerülhetjük, hogy kapáláskor kárt tegyünk a répaveteményben. Azért szedjük fel a retket mielőtt a répa megnő!

A gyerekek szívesen ültetnek és nevelnek retket, mert viszonylag kevés fáradsággal látványos sikert érhetnek el. Vonjuk hát be őket is bátran! A nyári vetés termése már négy hét múlva szüretelhető. Hagyjuk, hogy a gyerekek maguk válogassák és vessék el a magokat, s így kezdettől fogva részt vegyenek a munkában.



## SALÁTA



A salátának többféle változatát különböztethetjük meg. A legnépszerűbb és legismertebb a hagyományos fejes saláta. Magas vitamin- és ásványi anyag tartalommal rendelkezik, mindemellett viszont alacsony az energia- és kalóriatartalma, aminek köszönhetően a fogyókúrázók egyik legkedveltebb eledele lett. Régebben a salátát a népi hagyomány nyugtatóként alkalmazta, de hipnotikus hatásai miatt egyes salátaféléknek mágikus erőt is tulajdonítottak.

A saláta rendkívül jól szaporítható magról. A salátát érdemes rögtön a szabadba ültetni. Mivel jó fagyűrő képességgel rendelkezik, ezért kinti körülmények között április végétől ajánlatos az ültetés.

**SALÁTA GONDOZÁSA:** A saláták nem igényelnek különösebb gondozást, hiszen egyáltalán nem kényes zöldségnövények. Mivel rendkívül nagy vízigényük van, ezért ajánlatos - a fejesedésig - naponta meglocsolni őket, utána azonban már olyan mélyre hatol a gyökerük, hogy a tartósabb szárazságot is kitűnően bírják.

**TERMŐHELY:** A fejes saláta még csak saját ágyásba sem kívánczik, természetjük más vetemény kiegészítőjeként, ún. mellékkultúraként. Fontos, hogy napos helyre ültessük, ugyanis árnyékban nem képez olyan kemény fejet.

**ÁPOLÁS:** A fejes salátának nincsenek nagy igényei. Ősszel készítsük elő az ágyást elegendő mennyiségű komposzt szétterítésével, a tenyészidőszakban pedig néhányszor öntözzük be a gyökerét híg zöldtrágyaoldattal. A legfontosabb dolog a saláta termesztésében, hogy elegendő vízhez juttassuk. A fejes saláta megvédi a szomszédos zöldségféléket a földibolhaktól. Az arra fogékony zöldségkultúrákba ültessünk néhány salátatövet, ezek elriasztják a bolhákat. Egyébként a petrezselyem és a fejes saláta egymásnak „esküdt ellenségei”, ezt vegyük figyelembe telepítésükkor!

**BETAKARÍTÁS ÉS FELHASZNÁLÁS:** A fejes saláta tavaszi fajtáit márciusban és áprilisban, a nyári fajtákat pedig április és július között kell elvetni. A kikelés után a növénykének még öt-hét hétre van szükségük ahhoz, hogy kialakítsák a salátafejet.

## SÓSKA

Gyerekkoromban a tél végén az első növény, amit meg lehetett dézsmálni a kertben, a sóska volt. Előszeretettel csipkedtük a levelét, élveztük savanykás frissességét, a tavasz első ízét. Ma sincs ez másként. Ha kimegyek a kertbe, mindig vetek egy pillantást a sóskára, van-e már annyi, hogy egy ebédre valót összeszedjek. A sóska hazánkban vadon is előfordul, nedves réteken, lápos területeken gyakran bukkan fel. A sóskaféléknek számos faja ismert szerte Euráziában, ősi növény, már az ókori Egyiptomban, Görögországban és a Római Birodalomban is fogyasztották. Nálunk kevésbé ismert a kellemesen savanykás angol sóska és a csípősen savanyú francia sóska.

A hazai kerti sóska a keserűfűfélék családjába tartozó élő levelzöldség, közvetlen rokona a hajdina és a rebarbara. Hosszúak lándzsa alakú, akár 50 cm-esre is megnövő leveleit kora tavasztól késő ősziig gyűjthetjük. Legjobb íze a virágzás megelőző hónapokban, április-májusban van, később, a nyár előrehaladtával egyre kesernyésebb. A kifejlett, erőteljes leveleket gyűjtjük, lehetőleg frissen fogyasztjuk. A tárolást viszonylag rosszul, a fagyasztást azonban jól bírja.

Vetés előtt alaposan készítsük elő a talajt. Szerves trágyával jól trágyázzuk meg. Csak porhanyósított földbe ültessünk 30 centis sortávolságra. Vetés után a sorokat permetszerűen locsoljuk meg. Kisarjadás után a növényt azonnal ritkítsuk a végleges távolságra, egymástól 10-15 centire.

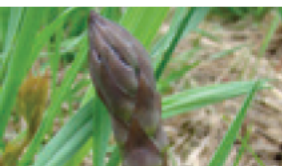
Leginkább magról szaporítjuk, de lassan fejlődik, ezért érdemesebb előnevelt palántákat ültetni. Kora tavasszal vessük el a magokat, de a szeptemberi vetés is elfogadható. Az őszi vetés esetén tavasztól szedhetjük a leveleket, a tavaszt pedig már nyár közepétől. A friss levelek szedése folyamatosan történjen.

Markáns, savanyú ízét a levelében található oxálsavnak köszönheti. Nyersen kiváló A és C-vitamin illetve foszfor-, vas és káliumforrás, egykor a skorbut egyik leghatékonyabb ellenszereként tartották számon. A népi gyógyászat vértisztító szerként alkalmazza, emellett ismert vizelethajtó, nyálkaoldó, általános immunerősítő, étvágygerjesztő hatása is.





## SPÁRGA



A friss és lédús zöld spárga már az ókorban is igen kedvelt növény volt. Különleges csemegeként tartották számon. A növény a középkorban kissé feledésbe merült, majd újjáéledt: XIV. Lajos udvarában elnyerte a „zöldségek királya” címet. A spárga a liliumfélék családjába tartozó, élő növény, aminek levéltelen hajtását, az ún. „sípot” fogyasztjuk. A spárgának két változata ismert, a fehér és a zöld spárga. A fehér spárga jobban elterjedt Európában, de egyre nagyobb mennyiségben fordul elő a kellemes aromájú zöld spárga is. Hazánkban az alföldi homokhátságokon termesztik nagy mennyiségben, a helyi elnevezése a csirág, vagy nyúlárnyék.

Termesztése igen bonyolult, sok törődést kíván. Laza talajt kedveli, bakhátakon termesztik. Mivel csak a 3. évben fordul termőre, így termesztéséhez jelentős befektetés és türelem kell. Telepítését követően 10-15 évig terem. Közepesen vízigényes, a szárazságot jól viseli, de a megfelelő növekedéshez öntözni kell. Kedveli a tápanyagdús, gyommentes, laza talajt. A sípok rendkívül gyors növekedésűek, ideális körülmények között napi akár 15-20 cm-t is nőnek.

A spárga rosttartalma kiemelkedő, de a roppanós hajtásai vitaminokban (A, B1, B2, C és E) gazdagok, illetve ásványi anyag-, nyomelem-tartalma is jelentős. Cink, folsav, foszfor, kalcium, kálium, vas jelentős mennyiségben található benne. Ami nagy előnye, nátriumban és kalóriában szegény, koleszterint pedig egyáltalán nem tartalmaz.

A hazai gasztronómia különlegességként tekint rá. Felhasználása egyszerű: sós vízben főzve, párolva vagy sütve-pirítva egyaránt pillanatok alatt elkészíthető, kiváló köret vagy főétel válik belőle. Nagyon fontos, hogy mindig friss, roppanós spárgát vásároljunk, a fonnyadt, ráncos spárgák már szinte ehetetlenül rágósak. Felhasználás előtt a sípok alsó végét vágjuk le. A zöld spárgát nem kell hámozni, a fehér spárgát érdemes vékonyan megpucolni felhasználás előtt.

Gyógynövényként is ismert, jelentős vizelethajtó, vesekő elhajtó, vértisztító hatása miatt. Több száz évvel ezelőtt a népi gyógyászat levét fogfájás enyhítésére is használta.



## SPENÓT



Spenót vagy paraj a házi veteményes kertek gyakori levélzöldsége. E zöldségnövényünk több tápanyagot tartalmaz, mint sok más élelmiszer. A szezonja májustól októberig tart, de mivel jól fagyasztható és feldolgozható, így egész évben hozzáférhető, fogyasztható. A legkellemesebb íze és legnagyobb ásványi anyag tartalma azonban a tavaszi és az őszi hónapokban van. Egyes források szerint DNY-Ázsia területéről ered, a XI. században jelent meg Európában. Magyarországon először 1590-ből találunk rá utalást egy spinácز nevű levélzöldség formájában.

Egyéves növény. Gyökérzete a talajban viszonylag sekélyen - 20-40 cm mélyen - helyezkedik el. A levelek kerekdedek vagy tojás alakúak, csúcsuk és válluk lekerekített, rendszerint nem karéjos. Vetése nagyon egyszerű. Vethetjük ősszel, szeptemberben, de kora tavasszal is. Ha tavasszal vetjük, még öntözni sem kell, a téli talajnedvesség elegendő a fejlődéséhez. Érdemes egyszerre nem sokat vetni belőle, hanem 1-2 hét elteltével 1-1 sort, hogy folyamatosan tudjuk a leveleket betakarítani. Kb. áprilisig szedhetjük, utána a túl sok fény miatt magházat fejleszt és a levelek elsatnyulnak.

Étkezéshez egészséges, kártevő és betegség mentes, üde zöld színű, ép leveleket használjuk fel. Kerüljük azokat a leveleket, amelyek nem egységesen zöldek, sárga, vagy barna foltok tarkítják. A friss spenótlevelek hűtőben 3-4 napig eltarthatók. Feldolgozásához válasszuk a gyors, 1-2 percig tartó blansírozást, a rövid, kíméletes párolást és úgy fogyasszuk, vagy tegyük a mélyhűtőbe. Fokhagymával párolva, tejszínnel sürtve a legnagyobb spenót gyűlölköt is megingathatjuk a hitükben.

Élettani jelentősége a magas vitamin, ásványi só és nyomelem tartalmában keresendő. A spenót kitűnő forrása a következő vitaminoknak, ásványi anyagoknak: A, B2, B6, C, E és K-vitamin, mangán, folsav, magnézium, vas, kalcium, kálium, élelmi rostok, réz, növényi fehérjék, foszfor és cink. Gyermekkorban (bármennyire utálják a gyerekek) a rendszeres fogyasztása a csontképzésben nagy jelentőséggel bír.



## TORMA



A káposztafélék családjába tartozó élő, lágyszárú növény, a mustár közvetlen rokona. Leginkább fűszerként, ízesítőként használt reszelt gyökerét ismerjük. Kifejezetten Kelet-, Közép-európai eredetű növény, napjainkban termesztése egész Európában elterjedt. 3000 évvel ezelőtti görög birodalomban valamelyik elődje már ismert fűszernövény volt. A középkorban csodaszerként, mindent gyógyító univerzális növényként használták. Hazánkban a honfoglaló magyarok már ismerték és használták a tormát.

Haragoszöld leveleiről könnyen megismerhető. Roppant vízigényes növény, kertekben jó vízelőhelyeken érdemes termesztani. A feldarabolt gyökerű torma a darabokról ismételten kihajt, így kedvező körülmények között a kertben gyorsan szaporodik. Gondozást alig igényel, gyökere az év minden szakában felhasználható.

10-25 cm hosszú, 1-3 cm átmérőjű barna gyökereit megtisztítva a hófehér belső részt reszeljük le és keverjük össze ecettel, vagy citromlével. A frissen betakarított gyökereket veremben, pincében sokáig tárolhatjuk. Hűtőszekrényben néhány napig, fagyasztva, vagy szárítva évekig fogyasztható marad. A torma gyökere nagy mennyiségű szinigrin nevű anyagot tartalmaz, ami mirozináz enzim hatására allil-izotiocianáttá alakul és ez adja a torma erős, maró ízét. Mellékesen az allil-izotiocianát rovarölő szerként használják, de erős gombaölő és antibakteriális hatása is ismert. Mivel az allil-izotiocinát hő hatására elbomlik, így tanácsos a tormát utólag, a felszolgáláskor hidegen hozzáadni az ételekhez. Ez az anyag idővel magától is bomlik, így tartósítás nélkül a torma fokozatosan veszít jellegzetes ízéből. Az ecet és más savas anyagok segítenek megőrizni ezt az ízt. A torma gyökerének igen magas (302 mg/100g) C-vitamin tartalma van. A C-vitamin felfedezése előtt skorbut gyógyítására használták. Európában tradicionális gyógynövényként ismert. Legfőképp a köszvény, vesekő, asztma, húgyúti fertőzések kezelésére ajánlják. A Japánban ismert vizitorma, vagy wasabi egy távoli rokon növény, a Wasabia japonica gyökeréből készülő fűszer.



## TÖK



A tél közeledtével az egyik legkedveltebb csemege a sült tök. Sok cukrot, vitamint, fehérjét és rostokat tartalmaz, szénhidrátartalma pedig közel annyi, mint a burgonyaé. A sütőtök - ahogy a kukorica, a burgonya is - Amerika felfedezése után került hozzánk, őshazája Közép- és Dél-Amerika trópusi vidéke.

**A SÜTŐTÖK TERMESZTÉSE:** Melegigényes növény, ezért az elvetett magjai csak 12 °C fölötti hőmérsékleten kezdenek el csírázni. Szinte mindenütt megterem, de nem szereti a hideg, vízállásos, erősen savanyú földet. Sok tápanyagra van szüksége, ezért a kiskertben a legalkalmasabb hely számára a komposzthalom.

A fajták termesztési módja megegyezik. Valamennyi fajta jól trágyázott talajt igényel, ennek érdekében a földbe érett trágyát, vagy komposztot kell bedolgozni. A sütőtököt általában helybe vetik, de a palántákat előnevelni is lehet, üvegházban, cserépben vessünk el 2-2 szem magot. A kis sütőtök palántákat a májusi fagyossszentek után ültessük ki a szabadföldbe, fészekbe: 40 cm-es körben kiemeljük a talajt, és az így keletkezett gödörbe 5 kg-nyi érett istállótrágyát, komposztot, vagy műtrágyát teszünk. Fészekenként 5-6 db magot, általában 5-8 cm mélyre. Ha palántát ültetünk, 3-4 elegendő egy fészekbe. A magról kelés után a palántákat ritkítsuk ki, úgy, hogy a fészekben két növény maradjon. A növények hosszú indákat növesztenek, ezért igen nagy helyet igényelnek. Az ajánlott vetési valamint ültetési sor és tőtávolság 1-2 méter.

**GONDOZÁSA:** A sütőtök a nyár folyamán a kapáláson és az öntözésen kívül nem kíván különleges ápolást. A termések késő ősze fejlődnek ki. A tapasztalat szerint a betakarítást akkor ajánlatos megkezdeni, amikor a terméseket a dér egyszer már megcsípte, az ilyen töknek ízletesebb a húsa. A terméseket ne törjük le a szárukról, hanem vágjuk le egy éles késsel, úgy, hogy a szár a termésen maradjon.

**KÁRTEVŐI:** A sütőtök leveleit előszeretettel rágcsálják a csigák, szívogatják a levéltevtek. A lisztharmat és az uborka-mozaikvírus is megtámadhatja.





## UBORKA



Ki szereti az uborkasalátát? Tejfölösen vagy ecetesen? Nekem mindegy, mindkettő jöhet! Az uborka remek egyári növény, kalóriaszegény, de ugyanakkor vitaminban gazdag. Megkülönböztetünk savanyítani való és hámozni való uborkát. A savanyítani való uborkák legfeljebb 15 cm hosszúra nőnek. Szabadföldben is termesztethetők.

A hámozni való uborkát termesszük szabadföldben. Hossza akár a 40 cm-t is elérheti. Mindkét csoportban akadnak bokrosan és indásan növő fajták. Helyet takaríthatunk meg, ha az indás fajtákat lécfalra futtatjuk. A szabadföldön termesztethető fajták mindegyike alkalmas talajtakarónak.

Az uborka termesztésében a leghatékonyabb módszer a magról való keltetés, amelyet kétféle módon tehetünk meg. Az egyik, ha végleges helyén, megvárva az utolsó tavaszi heteket, bokrosan, egymástól legalább egy-másfél méterre ültetjük el az uborkamagokat, majd rendszeres öntözést követően ott várjuk a palántalődést. A másik módszer egy kicsit hatékonyabb, ezzel már a tavasz elején megkezdhetjük az uborka ültetését, méghozzá egy üvegházban vagy egy meleg szobában, egy konténer segítségével, ahová elvetjük és minden nap alaposan beöntözzük az uborkamagokat. A magokból heteken belül kisebb uborkapalánták keletkeznek, így egy hónap alatt már akkora lehet, hogy önállóan is kiültethető lesz az üvegházba vagy jó idő esetén a szabadba. Az uborka gondozására nagy figyelmet kell fordítanunk, ugyanis nagyon kényes növény. Az uborkatermesztés esetében fontos eldöntenünk, hogy a földön futtatjuk az uborkát vagy készítünk számára egy kordont, így nem a földön, hanem arra fut majd rá. Mindkét esetnek megvan a maga előnye és hátránya, ugyanakkor egyik sem hasznosabb, mint a másik, így személyes döntés, hogy ki melyiket használja. Az uborka ugyanakkor nem csak vízigényes, hanem rendkívül sebezhető a lisztharmat és egyéb gombabetegségekkel szemben is, ami ellen - ha már megtámadta a növényt - kizárólag permetszerrel védekezhetünk. Ettől eltekintve az uborkának jó esetben csak vízre van szüksége ahhoz, hogy egész nyáron ellásson minket friss terméssel.



## ZELLER



A zeller egy kiváló gyógy és fűszernövény, melyet már a görögök is előszeretettel fogyasztottak. Az ókori görögöknél nagy tisztelete volt a zellernek. Az atlétikai versenyek győzteseit virágcsokor helyett néhány zellerlevéllel jutalmazták. A rómaiak vértisztító növényként tisztelték, talán ez lehet a magyarázata, hogy zellerből font koszorút hordtak a nyakukban a másnaposságtól tartó férfiak. A középkorban olasz földművesek természetien kezdték azt a zeller fajtát, amely vadon növő ún. hegyi zellerként volt ismert. A mai ismert nagy, húsos, lédús, egyenes szárú zeller csak később, a XVIII. században alakult ki.

**TERMESZTÉSE:** A meleg napos helyet kedveli, ezért ne ültessük árnyékos helyre. Szaporítása magról palántalással történik. Ültetés előtt javasolt lecsipni a palánta gyökerének az 1/3-át, utána az ágyásba helyezve hozzányomjuk a földet, mint a salátaféléknél. Sok vízre van szüksége, hetente minimum egyszer öntözzük. A növénynek mind a gumóját, mind pedig a felső zöld részét hasznosítjuk. Zöldje a májusi palántázási időszak után folyamatosan szedhető, gumója ősze húsosodik.

### GYÓGYHATÁSAI:

- serkentőleg hat a veseműködésre, vízajtó hatású
- emésztési panaszokra és étvágytalanság esetén is kifejti áldásos hatását

A zeller gyógyhatása akkor érvényesül legjobban, ha nyers állapotban fogyasztják. Felhasználása nyersen salátákhoz, de kiváló fűszerei a különféle főzelékeknek, leveseknek, mártásoknak is. Hús- és tojáspestétomokhoz is jól illik és fontos szerepet játszik a diétás étkezésben is. A magyar reformkonyhában közkedvelt ételnek számít. Fűszerként általában húsételek, főzelékek, levesek, mártások, grill-ételek, saláták elkészítésekor használják.

Tea: 3 dl vízbe tegyünk 2 teáskanálnyi zellermagot vagy összeaprított zellerlevelet, forraljuk fel, majd 3-5 perc elteltével szűrjük le. Vizelethajtónak alkalmazzuk.

Zellerlé: A zeller húsos gumóját hámozzuk meg, és lefacsaró edényben préseljük ki. Ízesíthetjük almával, répával. Jótanács: járműben történő hosszabb utazás előtt ne fogyasszunk zellert vízajtó hatása miatt. Vagy ha mégis, kalkuláljuk be, hogy a gyakoribb megállások miatt hosszabb lesz az utazással eltöltött idő.:)





## ZÖLDBAB



Zöldbab... Hmm, fincsi! Akár párolva, főzelékként vagy levesbe. Imádom!

**TERMESZTÉSE:** A zöldbab (nevezzük most már így, noha esetleg sárga a hüvelye) a közömbös vagy lúgos kémhatású talajokat kedveli. A szárazságot nehezen viseli el, ezért ajánlatos rendszeresen öntözni, különösen a hüvelyképződés időszakában. A karósbab kifejezetten a hűvösebb, párásabb területek növénye. A bab melegigényes növény, amelynek a csiranövénye nagyon érzékeny a fagyokra. Ezért csak a fagyok elmúltával - május közepe táján - vetik a babot. Házikertekben azonban érdemes kedvező időjárás esetén korábban is elvetni, legfőljebb, ha kifagy, új vetésre lesz szükség! A bokorbabot fóliával is védhetjük a fagyoktól, ha alagutat készítünk a babvetés fölé, akkor virágzás előtt a fóliát föltétlenül el kell távolítani, mert a túlságosan meleg levegőben a növény ledobja a virágait. A bokorbabot önálló ágyásban vagy vegyes kultúrában is termelhetjük. Jó társítás az, ha a legkorábbi hónapos retekkel és a spenóttal, valamint a később ültetendő paradicsommal kerül egy ágyásba, mert ily módon a folyamatos termelés a talajt állandóan takarva tartja.

Vetés előtt a magokat érdemes 6-8 óra hosszat vízben áztatni, hogy megduzzadjanak. Az ilyen vetőmag gyorsabban kel ki, de később érzékenyebb a vízhiányra. A bokorbabot fészekbe vethetjük 50 x 50 cm távolságra úgy, hogy fészekenként 6-8 magot vetünk. Ennek az az előnye, hogy a magok „közös erővel” jobban kifújják magukat a felszínre. Ha sorban vetünk, akkor a sorok közötti távolság 40 cm legyen, és a magok 7-8 cm-re legyenek egymástól. Mindkét vetési módnál a vetés mélysége legalább 4 cm. Kiskertben vessük szakaszosan a bokorbabot, egészen július közepéig. Így folyamatosan lehet szedni a zöld hüvelyeket. A betakarítás a vetéstől számított 8-10 hét múlva kezdődhet el.

**KÁRTEVŐI:** zöldbaboknak sokféle betegsége és kártevője ismeretes, de közülük a legtöbb gondot a zszsik okozza. A kártétel különösen akkor nagyarányú, ha csírázáskor hűvös az idő. A betakarított száraz babot pedig hűvös helyen, szükség szerint éppen hűtőszekrényben kell tárolni.



## GYÓGY- ÉS FŰSZERNÖVÉNYEK TERMESZTÉSE





## ÁNIZS



Az ánizs tipikusan az a fűszer, amit vagy nagyon kedvel valaki, vagy nagyon nem, középút nincs. Maga a növény a kaporhoz hasonlít, ami nem csoda, hiszen rokonok. A Földközi-tengernél honos, ott gyomként is megtalálható mindenfelé, nálunk termesztik. A hazánkban termesztett ánizs 30-50 cm magas, egyéves növény. Virágai apró, júliusban virágzó, fehér virágokból álló, összetett ernyőt alkotnak. Termése augusztus-szeptemberben érik.

**TERMESZTÉSE:** Ánizsmagot vetőmagboltban érdemes vásárolni, de a fűszerként vett ánizsmag is szép eredménnyel kicsirázik. Meleg és tápanyagigényes, ezért napos helyen fekvő, jó táperőben lévő földbe vessük, lakásban is napos helyen tartjuk! Magvai már 4-5 C-on csíráznak, de az optimális hőmérséklet 25 °C.

A magvakat kiskertben 20-24 cm sortávolságra vessük, egymástól 1 - 2 cm-re, 1,5-2 cm mélységbe. A vontatott kelés miatt a kertben ügyeljünk a vetemény gyommentesen tartására! Magját augusztusban, szeptemberben a főernyők teljes éréstől kezdve folyamatosan szedjük.

**KÓROKOZÓK:** Az ánizs veszélyes betegsége a bakteriózis, amely a koriandernél is nagy pusztítást okoz. A betegség kialakulásában több kórokozó vesz részt. Jelentősen csökkenthető a kártétel a szárbaindulás előtt végzett réztartalmú szerekkel történő kezeléssel. A kórokozók és kártevők által okozott veszteségek azonban általában nem jelentősek, ezért tényleges védekezésre csak ritkán van szükség.

**KÁRTEVŐK:** Kártevői a bagolypille hernyói, a köménymoly, a fecskefarkú lepkék hernyói és a levélaknázó légy lárvái lehetnek.

**FELHASZNÁLÁSA:** Az ánizs édeskés, jellegzetes aromájú fűszer, leginkább a magját használjuk. Sütemények, kompótok, lekvárok, gyümölcslevesek ízesítésére ajánlott. Emésztést serkentő, szélhajtó, étvágyjavító, tejszaporító, nyálkaoldó hatása, sok tea-keverék alkotóeleme. Olaját kisajtolva hasonló célokra lehet használni, de pl. kockacukorra cseppentve is bevehetjük.



## BAZSALIKOM



Napimádó, egyényári növény. A konyhai ablakpárkányon télen is igen jól érzi magát, nincs vele gond egy szál se. Lássuk, mi mindenre jó a bazsalikom a ház körül! A bazsalikom igen változatos növény, levelei lehetnek aprók, de nagyok is, zöldek vagy ibolyás színűek. Az ajakosak családjába tartozik, így rokona a mentának, szurokfűnek, majoránának, levendulának is. Az egyetlen biztos ismertetőjegye, ami nem téveszthető össze semmivel, a rendkívül jellegzetes, aromás illata. A húsos szár egyes részei még a leveleknél is több illatanyagot tartalmaznak.

**TERMESZTÉSE:** Magról vethető növény, elegendő a kert melegebb pontjain egy centi mélyen a földbe dolgozni magvait, miután az utolsó reggeli fagy veszélye is elmúlt. A lakásban, apró cserépben elő is nevelhetjük, s így tavasszal már egy fejlett palántát ültethetünk ki a szabadba. A nagyobbacska növények dugványozhatók, sőt hajtásaik meg is gyökerezethetők. Ha a növény fejlődése közben néha visszacsípjuk a csúcs-hajtást, akkor a bazsalikom bozótosan, elágazódásokkal gazdagon fejlődik, s talán még élete is meghosszabbodik kissé. A bazsalikom fűszeres illata leginkább a szegfűszeghez hasonlít, édeskés, de egyben tartalmazza az ajakos-rokonságnál megszokott gyantás frissességet. A szárított levelek íze a majoránára emlékeztet, azonban friss lombja sokkal zamatosabb annál; új életet lehel a paradicsomsalátába, kitarulkozik tőle az olasz tézstaszószok ízvilága is. Legyünk inyencek, és frissen használjuk a bazsalikomot. A főzéskor csak az utolsó percekben keverjük az ételbe.

Mivel a bazsalikom íze szárítva nem annyira sajátos (és szárítva úgyis mindenhol kapható), érdemes fagyasztva tartósítani frissességét. Alufóliára rétegezve, vékony rétegben a mélyhűtőbe raktározva bármikor elővehető, s kiválóan adagolható, törhető marad.

Fürdővízbe téve frissítő hatást érhetünk el, természetes módon. A levelei és virágai potpourrinak is megfelelőek. Kerti sütögetésnél a tűzbe dobva szárát, füstje elűzi a szúnyogokat, a konyhaajtó közelébe szárítás céljából akasztva pedig távol tartja a legyeket. Csak hinni kell benne!





## CITROMFŰ



A citromfű kellemes, citromra emlékeztető illatú, fehér virágú, évelő növény. A Közel-Keletről származik, a mediterrán éghajlatot kedveli. Az illatos levelű citromfű fűszer-és gyógynövényként egyaránt ismert. Népies neve: orvosi citromfű, citromszagú melissa, méhfű, mézfű, igaz nádráfű, macskaméz, mézelke. Hajtásait és levelét érdemes szedni, a leveleket virágzása kezdetén, július-augusztus hónapokban. Kiváló ízesítője a meleg nyári hónapokban a limonádénak. Meleg, napos helyen érzi jól magát.

**ÜLTETÉSE:** Április elején magról vetik vagy májusban palántázzák. Cserépben, balkonládában is nevelhetjük, akár a konyhaablakban is. A késő őszi, ún. tél alá vetés ideje november. A magot kb. 1 cm mélyre vessük. A kora tavaszi vetésből kikelt kis növényeket májusban, a szabad földön nevelteket szeptember elején ültethetjük állandó helyre.

**KÁRTEVŐI:** A kórokozók közül a rozsdagomba megjelenésére számíthatunk, a kártevők közül a levéltetvek, a földibolhák és a talajlakók (pajorok) okozhatnak gondot. Ellenük a vegyszeres védekezéssel kívül az állomány 4-5 évenkénti áttelepítésével is védekezhetünk.

**HATÁSA:** Élénkítő hatású, ideg-és gyomorerősítő, csökkenti a koleszterinszintet, serkenti az epeműködést. Nyugtató hatású, ezért idegi eredetű gyomorproblémák esetén is javasolt a fogyasztása. A citromfű leveleinek hatóanyagai az illóolajok (citronellál, citrál), cseranyagok, flavonoidok, kávésav.

A citromfű rendkívül nyugtató és vírusölő hatású. Külsőleg Herpes simplex helyi kezelésére is alkalmas. A citromfűből vírusölő tulajdonsága miatt krémet is készítenek, mely jól alkalmazható ajak herpesz esetén is. Teája ideg-és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, és gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is. Enyhíti az idegességet, így idegerősítőként kiváló gyógynövény. Hatóanyagainak szerepe van a depresszió oldásában is. Gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, hányinger, puffadások idején különösen jó alkalmazni. Ismert még izzasztó, szélhajtó, epeműködést serkentő hatása is. Illóolaja reumás panaszok enyhítésére használható fürdőszerként és bedörzsölő szerként.



## CSOMBOR (BORSIKAFŰ)



A Dél-Délkelet-Európában és Nyugat-Ázsiában honos és Európa nagy részén termesztett csombor a mediterrán származása ellenére jól alkalmazkodott a kontinentális éghajlathoz. Régen afrodisziákumnak (nemi vágyat fokozó szerként) használták fűszeres, csípős íze miatt. Ízére magyar elnevezése (borsfű, borsikafű) is utal.

**TERMESZTÉSE:** Szabadföldi helyrevetéssel, esetleg előzetes palántaneveléssel szaporítják. Vetésforgóban szinte minden növény után következhet. Fontos azonban, hogy ágyasa ne legyen sok gyommal fertőzött. Az őszi mélyszántást vagy ásást tavasszal kövesse a talaj alapos elegyengtetése kapával illetve gereblyével, majd hengerezéssel tömörítsük. A magvetést akkor kezdhetjük meg, ha a talajhőmérséklet legalább 10-12 °C, ez általában április első felében következik be. Túl későn vetve a csírázáshoz már nem elegendő a talajnedvesség, ilyenkor öntözni kell. Más apró magokhoz hasonlóan igen érzékeny a vetési mélységre. A túl mélyre került magok nem kelnek ki. A talaj nedvességtartalmától és szerkezetétől függően 0,5-1,5 cm mélyre kerüljenek a magok. Jó kelést csak vetés előtti és utáni hengerezéssel érhetünk el. 30-35 cm-es sortávolságra szórjuk ki egyenletesen a magokat és 4-5 leveles korban egyeléssel állítsuk be a 15-20 cm-es tőtávolságot.

Évközi ápolási munkája közül a legfontosabb a gyomirtás. Tavasztól kezdve folyamatosan gyomtalanítsuk a területét, mert a kis növények kezdetben kevés árnyékot adnak, könnyen elgyomosodnak.

Kártevőre, kórokozóra a vetésforgó betartásával (3-4 évenként kerülhet ugyanarra a helyre) nem kell számítanunk.

**FELHASZNÁLÁSA:** Már az ókorban az istenek eledelének tartották igen erős illata miatt. A bors elterjedése előtt az ételek fűszerezésére, csípőssé tételére használták, ma is használják erre. A borssal szemben az az előnye, hogy csípős íze egyéb kellemes aromaanyagokkal egészül ki. A gyógyászatban régóta ismerik görcsoldó, étvágygerjesztő hatását. Külsőleg erősítő, frissítő fürdőkben használják.





## ÉDESKÖMÉNY



Világszerte szinte valamennyi kontinensen termesztik. Az ókorban is igen népszerű és közkedvelt növény volt. Számos termesztett változata, illetve alfaja alakult ki. Élő, ritkán kétéves növény.

Melegigényes növény, bár már elég jól alkalmazkodott a kontinentális éghajlathoz. Fényigényes. Gyenge fényben, árnyékban alig fejlődik virágzata, illetve a virágok magkötés nélkül hervadnak el. A csírázástól a virágzás kezdetéig, tehát az intenzív növekedési szakaszban sok vizet igényel. Virágzaskor a sok csapadék rontja a maghozamot. Később sincs szüksége sok vízre. Nagy zöldtömeget fejleszt, ennek ellenére közepes tápanyagigényű.

**TERMESZTÉSE:** Szaporítására a közvetlen szabadföldi helyrevetés terjedt el, ez történhet kora tavasszal vagy késő ősszel. Az őszi talajmunkákat vetési idejéhez igazítsuk, de semmiféleképpen ne halasszuk túl későre. Elegendő 2-3 cm mélyre vetni. 40-50 cm-re húzzuk ki egymástól a sorokat, amelyekbe egymástól 2-3 cm-re szórjuk a magokat. Sűrű állományban csökken a hozama. Ősszel sűrűbben vessük, hogy az esetleges gyengébb kelés ne látsszon meg az állományon. Kelés után, 4-5 leveles korban, az első kapálással egy időben egyeljük a túl sűrű állományt, legalább 10-15 cm tőtávolságra. Folyamatosan szedjük, mert egyenetlenül érik és gyorsan pereg.

A gumós vagy olasz édeskömény termesztése egyéves, április közepétől szakaszosan (10-14 naponként) vethetjük, ezzel folyamatos szedést teszünk lehetővé. Az utolsó vetés időpontja július vége. 40x15 cm-es sor-, illetve tőtávolságra vessük. 80-100 (110) nap múlva szedésre érettek a gumók. A gumós édeskömény igen hajlamos a felmagzásra, bármilyen káros környezeti hatásra magszárba indul, ezért biztonságosan csak az őszi termesztése ajánlható. Szerencsére a lisztharmaton kívül nem érzékeny más betegségekre.

**FELHASZNÁLÁSA:** A gyógyászatban köhögés elleni, görcsoldó és étvágyjavító hatását érvényesítik. Különösen a gyermekgyógyászatban ismert görcsoldó teaként. Sok helyen az illata miatt vadánizsnak is nevezik. Egyes gyógyító könyvekben szemerősítő hatásáról is írnak.



## KAKUKKFŰ



Lassan növe élő, amely eléri a 15-25 cm magasságot. A szárok fások és kemények, a szürkészöld levelei pedig kicsik és ovális alakúak. A halványlila színű virágok kis fürtökben jelennek meg, a leveleinek pedig erős illata van.

**A KAKUKKFŰ HASZNÁLATA:** A kakukkfűvet sok helyen egynyári fűszernövényként termesztik. A kakukkfű olajat gyógyászatban és parfümök készítéséhez használják. A fűszernövények közül a kakukkfű jól használható húsos ételekhez. Nagyon jó ízt ad a bouillabaisse-nek, az újfunlandi halászlének, a baromfi tölteléknek és a lassú lángon készült marhahús ételeknek. Bármilyen jó vízelvezetésű talajban megél, de vigyáznunk kell vele, mert gyorsan szaporodik. A kakukkfű inkább dekoratív, semmint ízletes. Segíti az emésztést, és enyhe nyugtatóként is lehet használni. Használják kozmetikumokban, ételekben, díszítésre és gyógyászatban. A szárított virágokból és levelekből potpourrikat és illatszeres zacskókat készítenek. A kakukkfűvet még használják fertőzés-gátlóként és frissítőként is. Ugyanakkor ízesítenek vele fűszervajat, teát, baromfi húsokat, halat, tölteteket, pörkölteket, leveseket, kenyeret, majonézt, gombát és brokkolit. A friss vagy szárított kakukkfűvet salátákba is lehet használni.

**SZAPORÍTÁSA:** A kakukkfűvet lehet magról, gyökérszattal szaporítani. Ha magról termesszük, akkor csak egy év után lesz termő. Gyökértörzsszattal is lehet szaporítani. A kakukkfű elriasztja a káposztalegyeket.

**A KAKUKKFŰ TERMESZTÉSE ÉS GONDOZÁSA:** Tavasszal vessük el a magokat egyenesen a kertbe. Folyamatosan legyen nedves a talaj, és kb. 15 cm távolságra tegyük egymástól. Amint jól meggyökereztek, már nincs szükségük sok öntözésre vagy trágyázásra. A gyökértörzsszattást tavasszal kell elvégezni. Mindegyik növényt osszuk kis részekre figyelve arra, hogy mindegyiken legyen egy kis gyökér.

**SZEDÉSE:** Az első évben csak keveset szedjük róla (vagy egyáltalán ne). Egész évben lehet szedni őket, habár júniusban és júliusban van a legjobb ízük. Télen a növények nem nőnek, így ilyenkor keveset szedjük róla.



## KAPOR



Tudtátok, hogy a középkorban boszorkányok varázslatai, szemmel verés, bájjal ellen alkalmazták? Hogy az ókorban pénz helyett az adót kaporban is lehetett fizetni, olyan nagy értékűnek tartották? A kapornak rengeteg kedvező élettani hatása és sokféle felhasználási lehetősége van, ráadásul nagyon dekoratív növény. Magjai 12-15 °C-on csíráznak a legjobban, sok levelet és erős gyökérzetet fejlesztenek. Amikor a szárcsúcsokon megjelennek az ernyők, már csak 20 °C felett biztos, hogy a termés megkötődik és gyorsan beérik. Korai vetéssel megelőzhetjük, hogy az esetleges késő tavaszi fagyok kárt tegyenek benne. Virágzáskor sok napfényre van szüksége. Tartósan borús időben lényegesen kevesebb magot érlel. Tavasszal a talajnedvesség általában elegendő a kapormagok csírázásához. Az ernyők megjelenése előtti felgyorsult fejlődéskor és virágzáskor sok vízre van szüksége, majd terméséréskor ismét csökken a vízigénye.

Márciusban már vethetjük, akár köztesként is, nem túl magasra növő növények - gyökérzöldségek, burgonya, bab - közé. Általában falusi kertekbe ültetik, de modernebb stílusú kertben dísznövényként is mutatós. Városban erkélyen, balkonládákban is nevelhető.

A kaprot az ókorban fejfájás és gyomorpanaszok enyhítésére használták. Ma is számos gyógynövényként tartjuk számon: teája vízajtó, segít felfúvódás, emésztési zavarok, bélpangás, hányinger, fogínygyulladás, álmatlanság és étvágytalanság esetén. Enyhíti a menstruációs görcsöket, szoptató anyukák a tejképződés serkentésére fogyasztják. A magjából főzött tea elállítja a csuklást.

Fűszerként a kapor levele, fiatal virága és a beérett magja egyaránt használható, frissen és szárítva is. Levélfűszernek akkor szedjük, amikor a kapor még csak 30-35 cm magas. Ekkor a hajtásai még zsegek, zöldek, dúsan levelesek. A levágott leveles hajtásokat kiterítve, száraz, fedett helyen szárítsuk, majd morzsoljuk apró darabokra és tegyük jól záródó edénybe. A kapor a magyar konyha régóta kedvelt fűszere. Nélkülözhetetlen a kovászos uborkához, a túrós lepényhez, a tökfőzelékhez.

## KÖMÉNY



A világ legelterjedtebb, legkedveltebb fűszernövényeinek egyike, az ókortól kezdve napjainkig megőrizte népszerűségét. Európában az 1200-as években kezdődött meg nagybani termesztése. Nem tartozik a melegigényes fűszernövények közé. E tulajdonságát bizonyítja az is, hogy hazánk északi részén vadon fordul elő.

**TERMESZTÉSE:** A megfelelő vetésgörög betartásával a magot szabad földbe vetjük. A kártevők és betegségek ellen az egyik legjobb védekezési mód, ha négy évnél korábban nem kerül ugyanarra a területre. Talaj-előkészítések az előnövény fertőzött részeit a gyomokkal együtt távolítsuk el. Ezután szórjuk ki egyenletesen az alapműtrágyákat, majd következzen az őszi mélyszántás, illetve ásás. Tavasszal a talaj-egyengetést március végéig végezzük el. Magját kora tavasszal, március végén, április elején vessük el apró morzsás magágyba. A vetési mélység 1-2 cm, a 2 cm-t ne haladja meg. A sortávolság az egyévesnél 20-25 cm, a kétévesnél 30-40 cm.

A lassú kelés utáni első kapáláskor ritkítsuk ki a túl sűrű állományt. Többszöri sárbóló kapálással tartsuk egész évben gyommentesen, ha szükséges, egyszer-kétszer öntözzünk.

**KÁRTEVŐI:** A kórokozók közül a lisztharmat és a peronoszpóra nagyobb mértékű elterjedése okozhat gondot, ennél nagyobb termés kiesést a köményatka és a köménymoly elszaporodása idézhet elő. Mindkettő a magszárképződés, virágzás idején a legveszélyesebb.

**FELHASZNÁLÁSA:** A terméseket, leveleket összetörve vagy dörzsölve előtűnik jellegzetes, erősen fűszeres ízük, illatuk. A 3-7% illóolaj legnagyobb részét (50-60%-át) a d-karvon adja, emellett limonen, dihidrokarvon, karveol is található benne. A gyógyászatban régóta használják mint szélhajtót és görcsoldót. Illóolaja csökkenti, illetve gátolja egyes baktériumok szaporodását, e hatása egyes gyomor- és bélpanaszoknál jól kombinálható simaizomgörcsoldó tulajdonságával. Fűszerként számos étel (köret, leves, saláta, hús) ízesítője, a konyha szinte elképzelhetetlen nélküle.





## KÖRÖMVRÁG



Ültethetjük virágcserepbe, szabadba, vagy ahová csak szeretnénk. A körömvirág csaknem minden körülmények között virágzik, gyönyörű virágai meleg színt hoznak a kertbe. A körömvirág Dél-Európában őshonos, egyéves növényként Angliában vidéki kertek egyik fő virága. Még saját magjáról ültetve is évszokról évszakra díszíti a kertet aransárga, krém és barackszínű virágaival. Ugyanakkor ne felejtsük el, hogy a körömvirág több, mint egy tetszetős növény. Régóta használják enyhítő gyógyírként fogfájásra és méhcspésre. Az alacsony hőmérsékletet rosszul tűri.

A körömvirág gasztronómiai múlttal is büszkélkedhet. A középkorban a szakácsok szezonális levest főztek belőle, levelét salátákba tették. A mai konyhaművészet az ehető szirmokat ízletes süteményekbe, pudingokba, levesekbe, salátákba és rizsből készült ételekbe használja fel.

**ÜLTETÉSE:** Az igényes virágokkal ellentétben, a körömvirág a legtöbb talajjal, félárnyékos helyen szemben toleráns, mindaddig, míg a talaj jó vízáteresztő képességű. Származásából adódóan a körömvirág a napfényben gazdag helyeket részesíti előnyben. A magokat egymástól 30 cm-re vessük el, különben ez a könnyen terjedő növény birtokba veheti az egész kertet. Magvetéssel szaporítjuk. Rendszerint állandó helyre vetjük, kora tavasszal vagy másodnövényként augusztusban. Vethetjük cserépbe vagy szaporítóládába is. Gyökerei nem dús elágazásúak, az átültetést csak nagyon fiatal korban viseli el, ezért az állandó helyre való kiültetésével nem szabad késlekedni.

**HATÁSA:** Hámosító hatása van. Külsőleg sebek, visszeres betegségek gyógyítására, fekélyek borogatására használható. Belsőleg, teaként használva görcsoldó, vértisztító hatású. Ekcéma ellen belsőleg és külsőleg alkalmazva is hatásos.

**FELHASZNÁLÁSA:** Száritás céljára a teljes virágot, vagy csak a nyelves virágokat szedjük - folyamatosan. A száritott szirmokat teakeverékek színjavítására, illetve potpourri színesítésére is használhatjuk. A friss virágszirmok salátákba, levesekbe is belekerülhetnek.

## KORIANDEK



A koriander magyar népies nevei: beléndfű, cigánypetrezselyem, kínai petrezselyem, koriandrom, koriandromfa, pakilintsfű, temondádfű, zergefű. Ősidők óta használt fűszer, mely a Földközi-tenger vidékéről származik.

A koriander nálunk kevésbé ismert és használt fűszer, pedig igen jó.

Levelét és magját levesekbe, köretekbe, páclébe, pástétomhoz tehetjük. Apróra vágott levele egy egyszerű zöldségleves „megbolondítására” alkalmas, de óvatosan bánjunk vele. Magját az indiai konyha használja sokat, olajban megpirítják, majd egészben vagy összetörve keverik az ételekbe. Érdeemes kipróbálni párolt sárgarépa-hoz. Különösebb nehézség nélkül termelhető otthon is, bár magasabbra nő, így a konyhaablakba nem alkalmas.

A koriander egy többszörösen hasznosítható növény. A magvait korianderként ismerjük, a leveleit pedig bolhafű vagy bűdös kaporként, ez utóbbit a latin konyha használja nagy előszeretettel, mert különleges íze van. Konyhakertben és konyhában egyaránt termesztendő.

Hűsítő és üdítő íze miatt könnyen elképzelhető, miért használja a latin konyha különféle ételek ízesítésére. Ha a bolhafűvet engedjük felmagozni, a magvait koriandernek fogjuk nevezni.

Én nagyon szeretem marhahús mellé szószokba és levesekbe. Annak érdekében, hogy a legjobb ízet hozzuk ki, pár percig pörköljük a magokat egy serpenyőben, amíg erősen nem érződik az aromája. Ezeket a magvakat a felhasználás előtt mozsárban törjük össze vagy daráljuk le.

**HOGYAN TERMESZTÜNK A KORIANDEK?** Kint és bent egyaránt könnyű termeszteni a koriandert. Jó, ha kétszeresen ültetjük, hogy fel tudjunk használni a leveleit és a szárát bolhafűként, a magvait pedig koriandernek. A koriander szereti a gazdag és jól öntözött földet, de összekunkorodik és keserű lesz, ha 24 C fok feletti hőmérsékleten nő, tehát ültessük az utolsó fagy után. Cserépben is termesztethetjük. A koriander jól fog nőni, ha megóvjuk a nagy nyári melegtől, így később fog felmagozni. A koriander szereti az erős napfényt, tehát, ha egy ablakpárkányra tesszük, biztosan kap naponta legalább 8 óra fényt.



## LESTYÁN



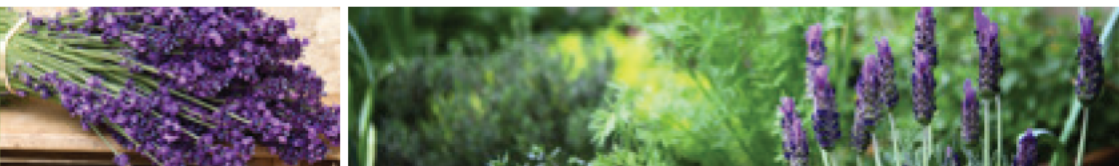
Régóta ismert fűszer- és gyógynövény, levelét és gyökerét egyaránt felhasználja az élelmiszeripar és a gyógyászat is.

A lestyán az ernyővirágzatúak családjába tartozó évelő faj. Régóta ismert fűszer- és gyógynövény, már Nagy Károly frank uralkodó is elrendelte termesztését. Levelét és gyökerét egyaránt felhasználja az élelmiszeripar és a gyógyászat is.

A növény minden részének a zellerre emlékeztető, jellegzetes fűszeres illata van, német nyelvterületen „Maggipflanze”-nak is nevezik, hazánkban „vegeta növény” néven is ismeretes. Mindkét név utal a legfőbb felhasználási területre, fűszerkeverékek, leveskocka alkotórésze, de likőrök és konzervek ízesítőjeként is megtalálhatjuk. Azonban nemcsak fűszerként használható, erős vízhajtó hatása van, így ilyen jellegű teakeverékekben fordul elő a gyökere. Vízhajtó hatásán kívül étvágyjavító és görcsoldó hatással is rendelkezik. Helybevetéssel, palántázással, vagy a négy-öt éves egyedek töosztásával egyaránt szaporítható. A vetésidő október vége, november eleje, illetve március eleje, közepe. A palánták kiültetésének időpontja szeptember-október, a töosztásé március. A növényápolási munkák mechanikai gyomirtásból, illetve a gombabetegségek, és kártevők elleni védekezésből állnak. A levél elsőéves állományokban nyár végén, illetve ősszel, idősebb állományokban nyár elejétől őszi végéig szedhető, a gyökereket ősszel érdemes kiszedni.

A lestyán a fogát összeszorítva még épp kibírja a mi éghajlatunkat, de jobban érzi magát a Mediterráneumban (ezzel nyilván nincs egyedül). Leginkább a levelét használjuk fűszerként, levesekhez, sültetekhez. A klasszikus Maggi keverék alapfűszere, ezért maggi néven is ismert a lestyán maga. A levelén kívül a gyökere és magja is fogyasztható, a gyökerét reszelve salátába, a magját a levélhez hasonlóan fűszerként lehet alkalmazni. Erős aromájú, óvatosan kell bánni vele. Sokféle gyógyhatása is van: vizelethajtó, méregtelenítő; torokgyulladás, légcső- és hólyaghurut esetén nyálkaoldó hatása segít.

## LEVENDULA



**FAJTÁI:** A francia levendula (*Lavandula angustifolia*) a legfinomabb és legértékesebb aromájú levendula, mely a leginkább elterjedt. A kifejlett növény magassága virággal együtt 60-80 cm, a bokrok átmérője 50-100 cm is lehet. Levele hosszúkás, 3-4 mm széles, 2-3 cm hosszú, ezüstös-zöld színű. Virágzata hengeres, 6-8 cm hosszú, színe a jellegzetes levendulakék, mely a sötét kékeslilától a fakóbb ibolyakékig változhat. Az angol levendula (*Lavandula intermedia*) aromája markánsabb, illata erősebb és fanyarabb a franciánál. Mennyiségre több az olaja, viszont kisebb értékű. Erőteljesebb növekedésű, hibrid fajta, mely magot nem hoz, csak töosztással szaporítható. Virágzata tömött és hegyes, színe jellegzetes levendulakék. Levelei ezüstösebbek a franciánál. Fagyra érzékenyebb, talaj- és vízigényesebb, mint a francia fajta.

**TERMESZTÉSE:** Ennek a virágnak a tartása igazán nem igényel sok odafigyelést, kifejezetten igénytelen növény. A földben is a meszes, agyagos tápanyagszegény verziót szereti, a szárazságot is jól tűri. A legfontosabb a sok napfény. Évelő növény, télre megáll a növekedésben, tavasszal pedig frissen hajtja zöld hajtásait. A bokrosodás elősegítésére virágzás után vágjuk vissza a bokrot a felére-kétharmadára. A levendulabokor így időről időre megújul és jelentős mennyiségű levendulavirágot fog hozni minden évben. Az ültetési távolság attól függ, mit szeretnénk. Ha szegélyt vagy sövényt szeretnénk kialakítani, akkor a tövek közti távolság 50 cm vagy ennél kisebb is lehet, ha nagy kerek bokrokat szeretnénk, akkor 80 cm-re vagy akár nagyobb távolságra is ültethetjük. Kertben is gyönyörű, de balkonon is gond nélkül nevelhető. A levendulát a fagyoktól óvni kell, amíg fiatal, hiszen könnyen a vesztét jelentheti.

**KÁRTEVŐI:** Erőteljes illatának köszönhetően a levendulabokrokat csak nagyon kevés veszély fenyegeti. A *Phoma lavendulae*, a növény fómás betegsége, melynek hatására a virágok lekókadnak, majd elhalnak, a szárról pedig pikkelyesen leválik a felső réteg. Megoldást csak az jelent, ha a fertőzött részeket nagy gondossággal eltávolítjuk, és megsemmisítjük. Semmilyen permetezést nem igényel.





## MAJORANNA



A majoranna évelő, kb. fél méteresre növekvő növény, de létezik kúszó változata is. Virága zöldes, illatos. Virágzása idején van a legnagyobb illóolajtartalma, ekkor a legértékesebb fűszerként is. Burgonyához, zöldségekhez, salátákhoz, levesekbe, pástétomokba érdemes tenni ízesítőként. Persze ez is régi magyar, anno kedvelt fűszer - mára szinte elfeledett. Aromája eltéveszthetetlen.

Igényes fűszernövény. Termesztésének van néhány kritikus pontja, ezek közé tartozik hőigényének kielégítése. Magjai 10 °C felett indulnak csírázásnak, az optimális csírázási hőmérsékletük azonban 20 °C körül van. A kis csíranövények legfőljebb egy-két fokos talaj menti fagyot viselnek el, azt is csupán átmenetileg. Kelés után a tartósan hideg idő az egész állomány pusztulását okozhatja. Növekedéséhez legalább 15-18 °C szükséges, azonban 20-25 °C a kedvező. Erős lehűlés, 10 °C körüli hőmérséklet a növény egész növekedését leállítja. Hűvös tavaszon és nyáron kevés illóolaj-tartalmú, alacsony terméshozamra számíthatunk. Különösen fontos, hogy a bimbózás időszakában sok meleget és napfényt kapjon.

Melegigényessége fényigénnyel is párosul, még gyenge árnyékot sem tűr. Viszonylag nagy a vízigénye, öntözéssel vagy nagyon jó vízgazdálkodással természetesen biztonságosan. Nemcsak a csírázáshoz, hanem egész fejlődése során egyenletes vízellátást kíván. A felszínhez közel futó gyökérzete miatt a szárazságot erősen megsínyli. Öntözést különösen a bokrosodáskor, virágzás kezdetén és az első vágás után igényel. A talajjal szemben is igényes. Zöldségtermesztésre alkalmas helyeken biztonságosan termesztethetjük.

Kétszeri vágása, dús növekedése miatt sok tápanyagra van szüksége. Vetésforgóban a szervestrágyázást követő második évben célszerű elhelyezni. Az egyes vegetációs szakaszokban eltérő a tápanyagigénye. A csírázástól az intenzív hajtásnövekedésig sok káliumot és kevesebb nitrogént kíván. A virágzás kezdetéig, azaz az erőteljes növekedési szakaszban minden tápanyagból egyformán nagyobb mennyiséget vesz fel.

## MENTA

A menta (*Mentha*) egy jól ismert fűszer- és gyógynövény. A mindennapokban is igen gyakran használt növény, amelynek minden háztartásban jelen kellene lennie. A mentából készült teának görcsoldó hatása van, de koktélok és ételek ízesítésére is alkalmas. Sok mentafaj ismert, melyek közül leggyakrabban a borsos mentát és a fodormentát használjuk.

### BORSOS MENTA

**JELLEMZŐI:** 60-70 cm magas, sűrű növésű. Évelő. Levelei sötétzöldek, hosszúkásak, csúcsban végződnek, fűrészes szélűek. Szára lilásan elszíneződik. Földalatti hajtásrendszere van, gyökérzete sekélyen helyezkedik el. Tápanyagban gazdag, nedves talajt igényel. Félárnyékos helyen érzi jól magát. Melegigényes, nyugalmi időben hidegtűrő (földalatti hajtásrendszere nem fagy el, tavasszal korán kihajt).

### VALÓDI FODORMENTA (ZÖLD MENTA)

**JELLEMZŐI:** 50 cm magasra is megnövő évelő növény. Levele élénk zöld, a levélcsúcs hegyes, a levéllemez szőrösebb, mint a borsos menta levele. Földbeli hajtásrendszere van, mellyel gyorsan terjed.

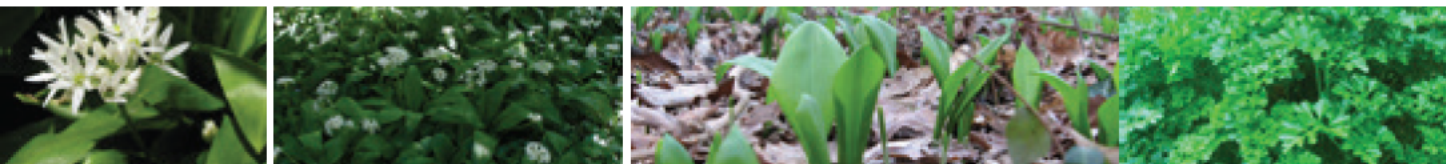
**ÜLTETÉSE:** A menta szaporításának legegyszerűbb módja a dugványozás, magokkal szinte lehetetlen. Valójában száz és száz hibrid mentafajta létezik, ne próbáld név szerint kiválasztani a megfelelő palántát, csak az orrodra hallgass.

**NÖVEKEDÉS:** A palántákat ültessük úgy, hogy jól befedje a föld a gyökerüket, kb. 20 cm távolságra egymástól. Ősszel trágyázzuk a földet, ha a növényt a földben hagyjuk. Széles cserepekben is termesztethetjük. A menta könnyen elszaporodik, ezért csak akkor tudod kiirtani bizonyos helyekről, ha kiásod. Hogy ne fásodjon el, évente kétszer vágd le tövestől, akár a föld színéig.

**KONYHAI FELHASZNÁLÁS:** A borsmenta jellegzetes édes, erős íze miatt számos édességhez illik. A fűszer menta íze erős, de kevésbé édes, mint a borsmentáé. Ebből készítik a bárányszószhoz illő mentaszószot. Likőröket is készítenek belőle. Friss levelei frissítő italokhoz illik, valamint üdévét teszi a burgonya, borsó és gyümölcssalátákat.



## MEDVEHAGYMA



A medvehagyma az utóbbi pár évben a figyelem középpontjába került, pedig ez a szerény kis növény mindig is itt volt az orrunk előtt. Hazánk több területén is fellelhető vadon a medvehagyma, de főleg a bükkösben és a Dunántúlon található tömegesen. Tavasszal, amikor az erdőben sétálunk, hamar rájöhettünk, hogy medvehagyma közelében járunk, hiszen erős fokhagyma illata már messziről érződik.

**ÜLTETÉSE:** Ha kertünkben szeretnénk medvehagymát termesztani, ma már ez is megoldható, hiszen az utóbbi években kertészeti áruházakban vagy a piacokon is egyre többen árulnak cserepes medvehagyma tövet. A töveket a kert árnyékos, védett részébe ültessük ahol a föld humuszos és tápanyagban gazdag. A gyöktörzset vagy töveket ültethetjük a szabadföldbe, de akár egy nagyobb cserép, vagy edény is alkalmas a termesztésére. A hagymákat, amely tulajdonképp egy gyökértörzs darab, késő nyáron vagy kora ősszel ültessük el kertünkben, 5 cm mélyen és egymástól kb. 20 cm távolságra. Ültetés után a nyári melegben érdemes rendszeres öntözni a hagymákat, nehogy tavaszra kiszáradjanak. A növény tavasszal fejlődésnek indul, majd a második évtől elkezd szaporodni, fokhagymákkal, és a virágzás végén elszórt magvakkal.

A friss leveleket február végétől vagy március elejétől szedhetjük, és érdemes még a virágzás előtt leszedni őket, persze nem egyszerre, mert a virágzás után a leveleknek erős fokhagyma szaguk lesz, és csökken a vitamin tartalmuk, hiszen a növény ekkor minden tápanyagot a virágzásra fordít. A medvehagymát adhatjuk salátákhoz, levelekhez, kefirhez, vagy joghurthoz, de számtalan ételt fűszerezhetünk is vele. Ha túl sok medvehagyma levelet szedtünk le, a felesleget szárítva, fagyaszta tárolhatjuk, vagy a megmosott tiszta leveleket csavarjuk bele egy konyharuhába és így tegyük be a hűtőszekrénybe.

A medvehagyma rendkívül egészséges, mert sok benne a C-vitamin, a magnézium, a vas, gyógyhatásai között pedig szerepel a vértisztítás, a vesetisztítás, és csökkenti a magas vérnyomást.

## PETREZSELYEM



A petrezselyem és metélőpetrezselyem gyermekkorom óta talán az egyik meghatározó fűszer és gyógynövény az életemben. Emlékszem nagymamám hétvégeente petrezselymes újbungonyával tálalt rántott csirkéjére, az illata mai napig bennem él. Ínycsiklandó még a vele elkészített zöldfűszeres sült csirke, és bárány is. De nem csak húsok és köretok alapanyagául szolgálhat, kiváló különböző salátákhoz is.

**ÜLTETÉSE:** Vethetjük magról, de palántázni is lehet. A magoknak nagyon hosszú időre van szükségük a kicsirázáshoz, eltarthat akár 6 hétig is. Különösebb odafigyelést nem igényel, (azért a gyomnövényektől néha meg kell szabadítani) hiszen én már tapasztaltam, hogy a hideg téli hónapokat a hó alatt átteleli, ez idő tájt is bátran lehet használni.

**KÁRTEVŐI:** Érzékeny lehet a rozsdagombára, illetve más bakteriális eredetű fertőzésre.

Ha valakinek nincs lehetősége kertben termesztani, balkonládában is elédegel.

Két alfaja van: a levélpetrezselyem (sima és metélő) és a gyökérperezselyem.

A gyökérperezselymet helytelenül fehérrépának vagy gyökérnek nevezik. Egy dolgot azonban fontos megjegyezni: nem tévesztendő össze a vadon növény mérges ádáz nevű növényvel, melynek levelei hasonlóak a sima vagy metélőpetrezselyeméhez. Nehogy összetévezzük őket! Érdekesség lehet, hogy néhány más növény nevében is benne van a petrezselyem szó, mint például a koriander (kínai petrezselyem), és turbolya (édes petrezselyem).

**HATÁSA:** A petrezselyem a népi gyógyászatban is használt növény. Leveleiből készült gyógytea a kiválasztó rendszerre gyakorol jó hatást. Vizelethajtó, vesetisztító és étvágygerjesztő hatású. Alkalmazható még a csontritkulás, ízületi gyulladás kezelésében is. Levelei elrágva légúttisztító hatásúak, még a fokhagymaszagot is semlegesítik.





## SÁFRÁNYOS SZEKLICE



Népies nevei: bogácssáfrány, parasztsáfrány, parasztkok rokkája, magyar sáfrány, szeklice, olajözön, szaflór, saflor, bogánccs sáfrány, fattyú sáfrány, pór-, tót-, vagy vadsáfrány, magyar pirosító. Az igen drága sáfrány helyettesítésére is használják, innen ered másik neve, a pórsáfrány. Eredetileg Egyiptomból származik. Kis-Ázsiából, Elő-Indiából került Európába, az egész ország területén termesztethető. Virágszirmai sötét sárga, ill. narancsszínűek, sárga és vörös festékanyag nyerhető ki belőlük. Virága nyílaskor világos narancsszínű, szárítás után pedig vörös, vagy vörösesbarna lesz. A fészekből kicsipegetett virágszirmok belsejében lévő bibék adják a fűszert. Előfordulási helyek: reneszánszát éli gasztronómiai felhasználása. A sáfrányos szeklice szirmait húsevesek, mártások, tészták, sütemények, rizsételek, gyógyteák és italok, vajak színezésére, ízesítésére használják. Fűszernövényként, dohány és sajtok illatosítására használják. Az ételeknek kisebb mennyiségben sárga, nagyobb mennyiségben vöröses színt ad.

**KERTI TENNIVALÓK:** Kedveli a száraz napos meleg klímát, így kertünkben is jól viseli a száraz meleg napsütéses időszakot. A 100-150 cm-es magasságot is eléri. Szereti a meleg fekvésű, jó vízgazdálkodású, mély rétegű talajokat. Május végétől egészen őszig folyamatosan virágzik, ültethetjük virágágyásokba, nagyobb dézsákba, vagy sziklakertbe is. Talajelőkészítés: Őszi szántást, és tavasszal sima, üledett magágyat igényel. Vetés: optimális vetésidője április eleje, sortávolság 40-60 cm, vetésmélység 3-5 cm. Sűrű kelés esetén 10-12 cm tőtávolságra ritkítsuk ki a növényeket. Ősszel is vethetjük. Betakarítás: A tűzvörös, nyelven virágokat kézzel kicsípik, július közepétől 3-4 naponként. A teljes virágzás után a szirmok ráhajolnak a fészekre, lángvörös színűek lesznek. Virágzási ideje 4-5 hét. Termése fehér színű kaszat, 5-8 mm hosszú, a mag 4-5 évig csírázóképes.

**ELSŐDLEGES FELDOLGOZÁS:** A virágszirmot azonnal szárítani kell, természetes szárítása vékony rétegben kiterítve árnyékos helyen történhet.

**KÁRTEVŐI:** Kártevői lehetnek a levéltetvek.

## SZUOKFŰ

Az oregánó vagy más néven szurokfű (*origanum vulgare*) a Földközi-tenger környékén őshonos, ám ma már Európában is sok helyen megtalálható. A vadmajorannának is nevezett fűszernövény íze fanyarabb és intenzívebb, ezért a főzés során is csak mértékkel kell adagolni az ételhez. Még külsőre is van hasonlóság a két fűszernövény között, ám az oregánó akár 80 cm magasra is megnőhet. A föld feletti leveleket és a virágait is felhasználhatjuk. Ez a félcserje még hazánkban is átvészeli a telet, így elég egyszer elültetni a fűszerkertben ahhoz, hogy évről évre szüreteljünk a leveleket.

**TERMESZTÉSE:** Termőterületét a legmostohább kertrészletben - a környezeti igényének figyelembevételével (fényigény) - is kijelölhetjük.

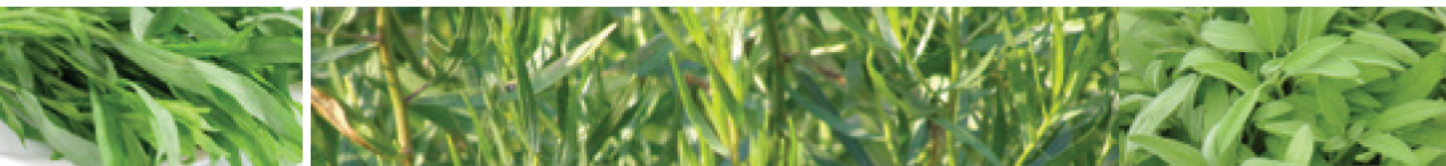
Szárasság tűrő növény, így akár a sziklakertbe is ültethetjük, de jól viseli a nagy nyári hőséget, sőt a félárnyékos kertrészletben is megél. Az optimális termőhely a napos meleg kert, terasz, vagy a sziklakert. Az oregánó szaporítható magvetéssel, dugványozással, vagy töosztással. A magokat 1 cm mélyre ültessük, és a magvetés után tömörítsük a földet. Nagyon vigyázzunk a mélyrevetéssel, csak 0,5-1,0 cm vastag magtakaró föld kerülhet rá, ellenkező esetben igen rossz kelésre számíthatunk. Nagyon fontos, hogy a vetés végeztével hengerezéssel tömörítsük a földet. Palántanevelésnél nem fontos a sorban vetés, használjuk az egyszerűbb szórt vetést. Nyár közepén-végén az erősebb palántákat egyesével, a gyengébbeket párosával ültessük ki a végleges helyükre. 50-60 cm-es sor- és 20-30 cm-es tőtávolságot válasszunk. Természetesen az ültetést öntözéssel fejezzük be. A beültetett területet többszöri kapálással tartsuk gyommentesen. Miután kifejezett kórokozója vagy kártevője nincs, így növényvédelmi munkát nem igényel.

Az oregánót szárítva, vagy frissen is felhasználhatjuk, akár egy kisebb ágat is morzsolva, vagy őrölve. Hatóanyagai nyugtató és görcsoldó tulajdonsággal is bírnak, épp ezért gyógynövényként is alkalmazható. Fűszerként elsősorban francia és olaszos ételeknek alkalmazható, de magyaros ételek mellé is adagolható kis mennyiségben.





## TÁRKONY



Nélküle nem jöhetett volna létre a tárkonyos csirkeraguleves. Élő gyógy- és fűszernövény, mely Erdély felől kezdte meg magyarországi pályafutását, de a francia konyha is előszeretettel alkalmazza. Vékony, hosszúkás hajtásai és fűzöld levelei különleges bokrokat alkotnak, melyek akár 1 méter magasra is megnőhetnek. Jellegzetesen édeskés, kissé csipős, ánizsos eszenciája semmilyen más fűszerrel nem teveszthető össze. Szárítva és frissen egyaránt alkalmas ételeink megfűszerezésére. Aromája jól kiegészíti a vadételek, a gombafélék, a raguk és a rizottó zamatát. Gyakran köszön vissza tárkonyecet formájában, mely savanyúságokban és friss salátákban is előkelő helyet foglalhat el. A már unalmas, menzás főzelékeket is képes új dimenziókba repíteni. A főzés elején és a végén is hozzáadható az ételhez, hőhatására intenzitása nem gyengül. A népi gyógyászatban étvágyjavító hatása ismert, teája tisztítja a vesét.

Termeszthetjük cserépben és kiskertben is. Jó fagyűrő, de szereti a napot és a sok vizet is. Érdemes neki olyan helyet keresni, ahol dús gyökérzete elfér, és a gyomok nem fenyegetik. Magról nehezen szaporítható, annál inkább ősszel tőosztással. Szedésre legalkalmasabb a virágzás idején július eleje, de a fagyok beálltáig szüretelhetjük. A hajtásokat legalább 8-10 cm-es csonk visszahagyásával levághatjuk, majd száraz, szellős helyen megszáríthatjuk, vagy sóba, ecetbe tehetjük.

A lisztharmat és a rozsdagomba fertőzésére a tövek korának előrehaladtával fokozottabban kell számítani. Állati kártevője viszont nincs.

## ZSÁLYA



A zsálya az ajakosok családjába tartozik, ezen belül a legnépesebb nemzetség, nagyon sok faja ismert. Fűszer- és gyógynövényként az orvosi (vagy kerti) zsálya (*Salvia officinalis*) használatos. Élő félcserje, a növény kb. 30-80 cm magasságúra nő meg. A töve fás szárú, fiatal hajtásai molyhosak. Levelei bársonyosak, virága lila színű, örvszerűen helyezkedik el. Hazánkban nem őshonos, főként a Földközi-tenger országaiban jellemző. Dél-Európa karsztjain mindenfelé tömegesen találkozhatunk vele. Ennek tudatában gyorsan megállapítható, hogy a zsálya fő igénye a meleg és a napsütés. Mészkedvelő, jól tűri gyengébb minőségű, köves talajokat is.

Magjainak optimális csírázási hőmérséklete 20°C. A magokat április-májusban érdemes elvetni, a palántákat pedig szeptember környékén kiültetni. A csírázás és a palántanevelés során vízigényes, a kifejlett növény viszont jól tűri a szárazságot. Következő év május-júniusára éri el azt a nagyságot, melynél már vágni lehet belőle. Fontos, hogy mindig a fásodott részek felett vágjunk. A hideget is jól tűri, azonban a hótakaró nélküli keményebb fagyok főként az ültetés évében kárt tehetnek benne.

A zsálya leginkább gyógyhatása miatt lett ismert, nem véletlen, hogy latin neve a „salvia” „gyógyítani”-t jelent. A zsálya leveleinek forrázata gyulladáscsökkentő, antibakteriális hatású, így torokgyulladásra, száj-és fogbetegségekre öblögetőnek rendkívül hatásos. Izzadáscsökkentő hatásáról is ismert, valamint a bélhurut és gyomorfájdalmak esetén is használható.

Fűszerként is egyre gyakrabban találkozhatunk vele, érdekes, kesernyős íze étvágygerjesztő hatású. Remekül illik zsírosabb húskételekhez, de egyéb húshoz, pástétomokhoz, sajtokhoz is gyakran használják. Más fűszerekkel jól harmonizál.

Fontos megemlíteni, hogy illóolajának magas a tujon tartalma, mely mérgező. Nagy mennyiségben, hosszú ideig fogyasztani nem ajánlott. Terhes nőknek a zsályát kerülni kell, mert vetélést okozhat. Alkohollal együtt a részegség kellemetlen tüneteit erősítheti és súlyosbíthatja a másnaposságot.

