**Így neveljünk gyógyító fűszerkertet otthonunkban, akár a balkonon**

**Számos olyan gyógy- vagy jótékony hatású fűszernövény vesz körbe minket a mindennapokban, és kerül a kezünkbe egy-egy főzés során, melyeket ugyan zömmel a hipermarketek polcairól szerzünk be, de egy kis idő- és energiabefektetéssel otthonunkban, erre a célra készített fűszerkertben, de akár az erkélyen, balkonládában is megteremnek. Dr. Horváth Györgyi, a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Farmakognóziai Intézetének igazgatója szerint számos jótékony hatású fűszernövényt nevelhetünk házilag, a sikerhez mindössze néhány dologra kell odafigyelnünk.**

*„Nemcsak azok termeszthetnek gyógy- és fűszernövényeket, akik kerttel rendelkeznek, hanem azok is, akiknek erkélyük, teraszuk vagy éppen ablakpárkányuk van. Így teljes mértékben felügyelet alatt tarthatjuk a növények termesztési körülményeit és felhasználásukat, ráadásul a gyerekeket is bevonhatjuk a projektbe”* – fogalmazott dr. Horváth Györgyi. Hangsúlyozza azonban, hogy mielőtt kertészkedésbe fognánk, okvetlenül vegyük fontolóra az alábbiakat:

1. Mekkora területünk van a fűszernövénykert kialakítására;
2. Milyenek a fényviszonyok;
3. Milyen minőségű a talaj;
4. Mire is van szükségünk. Például csak fűszernövényekkel szeretnénk ellátni a konyhánkat, vagy inkább a gyógynövényekre fókuszálnánk?
5. Mennyi időt tudunk a kert kialakítására és ápolására fordítani.

**Bátran fektessünk időt és energiát fűszernövénykertünkbe, többszörösen meghálálja!**

**A felgyorsult világban**, a tömeggyártott késztermékek rendszerében sajnos **hajlamosak vagyunk elkényelmesedni**, az egyszerűbb és gyorsabb módját választani a dolgoknak, így akár a fűszernövény-nevelésnek is. Ennek alapot szolgáltatnak a **különböző bevásárlóközpontok fűszernövény-kínálatai**. Azonban a kísérlet arra, hogy **ezeket érdemben életben tartsuk**, neveljük és leveleit felhasználjuk ételeink ízesítéséhez, **gyakran kudarcba fullad**. Ez általában annak köszönhető, hogy a „készen” értékesített fűszernövény-mixekre nem fordítunk kellő gondosságot. **Hosszútávon** azonban **sokkal kifizetődőbb az otthoni fűszernövénykert,** alapos előkészítése külön erre a célra szánt földdel, magaságyás vagy balkonláda kialakításával, mellőzve a rendszertelen locsolást és önkényesen kialakított vízigényt.

***„A fűszernövényeink többsége jól érzi magát és könnyen termeszthető erkélyen, teraszon vagy akár ablakpárkányra kihelyezett balkonládákban”*** – fogalmazott dr. Horváth Györgyi. Hozzátette, friss formában természetesen rövidebb ideig fogyaszthatjuk őket, de ha begyűjtjük a megfelelő részüket, például leveleket, virágzó hajtást, és száraz, hűvös helyen, lehetőleg sötét üvegben vagy kamrában tároljuk fűszernövényeinket, akkor egész évben élvezhetjük ételeinkben a finom aromájukat, valamint profitálhatunk jótékony hatásaikból.

**Mik kerüljenek az otthoni fűszernövénykertünkbe?**

1. **snidling vagy metélőhagyma** *(Allium schoenoprassu) -* Helyigény: erős naptól a jól megvilágítottig, meleg; étvágy- és emésztésjavító, gyomorműködést serkentő
2. **rozmaring** *(Rosmarinus officinalis)* – Helyigény: erős napos; emésztésjavító, görcsoldó, vizelethajtó, külsőleg izomlazító, fájdalomcsillapító
3. **bazsalikom** *(Ocimum basilicum) –* Helyigény: napos, meleg, szélvédett, félárnyék; emésztésjavító, görcsoldó
4. **(orvosi) zsálya** *(Salvia officinalis)* – Helyigény: napostól a félárnyékosig, meleg; tea formájában öblögetőszer fogínygyulladás esetén, izzadásgátló, fűszerként emésztésjavító
5. **kakukkfű** *(Thymus vulgaris) –* Helyigény: napostól a félárnyékosig; köptető (produktív köhögés esetén), fertőtlenítő – baktérium- és gombaellenes, emésztésjavító, étvágyjavító
6. **babér** *(Laurus Nobilis) –* Helyigény: napostól félárnyékosig, azonban az erősebb fagyokra érzékeny. Dézsás növényként is nevelhetjük. A tápanyagban gazdag, jó vízelvezető képességű talajt szereti; emésztés- és étvágyserkentő, gyomorerősítő, vizelethajtó; külsőleg ízületi gyulladásokra is alkalmas olajos formában.
7. **lestyán** *(Levisticum officinale) -* Könnyen termeszthető; helyigény: napos, világos, félárnyékos; gátolja a vesekő és vesehomok képződését, vizelethajtó, enyhíti a gyomor bántalmakat, emésztési problémákat
8. **citromfű** *(Melissa officinalis)* helyigény: napos és meleg; nyugtató, görcsoldó, külsőleg ajakherpeszre
9. **levendula** *(Lavandula angustifolia) –* Helyigény: meleg, napos, száraz; nyugtató, ideges eredetű gyomor- és bélpanaszokra
10. **turbolya** (*Anthriscus cerefolium) –* Helyigény: napostól a félárnyékosig; vizelethajtó, emésztésjavító

**Immunerősítők a hidegebb hónapokra**

A gyógynövényekben található egyes hatóanyagok rendelkezhetnek olyan hatással, amelyek segítik szervezetünket a téli időszakra „felkészíteni”, azaz kedvező módon befolyásolják az immunrendszerünk működését.

* A **kasvirág** fajok (pl. *Echinacea purpurea*) termeszthetők és elsősorban alkoholos kivonatát (tinktúráját) használják.
* A vadrózsa (**csipkebogyó**,*Rosa canina*) és a **homoktövis** (*Hippophae rhamnoides*) is kertbe telepíthető, mindkettő C-vitaminban gazdag (ál)terméseket hoz.
* Inkább vadon érdemes begyűjteni a **fekete bodza virágát** (*Sambucus nigra*) és a **hársfavirágot** (*Tilia* fajok, kivéve az ezüsthársat), amelyek teája nemcsak folyadékpótlásra, de megfázás-meghűlés esetén is jótékony hatású.

A **gyömbér** is sokrétűen felhasználható gyógy- és fűszernövényünk a téli időszakban.

**Forduljunk bátran tanácsért a gyógyszerészhez!**

Fontos megjegyezni, hogy **a fent említett gyógynövények gyári készítményekben** (hagyományos növényi gyógyszerekben, étrend-kiegészítőkben) **is megtalálhatók**, így ezek is alkalmazhatók a téli időszakban. Dr. Horváth Györgyi hangsúlyozza, **elengedhetetlen, hogy körültekintően alkalmazzuk a gyógy- és fűszernövényeket**. Mindig figyeljünk oda, hogy csak **megbízható forrásból szerezzük be gyógynövényes termékeinket**, **és kérjünk bátran tanácsot a gyógyszerészektől**, akik a termékválasztásban is segítséget tudnak nyújtani.