FŰSZEREK, GYÓGYNÖVÉNYEK

A MAGYAR BIOKERTEKBEN



LECHNER JUDIT


szurokfű


orbáncfű


kökény


kamillla


fekete nadálytő


mezei cickafark


macskamenta


mezei kakukkfű


turbolya


erdei szamóca


pitypang


macskagyökér


fehér üröm

FŰSZEREK, GYÓGYNÖVÉNYEK

A MAGYAR BIOKERTEKBEN



Budaörs, 2015



ELŐSZÓ



„Ilyenkor látszik mög a tanult embör.
Azt is tudja, ahun ott se vót…”

(Tömörkény István: Disputa)

Régi kertészeti könyvek tanúsága szerint Magyarországon több száz éves múltja van a kiskerti, saját használatra nevelt gyógynövények, fűszerek termesztésének, mindennapi használatának. Itt az ideje a hagyományt újraéleszteni és visszahozni őket a kertbe, konyhába, a kamra polcára!

Amikor elkezdtem keresgélni, szaporítani a fűszernövényeket, jó pár könyvet végigböngésztem, hogy alaposan megismerjem őket. Bőséggel vannak a gépesített nagyüzemi gazdálkodás kézikönyvei, a gyógynövények gyógyhatásairól szólók, a biotermesztés elméletében és gyakorlatában előttünk járó, német, angol szakirodalomból fordított, de az ő éghajlatukon gyűjtött tapasztalatokra épülő kiskerti útmutatók, a régi magyar szakkönyvek, néprajzi gyűjtések.

Mégis, amikor az ember ott áll egy cserepes kakukkfűpalántával a kezében, és helyet keres neki a kertjében, hamar kiderül, hogy minden eddig összeolvasott tudománya kevés, ha magával a Kakukkfűvel, a növény mögött megbúvó lelkes kis lénnyel nem tud szót érteni… Van itt még valami, a tapasztalásra, kísérletezésre építő tudomány tézisein túl, amit néha, töredékesen, a költőknek sikerül szavakba foglalni, és egy verssorban, pár mondatban felragyog a fanyar illatfelhő mögé rejtőzködő növényke valóságos természete. Ezért vannak tele a könyveim versidézetekkel…

A TÁJBA ILLESZKEDŐ KERT

„Ahol az ember megjelenik, a földet megváltoztatja, olyan újat hoz, amire a föld sohasem gondolt. A föld az ember számára hely. De ez a hely daimonikus tér, mert sorsának itt kell teljesülnie… A geológiai alap, a talaj sajátos ásványi szerkezete, az uralkodó szélirány, a pára, a napbesugárzás nemcsak az ember életviszonyait szabályozza, hanem befolyásolja a növényzetet, s így mint táplálék az ember közvetlen testiségébe is beépül. ”

(Hamvas Béla: Az öt géniusz)

Ma a városi ember tápláléka már annyira messziről jut az asztalra, olyan sokféle termőhely géniuszát hordozza, hogy nem csodálkozhatunk a „gyökértelenség”, a „talajvesztettség ” olyan gyakori életérzésén. Milyen bölcsen árulkodik a nyelv ezekről a dolgokról!

Magyarország éghajlati adottságai, a talaj ásványi összetétele, a napsütéses órák nagy száma, változatos domborzata kiváló minőségű gyógynövények nevelésére adnak lehetőséget. A ház körül szinte

minden fűszert, háziszerként használható gyógynövényt megtermelhetünk magunknak, de csak akkor, ha türelmesen megkeressük számukra az eredeti termőhelyükhöz leginkább hasonlító helyet, a megfelelő szomszédokat, társnövényeket. Persze nem az árutermelés szempontjai szerint, mert ez is egy olyan területe lehet az életünknek, mint a gyereknevelés, amit vissza kell helyezni régi rangjára, elismerni, mint értékteremtő munkát, és ahogy a legjobb bölcsőde se ér fel egy anya, nagymama gondoskodásával, úgy a saját kertben nevelt, gondosan szedett, szárított fűszerek, gyógynövények tápláló ereje is messze felülmúlja a nagyüzemi módon termelt tömegáru minőségét.

Ám mielőtt ültetni, telepíteni kezdenénk, nézzünk körül, a kert őshonos növényei miről árulkodnak!

A természetes kert, biokert kialakítása mindig úgy kezdődik, hogy megfigyeljük a tájat, a kert, az épület tájolását, és a környékbeli kertek szépen fejlődő növényeit. „Teremtsetek jó élőhelyeket, a növények maguktól odajönnek.” – mondták régen a kertészek. Nagyon sok vadon élő gyógynövény magától is megjelenik a kertben, ha neki tetsző helyet talál. Ha ezeket megismerjük, meghatározzuk, sok segítséget kapunk az új növények kiválasztásához is, hiszen a növények jellegzetes társulásokat alkotnak, ami az adott hely klimatikus viszonyainak tökéletesen megfelel, és jelzi a talaj kémhatásától kezdve a napsütéses órák számát, a csapadék mennyiségét is, csak meg kell ismerni a nyelvet, amin szólnak hozzánk!

A Balaton-felvidék vagy a Budai-hegység száraz, napos lejtőin a levendula, a zsálya, a kakukkfű nagyszerűen fog fejlődni, ha megtaláljuk a sokféle vadkakukkfüvet, ligeti zsályát, csenkeszt, hölgymált a környéken, de egy ilyen kertben a lestyán, a nadálytő, a macskagyökér árnyékot, öntözést, különleges figyelmet kíván majd. Az Északi- középhegység hűvös erdeiben a turbolya, a vad mentafajok maguktól is megjelennek, de itt a levendula csak akkor telel át, ha egy napsütötte fal déli oldalán, jó vízelvezetésű helyre telepítjük, és télire kissé betakarjuk.

A Kárpát-medence növényföldrajzi szempontból (is…) csodálatos hely, kis területe ellenére nagyon sokféle igényű növénynek ad otthont. Tőlünk nyugatra nem terem meg a kajszibarack, északra fordulva hamar eltűnik a füge, az őszibarack, a gesztenye, a mandula. Ez a fűszernövényekre is igaz, a mediterránból származó izsóp, zsálya, rozmaring jól megfér a kertben az erdélyi tárkonnyal, borsfűvel, az Angliából érkező borsmentával, és a bennszülött kamillával, szurokfűvel, turbolyával! (Van itt minden, mi szem-szájnak ingere, de néprajzku-

tatóink szerint őseink szállásterületei észak, nyugat felé mindig csak odáig terjedtek, ahol a búza és a szőlő is otthon érzi magát. Némi leegyszerűsítéssel, tőlünk északra van a krumpli és a pálinka, nyugatra a káposzta és a sör hazája. A kenyér és a bor tehát a magyarság számára történelme során mindvégig nélkülözhetetlen volt…)

De még a legkisebb kertben is különböző élőhelyek sokasága alakul ki! Az épület északi, árnyékos oldalán az örökzöldek, sűrű cserjék között üde erdei klíma kínálja az életteret a mentának, turbolyának, csalánnak. A délnyugati, száraz, szeles oldalon, ahol egész délután tűz a nap, molyhos, ezüstös levelű fűszercserjék élnek és szaporodnak vidáman. A déli fal tövében, szélvédett sarokban a füge, a gránátalma mellett a rozmaring, a ruta, a zsálya idéz mediterrán hangulatot. A keleti oldal a magas évelő virágoknak a legjobb hely! A kora reggeli napfényen kinyílt virágok délután már árnyékot kapnak, tartósabbak, élénk színűek maradnak. Az évek múlásával, a fák növekedésével is alakulnak a lehetőségek, az élőhelyek, változik a kert képe.



A KERT ÉLŐ KÖZÖSSÉGE



„Áldjon, Uram, mi Földanya-nénénk,
ki tart és táplál minket, hogy megélnénk,
ki füvet hajt és gyümölcsöt terem és sok szines virággal élénk”

(Szent Ferenc :Naphimnusz. Dsida Jenő fordítása)

Ha a kertre gondolunk, elsősorban fák, füvek, virágok jelennek meg a szemünk előtt, hiszen azok adják a táplálékot, gyógyító erőt, árnyékot, párás, üde levegőt, csupa hasznuk van hát számunkra. De ha csöndben szemlélődve figyeljük a kert életét, feltűnik, hogy a növények közösségben, kölcsönös egymásrautaltságban léteznek a rovarvilággal, a madarakkal, emlősökkel.

És ez még a látványosabb része a dolognak, hiszen a szemünk előtt zajlik, a virágok illatpárájában mozgó rovarok világa fölé borul a madarak által belakott fényes levegőréteg, de lefelé, a gyökerek között, a talajban is nagy a nyüzsgés! Ez már a gombák, csigák, ászkák nyirkos, korhadó, számunkra kevésbé barátságos világa, és ha a virág kelyhében mesebeli tündért vélünk ücsörögni, akkor lent, a nyirkos homályban már a törpék, manók motoszkálnak. Itt már nincsenek színek, és az illatok is inkább fanyar, kesernyés zamatúak.

A mai „konvencionális" módon gazdálkodó kertészek ezekről a lényekről nemigen vesznek tudomást, csak ha a haszonnövényekben kárt okoznak, viszont akkor kíméletlenül elpusztítják a kártevőnek, kórokozónak kikiáltott rovart, gombát, baktériumot. Ezt az eljárást tartja a közmegegyezés növényvédelemnek…

Igaz, a madár is megöli a hernyót, de nem ellenség, eleség a számára, az életét elveszi, de elsajátítja energiáját, rendezettségét, beépíti saját testébe. Nincs hulla, nincs hulladék a rendszerben, csak egymásba átalakuló élet-alakzatok vannak. Az egyed pusztulása nem érinti a faj fennmaradásának esélyeit, a Természet nagy tartalékokkal dolgozik. A madár soha nem irtja ki az összes hernyót, mert „tudja", hogy jövőre is kell táplálék, a következő nemzedéknek. A növényevő, legelésző állatfajoknak is szükségük van az őket tizedelő ragadozókra, hogy ne szaporodjanak túl, mert akkor esetleg felélik az összes táplálékot, és az egész populáció összeomlik. Ha ragadozó nincs, belső élősködök jelennek meg, szaporodnak föl, állandó törekvést figyelhetünk meg tehát egy dinamikus egyensúly fenntartására.

Egy faj, legyen az növény, állat, gomba, egyedszámában soha nem a maximumra törekszik, hanem a számára ideális optimumra. Az árutermelő kertész logikája más, ezért a kiegyensúlyozó erőket, gombabetegségeket, állati kártevőket vegyi fegyvereivel visszaszorítja a terméstöbblet, a növényből kipréselhető maximális hozam érdekében. Ez persze minőségromlással, sőt, a szermaradványok miatt egészségünk veszélyeztetésével jár, de a piac, az árverseny diktál.

Az ember tápláléka sem más, mint növény és állat, ha erős mérgekkel, pusztító szándékkal avatkozik bele a harmóniába, ő maga is megbetegszik. Hogy termelhetné éppen gyógyításra szánt növényeit műtrágyával megzavart, gyomirtótól halottá vált talajban? Teremtsünk hát számukra egészséges, élettől nyüzsgő biokertet!

MITŐL MÁS A BIOKERT?

A helyesírás-ellenőrző azonnal aláhúzza a biokert szót, amint felbukkan a szövegben, de a tanult, diplomás kertészek hasonlóan szkeptikusak a fogalommal kapcsolatban. Mi fán terem hát ez a különös szerveződés? Tényleg létezik a mai világban még biokert, vagy a szennyezett levegő, a kemikáliákkal átitatott talajok már lehetetlenné teszik a vegyszermentes gazdálkodást? Csak jól hangzó vevőcsalogató lenne az organikus, ökológiai gazdálkodásból származó biotermék védjegy?

A biokert, ha ellenőrzött, minősített, hivatalosan is elismert tanúsítvánnyal rendelkezik, bizonyos szabályok, megkötések szerint művelhető. Vannak tiltások, nem használhat a kertész gyomirtót, műtrágyát, és erős hatású, felszívódó „növényvédő" szereket. A tápanyag-visszapótlás szerves trágyával, zöldtrágyázással, pillangós növények segítségével történik, és a vetésforgó következetes alkalmazásával. A csávázószerek, a raktározás során használható, erősen mérgező kártevőirtók, riasztószerek is részben tiltottak, de minden évben újra kiadnak az ellenőrző szervezetek egy pozitív listát, amely tartalmazza a biogazdálkodásban megengedett vegyszerek, talajjavító, növényvédő anyagok listáját. (Ezt a listát annak is érdemes átböngészni, aki csak saját magának termel, nem jelentkezik be ellenőrzésre!) Ezek a szűken vett ajánlások, de a valódi megújulás a gondolkodásmódban, szemléletben kell, hogy megtörténjen. Ez már nem ellenőrizhető hatóságilag…

FAIR TRADE, MÉLTÁNYOSSÁG ÚJRAGONDOLVA…

„Nos, a bér, amelyet a földeteket learató munkásoktól levontatok, felkiált, és az aratók szava felhatolt a Seregek Urának fülébe."

(Jak. 5.4)

A „Fair trade", magyarul méltányos kereskedelemből származó termékek már elég régóta ismertek világszerte, és a fogalom azt jelenti, hogy a termék árából jelentősen több jut vissza az értékesítési lánc

végén kullogó termelőhöz, mint a „normál" kereskedelemben ez szokásos. Talán jut pénz belőle a gyerekek iskoláztatására, esetleg nyugdíjra, magasabb szintű egészségügyi ellátásra, a munkakörülmények javítására is. Ezért kerül többe a védjeggyel megjelölt kávé, csokoládé, kézműves termék, mint a konvencionális áru. Ébredezne a fogyasztói társadalom lelkiismerete?

A méltányos kereskedelem révén tehát a vásárló az ártöbblet erejéig hajlandó emberszámba venni, felebarátjának tekinteni a világ másik végén élő termelőt. Ez valójában mélyen keresztény hozzáállás.

A biogazda a méltányosság fogalmát kiterjeszti felebarátján túl az egész teremtett világra, a növényekre, az állatokra, és magára a termőföldre is. A méhész nem veszi el az összes mézet a kaptárból, hogy helyette olcsó cukorral teleltesse a méheit, ezzel megbetegítve, végletesen kizsarolva őket. A tyúkok kijárnak az ólból, szabadon kapirgálnak, a kecske, a tehén mellett ott marad az utódja, még az anyatej is megilleti. A föld pedig komposztot, szerves trágyát kap vissza, termékenysége megmarad a jövő nemzedék számára is.

„Versenyképes" vajon ez a szelíd bánásmód az intenzív nagyüzemi technológiával szemben? Nálunk, itt és most, elérhető támogatások és fizetőképes kereslet, tudatos vásárlók híján, nem. De talán már nem is akar versenyezni… A „megélhetési" termelők, kereskedők, akik csak a magasabb profit reményében fordultak évekkel ezelőtt a biogazdálkodás felé, lassan kikopnak a piacról. Aki marad, azt mély meggyőződés, elköteleződés tartja csak meg.

Az elköteleződés különös lelki folyamatokban alakul ki. Először a természetben szemlélődő ember felismeri a teremtett világ harmóniáját, szépségét, zseniális megtervezettségét. Ehhez elég csak rácsodálkozni egy mustármag kicsinységére, és meglátni benne a hatalmassá fejlődő növényt, ágai között az ég madaraival. Ezután végtelen hála ébred az emberben, hogy ő is ennek a világnak része, és egyben részese ajándékainak, ha beleharap egy almába, vagy hallgatja a madarak énekét. Aztán meglátja a ketrecben sínylődő állat szemében a szenvedést, az ipari technológiákhoz nyomorított növény kínlódását, a csírázó életet mérgező vegyszerekkel átitatott termőföldet, és megszánja őket.

A biogazdálkodás feltételrendszere csak a kereteket jelöli ki, a minősítő tanúsítvány, a védjegy a külvilágnak szól. De az ilyenformán

„megtért”embert valójában már a teremtett világ iránti méltányosság, a tevékeny szeretet vezérli. Nem is tudna másként gazdálkodni, beszédes, szép magyar kifejezéssel, nem vinné rá a Lélek…

A BIOKERT KÜLÖNLEGES TARTOZÉKAI

Száz évvel ezelőtt Magyarországon gyakorlatilag csak biokertek voltak. De amit ma olyan nehezen fogadunk el, gondolkodásunk beszűkülése, civilizációs önhittségünk miatt, akkoriban még szoros közösségben, kölcsönhatásban élt a kert a környező tájjal, erdők, legelők, patakok élővilágával. Ma sem tudjuk elzárni a külvilágtól saját kis birodalmunkat, de a természetes növénytakaró visszaszorulása, a mezőgazdasági területek intenzív túlhasználata miatt a gyógyító, kiegyensúlyozó erőknek sokszor a kerten belül kell helyet biztosítani. Élősövények, komposztáló, farakások, gallykupacok, madárodúk, madárfürdők, virágzó növények, szárazságtűrő, természetes gyepek, gyógynövények színesítik a biokert világát, és ettől válik kissé rendetlenné, de élhetővé, minden részében egészségessé, kiegyensúlyozottá.

A biokertben így nemcsak az ember és haszonnövényei kapnak helyet, hanem az önkéntes segítők, hasznos rovarok, madarak, pókok, sünök, csigák és más, szemmel láthatatlan apró lények, akik a szerves anyag lebontását végzik, a föld termékenységét építik újra. Táplálék, szaporodásra, pihenésre alkalmas menedék kell csak nekik, és szépen, észrevétlen élik világukat mellettünk. De csak velük együtt épülhet egészségessé a kert életközössége .



NÉZZÉTEK AZ ÉG MADARAIT!



„Fülemüle, fülemüle, gyönyörű madár
Szólal, szólal, szólal már.
Pittyen a fészek, zörren az ág,
moccan a hegyeken a hajnali láng.”

(Weöres Sándor)

A madárbarát kertben egész nyáron van szabad vízfelület az ivás-hoz, fürdéshez, legcélszerűbb egy nagyméretű, lapos, mázas cserép-edényt tenni a csepegőre állított kerti csap alá, így mindig friss vizet talál a kutya is, a feketerigók pedig a közeli fákon reggelenként ,,sor-ban állnak,” hangosan sürgetve egymást . (A darazsak se kóstolgatják az éretlen szőlőt, gyümölcsöt, ha elegendő vizet találnak. Milyen cso-dálatos megfigyelni, ahogy egy darázs leszáll a napfényt tükröző vízre! Nem süllyed el, a víz a felszínén hat apró kerek párnát gyűr készsé-gesen a lábai alá. Amikor a napfényes, szélcsendes nyári délelőttön a szomjas darázs végre belekortyol a vízbe, Szent Ferenc himnusza zen-dül meg a szárnya elégedett rezdülésében: ,,*Áldjon, én Uram, hugunk a Víz, oly hasznos, tiszta, jóleső, alázatos és kedves ő...”*)

A madarak gyakran választják fészkelőhelynek is a kertet övező élősövényt, de sokszor csak azért húzódnak ide, hogy nyugodtan elfogyasszák a túlságosan nyílt, veszedelmes helyen talált bodzabo-gyót, galagonyát, fagytól omlóssá érett csipkebogyót. A tüskés ágak sűrűjéből a ragadozók se tudják őket könnyen kiemelni. De innen, a biztonságos kilátóból nem kell messzire szállni a fiókák táplálására

szánt hernyókért, rovarokért, amik éppen a kertész haszonnövényeit dézsmálják gyanútlanul.

Az odúlakóknak, cinegének, rozsdafarkúnak persze nem elég a sövény fészkeléshez, ezért nekik mesterséges madárodút helyezzünk ki a fákra.

A kert sarkában, a bokrok között, a sövény alatt az avart sem kell összegyűjteni, nehogy a sündisznókat megzavarjuk. A nyirkos levelek közt rovarok, pókok tanyáznak, a rigók, a vörösbegy számára táplálékot rejtenek. A fészkén ülő madárnak az avar zörgése figyelmeztető jel, hogy macska, vagy más ragadozó settenkedik a környéken. És hogy mi ,,haszna'' van a kertésznek a madarakból? Elsődlegesen persze a rovarvilág féken tartása, de télen a gyommagokat is lecsipegetik a kórókról, a fák, cserjék magjainak terjesztésében is segítenek, és még az ürülékük se haszontalan, hiszen a magvak, a rovarok testének szerves anyaga sokkal könnyebben feltárul, a növények számára újra hasznosíthatóvá válik, ha előbb átmegy a madarak emésztőcsatornáján! A tavaszi madárének már csak ráadás a sok jótéteményre…

Télen, ha a csipkebogyó, a galagonya, a tűztövis már elfogyott, ne feledkezzünk meg a napraforgó, diótörmelék kiszórásáról. A cinkék, vörösbegyek, tengelicék, verebek beszoknak a kertbe, tavasszal itt raknak fészket, és megszolgálják a téli vendégséget. Még az ivóvízért is hálásak száraz, hótakaró nélküli napokon! Ilyenkor csak a fagyálló műanyagtál, cserépalátét jöhet szóba, és ha néhány nagy, sötét színű kavicsot rakunk bele, délfelé a napsugár talán átmelegíti annyira, hogy megolvaszt pár csepp vizet, ami már éppen elég a cinegének.

Ki gondolná, hogy a madáretető körül is komoly ,,asztaltársaságok'' alakulnak a környék lakóiból? A vörösbegy talán a legkedvesebb a látogatók közül, egyedül jön, amikor elcsendesedik a környék , csak a földön csipeget szerényen a maradékból, amit a cinkék, zöldikék lepergettek az etetőről. De valójában nem is kimaradt ő a lakomából, hanem megvárta, amíg az erősebb csőrűek kibontották a magvakat, és a törmelék már számára is hozzáférhetővé vált! Mivel alapvetően rovartáplálékra rendezkedett be, csak télen szorul segítségre, az emberre és magevő társaira, akik felaprítják a diót, megkezdik az almát, feltörik neki a napraforgómagot.

„SZŰNTELEN VALÓ ELEVEN SÖVÉNY”



Lippay János, a XVII. századi botanikus, a kedves jezsuita így ír Pozsonyi kert című könyvében az élősövény telepítéséről: *„Hogy azért a lopóktul a kert megőriztessék, némelyek inkább eleven kerteléssel akarják megoltalmazni: azt pedig, vagy fűz-fával sűrűen ültetik bé; vagy különbféle tövises és bokros , ágas-bogas fiatal fákat ültetnek az kert körül sűrűen, és ha meg-foganosznak, szűntelen való eleven sövény lészen belőlük.*

Avval pedig így köll bánni: Sz. Márton naptúl fogva fársángig, mikor még nem bimbóznak a fák, galagonya fát köll kiásni, és elültetni, de meg ne sértsék igen a gyökerét: hanem, megint úgy ültessék, amint azelőtt

volt. Ha az hegyeit elvágják, jól és rövideden hadgyák, hamarébb megfoganosznak, és sűrűebb ágok lészen. Ha pedig hosszan hagyják a galagonya-fát, nem jó… Némelyek galagonyának, kökénynek magvát megszedik, és együtt ezen fák közibe ültetik sűrűen, mások csipke bokornak, tövises szederjnek magvát vészik… Három könyöknyire egymástúl, ültess szil-fát közibe: az lészen a többinek gyámola. Más fákat is ültethetsz, akik elszenvedik a tarolást, (metszést) úgy-mint a kőrös-fa, a som-fa, a kecskerágó fa is igen jó. …A bodzafát nem –igen dícsérik, mert a többinek ki-szíja nedvességeket, és igen temérdeken nől.

Ehhez a bokros kerteléshez leginkább kévántatik, hogy sűrű légyen, azt pedig két-képpen nyerheted meg. Elsőben, ha három avagy legalább két rendre ülteted, egymás mellett, a bojtos fákat egy arasznyira: úgy, hogy az egész kertnek kerítése három renddel ültetett bokrokbúl álljon. Másodszor, ha első esztendőben úgy alá nyíred, hogy két arasznyira álljon ki a földbül… ”

Hát ez egy mai biokertben is nagyjából így történik. Persze a fűzfa csak nedves helyre való, a szilfát mostanában a szilfavész tizedeli, de éppen ezért kell mindenütt a környékről begyűjteni a vadon is szépen termő, terjeszkedő fajokat, akkor a sövény is egészséges lesz, hiszen elkíséri őket a kertbe számos állatfaj, gombák, baktériumok sokasága, akik életüket már hozzákapcsolták a helyi növényvilághoz.

A sövényt tehát lehet úgy is betelepíteni, ahogy Lippay ajánlja, hogy a környékről ássuk ki a magoncokat, és ezeket ültetjük végig a határ mentén, de ha csupán ezek terméses ágaiból viszünk be a kertbe, és a rőzsét rakjuk méteres magasságban egymásra a kerítés mentén, már ezzel elindítjuk a sövény életét! Ez a rőzsekupac, a „garád”, ahogy a Felvidéken nevezik, már magában is védelemül szolgál a környéken kóborló állatok, sőt, még a „lopók” ellen is…

A magvak kiperegnek, az állatoktól a tüskés ágak megvédik őket, és szépen kicsíráznak ott helyben. Átnőve a lassan bomló, alul már szépen komposztálódó rőzsekupacon, gyorsan növekedni kezdenek, és most már ezeknek az ágain ülnek meg a környék madarai, újabb fajok magjaival gazdagítva a sövényünket.

Tavasszal, amikor a sövényt egy metszéssel nagyjából megigazítjuk, a tüskés nyesedék is a garád tetejére kerül, a rózsametszés hulladékával együtt, nyár végén pedig jönnek a vastag évelőszárak, magszárba ment gyomok, mindaz, ami szerves hulladék, de a komposztba nem

való. Ahogy a villával meglapogatjuk a rakást, az előző évekből maradt száraz gallyak már apróra törnek, lassan gazdagítva az alsó, korhadó humuszrétegeket. Folyamatosan roskad, komposztálódik a takaró.



„Réti csiga, réti csiga,
fejeden a hegyes iga,
hátadon a héj-kupola,
hova visz a nyár?

Hét arasz a rönk teteje,
beszövi a moha ere,
öntözi a fűz levele
párom odavár!”

(Weöres Sándor)

Legalul, ahol már korhadnak, szinte földdé érnek a sövény aljában a több éve halmozódó rétegek, ott van a hatalmas házat hurcoló éticsigák birodalma! Májusban itt szaporodnak, télire ide húzódnak, hogy vastag mészlappal elzárt kuckójukba dermedve átvészeljék a hideget, és nyáron innen bújnak elő esténként, vagy eső után, keresgélve a veteményesben a korhadó, rothadó leveleket, tisztogatva a kertet a szerves hulladéktól. De ami igazán a javukra írható, az a kártékony meztelen csigák tojásainak gyérítése! Ez ugyanis a kedvenc csemegéjük.

Ki hinné, hogy még az üres csigaház is hasznos lehet valakinek! A kert tavaszi nagytakarításakor, de a kirándulásokon, ibolyaszedés közben is feltűnik, hogy a bokrok, a sűrű sövények aljában mennyi régi csigaház fehérlik. Apró pókok,ászkák telelnek a száraz menedékben, és a mészváz lassan elbomolva maga is újra gazdagítja a talajt, aminek anyagából valaha felépült…

De nem csak a kert életközössége számára hasznos a sövény, a kertész is begyűjtheti innen télire a csipkebogyót, galagonyát, kökényvirágot a gyógyteákhoz. Kell-e ennél jobb kerítés, mint egy szűntelen való eleven gyógynövény-sövény …?

AZ ERDŐ DAJKÁJA, A TÜSKEBOZÓT

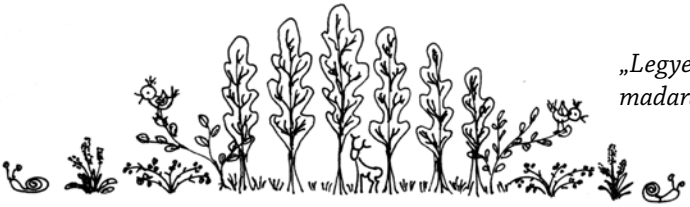
„Ha csízzé válnál – máma ez a gondom –
Hoznál-e nékem ünnepkor diót?
S amint az ősz már közelít a dombon,
Galagonyát, és fanyar kökénybogyót?"

(Weöres Sándor)

Mi is a szerepe tüskés cserjéinknek a szabad természetben? Az erdő és a mező határa természetes körülmények között egy csodálatosan gazdag élőhely. A kétféle életközösség lakói itt érintkeznek egymással, és terjed tovább az erdő a tüskés, tövises bokrok védelmében. Először a vadszeder terül a rét füvei fölé, aztán a kökény, utánuk a galagonya, a sóskaborbolya, a varjútövis, és a pompás vadrózsa! Ebbe a bozótba hullik aztán a vadkörte, vadcseresznye, hozza a szél a kőrisek, juharfák könnyű magvait, és ha már minden készen áll, az udvartartás berendezte a palotát, a madarak elhozzák a súlyos tölgymakkokat, és elfoglalja a meghódított tartományt a magyar erdők királya, a tölgy! (Ahogy Móra Ferenc jellemzi őket: *„Méltóságukat szemmel láthatóan legjobban érzik a tölgyek. Higgadtak, tempósak, fölényesek ezek a fekete derekú, kevély fák, még a makkjukat is olyan halkan potyogtatják, mint született főrendek a szót…"*)

Az utolsó szintje a szukcessziónak, a növénytársulások egymásra épülésének a Kárpát-medencében az erdő. Ez már tartós egyensúlyt jelent, együttélés harmóniáját időben és térben. Az erdő „produkálja a legnagyobb tömegű szerves anyagot egy négyzetméterre vetítve" tanultuk egykor materialista megközelítésben a záró társulás, szakszóval a klimax (klíma-maximum) meghatározását. Ez is igaz, de valójában a fajgazdagság, az életgazdagság, a biodiverzitás a lényeg, azért teljesedik ki tartósan a növénytársulások egymásra épülése ezen a szinten.

Talán a nyugati civilizáció sem ragad meg a folytonos gazdasági növekedés, terjeszkedés infantilis gondolatánál, egyszer majd eléri önmaga határait, és berendezkedik a fenntartható egyensúlyra?



„Legyen álmod kerek erdő,
madaras rét, bokor-ernyő”

(Weöres Sándor)

Az erdő mindig „kerek”, a szélén a bokorszoknya a földig ér. Kicsit olyan az egész, mint az ember bőre, lehatárol, elválaszt, de ugyanakkor átereszti a párát, a levegőt, felfogja a napsugarat, kiválasztja a verejtékkel a mérgeket, hűt, melegít, érzékel, amit éppen kell az egész szervezet védelmében, és ha megsérül, gyorsan begyógyul, kisimul. A cserjék is így őrzik az erdő egészét, egészségét. Ahogy a vihar lehasította faág csonkját benövi a burjánzó sebszövet, a kallusz, úgy gyógyítja be a kidőlt, kivágott fák által az erdő testén okozott sérüléseket a bokrok egymásra boruló védőtakarója. A fa önmagában is egy élő lény, de magasabb szinten része az erdőnek, mint egy nagyobb szerveződésnek. Az erdő meg talán a takarója, bőre, védelmezője Gaiának, az élő bolygónak…?

A valóságot a tudomány értelmezi, leírja a saját materiális módján, de az igazságot, a jelenség mögött működő törvényt sokszor a művészet ragadja meg, intuitív módon. Ahogy Márai Sándor ír az erdőkről, azt talán még az erdészeknek is tanítani kellene…

„Az erdőkben van valami megrendítő, különösen a fenyőerdőkben. Nemcsak sötét és következetes hallgatásuk rendít meg, mély árnyaik, templomi fenségük és áhítatos magatartásuk. Megrendítő az élet akarata, mellyel egy nagy erdő kifejezi a világerőket. Gondoljuk csak el, miféle erők és szándékok építették az ötvenméteres fenyők százezreit!... S milyen céltudatos és néma ez a létezés, mely semmi egyebet nem akar, csak lenni, csak felnőni és évszázadokon át megmaradni, teljesen kifejezve önmagát, lélegezve, felelve a világnak – s ugyanakkor nem tör senki és semmi ellen, otthont és életet ad élőlények milliárdjainak. Milyen nagy és bölcs közösség ez az ötvenezer holdas fenyőerdő. Mint az ősapák, úgy őrködnek az élet fölött a fenyők. Egyszerre felelnek hatalmas törzsükkel a földnek és az égnek. Amikor csak teheted, menj az erdőbe.”

(Márai Sándor: Füveskönyv)

LEGKEDVESEBB SÖVÉNYALKOTÓ CSERJÉINK

■ Sövénycserjéinknek tehát nagyon fontos, szép szerep jut a természetes erdőtakaró védelmében . Különös, hogy milyen sok közöttük az ehető gyümölcsű, sőt, gyógyhatású, és sok közülük az almafélék családjába tartozik. Valójában közeli rokonaik termesztett gyümölcsfáinknak! A legszebb talán a vadrózsa, kezdjük tehát vele az ismerkedést. (Nem igazán tudományos hozzáállás, így rangsorolni a fajokat…)



„Három egész napon át
Bújtam erdő vadonát,
Gomba-mezőt, szikla-tetőt bejártam.
Három egész napon át
Faragtam egy furulyát,
Vadrózsából tündérsípot csináltam”

(Weöres Sándor)

▶ A **vadrózsa** vagy **csipkebogyó** *(Rosa canina)* néhol magányosan áll a legelő közepén, máskor a galagonyával, varjútövissel társul. Az ágak a termések súlya alatt ívesen földig hajolnak, egyre növekvő sátrat alkotva. A legelésző állatok nem bántják a tüskék miatt, de a madarak örömmel fészkelnek benne! Jó menedék is lehet, ha az égből csap le a veszedelem valami ragadozó képében, termése pedig kiváló eledel késő ősszel, ahogy a dér megcsípi és megpuhul a gyümölcs húsa. A vándorló madarak is megpihennek, jóllaknak rajta. Májusban ezernyi rovarnak kínál táplálékot a virág, ősszel pedig még nemrégiben munkát, megélhetést jelentett a gyógynövénygyűjtőknek.

Különösen szép a réten szabadon, magányosan álló bokor! Ha az ágrendszerét télen, lombtalan állapotban nézegetjük, talán jobban megértjük a kerekded forma növekedésének csodálatos logikáját!

Az új hajtás első évben megindul valahonnan a bokor belsejéből, nyúlik a fény felé, magasra, hiszen a növekedési hormon különleges tulajdonsága, hogy a fény hatására bomlik csak el, addig tolja fölfelé hát a hajtást, amíg ki nem ér a bokor tetejére. Ott már jóval közelebb nőnek egymás nyomában a levelek, sötétebbek is, érettebbek, mint a belső, árnyékos részen. A levelek tövében pedig már készülődnek a hajtásrügyek, amik majd jövőre mozdulnak meg! A következő évben a rügyekből újabb hajtások törnek elő, és a súly alatt a gally meghajlik, berakódik terméssel, ráborul a bokorra körben mindenhol a fiatal nemzedék, megújítva, ugyanakkor kiterjesztve a körvonalakat. Most a másik érdekes törvény formálja tovább a növényt, az ívben meghajló ág legmagasabb pontján kitörő hajtás viselkedik vezérágként, igyekszik a fény felé, a magasba, és jövőre, meghajolva az rakódik majd be terméssel! A belső, fény nélkül maradó részek elöregszenek, fásodnak, már csak a bokor súlyát tarják. Ebben a palotában rendezkednek be nyáron fiókanevelésre a poszáták, ülésezik télen a verébparlament, és talán itt bóbiskolnak némán a rózsatündérek, amíg a költő sípot nem farag nekik ékes magyar szavakból…

De mi történik, ha a vadrózsa bozótjában vadkörte csírázik ki? Ezzel már nem bírja a „versenyt", a fa hamarosan – néhány év alatt – föléje kerekedik, és árnyékában a vadrózsa elsorvad. Így hálálja meg a védelmet? Életre-halálra menő harc van hát a természetben az élőhelyekért, a napfényért, humuszért? A gonosz vadkörte megfojtotta szegény kis dajkáját… Ez afféle szentimentális emberi gondolkodás, a Természet másképpen működik. A vadrózsa bokránk nincsen saját személyisége, egy-egy növény pusztulása nem tragédia, maga a faj, a Vadrózsa tovább él, kiköltözik újra a napra, millió magoncával tovább lépdel a legelőn, készíti az erdő útját.

(Különös, az ember mindezt ösztönösen, pontosan tudja. Legkedvesebb növényeinek sem ad soha külön nevet, csak a fajnéven emlegeti némelyik öreg, szívéhez nőtt példányt. Az öreg tölgy, a nagymama hortenziája, a szomszéd tulipánjai… Bezzeg az állatok! A kertkapun ugyan az áll, hogy harapós kutya, de belül már a Bodri, vagy a Bundás őrzi a portát, és a háztetőn sétáló macska is csak az idegennek egy közönséges macska, valójában ő a Cirmos, saját személyiséggel, jellemmel, családfával.)

A vadrózsa nemcsak a madaraknak, az embernek is kínálja gyümöl-

csét, a C-vitamin bőségesen ott van a vidám piros termésekben. Nem kell megvárni a fagyokat, már szeptemberben le lehet szüretelni a télire valót, kiterítve a szobában megszárítani. Valamikor egy fél marék csipkebogyót langyos vízbe áztattak este egy csuporban a sparhelt szélén, ez reggelre kellemesen savanykás lett, meglangyosítva, leszűrve itták akár minden nap. Ma is így célszerű elkészíteni, és ha a reggel frissen forrázott gyógynövényteát összeöntjük az áztatott csipkebogyó levével, egész nap tiszta, áttetsző marad, az enyhén savas közegben nem indul meg az erjedés. A csipkebogyóból lekvár, bor is készül, a szervezet védekezőképességét finoman támogatja, erősít, élénkít. (Persze most a botanikusok fogják a fejüket a „bogyó" szó hallatán, hiszen ez itt egy valóságos áltermés, amit a csészelevelek maradványai igazolnak leglátványosabban. A magvak a vacokba süllyedve érlelődnek, szúrós szőrök közé ágyazva, nem könnyű őket lekvárfőzéskor kimosni a gyümölcshúsból. Ilyen áltermés az alma, a körte is, ott is a vacok gömbölyödik, húsosodik ízletes gyümölccsé.)

Ha a növény magától nem jelenik meg a kertben, a környéken begyűjtött terméseiből (álterméseiből …) szórjunk el a sövény védelmében, ahol a madarak nem férnek hozzá, a következő évben csírázik csak ki. Tényleg, miért nem mindegy, milyen messziről származik a mag? Magyarország domborzata, talajai olyan változatosak, hogy egy-egy termőhelyen az évszázadok során már mérhetően alakítja a mikroevolúció a növényeket, valóságos tájfajták, helyi változatok jönnek létre, mindenhol kicsit másfélék. A változatosságról, a gének sokféleségének jelenlétéről, keveredéséről gondoskodnak a madarak, de a rengeteg csíranövény közül az ér el majd termőkorba, amelyiknek legjobban megfelelnek az itt talált körülmények, a táj adottságai. Érdemes hát a közelben keresgélni szaporítóanyagot! Persze ha találunk kevésbé, vagy alig tüskés egyedeket, nem hátrány, ha ezeknek az utódaiból is csírázik ki néhány, ezek már a kertész sajátos kényelmi szempontjai…

A vadrózsa a kertben kissé kilóg a sövényből, mert nagy helyet igényel. Itt is próbál messze magasan kiemelkedni vízhajtásaival, de a tavaszi metszés visszakényszeríti a sövény vonalába, alig tud termést érlelni. Ha metszés nélkül hagyjuk szabadon fejlődni, könnyebb róla szüretelni, mert a külső fiatal napsütötte ágak rakódnak be gazdagon terméssel, itt alig találkozunk a tüskékkel. Ami a bokor belsejében, a

sűrűben marad, hagyjuk meg a madaraknak, ők ráérnek, a szemük is jobb… télen aztán az ablakból gyönyörködhetünk a piros terméseket fosztogató feketerigókban.

„Őszi éjjel izzik a galagonya, izzik a galagonya ruhája
Zúg a tüske, szél szalad ide-oda, reszket a galagonya magába
Hogyha a hold rá fátylat ereszt, lánnyá válik, sírni kezd…"

(Weöres Sándor)



▶ A **galagonya** (*Crataegus monogyna*) termése, leveles, virágos ágvége egyaránt szíverősítő hatású. Akár éveken át fogyasztható a teája, mellékhatások nélkül, a szívizom munkáját segíti, enyhe nyugtató, csökkenti a pulzusszámot, a koszorúerek meszesedését gátolja. Nem csoda, ha az idős emberek mindennapi teakeverékébe ajánlják! Infarktus után segíti az izmok regenerálódását, de az erős stresszhatás alatt álló mai fiatal felnőttek már megelőzésképpen is fogyaszthatják, akár a fokhagymát.

Májusban van az ideje a virágzó galagonya-hajtáscsúcsok begyűjtésének. A virágzatokat a friss levelekkel együtt csípjük le az ág végéről, vékonyan kiterítve szárítsuk meg árnyékban, és már kész is a szívet támogató teakeverék legfontosabb összetevője! Sajnos, hasonlóan az akácvirághoz, télen ez is könnyen megmolyosodik a kamrában. Talán egy jól záródó dobozban a mélyhűtőbe kellene tenni pár napra, hogy elpusztuljanak a peték? A termést is be lehet gyűjteni ősszel, de abból nem elég forrázni a teát, néhány percig főzni is szükséges.

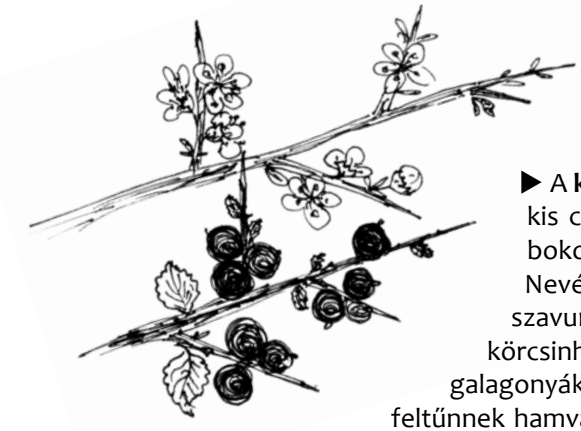
Jó mézelő években a méhek nagy tömegben gyűjtenek a virágokról, hatóanyagai ilyenkor a tavaszi vegyes virágmézben is megjelennek. Nagy termetű tövises bokrai a sövényből kiemelkednek, kis fává nőnek. A galagonyának kegyetlenül szúrós ágtövisei vannak, az elfásodott hajtásvég keskenyedik tövissé, nem úgy mint a vadrózsa könnyen lepattintható, a hajtás héjából képződött tüskéi. (Ezek szerint

a közmondás valójában hiányos botanikai ismereteken alapul, bizony minden rózsa tövis nélküli, csupán tüskés…)

A galagonyát régen még alanynak is használták, birset, naspolyát oltottak rá. Ennek az eljárásnak a működőképessége is igazolja közeli rokonságukat. Valóban, mintha apró almákat látnánk piroslani sorban a fényes, narancsbarna ágakon az őszi lombhullás idején! Hamar tele lesz boldogan lakmározó rigókkal, télen meg ide repülnek a cinegék, kényelmesen feltörni az etetőről hozott napraforgómagot. Mióta az ablakom galagonyabokrokra néz, írás közben is elnézegetem a rajta nyüzsgő madárvilágot. Mennyire mások, mint az ember! Soha nem szüretelnek, nem raktároznak, nem eszik le az összes termést egy nap alatt, hanem gyűjtögetnek, csipegetnek, amikor éppen arra járnak. Honnan van bennük ez a bizalom, hogy holnap is megtalálják a bokrot, nem viszi el előlük senki? Akár vándorlás közben pihennek meg, akár a környékről jönnek, úgy esznek, olyan nyugalomban, mintha számukra az egész világ egy állandóan terített asztal lenne… Aztán később jön a tavaszi halványzöld lombfakadás, a májusi méhzümmögéses virágpompa, és a nyárra olajzölddé sötétülő levelek folyton változó szépsége valóban élővé teszi a sövényünket!

„ Megcsörren a cserje kontya.
Kolompol az ősz kolompja.
A dér a kökényt megeste.
Hűvös és öreg az este…”

(Weöres Sándor)



▶ A **kökény** *(Prunus spinosa)* alacsony kis cserje, az erdő mellett, a legelők bokorszoknyájának szélén találjuk. Nevében a régi kök, kék jelentésű szavunk bújik meg, hasonlóan a kökörcsinhez. Szerényen húzódik meg a galagonyák árnyékában, de ősszel hirtelen feltűnnek hamvas, kerek kék termései a sokféle piros bogyójú bokor között. A kökény virágzása legtöbbször az utol-

só nagy tavaszi lehűlés idejére esik. De ha szélcsendes, meleg április szolgál, csodálatos a virágzás gazdagsága, illata, a méhek, dongók boldog tánca a bőséges lakoma láttán! Különösen, ha egy egész kis bozót tenyészik belőle a rét szélén. Ha belenézünk, látjuk, hogy valójában sok-sok kis különálló cserje él egymás mellett, de együtt, közösen alkotnak egy méltóságteljes, szelíd élő - lényt. A Kökény így lakja be a számára rendelt helyet, békességben.

Régen a szegények karácsonyfája volt, a mennyezetgerendára akasztották, díszítették pár szem dióval, almával. Akár vízbe is állíthatjuk télen terméses ágait, képes a meleg szobában kivirágozni! Fanyar termése csak az első fagyok után puhul ehetővé, de azért ínséges eledel marad akkor is… Móra Ferenc a Kincskereső Kisködmön meséjébe is beleszőtte.

„… - Maradni maradhatsz, fiam - mondta aggóskodva a tanító úr -, de hát enned is kellene ám valamit.

- Van mit ennem - sietett a bice-bóca a megnyugtatással.

Belenyúlt a ruhája egyik feslésébe, és kimarkolt belőle néhány szem kökényt. Egy szem elgurult, Cintula azt mindjárt fölkapta és beleharapott. El is fintorította a száját, úgy, hogy a füléig ért.

- Tanító úr, kérem, ez nem jó - jelentette olyan komolyan, mintha csak parancsba kapta volna, hogy mondjon véleményt a kökényről.

- Jó az - mosolyodott el a bice-bóca -, csak sok legyen belőle. A rigók is szeretik.

Tudtam azt én is, hogy a kökényt is meg lehet enni, ha megcsípi a dér. Valamikor még a malomházban egyszer egész kalappal kaptam Messzi Gyurkától. Egy-két szemet megkóstoltam belőle, de a színe jobban tetszett, mint az íze.

„No, én nem szeretnék kökényt ebédelni" - gondoltam magamban délben, mikor a tejbetáskalevesbe belemerítettem a kanalamat."

Azért a cukorral, mézzel sűrített kökénylekvár, csemegeként, a farsangi fánk mellé nagyon finom tud lenni, és néhol még pálinkát is főznek belőle! A virágnak, a termésnek is van hát gyógyhatása, de talán már az is jót tesz a mai embernek, ha ősszel egy ragyogó napos délutánt eltölt a közeli domboldalon a gyümölcs szedegetésével.…



„Csillag süt a szeder-ágra,
Lassan jő a pásztor álma.
Rezgő-fű a feje-alja,
Nyár éj ege betakarja.”

(Weöres Sándor)

▶ A **hamvas szeder** (*Rubus caesius*) szegi be az erdő bokorszoknyájának a szélét! Alig egy méter magasra nő csak meg, de tüskéi miatt szinte megközelíthetetlen. A kertbe tényleg nem való, hiába ízletes a gyümölcse, gyógyhatású a szárított levele, de szerencsére a nagygyümölcsű, tüskétlenné nemesített kerti rokonai könnyen megtelepíthetők. Igaz, ezek a termés kineveléséhez elég sok öntözővizet kívánnak a nyári forróságban. A sövénybe sem illeszthetők be, külön támasztékot igényelnek, vagy éppen a kerítés mellé ültethetők, ha a szomszéd nem bánja, de érdemes vele megbarátkozni. Igazi házikerti csemege, hiszen másodnaponként szedni kell augusztusban! Bodzabogyóval, pár szem almával vagy szilvával összefőzve különlegesen finom lekvár lesz belőle, mély, sötétlila színe a bizonyíték gyógyító erőire. A kerti, tüskétlen szedrek inkább a málnára hasonlítanak életmódjukban, hiszen a kétéves, letermett, akár két-három méter hosszú hajtások őszre elszáradnak, tőből ki lehet őket metszeni, és a támasztékra már az új, egyéves hajtásokat igazítjuk.

A tüskétlen szedernek van még egy érdekes tulajdonsága, nemcsak sarjadzik, de a földig hajló ág vége is képes gyökeret verni, így terjed tovább. Így, ezzel a találmánnyal akár két métert is tud lépni az anyatőhöz képest, sokkal gyorsabban foglal el új területeket, mint a közönséges tősarjakkal. Ezek a gyökeres hajtásvégek leválasztva új helyre ültethetők, - vagy elajándékozhatók, - és különös megfigyelni, ahogy a hajtás polaritást vált, az eddig lefelé álló rügyek most felfelé hajtanak ki…

A vadszeder is képes erre a mutatványra, fejest ugrani a földbe az újonnan meghódított terület határán, és megújulva továbblépni, ezzel a módszerrel halad előre elképesztő sebességgel a legelőn. Igyekeznie kell, hiszen nyomában terjed a többi cserje, akiknek az árnyékát már nem tűri. Vajon ez a képessége jelölte ki a helyét az erdőszélen, az úttörő szerepre így ő lett a legalkalmasabb?

Ezt az indázós trükköt persze ismeri a szegről-végről rokon szamóca is, meg az ínfű, a hölgymál, de azok messze nem lépnek ekkorákat, igaz, nincs is hozzá ilyen erős, szinte fásodó hajtásuk. Az ember úgy elképzeli a Vadszeder – királyt, amint megálmodja a sikeres túlélési stratégiát, és kiadja a rendelkezést: nem magasra törekszünk, a szárat nem szilárdítjuk, mint a galagonya, mert akkor nem elég hajlékony, de legyökerezünk, nézzétek csak, úgy, mint a szamóca, és kampós tüskékkel kapaszkodunk egymásba, hogy a szél se tudjon feltépni, meg a kertész se merészeljen kigyomlálni…



„Itt van az ősz, itt van ujra,
S szép, mint mindig, énnekem.
Tudja isten, hogy mi okból
Szeretem? de szeretem…”

(Petőfi Sándor)

▶ A **cserszömörce** *(Cotinus coggygria)* talán a legszebb őszi lombszínű cserjénk! Szárazságtűrő, melegkedvelő, erősen a talajra lapuló ágai alatt összegyűlik az avar, jó búvóhelyet ad télire a sünöknek, csigáknak. Különösen alkalmas száraz, meredek rézsűk talajának megkötésére. Levele a gyógyteákban a fogínysorvadás ellenszere. Érdemes a faiskolai árudákban ősszel a szépen színesedő lombú magoncokat kiválasztani! Mindig cserepes, előnevelt növényt ültessünk, mert nehezen tűri az átültetést.

A cserszömörce a Balaton-felvidéken, a Vértesben gyönyörű állományokat alkot, az autópályák rézsűjébe ültetve is nagyon jól szolgál. Aki eddig nem szerette az őszt, ültessen a kertbe mezei juhart, naspolyát, a sövénybe cserszömörcét, veresgyűrű somot, galagonyát, bibircses kecskerágót, a ház falára futtasson vadszőlőt, és üljön le közéjük egy verseskötettel a kezében. Aztán, Illyés Gyulával szólva: *„… dörmögj, testvér, egy sor Petőfit, köréd varázskör teremtődik”*



▶ A **homoktövis** *(Hippophae rhamnoides)* szép ezüstös levelű cserje, de ragyogó narancssárga bogyói az igazán fontosak, szinte már gyanúsan is sok mindenre ható gyógyító erejük miatt. Szedésük nagyon lassú, hiszen a bogyókat a szúrós tövisek közül kell kicsipegetni, ezért is annyira drága a lekvár, a szörp, minden, ami belőle készül. Csak homokos talajú kertbe ültethetők sikerrel, hiszen nálunk vadon termő, védett állományai is a Duna, a Dráva árterületein élnek. A nemes gyümölcsű fajtákat érdemes széles, szabadon álló sövényként a kertbe ültetni, de ügyelni kell rá, hogy a növény kétlaki, külön termős és porzós egyedei vannak, így vegyesen kell telepíteni őket. Nem véletlen, hogy az árterületeken élnek, aszályos nyarakon bizony igénylik az öntözést is a terméshozáshoz!



„Selymit a barka
már kitakarta
Sárga virágát bontja a som.
Fut, fut az áram
a déli sugárban
hökken a hó a hideg havason…”

(Áprily Lajos)

▶ Márciusban különleges látvány a kénsárgán virágzó **húsos som** *(Cornus mas)* a néha még hófödte erdőkben! De hiába jön már ilyenkor az utolsó váratlan nagy havazás, a tavasz megindul, és ennek egyszerre adja jelét a fűzbarkák bomlása, a som virágzása, és a déli, sugárban érkező meleg áramlat, ami felszárítja a bokrok alját, megmozgatja az ébredező rovarvilágot. Melegebb években a méhek itt laknak jól először a tavaszi kirepüléskor.

Ha sokféle cserje, fa nő a kertünkben, folyamatosan találnak nektárt, virágport a méhek, a dongók, így a gazdag, erős rovarvilág állandó, tettre kész jelenléte által haszonnövényeink megporzása is biztosított. De mi hangolja össze a teremtményeket, hogy éppen a kellő időben ébredjenek? Nem a naptárt nézik, hanem a hőösszeget, a kora tavaszi napokban érzékelt meleg mennyiségét ,,adják össze” a növények, és amikor a faj számára elegendő összegyűlt már, akkor megtörténik a rügyfakadás, a virágzás, az éppen soron következő élet-esemény. A növényhez rendelt megporzó rovar pedig ugyanezt érzékeli, és megjelenik, éppen időben!

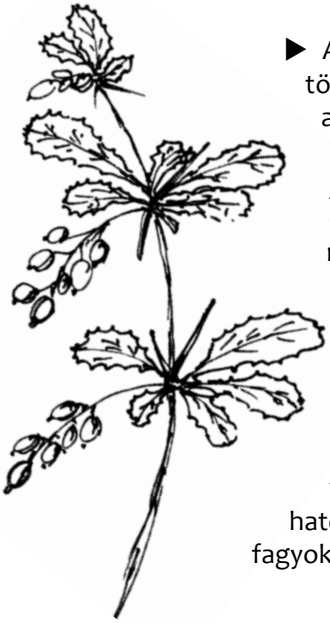
Az ember, ha nagyon figyel, szintén olvasni tudja a növényvilág kalendáriumát, amit évente újra ír az időjárás szeszélye. Így tudja, hogy a cseresznye virágzásakor már elég meleg a föld a kukorica vetésére, amikor érik a meggy, ideje felszedni a vöröshagymát, és ha megszólal a kakukk, kinyílt már valahol a kakukkfű is, lehet belőle szedni, szárítani télire…

A som bokra elég nagyra nő, laza lombja, hajlós ágai csak szélesebb, szabadon álló sövénybe illenek, de mondjuk a komposztdombok kissé

rendetlen környékét szépen takarhatjuk vele, itt úgyis félárnyék van a fák alatt. Ez azért is jó, mert a ragyogó sárga virágok feltűnése jelzi, engedett már a fagy annyit, hogy át lehet forgatni a komposztot, és ideje megszedni a patakparton a virágvasárnapi barkát is, nehogy szétessen, kinyíljon, ha túl nagy meleg jönne még rá!

A som ehető terméseit aszalták, így marad meg legjobban C-vitamin tartalma, befőttet is készítettek belőle. Az aszalt sommal a fonóaszszonyokat kínálták, hogy legyen elég nyáluk a fonal sodrásához. A középkori várkertekben nagy gyümölcsű fajtáit is termesztették, erős, rugalmas fájából valamikor botokat, szerszámokat faragtak.

A húsos som gyümölcse nagyon finom a nyárvégi vegyes gyümölcslevesekben. A lekvárfőzéshez már jóval több idő és türelem kell, de megéri próbálkozni vele! Bakonybélben, a Szent Mauriciusz kolostorban készítenek kiváló somlekvárt. Karamellizált cukor, és méz teszi különlegesen ízletessé. Volt idő a receptet kikísérletezni, hiszen a kert öreg somfájának korát 300 évre becsülik!



▶ A **sóskaborbolya** *(Berberis vulgaris)* sűrű tövises ágai tökéletes védelmet jelentenek a macskák, ragadozó madarak ellen. Savanyú bogyóival a vándorok oltották szomjukat, és a középkorban megszárítva téli csemegeként fogyasztották, ahol vadon nem nőtt, a kertekben termesztették. Gyönyörű az őszi lombszíneződése, jól tűri a szárazságot, a legforróbb augusztusban sem lankad meg a lombja. A gyümölcs magában túlságosan is savanyú, (meg a tövise is igen szúrós, a bogyó is apró…) de citrom helyett, ízesítésül, vegyes alma- vagy körte-lekvárkülönlegességekhez adható a kipréselt gyümölcs húsa, ami az első fagyok után valamennyit veszít fanyarságából.

„Bodzavirágból, bodzavirágból hullik a hullik a sárga virágpor.
Fönn meg a felhők szállnak az égen, bodzafehéren, bodzafehéren.
Szállj, szállj felhő, pamacsos, hullj te zápor , aranyos,
Hullj te zápor, égi virágpor, égen nyíló bodzavirágból."

(Nemes Nagy Ágnes: Tavaszi felhők)

▶ A kert árnyékos, szélvédett sarkában van a komposztdomb helye. Mellette a **bodza** (*Sambucus nigra*), aminek minden része hasznos! A komposztdombot árnyékolja, lehulló levelei értékes tápanyagokkal dúsítják, az érést gyorsítják. A bodzavirág szedése több héten át tart, jó ha ott van a kertben, és a frissen nyílott virágokat napos délelőttökön magunk gyűjthetjük. Közben persze megérkeznek a fekete levéltetvek is, de jut a virágból mindenkinek bőven, hiszen alulról, a száron vándorolnak felfelé, a legszebb, legelső virágokat éppen le lehet csípni az orruk előtt… Különös, de a méhek egyáltalán nem látogatják az illatos bodzavirágot! Vékony rétegben kiterítve, naptól védve kell szárítani, hogy a nyár melegéből és fényéből a téli megfázások ellenszerét megőrizzük. Ebben az időszakban, májusban tele van minden asztal, szekrény teteje, tálcákon, papíron a kamilla szárad, a bodzának egy egész abrosz kell, és már nyílnak sorban a kakukkfüvek is!

A bodza feketére érett bogyója alkalmas lekvárkészítésre. A még éretlen, zöld, vörös szemek mérgezőek, de ahogy az ernyőről leszedegetett bogyókat bő vízben, nagy tálban megmossuk, ezek a víz tetejére emelkednek, és könnyen le lehet őket önteni a fülbemászókkal együtt… az edény alján csak az érett bogyók maradnak, ezeket kell a tüskétlen szeder terméseivel, pár szem almával összefőzni, passzírozni, és mézzel édesíteni!



A németek augusztusban bodzalevest főznek, a főtt, áttört gyümölcsöt tejszínnel, keményítővel behabarják, pirított zsemlekockával tálalják. Persze az ízesítéshez nem árt némi fehérbor, fahéj, szegfűszeg, citromhéj, cukor, egy csipet só, néhány gerezd nyári alma, de ezek a kiegészítők már a családi hagyományoknak megfelelően kerülnek a fazékba. (Talán a meglehetősen pepecselős lekvárfőzés közben találta fel egy nagymama, amikor hirtelen megjelentek az unokák a konyhaajtóban a harangszóra, és sürgősen valami levest kellett eléjük tálalni, az áttört bodzavelő meg éppen kéznél volt…)

A madarak is kedvelik az érett bodzát, ahogy később erjedni kezdenek a bogyók, a rigók szinte megrészegülnek tőle!

A középkorban a gyümölcsös körül a széles bodzasövény arra is szolgált, hogy érett terméseivel a madarakat elcsalogassa az értékesebb gyümölcsfáktól. Egy dologra érdemes ügyelni: soha ne kerüljön a bodzabokor a járda mellé, mert a lehulló bogyók kiváló festőlevét a családtagok a cipőjükön biztosan behordják az előszobaszőnyegre!

Minálunk, Budaörsön sokszor megjelenik a veresgyűrű som, a varjútövis, a kutyabenge, a fagyal, a kecskerágó, a vadszilva, vadmeggy, és az egészet hamar összeszövi az erdei iszalag, nyirkos, hűvösebb helyeken a komló. A sokféleség különösen ősszel feltűnő, ahogy egymás után színeződnek a szebbnél-szebb bokrok! De a termések is folyamatosan érnek, így hónapokon át terítve van változatos táplálékkal az erdő széle, a madarak mindig találnak valamit, így a magvak terjesztésére is van vállalkozó. Ugyanígy biztosítja tavasszal a virágzás elhúzódása, hogy a megporzó rovarok is nagy fajszámban rendelkezésére állnak a cserjék közösségének. A madarak, a rovarvilág is nyertese hát a vegyes élősövény fajgazdagságának, kölcsönösen élvezik az életgazdagság előnyeit.

A fagyal is kiváló sövénynövény, sűrű bokrai még télen lombtalan állapotban is megfogják a szelet. Rigók, verebek fészkelnek benne, krémfehér virágai illatosak. Ha nem metsszük túlságosan gyakran, lazább lesz ugyan a bokra, de a virágzást kár lenne kihagyni! Ezzel a pillangók is egyetértenek, néha egész csapat bogáncslepke lepi el a fagyalbokrokat. Fényes fekete termései is szépek, de ha van jobb eleség, sokszor tavaszig is a bokrokon maradnak, nem éppen a madarak kedvence! A fagyalsövényt alig kell gyomlálni, gyökérváladékai is elég riasztóan hatnak a vetélytársakra, és talán a sövény nyesedéke sem tesz jót a komposztnak, jobb, ha bekotorjuk a bokor tövébe, saját magát csak

nem zavarja… Érdekes, szinte egyedül a fekete peszterce, ez az idétlen, kissé penészillatú, egyébként gyógyhatású gyomnövény tenyészik vígan a tövében.

A mogyoróbokrok túl magasra nőnek, ezért a sövény északi részébe ültessük, ahol nem árnyékol a kertbe, de véd a széltől. Amikor a mogyoró aranysárga barkái megnyúlnak tavasszal, és függőlegesen bevonalazzák a teret, már biztosan itt a jó idő! A virágport messzire hordhatja a szél a még lombtalan fák között. Hogy a virágzás idején lesz-e fagy, vagy napokig zuhog az eső, milyen messze van a másik bokor, teljesen kiszámíthatatlan. Ezért aztán azok a növények, akik a szélre bízzák a megporzást, hatalmas mennyiségű pollent termelnek! Igaz, a nektárral, színes szirmokkal, csalogató illattal nem vesződnek, erre semmi szükségük. De azt csak egészen közelről látjuk meg, hogy a lenge, könnyelmű barka-legények mellett a bokor belsejében a mogyoró másféle rügyeket is dajkál. A nőivarú virág szorosan bepólyálva alig különbözik a levélrügyektől, szinte csak a pirosan kunkorodó bibék árulják el őket! Ezeket bezzeg nem az ágvégen lengeti a szél, hanem mint a gondos lányos mamák, úgy rejtegeti őket a bokor…

Érdekes, hogy a mogyoró virágporát a méhek mennyire kedvelik, pedig a megporzáshoz a méhekre nincs szüksége! Vajon mi a mogyoró nyeresége ebben? Azok a botanikusok, akik a fejlődéstörténet nyomait kutatják a növényvilágban, úgy vélik, először volt a szélbeporzás, ahogy a fenyőknél is látjuk, és később, a ,,fejlettebb'' zárvatermők találták fel a rovarmegporzást. De sok fa, a pázsitfűfélék, a csalán, a libatop visszatér újra a szélbeporzáshoz. Ezek kerülnek a rendszertan végére, a legfejlettebb növénycsaládok közé. Talán csak a valamikori rovarmegporzás ősi emlékének köszönhetjük a szelídgesztenyemézet is? De az egyébként olyan takarékos, ésszerű evolúció miért nem szüntette még meg teljesen a rovarcsalogató, jutalmazó alkatrészeket a mogyoró, a gesztenye virágában?

TÜSKEFILOZÓFIA

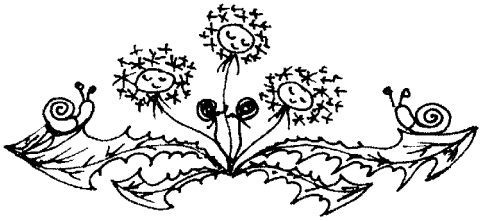
■ Különös, hogy mennyi sok tüskés, tövises cserje él az erdőszéli bozótosban! Nem is egy növénycsaládba tartoznak, hiszen rózsafélék,

borbolyafélék, bengefélék is vannak közöttük, mégis, valamiképpen hasonló szerepük van a szukcesszióban, vagyis az egymásra épülő növénytársulások átalakulásában, a fák magoncainak védelmében, az erdő lassú terjedésében. Vajon az evolúció magában magyarázhatja ezeket a hasonlóságokat? Az is elgondolkodtató, hogy a tüske, a tövis élettanilag mennyire más szerveződés, de a szerepét a bozót, a sövény életében mindegyik jól betölti. Nincs itt mégiscsak valami közös idea, terv, vezérlő gondolat, ami ilyen különböző növényekben, formákban ölt testet? „Véletlenül", csupán a kiválasztódás, lassú átalakulás és alkalmazkodás szelekciós nyomása elegendő lenne arra, hogy a varjútövis és a galagonya is egymástól függetlenül feltalálja ugyanazt a szúrós ágtövist? De azon is el kell gondolkodnunk, hogy a bokrok tüskéi, tövisei valójában az erdei fák csemetéinek és a madaraknak szolgálnak védelemmel. Az evolúciónak nevezett vak véletlen vajon hogy tud a faj határát átlépve, életközösségek , társulások javában gondolkodni?

Ha a sövényünk elég széles, nem kotorjuk ki alóla az avart, a madarak jóvoltából hamarosan új környékbeli fajokkal gazdagodik. Ha türelemmel, kíváncsian figyeljük a sövényben, a kertben szanaszét újonnan megjelenő növényeket, láthatjuk, hogy a talajnak vagy a kert lakóinak valamiért éppen szükségük van a megjelenésükre. Minél több fajból áll egy életközösség, annál könnyebben alkalmazkodik az időjárás szélsőségeihez, az állatok, az ember kártételeihez. Mielőtt kigyomláljuk a jövevényeket, próbáljuk meg megérteni, mi is a szerepük, mit üzen a felbukkanásuk.

„Mert az egy nyelvű és egy szokás szerint élő királyság gyenge és törékeny. Éppen ezért felszólítalak, fiam, jóakaratúan vedd gondjaidba és tartsd tiszteletben őket, hogy szívesebben maradjanak nálad, mint hogy máshol lakjanak"

(Szent István intelmei)





KERTEK ESŐBEN, SZÁRAZSÁGBAN

„Ha valamit használna vele, a kertész minden áldott nap térdre hullana, s ilyenformán imádkoznék: Uram, add, hogy mindennap essen, mondjuk, éjféltől hajnali háromig, de kérlek, csendes, meleg esőt szeretnék, hogy jól beszivárogjon a földbe. Úgy tedd, hogy ne essen a szurokszegfűre, ternyére, napvirágra, levendulára, meg mindazokra a növényekre, amelyek – mint tudod, hisz végtelen a Te bölcsességed – szárazságtűrő fajok. Ha akarod, felírom a nevüket egy cédulára. Add, hogy a napocska egész nap süssön, de ne mindenhová (például ne a gyöngyvesszőre, se a tárnicsra, se az istenfára, se a rododendronra), és ne is perzseljen. Add, hogy sok legyen a harmat, és kevés a szél, elég a giliszta, de ne legyen levéltetű és csiga, se lisztharmat. Tedd meg, hogy hetente egyszer hígított trágyalé és galambtrágya hulljon alá az égből…"

(Karel Capek: A szenvedelmes kertész)

Valójában a kertész kívánságai teljesíthetetlenek. De nem lehet, hogy éppen a vágyakkal van a baj? Egyetlen kertben is nehezen fér meg egymással a levendula és a rododendron, hiszen teljesen más a környezeti igényük, de hát ott még hordhat a kertész a rododendron

alá savanyút tőzeget, árnyékolhatja, öntözgetheti a télen begyűjtött, olvasztott hó levével, a levendulát kirakhatja a sziklakert tetejére, vagy a kerti lépcső mellé, ahol tűz a nap, és lefolyik a víz alóla, de ha az egész bolygót akarja a saját kénye-kedve szerint átrendezni, abból elég nagy bonyodalmak származnak.

Az ökológiai szemlélet arra buzdít, hogy mindenhol azt kell termelni, aminek a táj, a kert adottságai legjobban kedveznek. Ez a mai embertől önmérsékletet, alkalmazkodást, és – ami a legnehezebben elfogadható – alázatot kíván. *„Minden szabad nekem, de nem minden használ."* Így figyelmeztet Szent Pál, és ezzel a felelősséget a szabad akaratából cselekvő emberre terheli.

A víz értékéről mostanában egyre többet beszélnek a közgazdászok. Kétféle megközelítésben is hallhatunk róla. Egyrészt a földben rejtőző édesvízkészletekkel számolnak, amit a „kincs" fogalmával illetnek, és persze kiaknázást emelgetnek. Valahogy hozzáférünk, aztán eladjuk, amíg csak tart a készlet… A másik, amikor „természeti erőforrás" lesz belőle, és úgy teszünk, mintha a forrás kiapadhatatlan lenne, mert nem járjuk végig gondolatban a víz útját, így nem az örök körforgást látjuk, hanem annak csak egy rövid szakaszát.

De mi is táplálja valójában a forrásokat, honnan van a Kárpát-medence sokat emlegetett édesvíz-kincse? Próbáljuk meg megérteni például a Tisza-táj vízgazdálkodásának példáján, Molnár Géza gondolatait követve.

A növényföldrajz tudománya már régen felismerte, hogy egy tájegység természetes növénytakarójának összetétele az átlagos évi csapadék mennyisége által meghatározott. Az Alföldön ez az érték 4-600 mm évente. Ez a vízmennyiség a sztyepp, a félsivatag kialakulását teszi lehetővé. Viszont a tájat hosszú évezredeken keresztül, tartósan olyan erdőtársulások borították, amelyek létrejöttéhez, fennmaradásához 800 mm éves csapadék szükséges! Honnan vette az erdő a vízmennyiség másik felét? A folyók szállították, mint ma is, a Kárpátok koszorújából. De hát se vízlépcső, se „vésztározó", miért nem lépett ki a déli határokon, csakúgy, mint manapság?

A folyókat gazdagon szegélyező galériaerdők, puhafaligetek rügyfakadása pontosan arra az időre esett tavasszal, amikor a hegyekben az alacsonyabb részeken megindult a hóolvadás. Amíg még ott se vágták ki az erdőket, a szabályozatlan folyó szélesen kanyarogva, lassan elte-

rülve átitatta az egész árteret vízzel, és a fák hatalmas mennyiségben tudták felszívni, testükben, lombkoronájukban, az avar vastag szivacsában megtartani. Ahogy a folyótól távolabbi részeket borító keményfaligetek is ébredezni kezdtek, pontosan megérkeztek az újabb víztömegek a Kárpátok csúcsairól, és azok az erdők is kilombosodtak, megtartva a második árhullám vizét is. Az égből érkező májusi esőket már a zöld erdő fogadta, lombkoronáján át lassan szivárgott a víz a földre, az avarban, az állandóan borított talajban raktározódott. A fák között, széltől, naptól lombsátorral védve megmaradt a pára, a csapadékvíz.

Nyáron aztán az elkószált vízerecskék a magasabban fekvő területeken megfordulnak, elindulnak vissza a folyóba, viszik a kiöntések langyos vizében felnőtt halszaporulat új nemzedékét is. Az erdők a melegben párologtatni kezdenek, a pára felhővé gomolyodik, és – hála az uralkodó széliránynak – elszáll, vissza északra, megöntözve a Tisza forrásvidékét, így zárul a vízkörforgás. A víztározó tehát nem egy kibetonozott teknő, hanem maga a növényvilág, a fák teste, az avar, a humusz! És nem szivattyúkkal nyerhető ki belőle a víz, hanem a növényzetben felfelé mozog, az ozmózis csodálatos erejével, a gravitáció ellenében!

Ezek hát a felszíni vizek, de hogy jut a föld mélyébe az esővíz? A Kárpátok tetején, ahol már a fenyőfák sem élnek meg, a magashegyi réteken apró harangvirágokkal van tele a rét. Húsos gyökereikben megtartják, tárolják a csúcsra zúduló esővizet, az olvadó hó levét. Ahogy ereszkedünk lefelé, a fenyvesek örökzöld takarója, majd a bükkös, a tölgyes szűri át lombján a vizet, és az avarral borított talajon nem rohan le, lassan szivárog a mély rétegekbe. Ezekből lesznek aztán a völgyekben előbukkanó forrásvizek, amik kristálytisztán kerülnek elő a víz csodálatos vándorlásának során a hegy mélyéből.

(A „forrás" fogalma persze tágabb értelemben is újraértelmezésre vár. Természeti erőforrás, energiaforrás, sőt, emberi erőforrás! Úgy gondolunk rájuk, mintha kimeríthetetlenül fakadnának föl a mélyből, és nem nézzük, hogy honnan is erednek valójában… a forrás csak egy élő körforgás láthatóvá váló, felszínre törő kis szakasza, és folyamatos utánpótlásra, regenerálódásra szorul.)

A titok tehát ennyi volt, az alföldi őshonos növényzet a vizet csak félig kapta csapadék formájában, a másik felét az erdők saját testükön

áramoltatták keresztül. Ez volt benne a csodálatos, hogy a folyóvíz a fákban is örök mozgásban tört felfelé, közben életteret, táplálékot adva az állatvilágnak, a kímélő tájhasználat, a fokgazdálkodás révén az embernek, és éltető humusszá omlott élete végén, tovább szolgálva a rendszer egészét.

Nem lehet nem észrevenni a hasonlóságot egy folyó vízgyűjtő-rendszere, a fák gyökérzete, ágkoronája, és az emberi vérkeringés anatómiai rajza között. A közös bennük, hogy addig él az egész organizmus, amíg a víz, a vér mozgásban van benne.

> *„Vízlépcsőt építeni olyan, mint mesterségesen trombózist kialakítani az ember ütőereiben. Ha a dugulás sokáig fennáll, az ember meghal. Ne legyenek illúzióink: a táj sem éli túl"*
>
> *(Molnár Géza)*

A „folyó" csak addig azonos önmaga lényegével, amíg mozgásban maradhat, és millió hajszálerecskéje a fák hajszálgyökereibe engedi át az élő vizet. A betongátak közé zárt víz már nem él, az erdők helyén szikes pusztaság, mert a víz a fedetlen, csupasz talajból a kapillárisokban kényszerül felfelé, oldott sói nem a fák testét táplálják, terméketlen, repedezett, aszályos sivataggá változik a Tisza-táj. Öntözéssel ezen segíteni csak rövid távon lehet, mert a talaj termékenysége, fizikai struktúrája gyorsan pusztul, és egyre drágább lesz rajta termelni.

A folyótól „elhódított" földeken termelni valójában már ma sem gazdaságos, lényegében csak a támogatások és a kártérítések képezik a „gazda" bevételét. Az árterek visszaállítása, a fenntartható tájhasználat újraélesztése talán akkor kezdődik el, ha már ezek a pénzek se takarják be a megnövekedett költségeket. Vagy addigra végképp elviszi a csupasz homokot a szél?

Na de térjünk vissza az üdítő nyári záporoktól felfrissült kertbe!

A pázsit órák alatt képes kizöldülni az eső után, ilyenkor derül ki, hogy csak összegöngyölte a leveleit, csökkentve így is a felületet, a párolgás kényszerét. De mennyire más az esővíz, mint az öntözés! Napokig megmarad a hatása, ahogy a lassú párolgás közben kifeszülnek újra a levelek, megtelnek a gyökerek, boldogan illatozik az egész kert.

Amint felszárad a talaj felszíne, a veteményes, a virágoskert földjét végig lehet sarabolni, sekélyen megkapálni, így a vizet megtartja a ta-

laj a mélyebb rétegekben. Az altalajból hajszálcsövesen felfelé áramló víz útját szakítjuk meg ezzel a munkával. A biokertészek tapasztalata szerint az esti órákban végzett kapálás jobban védi a talajt a kiszáradástól, mint a délelőtti. Aztán pár nap múlva újra az öntözésen a sor…

„Ha a kertész kannával öntöz, számolja a kannákat, mint az autós a megtett kilométereket. Nohát, hirdeti bajnoki gőggel, ma negyvenöt kannára vittem fel!
Ha tudnátok, milyen jóleső érzés, amikor a hűs víz csobogva zúdul a kiaszott talajra, amikor alkonyatkor vízcseppek ragyognak a buzgó öntözéstől lucskos virágokon, leveleken, s szinte hallani, hogy a kert elégedetten, megkönnyebbülten sóhajt, akárcsak a szomjas vándor, aki letörölve bajszáról a sör habját, így szól: Hű, de milyen szomjas voltam! Csapláros, még egy pohárral! S a kertész lohol még egy kanna vízért, hogy csillapítsa kertje júliusi szomját…"

(Karel Capek)

Hol van már a kannával öntöző ráérős kertész! Pedig van annak valami varázsa, amikor az esővizes hordóban langyosra melegedett, lágy vizet gondosan adagolva önti kedvenc virágaira alkonyatkor az ember. Minden cseréppel külön elbeszélget, észreveszi, ha kinőtte a helyét, valami kártevő rágcsál rajta, vagy csak éppen elgyönyörködik a szépségében. És persze ez a leginkább víztakarékos módszer is, hiszen a Nap előbb-utóbb lemegy, a vízhordó elfárad, a virágcserepek száma tehát ésszerű határok között marad…

Még a tömlővel öntözés is segít abban, hogy csak oda kerüljön a vízből, ahol feltétlenül szükséges, hiszen könnyen irányíthatjuk a virágzásra készülő, vagy nemrég ültetett növény felé a vízsugarat, de ilyenkor nagyobb a veszélye, hogy a vezetékből jövő hideg víz leforrázza a felhevült növényt. Ha nem sikerül este vagy kora reggel öntözni, előbb óvatosan, magasról esőztetve kínáljuk meg őket egy kisebb adaggal, hogy lehűljenek.

Néha még a mediterrán szülöttei, a zsályák, levendulák is szomjaznak, különösen, ha még nem gyökeresedtek be rendesen a tavaszi ültetés miatt. De ők nem szeretik az esti öntözést, dideregnek éjszaka

a vizes lombok alatt, és ez meghívást jelent a gombáknak. A bazsalikom meg a víz hőmérsékletére kényes, csak az állott, lehetőleg napon melegített langyos vizet kedveli. Az ereszcsatorna alá állított esővizes hordóban éppen ilyen a víz… selymes, lágy, és még ingyen is van!

A veteményesben inkább ritkábban öntözzünk, de olyan adagokban, hogy az egész gyökérzetet átnedvesítve, mélyre leszivárogjon a víz, így nem marad a gyökerek nagy része a felszínen, kiszolgáltatva a napi öntözés kényszerének, hanem szépen lehúzódva a mélységbe, több napot is átvészelnek öntözés nélkül. A kihúzgált gyomot hagyjuk a sorok között, ez is védi a talajt a párolgástól.

Az automata öntözés, aminek elindításához már szándék sem kell, nemhogy a kertben eltöltött idő, már nagyon eltávolítja az embert a saját környezetétől. És talán nem is etikus, üde smaragdzöld gyepet, buján pompázó örökzöldeket itatni ivóvízzel a mi szárazságra hajló mérsékelt égövi klímánkon!

Érdekes megfigyelés, hogy a magról kelt gyümölcsfák a legnagyobb szárazságban sem látszanak szenvedni a vízhiánytól. A millió magoncból az lesz a legéletképesebb, az magasodik a többiek fölé, amelyik a csírából egyenesen lefele növő karógyökerével valami vízeret talál magának. Amikor átültetjük a csemetét, vagy éppen készen vásároljuk, már beoltva, akkor a főgyökér már vissza van vágva, sérül, soha nem tud már olyan mélyre hatolni, mint a magonc. Talán ez lehet a titka a régi, hatalmasra nőtt, szórványban álló fáknak, hiszen senki nem ültette őket. A tüskés bozótot a legelőn két-három évig nem irtották egy pár négyzetméteres folton, abban csírázott ki, nőtt fel védetten néhány gyümölcsfa-magonc. Ha nem hozott jó termést, átoltották, de a gyökérzet megmaradt érintetlenül, épségben. Később, ha már a törzse megerősödött, a koronáját se érték fel az állatok, kivágták alóla a bozótot.

Vannak különleges képességű emberek, akik megérzik a víz jelenlétét, ha ők jelölik ki a kert új gyümölcsfáinak a helyét, bizonyosan jobban fognak fejlődni! Persze, így nem lehet őket katonás sorokba ültetni, nem használhatunk hatékony sorközművelő gépeket…

A biokertész szemlélete tehát a víz felhasználásában is megmutatkozik. Semmiféle külső erőforrást nem tekinthetünk kimeríthetetlennek, még akkor sem, ha éppen most meg tudjuk fizetni a vezetékes víz árát. Sokkal inkább arra kell törekednünk, hogy olyan növényeket ül-

tessünk a kertekbe, amik a természetes csapadékkal átlagosan, nagyjából megelégszenek. Hatalmas a választék, csak jól körül kell nézni a környék elhagyott, elvadult kertjeiben, mi fejlődött tovább szépen az ember távollétében. Persze az új ültetéseket többet kell segíteni, de itt is van lehetőség a mérlegelésre. Inkább késő ősszel, kora tavasszal telepítsük a növényeket, akkor a talaj természetes víztartalma szinte elegendő a begyökeresedéshez. Igaz, a cserepes növény bármikor kiültethető, a nyár közepén, teljes virágzásban is, de ilyenkor nagyon sok vizet pazarolunk el feleslegesen az életben tartásukra. Megtehetem, gondolja a ,,tehetős" ember, lássák a vendégek, áldozunk a kertre is, és pörög a vízóra, a GDP, egy óra alatt gyepszőnyeg terül az építkezés törmelékére, darus kocsi emeli a helyére a hatalmas földlabdás örökzöldeket. Valóban, megtehetjük, de jogunk van hozzá?





ÉGI KALENDÁRIUM



„…Dicsérjen s áldjon, én Uram,
kezednek minden alkotása,
különösen bátyánk-urunk a Nap,
ki nappalt ád, világít és minket megvidámít.
Fényes ő és ékes ő és sugárzó roppant ragyogása
felséges arcod képemása.

Áldjon, én Uram, asszony-nénénk a Hold és minden csillagok,
kiket az égre szórtál és szépek most és kedvesek és csillogók.

Áldjon, én Uram, a mi öcsénk a Szél
s az Ég s a Lég s a Hó s a Hő s a derűs és borús Idő,
kik által éltetsz mindent, ami él…”

(Szent Ferenc:Naphimnusz)

A csíra, az élő növény, aztán az érett, az anyanövénytől elszakadt, elkülönült, újra magába záródott mag nemcsak a talaj, a levegő, a víz környezeti hatásait veszi fel. Élet - erejét végső soron a Naptól kapja, de benne áll a teljes kozmoszban is, és annak hatásait a Hold közvetíti az ember számára legkönnyebben felismerhető módon.

A régi magyar kertészeti könyveket böngésző biokertészek is sokszor találkoznak a Hold telésének, fogyásának hatására utaló jelzé-

sekkel. Ez csak az egyik, az ember számára is jól látható ritmus a sok közül, és persze „tudjuk", hogy a Hold valójában nem hízik és apad, csak a Nap fényét vetíti különböző mértékben a Földre, Nap-erőket közvetít , mégis megtapasztalhatjuk, hogy a vizek, az egész élővilág érzékeli ezt a ritmikus változást.

Elődeink úgy vélték, a legtöbb növény vetésére, ültetésére a növő Hold időszaka kedvezőbb, amikor a növényi nedvek is felfelé törnek a talajból, csak a hagyma a kivétel, ami inkább a fogyó Holdat kedveli, hiszen ő maga is a föld alatt lapul. És itt van a néphagyomány titokzatos virágvasárnapi vetése, amikor már túl vagyunk a tavaszi napéjegyenlőségen, a nappal újra hosszabb, mint az éjszaka, és a Hold is erősödik, hízik, hiszen közeleg a Húsvét. Ami aznap kerül a földbe, az hatalmas erővel indul fejlődésnek!

Vajon az állatok ösztöneikkel jobban eligazodnak az égi kalendáriumban? Fekete István így ír erről :

„... A hold megújult, de szerény kiflije látszólag nem sok vizet zavart, bár – ezt mindenki tudta – csak újholdra jó születni, mintha az elindult életet is erősítené a növekvő hold. Ezt a tényt még nem erősítette meg az emberek tudománya, de majd felfedezi valaki, és híres ember lesz valamiért, amit minden buta és babonás vénasszony eddig is tudott.

És mintha tudták volna a madarak is, tudat alatt, az ösztönök mélyén, vándorlásuk tudattalan naptárában, ami nagyjában nemcsak a tavaszhoz és terített asztalához, de ehhez a titokzatos naptárhoz is igazodott."

Az író a természetben járva megfigyelte, hogy a vadmadarak fiókái többnyire újholdra, az első negyedben kelnek ki. Ezt a tudást a ház körül élő szárnyasok is őrzik, és felismerték a gazdasszonyok is, a kotlóst úgy ültették a tojásokra, hogy a kiscsirkék is újholdra bújjanak elő.

A természetben élő, földközelben dolgozó ember számára ezek a finom hatások, jelzések foghatók, és úgy nyúl bele a növények világába, hogy a csillagvilág erőit az Élet szolgálatában segíti munkálkodni. Ehhez néhány évtized után talán már az intuíció, a megérzés is elegendő, vagy segít a hagyomány ismerete, de addig is itt van segítségül a biodinamikusok vetési naptára, vagy a többi, újabban megint sokfelé fellelhető holdnaptár.

Ha a mai világban valaki ellenőrzött biogazdálkodásba kezd, és megismerkedik ennek feltételrendszerével, legelőször a tiltások sokaságát érzékeli. Valóban, a műtrágyák, gyomirtók, brutális hatású

rovarölők nélkül ma nehezebb, kockázatosabb, drágább termelni. De az ,,átállás" évei alatt megérzi, ahogy a tisztuló földeken megszaporodnak a segítő erők, és újra működni kezdenek az öngyógyító folyamatok. Teliholdas éjszakákon - amikor úgyis álmatlanul forgolódik a legtöbb ember - talán érdemes eltöprengeni ezeken a dolgokon...

BIODINAMIKUS GONDOLKODÁS

A biodinamikus gazdálkodás a biogazdálkodás egyik különleges módja. Különösen fontosnak tartják a komposzt érlelését ! Ők a kiválasztott gyógynövényeket speciális állati burkokban érlelik, ezekkel a preparátumokkal oltják be a komposzthalmot. Az így érlelt komposzt használatával a föld humusztartalmának csökkenése megáll, gyógyító folyamatok indulnak meg benne, és fogékonnyá válik a Hold által az állatövből közvetített kozmikus impulzusok befogadására is. Vetési naptáruk pontosan jelzi, hogy a növény melyik részének támogatására alkalmas az időpont. Így vannak a gyökér, a levél, a termés, a virág számára kedvező napok, ha ekkor végezzük a vetést, ültetést, kapálást, meglepő eredményeket látunk!

A levendula virág-napon gondozva fejlődik legszebben, a retek számára a gyökér-nap a kedvező. Ez úgy értendő persze, hogy az ember célja, hogy a levenduláról minél több, illatosabb virágot tudjon leszedni, ezért ülteti, kapálja, metszi lehetőleg azokon a napokon, amikor a Hold az Ikrek, a Vízöntő, vagy a Mérleg csillagképe előtt időzik (annak házában mulatozik, ahogy Lippay fogalmaz...) A reteknek, répának a gyökerét szeretnénk nagyobbra kinevelni, ezért a Bak, a Bika és a Szűz jegyében álló Holdnál nyúlunk bele az életükbe. A saláta, spenót, sóska a levél-napokat kedveli, a borsó, a paradicsom, az uborka természetesen a termés-napok barátja. A termés-napok közül is különös az Oroszlán hatása, az ezen a napon vetett magvak sűrűn, erőteljesen csíráznak. Van aztán néhány kihúzott nap, amikor jobb, ha ki se megyünk a kertbe, mert egyáltalán nem jó a növényeket bolygatni! (Ilyenkor lehet behozni a háztartásban az elmaradásokat. A porszívó, a mosógép bizonyára teljesen érzéketlen a csillagképek titkos üzeneteivel szemben...)

A betakarításra, szüretelésre, feldolgozásra alkalmas napokat is jelöli a naptár. Önmagában egyik csillagjegy sem jó, vagy rossz, hanem csak más. A Szűz jegyében a kertben minden átültetés, dugványozás eredményes, a gyökeresedés nagyon könnyen megindul, de az ezen a napon készült lekvár, befőtt nem tartható el sokáig. Ez így elég bonyolultan hangzik, és még a kertész hite, vagy kételkedése is sokat számít abban, hogy tudnak-e érvényesülni ezek a finom hatások. A Hold járása, keringése a Föld körül ugyan kiszámítható, de hatása az élővilágra, a röghöz kötött növényekre olyan összetett, hogy teljes egészében nem ismerjük, nem értjük meg ma sem, csak próbálkozunk megfejteni a törvényszerűségeket.

(A vetési naptár nem a Hold telését, fogyását figyeli elsősorban, hanem egy másik ritmust követve, felszálló és leszálló Hold idejéről tudósít. Ahogy a Hold az égi horizonton két hétig egyre magasabbra emelkedik, majd lefelé halad, más- más impulzusokat ad a növényvilágnak a növekedéshez.)

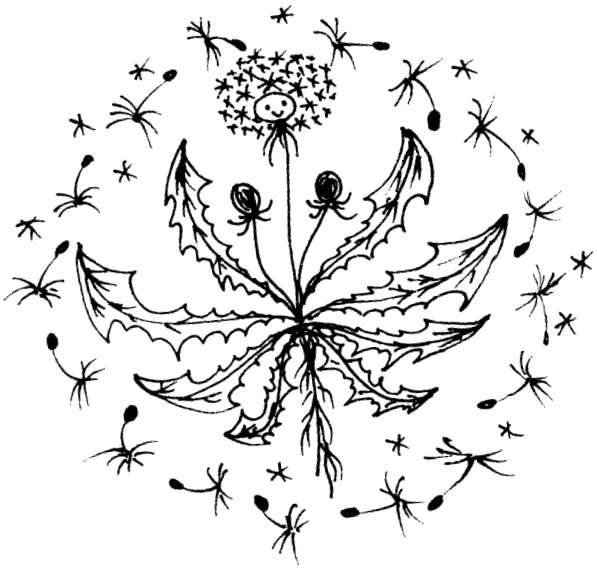
A ,,valódi'' biodinamikus gazdasághoz az állat, elsősorban a szarvasmarha is hozzátartozik, hiszen az ő lassú, alapos emésztése révén keletkező trágya a legjobb a talaj termékenységének megtartására, az egész talajélet gyógyítására. Persze a gazdaság termeli meg az állat takarmányát is, így lesz az egész egy élő organizmussá.

Az így gazdálkodó kertészek nemcsak a talaj termékenységének megőrzésén dolgoznak, hanem gyógyítani is szeretnék a Földet. Érdemes-e egyáltalán kisebb célt kitűzni egy felelősen gondolkodó embernek manapság?

A biodinamikus kertészkedés alapgondolata, amire a rendszer tudományos alapossággal, évtizedek kísérletei, tapasztalatai alapján mára felépült, Rudolf Steiner nevéhez kötődik. Filozófus volt, keresztény misztikus, nagy beavatott? Nehezen lehet őt besorolni, meghatározni, de az általa antropozófiának nevezett gondolkodásmód, világlátás az élet nagyon sok területén kiemelkedőt alkotó emberek szellemi tápláléka. Nem követői vannak, hanem tanítványai, akik saját hivatásukban, munkájukban alkotnak újat, és többnyire vitatott, zavarba hozó, de mindenképpen állásfoglalásra késztető, kikerülhetetlen személyiségekké válnak. A magyarok közül Makovecz Imre, Vekerdy Tamás, Weöres Sándor, Török Sándor, Pető András is olvasta, tanulmányozta műveit.

Magyarországon ma a Biodinamikus Egyesület tagjai, támogatói országszerte egyre több kertet művelnek így, hatnak át a komposzt által közvetített gyógyító erőkkel. A Waldorf iskolákban tantárgy az ökológiai kertművelés, és a Nógrád megyei Legénd biodinamikus mintagazdaságában egyre több gyerek fordul meg, hogy a gyakorlatban is megismerje a kertészkedést, a komposztálást, még az állatok gondozásában is segíthetnek. Vajon véletlen, hogy éppen Weöres Sándor tanította meg nekik óvodás korukban, hogy a galagonya mit művel őszi éjjeleken? Ezek a verssorok talán most elevenednek meg bennük, szederszüret közben, vagy a vadrózsák árnyékában…

Magyarországon jó negyven év tiltás, kihagyás után a rendszerváltás idején nyílt meg újra a lehetőség Waldorf iskolák alapítására, és a biodinamikus kertészkedéssel is akkoriban ismerkedhettek az érdeklődők a Biokultúra Egyesületben. Mindkét mozgalom elindításában, terjesztésében meghatározó volt Dr. Mezei Ottóné, Klári néni munkája, tudása és tanítása. Szerencsére, még ma is sokat tanulhatunk tőle!





A KERT FÁINAK KIVÁLASZTÁSA

Az örökzöld, tűlevelű fák nálunk igazán csak az ország nyugati szélén, az Alpokalján őshonosak, máshol kissé idegenül hatnak, az egyre szárazabbra, melegebbre forduló klímától szenvednek. Különösen akkor tűnik ez fel, amikor a fenyők, tuják kinőnek a környező lombos fák szélárnyékából. A száradó, legyengült fenyőket a kártevők hamar elpusztítják. Ha telepítünk, a szürkés lombú, szárazságtűrő borókákat válasszuk a tuják helyett, a tűlevelűek közül az ezüstfenyő, a cédrus, a feketefenyő jobb lesz a lucfenyő helyett.

Az örökzöldek azért a ház északi oldalán jó szolgálatot is tehetnek, a széltől védik a falakat, és télen jó alvóhelyet adnak a didergő feketerigóknak. De a kert méreteivel arányos növekedési erélyű fajokat kellene választani! A ma olyan sokfelé ültetett, közkedvelt leyland-ciprus, (Cupressocyparis leylandii) valóban gyorsan nő, igénytelen, kártevője se akad, de pár év alatt kinövi a kertet, télen is sötét árnyékba borítja az ablakokat, a szomszéd házát, alatta pedig már a fű se nő meg…

A ház déli oldalán sokkal jobb nagykoronájú lombhullató fákat ültetni, ezek nyáron árnyékolnak, télen pedig az alacsonyan járó Nap fényét a kopasz ágak között beengedik az ablakokon a házba. Nagyszerű választás lehet erre egy szabadon álló, szép gömbölyű koronájú hársfa.

Van egy érdekes összefüggés a fák koronájának formája, és a levél alakja között. Vagy ez nem is olyan csodálnivaló dolog? A hárs koronájának gömbölyűségét, az ágrendszer formálódását, az arányokat ugyanaz a minta, törvényszerűség hatja át, mint a levelet kifeszítő erőket. A juharfa csipkés körvonalai, a jegenye sudara, a tölgy karéjos, hullámos szélű lombozata ott van a levélben is! Ezek a fraktálok, önmagukat ismétlő, jellegzetes alakzatok azért csodálatosak, mert lehetővé teszik a folyamatos növekedést, egyre magasabb szinten, de azonos minta szerint szerveződve, „organikusan". Csak szét kell szedni egy karfiolt a rózsáira, és látjuk, hogy a tagoltsága megmarad, ahogy növekszik, nemcsak súlyban gyarapodik, de fejlődik is, bonyolódik a minta, mégis azonos önmagával az utolsó kis bimbóig…

A gyerekek talán ezt is ösztönösen, jobban látják, mint a felnőttek, amikor a színes őszi levelekből egész kis erdőt ragasztanak a papírra, a levél nyele lesz a fa törzse, a lemez a koronája, és valóban megelevenedik a képen a juhar, a platán, a jegenye!

„Hegy-tövi árnyas fák,
zúgó szép hársfák.
Rajtatok álom
Száll puha szárnyon
Hegy-tövi árnyas fák.

(Weöres Sándor)



▶ A **kislevelű hárs** *(Tilia cordata)* és a **nagylevelű hárs** *(Tilia platyphyllos)*, virága gyógyhatású teát kínál télire. A hársfa a vágyakozás, gyöngédség, szerelem jelképe volt, a hársfák alatt gyakran tartottak lakodalmakat, ünnepélyeket. A hársfavirág gyűjtése legalább olyan kellemes elfoglaltság, mint a bodzavirágszüret, vagy a kamillavirág szedegetése. A szobában szárítva heteken át érezhető az illata. A gyógynövényként értéktelen ezüsthárs levelének a fonáka egyenletesen molyhos, a kislevelű és a nagylevelű hárs levélfonáka kopasz, de az érzugokban szakállasan szőrös, így könnyen elkülöníthetők.

A hársfavirág teáját erős izzasztó hatása miatt megfázáskor, forró

fürdő után, lefekvés előtt célszerű inni, akár hársmézzel édesítve. De éppen ezért nyáron, vagy mindennapi élvezeti teaként nem javasolják.

A cseresznyefa is mély árnyékot ad, a juhar sokféle változata, nagyobb kertekben a platán is alkalmas a déli oldal árnyékolására, és a népi építészet se véletlenül alkotta meg a tornácos házat, a szőlőlugassal együtt még a szűk udvarokon is megoldották vele a nyári árnyékolást, a téli fénycsapdázást.

PANNONIA GLANDIFERA – HUNGARIA FRUCTIFERA

Plinius nevezte a Római Birodalom Pannonia nevű tartományát glandiferának, makktermőnek , vagyis a tölgyek hazájának. Ez pedig azt is jelentette, hogy a vidék szőlőnek, kertnek igen alkalmas. Későbbi elnevezés a „boldog kádárok földje", ahol volt kiváló alapanyag a hordókészítéshez, és piaca is volt, mert a borkultúra is virágzott… A Kárpát-medence talajtani, éghajlati, domborzati adottságai rendkívüli változatosságot kínálnak termőhelyek tekintetében, a táj mozaikossága lehetővé tette évszázadok során, hogy a hozzánk érkező kultúrnövények sokasága otthonra leljen itt, és „másodlagos géncentrumként" jóval nagyobb változatosságot, fajgazdagságot hozzanak létre itt elődeink, a névtelen nemesítők, mint az a növényfaj eredeti termőhelyén volt. Persze ehhez az evolúció kreativitásán túl kellett az itt élők szakértelme, a vándorlásokban edződött nép természetismerete, hiszen a magyarok az áfonyától a gránátalmáig szinte mindennel találkoztak, így jó érzékkel fogtak hozzá a jövevények honosításához.

A középkorban a feljegyzések, ásatások tanúsága szerint jóval több gyümölcsfajtánk volt, mint ami ma a faiskolákban hivatalosan szaporítható, fajtajegyzékben szerepel. Ma még őrzi néhány génbank a régi tájfajtákat, de a fenntartás feladataira alig jut költségvetési pénz. Civil környezetvédők, lelkes „gyümölcsészek" őrzik ugyan gyűjteményekben szülőföldjük élő kincseit, de ezekből eladni egyelőre hivatalosan alig lehet, marad hát az ajándékozás, a csere… Lesz még valaha újra Hungaria fructifera, vagyis gyümölcstermő Magyarország, vagy marad a végletesen leszűkült választék, néhány ipari termesztésre szelektált világfajta egyeduralma? Végeredményben rajtunk múlik…

Lippay János nagy lelkesedéssel bíztatja az olvasót a gyümölcsök fogyasztására:

„…a többi eledelekkel, hogy megehesse az ember, sok munkát kell elébb reájok tölteni; a gabonát meg kell aratni, csépelni, őrleni, sütni. Hogy hússal lakhassék, meg kell az állatot ölni, nyúzni, vagy mellyeszteni, főzni vagy sütni; és így a többi eledelekkel is bajmolódni, de a gyümölcsöt, mihelt meg érik, csak le-szakassza az ember, mingyárt eheti."

Lippay gondolatait ma már azzal is kiegészíthetjük, hogy a gyümölcs szinte az egyetlen olyan élelmiszer, amit nem tartósítva, feldolgozva, állományjavítva, színezve, adalékokkal körítve vásárolhatunk meg… Persze, a termesztés körülményei még ronthatnak a minőségen, de hát Lippay idejében még mindenütt biogazdálkodás volt, ámbár nem így nevezték.

Az alma a régi gyógynövénykönyvekben még szerepelt, mint kiváló háziszer hasmenés ellen, a vese és a máj működését is szabályozza, az emésztőrendszerben gyulladáscsökkentő, és megfigyelték, hogy ahol sok almát fogyasztanak, ott kevés a köszvényes beteg. Tudatosan, az élettani hatások pontos ismeretében fogyasztották elődeink a szilvát, körtét, birsalmát is, a tartósítás módja pedig évszázadokon át az aszalás volt, ami teljesen környezetbarát eljárás, hiszen a Nap melege kellett csak hozzá, és a tárolás sem igényelt külön energiát, mint manapság a mélyhűtés. Lehet, hogy ma sem kellene mást tenni, mint megvárni a gyümölcsök természetes érését, és frissen, a fáról leszakítva enni azt, ami körülöttünk megterem? Sok természetgyógyász figyelmeztet az évszakoknak megfelelő táplálkozásra, aminek az alapját a Kárpát-medencében hihetetlen bőségben termő gyümölcsök adhatják. De hol vannak ma igazán illatos, friss, hazai gyümölcsök, amik valóban gyógyítóak, táplálóak az embernek? A nagyáruházak polcain bizonyára ritkán találjuk meg őket. Ami messziről jön, az szükségszerűen éretlen, hogy szállítható legyen, és valószínűleg valami tartósítási, növényvédelmi eljáráson is keresztülment. Ami feltűnően olcsó, az lehet gyenge minőségű, vagy pedig valakinek a tönkretétele, kizsákmányolása árán lesz akciós. Marad tehát a termelői piac, és lehetőleg biotermék. Igaz, ez drágább, az ára néha többszöröse a konvencionális termékhez viszonyítva, de ez az ár valóban értéket takar.

A biogyümölcs termesztése során jóval kevesebb és kíméletesebb hatású vegyszert használ a gazda, így a kártevők sem pusztulnak el

teljesen, ott van a nyoma a gyümölcsök némelyikén a rágásnak, szívogatásnak. De a fa sem fogadja tehetetlenül a támadást, védekező rendszere működésbe lép, és a riasztásra szánt, kiválasztott természetes anyagok a gyümölccsel együtt a fogyasztó szervezetébe is bekerülnek, támogatva annak immunrendszerét is! Valóban van tehát mérhető gyógyhatása a biogyümölcsnek, a ,,kukacos'' almának is.

Mivel a vegyszeres védekezés lehetősége korlátozott, sokkal körültekintőbben választ gyümölcsfajtát is a gazda, a termőhelynek legjobban megfelelő tájfajta terem majd kiváló minőséget, és ez megint a vásárló nyeresége. A nógrádi hegyek között termő málna, a csongrádi őszibarack, a szatmári szilva máshol nem lesz olyan jóízű soha!

Nem kell túl sokat töprengeni, mérlegelni, hogy mi is hasznos éppen a szervezetünknek, ha egyszerűen ráhagyatkozunk a Természetre. Ami itt és most érik éppen, az a kívánatos. Az egzotikumokat hagyjuk meg a saját hazájukban, hiszen nincs joga senkinek távoli tájakról hatalmas környezetterheléssel ideszállított csemegét lakmározni nap mint nap. A gazdasági válság eddigi életformánk fenntarthatatlan voltára is figyelmeztet, a mindennapok mostanában kényszerű takarékoskodása legalább legyen tudatos, csak azt szabad megfizetni, ami a természettel, embertársainkkal szemben méltányos. Nekünk is így válik egészségünkre, amit elfogyasztunk a Föld kincseiből!

A NAPFÉNY ÍZE, A NYÁR ZAMATA.

Legtöbb gyümölcsünk olyan édes, hogy a cukor alkohollá olvad benne némi emberi mesterkedés folytán. A lepárlás során viszi magával a zamatokat is, és eldönthetetlen, melyik a jobb, a tiszta szatmári szilvapálinka, az illatos kecskeméti barack, vagy a zalai körte! De az sem utolsó élmény, amikor a kis gyümölcsöskertben sorra gyűlik a cseresznye, a barack, a ringló, a körte, a szilva a hordóba, és az egész nyár minden zamata, emléke ott fénylik az áttetsző gyümölcspárlatban…

Persze ehhez türelem kell, gondosság, és mindenekelőtt folyamatos jelenlét, hiszen a szilva akár három héten át hullik folyamatosan, a régi szórványgyümölcsösök szabadon álló fáin először a korona napsütötte részein érik meg a gyümölcs, és lassan az alsó ágakig bejut a napfény. A

gondos gazda kétnaponta is kibaktat ilyenkor, a rövidre kaszált gyepről összeszedegeti a hullott gyümölcsöt, a javát a konyhába, friss fogyasztásra, a fáról szedve ecetes szilvának, befőttnek, de az igazi szakértő nem is rázza meg a fát, hogy csak a tökéletesen érett szemek kerüljenek a cefrébe. A penészes, gombával fertőzött gyümölcs megy a komposztra, a férgeset a háziállatok kapkodják fel, így a növényvédelem is kíméletesen megoldódik, alig maradnak áttelelő kártevők.

A pálinka pedig kiváló háziszer gyomor- bélfertőzéseknél, emésztést segítő, kisebb sebek fertőtlenítésére is használatos, és alkalmas tinktúrák, házi gyógynövénykivonatok készítésére is. Évezredes gyümölcskultúránk része, akár az aszalás, vagy a lekvárok, befőttek készítése. A mértéktartás persze fontos, de ez igaz az élet minden területére, és különösen a gyógynövények ismerői, használói tanúsíthatják, hogy Paracelsusnak mennyire igaza volt:

„A dózis adja a mérget", tehát csak egy anyag mennyisége dönti el, hogy gyógyszer, vagy méreg lesz-e belőle az ember számára…



A DIÓFÁK TÜNDÉRE

„A szőlőtáblák közt lágy füves utak,
mint a csendes patakok folydogálnak.
A pincék bejárata előtt hatalmas diófa,
még a legforróbb nyárban is hűs.
Olyan helyek, hogy az ember
bárhol megállna, leülne, letelepedne,
s azt mondaná: itt maradok…"

Hamvas Béla sokat járta a szőlőhegyeket, és bizonyára rengeteg diófa alatt megpihent. De mi a titka ennek a különleges fának, hogy az ember újra és újra elülteti a háza mellé, a pince bejáratához, bárhova, ahol otthont akar éppen teremteni magának, hogy aztán valamikor alája telepedhessen? Valami kedves titok lappang körülötte, és ha a csodálatos magyar irodalomban bóklászunk, kiderül, hogy szinte minden költőnknek megvolt a maga diófája! Talán ettől válik nekünk olyan ottho-

nossá a magyar táj, hiszen szüret idején valahol Niklán ma is ott gerjeszti a tüzet az agg diófa alatt Berzsenyi, Iszkázon Nagy László búcsúzik a nyártól, amikor már ott is sárgul az árva diófa dús terebélye, Csöngén Weöres Sándor figyeli a tündérek rebbenéseit diószüret közben, és mi, a szerencsés kortársak már azt is tudjuk, hogy ha szemerkél az őszi eső, szomorkodik a diófa! Ezek már Kányádi Sándor szavai…

A Tiszaháton a folyót kísérő galériaerdők fő alkotója a diófa! A folyóval együtt mozog a part mentén a kavicságyon átszűrt talajvíz, és ebbe a láthatatlan áramlásba gyökerezik a fák hosszú, erős karógyökere. Víz tehát van korlátlanul (feltéve, hogy nem szabályozzák agyon a folyót…) és a hatalmas lombkorona párologtatása hűti a nyári forróságban a környezetét. A diófa közelében nőtt szilvafa gyümölcse ritkán férges, mert akár öt fokkal is hűvösebb van alatta, mint máshol, így a szilva kártevői elkésnek, lemaradnak a peterakás idejéről. Persze csak a magról kelt diófának marad meg az erős karógyökere, ha átültetik, elágazik a sérült gyökér, már nem ér le az éltető vízforrásig. Ezért sem lesz az oltvány sehol olyan bőtermő, tekintélyes matuzsálem, mint amit a varjak vetnek a bozótba.

A dió gyümölcse vérszegénység, sápadtság esetén gyógyító hatású, különösen, ha mézben tartósítják! „A méz is, a diótul oly orvosságos lészen, hogy aki abból eszik, a torkának és arteriáknak, avagy élő ereinek nyavalyáit meggyógyítja.” – írja róla a mindentudó Lippay. A dió magja az emberi agyvelőt formázza, és ez, ha hihetünk Paracelsusnak, arra is utal, hogy a gondolkodást segíti, hiszen a Teremtő minden növényen egy jelet, kézjegyet hagyott, hogy az emberek felismerjék, milyen betegségre használható gyógynövényként. Ez persze csak babona, a hasonlóság véletlen, mondja a mai, „felvilágosult” ember… igaz, most, hogy megtalálták, elnevezték, kikutatták, azonosították a zsírsavakat, kiderült, hogy a dióbél is sokat tartalmaz belőlük, és ezek az erek tisztítása, a koleszterinszint szabályozása révén valóban javítják az agyműködést! (Különös, hogy a mi civilizációnk embere mennyire megriad minden „tudománytalan” feltevés hallatán. Kínai sógornőm, meghallva a történetet, azonnal rábólintott: náluk is mindenki úgy tudja, hogy a dió azért jó a gondolkodás serkentésére, mert ilyen az alakja, mi itt a probléma?)

A diólevél csersavtartalma ugyan sok szomszédnövény számára ártalmas, de a körtét, almát télire diólevéllel bélelt ládában, polcokon tartották, így jobban elállt a gyümölcs. A diólevél megszárítva, teake-

verékekben vértisztító, emésztésjavító hatású, és az íze is kellemesen fanyar. A leveleket a nyári napforduló idején ajánlott gyűjteni. A még lágy, zöld diókat alkoholban (vagy valódi házi pálinkában) áztatják cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel, gyömbérrel, szerecsendióval együtt, akár egy éven át is, és persze az ilyen házi diólikőr egy napon sem említhető a bolti, ,,koholt szeszekkel''. A zöld diók likőrkészítéshez a hagyomány szerint abban az állapotban gyűjtendők, amikor kötőtűvel még könnyen átszúrhatók. Mostanában még a dió gerezdjeit elválasztó közfalat, vékony hártyát is gyógyhatásúnak tartják, külön szárítják diótörés közben, és teának forrázzák.

Milyen lakhatóvá teszi a kertet egy diófa! Kora tavasszal, ahogy a csupasz ágak között messze besüt a szobába a még alacsonyan járó nap, jólesik a fény, és ahogy nő a forróság, úgy lombosodik a diófa is látványosan. Egyszerre megnyúlnak a barkák, hull a virágpor, a csupasz ágak között messzire elviszi a szél, az új hajtások szinte szemlátomást növekednek, és ott van a hegyükön a parányi termős virág kezdeménye, végén a kackiásan kétfelé kunkorodó bibe… Ekkor még aranysárga, szinte áttetsző a lomb, de két hét múlva már sötét az árnyék, az első levelek hatalmas legyezője élő napernyőként borul a kertre. A viharos növekedés időszakában aztán szivattyúként veszi fel a tavaszi pangó vizeket magába, építve a lombot, szilárdítva a fát. Az árnyéka ilyenkor már mély, sötét és hűvös, éppen olyan, amilyenre az ember vágyik a forró nyári napokon!

Előfordul azonban, hogy tavasszal egy éjszaka alatt feketére fagynak a barkák, az új hajtással, a termős virággal együtt. De néhány hét gyászos mozdulatlanság után, amikor már a diófa körül minden zöldbe borul, megpattannak az apró tartalékrügyek! Kiderül, hogy közben bent komoly ,,újratervezés'' folyt, és a fa még ott is képes rügyet fakasztani az ágból, ahol ennek kívül nyomát se látni! Igaz, ezek nem a diadalmas csúcsrügyek, termés az idén alig lesz, és valóban, az a pár szem, ami mégis előkerül valahonnan, csak szeptember végén érik be, és feleakkora, mint más esztendőkben. Mivel csupa oldalrügy fakadt ki, ferdén, göcsörtösen ágaznak el az új hajtások, a fa egész életében hordozza alakján a fagyos tavasz nyomait.

(Különös, hogy méltatlankodik az ember, ha sajátjának, személyes tulajdonának tekintett gyümölcsfái nem hoznak egy-egy évben termést. Elvitte a fagy, sopánkodunk, mintha valami tolvaj jár volna a ker-

tek alatt… De vajon amikor bőséges a termés, nem felejtünk el hálát adni érte? Vagy akkor éppen a felesleg elajándékozása, a szedés adta sok munka okoz fejfájást?)

Nálunk is van az ablak alatt diófa, egy madár hozta a magot valamikor, elpottyantotta a terasz sarkánál, gondos diófa-tündérek életre dajkálták, és ma már hűvös árnyékba borítja a kerti asztalt egész nyáron. Sűrű, sötét lombja párologtat is, és a teraszra nyíló üvegajtót nyugodtan nyitva lehet hagyni egész délelőtt, nem melegszik fel a lakás. Igaz, árnyékos, félhomályos a szoba is tőle, de hát ez csak jólesik a külső, éles fények után.

Szeptemberben, Kisasszony napja táján aztán megpattan a zöld burok! Először csak megnyílik, kihasadozik, mint egy virág, és nyirkos, világosbarna szemek sokasága csodálja az ismeretlen világot, aztán lassan hullani kezdenek a legbátrabbak. Az első szemek koppanását persze a kutya hallja meg, és boldogan rágja szét a zsákmányt, a gazda legalább erre felfigyel, és igyekszik kifelé a kosárral. Ilyenkor már néhány száraz levél is pilinckázik a föld felé, talán az se véletlen, hogy pontosan olyan színű, mint a burokból kipattant friss dió, nem könnyű meglátni a termést, de valami illata is lehet, mert a kutya hangosan szaglászva, fújtatva túr bele az avarba, és még sötétben is képes előhalászni pár szemet, tüntetően ropogtatva vacsora után a kései csemegét… Igazán szaporán akkor indul meg a diózápor, ha egy pár esős nap után hirtelen kisüt a nap!

Ilyenkor lehet meglesni a tündéreket is, már ha valaki olyan szemmel néz a világba, mint Weöres Sándor: *„ … figyelj meg egy diófát: ha tépázod, kelletlenül és viszolyogva adja gyümölcsét, s ha szelíden, tisztelettel közeledsz hozzá, szívesen adakozni kezd, és megpillantod a lefosztottnak látszó alsó ágakon a legelérhetőbb és addig észre nem vett diókat: ez a diófa tündére. ”*

De kinek is szánja igazából a termést a fa? Persze, a szaporodás a cél, de bőséges rátartással dolgozik a Természet, és jut belőle még a december elején erre vonuló, éles szemű varjaknak is, akik végigjárják még utoljára a kerteket, és nemhiába, hiszen hamarosan minden villanyoszlop tetején ül egy-egy madár, szorgosan kopogtatva a fagyos avarból kikapart szemeket.

Néha persze összevesznek rajta, újra elpottyan, most már távolabb, tüskés bokrok sűrűjébe hullik, vagy éppen túl kemény a madárcsőrnek, és máris megvan az utánpótlás! A szerencsés túlélő magára húz-

za újra az avartakarót, jól elfészkelődik, aztán a fagyos téli napokon a kemény héj lassan meglágyul, és tavasszal a csíra áttöri, szétrepeszti a burkot, hogy az új gyökér hatalmas erővel a földbe fúrhassa magát.

Ha a dió ehetetlen lenne, a madarak nem hurcolásznák magukkal messzebbre, ott maradna a fa alatt, de a mély árnyékban esélytelen lenne a csemete, és egyébként is, a lehullott levelekből kimosódó csírázásgátló anyagok elpusztítanák, mielőtt megmozdulna benne az Élet. Ki van ez jól találva, a madár is jóllakik, a dió is terjed szépen a környéken…

„Kiülök a dombtetőre, onnan nézek szerteszét,
S hallgatom a fák lehulló levelének lágy neszét…"

Később, ahogy egyre jobban hűlnek az éjszakák, a diófa is megkezdi a visszavonulást. Ami fontos, a jövőre nézve szükséges anyag van még a levelekben, azt szépen visszagyűjti a levélereken keresztül a fatest mélyébe, így tűnik el a zöld, és sárgul, barnul a levéllemez, ahogy a szükségtelen, mérgező salakanyagokat kiválasztja. A levél lassan elhal, a nedvek áramlása megáll, és az erek elzáródnak. Már csak egy fagyos éjszakára várnak, és másnap, ahogy felragyog az egyre alacsonyabban járó Nap, nehéz sóhajtással tömegesen hullnak a földre. Igaz, ahhoz, hogy ezt az ember meghallja, csönd kell, és szemlélődő figyelem, meg persze egy Petőfi-vers emléke, hogy mégis tudjuk, mit szeretnénk meghallani… Az egész, hatalmas, összetett levél egyszerre pattan le az ágról, a legkisebb érintésre, a ragyogó harmatcseppek súlya alatt, pedig nyáron a legerősebb szélrohamnak is ellenállt! Mi történt itt? A levél helyén szépen parásodott, zárt felület marad, nem seb, fölötte pedig ott van már a parányi rügy, benne elrejtve a jövendő, és a tavaszról álmodik. A diófa megkönnyebbülve, jóleső fáradtsággal kinyújtózik, hiszen a növekedés, terméshozás terhét erre az esztendőre letette.

A lakásban ilyentájt különös fényjáték kezdődik, először a zöld helyett aranysárga árnyékok vetülnek be az ablakon, aztán meleg barnára válnak, végül hirtelen nagyon világos lesz, ahogy a kopasz fa ágai között akadálytalanul benézeget a szoba sarkaiba is az egyre alacsonyabban járó napsugár. Érezhetően melegít az üvegen át, csak az a baj, hogy ezek a laposan, messze besugárzó fénynyalábok a pókhálós, poros zugokba is bekandikálnak, és az ablakon is hirtelen feltűnnek a szőlőre, paradicsomra begyűlt muslincák által hagyott szeplők… Bizony, már itt az ideje az őszi nagytakarításnak is !

„Jön az ősz, leterül a levél-garmada
Fedi hős éjszaka tapadó harmata”

(Weöres Sándor)

A diólevél persze nem szemét, amit a kukásautóra kell bízni, és nem is égetnivaló, hiába terjedt el a köztudatban, hogy mérgező, egyrészt a komposztdombon pár év alatt elkorhad, elbomlanak csírázásgátló anyagai, másrészt ott lehet hagyni a fa alatt, és csak tavasszal összekotorni a pókhálóvékonyra bomlott maradékot. A levéltakaró is táplálék, ezernyi alig látható talajlakó lénynek, gombának, baktériumnak jelenti az életet az avarréteg.

Gyakori kérdés, hogy mit ültessünk a diófa alá? Hát, elsősorban persze a vendégeket… Valóban igaz, hogy a diófa alatt nem sok növény marad meg, de a közönséges, igénytelen, téglavörös virágú sásliliom (Hemerocallis fulva) az egyik kivétel! Békében megvannak egymással, tavasszal, ahogy az avar maradékát összegereblyézzük, gyorsan kihajtanak, üde zöldjük szépen díszít egész nyáron, a virágzás pedig még külön öröm! A sásliliom virága, bimbója ehető, párolva, töltve, akár a tökvirág! Kínából származik, a recepteket is a keleti konyhából gyűjthetjük hozzá. Augusztus végére elfekszik, száradni, sárgulni kezd a növény, ekkor a lombját lesarlózzuk, hogy a diószüretet ne akadályozza. Más teendő nincs is vele a következő virágszedésig!

„Ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent”

(Smaragdtábla, Kr. e 3000 körül)

Különös, hogy mennyire megragadja az embert, ha nyugodt víztükörben nézegeti a parti fák fejtetőre állított képét! Ez a szemfényvesztés talán azért ilyen lebilincselő, mert a fa valódi lényéről segít képet alkotni...

A fa valójában a föld alatti részével, szétágazó gyökérzetével együtt kerek egész, és a bomló avarból a földbe szivárgó, ásványi alkotóikra hullott tápanyagok újra a növény számára felvehetővé oldódnak a tél során. És mennyi katica, pók, bodobács, vagy akár sündisznó lapul meg télire a levelek között! Csak ott nem történik meg ez az átváltozás, ahol az ember aszfaltot ken szét a Földanya élő, lélegző bőrén, elvágva egymástól a lomb és a gyökér két, egymást tükröző világát.

Meg is látszik a betegeskedő, sínylődő nagyvárosi fákon ez a szétszakítottság…

„Már, mintha álmodnék, hallom
zaját a jó örömnek,
darálók forognak, diós
mozsarak döngnek.

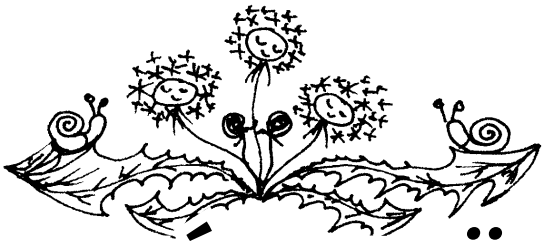
Fagyban és nagy havazásban
meg kell maradnunk jónak
s tisztának is, hogy örüljünk
csörgő diónak.”

(Nagy László)

De télen aztán végképp nincs mit nézni a diófán, gondolná az ember, pedig ahogy diótörés közben egy-egy férges, száraz, tavalyi darab is előkerül, külön lehet gyűjteni, és a madáretetőn tornázó cinegéknek kiszórni. Persze az etető is az ablak előtti diófára kerül, hiszen így lehet bennük gyönyörködni! A legdúsabb lakoma majd akkor lesz, amikor a karácsonyi kalácshoz daráljuk a rengeteg diót, és a kirázott maradékot öntjük ki nekik. Ebből még az apró vörösbegy is lakomázhat, aki a gerezdekkel nem tud megbirkózni. Az ő megjelenése nálunk már ugyanúgy hozzátartozik az adventi várakozáshoz, mint a mézeskalács illata…

A diófa álmodik hát szépen, gyökerében, kemény fatestében alig mozdul az élet, de a földben, körülötte érik a tápláló humusz, és lassan, ahogy átfordul az esztendő, növekszik újra a Fény, szinte észrevétlenül hízni kezdenek a rügyek. Az öreg varjú pedig, amelyik Kányádi Sándor kertjében üldögél, hallgat bölcsen, mert jól tudja, hogy nemsokára lesz az öreg diófának gyönyörű szép hósubája!

De vajon valóban szomorkodik a megkopaszodott diófa? Vagy csak a levelek súlyától, a gyümölcs terhétől megkönnyebbülve, pihenni tér a télre készülődő kertben, és álmában, a hosszú téli éjszakákon megnyílik a csillagvilág felé? Egy „évgyűrűt” megint lezárt, megszilárdított, de ez a kifejezés csak a favágó szempontjából értelmezhető. A fa testébe zárva élnek az előző esztendők alakjai is, valahogy úgy, mintha kesztyűket húznánk egymásra, egyre nagyobb, több ujjas, elágazó rétegekben, és mindig csak a legkülső az aktív, az élő hártya, amelyik kapcsolatba lép a környezettel. „Az őssejtig vagyok minden ős” - gondolja talán magában büszkén a befelé figyelő, az időben visszalépegető faóriás… A zúzmarás ágak látványa pedig talán azért olyan varázslatos, mert a fa jövőbeli körvonalait mutatja meg, végtelenül finoman vastagítva az ágak rajzolatát?



A GYÓGYNÖVÉNYEK KIVÁLASZTÁSA

„Tiszteld az orvost, mert jó szolgálatot tesz, meg hát az orvos is Isten teremtménye. A gyógyulás úgy jön a Magasságbelitől, mint az ajándék, amit a királytól kapsz. Tudása miatt az orvos emelt fővel járhat, még a hatalmasok körében is megcsodálják. A gyógyszereket a földből adja az Úr, és az okos ember nem veti meg őket… Ápolás, enyhítés céljára használja a gyógyszerész is a gyógyszert, azért készíti. Működése soha meg ne szűnjék, jóvoltából az egészség terjed a földön. Fiam, ne késlekedj, hogyha megbetegszel, imádkozz az Úrhoz, és meggyógyít téged…De hívd az orvost is, az Úr alkotta őt is, ő se hiányozzék, mert rá is szükség van. Van, amikor az ő kezében van az egészség, mert hiszen ő is könyörög az Úrhoz, hogy munkája nyomán javulás álljon be, s adjon gyógyulást az élet javára. Az, aki vétkezik Teremtője ellen, az orvosoknak kerül a kezébe."

(Sirák fiának könyve)

Több ezer éves bölcsesség lakik a fenti sorokban, de mi is vonatkozik ezekből a mai emberre? Az orvosra szükség van, ha már kifejlődött egy betegség, de a megelőzés, az egészség megtartása nagyrészt a mi kezünkben van, és ebben sokat segíthetnek a gyógynövények! (A „vétek" pedig talán mozgásszegény, rossz minőségű élelmiszerrel túltáplált, stresszes életünkben keresendő…)

A gyógynövényekkel való gyógyítás komoly szakismeretet kíván. Aki a kertjében fűszereket, gyógynövényeket nevelget saját használatra, felelősen tegye! A kertészeti hagyományok, a régi receptek, a családi emlékek a háziasszony számára elég segítséget nyújtanak ahhoz, hogy a jól bevált teákat, fűszereket felneveljék, begyűjtsék a család számára, és így elsősorban az egészség megőrzésén munkálkodjanak, de ne a komoly betegségek öngyógyításával kísérletezzenek. Ezért a házikertbe csak olyan növényeket ültessünk, amit biztonsággal felismerünk, enyhe hatásuk miatt bajt nem csinálunk velük, és gondosan különítsük el őket a hasonló kinézetű, de mérgező növényektől. (Például a medvehagymát a gyöngyvirágtól…)

GYÓGYNÖVÉNYISMERETÜNK KETTŐS FORRÁSA

Több száz éve megjelentek már nálunk a többségükben mediterrán eredetű, egész Európában használatos fűszernövények, a kolostorok tudós szerzeteseinek közvetítésével. Onnan lassan kikerültek a magyar kertekbe, némelyik meg is honosodott, kivadult, mint a citromfű, de a legtöbbjük ma is az ember gondoskodására szorulva marad csak meg a mi éghajlatunkon. A kolostorokba nagyrészt a római parasztkertekből kerültek, ők meg talán a görögöktől tanulták meg használatukat…

A másik forrás a Kárpát-medencében vadon élő, természetes flóránkban őshonos gyógynövények sokasága. Ezeket ma is begyűjthetjük természetes élőhelyükről, és a kertben is könnyen megtelepíthetők. Nevükben sokszor a megtalálásukról szóló legendák rejtőznek, vagy utalások gyógyító erejükre. Használatukat, ismeretüket sokáig csak a szájhagyomány őrizte. Csabaíre vérfű, Szent László füve, szemvidító fű, párlófű, orbáncfű, csupa árulkodó, szép elnevezés!

Nálunk „történelmileg úgy alakult” hogy a középkor egykor viruló kolostorkertjei szinte nyomtalanul eltűntek. Bakonybélben azonban nemrégiben újra kezdték a gyógynövénytermesztést, a csodálatos természeti környezetben itt is az ökológiai gazdálkodás szabályai szerint dolgoznak. A közeli Pannonhalmán pedig a levendulatermesztés hagyományát, és a borászatot újították fel!

A tudás, a tapasztalat visszaszerezhető, hiszen vannak követhető, élő példák Európában. A fuldai kolostor kertjét érdemes felkeresni Németországban! A gondosan őrzött hagyományok, és a biokertészet mai módszerei együtt teszik különlegesen gazdaggá, élővé a kertet.

A népi gyógynövényismeret másik forrása sem apadt el végképp, példa rá Halimba, ahol ma újraélesztik a ,,gyógyfüves esperes'' emlékét, és a környék vadon termő növényeinek ismeretét. A két bemutatott gyógynövénykert nagyon távol van egymástól, de közös bennük, hogy a könyvekben, az emberek emlékezetében még fellelhető tudást újraélesztik, a gyakorlatban, változó világunkban újra kipróbálják, és a tapasztalatokat továbbadják.

A FULDAI KOLOSTOR BIOKERTJE

Németországban a fuldai kolostor apácái csaknem négyszáz éve művelik a falak mögé zárt kertet, amit a város mára teljesen körbevett. Mióta a biokertészet, az ökológiai gazdálkodás gondolatával megismerkedtek, tudatosan kerülik a kemikáliák használatát, és hivatalosan is ellenőrzött biogazdálkodást folytatnak. Ebben a zárt közösségben dolgozva, csodálatos kísérleti terep alakult itt ki a vegyszermentes gazdálkodás módszereinek kifejlesztésére.

Van a közösségnek egy szabadalmaztatott terméke is, a ,,Humofix'' komposztoltó preparátum, amiből egy csipetnyi mennyiség elegendő a komposzthalom érlelésére, az öntözővízbe is tesznek belőle, a magvak vetése előtt csávázószerként is használják. Érdekes, hogy ugyanaz a hat gyógynövény az alapanyaga a készítménynek, mint a biodinamikus gazdálkodásban: cickafark, kamilla, pitypang, csalán, macskagyökér, tölgyfakéreg. A kertben, a talpalatnyi helyen látszólag egymás hegyén-hátán, de valójában nagyon átgondoltan társítva virágzik, növekszik, terem a rengeteg egészséges zöldségféle, fűszernövény, gyümölcs és gyógynövény. Tapasztalataikat már könyvekben, hírlevelekben is rendszeresen közzéteszik, de az igazi élmény a kert bejárása!

A biogazdálkodással ismerkedő látogatónak életre szóló élmény az itt dolgozó nővérekkel beszélgetni. Így is lehet gazdálkodni? Büszkén

mutatják a hatalmas, kétszáz éves öreg almafát, a csaknem ezeréves tervrajz alapján rekonstruált gyógynövény-kertecskét. Van itt édeskömény, zsálya, ruta, zeller, turbolya, pemetefű, menta, de a ma már csak virágáért ültetett nőszirom, rózsa, liliom is az apró ágyásokban pompázik az eredeti terv szerint. A késő nyári napsütésben körülpillantva azt is megjegyzi a vezetőnk, mennyire más a kert mostani hangulata, a sok harsány sárga kúpvirág, hatalmas napraforgók, a körömvirágok ragyogó narancssárgái fényében, mint tavaszutón a halványlila zsályák, kakukkfüvek, levendulák szelíd színfoltjai. Ilyen apró változásokat csak az tud érzékelni, aki nap mint nap benne munkálkodik, szívvel-lélekkel együtt él a kerttel.

A parányi, falakkal körülvett, zárt birodalomban szelíd béke uralkodik ember, állat és növény együttélésében. Akár valamikor abban az első kertben, mielőtt a kígyó megjelent…

A fuldai kertet járva, füzeteiket, könyveiket olvasgatva nekünk nem a kész megoldásokat kell átvennünk, hiszen más az éghajlat, a talaj, a kőfalak mögé rejtőző kert mikroklímája, hanem a szemlélet lehet példaértékű, amivel a növények világába belenyúlnak. Bizalommal ráhagyatkozni a teremtett világ bölcsességére és tökéletességére, és alázattal segíteni a növények fejlődését, olyan körülményeket kialakítani, hogy otthon érezzék magukat, elsősorban nem a hasznot keresve, hanem a harmóniát.

A HALIMBAI HAGYATÉK

Halimba neve régóta ismert a hazai fitoterápia, a gyógynövényekkel való gyógyítás hívei körében. Szalai Miklós, a „gyógyfüves espere" élt itt több mint negyven éven át, és gyűjtötte a környék gyógynövényeit, készítette híres, jól bevált teakeverékeit, amik szerte az országban rengeteg embernek hoztak gyógyulást. A halimbai posta évtizedeken át árasztotta egy kisebbfajta gyógynövényszaküzlet illatát, hiszen a legnagyobb forgalmat a segélykérő levelek, és a szétküldött teacsomagok alkották akkoriban…

Szalai Miklós 1946-ban került ide plébánosnak saját kérésére, mivel már régóta szeretett volna elmélyedni a gyógynövények ismeretének,

felhasználásának tudományában. Halimba pedig ilyen szempontból kitüntetett hely, hiszen a Bakony és a Kisalföld találkozásánál fekszik, így flórájában mindkét tájegység növényei megtalálhatók, és ha még a környékbeli kisebb tavakat, mocsaras élőhelyeket is tekintetbe vesszük, nem csoda, hogy a változatos élőhelyeken az Esperes Úr mintegy 1400 féle virágos növényt, ezen belül háromszáz vadon termő gyógynövényt gyűjtött be, határozott meg, és őrzött egyre bővülő herbáriuma lapjai között az évek során! Vallotta, hogy nemcsak a gyógyító hatású növényt, de a hasonló kinézetű, értéktelen, vagy esetleg mérgező fajokat is pontosan ismernie kell annak, aki embertársai gyógyításának felelősségét magára veszi.

Teakeverékei mintegy 12-15-féle növényt tartalmaztak, ezek között voltak erős hatásúak, amikből feltétlenül lenni kellett a keverékben, de csak meghatározott, kisebb arányban, és sok más kiegészítő, egymást támogató, gyengébb hatású növénnyel együtt érték el a kívánt gyógyulást. Ajánlásaiban egy-egy betegségre nagyon sokféle gyógynövényt sorol fel, hogy a környéken éppen elérhető, az adott évben bőségesen termő fajok közül lehessen összeállítani a beteg számára személyre szabott keveréket, figyelembe véve életkorát, általános egészségi állapotát, egyéb betegségeit, hajlamait. Érdekes olvasni, hogyan vélekedik az Esperes a betegségről, a gyógyulás lehetőségeiről.

> *„Mégis, hogyan éljen a beteg ember? Teljes erejével akarjon meggyógyulni. Ne foglalkozzék betegségével, ne tanulmányozzon orvosi könyveket, nehogy képzelődővé váljék, és fokozza baját. Bízza magát orvosára, de ugyanúgy saját magára is…. Képzelődés az, amikor a beteg azt hiszi, hogy tehetetlen betegségével és hajlamaival szemben. A valóság ezzel szemben az, hogy az ember minden irányban szabad."*

A falu vezetői nagyon sokat tesznek azért, hogy az itt valaha felhalmozott tudás, tapasztalat újra élő ismeretté váljon. Szalai Miklós egykori lakóháza ma felújítva, emlékházzá alakítva várja a látogatókat, a kert pedig gyógynövény bemutatóként hasznosul, ahol külön parcellákban találjuk a kolostorkertek illatos fűszernövényeit, a virágaikkal is díszítőket, az árnyéki évelőket. A lugasra szőlő, komló kapaszkodik, a hangulatos, kemencével, napelemes gyógynövényszárítóval felszerelt fészerben esőben, rekkenő hőségben is szabadtéri foglalkozáso-

kon lehet ismerkedni a növényekkel, hiszen a legjobb rajz, a legszebb fotó sem tudja visszaadni az elmorzsolt levél illatát, a frissen szakított édeskömény ízét, a körömvirágszirmok bársonyos tapintását. Napokat lehet itt a kertben eltölteni, persze lehetőleg szakavatott, lelkes tanító mellett.

Maga a kert talán máshol is megalkotható lenne, igaz, a hangulathoz, a hitelességhez hozzátartoznak a határoló gyönyörű kőfalak a helyi terméskőből, a téglajárdák, az öreg gyümölcsfák, de a környék vadon termő gyógynövényei igazán csak ott ismerhetők meg, ahol élnek. Halimba különleges fekvése miatt, akármerre indulunk a faluból, a gyalogutakat gyógynövények sokasága szegélyezi. Ha a száraz mészkősziklákra települt karsztbokorerdők, egykori legelők felé indulunk, fehér üröm, apróbojtorján, cickafark, erdei mályva, kakukkfű kerül a szemünk elé, és még a bokrok is gyógyítanak, hiszen csipkerózsa, galagonya, boróka, földiszeder kínálja termését a gyűjtőknek! A vizenyős, nyirkos réten, a tóparton füzike, sédkender, réti füzény, angyalgyökér, őszi vérfű vegyül a sajnos egyre erőszakosabban terjedő aranyvessző telepeivel.

De hogy miféle különleges helyen járunk, arról talán leginkább az a pár „kivadult" gyógynövény árulkodik, amelyek nem honosak nálunk, de szépen elterjednek, ha a valamikori gyűjtő zsákjából, cipőtalpáról idepottyan a magjuk, gyökérdarabkájuk! Így bukkan fel az árokparton váratlanul az édeskömény, és illatozik az erdőszélen a citromfű, a kiszáradt patakmederben a borsmenta. Úgy tűnik, jártak itt előttünk csodálatos emberek, akinek a lába nyomán gazdagodik, épül még a Természet is…



A HÁZIKERT GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEI

A növények külső megjelenése sokat elárul környezeti igényeikről. Az ezüstös, molyhos, viaszos lomb szárazságtűrésre utal, a nagy puha zöld levelek az árnyékban működnek jól, a kevés fényt hasznosítják így hatékonyan. Ha a levendula árnyékba kerül, megnyúlik, nem tud megfásodni a hajtása nyár végére, és télen elfagy. A borsmenta a napon apró, szürkés leveleket hoz, tetvesedik, elszárad. A citromfüvet bárhova telepítjük, szapora magjai segítségével pár év múlva ott lesz a sövény szélén, az árnyék és a fény határán, és vígan terjed tovább, amíg csak el nem éri a napos sziklakertet, és itt átadja a helyet az izsópnak, szurokfűnek, kakukkfűnek. Az évelő borsikafű még a saját árnyékát sem tűri, alsó leveleit folyamatosan hullatja, de forró nyarakon egyedül uralja a sziklakertet kemény, szúróshegyű, örökzöld lombjával, dacolva a forrósággal. Szoros összefüggés van tehát a növény külső megjelenése és környezeti igényei között. Valójában a világ minden tájáról összegyűjtött fűszernövényeink mind eredeti termőhelyükhöz hasonló feltételeket követelnek ki maguknak.

A gyógynövényeket talán legegyszerűbb lenne betűrendben felsorolni, de az ökológiai szemlélethez közelebb visz, ha a termőhely szerint csoportosítva próbáljuk meg őket leírni. Így sokszor a közös eredetre, származási helyre, hasonló szaporítási lehetőségekre is könnyebb utalni. Kezdjük a napos sziklakerttel, hiszen itt sok közkedvelt illóolajos kis félcserjét találunk. És nem véletlen, hogy ide gyűlnek a középkori kolostorkertek mediterrán eredetű fűszercserjéi, hiszen itt valamivel több a meleg, hosszabb a nyár, mint a kert árnyas részein, otthon érzik hát magukat!



SZÁRAZ, NAPOS SZIKLAKERTEK, TÁMFALAK NÖVÉNYEI



► Az **évelő borsikafű** *(Satureja montana)* neve is sokat elmond már a hasznáról. A magyar név utal az ízére, hiszen borspótlóként használjuk, a latinban pedig a régiek szerint *„az kacér szatirákrul vette nevezetit, mert ha porát hörpölő tyukmonyban eszed, az elaluvó szerelmet indítja…”* . Hasonlóan az egynyári, kerti borsikához, ez is a bab, a káposzta fűszere, puffadásgátló, emésztésjavító, így nem véletlenül őrizték meg a hagyományos receptek a nehezen emészthető ételekhez kötve.

Erdélyben, a Kárpátokban is honos ez a kis örökzöld félcserje, de már a régi rómaiak is nagy becsben

tartották. Júliusban kezd virágozni, ilyenkor a méhektől megközelíteni sem lehet, csak estefelé. Nem kell sokat szárítani belőle, hiszen szinte egész éven át szedhető, és egy ágacska elég belőle az ételbe a főzés vége felé. Magvetéssel könnyen szaporítható, de a sziklakertben szórja is a magot, kikel a legkisebb résben is, és ha jó helyet talál, kerek kis bokorrá fejlődik pár év alatt.

A melegigényes, félig-meddig örökzöld fűszercserjékre általában érvényes, hogy augusztus elejétől már nem szabad erősen visszavágni őket, mert ha az új hajtások nem tudnak megfásodni , erős, nedves télen könnyen kifagy a növény. Ugyanez történik, ha árnyékba kerülnek, vékony, csenevész hajtásaik biztosan nem élik túl a hideget. Tavaszra a borsikafűnek egészen megvörösödik a lombja, sokszor teljesen el is hullatja a levelét, aztán amikor hajtani kezd, már látszik, mennyire fagyott vissza abban az évben! Ilyenkor visszavágjuk az élő részekig, kerek bokorrá formálva újra, és egy évig nincs is körülötte más teendő.



„Kúszó szőnyegként tenyészik a homokos és a köves szakadékokban, finom lilásrózsaszínre festve ezeket. Apró, ovális levelei fűszeres illatot árasztanak. Aki valaha is járt az izzó, köves pusztákon, és taposta a kakukkfüvet, örökre megjegyzi ezt az illatot, amelyben keveredik a napos nyár, a vad hegyek, az izzó kő aromája. „

(Alekszej Szmirnov)

▶**Mezei kakukkfű** (*Thymus serpyllum*) a kakukkfüvek nemzetsége egész Európában őshonos, igaz, más-más alfaja, változata virít a Földközi-tenger mellékén, a Himalája lejtőin, vagy éppen a budaörsi kopár

dolomitsziklákon. A legelésző állatok nem bántják, a szárazság sem zavarja, a szél ellen a földre lapul, de igazán eluralkodni ott tud, ahol a vékony termőtalajon, sziklás domboldalakon a mostoha viszonyok között alig van versenytársa.

A pázsitfüvekkel sűrűn benőtt legelőn különös segítőtársakat talál a túléléshez. Sokszor látni, hogy a hangyabolyok vagy a vakondtúrások tetején terpeszkedik, így tud kiemelkedni az élelmes szomszédok szorításából! Képes sárral, porral, sziklatörmelékkel félig eltemetve szárából bárhol gyökeret ereszteni, megkapaszkodik a laza földkupacban, így evickél ki a napfényre, a többi növény fölé. Ezért tud a folyamatosan málló dolomitsziklák tetején is megtelepedni, ahol már alig él meg más növény, és ez a képessége teszi lehetővé, hogy finom, aromás kerti változatait kora tavaszi dugványozással könnyen elszaporítsuk.

Valamikor az ókorban Athén mellett egy kakukkfűvel sűrűn benőtt dombon töltötték idejüket legszívesebben a költők, és a virágokat látogató méhek szorgalmából vettek példát az erényes életre. A háborúba induló görög harcosok ruhájára az asszonyok kakukkfüvet hímeztek, a római katonák csata előtt kakukkfűfürdőtől szilajodtak. A középkori keresztes lovagok is kakukkfűágacskát adtak szívük hölgyének búcsúajándékul, szerelmi zálogul, amit illett hímzett szalaggal viszonozni. A hímzés a címer mellett természetesen kakukkfüvet is ábrázolt, sokszor egy sebhely fölé illesztve, utalva a növény fertőtlenítő, sebkezelő, gyógyító hatására. Szerencsére, volt bőven Európában belőle, útjuk során ráakadhattak bárhol a katonák. Ebben is csak a mértéktelen huszadik század jutott el a készletek kimerítéséig: az első világháborúban néhány év alatt elfogytak a tartalékok, a timol, a legfontosabb fertőtlenítőszer hiánycikké vált a kivérzett Európában!

Érdekes, hogy a kakukkfű a legelők társulásában ugyanezt a sebforrasztó, gyógyító erőt képviseli. Ahogy a legelésző nagytestű állatok felszakítják a füvek szőnyegét, és előbukkan a csupasz föld, vagy a sziklákon elsodorja a víz, az olvadó hó a növénytakarót, rögtön kiválik a többiek közül a kakukkfű, szinte beforrasztja, átszövi legyökerező hajtásaival a növénytakarón esett sérülést…

„Balsamfüvet mézek szagokkal jelentnek”

(Vergilius)

Ahol nagyon sok a kakukkfű, - vagy más néven balzsamfű - ott zamata a mézben is megjelenik, hiszen az apró virágok heteken át nyílnak tömegesen, és hogy könnyebben észrevegyék őket a megporzó rovarok, sokszor sűrű virágzatba, fejecskébe tömörülnek, így a lila, rózsaszín szőnyeg már messziről csalogatja a méheket. Lehet, hogy nem is csak a nektár vonzza őket? A bioméhészek az atkák ellen növényi illóolajokból készült szerekkel védekeznek mesterséges antibiotikumok helyett, és a legfontosabb összetevő ebben is a timol, a csodálatos fertőtlenítő! Talán egy virágos réten, tiszta, érintetlen környezetben a méhek nem is betegednek meg olyan mértékben, mint a bérbeporzásra rabszolgaként hurcolt, heteken át egyféle táplálékra kényszerülő szerencsétlen sorstársaik? A sokféle gyógynövényből összeszednek annyi erőt, hogy immunrendszerük megbirkózik a pusztító élősködőkkel, vírusokkal, ahogy évmilliós együttélésük során mindig is így történt?



„Amikor ízlelőszervünk keleties fűszerek után áhítozik , a szerény kakukkű piciny bokrai gyíkszemnyi hosszúkás leveleikkel önérzetesen reszketni kezdenek a száraz, füves részeken, a hegyi kaptatók oldalán, vagy a kis földtúrásokon. Ő képviseli a sznobgyűlölők legnépesebb táborát, s halk, de sajátos illatával mintha azt kérdezné tőlünk: miért kaptok két kézzel minden egzotikus fűszer után, amikor itt vagyok én, sarlóval aratható mennyiségben, versenyre kelve sok más behozott növénnyel?"

(Bálint Tibor: Egynémely fűszerszámunkról)

▶**Kerti kakukkfű** *(Thymus vulgaris)* Becsalogathatjuk hát újra kertjeinkbe a balzsamos kakukkfüvet? Aki meszes domboldalak napos lejtőin, déli fekvésben birtokol néhány négyszögöl kiskertet, akár a közeli sziklás lejtőkről is betelepítheti az éppen ott honos mezei kakukkfüvet,

de a dél-európai illetőségű, erősen aromás, csinos kis bokorrá fejlődő kerti kakukkfüvet napos sziklakertbe, erkélyládába bármelyik kertben elültethetjük. Nagy előnye a nálunk élő vad fajokkal szemben, hogy a szárak felállók, így a levelek, virágok tisztán szüretelhetők. Igaz, emiatt a hajtások nem gyökereznek le, tőosztással nehezen szaporíthatók, némelyik kerti fajta magot se hoz, de a dugványozás megbízhatóan működik.

Fehér virágai májusban nyílnak, és napos, meleg időben, kora délután ilyenkor vágjuk le a szárításra szánt téli szükségletet magunknak. Nem is kell metszőolló hozzá, hiszen csak a virágos, leveles zsenge hajtáscsúcsokat vágjuk le, hagyunk a fás részek fölött bőven annyi lombot, hogy a növény tovább tudjon növekedni, lélegezni. Vékony rétegben szétterítve, árnyékos helyen, akár az asztalon vagy a szekrény tetején hamar zörgősre szárad, és papírzsákba, vászonzacskóba gyűjtve kész a téli napokra a gyógytea. A zacskó alján hamarosan ott találjuk leperegve a legfinomabb virág- és levéltörmeléket, fűszerezésre ezt használjuk, teának a fásabb részek is megteszik. Friss fűszernek egész nyáron szedhetjük a kertből a leveles hajtásokat, de ősszel már kíméljük a növényeket, hogy a bokor ép levélzettel tudjon felkészülni a télre!

A kakukkfű teája emésztésjavító, fertőtlenítő, segít a megfázás, nátha leküzdésében, ilyenkor még fürdőként is használják, hogy a hatóanyagok a tüdőn, a bőrön át minél gyorsabban felszívódjanak. A fűszerezésnél is érvényesül az illóolajok fertőtlenítő hatása, tovább eltartható a kakukkfűvel, rozmaringgal, szurokfűvel bőven meghintett húsétel, és emellett könnyebben is emészthető!



▶A **citromillatú kakukkfű** *(Thymus citriodorus)* enyhe teleken örökzöld, formás kis bokor, kicsit később nyílnak lilásrózsaszín virágai. A kertben nehezebb vele boldogulni, mint a többi rokonával, igényesebb, rövidebb életű. Ha jó helyre kerül, viharosan fejlődésnek indul, de pár év alatt feléli a talajt, elunja magát, elöregszik, és

a bokor közepe elszárad. Ilyenkor a még fiatal, zöld részeket érdemes földdel kissé feltölteni, és ha belegyökereztek a takarásba, leválasztani, és új helyre ültetni.

A teája világossárga, kellemes citromillatú, a kerti kakukkfű kesernyés aromája hiányzik belőle, ezért a gyerekek szívesebben megiszszák. A jellegtelen ízű gyógyteák is élvezhetők lesznek, ha hozzákeverjük.

„Eddig írtunk a balsamfűről, melynek orvos históriáját eléggé elterjesztettük, mivel tudtuk, hogy nagyerejű palánta és minden kertekben közönséges." Nadányi János így fejezi be a kakukkfű méltatását, és talán mi is remélhetjük, hogy hamarosan újra közönséges lesz a kertekben!



▶ A **szurokfű** *(Origanum vulgare)* nálunk is honos üde réteken, erdőszéleken, de a legtöbb ember még ma is az olasz pizza oreganojaként ismeri és keresi. Lilásrózsaszín virága, levele a fűszer. Magról könnyen elszaporodik, igénytelen, ha öntözzük vagy kissé félárnyékos helyre kerül, levelei nagyobbak, üdébbek lesznek, ezek friss fogyasztásra talán jobbak, de a teának valót a napsütötte bokrokról szedjük!

Ha megtaláljuk természetes élőhelyén, látjuk, hogy szívesen társul más növényekkel, füvekkel, évelő vadvirágokkal, ezért a sziklakertben is kissé nyirkosabb, üdébb talajú zugot keressünk neki. Aztán később már a magoncok tetszés szerint bukkannak fel, ahol ők jónak látják… A hosszabb szárral szedett növényeket lehet csokorba kötve, felfüggesztve szárítani. A száraz növényt lemorzsoljuk, megszitáljuk. A legfinomabb rész lesz fűszer, a durvább szárrészekkel, virágkocsányokkal kevert maradék teakészítésre alkalmas. Moldvában valamikor hintőporként is használták, bizonyára fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő hatása miatt.

A szurokfűnek rengeteg kerti változata van, a fehér virágú „Würzoregano" levele nyersen túlságosan is keserű, szárítva azonban egy csipetnyi elég belőle fűszerezésre! A törpe növekedésű Origanum vulgare „Compactum" szép sziklakerti dísznövény, alig arasznyi hajtásai sűrűn levelesek, a virág élénk rózsaszínű, nem emelkedik ki a bokorból. Talán ez a fajta a legalkalmasabb a balkonládákba, hiszen van rajta bőven friss levél a salátába. Hajtásai könnyen gyökeresednek, nyári dugványozással pár hét alatt kész növénnyé fejlődnek.

A szurokfű köhögéscsillapító teakeverékek alkotórésze, és különlegessége, hogy a hangszálak gyulladását is csillapítja, így énekesek, szónokok gyors segítsége fellépés előtt.

Ne feledkezzünk el a növény szépségéről se, ha nyár közepén bíbor kasvirágból szedünk csokrot a vázába, a hatalmas virágfejek merevségét gyönyörűen oldja a szurokfű, a cickafark, a napsárgát pedig az orbáncfű képviseli az együttesben!

A szurokfű nevét arról kapta, hogy a virág főzetével gyapjút festettek valamikor.

A KÖZÉPKORI KOLOSTORKERTEK ÖRÖKSÉGE

A most következő növények, az izsóp, zsálya, ruta, levendula, rozmaring és a cipruska jól érzik magukat a napos sziklakertben, a kőlapos utak mentén, támfalak déli oldalán, de még a balkonládában is. Közös bennük, hogy nálunk nem honosak, kivadulva is ritkán találjuk meg őket, mindenképpen az ember gondoskodására vannak utalva.

Olasz, francia szerzetesek hozták magukkal valamennyit, mint a házipatikájuk alapját, és lassan elterjedt a használatuk, meghonosodtak a kertekben. Igaz, kissé melegebb klímához szoktak, ezért több gondoskodást, téli takarást igényelnek. Még a tisztelettudóan alkalmazkodó magyar névadás is árulkodik eredetükről, hiszen jól felismerhető benne az eredeti latin elnevezés!



„Hints meg engem izsóppal, és megtisztulok, moss meg engem és a hónál fehérebb leszek”

(51. zsoltár)

▶ Az **izsóp** *(Hyssopus officinalis)* több ezer éve ismert gyógynövény a Földközi-tenger egész partvidékén, a Biblia is sokszor említi, mint erős fertőtlenítőszert. Fűszerezésre a friss leveleket, teának az egész virágzó hajtást fel lehet használni szárítva is. Az izsóp illóolajai között is vannak baktériumölő hatásúak, de hogy miért hatásosabb az egész növény, mint a kivonatok, az akkor derült ki, amikor alaposan megvizsgálták a rajta élő, enyhe penészes bevonatot képező gombát. Kiderült, hogy ez is termel egy különleges, penicillinhez hasonló anyagot, ami szintén erősen antibakteriális hatású! Az izsóp tehát igazán a gombával együtt tud annyira hatásos fertőtlenítőszerként viselkedni, ezért használták a hajtását vízbe mártva, így mosták le vele a tisztátalanná, fertőzésveszélyessé vált tárgyakat.

Az izsóp a zsályával együtt teának forrázva nagyon hatásos mindenféle szájüregi fertőzésre, torokfájásra, és íze még a zsálya keserűségét is tompítja! Mindkét növény gátolja az izzadást, nyáron érdemes kipróbálni a hatást egy langyos fürdővel.

Nálunk a középkori kolostorok olasz és francia szerzetesei telepítették meg, a füzéri várhegyen elvadulva megtaláljuk talán még ma is. A napos, száraz sziklakertekben elszórt magjairól könnyen szaporodik. A virágok a száron szigorúan a déli oldalra helyezkednek, az egész növény megdől még teljesen nyílt területen is, hogy pontosan délben szembekerüljön a Nappal. Éppen csak nem sóhajtozik, ahogy visszagondol a Földközi-tenger mellékére, elhagyott hazájára… Ha cserepes palántát vásárolunk, vegyük ezt figyelembe az ültetésnél, ne kelljen neki forgolódni, meggörbülni. Az idős, megnyúlt töveket kora tavasszal vissza lehet vágni, a legalsó alvó rügyekből is kihajt, szépen bokrosodik. Virága többnyire sötétkék, de néha rózsaszín vagy fehér

virágúakat találunk a magoncok között. Az izsóp a levendulához hasonlóan elvirágzás után is szép, a szalmasárga magtokok sűrű füzére, a nyári forróságban is élénk, sötétzöld levélzet a természetes, kevéssé öntözött kertek dísze.



„Zsálya, zsálya, fehér zsálya !
Ki nevelt fel e világra?
Édesanyám nevelgetett
Barna legény szeretgetett”

(magyar népdal)

▶ Az **orvosi zsálya** *(Salvia officinalis)* szintén a Mediterráneum szülötte, de a középkorban már nálunk is kedvelték. *„Kevés avagy egy kert is nincsen vagy városban, vagy mezőben, melyben zsálya nem volna, melyet salvának hivnak a deákok, hogy salvusokká, vagy egészségesekké tesz sokakat”* – írja Nadányi János már 1669-ben. Van tehát „értelme” a névadásnak itt is, csak éppen latinul, „deákul” kell hozzá tudni, hogy megfejtsük… Örökzöld, ezüstös levelű félcserje, legtöbbször liláskék virágokkal, a fehér nagyon ritka, talán azért is csodálkozott rá annyira a népdal éneklője! A zsálya hajtásai csak száraz, napos helyen tudnak beérni, ezért a fűszernek, teának szánt leveleket kora nyáron szedjük le, a virágzás kezdetén, és utána hagyjuk a töveket megerősödni, csak friss fogyasztásra használjunk egy-egy ágacskát. Magról könnyen szaporítható, elszóródott magjairól néha magától is kikel, de ha tarka lombú vagy különlegesen szép virágú változatait akarjuk elszaporítani, ezt nyári zölddugványokkal tehetjük meg legcélszerűbben.

Ennek az ideje valamikor a nyári napforduló után van, az új, zömök kis hajtások szinte kínálják magukat a dugványozásra! Sokszor lehet szakított dugványt is készíteni, amikor a félarasznyi kis hajtást csak le kell tépni a kétéves gallyról, a leveleket felére visszavágni, és komposztföldbe bedugdosni. A zsálya, a kakukkfű, a levendula, a rozma-

ring nyáron fóliatakarás nélkül is szépen meggyökeresedik árnyékos, szélvédett helyen, hiszen viaszos bevonatú, keskeny kis leveleik megőrzik a vizet, nem párologtatják el feleslegesen, amíg az új gyökereken át meg nem érkezik az utánpótlás. A gyökeres dugványokat júliusban becserepezzük, ősszel kiültetjük, de ezeket a töveket télire mindenképpen takarni kell, mert hajtásaik még nem fásodtak meg kellően.

De miért is várjunk a dugványkészítéssel nyár közepéig? Logikus lenne itt is a kakukkfűhöz hasonlóan a kora tavaszi félfásdugványok készítése, hiszen ez több hónapos előnyt jelentene a tél közeledtéig, de a zsálya áttelelő hajtásai virágzásra készülnek, és erről a már gyökeres dugványokat két-háromszori visszavágással se lehet lebeszélni, az eredmény pedig formátlanra csonkolt, virágzásban legyengült növényke.

A napos helyen élő, szépen beérett hajtásokkal teli bokrok a hótakarót is elviselik, ha mégis elfagyna a lomb, tavasszal rövidre vissza lehet vágni, és gyorsan kilombosodik újra. A biokertészek nemcsak gyógyhatása miatt ültetik szívesen, hanem azért is, mert a veteményeskertet szegélyező alacsony sövényként sok kártevőt elriaszt erős illatával.

És hogy régen miért az út mellé ültették? A keskeny ösvényen a hölgyek hosszú szoknyája éppúgy súrolta, mint a szerzetesek bő ruhája, így felszálló illatát a sétálók még inkább élvezhették!

A tarka levelű változatok a kertben száraz támfalak, kőedények beültetésére még jobbak, mint az alapfaj, mert sűrűbb a lombjuk, alacsonyabbak, nem is kopaszodnak fel, hiszen a tarka lomb kevesebb klorofillt tartalmaz, ezért is nőnek lassabban.

Az angol hagyomány szerint, ha a kertben a zsálya kivirágzik, akkor a férfi már többé nem úr a saját házában. Valószínűleg azért vált szokássá arrafelé a bimbók rendszeres eltávolítása…

A virágnyelvben is sokféle jelentéssel illetik a zsályát, az egészség mellett a holtakra való emlékezés szimbóluma is, ezért szívesen ültetik a sírokra, de van ahol egyszerűen a nőuralom jelképe. Igaz, a konyhakert, a virágoskert többnyire az asszonyok birodalma, a ház urának hagyjuk csak meg a fűnyírót meg a bográcsot, úgyse tudják megkülönböztetni a hatféle zsályát egymástól, és talán nem is baj, ha azt se veszik észre, ahogy némelyik bokor májusban egyszerre pompás sötétkék, rózsaszínű vagy fehér virágba borul!

„Cur moriatur homo, cui Salvia crescit in horto?
Contra vim mortis non est medicamen in hortis."

A régi latin mondás tanúsága szerint szinte mindenható volt, a fordítás így hangzik: Miért is halna meg az ember, ha zsálya nő a kertjében? Halál ellen nincs orvosság a kertben.

A levelekből, zsenge hajtásvégekből forrázott zsályatea kipróbált háziszer fogínysorvadás, torokgyulladás, éjszakai izzadás esetén, fertőtlenítő hatása szinte azonnal érezhető, az egész emésztőrendszert támogatja. Fűszerként szinte egész évben frissen szedhetjük a kertből, néhány szép levélke a tepsiben a hús mellé téve vagy összevágva a sült csirke töltelékében rozmaringgal, kakukkfűvel együtt délies ízeket varázsol a tányérba. Teának érdemes nyáron, a virágzás előtt szárítani a levelekből, a száradás során még erősödik is az aromája, de mint a legtöbb gyógynövényt, ezt is csak kúraszerűen, néhány héten át használjuk, szüneteket közbeiktatva. Várandós kismamáknak azonban nem ajánlott a fogyasztása!



Van jó néhány zsályafaj vadon is nálunk a réteken, erdőszéleken, egymást helyettesítve, vagy akár együtt is előfordulnak, illatosak, szépek, de gyógyhatásuk nem számottevő. Mezei virágcsokrokban azonban szépen mutatnak, akár a ligeti, a mezei vagy az enyves zsálya nő is a környéken, érdemes a kertbe is beengedni őket.

▶ A **levendula** *(Lavandula officinalis)* szintén mediterrán növény, száraz, napos domboldalak betelepítésére alkalmas. Nagyon sok kertészeti fajtája van, talán a vékonylevelű, halványlila virágú francia levendula (Lavandula angustifolia) illata a legfinomabb. A levendula virága teában, fürdőként is nyugtató hatású, és *„moly nem közelít oda ahova ez a fű tétetik"*- mondták róla már a középkorban is. Teljes virágzásban vágjuk le a lomb fölött, és csokrokba kötve, függesztve, sötét helyen szárítsuk. A biodinamikusok vetési naptára által jelzett „virágnapok" különösen alkalmasak a szedésre, a virágok jobban

megtartják a színüket, az illatukat is ilyenkor. (Ez persze igaz a többi illóolajos növényre is, sőt, nemcsak a szedés, de a vetés, palántázás, gyomlálás munkáját is jó ezekre a napokra időzíteni.) A csokorkötés maradékából, a törött, rövid szálakból lesz majd a szárított levendulavirág, de ez már nem sürgős tennivaló, akár nyár végén is elővehetjük a régi lepedőbe göngyölt virágtörmeléket. A szárakról kézzel lemorzsolt virág persze nagyon drága lenne, ha a ráfordított időt is számolnánk, ezért ezt eladni nem is érdemes, csak ajándékozni…

A levendula virágzása a kezdete, nyitánya a nagy nyári napfordulós virágünnepnek. A szárazvirág-csokrok is ilyenkor készülnek! Apró rózsabimbó, a cipruska sárga gombocskái, sóvirág, fátyolvirág, a borzaskata termése, a szamárkenyér virágzata, a sárga cickafark sorra kínálják magukat csokor vagy koszorú kötésére. A nagy égi fordulatot minden növény megérzi, akárcsak a méhek, akik ilyenkor abbahagyják a rajzást, és a család már csak befelé figyel, a télre készülődik.

Különös véletlen volna csupán, hogy az esztendő leghosszabb napja a Keresztelő születésnapja? „Nekem kisebbednem kell, néki pedig növekedni," mondja János, Jézusra utalva, és a nappalok hossza is rövidülni kezd, egészen a téli napfordulóig, amikor a nyári este égig lobogó máglyáival szemben a karácsonyi éjszaka sötétségében apró gyertyaláng ébredése emlékeztet a Megváltó születésére. Ez a két születésnap tagolja az évet két részre. De ez nem a sötétség és a világosság „harca", hanem a polaritások egyensúlya, akár a belégzés, kilégzés, tavasz és ősz, növekedés és lebomlás ritmusa. Milyen nagy dolog, hogy mi itt a mérsékelt égövön ezt is ilyen szép kiegyensúlyozottságban élhetjük meg! Északra haladva, ahogy ez a polaritás erősödik, a természet egyre zordabbá válik, egészen a féléves éjszaka és nappal ember számára élhetetlen sarkvidékéig, dél felé pedig a másik végletet, az Egyenlítő tagolatlan esztendejét találjuk, mindennapos esőkkel és elviselhetetlen forrósággal.

Nálunk a nyári napforduló nagyon sok gyógynövény begyűjtésének idejére figyelmeztet! A diólevelekből is ilyenkor kell szárítani teának, és persze a cickafark, az orbáncfű, a citromfű, a menták is most a legfinomabbak! Ahogy a tavaszi napéjegyenlőség a húsvétra mutató teliholddal együtt a szaporodás ideje, az őszi, Mihály-napi időszak a gyümölcsök érésében, szüretelésében fontos dátum, úgy a János-nap az illatos, virágos gyógyfüvek erejét sokszorozza meg. A csírázás, vi-

rágzás, termésérés után a téli napforduló a titokzatos, magvakba húzódott láthatatlan életerőé, ahonnan aztán minden újra kezdődik…

A levendula illata a legtöbb ember számára nagyon vonzó! Érdemes hát az ágy mellett egy kis zsákban levendulavirág-törmeléket tartogatni, amit elalvás előtt elég csak kissé megtapogatni, és máris a júniusi kertbe álmodja magát az ember. Az illóolajok ott vannak a száraz növénybe zárva, és csodálatos módon, ha kiszabadulnak, a nappali, aktív tudat megkerülésével azonnal az agyba jutnak az orr nyálkahártyáinak receptorain át, áthangolva egész lelkiállapotunkat. (Érdekes, hogy mintha a méhekre is hatna az illat, amikor napos délelőttökön megjelenik az ember a kertben a metszőollóval, learatni a virágerdőt, a méhek békésen döngicsélve odébbállnak, soha nem támadják meg a virágszedőt!)

Keverhetünk akár személyre szóló összeállításokat is az álompárnába, egyéni ízlés, szükséglet szerint!

A kompozíció alapja persze mindenképpen a levendula, hiszen olaja már egymagában képes megnyugtatni a zaklatott elmét. Mi legyen még az álomhozó füves párnában? Szétmorzsolt mentalevél, hogy egy mély lélegzetvételre indítson, kakukkfű, hogy bátorságos álmokat hozzon, csipetnyi nyugtató hatású izsópfű, a nyári rét illatát idéző szurokfű, néhány komlótoboz, és persze kihagyhatatlan a citromfű! A könyvszekrénybe rózsaszirmokkal keverve is rakhatunk levendulát. Mintha az emlékek fényképekkel, régi, megsárgult levelekkel teli ládája nyílna meg, ahogy kiszabadul az illat minden ajtónyitáskor… (Tényleg, vajon a könyvmolyok mit szólnak hozzá?)

A levendula az Alpok szikláin, szélben, erős napsugárzásban él vadon, és ezt elárulja a vékony, viaszos, ezüstös levélzet, ami alig enged teret a párolgásnak. A sejtekbe zárt, olajjá sűrített illat csak néhány héten át, a virágzás során terül szét a bokrok fölött, pillangók, méhek sokaságát csalogatva. Utána a növény még jobban összehúzódik, levelei szinte tűszerűvé zsugorodnak a melegben, elszürkül, és csak a fényes fekete magvakra gondol, amiket az őszi szél perget ki majd a magházból. Ha már csak a maghozásra szánt töveken van hervadó virág, júliusban, megint érdemes a vetési naptárt elővenni, és egy újabb virágnapon végigmenni a bokrokon metszőollóval, kerekre igazítani a virágszedéssel kissé sietősen megkopasztott bokrokat. A lombfelületbe alig kell belenyírni, ha szép formás a bokor, és ősszel semmiképpen ne metsszük már! Tavasszal, amikor hajtani kezdenek áprilisban, kiderül, melyik tő fagyott vissza, akkor lehet

őket megifjítani. A levendula nagyon öreg tövei a fás részekből már nehezen újulnak meg, ezeket meg lehet próbálni feltölteni földdel, egészen a fiatal, még élő hajtásokig, és ha meggyökereznek, ősszel kibontva a földkupacot, levágva új helyre telepíthetők. A kora tavaszi félfás dugványozás azonban egyszerűbb, és többnyire jól is sikerül.

Nálunk a levendula akár afféle klímamenekültnek is tekinthető, hiszen az utóbbi években egyre könnyebben áttelel takarás nélkül is a kertekben, akár a Bakonyban, vagy éppen Bükkszentkereszt „magaslati" gyógynövénykertjében. (Eközben Franciaország híres levendulamezői az ott is egyre forróbbá váló nyarakon lassan pusztulásnak indulnak…) De a legszebben fejlődik a bevásárlóközpontok parkolóiban! Itt ugyanis a betonozott felületekről jóval több meleg sugárzik rá, mint a kertben, a csapadékvíz azonnal eltűnik, az autók légkondicionálói kifelé forró levegőt ontanak, így teljesen otthon érzi magát a mesterséges mediterrán éghajlaton. A füstgázok ellen pedig ott van a viaszos, szürke levélbevonat védelemnek. Aztán hogy az itt suttyomban levágott virág milyen álmokat hoz majd a párna alá téve, arról lehetne elmélkedni…

A levendulabokor a rózsák között elriasztja a levéltetveket. Már a rózsaágyás megtervezésénél gondoljunk rá, hogy a levenduláknak is legyen helyük a tövek között, egymástól elég akár egy méter távolságra ültetni őket. Mögöttük jó helye van a fehér liliomnak. Egyszerre nyílnak nyár elején, és a levendulák között a liliom elvirágzott szára nyugodtan behúzódhat, nem annyira zavaró a száradó levelek látványa.

A keskenylevelű francia levendula magját novemberben kell elvetni, mert a csírázáshoz szüksége van a téli fagyhatásra! Érdemes ládába vetni, hogy tavasszal megtaláljuk a csíranövénykéket. Takarni nem is kell a hideg ellen, áprilisban egyszerre kelnek a palánták. Félelmetes látvány, amikor az éjszakai fagyok megemelik a fölső talajréteget, magukkal ráncigálva a csírákat is! Mégse szakadnak el, de furcsa görbület van mindegyiknek a derekán. Vagy talán éppen ez a görbület teszi lehetővé a rugózást?

Májusban kell becserepezni, és szeptemberben a végleges helyükre ültetni a növényeket. Ezek a magoncok nagyon életképesek, de egymástól meglehetősen különböznek! Nem egyszerre nyílnak, lesznek köztük sötétebb, halványabb virágúak, terebélyesek és aprók, és a fagytűrésük is változó. Ennek a sokféleségnek a megporzók örülnek a legjobban, a lepkék, a méhek heteken át keresgélhetnek az egymás után nyíló bokrokon. Van köztük néha rózsaszín virágú is, ezek gyengébb növekedésűek,

az illatuk is más, de ha ezeket szeretnénk magról tovább terjeszteni, a magoncok között alig lesz újra rózsaszín, többsége ,,rendes'' lila virágot hoz, mintha a növény szeretne a saját, eredeti természetéhez visszatérni. Csak az ember vágyik hát mindig újdonságra, különlegességre?

▷ A **nagytermetű hibrid levendulák** *(Lavandula hybrida)* júliustól kezdve folyamatosan hozzák a virágot. Ha nem a szárított virág gyors begyűjtése a cél, és hely is van bőven, érdemes ezekből is ültetni a kertbe, különösen a többször, vagy többé-kevésbé folyamatosan virágzó típusokból. Az illatuk nem olyan finom, de néha még erősebb is. (A kámfor bizonyára több benne, mint a francia levendulákban, ez erősen kiérződik az olajok közül.) A virág szára jóval hosszabb, rugalmasabb, így a különböző fonatok, csomózott díszek készítésére is jobbak. Mivel csíraképes magjuk nincs, kora tavaszi félfás dugványozással szaporíthatók. Ezek is hoznak már a nyáron egy-egy szál virágot, de egy visszavágás után már nem kísérleteznek tovább, szépen elbokrosodnak, és téli takarással áttelelnek. Lippay érdekes leírását adja, és külön névvel illeti, de hogy amit ő emlegetett ,,spikinárdi'' néven, az a mai ezerféle változat közül melyikhez áll közelebb, talán soha nem tudjuk meg:

> *„Spica, az az Spikinárdi, ez igen egyez természetiben a levendulával, azért hím Levendulának híják: az más közönségest nőstény Levendulának. A Spica nardi magasabb, bokrossabb, a levele is szélesebb, és a szaga is erősebb… Az Misculantiában is szedhetni keveset belőlle, egyéb-aránt nem igen élnek a konyhán véle, hanem fő-mosni való lúgnak, és fördőnek igen jó: mert megerősíti mind a két fű az embernek lankatt agya-velejét, a főfájást is elűzi, sőt minden hideg nyavalyáját annak el-vészi…”*

A Spica az esthajnalcsillag, a Vénusz neve, ennek kékes ragyogása ihlette valamikor a névadást. Valóban, a mai hibridek színe is inkább sötétkék, mint lila, erősebb árnyalatú, mint a keskenylevelű francia levenduláé. Az pedig világos, hogy a nagyobb, erősebb, szagosabb lehet csak a hím… ráadásul az maghozásra, így szaporodásra is képtelen, ezért is megáll a hasonlat. A Misculantia vegyes zöld saláta volt, mindenféle friss kerti füveket használtak benne, akár a mai reformtáplálkozók!

A francia levendula társa a kertben a Szent Antal napjára nyíló madonnaliliom, de a Spikinárd kékje mellé virágzási időben is inkább a narancsszínű, rézvörös sásliliomok illenek!



„Itt egy rozmarinszál, az emlékezetre, kérlek, édes rózsám, hogy jussak eszedbe. Itt meg háromszín ibolya, ez való a gondolatra. Nesze, neked ánis meg galambvirág; neked ihol a ruta;"

▶ A **rozmaring** *(Rosmarinus officinalis)* a hűség jelképe, és csak a becsületes emberek kertjében terem. Az idézet Shakespeare-től való, Ophelia próbálta Hamlet zavaros viselkedését virágaival gyógyítani. A középkorban is ismerték tehát emlékezetjavító, élénkítő hatását, a diákok tanulás alatt a fülük mellé tűzve viselték, és a kódexek másolásában elálmosodott szerzetesek is szagolgatták. (Sőt, én is itt tartogatok egy ágacskát írás közben a laptop mellett…) Ami a levendula a léleknek, az a rozmaring a szellemnek, vagyis az esti levendulafürdő szép nyugodt álmokat hoz, a rozmaring azonban nem hagy elszunnyadni, gondolkodásra, emlékezésre késztet. Milyen finom különbség van a két, virág nélkül egyébként könnyen összetéveszthető növény hatásában! Azon is elámulhatunk, hogy Shakespeare idejében a lányok a kiskertben ennyiféle virágot nevelgettek, és még a gyógyító erejükről is volt valamennyi tudásuk.

A rozmaring egész Európában elterjedt, de nálunk megbízhatóan csak cserépben nevelve, fagymentes helyen teleltetve lehet nevelni. Vannak télállónak mondott fajták, ezek némi takarással akár tíz évig is elélnek egy védett, napos sarokban, aztán jön egy olyan erős tél, hogy az egész országban kifagynak. Világos, fűtetlen helyen kevés öntözéssel átvészeli a telet, és tavasszal ki lehet ültetni újra. Mivel a levele kiváló fűszer, jó ha egész évben frissen kéznél van. Dugványozással kora tavasszal vagy nyár elején könnyen szaporítható. Ahol a rozmaring hatalmas bokorrá nőtt, akár nyársnak is használják a leveles ágacskáit, ráhúzzák a sütnivalókat sorban, úgy rakják a grillrácsra. A húsok pácolására használt rozmaring antibiotikus hatású illóolajaival megakadályozza a bomlási folyamatokat, a sütés során pedig kö-

zömbösíti az égett zsiradékból esetleg felszabaduló káros vegyületek hatását. Sült húsok, paradicsomos ételek, fokhagymaleves fűszere is.

Dugványozással kora tavasszal vagy nyár elején könnyen szaporítható, ha ilyenkor visszacsípjük a dugványok végét, összegyűjtjük, megszárítjuk a friss hajtásvégeket, ebből lesz a legfinomabb fűszer, biztosan nem maradnak benne fás részek!

„Szivárvány havasán felnőtt rozmaringszál
Nem szereti helyét, el akar hervadni
Ki kell onnét venni, s új helybe kell tenni,
Rózsám ablakába kéne palántálni.

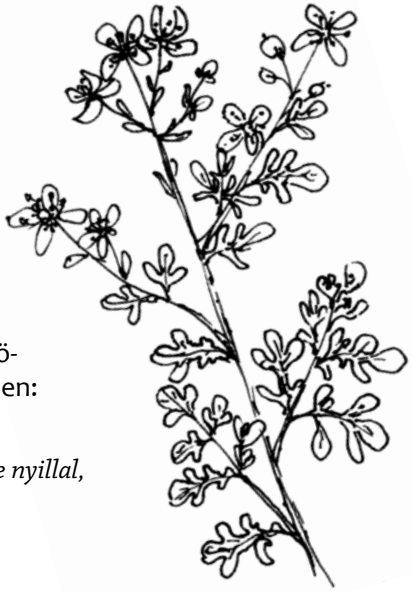
Áldott az az ember, ki virágot ültet,
Ki virágot ültet, s szépen felneveli
Nem magának teszi, más ember kedvére.
Más emberfiának gyönyörűségére."

A rozmaring a népdalban a menyasszony, a felnőtt lány, aki otthon már nem találja a helyét, és most örökre elbúcsúzik a felnevelő szülőktől. Bizonyára emlékezetjavító hatása miatt lett a hűség szimbóluma, került a lakodalmi koszorúba! Ha a budaörsi sváb házak előtt sok rozmaringbokor nőtt, tudni lehetett, hogy ott esküvőre készülnek, hiszen a dús koszorúhoz rengeteget felhasználtak. Megszárítva ott lógott aztán a szobában, az esküvői képpel együtt, és később talán minden portörléskor felszállt belőle annyi illat, ami visszahozta a nagy nap, az erős fogadalom emlékét…

Az izsóp, a levendula, a rozmaring, a zsálya, a borsikafű mind az ajakosvirágúak családjába tartozik! Véletlen lenne, hogy olyan hasonló hatásúak? A négyélű szár, a keresztben átellenes levélpár, az egész növényt beburkoló illatfelhő, és az erős antibiotikus erejű hatóanyagok az egész családra jellemzőek. Ide tartozik a citromfű, a mentafélék, a szurokfű, a kakukkfüvek és a bazsalikom is! Rokonságukra ,,kémiai " bizonyítékot jelentenek az illóolajok, amik keresztbe-hosszába jelen vannak bennük, különböző arányokban keverve. Ezért gyógyító hatásukban is erősítik egymást, mint a zsálya és az izsóp, vagy helyettesíthető a szurokfű a kakukkfűvel bizonyos tekintetben. Az illóolajok apró hólyagokban lapulnak a levélben, a virágban, és ha ezek kiszabadul-

nak, elillannak, (mint a kámfor, amit többnyire szintén tartalmaznak, változó mennyiségben…) és szétterjednek a levegőben. Ezért hatásosak belélegezve, fürdőként, nemcsak tea formájában. De éppen ezért kell ügyelni a teára, hogy mindig takarjuk le forrázás után, amíg állni hagyjuk, mert éppen a legfinomabb olajok párolognak el legelőször!

A középkori nagy pestisjárványok idején figyeltek fel egyszer Franciaországban arra, hogy négy tolvaj fosztogatja a halottakat, a házaikat, és mégsem kapják el a halálos kórt. Elfogták őket, és végül a kegyelem fejében elárulták, hogy mi volt a titkuk : borecetben áztattak zsályát, kakukkfüvet, rozmaringot, majoránnát, levendulát, és ezek fertőtlenítő hatása védte meg őket a fertőzéstől! A „négy tolvaj ecetje" még sokáig használatban maradt, és a Földközi-tenger vidékén, ahol bőségesen nőttek a rozmaringbokrok, füstölőkben is szívesen alkalmazták kórházakban, templomokban a fertőzések terjedésének megfékezésére.



▶ A **Ruta** *(Ruta graveolens)* már egy másik növénycsaládba tartozik, névadója is a rutaféléknek, ahová a citromot, narancsot is besorolták.

(Nálunk ennek a növénycsaládnak egyetlen faja él csupán, a nagy ezerjófű, a Dictamnus albus, a többiek mind déli, melegkedvelő növények. Ez volt az a növény, amit Toldi keresett menekülése közben:

„Mint a hímszarvas, kit vadász sérte nyillal,
Fut sötét erdőbe sajgó fájdalmival,
Fut hideg forrásnak enyhitő vizére,
És ezerjófűvet tépni a sebére…"

Különös, varázslatos növény az ezerjófű, de ha megsimítjuk, érezni rajta a kesernyés, finom citromillatot, távoli rokonságának bizonyítékát! Védett növény, csak élőhelyén, melegkedvelő tölgyesek tisztásain keressük fel, gyönyörködjünk benne, de ne ássuk ki!)

A ruta a középkori kolostorkertekben nélkülözhetetlen volt, mint vérzéscsillapító, fertőtlenítő, mérgeket közömbösítő gyógynövény. Túl erős hatása miatt ma már háziszerként nem használjuk, de a régi kertészeti könyvek azt ajánlják, hogy amelyik kertben zsálya van, ott ruta is legyen, hogy erős illatával elriassza a kígyókat, varangyokat a zsályatövek környékéről. Ezért került a várkertekbe, a virágok közé is. Szép ezüstös lombozata, aromás illata, sárga virágai délies hangulatot idéznek. Levélkéiről mintázták a treff kártya jelét. Télen a lombja sokszor szinte tövig lefagy, tavasszal várjuk meg, hol törnek ki a megmaradt rügyekből az új hajtások, csak akkor vágjuk vissza! A ruta erős napsütésben, érintésre a bőrön nehezen gyógyuló kiütéseket okozhat, ezért bánjunk vele „kesztyűs kézzel", vagy inkább a kora reggeli, esti órákban nyúljunk hozzá.

A ruta hatóanyagai között vannak kiváló érfal- erősítők, de ezek egy része megtalálható a hajdinában is, és ennek fogyasztása kevésbé kockázatos. Ahol sok hajdinát esznek, kevesebb a visszérprobléma. Nem hizlal, mégis energiát ad, ezért fogyasztják az orosz balett-táncosok is.

Sokszor nem is gondolunk rá, hogy táplálékainkat is összeválogathatjuk úgy, hogy gyógyítsanak, vagy még inkább, segítsék egészségünk megőrzését. A hajdani „ínségételek" közül sokat a reformkonyha, a tudatos táplálkozás művelői hoznak vissza, így kerül újra étrendünkbe a köles, a teljes kiőrlésű gabonák, de még a káposzta is, ami valóban szerepel a régi gyógynövénykönyvekben! Amíg ezek az olcsó növények kásák, főzelékek formájában szinte mindennap az asztalra kerültek, egészségvédő hatásukat észre sem vettük. Ahogy elmaradtak, a hús, a fehér kenyér, a cukor kiszorította őket az étrendből, már feltűnik a hiányuk… A hajdina íze ugyan nem túl izgalmas, de ha az alaposan megmosott kis tetraéder-forma szemeket kevés olajon megfuttatjuk, kissé kipattognak, máris finom dióillatúak lesznek! Kétszeres mennyiségű vízzel felöntve hamar megpárolódik, és mindenféle zöldfűszerrel megbolondítva, reszelt sajttal, zöldhagymával finom vacsora lesz belőle.

Közben nézegethetjük a bejárati ajtó mellé cserépbe ültetett rutánkat is, amit a szúnyogok, legyek ki nem állhatnak, és még a macskákat is elriasztja a környékről! Ráadásul a biopiaci folklór úgy tartja, hogy a ruta nemcsak gyógynövény, de szent növény is (nicht nur Heilpflanze,

sondern auch eine Heilige Pflanze!) ahogy egy német vásárló magyarázta, mert a ruta megérzi a belépő látogató szándékát, és azonnal lekonyul minden levele, ha valaki rossz szándékkal közelít…



▶ A **cipruska** *(Santolina tomentosa)* a középkorban még gyógynövény volt, most a levendulával együtt molyűző hatása miatt a ruhásszekrénybe teszik szárított hajtásait. Ezüstös félgömb alakú bokrai tűző napon fejlődnek ki igazán szépen. Ha visszafagy, tavasszal tövig vissza lehet vágni, hamar megújul. Kőedényekbe is ültethető, a száraz városi levegőt is tűri, jó balkonnövény. A cipruska szaporítására nagyon bevált a kora tavaszi dugványozás, de erős teleken néha teljesen lefagy a lombja, ilyenkor marad az új hajtásokkal a nyári zölddugványozás. Nem sok haszna van, ha gyógynövényként tekintünk rá, de a veteményes körüli, rovarriasztó védősövényben helye van, és sárga gombvirágai a szárított levendulacsokrokat szépen színesítik.

▶ A **kövirózsa** *(Sempervivum tectorum)* több rokon faja nálunk is honos kopár sziklákon, vékony termőrétegű sziklagyepekben. A IX. században Nagy Károly utasítására a tetőkre kövirózsát kellett ültetni, mert ez védte a lakókat a villámlástól és a boszorkányságtól. Ez persze így elsőre buta babonának tűnhet, de a kövirózsa tűhegyes levelei, mint apró villámhárítók, valóban képesek kioltani a föld és a levegő közötti elektromos feszültséget, így aztán működött a dolog, a kövirózsa pedig vidáman eléldegél a háztetőn talaj nélkül is.



Vajon a sziklagyepek életközössége is hasznot húz a kövirózsa különleges tudományából? Valamit tudhattak erről a névadók, hiszen a „Jovibarba", a régi latin név jelentése: Jupiter szakálla. Jupiter pedig a mennydörgés istene, aki a villámokat hajigálja a felhők közül, tehát ameddig csak elér a felhőkben trónoló főisten szakálla, védelmet jelenthet nyáron a kiszáradt sziklagyepnek a villámcsapás okozta szikrák ellen…

Érdemes közelről megfigyelni a kövirózsák életét a sziklákon! A kövek közötti résben megkapaszkodó növényke tősarjakat nevelve egész kis telepeket alkot, őrzi a humuszt maga alatt, a nedvességet pozsgás leveleiben. Amikor a telep szélén üldögélő sarjak már nem jutnak elég tápanyaghoz, összezsugorodnak, megszáradnak, elszakad az anyató köldökzsinórja, de a sarj nem pusztul el, hanem szabályos gömbbé zsugorodva várja, hogy a szél felkapja, és elgurítsa valami jobb helyre! Aztán ha valahol egy üres résre akad, megül a mohapárnán, és azonnal gyökeret ereszt, a gömb rózsává nyílik újra, a honfoglaló pedig szépen belakja a meghódított mélyedést, és megkezdődik az új telep élete. De az öreg tő közepén rekedt rózsák nem tudnak hova terjeszkedni! Ilyenkor virágzik ki a növény. Mindig a középső, legidősebb tőlevélrózsa fejleszti a virágszárat, és amikor a magok beérnek, elszóródnak, az öreg tő elpusztul. Ő maga a sarjaiban él tovább, de a jövő számára a magvakkal üzen, új változatokkal, génkombinációkkal, és a képességgel, hogy átvészeljék mag formában az esetleges nehezebb időszakokat, fagyot, szárazságot.

Nálunk a nagylevelű kövirózsát kerítésoszlopra, öltetőkre telepítették a falvakban, mert a húsos levélből kifacsart lé általánosan ismert háziszer volt bizonyos fülbetegségek kezelésére. A sziklakertben bárhol megmarad, ahol nap éri, és a gyökere egy kis résben meg tud kapaszkodni, de a szomszédoktól védeni kell, mert az árnyékot nem tűri. Legjobb egy kőedénybe külön ültetni, ahol zavartalanul terjeszkedhet. Napos erkélyek ládáit is betelepíthetjük vele, több hetet kibír öntözés nélkül, a nyaralás alatt sem megy tönkre. A középkorban a kövirózsa levét csávázószerként is használták, a zöldségfélék magjait áztatták meg benne vetés előtt, hogy a hernyóktól megoltalmazzák őket.



A VETEMÉNYESKERT VÉDŐNÖVÉNYEI

A középkori kertekben a veteményest erősen aromás növényekből nevelt, alacsony sövénnyel szegélyezték. Hogyan is csinálták ezt a pozsonyi kertben a XVII. században?

> *„…Így az ágyakat ki-intézvén, hadgyanak keskeny ágyacskákat, úgy mint egy lábni szélességre környös-környűl a táblának hosszassága és szélessége szerént, a kiken szintén úgy a keresztútak által szolgállyanak, mint a táblában. Ezekben az keskeny ágyakban ültessenek szagos füveket, úgy-mint istenfáját, zsályát, isopot, levendulát, spikinárdit, etc.”*

A veteményest tehát két út szelte keresztben négyfelé, és az egészet a kolostorkertekből már ismerős, évelő fűszercserjék keretezték. Ez a régi, hagyományos beosztás már amiatt is célszerű lehet, hogy így a vetésforgónak is keretet ad, szépen vándorolnak körbe a különböző növénycsaládokba tartozó, vagy más-más tápanyagigényű zöldségek.

De honnan is jön ez a hagyományos kertforma? Valójában ez a régen elveszett Éden mása, az emberiség első élménye a Teremtésből. A falakkal körbezárt, védett belső kert a termékenység oázisa, Isten és Ember találkozásának, kapcsolatának helye. Az első kertben valamikor középen fakadt az élet vizének forrása, és ez négy folyót táplált,

ezek termékenyítették meg a földeket. A forrás jelképe lett később a kút, vagy a ciszterna, ami a kolostorkert belső udvarát övező épületek tetejéről gyűjtötte egybe a vizet. Később egy „életfa", a Földet és Eget személyében összekötő Krisztust jelképező örökzöld pompás ciprus, boróka, vagy éppen a keleti tuja, régi nevén Biota orientalis állt a kert közepén, amit kör alakú ágyás szegélyezett. (A Biota nevében is hordozza a „életfa" jelentést!) Érdekes, hogy ez a kertforma a közelmúltig megmaradt még a házak előtti virágoskertben is, egészen apró ágyásokkal, az életfa helyén gyakran már csak egy díszes cserépben virító muskátlival… De akárhogy is változtak az évszázadok során a kert alkotó elemei, módosult a jelentésük is, a középső kör és a négyes osztás egy teljes világmodell!

A négy égtáj felé induló négy folyóra később már csak az utak emlékeztettek, a négy mező az elemeket, Tűz, Víz, Levegő és Föld minőségét jelenítette meg. Ez az utóbbi felosztás új tartalmat nyer a biodinamikusok vetési naptárát használó kertészeknél, hiszen ők úgy tartják, hogy amikor a Hold az állatöv „tüzes" képei előtt jár, a növényekkel végzett munkák, vetés, kapálás, betakarítás, különösképpen a növény termésének érését segítik. A Levegő-napok a virágoknak, az illóolajos fűszernövényeknek kedveznek, a Víz-napok a levélnövényeknek, salátának, spenótnak , a Föld-napok a gyökérnövényeknek. Így is össze lehet tehát állítani a vetésforgót, nemcsak a tápanyagigény szerint! Ebben a rendszerben a gyökérnövényeket a virágok, illóolajos növények, fűszerek követik, utána a levelükért, majd a termésükért termesztett zöldségfélék következnek időben. Így a kapálás, gyomlálás időbeosztása egyszerűbb, három-négy naponként halad tovább a kertész a Holddal együtt a következő területre.

Az egynyári fűszernövényeket, kaprot, majorannát, borsikát, borágót a felásott, felszántott ágyásokba évente újra lehet vetni a zöldségekkel együtt, de az évelőknek állandó helyre van szükségük, ezért kerülhetnek ma is a veteményes szegélyébe. Ha nem is követjük szigorúan a keresztúttal táblákra osztott, merev formát, jó, ha ott vannak valahol a közelben. Az izsóp virágai csalogatják a káposztalepkéket, ha ott éjszakáznak, reggel könnyen össze lehet őket gyűjteni. A zsálya mellé kerüljön a ruta, a régi rómaiak hagyománya szerint. A cipruska, az évelő borsikafű, a levendula is jól szolgál, mivel az illóolajfelhőbe burkolt veteményesben a kártevők nem tudnak tájékozódni.

Az istenfa (Artemisia abrotanum) kicsit kilógna a vegyes ültetésből, hiszen majdnem méteresre megnő, de a kerítés mellett, külön sorba ültetve, vagy a sarkokon, a sor végén helyet lehet neki is szorítani. A növény fűszerként ma már alig használatos, nehéz, citromos illata viszont rovarriasztó hatású, ezért jó szolgálatot tehet szárítva, a lakásban molyriasztóként, és az élő növény a veteményes közelében is. Évelő, többnyire erősen visszafagy, de tavasszal visszavágva, az alsó rügyekből szépen megújul, és forró nyarakon a rutával együtt boldogan élvezi az aszályos napokat. Magyarországon a kertekből szinte eltűnt, pedig a néphagyomány úgy tartja, hogy ha egy ágacskáját valaki a ruhájába rejti, mielőtt a bíróságra megy, vagy bármiféle vizsgára, bátorságot nyer tőle, és a saját igazáért meggyőzően ki tud állni!

A holdnaptárt is érdemes kézbe venni, mielőtt a kapát a földbe vágjuk! Ha az Oroszlán jegyében jár a Hold, és megmozgatjuk a még bevetetlen talajt, a gyommagok mind kikelnek. A Bak jegyében, pár héttel később a kis csíranövényeket sarabolással könnyen kivághatjuk, és az így megtisztított talajra vetjük a haszonnövényeket, hogy a gyomlálásra, kapálásra ne legyen gond egy ideig. Az Oroszlán jegyében vetjük el ládába a magokat akkor is, ha kevés van egy fajtából, és szeretnénk felszaporítani. Több éves saját tapasztalatom, hogy ilyenkor egyszerre, és nagyon erőteljesen csírázik minden mag. Sőt, még a jövő évre szánt vetőmagot is érdemes az Oroszlán uralma idején megszedni!

Lippay János mintegy háromszáz évvel ezelőtt így ír *„Az vetemény magok vetésének üdejérül, és azok kikelésérül*:

Csak nem minden konyhára-való füvek, az kiknek gyökerekkel nem élünk, hóld nevelkedésére leg-hasznossabban véttetnek. Mert ha hóld fogytára vetik, vagy igen későn nőlnek, vagy semmire-kellők lesznek. Az is gyakran történik, hogy noha az mag szép friss, és jó, hóld nevelkedésére is vetik, de ha az Csillagoknak szerencsétlen, és ellenkező fordulásokra esik vetése: se nem nől, se jót nem várhatni belőlle. Azért Palladius megvallya, hogy noha a föld önmagában zsíros, minden fogyatkozás nélkül az mag-vetéshez alkalmatos: de ha az kertész nem vigyáz figyelmetessen, az csillagoknak helyheztetésekre, és köllemetes tekéntetekre, sokszor megcsalatkozik. Mivel efféle veteményekben két kiváltképpen való eszköz találtatik.

Eggyik az gyökere, kinek a földdel vagyon eggyessége, és czimborálása.

Másik a földön kívül, úgy mint az szára levelestől, kinek az levegő éggel. Azért mind kettő igen függ a Napnak, Hóldnak, és több Planéták, avagy bújdosó- csillagok bé- szivárkodó erejektül. Mivel a mi az földben el vagyon rejtve, azt ki- vonsszák: a ki pedig azon kívül vagyon, azt munkálkodásokkal táplállyák. Kévántatik tehát, hogy a kertész ezeknek forgását, amennyiben az ő foglalatosságában szolgálhatnak, hivatallya szerint értse: és amint azoknak a Jegyeknek tekénteti, az Calendariomban fel vannak jegyezve, meg-ismírje…"

Nemcsak az csodálatos, hogy ezt az írást ma is olvasni, értelmezni tudjuk amit a jezsuita szerzetes akkoriban vetett papírra, midőn 1664-ben *„..szegény Magyar- országban az Pogány eb uralkodott"*, hanem az a mélységes természetismeret, ahogy tisztelettel és szeretettel munkálkodott az érseki palota kertjében!

Az egészséges táplálkozás mai hívei is igen jól éltek volna az ő konyháján, hiszen ma jóval kevesebb fajta zöldséget fogyasztunk, mint akkoriban. Álljon itt egy felsorolás, milyen növények voltak a korabeli veteményesben:

- Az jó szagú, konyhára és asztalra alkalmatos füvek: Istenfa, üröm, bazsalikom, cipruska, izsóp, levendula, majoranna, citromfű, menta, csombormenta, rozmaring, ruta, zsálya, kakukkfű.

- Salátáknak, mártásoknak alkalmas füvek: római sóska, közönséges sóska, kapor, ánizs, petrezselyem, zeller, articsóka, spárga, laboda, borágó, kárdi, benedekfű, turbolya, cikória, kalánfű, koriander, sáfrány, kömény, endivia, édeskömény, saláta, galamb-begy, zsázsa, vízitorma, csabaíre, porcsin, tárkony, rukkola, mustár, spenót.

- káposzta, fokhagyma, vöröshagyma, póré, mogyoróhagyma, metélőhagyma, cékla, torma, paszternák, répa, karórépa, sárgarépa, cukorrépa, retek, bakszakáll,

- Az földi gyümölcsök: uborka, sokféle dinnye, tök, nyakas tök, borsó, csicseriborsó, bab, eper.

Különös, hogy a paprika, a paradicsom, a kukorica, krumpli, napraforgó, a babnak és töknek sok fajtája, amik Amerikából csak később kerültek be hozzánk, azóta mennyire gyorsan elterjedtek, és ma a kert területének jóval nagyobb részét uralják, mint az Európában honos növények! Az is elgondolkodtató, hogy ezek szinte mind talajzsaroló, erősen tápanyagigényes vetemények. Vajon talajaink humusztartalmát, kémiai összetételét hogy változtatta meg az utóbbi két-három-

száz év rendkívül intenzív szerves- és műtrágyahasználata? De nem csak a kertben, a konyhában is egyre inkább egyoldalúan eluralkodnak az Újvilág ízei.

Az szintén nagyon érdekes ebben a felsorolásban, hogy a régi konyhakerti vetemények közül milyen sokról derült ki mostanában, hogy valójában gyógynövények, és változatosan elkészítve, az évszaknak megfelelően éppen frissen szedhetőket egymással társítva az egészséges táplálkozás alapját képezhetik!

Igen, a hazai földben termett biozöldség fogyasztása lehet az egyik pillére egészségünk megőrzésének, de nézzük, mire jutott Mikes Kelemen, amikor a szerzetesek hosszú életének titkát fürkészte:

„Édes Néném, mely jó az egészség! Aztot pedig leggyakorább mi magunk rontjuk el. Mert miért látunk a szerzetesek és a munkásemberek között annyi egészséges öreg embereket? Ennek igen könnyű okát adni, mert se a szerzeteseknek, se a munkásoknak elméjük annyi változást nem szenved, a nagyravágyás, fösvénység, irígység nem gyötri. Ezeknél pedig semmi inkább nem rövidíti az életet, a nyughatatlanság, a gyötrődés az elmét megrontják, és az elme az egészséget.

De ne szóljunk az elméről, hanem nézzük el, micsoda mértékletes életet élnek a szerzetesek és a munkások. És nem kell csudálni, hogy sokáig élnek, mert az ő ételek és italok közönséges és mértékletes. Csaknem mindenkor egyaránsú étellel és itallal élnek, a sokféle étellel gyomrokat meg nem terhelik, és ha vasárnap vagy más innepnap egy más munkásember többet talál enni vagy innya, aztot másnap a dolog és az izzadás megorvosolja. De aztot csudáljuk, hogy látunk az urak között öregeket, és ne csudáljuk, ha látunk betegeseket. Mert mi lehet nagyobb ellensége az egészségnek, mint a torkosság, mértéktelenség és tunya élet, és mi rövidítheti úgy az életet, mint a részegség? Az a sokféle savanyú és édes, az a sokféle hidegítő és melegítő, micsoda zenebonát nem csinál gyomrokban! És mindezekkel halmozva megtöltik magokat, aztán nemhogy valami járással segítenék az emésztést, de még aztot meggátolják két óráig való déli álommal. Hát még a rettentő ital mit csinál, amidőn nem az árvízben, hanem az ár-borban kell úszkálni a szegény gyomornak, akinek lehetetlen megemészteni mindazt, amit belétöltenek és vetnek. Az okozza azután a sokféle rossz humorokat vagy nedvességeket és a sűrű vért, és a sok nyavalyák ezekből származnak. Ezért mondja egy példabeszéd, hogy az ember a fogával ás magának vermet.

…Édes néném, vigyázzon az egészségre kéd, mert a' derék állapot. És maradok kéd szolgája, ámen."

Mikes Kelemen, Törökországi levelek, Rodostó, 1724

Csodálatos élmény Mikes Kelemen bölcs humorral írt leveleit olvasgatni! Mit is tanácsol egészségünk megőrzésére Kelemen diák?

Mértékletes étkezés, egyrészt mennyiségében, másrészt „egyaránsú", egyszerű ételek fogyasztásával, naponta rendszeres, az izzadásig végzett intenzitású fizikai munka, a bor túlzott élvezetétől való tartózkodás. Ezt ma is így halljuk minden táplálkozási tanácsadótól, de van itt még egy fontos gondolat: nagyravágyás, fösvénység, irigység, nyughatatlanság, gyötrődés, ami az elmét, és ezáltal az egészséget megrontja.

Mai szóval erre azt mondjuk, a sok stressz okozza betegségeink jó részét. És bizony a mai ember életformáját nézve, mindazt elköveti egészsége ellen, amit akkoriban csak az urak engedhettek meg maguknak… Térjünk vissza hát a kapához, a gereblyéhez, hagyjuk a gépeket néha megpihenni, felejtsük el a gyomirtót? A mai ember nem így képzeli a karriert… De mit mond erről Lippay?

„Nem keveseket, kiknek természet szerint való hajlandóságok vagyon a kertnek gyönyörködésében, mért kell illy böcsülletes, és dicséretes foglalatosságért meg-szóllani, és nyelvekkel kissebbíteni. És amit magok tompa elméjekkel föl nem érnek, arrúl mást megítélni? Sőt az ki a böcsülletes kerti munkától irtózik és annak gyönyörűségét meg-veti , azt én, több okos emberekkel együtt, az emberi természettül el-fajúlt állatnak ítélem. Ha ki pedig a kertnek hasznát akarná fontba vetni, és abbúl ítélné nem méltónak, hogy emberséges ember abban foglalná elméjét, s fáradságát töltené, mivel az igen csekély hasznot hajt: fölötte megbotlanék. Mert vajjon, mi lehet ez világon hasznossabb az embernek, mint maga életének hosszabbítása: egészségének oltalmazása : fáratt erejének megnyúgosztása: súlyos gondgyainak enyhítése: és minden tagjainak vigasztalása? Azt pedig sohúlt inkább föl nem találllya, mint az kerti mulatságban…."

Hát akkor, „több okos emberekkel együtt" térjünk vissza a kiskertbe, ahol a zöldborsó vetése a rituális tavaszkezdő szertartás része.

Lippay így ír erről: *„Ennek vetésében igen reá köll az hóldnak forgására vigyázni, mert alig találkozik egy kerti vetemény, aki inkább az hóldhoz tartana, mint a borsó. Azért, nem köll őtet újholdra vetni, kiváltképpen az első fertályon, mert sokat virágzik, de kevés gyümölcsöt hoz, főképpen ha igen zsíros földbe vetik, hanem hóld-tölte után mingyárást, avagy az utolsó fertályon, egy kevéssé elébb az újságnál, két- három nappal."* A borsót úgyis legtöbben szakaszosan, kéthetenként vetik, hogy mindig legyen friss termés, érdemes megfigyelni, beigazolódik-e a régi szabály? Persze, ha meleg az április, az érés sokszor összecsúszik, hiszen a borsó nem a napokat számolja, hanem a hőösszeget méri, ha pedig későn jön a meleg, a korai vetés sem garantálja a májusi szüretet. A kertész teszi a dolgát, de az idő a gazda mindenütt…

Ha az első negyedben, tehát az újhold utáni napokban vetett borsó „haszontalanul" sokat virágzik is, talán érdemes lenne ilyenkor megpróbálni a díszbab, a hajnalka, sarkantyúka vetését, persze virágnapon, hiszen ezeknél éppen a bőséges virágzás a kívánatos!

A RÉGI, JÓL BEVÁLT MELEGÁGY…

A Kárpát-medence mérsékelt égövi, négy évszak váltakozásában élő világában az ember mindig is azon mesterkedett, hogy a tavaszt egy kicsit előbbre hozza, a növények tenyészidőszakát megnyújtsa. Tavasszal, amikor a nappalok már látványosan hosszabbodnak, fény már van elég, csak a megfelelő hőmérsékletet kell biztosítani a palánták neveléséhez, jó szolgálatot tehet a melegágy!

Az érettségi után egy évet a városi virágkertészetben dolgoztam, ahol a fűtött üvegházak mellett végig az udvaron félig a földbe süllyesztett melegágyak sorakoztak. A tél közepéig üresen maradtak, de február derekán egy reggel hatalmas, gőzölgő szalmás trágyakupac tornyosult az udvar közepén, és megkezdődött az ágyások feltöltése. Először púposra raktuk az ágyakat, aztán elkezdődött a taposás, addig jártunk rajta körbe-körbe, amíg jó harmadára összetömörödött, és már a leve is feljött a gumicsizma nyomán. Ezután feketére érett, átrostált, finom melegágyi földet terítettünk rá, jó arasznyi vastagságban, rátettük a keretre az ablakokat, és a nádból font, vastag takarókat.

A szalmás trágya erjedésnek indult a levegőtől elzárva, néhány hét alatt bemelegedett a takaró alatt, lehetett kezdeni a hónap végén a magvetést. Amint a növénykék kicsíráztak, nappalra lekerültek a takarók, hogy fény érje őket, és hogy a napsugár is melegíthesse a palántaágyat az üvegen keresztül. Az üveg különleges tulajdonsága, hogy átereszti a fénysugarakat, ezek felmelegítik a földfelszínt, de a visszasugárzott hőhullámok már másként viselkednek, ezek nem jutnak át az üvegen, csapdába kerülve megrekednek az ágyásban! (Valami hasonló történik felhős éjszakákon, amikor a nappal begyűjtött meleg nem tud visszajutni a világűrbe, a vízpára fogságába esve, ezért enyhébbek a borult éjszakák.)

Ahogy múltak a hetek, egyre melegebb lett, dél körül néha már szellőztetni is kellett az ágyakat derűs, napsütéses időben, és az öntözést is egyre jobban igényelték a szemlátomást erősödő palánták. Aztán – úgy április derekán – már az üveg is lekerült fokozatosan az ágyakról, edződtek a szabad levegőhöz a kiültetésre váró növények. Sikerült hát a tavaszt előbbre csalogatni, és a lassan hűlő melegtalp, a trágya a nyár folyamán maga is földdé érett. Ezt ősszel kilapátolták az ágyakból, és következő évben ez lett a tápanyagban dús földkeverék alapja a cserepes virágok számára.

A szalmás istállótrágya tehát minden porcikájában hasznosult. Először az erjedés, érés melege, utána az érett trágya tápláló ereje. A félig földbe mélyített melegágyakat alulról, oldalról maga a föld szigetelte, a nádtakarót évente újra szőtték, a Nap ereje az üveglapok csapdájában közvetlenül hasznosult. A virágcserepek agyagból voltak még akkor, fala jól megtartotta a nedvességet, nyáron nem forrósodott fel, kevesebb vízzel beérte benne a növény, a ládák, ablakkeretek fából készültek, így a sok kertész mellé fazekas, asztalos is munkát kapott a környéken. Megbecsült, megfizetett szakmunkát.

Aztán az egész „korszerűtlen" telep felszámolásra került. Trágyatalpat már nem is lenne miből rakni, hiszen az istállóig se jut el a szalma, megy az erőműbe, villany lesz belőle, (meg hamu…) a híg trágyából biogáz, ami szintén áramot tud termelni, az üvegházakat gáz, olaj fűti, a cserepek, a ládák, árnyékolók műanyagból (végső soron szintén kőolajból) készülnek. Igaz, jóval könnyebbek, olcsóbbak, mint a régiek voltak, de hulladékuk kezelése megoldhatatlan. A szellőztetés, öntözés idejét, mértékét nem a kertész tapasztalata dönti el, hanem

automata szabályozza. A melegágyi föld keverésével sem kell már vesződni, jön az üres tőzeg (de milyen messziről, és micsoda helyrehozhatatlan környezetrombolás árán!) és oldatban veszi fel a kiporciózott tápelemeket a növény. Olcsóbb lett így a termelés, gyorsabb, és ember is alig kell már hozzá. Szakember végképp nem, csak néhány mérnök, az is inkább gépész, mint kertész, meg pár képzetlen, de bármire betanítható, alacsony bérű alkalmazott.

A kőolajra alapozott modern technológia időlegesen diadalmaskodott hát a több száz éves tapasztalatokra, sok kézi munkára alapozó kis kertészetek fölött. De fogytán már a termőföld is az erdőirtások helyén, az alapkőzetig kitermelt tőzegtelepek nyomában, és nem engedjük szerves módon, életfolyamatok egymásra épülésében regenerálódni, időt hagyva a Természet gyógyító erejének. A valaha kincset érő szerves trágya csekély energiatartalmú biomasszává értéktelenedett, nem éltető erejét, csak a benne rejlő fűtőértéket számlálgatják fejcsóválva az energetikusok. Magyarországon ma már kevesebb a haszonállat, mint a világháború pusztítása után volt, és már nemcsak a hazai tej, a hús hiányzik, de az állatok trágyája is a romló termékenységű földekről. Sikerül-e a kormányzat által megcélzott szerkezetváltás, a növénytermesztés és állattenyésztés egyensúlyának visszaállítása, az ökológiai gazdálkodás megerősítése, vagy a féktelen energiaéhség a folyók vizét, a napfényt, a szelet és már a „biomassza" nagy részét is bekényszeríti az erőművek feneketlen torkába?

„Hol ember szántott, nyúl futott
kóró se integet
csak fények-árnyak közönye tagolja a teret."

(Weöres Sándor)

Biztos, hogy az élettelen szélerőmű-parkok, napkollektor-mezők használják fel legjobban a Nap éltető energiáját?

Van itt egy jóval ősibb találmány, a fotoszintézis, a valóban „zöld" energiatermelés csodája. Ennek a hatékonysága számokban nehezebben mérhető, de talán érdemes alaposan szemügyre venni, a működés „csúcsidőszakában", a májusi kertben…

MÁJUSI ÁRADÁS. MŰKÖDÉSBEN A TERMÉSZET ÖNSZABÁLYOZÓ RENDSZERE

„Két hét alatt kiáradt a városban a lomb. A zöld áradás mindent elönt, elsodor. Mintha valamilyen ismeretlen Duna kiáradt volna. Vastag, fodros hullámokban hömpölyög, az úttest két partján, oly bőséggel és túlzással, mely a veszély érzetét kelti… A madarak vijjognak e boldog túlzás fölött, éhesen és szakszerűen."

(Márai Sándor)

Igen, a madarak éhesek, hiszen mindenütt fészkek lapulnak a bokrok sűrűjében, az odvakban, és a fiókák telhetetlen mohósággal nyelik a zsákmányt. Csak a májusi kert, erdő tud ennyire gazdag lenni táplálékban, hiszen az üde, még zsenge lombok bőséges, terített asztalt kínálnak a szintén most szaporodó rovarvilágnak, amiből a madarak saját szükségletük sokszorosát tudják összegyűjteni és a fiókákat felnevelni vele! Ezért jönnek haza a költöző madarak is, hiszen telelőhelyükön nem ilyen robbanásszerű a tavaszi lombfakadás, mint a mi mérsékelt égövi tavaszunk, az ott talált táplálék csak az önfenntartásra elég, utódnevelésre kevés.

„A föld minden vadainak pedig, és az ég minden madarainak, és a földön csúszó-mászó mindenféle állatoknak, amelyekben élő lélek van, a zöld füveket adom eledelül"

(Ter. 1,30)

A levéltetvek szívogatják az édes növényi nedveket, váladékukat hangyák, méhek gyűjtögetik, de sokat a katicalárvák falnak fel, fátyolkák, poloskák, zengőlegyek lakmároznak belőlük, élősködnek lárváikban. A rigók egész sor hangjelzéssel figyelmeztetik, irányítják a csemetéket, mikor kell hallgatni, elbújni, mozdulatlanul lapulni vagy menekülni, mégis, sok áldozatul esik a macskáknak, siklónak, ragadozó madaraknak. A levelekben aknázómolyok rágnak cikornyás utakat

maguknak, a gyümölcsökben már benne vannak a peték, amikből majd a kukacok indulnak a napvilágra, bábozódásra való búvóhely után nézni.

Ez volna hát a ragyogó májusi kert közelről? Mi adja az energiát az egész nyüzsgő, szaporodó, de mégis egyensúlyban maradó életközösségnek? Hiszen a bogár csodálatosan megalkotott szervezetének energiáját, anyagait építi bele a madár saját testébe, abból merít erőt az utódnevelésre, a repülésre, a rovar pedig a növényből vesz el, annak életerejét sajátítja ki, formálja át a maga törvényei szerint. A növény gyökereivel az élő talajba nyúlik, annak anyagait használja teste felépítéséhez, de ez csak egy sápadt csíra maradna, ha a Nap sugarai nem érnék! Itt jön be hát a rendszerbe az energia, ami az egészet életben, mozgásban tartja, hiszen szerves, élő anyag csak a zöld levélben tud szintetizálódni, aztán ez az életerő ölt új-meg új formákat a cincérben, a fátyolkában és a rigócsemetében.

Az egyed számára látszólag állandó életveszedelem, menekülés, nélkülözés, de a faj szintjén egyensúly van a természetben, mindig marad annyi levéltetű, amennyi áttelelve jövőre is táplálja a katicát, és a növény is kinövi a tetű kártételét, gyümölcsöt hoz, magot érlel, túléli, legyűri a támadást. Érdekes, ha egy ember-nem járta vidéket szemlélünk alaposan, feltűnik, hogy nincs semmi hulladéka az egész élet-halál harcnak. Sőt! A növény számára fontos elemek a talajban éppen attól válnak újra tápanyaggá, ha már átmennek a giliszták emésztőrendszerén, a baktériumok, a gombák lebontó, feltáró munkája során. A foszfor, ami a virágzáshoz olyan lényeges elem, ott van a rovarok testében, a magvakban, de csak a madarak által megemésztve, a talajba visszajutva tud újrahasznosulni a növények számára. A nitrogén a levegőben ugyan van bőven, de a gyökér számára a pillangósvirágúakkal társuló baktériumok képesek felvehető állapotba alakítani. A káliumot a csalán, a nadálytő, a páfrányok mozgatják meg!

Az embernek már nehezebb beilleszkedni ebbe a rendbe, hiszen mindenféle jó és gonosz tudással felfegyverkezve, szabad akarattal rendelkezve veti magát a májusi kertbe. Ő is része a teremtésnek, egy marék babot ha elvet a földbe, egész szakajtóval szedhet majd belőle ősszel! Igaz, a helyét fel kell ásni, előkészíteni, aztán öntözni, karózni, kapálni, szedni, tisztogatni, vagyis munkát, energiát kell a rendszerbe beleadni, de még így is sokszoros a megtérülés.

De éppen ebben a mértéktelen májusi áradásban tűnik fel, hogy milyen nagy kárt okozhat akár egyetlen, erős hatású szerrel végzett permetezés is. Ha elpusztul a kártevő rovar, éhen halnak, gyérülnek a madarak a környéken, pusztulnak a méhek, a folyók élővilága. A „haszonnövény" nem szakítható ki büntetlenül az életösszefüggésekből, hiszen mégiscsak a földbe gyökerezik, és a csillagos ég borul föléje is…

A biokertész mindig tudatosan „lemond" a termés egy részéről, rábízza magát a kertet egyensúlyban tartó élővilág bölcs mértékletességére, tud ugyan a levéltetvek létezéséről, de bízik a katicákban, a sorok közé vetett csombor riasztó hatásában, a kevésbé bőtermő, de igénytelen, ellenálló tájfajta vetőmagjában, és kevesebb tőszámmal is beéri egy ágyásban, mert így a gombakártevőkkel sincs annyi baja a szellős, napsütötte sorok között. Az első pillantásra kissé kusza növényrengetegben pedig mindenféle illatos fűszer, virág segít a veteményes egészségét megőrizni. Nézzük őket sorban, mi mindent tudnak!

ŐRZŐ, VÉDŐ TÁRSAK A VETEMÉNYESBEN



▶ A **kapor** *(Anethum graveolens)* úgy hozzátartozik a veteményeshez Magyarországon, akár a gereblye… Talán csak hagyománytiszteletből, gondolhatnánk, hiszen amennyi kaporszár meredezik nyár vége felé a kertben, annyi tökfőzelék és savanyú uborka egy falunak is elég lenne, ha mind fel akarnák használni. Marad tehát bőven, hogy a magot elpergesse, és ez a szerencse! De mi ebben a jó a kertésznek? A biokertészek alapos emberek, tudni akarják, mi rejlik a hagyomány, a szokás mögött, és kísérletek sokasága igazolta a hagyományt megőrző öregeket!

A kapormag csírázása támogatja a sárgarépát korai fejlődése során, enyhe árnyékot is tart fölötte,

és sorjelölőnek is kiváló, mivel jóval gyorsabban csírázik, mint a répa, érdemes hát pár szemet a sárgarépa sorába is hinteni belőle. A virága vonzza a megporzó rovarokat. Hasznos segítőink, a zengőlegyek is táplálékhoz jutnak a virágporból. Erős illata viszont távol tartja, megzavarja a kártevőket! Különösen Erdélyben, de Moldvában is szokás a kaprot az egynyári csomborral együtt meghagyni minden talpalatnyi helyen a veteményesben védőnövényként. A repülve érkező kártevő először a kaporvirágra száll le, és ha elég sűrű az illatfelhő, talán nem is veszi észre a kaporerdő alatt lapuló gazdanövényt...

De nézzük csak meg alaposan, hányféle teremtő gondolat, formáló erő ölt testet egy ilyen hétköznapi növényben! Elindul a magból lefelé a vékony kis gyökér, felfelé a száracska, és először az ősi spirális rendnek megfelelően néhány levél születik rajta egymás után. Egyre nagyobbak, dúsabbak, több ágra oszlanak, de minden kis levélrészletben benne van ugyanaz a minta, mint a nagy egészben. (Ilyenkor legfinomabb belőle a kapormártás.) Ahogy melegszik az idő, langyos esők áztatják a kaprot, egyszerre megtorpan a növekedés a csúcson, nem akar kibomlani az utolsó levél, hanem előbb a tövéből kinyúlik kissé ferdén fölfelé az első virágszár. Aztán annak a közepe táján megint ott egy levél, és a másik irányba visszabillen az egyensúly, jön a következő virágszár, és így tovább, kissé zegzugos ritmusban. Amikor aztán a kapor már úgy érzi, betöltötte a teret, amit az idei nyár, a szomszédok, a víz, a talaj számára megenged, megáll a növekedés, és már csak a virágzásra, a jövendőre figyel! (Ilyenkor a levél már szívós, kissé csípős, de a tökfőzelékbe azért nagyon jó ízeket varázsol a virágos szár.) A virágokon zengőlegyek, csíkos hátú poloskák lakmároznak, és itt megint más formáló törvény, minta kerül elő, hiszen az ernyősök a virágzatban egy pontból indítják a virágszárakat, egy kúppalást mentén bővül fölfelé a virágzat, és ismétlődik még egyszer az elágazás, így kerülnek nagyjából egy szintre a parányi virágok, sárga tányérrá szélesedve. Az alsó levelek már lassan fonnyadnak, elszáradnak, az egész növény elszürkül, minden erő a magokba tömörül, az illóolajok is. (Az uborkásüvegben, az ecetbe oldódva érződik majd a zamatuk.) Aztán mintha elengedne benne az Élet formáló, összetartó ereje, törékeny lesz, az érett magok lefűződnek, elválnak a növénytől, és leperegnek az augusztusi száraz, cserepes földre. (Ekkor már prédikálómag a neve, a templomban hosszú istentiszteletek alatt ezt adták néhol a

gyerekeknek rágcsálni. Csillapítja az éhségérzetet, és enyhe nyugtató hatása is van.) A növény száraz váza elporlad, a földben újra humusszá bontják alkotórészeit apró lények, akik ebből táplálkoznak, hulladék nem marad utána, csak termékeny talaj.

A kapormag tehát százszoros termést hozott. A magvakban benne van a finoman osztott, légiesen könnyű levél, a zegzugos szár, az ernyős virág létrehozásához szükséges tudás, és akár évekig mozdulatlanul várnak, amíg egyszerre megérinti őket újra a víz, a Nap melege, akkor aztán a csírázás kényszere felébreszti a Kapor kalandvágyát, és belenő az új tavaszba…



„…A bazsalikom csipkés levelét
Ujjheggyel gyöngéden megdörzsölöm ,
Mint parasztnéne szokta, ha belép
A templomküszöbön.

Hányszor láttam gyerekkoromban ezt,
A hűvös templom fehérre meszelt
Tornácában, mikor már odabenn
A kántor énekelt.

Lehajtom tenyerembe a fejem.
Be régen is volt!…”

(Tóth Árpád)

▶ A **bazsalikom** (*Ocimum basilicum*) trópusi eredetű, de igen régen meghonosodott nálunk a kertekben! Nézzük mit ír róla Nadányi János a XVII. században: *„A kerti basiliom annyira közönséges, hogy kevés ház ablaka légyen, s kevés virágos kert, melyek ennek szagát ne éreznék, annyira szagos és kedves, az honnat ocimumnak is híják, mely szó jő az ógörög szóbul, s annak magyarázatja penig annyit teszen, mennyit ez a szó szagoskodom. Az újgörögök basilicumnak, azaz királyinak hívják, mely szóval mind a gallusok, mind a magyarok élnek. Szagá-*

val szomorúakat vidámít, félelmeseket bátorít" (Ezt ma úgy mondjuk: antidepresszáns) Való igaz, amikor nyári reggeleken az ökopiacot elborítja a friss bazsalikom illata, mindenki visz belőle haza egy kötteggel. Talán maga sem tudja, miért, de megkívánja, hiszen a bazsalikom illóolaja bizalmat ébreszt a többi ember iránt, és erre nagy szükség van a mai világban.

Milyen szép régi szokás volt, hogy a templomba menet a kiskertből egy szál illatos virágot, majorannát, rozmaringot, rezedát, de leginkább bazsalikomot szakítottak az asszonyok! Az illat segített feledtetni a hétköznapi gondokat, vasárnapi békesség költözött tőle a szívekbe.

Gondoljuk csak át, milyen is volt a hagyományos falusi porta: A ház mögött álltak az istállók, utána a gazdasági udvar, a takarmánnyal, kazlakkal, pajtákkal, még távolabb a veteményeskert, aztán a gyümölcsös, minden, ami az ember testi szükségletére rendeltetett. De az utca felé, ahova két apró ablakszemével tekintett a ház, ott állt mindenhol az Éden apró mása, a virágoskert, elválasztva a külvilágtól a lakók birodalmát. Itt még vasárnap délután is szabad volt gyomlálgatni, hiszen a virágok szépsége nem engedte az ember gondolatait a hétköznapokba visszazökkenni! Nem csak kenyérrel él az ember, a bazsalikom sem csupán a testet, de a lelket is táplálja, ezt érezte meg a költő is, amikor rácsodálkozott az asztalán illatozó csokorra: *„... és zokog egy felhorzsolt illaton, mert vesztett édent éreztet vele az egyszerű parasztbazsalikom semmi kis levele"*

A veteményesben a paprika, a paradicsom sorában nevelik, előzi a kártevőket, csalogatja a hasznos rovarokat, és jobb ízű lesz mellette a termés. Még a fólia alá is érdemes vegyesen ültetni őket! Mivel se a legyek, se a szúnyogok nem állhatják az illatát, az ablakban, a balkonon is célszerű belőle nevelgetni! Nagyon melegigényes, májusban lehet csak kiültetni a szabadba, még az öntözővízben is a langyosat kedveli. A vetésre szabadföldön csak áprilisban kerülhet sor, úgy Szent György nap táján, ezért érdemes belőle palántát nevelni. A magvakat nem is kell takarni, csak kissé benyomkodni a földbe lapított tenyérrel, hiszen fényen csíráznak, pár nap alatt már látható az apró növénykék két sziklevele. Ha elég meleg van, nagyon gyorsan fejlődik, hűvös nyarakon azonban az ablakban, cserépben sokszor jobban érzi magát, mint a szabadföldben. Ha rendszeresen a hajtáscsúcsokat csipkedjük le a

paradicsomsaláta fűszerezéséhez, nem jut eszébe virágozni, hanem folyamatosan új, friss hajtásokat nevel. Ősszel az első fagy elviszi, érdemes októberben néhány tövet becserepezni, és a világos ablakban szobanövényként még karácsonyig tovább nevelni.

A bazsalikom szárítva nem őrzi meg az aromáját, inkább sóval, olivaolajjal rétegezve érdemes tartósítani télire. De talán nem is kell tartogatni belőle sokat! Télen se szúnyog, se paradicsomsaláta, se mediterrán forróság, van viszont savanyúkáposzta, kelbimbó, lilahagyma és mézédes, aranysárga sütőtök. A bazsalikom egyikhez sem nélkülözhetetlen…



▶ A **bársonyvirág, büdöske** *(Tagetes sp.)* Amerikából származik, nem ehető ugyan, de a kert számára gyógyhatású, ezért a veteményes szélében, a paradicsom sorában, a káposztafélék közé érdemes vetni belőle minden évben. Különösen a gyökérpusztító fonalférgek ellen hasznos. Virága becsalogatja a kertbe, a fólia alá a zengőlegyeket és más hasznos rovarokat. A szulák, a tarackbúza terjedését is akadályozza, ez összefügg csírázásgátló hatásával. Kis termetű fajtáit bárhová vethetjük, de a magasra növő, hatalmas virágú Tagetes erecta már árnyékolni is képes a szomszédokat, ezt a lugasparadicsomok mellé ültessük! Nyár vége felé kezd igazán magára találni, virágozni, talán trópusi növény létére ilyenkor a rövidülő nappalok hívják elő benne a szaporodási hajlamot. Nagyon szép, tartós vágott virág, élénk narancssárga, citromsárga színei a bánatosra hajló őszi kertben üdítően hatnak.



„Ti zöld varázslók, virág-sámánok, virág-orvosok,
Gyönyörű gyógyítók
Eleven gyógyszerek, szívértágítók,
Légzőszerv-tisztítók
Ti tüdő-buzdítók, seb-forrasztók,
Fulladás-szüntetők, szemet-vidítók!"

(Juhász Ferenc: Virágok hatalma)

▶ A **borágó** *(Borago officinalis)* magról gyorsan fejlődő egynyári gyógynövény, levelét, virágát is nyersen lehet fogyasztani. A káposztafélék, az uborka védőnövénye, a sorok közé lehet vetni belőle, de szemmel kell tartani, mert ha elég nedvességet kap, nagyon gyorsan fejlődik, hatalmas tőleveleivel beárnyékolja a szomszédait, ilyenkor ritkítani kell. Illata a méheket messziről becsalogatja a kertbe, így is segíti az uborka termékenyülését. Magjait elszórja, tavasszal át is lehet palántázni oda, ahol szükség van rá. Égszínkék virágának már a látványa is elűzi a borús gondolatokat, és a szőrös csészéből kihúzva a virágpártát, meg is kóstolhatjuk, nyári saláták díszévé válhat. Leveléből összeaprítva tesznek a nyári savanyúságokba is egy keveset.

A borágólevél az egyik alkotója a németek által kedvelt ,,zöld szósznak".Van még benne turbolya, zsázsa, petrezselyemlevél, Csabaíre, sóska és snidling. A friss zöld leveleket apróra vágják egy fej vöröshagymával együtt, sóval, ecettel, olajjal, tejszínnel, joghurttal keverik, és ha jól összeértek az ízek, még jó pár keménytojást is beleaprítanak. Ez a recept Goethe édesanyjától származik, és ha a hozzávalókat sorra vesszük, következtethetünk az akkori kertkultúra magas színvonalára is! A tavaszi kert ott is bővelkedett friss zöldekben, akár a pozsonyi, Lippay idejében.

Egy tisztességes biokertben ma is megtaláljuk a hozzávalókat, és akár bővíthetjük, cserélgethetjük is őket, a kert napi kínálata szerint. A pitypang, a cickafark, a medvehagyma, a százszorszép friss levélkéi, a tyúkhúr, később a kapor, az édeskömény zöldje is kéznél van, és szépen kikísérletezhetjük a család ízlésének megfelelő összeállítást. A lényeg a sokféle tavaszi zöld levél salaktalanító, vértisztító, tüdőtágító ereje!



▶ A **csombor** *(Satureja hortensis)* Erdélyben különösen kedvelt egynyári fűszernövény, borsikafünek is nevezik, illata is elárulja szoros rokonságát az évelő borsikával. A babbal felváltva sorba vetik, így védőhatását is kihasználhatjuk, távol tartja a fekete levéltetveket. A virágzás kezdetén az egész tövet levágjuk, csokorba kötve, felfüggesztve megszárítjuk, és lemorzsoljuk. Bab, káposzta fűszere, borspótló, emésztésjavító, nagyon intenzív ízű, csak a főzés végén rakjuk az ételbe. Erdélyben a borsikafüvet egy szál kaporral összekötve főzik bele a káposztába. A hatalmas lakodalmi cserépfazekak még évek múlva is őrzik az illatát a padláson, úgy beléivódott az agyagba a sok vidám nap emléke! Moldvában a veteményesnek felásott földet a kapor és a csombor magjával hintik be először, ezek illata uralja majd a kertet, elriasztva a zöldségfélék kártevőit, és együtt kerülnek a fazékba is! Sokszor megfigyelhető, hogy a kertben jó szomszédságban élő, egymást támogató növények az ételben is finom harmóniát teremtenek. A csombor virágos hajtását télire eltett uborkához is teszik. Lippay így ír róla: *„Bors fű nem kéván kövér, vagy ganajos földet, se vetésre, se ültetésre, hanem gyakor, és jó napfényt, nem is szükséges őtet igen vetni, mert maga elveti magát. Bújnábban nől, és jobb szaga lészen, ha vörös hagyma közzé vetik. Jó ízt ád az étkeknek, az ételre való kedvet is fölindítja az emberben, segíti a gyomrot az emésztésben."*



▶ A **körömvirág** *(Calendula officinalis)* legértékesebb hatóanyagai a narancssárga virágszirmokban vannak, ezeket gyűjtjük, szárítjuk teának, de nyersen is ehetők a vajaskenyérre szórva. Ez azért is jó társítás, mert a szirmokban lévő karotin zsírban oldódó vitaminja így jobban hasznosul. A szárított virág-

szirmok fűszerkeverékben is jól mutatnak. Kenőcs készítésére a teljes föld feletti részt felhasználhatjuk, már szedés közben is érezhetően ragad az olajtól az egész növény. Minél sötétebb árnyalatú a virág, annál erősebb a gyógyhatása. A veteményesben a szomszédait sok kártevőtől megvédi, ezért itt is hagyjunk meg belőle pár tövet, különösen a paradicsom sorában. Ha túl nagyra nőtt, vagy tetvesedik, vissza kell vágni tíz centire a föld fölött, egy hónap múlva újra virágzik.

A fuldai kolostor biokertjében is bőven látni belőle, az apácák sokat tudnak róla mesélni. Ha folyamatos virágzást szeretnének, kelés után egyelik a túl sűrűn kelt növényeket, komposzttal kedveskednek neki, rendszeresen eltávolítják a már érő félben lévő terméseket. A halványsárga, krémszínű virágokat hozó töveket is meghagyják ott, ahol nem kifejezetten a droggyűjtés a cél, csupán a szépségük miatt. Észrevették, hogy a méhek, darazsak mellett a lebegőlegyek is vonzódnak a virágokhoz, ezeknek a lárvái gyérítik a levéltetveket, így mindenütt meghagyják a káposzta, a bab, a paradicsom környékén. A málna, a csonthéjas gyümölcsfák szintén kedvelik a körömvirág közelségét. Gyökérváladékai gyérítik a fonalférgeket, a csigákat is riasztják, hasonlóan a büdöskéhez. Fiatal levélkéit salátákhoz, tavaszi levesekhez keverik. Náluk kártevője nincs, a liszthármattól zsurlófőzettel védik. Tinktúrát, kenőcsöt is készítenek belőle házilag. Ahogy a sebeket gyógyítja, a bőrt regenerálja, úgy segíti a teákban belsőleg a gyomor, a bél gyulladt nyálkahártyájának gyógyulását.



▶ Alig unja meg az ember a medvehagymát áprilisban, már ott van az arasznyi, méregzöld **metélőhagyma** *(Allium schoenophrasum)* a veteményes szélén! Nem véletlenül lakik éppen ott, illatanyagai megzavarják a sárgarépalégy tájékozódását, így a répa se lesz férges a közelében. A metélőhagymát könnyű hajtatni is, cserépben, a konyhaablakban, de az igazi gyógyerő, a legfinomabb zamat a kertből frissen szedett növény sajátja. Nyersen felaprítva szórjuk az ételbe. De nem úgy vágjuk, mint a füvet, fölülről tarolva! Mindig csak pár szálat, egészen alacsonyan, így folyamatosan újra hajt, és mire végigérünk a bokron, az eleje megint vágható.

Ha hajtatni szeretnénk, a magvetés után legalább egy évet várni kell, mire megerősödnek a tövek. Ősszel ássuk ki, cserepezzük be, és hagyjuk átfagyni az egész földlabdát. Januárban már be lehet belőle vinni, addigra átesik a téli nyugalmi időszakon a fagy hatására. A májusi virágzást kár kihagyni, különösen, ha magot is szeretnénk fogni a tövekről, de amikor a rózsaszín virágfejek kibomlanak, már elveszik a levél friss íze. Nem is baj, már ott vannak a zöldhagymák, ki gondol a snidlingre májusban!



▶ A **tatárhagyma** *(Allium tataricum)* rokon növény, nagyon hasonló életformájuk, termesztésük, de ennek a friss levelei fokhagymaízűek. A levél tavasszal a legfinomabb, nyáron pedig a virágbimbót, a virágkocsányt apríthatjuk a körözöttbe, a zöldséglevesek tetejére. A virága fehér, nyár végén nyílik, a terméságazat pedig szárazvirágként használható a lampionvirág, a bábakalács, a szamárkenyér mellett őszi szobadíszként. A tatárhagyma levelei lapos keresztmetszetűek, a snidling hengeres, erről is meg lehet őket ismerni. Nemcsak a veteményesben, de az évelő virágok között, a díszkertben is helye van! A méhek is nagyon hálásak a szeptemberi virágzásért.

Ezek a friss tavaszi csemegék nem tárolhatók, száríthatók, de éppen ez bennük a jó. Akkor kínálja a Természet őket, amikor az emberi szervezetnek a tavaszi méregtelenítés, böjt idején éppen szüksége van rá.

Mire a snidling megkeseredik, és kemény magszárakra bukkan az ember szüret közben az üde levelek között , a veteményesben már kínálkozik a dughagymáról ültetett zöldhagyma. Ez már nem afféle cérnavékony csemege , fűszerszám a tejfeles túróban, ezt már harapni is lehet! Aki csak a piacon látja, megtisztítva , csomóba kötve, nem is ismeri a csodálatos átváltozás titkait. A diadalmasan előtörő zöldhagymán ott szégyenkezik még a kiaszott tavalyi hagymahéj a föld alatt, és az üres hártyák, amikből az életet szívta magába az életvidám utód. A legnagyobbak magszárba mennek, ezeknek szürke, üreges szára már csak a magoknak szállítja a táplálékot, szinte elfásodik. A többiek vi-

szont a föld alatt lassan hasasodnak, és telnek a héjak új raktárai hófehér, zamatos nedvekkel. Mire megérik a meggy, a hagyma is kész, újra teljesen magába zárkózik. A külvilág ebben az állapotban érdektelen számára, a gyökerek elszáradnak, elengedik a földet, az utolsó levél is elsárgul, így nyugodtan fel lehet szedni, és koszorúba kötve szárad a tornácon az egész évre való készlet.

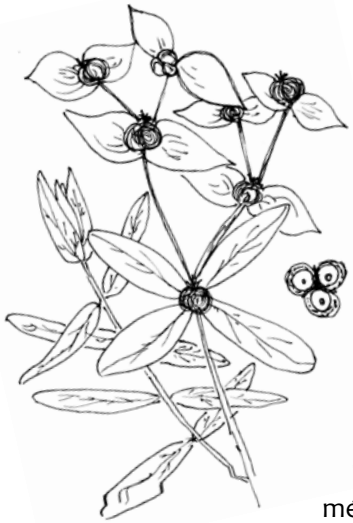
A vereshagyma, a lilahagyma is gyógynövény, és nagy előnye, hogy egész télen frissen, nyersen is hozzáférhető. A biokertben azért is megbecsülik, mert a sárgarépával kölcsönösen megvédik egymást, a répa a hagymalegyet riasztja el, a hagyma a répalegyet, ezért váltott sorokba érdemes őket vetni. A hagymaszárat az erjesztett csalánlébe is beledobják, ez a lében baktériumölő hatást fejt ki.



▶ A **petrezselyem** *(Petroselinum crispum)* inkább zöldségnövény, mint fűszer, vagy ezt talán csak a felhasznált mennyiség dönti el? Mindenesetre gyógynövény, vízhajtó hatása a gyökérnek is van, a levélben pedig ott van a C-vitamin, ezért aztán jó, ha nyersen felaprítva szórjuk tálaláskor a leves tetejére! Ehhez persze az is kell, hogy kéznél legyen, szinte egész évben a konyhakertben. Ahol a föld nem igazán veteménynek való, túl kötött, kemény, a gyökér nem fejlődik ki rendesen, a levél kedvéért legalább a mohafodrozatú petrezselyemből vessünk egy sort ! Benne lehet hagyni a földben télire, nem fagy ki, és kora tavasszal már újra hajt, folyamatosan szedhető, amíg magszárba nem megy. Addigra viszont már egyelni lehet az új, tavaszi vetést, nem marad a konyha petrezselyemzöld nélkül. A kertben azért is jó, ha kéznél van, mert a darázscsípést is be lehet vele dörzsölni, elsősegélyként, akárcsak az útifűlevéllel.

A sötétzöld levelek bőséges klorofilltartalma a szagokat közömbösíti, ezért kerül a vendéglőben is a tányérra a fokhagymás húsok mellé. De erről talán érdemes megint Lippayt meghallgatni :

„Az petrezselyemnek füve el-vészi az ember lehelletinek büdösségét ha gyakran él vele: kiváltképpen annak, akinek a bor szaga szájából ki-lövellik, avagy aki foghagymát evett. Azért afféle emberek, mikor mások között vannak, mindenkor friss petrezselyem levelet hordozzanak, s azt rágják."

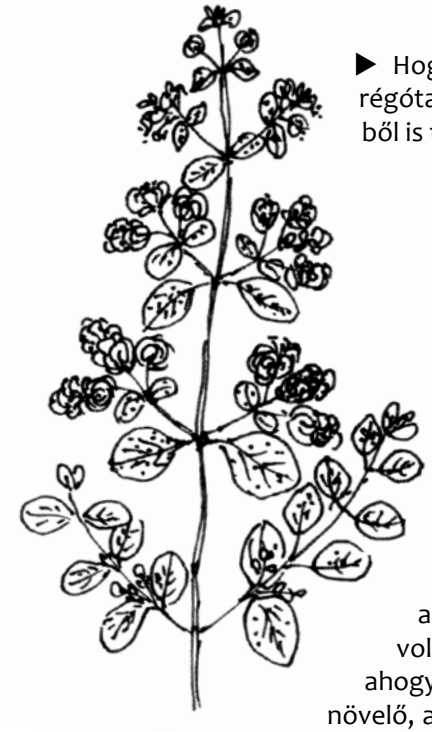


▶ A **nagy sárfű** *(Euphorbia lathyris)* szintén a veteményes őrzője, nem ehető, de gyökérváladékai a talajban élő lótücsköt elűzik, így a vakond is odébbáll, ha nincs mit ennie, ezért emlegetik vakondriasztóként. Ötméterenként elég egy tő, a fölösleget át lehet palántázni oda ahol szükség van rá. Magját megszedni se könnyű, hiszen az érett mag nem ül meg a magházban, hanem megérve messzire rúgja magától, különösen eső után, amikor kisüt a nap. Az idősebb tövek áttelelnek, örvösen álló leveleit –10 C° alatt összecsukott esernyőként leereszti a szárára (így akár hőmérőként is hasznosítható…).

▶ A **sarkantyúka** *(Tropaeolum majus)* a biokertészek egyik kedvence, a gyümölcsfák tányérjába vetve távoltartja a vértetveket, de a krumplit, a paradicsomot is védi a kártevőktől. Egynyári, melegigényes növény, a tavaszi fagyok után érdemes csak elvetni, de utána gyorsan fejlődik, nem öregszik el, egészen az őszi fagyokig kitart. Levele, virága is ehető, csípős, a retekre és a tormára egyaránt emlékeztet. Hasonlóan a bársonyvirághoz, bíbor kasvirághoz és az ánizsmentához, ez is az



Újvilágból került hozzánk. (De ezen a kevés kivételen túl az összes többi fűszernövényünk már az ókor óta ismert és használatos volt Európában, ezért is illik őket újra megismerni és elterjeszteni, mielőtt a tartósítószerek és ízfokozók végképp kiszorítják őket a konyhából!)



▶ Hogy a **majoránna** *(Majoranna hortensis)* milyen régóta meghonosodott nálunk, a régi virágénekekből is tudjuk:

„Ej, haj, gyöngyvirág, teljes szegfű, szarkaláb,
Bimbós majoranna.
Ha kertedbe mehetnék, véled együtt lehetnék
Szívem meggyógyulna!"

A négy virág sorrendje a dalban azonos nyílási idejük rendjével, a várakozás hosszúságára, komolyságára utal. Ezt annak idején a kertészkedő lányok bizonyára megértették magyarázkodás nélkül is… Bizonyára sokat forgolódtak körülötte, hiszen a hurkába, kenőmájasba feltétlenül szükséges volt, és csak csodálhatjuk elődeink bölcsességét, ahogy az ételek fűszerezésénél az eltarthatóságot növelő, az emésztést segítő hatásokat is ismerték, tudatosan alkalmazták! Még szerencse, hogy a hagyományos receptek őrzik az öregek tudását…

A szurokfű és a majoranna közeli rokonok, és talán a sok átmeneti faj, változat is nehezíti elkülönítésüket, de mindenesetre a „valódi", bimbós majoranna nem évelő, nálunk fagyérzékeny, ezért nem a sziklakertbe való, mint a népes rokonság többi tagja, hanem a veteményesbe. Évente újra kell hát vetni, de gyorsan fejlődik, egy nyáron néha háromszor is vágható.



NAPOS ÉVELŐ ÁGYÁSOK NÖVÉNYEI

Vannak olyan gyógynövények, amelyek nagy termetük, agresszivitásuk vagy hatóanyagaik miatt nem jó szomszédok, ezeket külön ágyásban neveljük, akár az évelő virágok között, a kerti út mellett, vagy a kerítés tövében, mert sokszor éppen a szépségük miatt nem szabad őket elrejteni szem elől!



▶ Az **ánizsmenta** *(Agastache foeniculum)* ánizsillatú, kék virágú évelő, nyár végén heteken át virágzik a méhek nagy örömére. Sem az ánizzsal, sem a mentával nincs közeli rokonságban, de különös illata miatt ez a magyar név ragadt rá. Az Észak-Amerikai indiánok gyógynövénye volt, a méhészek hozták Európába. A sárga kúpvirágok mellett a kora őszi kert ékessége, és leveleiből teát is ké-

szíthetünk. Kellemes ánizsillatú teája hidegen fogyasztva különösen üdítő. Teljesen télálló, magról könnyen szaporítható. Télen szinte a föld színéig visszafagy, mint a citromfű, a macskamenta, de a legalsó, rejtett rügyekből szépen megújul, kihajtáskor a levelek kezdetben bíbor árnyalatúak.



▶ A **bíbor kasvirág** *(Echinacea purpurea)* szintén indián gyógynövény, de hatóanyagait nehéz házilag hasznosítani, ezért inkább dísznövényként ültetjük, és azért, hogy a nagy pápaszemes pillangókat becsalogassuk a kertbe. A lilásrózsaszín szirmok között a barna virágkúpon lakmározó bíbor-és barnamintás lepkeszárnyakon acélkék szemek... Ritka szép kerti pillanatok. Napos helyen alacsonyabb lesz, de nagyobb virágokat hoz, félárnyékban öntözést sem igényel, és akár egy méter magasra is megnő. A fészkesvirágúak közé tartozik, ezért is nyílik látszólag sokáig, hiszen itt valójában egy hatalmas összetett virágzatról kell beszélni. A lilásrózsaszín „szirmok" végtelenül leegyszerűsödött meddő virágok, ahol a sziromlevelek összeforrtak, és a virágzat szélén egy sorban kifele hajolnak, a virág „közepe" pedig spirális körökben álló, párta nélküli csöves virágok tömege. A csöves virágok kívülről befele haladva egymás után nyílnak ki, ezért néha több hétig is díszítenek, mert a külső „szirmok" az utolsó, legbelső kis virág nyílását, megtermékenyülését is megvárják. (Ha tartós vágott virágot, margarétát, napraforgót, kúpvirágot, őszirózsát keresünk a piacon, meg kell nézni a közepét, jól látszik a különbség a virágzás elején vagy vége felé tartó virágok között.)

A kasvirágcsepp jó immunerősítő, influenzás időszakban érdemes fogyasztani megelőzésképpen. Tinktúrát készíteni belőle kissé bonyolult, ámbár a biopiaci folklór úgy tartja, hogy csak össze kell vagdalni a virágos, leveles szárat, házi pálinkával felönteni, és a ha-

tóanyagok szépen kioldódnak belőle. Az adagolás meg majd olyan „gondulomformán” történik a fagyos téli reggeleken…

A kasvirágnak van fehér virágú változata is, ennek a közepe inkább zöld, mint barna, de a fehér virág magoncai között újra jóval több lesz a rózsaszín! Mivel csak második évtől virágzik, nem könnyű a fehéreket megtalálni, de a tavaszi kihajtáskor ezeknek a levele nem céklavörös, hanem szép világoszöld, ez már valamennyire árulkodó lehet.



▶ A **keskenylevelű kasvirág** *(Echinacea angustifolia)* szirmai szinte függőlegesen lógnak lefelé, levele is keskeny, szárazabb, naposabb helyre való, mint az előző fajta. Gyökere vastag, karószerű, mélyen lehatol a földbe, talán ezért sem szenved annyira a szárazságtól. A kései, hibrid levendulák virágzásának szép hátteret ad.



▶ Az **illatos macskamenta** *(Nepeta cataria)* vadon is előfordul nálunk, évelő, citromos illata, formája miatt is keverik a citromfűvel. A lombja ezüstös, virágai aprók, fehérek, és különös módon némelyik macska nagyon kedveli az illatát, hempereg benne, a másik meg rá se hederít! Amelyik kedveli, szívesen veszi, ha a párnájába is kerül a szárított növényből. Gyógyhatása nem túl jelentős, de éppen ezért élvezeti teaként bátran ihatja, aki kedveli különös, fojtó, mámorító citromillatát. Régen a gyerekeknek főzték rendszeresen, talán enyhe nyugtató hatása miatt.

Magról könnyen szaporítható, évelő, és a virágok között azért is jó helye van, mert riasztja a földibolhákat, levéltetveket.



„Ha elfogyott a pénzed ,rágcsálj édesköményt"

▶ Az **édeskömény** *(Foeniculum vulgare)* magja csillapítja az éhséget, teája puffadásgátló, segíti az emésztést. Tejszaporító hatása is van, és ha a szoptató anyuka issza, a hatóanyagok a tejjel átjutnak a baba szervezetébe, így enyhül a hasfájása is.

Plinius, a természettudós megfigyelte, hogy a kígyó vedlés közben a növényhez dörzsöli a fejét, így élesíti a látását. Lippay hasonlóan vélekedik: *„Az olasz kapornak (édesköménynek) mind magva, levele igen jó a homályos látás ellen; mert igen megtisztíttya, és élesíti a szeme világát embernek, ha eszi."*

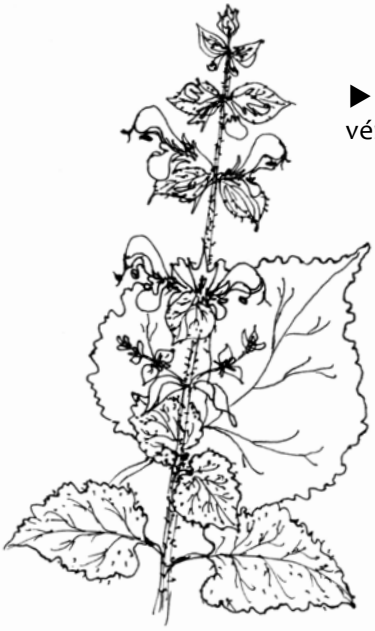
Kígyók ugyan nemigen mászkálnak már a kertjeinkben, de néha a levélnyélen hatalmas, tarka hernyók araszolnak. Ezeket kár lenne elpusztítani, hiszen színpompás pillangók fejlődnek majd belőlük!

A veteményesbe elég nehéz beilleszteni, hiszen sok növénynek rossz szomszédja, különösen a paradicsom , a bab fejlődik mellette rosszul. De egyébként is évelő, és mivel hatalmas bokorrá nő, akár két méteresre is, jobb, ha a kerítés mellett, vagy az évelő virágok között tartjuk. Akár a virágcsokorba is vághatunk az illatos hajtásokból, szépen lazítja a rézvirágok, margaréták merevségét! Bronzvörös levelű fajtája is van. Virágzása idején rengeteg zengőlégy, poloska látogatja, a méhek is bőven gyűjtenek róla, fehéren kristályosodó mézet ad. Megvastagodott levélnyelei, cikkcakkos növekedése valahogy rovarszerűvé teszi a növényt, a hatalmas zöld ájtatos manó szinte észrevétlenül lapul meg rajta.

Amikor a zsenge kapor már elöregszik, friss édesköménylevelekkel helyettesíthetjük a salátafőzelékben. Az édesköményen egész nyáron lehet találni új leveleket, igaz, ahogy egyre erősödik a forróság, úgy ízük is csípősebb lesz, édeskés, ánizsos zamata akkor már inkább a halakhoz, tojásos, gombás ételekhez illik.



▶ A **fehér üröm** *(Artemisia absinthium)* leveléből a hatóanyagot az eső is kimossa, és ez a többi növényre növekedésgátló hatású, ezért még a komposztra se tegyük a levágott lombot! Legjobb helye a ribizkebokrok mellett van, védi őket a rozsdagombáktól. A levelek főzete rovarriasztó hatású, permetezésre használják a biokertészek. Maga a növény is elriasztja a bolhákat, söprésre is használták, szekrénybe, háziállatok óljába is rakták ilyen céllal. Néhány tő elég belőle, hiszen napos helyen méteresre is megnő. A nyári virágzás után eldől, ilyenkor legjobb visszavágni, így újra hajt, de már nem lesz túl magas. Vadon is előfordul száraz gyepekben, ha van a környéken, nem is érdemes a kertben bajlódni vele, hiszen nem mindennap használatos fűszer, és vannak nála szebb növények is … Az ürmösbor legfontosabb fűszere, étvágyjavító, keserű anyagai segítik az emésztést teaként használva is. Valamikor az abszint is elég sokat tartalmazott belőle. Különös növény, ámbár a legtöbb gyógynövényre igaz, ami az ürömre, hogy gyógyszer és méreg is lehet belőle, az adagolás mértékétől függően!



▶ A **muskotályzsálya** *(Salvia sclarea)* kétéves növény, csipkésszélű tőlevelei a télen vastag fehér bundát viselnek a hideg ellen, de tavasszal gyors növekedésnek indulnak, és a növény száraz, meleg nyarakon másfél méteresre is megnő, mire lilásrózsaszín virágai kinyílnak. A hatalmas tőlevelek minden szomszédot betakarnak! A virágok muskotályos illata messziről érezhető. Elég csak végigsimítani rajta a kezünkkel, fél napig érződik rajta lemoshatatlanul! Különös, hogy mennyire megosztja ez a növény az embereket. Vagy nagyon szeretik az illatát, vagy messzire elkerülik.

Illóolaját az otthonszülésnél használják, nyugtató, izomlazító hatása miatt. Napos sarkokban, ahova az öntözés nem ér el, kerítések, kőfalak mentén gátlástalanul szórja magjait. A virágokon soha nem látott méretű rovarok lakmároznak heteken át. Az ajakos virágúak méltóságteljes képviselője, jól megfigyelhető rajta, ahogy a virág mélyére rejtett nektárért benyúló rovar megbillenti a porzót, és hátára kenődik a frissen kipattant tokból a pollen. Az ütéstől felszáll róla a már magával hozott, megszáradt virágpor, és felhője beteríti a fölötte várakozó bibét! Ez az idegenmegporzás biztosításának zseniális megoldása. Vajon ezt is az evolúció fejlesztette ki, vak tapogatózásai során, egyszerre a kék fadongót és a hozzá méretben, virágnyílás idejében illeszkedő zsályavirágot…? Mindenesetre, akár virágtündéreket sejtünk a dolog mögött, akár evolúciót, vagy teremtő akaratot, működik, és a hatalmas virágzat alsó részén már érnek a magok, amikor följebb még javában zajlik a szerelmes játék, nyílnak a virágok, és valahol, egy fakerítés odvában gyűlik a nektár, a virágpor a dongó utódainak szánt raktárában! Valódi nyertes-nyertes játszma…

Mire ajánlotta még a muskotályzsályát Nadányi János ?

„Noha a mi orvos kertünkre nem tartozik, mindazáltal el nem hallgathatom azt, hogy a kerti skarlátfű levelét és magvát, ha teli bor hordóba tészed, mikor még forr a bor, oly kedves ízű lesz, mintha krétai vagy malvasiai volna. Függesszétek erre fületeket borárulók, de ne igyekezzetek senki megcsalásában."

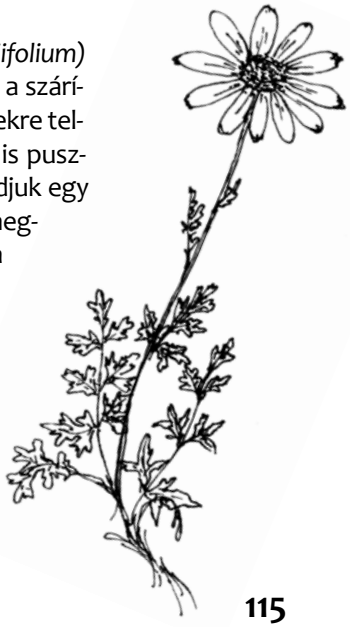


▶A **tárkony** (*Artemisia dracunculus*) elsősorban Erdélyben gyakran használt fűszernövény. Több változata is van, az ánizsos mellékízű, csípős francia tárkony a legfinomabb. Nyersen elrágcsálva a levelet, a nyelvet szinte elzsibbasztja. Ez a képessége nagyon jó szolgálatot tett régen, a kapszulák feltalálása előtt, amikor keserű orvosságot kényszerült valaki bevenni!

A francia tárkony nem hoz csíraképes magot, a vetőmagboltban kapható

tárkonymagból orosz tárkony kel majd ki, aminek az aromája jóval gyengébb, ezért kár is vele vesződni! Így a ,,valódi" tárkonyt csak a régi, nagy tövekről leválasztott tősarjakkal lehet szaporítani. A nyári zölddugványozás ritkán sikeres, de ha gyorsan sok utódot akarunk, meg lehet vele próbálkozni, mert a tőosztás nem túl szapora eljárás. A tövet gondosan őrizni kell, nem mintha kártevők tizedelnék, de Erdélyben úgy tartja a hagyomány, hogy ha lopva kiásnak belőle egy részt, az egész tő elpusztul…

Félárnyékos, nyirkos helyen fejlődik a legszebben, hosszú évekig megél a helyén, nem fagyérzékeny, kártevője nincs, igazi házikerti fűszernövény. Aromáját a szárítás során szinte teljesen elveszti, ezért ecetben tanácsos tartósítani. Nyár közepén érdemes a virágzás előtt visszavágni, amikor a legszebb a lombja, és a leveles hajtásokkal bőven megrakni az üveget, ecettel felönteni, ez később átveszi és megőrzi az aromákat. Pár hét alatt új, friss hajtások fejlődnek, ezekről szedhetünk az őszi fagyokig a krumplileveshez, zöldbabhoz. A tárkonyt fűszerként csak önmagában használják, semmi más nem kell melléje, hacsak a vörösbort nem tekintjük fűszernek, amivel a sárgarépakarikákkal dúsított tárkonyos csirkeragut pároljuk meg, mielőtt tejföllel bőségesen behabarjuk…



▶A **dalmát rovarporvirág** *(Tanacetum cinerariifolium)* nem ehető, de minden biokertész álma, hiszen a szárított virág pora rovarölő hatású, és a melegvérűekre teljesen ártalmatlan. Sajnos a hasznos rovarokat is pusztítja válogatás nélkül, de egy-egy növény, mondjuk egy tetves leander megmentéséhez a legjobb megoldás. Ha este használjuk, reggelre elbomlik a hatóanyaga. A háziállatok bolhátlanítására használt hintőporokban lévő piretrin is a rovarporvirágból származik. Száraz, köves, napos helyen szép évelő növény, ezüstös levelei, fehér margarétavirágai a ligeti zsálya, festő pipitér mellett díszítik a júliusi kertet. Magról lehet szaporítani, de nem minden kertben telepszik meg szívesen.



ÁRNYÉKKEDVELŐ NÖVÉNYEK

Vannak olyan fűszernövények, amelyek erdei aljnövényzetben, vagy a félárnyékban találták meg természetes élőhelyüket. Erre utal már a külső megjelenésük is, puha sötétzöld lombjuk, nagy leveleik. Sokan közülük csak az év egy részében láthatók, kihasználva a tavaszi napfényt a fák kilombosodása előtt, mint a medvehagyma, vagy a turbolya, ami a téli hideg és a nyári szárazság elől egyaránt elbújik. Fogyasztásuk is az évszakhoz kötött, és ez így van rendjén, az emberi szervezetnek is tavasszal van szüksége a nagy klorofilltartalmú zöld levelekre, nyáron a leves, nedvdús termésekre, gyümölcsökre, és őszszel az édes körtére, a dióra, mandulára. Télre maradnak a gyökerek, gumók, csupa föld alatt megbúvó energiaraktár, meg a hatalmas rügyek, káposztafejek, hagymák. Csak a mindennapi kenyér az, ami az egész esztendőt végigkíséri…

(Ezért is van kisebb jelentősége a biokertészetben a hajtatásnak, hiszen az egészségtudatosan táplálkozó ember figyel arra, hogy amit eszik, valóban szabad földben, napfényben nőtt-e, a maga idejében. Ha pedig ráadásul környezettudatos is, akkor a hajtatás energiapazarlása egyébként is visszatartja a primőrök fogyasztásától.)

De ha például ragaszkodunk a lestyán vagy a menta telepítéséhez egy új kertben, ahol még nincs természetes árnyék, vagy csak egy napos erkélyünk van, akkor bőséges öntözéssel az árnyékolás valamennyire helyettesíthető. Ugyanígy, megfordítva, a vízigényes évelők egy olyan kertben, ahol nincs lehetőség az öntözésre, félárnyékban tovább bírják a megpróbáltatást, mint a tűző napon.



▶A **zamatos turbolya** *(Anthriscus cerefolium)* a tavaszi erdő ajándéka. *„Közönséges fű ez; mely örömest terem az sövények mellett, a 'kerten kívül is: gyönge fű, hat levele vagyon egy száron, csaknem hasonló az petrezselyem levélhez, de nem olyan széles, hanem csipkés . Elsőben elterjed a földön, az-után nyárba hamar kórója nőll, és azon fejér virágok. Az egész fű jó édes, kedves szagú, egy igen kevéssé csípős... Ahová egyszer bé-férkezik, maga elveti magát. Nem kíván semmi derekas munkát , vagy kiváltképpen való földet"* . (Lippay János)

Ugyan miféle növény az, amit ingyen kínál a Természet, jóízű, vértisztító, vízhajtó, étvágyjavító, gyógyító hatású a szülés utáni fájdalmakra, és úton-útfélen „örömest" megterem? Ebből így üzlet nem lesz se a kertésznek, se a patikusnak, jobb elfelejteni. Hát, majdnem sikerült is…

De ha valaki mégis hozzájut a vetőmaghoz, (igaz, ez se nagy üzlet, csak egyszer lehet eladni…) kora tavasszal vagy ősszel is elszórhatja a fák alatt, ahol a csalán, a medvehagyma, a macskagyökér osztozik békésen az árnyékon, és néhány hét múlva már szüretelhet is. Egy nagy csokorból már pompás tavaszi leves lesz! A legzsengébb leveleket lecsipegetjük a szárról, félretesszük, a többit megfőzzük, leszűrjük, és felereszthjük vele a vajas, világos rántást. Tejföllel vagy tejjel gazdagítva felforraljuk, megsózzuk, és a tetejére szórjuk a friss leveleket. Salátában keverhető zsenge pitypanglevelekkel, metélőhagymával, kaporral, ami éppen van a kertben.

Nyáron aztán elszárad, lilás kórója elcsúfítja a kertet, ezért gyorsan kihúzzák, eltüntetik. Pedig a maghozást még meg kellene várni! Az elpergett magokból ősszel csipkés zöld palánták bújnak elő, és a hó alatt szépen meglapulva várják a tavaszt.

A biokertészeket nem zavarja a „rendetlenség", ők begyűjtik a magvakat, és majd a saláta közé is szórnak belőle. Erős illata ugyanis elűzi a csigákat, inkább kedvenc ételükről, a salátáról is lemondanak undorodva…

Az ernyős virágúak családjában nagyon sok a gyógynövény, a táplálék-növény, és vannak köztük mérgezők is! Néha csak a dózison múlik, mint a petrezselyemnél, lestyánnál, ahol a vízhajtó hatás lehet előnyös, de ha túlzásba visszük, már hiányokat okozhat egyes elemekben, kismamáknak pedig kifejezetten veszélyes, vetélést okozhat. De ott van a bódító baraboly, a mérges ádáz, a foltos bürök is a rokonságban! Micsoda szép, kifejező nevek… A vadon termő ernyősvirágú növényeket ezért alaposan meg kell ismerni, mielőtt felhasználjuk őket.



▶ A **lestyán** *(Levisticum officinale)* mediterrán tengerpartokról származik, páraigényét öntözéssel és némi árnyékolással biztosíthatjuk. Legjobb neki, ha a fák között a déli tűző naptól védve, de nem mély árnyékban élhet, laza, tápdús talajban. Hosszú életű évelő, májusban hatalmas üde tőleveleit használjuk, és ilyenkor érdemes szárítani is belőle, ezt később lemorzsolva egész télen szórhatjuk a zöldséglevesekbe. (A húslevesbe marad a vaskos levélnyél, az íze belefő a levesbe, aztán úgyis leszűrjük, de nagyon kevés elég belőle!) Nyáron alig marad rajta levél, annyira a virágzásra figyel, ha elég vízhez jut, két méter magasra is megnő! Ha a három-négy éves töveket ősszel kiássuk, a hosszú, húsos gyökerek egy részét levágjuk, meghámozzuk, feldaraboljuk, szárítjuk, a húslevesben „Maggi kocka" helyett használható. A kiásott tövek maradékát vissza lehet ültet-

ni, de néha még a bennszakadt gyökérmaradványokról is kihajt tavasszal. Magját is használják fűszersókban, tengerparti növény létére nagyon sokféle sót vesz fel a talajból, ez a magokban, a levélben, a gyökérben is érezhető, a konyhasót pótolja, helyettesíti valamennyire. Ez magyarázza vízhajtó, emésztésserkentő hatását is.

Áprilisban, szabadföldi magvetéssel könnyen szaporítható, ősszel már állandó helyére ültethető. Télen teljesen lefagy a lombja, tavasszal a csupasz föld alól bújik elő, és olyankor rohamosan növekszik!

Ha megismerjük egy növény eredeti élőhelyét, alaposan szemlélődve megfigyeljük a levelek színét, méretét, a növekedés erélyét, megértjük, hogy mit kíván tőlünk. A kedvére való helyen aztán egészségesen fejlődik, kibontakoztatja mindazt a gyógyító, tápláló erőt, amit valamikor elrejtett benne a Teremtő. Igaza van Farkas Lászlónak, a nagy évelőkertésznek, amikor így fogalmazott a messzi földről származott virágújdonságainak ültetéséről: *„Nagy szeretettel keressük meg a helyét a kertben!"*



▶ A **medvehagyma** *(Allium ursinum)* a március újdonsága. A tavaszi erdő mélyén, a Mecsekben, a meleg dunántúli tölgyesekben, a zalai dombokon tömegesen bújnak elő a smaragdzöld levelek, enyhe fokhagymaszagot árasztva. Mintha valaki egy csokor levelet markolna a föld színe alatt, úgy jönnek elő szár nélkül, csak a levélnyélen ágaskodva! (A gyöngyvirág levelei száron bújnak elő, mindig a virágbimbóval együtt, és egy jó hónappal később.) Sietniük kell, mielőtt teljesen kilombosodik felettük az erdő, virágba borulnak, és a levelek műhelyében összegyűlik néhány hét alatt a hagyma felépítéséhez szükséges tápanyag is. Májusban már magot érlelnek, és sárgulni kezd a levél, hiszen számára már itt az ősz, minden, amit a tavaszi ég alatt begyűjtött, a kisujjnyi vastag hagymák jussa. A magszár jó magasra felnyúlik, mielőtt eldőlne, így a magok egy tenyérnyi helyen szóródnak ki, és a következő évben parányi magoncok

csoportja jelenik meg az anyatő mellett jó arasznyira!

Persze ha az ember pénzt akar csinálni a medvehagymából is, akkor sarlóval aratva hordja a piacra, és ott jövőre nem lesz már semmi. A hagymát, a virágot a levél építi, ha a műhelyt lebontom, oda a vállalkozás. Ezért aki több évre tervez, csak módjával csipegeti a leveleket. A kertben, árnyékos helyen tíz-tizenöt tő már bőven elég a családnak. Ilyenkor naponta többször is a konyhára kerül, reggelire a vajaskenyérre, tízóraira a szendvicsbe, ebédre a spenót, csalán, sóska ízesítésére, estére a salátába. Ez a néhány hét a medvehagymakúra ideje, vértisztító, koleszterin- és vérnyomáscsökkentő, és a zöld színanyagnak, a klorofillnak köszönhetően még a szaga se érezhető utólag…

Ha a piacon vesszük meg a csokrot, kibontva, szétrázva állítsuk egy ujjnyi vízbe egy edénybe, hogy csak a levélnyél érjen bele, egész héten friss marad, és a levelek még ott is tovább nőnek! A medvehagymát lehet ugyan szárítani, fagyasztják is, pestonak készítik, de nem fontos ezzel bíbelődni. Sokkal inkább kell figyelni arra, hogy a növényt tartsuk meg a jövő számára. Tavasz jövőre is lesz, meg még évek múlva is. Ő pedig ingyen kínálja majd akkor is a gyógyító, tisztító erőt, feltéve, ha nem váltottuk mohón egyszerre pénzre a jövendőt, kiirtva egész erdőkből a kíméletlen gyűjtéssel még az írmagját is. Igaz, ha már kevés lesz belőle, felmegy majd az ára, még utoljára meg lehet belőle gazdagodni…

Ha meg szeretnénk telepíteni a kertben, májusban érdemes kiásni hagymástól, mindenestől a behúzódni készülő, már sárguló levelű, maghozásra készülő növényt. Árnyékos helyen, nagy fák alatt keressünk neki helyet, jól beöntözzük, és magára hagyjuk. Ha mértékletesen szedegetjük a levelét következő tavasszal, szépen megerősödnek a tövek, és pár év alatt teljesen önellátóvá válhatunk belőle!



▶ A **borsmenta** *(Mentha piperita)* ízletes fajtái Angliából kerültek hozzánk, rengeteg változata van, ezek magról vetve sokszor elvesztik kiváló aromájukat, ezért a föld alatt terjedő tarackjaival kell ta-

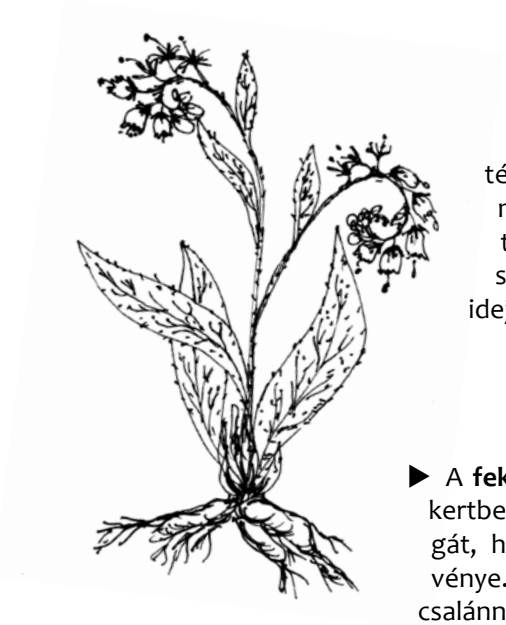
vasszal vagy októberben szaporítani. A nyári zölddugványozás is eredményes, ha gyorsan és sok utódot szeretnénk. Árnyékos, nedves helyet kíván, a virágzás előtt vágjuk le tövig az egész növényt, ebből készülhet a szárítmány, és így a magszórást is megakadályozzuk. Az új hajtásokról a forró nyárban szüretelhetjük folyamatosan üde zöld leveleit, salátához, gyümölcsleveshez.

A borsmenta hűsítő, üdítő hatását nyáron keressük, élvezzük igazán, ezért fel se tűnik, hogy csak április végén óvatoskodik elő a földből. Akár a medvehagymával is megosztoznak a helyen, hiszen egymást nem zavarják, mire a menta aratásának ideje eljön, a medvehagyma már rég a föld alatt van, talán nem is bánja, hogy még a menta is árnyékolja .



▶ A **fodormenta** *(Mentha crispa)* különösen a Földközi-tenger afrikai partvidékén gyakran használt fűszernövény, de nálunk is teljesen télálló, finomabb, lágyabb aromájú mint a borsmenta, gyerekeknek csak ezt szabad adni nagyobb mennyiségben. A levele molyhosabb, szürkébb, ez utal a jobb szárazságtűrésére is, a napot is jobban kedveli, mint a borsmenta, ezért valahol a félárnyékban szeret terjedni, akár az évelő virágok között. Teája enyhén köményillatú, de a mentol is érződik benne. Étvágyjavító, emésztésserkentő, nyugtató hatása miatt sokféle keverékben használatos. Tősarjairól szinte bármikor szaporítható. Mivel a borsmentaváltozatokkal együtt keresett a friss levél is, nyári italok ízesítésére, sokan próbálkoznak cserépben, erkélyen is nevelgetni. A gyökérsarjak azonban nagyon hamar körbetekergőznek a cserépben, felélik a földet, egymást fojtogatják, ezért egy-két visszavágás után ki kell borítani, és a friss sarjakat új földbe visszaültetni. Emiatt a menták nem is társíthatók más fűszernövényekkel a balkonon.

A fodormentát július másodikán, Sarlós Boldogasszony napján szentelték meg régen a Szeged környéki falvakban, ezek a csokrok aztán a



téli betegségek ellen még erősebb védelmet jelentettek. A hit gyógyító szerepén túl, ezek a kitüntetett napokon végzett szertartások a növény optimális gyűjtési idejére is felhívták a figyelmet!

▶ A **fekete nadálytő** *(Symphytum officinale)* a kertben csak a vízcsap közelében érzi jól magát, hiszen nyirkos patakvölgyek évelő növénye. Nem a veteményesbe való, hanem a csalánnal együtt valahová a tyúkól környékére, de mégis jó hasznát veszik a lesarlózott levélnek a zöldségágyásokban. Magas káliumtartalmú leveleivel a paradicsomtövek talaját takarják, és az erjesztett csalánlébe is tesznek, hogy tápanyagtartalmát növeljék. Régen a gyökerét főzték meg tejben, és használták zúzódások, sőt csonttörések gyógyítására borogatás formájában. A főzet a levegőn megkeményedve gipszként rögzítette a sérült testrészt.

A nadálytő az érdeslevelűek családjába tartozik, a nefelejccsel, borágóval együtt. Közös bennük a virágszirmok festékanyaga, az antocián is, és sokszor megfigyelhetjük, ahogy az égszínkék virág elnyílva lassan lilára, fáradt rózsaszínre változik. Az antocián különlegessége, hogy a színárnyalat az oldat kémhatásától függ, és itt talán a megporzó rovaroknak ad jelzést ezzel a növény, hogy a megtermékenyítés megtörtént, ne bolygassák feleslegesen a virágot. Állítólag a molekula szerkezete változik meg, másként töri a fényt. De milyen különös csodája az emberi szemnek, hogy a szivárvány két szélét összse tudja kapcsolni a lilán keresztül! Pedig a fizika úgy tanítja, hogy az ibolyán túl, a vörösön innen is van szín, de az emberi szem számára ez a tartomány már láthatatlan, mindkét irányban… Talán nem véletlen, hogy a lila szín valami földöntúli, varázslatos, misztikus hangulatot idéz fel bennünk. A céklában, a vöröskáposztában is ott van ez a csodálatos színanyag, az ecettől élénk pirosra, a mosogatószertől kékre változik pillanatok alatt. A piros és a kék is benne van hát a növény

nedveiben? A szivárvány két szélét hajtják talán egymásra a szirmok titkos műhelyében a lilára áhítozó virágtündérek? Vajon az özönvíz előtt volt-e színe a virágoknak? Hiszen a szivárvány akkor jelent meg az égen először…

A kora tavasszal kihajtó levélrügyek sok növényen bíborvörösen indulnak, ez egyre világosodik, eljut az aranysárgáig pár nap alatt, aztán a Nap sugaraitól kizöldülnek. Ősszel a zöld színanyag, a klorofill kihúzódik a levélből, újra előtűnik a sárga, aztán vörösre, barnára vált, de ebben már van egy kevés a lilából is! Aztán az egész levél anyaga elenyészik, a szivárványos illúzióval együtt… De az se kevésbé izgalmas, amikor a bodza, a szilva, a szeder, vagy éppen a kékszőlő érését, ,,színeváltozását" figyeljük napról-napra. A termés először még zöld, akár a levél, aztán a piroson át kékbe, lilába, végül szinte feketébe változik!

Jóformán a fényről se tudjuk, hogy micsoda, hullám, vagy részecske, vagyis a szemünkbe jutó *fény-kép*, vagy egy különös módon viselkedő, változó *szín-anyag* a virágszirmok légiesen finom sejtjeibe zárva? A megporzó rovart persze mindez nem érdekli, csak az égszínkék nefelejcs, ami számára nektárforrást jelez, és ezt a szeme pontosan felismeri. Goethe hátat fordított a szivárványnak, haragudott rá, ha csak meglátta, mert úgy gondolta, a ,,szín" valójában nem az, ami abban megjelenik.

Hogy valójában mi a fény, azt úgy látszik, titok fedi, de az se kisebb rejtély, hogy mi a szépség, amit az ember meglát az őszi kikerics varázslatos halványlila virágában…



▶ A **citromfű** (Melissa officinalis) elvadultan is megtalálható meleg Dunántúli erdőkben, és már a rómaiak is használták az ókorban. Nálunk a középkori kolostorok szerzetesei terjesztették el, és a Vértesben, a Bakonyban sokfelé őrzik az erdőben kisebb citromfűtelepek a rég összedőlt várak, kolostorkertek emlékét! Méhfűnek is ne-

vezik, a latin név is erre utal, mivel a méhészek hajtásaival kenegették meg a kasokat, hogy becsalogassák a méheket. A szúnyogokat viszont elriasztja, ha a leveles hajtással bedörzsöljük a bőrünket, egy fél órára védelmet nyújt ellenük. Ennyi idő éppen elég is az esti öntözésre….Levelei bőségesen tartalmazzák a nyugtató hatású illatos olajat, egyike a kevés gyógyteának, amit akár mindennap fogyaszthatunk.

A citromfű évelő, és ha egyszer megtelepszik a kertben, hamar elterjed, de a csírázása kiszámíthatatlan, érdemes inkább tavasszal egy nagy tövet vásárolni, vagy kérni az ismerősöktől, és ezt elültetni félárnyékos helyre. Évente akár háromszor is le lehet vágni. A föld alatt vagy közvetlenül a földfelszínen lévő rügyekkel telelő növények, mint a menta, a tárkony, a citromfű, a szurokfű is, nem olyan érzékenyek a visszavágásra, mint a többé-kevésbé örökzöld félcserjék. Télen a fiatal tövek meghálálják a lombtakarót, később már nem érzékenyek a fagyra.

A citromfű hatásáról Lippay így fogalmaz: *„ A Melissa hatalmasképpen megerősíti és vigasztalja embernek a szívét: főképpen, mikor az éjtszakai szorongatások álmában reá jőnek. A bánatot, és a melancholiát elűzi…”* Mi a titka ezeknek a leírásoknak, miért olvassuk szívesebben, mint a mai gyógynövénykönyvek pontos definícióit a hatásmechanizmusról?

Ma a gyógynövényekre sokszor úgy tekintünk, mint hatóanyagok lelőhelyére, amik kivonhatók, porciózhatók, aztán bevethetők valami betegség ellen. A növényben ennél azért jóval több van… minden szál citromfűben ott él „Melissa”, a titokzatos lény, aki képes elűzni a bánatot, és vigasztalni az ember szívét. Ezzel a lénnyel lép párbeszédbe az ember, amikor a kertben először helyet keres neki, aztán szabadjára engedi, hogy elszórt magjaival ő maga telepedjen meg ott, ahol akar. Őseink talán jobban értették még a szavukat, és szépen csengő, kifejező neveket is adtak nekik. Próbáljuk meg őket újra megszólítani…



HASZONTALAN ÉS HASZNOS „GYOMOK”

„Az rendes és csinos kertnek építéséhez három dolog kévántatik: tudniillik, Tehetség, Akarat és Tudomány… Akarat, hogy kedve légyen hozzá, meg ne únnya a munkát, gyors és kész legyen minden időben, annak minden féle míveléséhez.
Mert ha kedvetlen, és kényszerítve munkálkodik, gyakrabban Puszta Péter, Csallyán Barnabás, Boitorján Illyés, és Perje Demeter foglallyák el a kertet”

Lippaynak elég sok baja lehetett az érseki palota kertészlegényeivel, amikor azok olyan kedvetlenül és kényszerítve vesződtek a gyomlálással… de azóta nagyot fordult a világ, a gyomirtószerek hatékonysága, a kertészetben a ,,tiszta”, gyommagvaktól mentes tőzeg használata feleslegessé tett jó pár munkáskezet. De valóban kiirtandó ellenség csupán a gyomnövény, vagy neki is szánt szerepet valamikor a Teremtő az élővilágban?

A kezdő kerttulajdonosok különösen hajlamosak minden vadon termő növényt haszontalan gyomnak tekinteni. Ebben támogatják őket a hivatásos kertépítők is, hiszen egy építkezés után legegyszerűbb a

régi kert maradványait a törmelékkel együtt legyalulni, elszállítani, és vastagon új termőföldet teríteni mindenhova. Ez így nincs rendjén! A gyomok a talaj takarásával, télen elkorhadó zöldtömegükkel, gyökereikkel lazítják, javítják a talajt, védik a kiszáradástól, az eróziótól, növelik a humuszréteget. Elég csak arra gondolni, hogy a gyep feltörése utáni évben milyen kiválóan fejlődnek olyan tápanyagigényes növények, mint az uborka, a káposzta.

A gyomok jó jelzőnövények is, a talaj állapota leolvasható a rajta kifejlődött gyomtársulás fajösszetételéről. Sok „gazról" derült ki, hogy értékes vitaminforrás, gyógynövény. A tavaszi ökopiacon ma már drága pénzen, salátaként kapható tyúkhúr, gyermekláncfű, cickafark, csalánlevél, később a porcsin, ezek a kertben is kíméletet érdemelnek, persze bizonyos korlátok között kell őket tartani.

Sokat a szépségéért érdemes meghagyni. A ligeti zsálya, a festő pipitér, a szamárkenyér, a vadbükköny szépen elfér az évelőágyásban, és a katang, a sokféle hölgymál, oroszlánfog, vadmurok, cickafark öntözés nélkül is virít egész nyáron. A múlt század elején a Budai – hegység rétjein még kaszálni lehetet a májusi margarétát, a magyar zergevirágot. Ezeket a piacokra hordták, ki is pusztultak már, de a kertekben újra megtelepíthetők. Minden virágzó növény hozzájárul a biodiverzitás, az „életgazdagság" fenntartásához a folyamatos és változatos nektárkínálattal, virágporral, a rovarvilág megtartásával.

Az utóbbi évek szélsőséges meleg nyarain azt is megtapasztalhattuk, hogy a siralmas képet nyújtó, gondosan gyomirtózott kukorica- és napraforgómaradványok mellett az eredeti növényzet, a szárazságtűrő, honos fajokból álló erdősávok, rétek, rézsűk alig mutatták az aszály jeleit. A természetes növénytakaró, és persze a vele együtt élő állatvilág képes a klímaváltozáshoz alkalmazkodni, a fajok lassan kicserélődnek, vándorolnak a szárazság elől, ha van összeköttetés, zöld folyosó számukra, ahol ezt megtehetik a saját ritmusukban.

A természetes kertben a gyep telepítése is egyszerűbb. Ha rendszeresen kaszálunk egy területet, ott előbb-utóbb rét lesz, a termőhelynek megfelelő virágokkal tarkítva. Az erősen taposott helyeken pitypang, cickafark, útifű, a nedves, árnyékosabb részeken százszorszép, libapimpó bújik meg a sokféle-fajta fű között.

A gyomok közül mindig az jelenik meg a földön, az terjed el a többiek rovására, amelyikre a talajnak éppen szüksége van. A csalán, a vérehul-

ló fecskefű a túl sok nitrogént tudja feldolgozni, semlegesíteni, máshol a pillangósok meg éppen hogy megkötik gyökereiken élő baktériumok segítségével a levegő nitrogénjét, és azt hagyják hátra a talajban. A bolygatott földek hatalmasra növő rettegett gyomnövényei, a parlagfű, a libatop, az ürömfélék nagy zöldtömege visszamarad a talajban, értékes humusszá bomolva regenerálja azt. Ha ki nem csíráznának, a szél kiszárítaná, elvinné a termőréteget! Maradványaikkal szinte megágyaznak a következő életközösségnek, az évelő vadvirágoknak, majd a füveknek, és pár év alatt újra a rétek virágos takarója terül a földre, ha az ember egy-két kaszálással óvatosan irányítva a folyamatokat, a növényekkel együtt gyógyítja a felszaggatott tájsebeket.

Semmi sem csírázik hát hiába, méhlegelő, zöldtrágya, talajtakaró lesz a gyomokból is a maga idejében. És mennyi gyógynövény van közöttük! Nemcsak az embernek, állatnak, a szomszéd növényeknek fontos a gyógynövények jelenléte, hanem a talajt is képesek gyógyítani, éltető humusszal gazdagítani, ha már a komposztot is dúsítjuk, beoltjuk velük! De hogyan is történik ez a biokertben?

KOMPOSZTÁLJUNK!

> *„…az igazi kertész nem virágot nevel, hanem a talajt, a földet ápolja. Beássa magát a földbe, s mindazt a látványt, ami fölötte van, átengedi nekünk, henyélő mihasznáknak. A földbe merülve él. A komposztrakásban állít magának emlékművet. Az édenkertbe lépve mámorosan szippantana egyet a levegőből, mondván: Istenemre, ez aztán a humusz! Úgy hiszem, el is felejtene gyümölcsöt szakítani a Jó és Gonosz tudásának fájáról, inkább azon mesterkednék, hogyan csenhetne el a Teremtőtől legalább egy talicskára való földet."*
>
> *(Karel Capek :A szenvedelmes kertész)*

Valóban, tavasszal először a föld illatát érzi meg az ember, amikor a látható világban még semmi nyoma a kikeletnek… Ez többnyire a nagy tavaszi ablaktisztítások, takarítások idején történik meg, körülbelül akkor, amikor a velünk telelő madarak is elkezdik a fészek tisztogatását, a terü-

letek kijelölését. Szinte hallani lehet, ahogy halk pattogással lassan szárad a tavalyi avar, amit persze a biokertész nem gyűjt össze ősszel, hanem takaróul hagyja a hunyorok, krókuszok, jácintok fölött! A legtöbb levél pókhálóvá vékonyodik, szinte elporlad tavaszra, csak a tölgy, a platán, a dió őrzi még a formáját, de ezeket is lehet komposztálni, csírázásgátló anyagaik szépen elbomlanak egy év alatt a halom belsejében.

Amikor már mocorogni kezdenek az első kis zöld dárdák, a tavaszi hagymások hajtásai, itt az ideje összegereblyézni a maradékot! Csak a sövény alatt, bokrok sűrűjében hagyjuk meg éveken át. A virágbimbók között persze az ember inkább a tíz ujját használja, és közben többször is eltemeti a metszőollót, amivel a tavalyi évelő virágok korhadt szárait vágja vissza menetközben, és a szinte tövig visszafagyott izsópot, rutát, zsályát aprítja. Szép kis halmot lehet ebből a nyesedékből, korhadt avarból összehordani. De ez magában túl száraz, fás, lassan bomló anyagot adna, ezért a valódi, szépen összerakott márciusi komposztdomb még más adalékokat is kíván! Valahol gyűlik már egy hordóban a fahamu, kis kupacban a zöldségtisztítás maradéka, krumplihéj, almacsutka, kávézacc, teafű, tojáshéj, amik viszont magukban túlságosan is könnyen bomlanának, nyirkos tavaszon inkább rothadásnak indulnak felmelegedve. Szerencsére a rigók lelkesen „kukáznak" benne, így is lazítják, forgatják a konyhából kikerülő hulladékot. A sövény igazítása, a gyümölcsfák metszése során összegyűlt, ceruzánál vékonyabb gallyakat, a kelbimbó szárát előbb össze kell aprítani, hogy nagyobb felületen érintkezzen a levegővel.

Amikor már minden összegyűlt a kert tavaszi nagytakarítása során, kezdődhet a domb összerakása! A komposzt helye többnyire a kert árnyékos sarkában, fák, bokrok takarásában van, lehetőleg bodzabokor borul föléje, hiszen annak lehulló lombja is értékes anyagokkal gazdagítja a halmot, és a rágcsálókat is elriasztja. A talajba húzódva ott várakoznak a lebontást, feldolgozást végző apró szervezetek, amik majd sorban a kellő időben előbújnak! A sokféle adalékot vegyesen rétegezve rakja fel a gazda, csinos csonka gúlává lapogatva a halmot, és beledolgozza az előző évek feketére érett, kirostált komposztjának maradékát is, mert ezzel szinte beoltja a lebontást végző szervezetekkel!

Aztán néhány hét múlva kezdheti felhalmozni újra a fűkaszálékot, a kihúzott gyomokat, magszárba ment zöldségeket, virágszárakat, a sövény leveles nyesedékét, hullott gyümölcsöt, ahogy a kert kínálja

sorban a maradékokat. A konyha és a komposzt közötti ösvény van a legjobban kitaposva minden biokertben, ennek mentén érdemes a fűszernövényeket is elültetni, hogy amikor kivisszük a vasárnapi ebédhez felaprított zöldségfélék hulladékát, visszafelé a készülő levesbe ne felejtsünk el a lestyán, a tárkony, borsika, vagy a kakukkfű bokráról néhány ágacskát szakítani!

Aki komposztál, az a háztartási hulladék közel harmadát visszatartja, fenntartható módon hasznosítja, és a szerves anyagot nem hagyja elpusztulni, elégni, elrothadni, kikerülni a természetes körforgásból! Komoly mértékben hozzájárul hát a széndioxid-kibocsátás csökkentéséhez.

Úgy tűnik, tényleg van valami Capek vélekedésében: *„A gyöngyvirág, a rózsa meg efféle úgyszólván csak a dilettánsoknak való, a kertész örömeboldogsága mélyebben, a föld méhében gyökerezik. A kertészből holta után nem virágillattól mámoros pillangó, hanem a termőföld minden titokzatos, nitrogéndús és gyökér átszőtte gyönyörében dúskáló giliszta lesz…”*

A komposzt átforgatásának, rostálásának másik jó időpontja valamikor augusztusban van, akkor a kertben egyébként is szinte megáll az élet. A legrégebbi, már csaknem földdé érett komposztból kap a frissen áttelepített, vagy csak kissé megritkított szamócaágyás, a levendulatövek közé, a ribizlibokrok aljába is lehet hordani belőle. Ahogy a tavasszal megkezdett rakást ilyenkor átforgatjuk, keverednek benne a különböző rétegek, száraz nyarakon érdemes közben meg is öntözni a kupacot. Ha nincs állati trágya, csak a tojáshéj adja a meszet és a kályhából kikotort fahamu a káliumot, akkor a komposzt földdé éréséhez két-három évre is szükség lehet, de hát idő van, csak az első két évet kell kivárni, utána csak vándorol körbe a három kupac, ahogy átlapátoljuk őket. A virágoskert, a fűszernövények, az öntözést alig igénylő, cickafarkkal, herefélékkel, százszorszéppel vegyes pázsit számára elegendő is ennyi tápanyag-visszapótlás.

Ma már a biokertészek is több iskolát alapítottak, mindegyik ágazatnak, módszernek megvannak a hívei, elszánt specialistái, de abban megegyeznek, hogy a jó komposzt érleléséhez, „fűszerezéséhez” gyógynövényekre is szükség van! Ezeket egészen kis mennyiségben, titokzatos receptek alapján adják a felhalmozott szerves anyagokhoz, mindenki a saját csalhatatlan módszere szerint. Hatféle, Európában mindenütt közönséges, de csodálatos hatású gyógynövényből készül a titkos adalék. Mélyre gyökerező, kesernyés tejnedvű pitypang, ha-

ragoszöld, erős szövetű csalán , illóolajokban gazdag cickafark , meleg vaníliaillatú macskagyökérvirág, szelíd kamilla és a kemény, szívós tölgyfakéreg együttesen adja a növények egészséges fejlődéséhez, a komposzt éréséhez szükséges hatást.

A biodinamikus gazdálkodók ezeket a gyógynövényeket különleges állati burkokban érlelik, mielőtt a komposztot beoltják vele, a fuldai kolostorban a szárított, porrá őrölt gyógynövényeket tejcukorban, mézben tartósítva őrzik, és egy kancsó vízben oldják fel, amivel beöntözik a komposzthalmot. A parányi mennyiség nem lenne elegendő, ha tisztán a fizikai síkon működne az élővilág is, ahogy leegyszerűsített, materialista gondolkodással vélekedhetnénk az eljárások hatékonyságáról. De egy növény nem csupán elemek, molekulák, hatóanyagok halmaza! Üzenet van benne, információ, ami műszerekkel nem is mérhető hatásokkal segíti az életerő áradását. Talán valahogy úgy, mint az oltárra helyezett liliom, vagy a betegszobába állított virágcsokor…



▶ A **cickafark** *(Achillea millefolium)* minden növénynek jó szomszédja, a gyepben ugyanúgy megmarad a füvekkel békességben, mint a fűszeres, illatos virágoskertben. Vérzéscsillapító hatását már az ókorban is ismerték, a monda szerint Achilles ezzel gyógyította meg barátja súlyos sebesülését a trójai háborúban, innen kapta a növény a nevét. A mezőn dolgozók vágott sérüléseikre azonnal összerágott cickafarklevélkét borítottak. Az asszonyok is jól ismerik, hiszen belsőleg, teának fogyasztva görcsoldó, vérzéscsillapító, menstruációs fájdalmakat csökkentő. Kora tavasszal szedik kesernyés, friss levélkéit, és nyersen fogyasztják vértisztító, salaktalanító hatásáért. A kaszálás miatt a gyepben nem tud kivirágozni, ezért az évelő virágok közé is ültessünk egy pár tövet, hogy a virágos hajtásból tudjunk szedni, szárítani teának. A virágzás kezdetén vágjuk le belőle szárításra a fölső, friss leveles arasznyi hajtásokat, így még újra virágzik az oldalhajtásokon.

Ha csak rádobjuk a komposztra a levágott zöld növényt, mindenféle „preparálás" nélkül, már az is beindítja, pár nap alatt felgyorsítja az érés folyamatát. De a természetes gyepekben úgyis ott van a kertben, így a kaszálékkal öntudatlanul is adagoljuk!

A kertben magától is megjelenik, de hozhatunk kisebb töveket a környék rétjeiről is. Gyógyhatása csak a fehér virágúaknak van, a kerti rokonfajok, a sárga virágú, a szárazkötészetben is használatos Achillea filipendulina, és a rózsaszín, bordó, halványsárga változatok sokaságával gyönyörködtető Achillea aspleniifolia „csak" dísznövény.

A valódi cickafark varázserejét a kínaiak már évezredek óta ismerik, a jövendőt kutató pálcikák a Ji Csing avatott művelőinek kezében szintén a cickafark szárából készülnek. Nagyon rugalmas, szívós ez a szár, virágszedés közben is megtapasztalja az ember, nem lehet leszakítani, csak metszőollóval vágni, különben tövestől kiszakad!

A cickafarkról sokat tud a hagyomány, a tudomány, gyógyhatását a mindennapi tapasztalat bőségesen igazolja. Valódi természetét pedig úgy ismerhetjük fel, ha lehajolunk hozzá, elcsendesedve, szemlélődve, sőt, ha megpróbáljuk lerajzolni! Közben, megdörzsölve a levelet, fanyar, kesernyés, mégis megnyerő illatát is élvezhetjük.

Már egyetlen levél logikájának megfejtése ámulatra késztet! A hosszúkás levélforma összetettségét hasonló formájú levélkék sorozata alkotja, ezek még apróbb alkotókból állnak, a minta azonos, a levélcsipkék mégis különböző méretűek, hogy együtt tökéletesen kitöltsék a körvonalat. Eddig ez még egy ősi logika, ennyit a páfrányok is tudnak. A legnagyobbak a tőlevelek, tavasszal csak ezeket látjuk, az idősebb töveken már annyi a hajtás, hogy egymástól nem férnének, ha a szélsők a talajra terülve, azzal érintkezve le nem gyökereznének! Így már biztonságosan kipányvázva indítják a virágot hordozó szárakat, és ezeken a levél mérete fölfelé már csökken. Aztán mintha valaki fölülről odatartaná a tenyerét a növény fölé: az idén, itt, ezen a helyen eddig emelkedhetsz! Az apró fészkekből összetett virágzat száracskái egyre rövidülő távolságból indulva addig nyújtózkodnak, amíg a láthatatlan tenyér engedi őket, ott szépen egymás mellé rendeződnek. A külsők, akik legalulról indultak, menet közben még elágaznak, így lesz a virágzat jól alátámasztott, hiszen a cél az, hogy egy nagy, közös, kerek párnát alkossanak, amin a megporzó rovarok kényelmesen sétálgathatnak, megpihenhetnek.

A cickafark nem csupán néhány rovarfajjal épít ki kapcsolatot, mint az ajakos virágúak, meg a sarkantyúkkal bíbelődő szarkalábak, haranglábak, itt szinte bármilyen, a levegőből érkező repülő alkalmatosság részére megfelel a leszállópálya. De ha még alaposabban nézegetjük a szerkezetet, észrevesszük, hogy a sok apró „virág", - amennyiben a virág alatt köznapi értelemben azt értjük, hogy körben szirmok vannak, középen valami sárga dolog, az ivarszervekkel – valójában szintén összetett, valódi fészkes virágzat, akár egy kamilla vagy margaréta: a cickafark tehát alkalmazza a fészkes virágúak szokásos összetett virágzatának trükkjét, és ezeket még egy magasabb szinten, sátorozó szerkezetbe rendezi! Itt van egy zseniális alkotó ötlete, a magvak örökítő anyagába rejtve, mindig megújulva, újjászületve, és belehelyezve egy még összetettebb rendbe, a rét füvei közé társnövényként, a rovarokkal a megporzás-nektár cserében üzletfélként, a komposzt, a talaj, az ember számára pedig gyógyítóként. Mi meg csak áttoljuk rajta a fűnyírót, mert „rendetlenül" ágaskodik a gyepben…



„ Csecsemők első itala, haldoklók ajkán az utolsó íz. Orvosi székfű. Matricaria Chamomilla.
Ne csodálkozz, hogy latinul is tudok. Egyetemet végeztem. Gyógyszerészkisasszony vagyok."

(Kosztolányi Dezső)

▶ A **kamilla** *(Matricaria chamomilla)* a leggyakrabban használt gyógynövény a házipatikában, ezért érdemes belőle a kertben is nevelni, hiszen a saját kezűleg gondosan szedegetett, szárított kamillavirág minősége felülmúlhatatlan! A Hortobágy szikes pusztáin terem a legjobb

kamilla, ezért a kertben is hasonló helyre, napos, száraz, sovány talajra szórjuk el a magját nyár végén. A kamilla fényen csírázik, nem kell takarni a magvetést, az öntözést pedig bátran bízzuk a természetre. Az első szeptemberi eső kicsalja a méregzöld, csipkéslevelű kis palántákat, és tavaszra már szép zöld szőnyeget találunk a kopár, letaposott talajon, az építkezés törmelékén, akár a betonkeverő helyén.

A kamillavirágzás éppen a májusi gyomlálás, kapálás időszakára esik, a bodzavirágot is ilyenkor kell gyűjteni, mégis érdemes időt szakítani rá, és két-három naponként leszedni délelőttönként a kinyílott virágokat. Vékony rétegben kiterítve, a szekrény tetején pár hét alatt megszárad. A töveken maradt virágok beérett magjai elszóródnak, és ősszel kikelnek az új palánták. A veteményesben a hagymának jó szomszédja. Vadon is találhatunk még kamillát, a rokon pipitérfajoktól az illata mellett úgy különböztethetjük meg, ha a sárga vacokkúpot, a „virág" közepét szétbontjuk. Ha üreges, akkor valódi kamilla, ha tömör, akkor pipitér, ne gyűjtsünk belőle.

Milyen gyermeki bizalom él a kamillában a Gondviselés iránt! Egyszerű kis virágtündére nem tartalékol, nem tervez évekre, nincsenek alternatív szaporodási, túlélési stratégiái, mint a cickafarknak a legyökerező sarjakkal, nem szereli fel a magvait bóbitákkal, hogy a szél messzire elrepítse az utódait. Mire eljön a május, a csipkés kis zöld palánta kinyújtózik, és minden irányban virágban végződve fürdik a napsütésben! Az első virágzásból megtermékenyült, már érett magok egyszerűen leperegnek a földre, az oldalhajtások túlnőnek rajta, újabb- és újabb virágokat hoznak, amíg csak be nem köszönt a nyári forróság. Akkor elenged benne az Élet formáló ereje, és nyár végére úgy eltűnik, mintha soha nem járt volna a környéken. De a magvak már fészkelődnek, bújnak a repedésekbe, békésen várakoznak a langyos szeptemberi esőkre. Az illóolajok is ilyen könnyedén szabadulnak ki belőle, ha leforrázzuk, és bejárják a légutakat, felszívódnak a bőrön át, végigöblítik az emésztőcsatornát, és valami titokzatos módon emlékeztetik a betegeskedő embert a májusi kert ünnepi ragyogására, amitől sürgősen gyógyulni akar…

„…Pitypang, mi lesz?
Ez még csak a szellő.
Ez még csak kapkod és fütyörész.
De én még nem is beszéltem neked a családomról.
Hallod-e hé!
Füttyös Zivatar Úr volt az apám
anyám a híres arkanzasi Tájfun,
Tölcséres vihar a sógorom
Pitypangpehely, kavarogtál-e már ziláltan-alélva
Felhőbefúró forgószél tetején?"

(Karinthy Frigyes: Pitypang)



▶ A **pitypang** (*Taraxacum officinale*) méltatlanul üldözött gyom a kertben. Először is nincs szebb, mint a virágzó gyümölcsfák alatt a sárga, illatos virágokkal teli pázsit!

A méhek is gyűjtenek róla, különösen a hűvös reggeleken, felhős időben, mielőtt a gyümölcsfavirágok nyílnak. A pitypangon megerősödve eredményesebben végzik el a gyümölcsfák megporzását is. Így segíti a pitypangszőnyeg a gyümölcsfák termékenyülését! A pitypang hatóanyagai a vegyes tavaszi virágmézbe is bekerülnek, különleges zamatokkal gazdagítják.

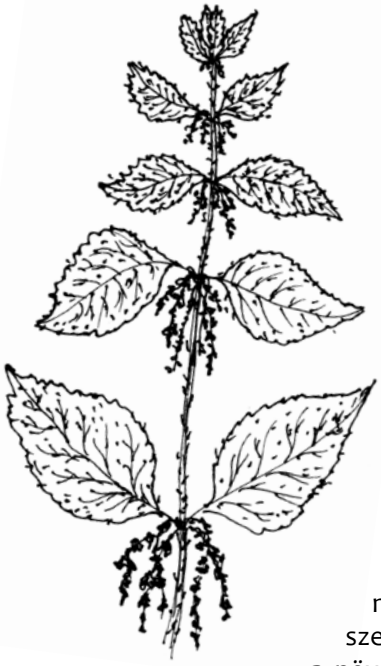
Virágzás előtt szedett levélkéi még nem keserűek, salátaként fogyaszthatók önmagukban, vagy más tavaszi levelekkel keverten. Mélyen a talajba nyúló karógyökerei mentén levezeti a csapadékot a talaj mélyebb rétegeibe. A hosszú karógyökér felhozza a tápanyagot, testébe beépítve szerves kötésben tartja, és a növény pusztulása után könnyen felvehető formában hagyja hátra a többi fajnak. Ha a körte,

az almafa levele a vashiánytól sárgul, az alatta meghagyott, vagy újra betelepített pitypang segíthet, hiszen a talajban lévő vasat is hozzáférhető kötésbe rendezi a gyümölcsfa számára. A karógyökér helyén végül még szellőztető kürtő is marad, ami különösen a nehéz, hideg agyagtalajokon segít!

A gyógynövény a maga teljességében hat, jelenlétével, illatával, és még ki tudja, milyen hatásokkal, amit még nem tudunk mérni. Sok gyógyító tapasztalata, hogy egy-egy növény hirtelen, tömeges megjelenése összefügg a betegség gyakoribbá válásával, amire hatásos lehet. Ez persze időjárástól, évjárattól is függ, de hát a betegség maga is valami hiány, többlet, megbillent egyensúly következménye. Ez a talajra is vonatkozik! Ha csak egy kis kertben szemlélődünk éveken át, a gyep változásait figyelve, a fajok összetétele folyamatosan változik. A pitypang megsokasodása is jelzés, a talaj öngyógyító képességének bizonyítéka.

A pitypang bóbitái a szél szárnyán messzire repülnek, gyorsan elterjednek, megjelennek mindenhol, ahol csak szükség van rájuk. Talán éppen egy sápadt almafa kérésére keringőzött le a kertbe a szél szárnyán utazó bóbita, mert ők valamiféle párbeszédben vannak? (A biodinamikusok komposztja ennek a párbeszédnek a hatékonyságát még fokozni is képes, érzékenyebbé teszi a kert élőlényeit, akik megpróbálnak újra szót érteni egymással és a csillagvilággal…)

Egy ismerősöm különös történetet mesélt a pitypangokról. Nem sok köze volt a növényekhez, de amikor kertes házba költöztek, szeretett volna ő is smaragdzöld angol gyepet a szép új ház körül látni. A Balaton-felvidéken ez azért nem egyszerű, pár év múlva a gyep már mohásodott, foltosodott, kikopott, és tele lett pitypanggal. Ismerősök tanácsára nekiállt kiirtani őket, úgy, hogy a töveket konyhasóval hintette meg, persze a virágzás idején, mert akkor könnyebben felismerte, melyik is a sok zöld levél között az ellenség. Harciasan kivonult a kertbe, de alig három-négy növénnyel végzett, a többiek titkos, kétségbeesett üzenetet kaptak, gyorsan összecsukták a virágaikat, és láthatatlanná válva rejtőztek a fű közé. Döbbenten, szégyenkezve somfordált vissza a házba, hiszen egyébként jólelkű ember volt, és talán éppen akkor nyílt rá a szeme a növények csodálatos világára!



▶ A **csalán** *(Urtica dioica)* nedves, nitrogéndús helyeken, többnyire a komposzt mellett jelenik meg, kora tavasszal szedhetők levelei, kiváló vérszaporító. Ilyenkor főzeléknek is finom, magában, vagy keverve spenóttal, mángolddal, sóskával. Még a virágzás előtt kell az erjesztett csalánlé készítéséhez is megszedni a hajtásait . Teának is május végén gyűjtjük, szárítjuk télire. Ez a szárítmány összemorzsolva, a palántaföldhöz adva segíti a csíranövénykék egészséges fejlődését.

A csalán haragoszöld színe elárulja magas klorofilltartalmát, ezért is jó a többi növény erősítésére ugyanúgy, mint a vérszegénység ellen. Titokzatos összefüggés van a növényi klorofill és az emberi vér hemoglobin-molekulája között! Szerkezeti képletük ugyanaz, csak az egyikben magnézium, a másikban vas van középen. A hemoglobin szállítja az oxigént a vérben a szervekhez, és a klorofill jelenlétében zajlik a fotoszintézis, aminek „mellékterméke" a levegőbe kerülő, embert, állatot éltető oxigén. A növény pedig belélegzi az ember, az állatvilág által kibocsátott széndioxidot… Az emberi test ritmikus rendszere, a keringés, a légzés valahol a növény zöld lombozatának felel meg. Ezek a tények, de a „lényeget" talán megint a költő tudja megragadni, és képekben elénk állítani!

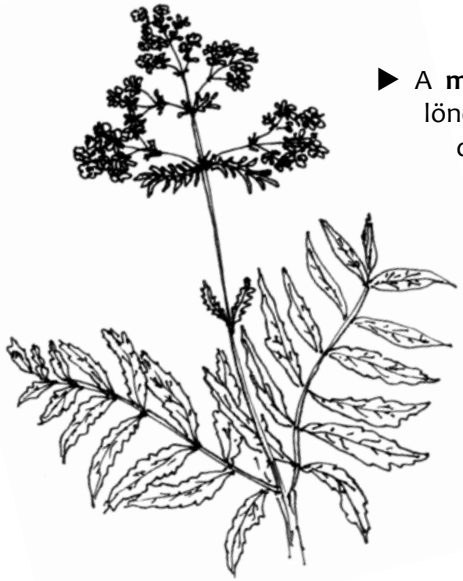
„ …S mint megnyílt értelembe az ige,
alászállhatok rejtelmeibe!…

Vérköreid, miként a rózsabokrok,
reszketnek szüntelen.
Viszik az örök áramot, hogy
orcádon nyíljon ki a szerelem
s méhednek áldott gyümölcse legyen.

Gyomrod érzékeny talaját
a sok gyökerecske át meg át
hímezi, finom fonalát
csomóba szőve, bontva bogját -
hogy nedűid sejtje gyűjtse sok raját
s lombos tüdőd szép cserjéi saját
dicsőségüket susogják!...”

(József Attila: Óda)

A csalánt a kislibáknak is adták valamikor, gyógyítja, táplálja hát az embert, az állatot, a növényt, és még a talajt is! Még az embert gyönyörködtető pillangók is örülnek a jelenlétének, hiszen lárváik a csalán levelein rágcsálva fejlődnek ki. Ha ezt tudjuk, talán kevésbé bosszankodunk a rágott leveleken, amit a szárításra szánt hajtások aratása közben találunk. Becsüljük meg hát ezt a csodálatos gyógynövényt, hiszen kissé csípős, haragos megjelenése talán csak álcázza végtelen segítőkészségét! És azon is elgondolkodhatunk, hogy a sok régi „ínségétel”, a csalánfőzelék, a pitypangsaláta, a turbolyaleves milyen észrevétlenül segített az egészség megtartásában. Ahogy a konyhából elmaradoztak, úgy szorulunk rájuk egyre inkább, de most már gyógytea formájában...



▶ A **macskagyökér** *(Valeriana officinalis)* különös növény! Nyirkos patakpartokon, erdőszéleken él, sűrű gyökérszövevénye megtartja a partfalakat, és ez az áthatós illatú gyökér tartalmazza a nyugtató hatású valeriánát. A száradó gyökér erős, kellemetlen szaga ellenállhatatlanul vonzza a macskákat, de a kertben a növényt békén hagyják. A virág azonban finom vaníliaillatú, heteken át érezhető a kertben, és még le se kell hajolni hozzá, hiszen másfél méteresre is

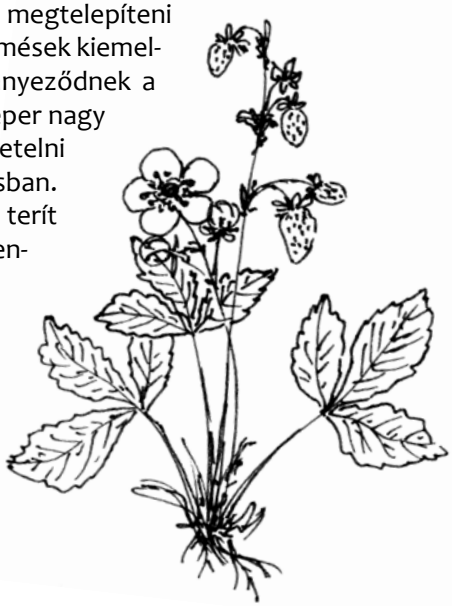
megnő! A magot elszórva többfelé is kicsírázik az árnyékban, második évtől már virágzik, és egyre tekintélyesebb méretű lesz.

A biodinamikusok a virágok vizes kivonatával locsolják be a komposztdombot, és az erjesztett csalánlé hordójába is dobnak pár virágot.

A hatodik „komposztébresztő" növény a kocsányos tölgy, (Quercus robur) ennek a lereszelt kérge biztosítja a különleges hatást. Persze ezek csak a növények, még sok különleges eljárás szükséges ahhoz, hogy a valódi, élő, gyógyító komposzt elkészüljön, ami aztán magát a termőtalajt is képessé teszi a csillagvilágból érkező kozmikus hatások fogadására. A mai ember számára kissé mágikusnak tűnő eljárások azonban bizonyíthatóan működnek. Tudjuk, gyümölcseiről ismerjük meg a fát, rossz fa jó gyümölcsöt nem terem, kóstoljuk meg hát bátran az így kezelt komposzttal dúsított föld termését! A Demeter védjegyű, ellenőrzött, biodinamikus módon termelt élelmiszer a legmagasabb minőséget képviseli a biotermékek között !

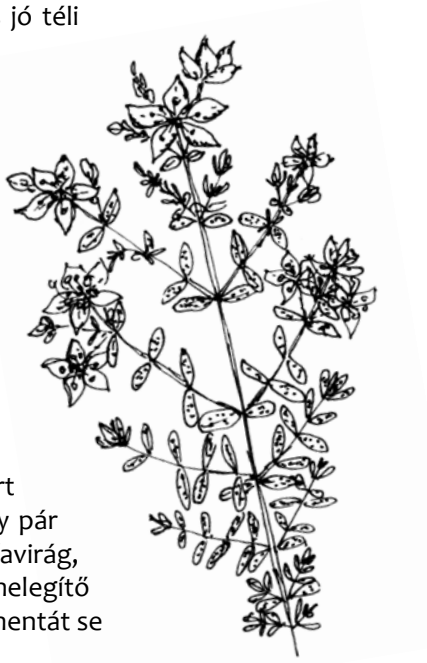
NÉHÁNY, A KERTBE BECSALOGATHATÓ GYÓGYNÖVÉNY

▶ A **szamóca** *(Fragaria viridis)* erdei tisztásokon sokfelé még ma is gyakori vad gyümölcs, könnyű megtelepíteni a kertben félárnyékos helyen. Az apró termések kiemelkednek a levelek közül, ezért nem szennyeződnek a sártól, és nem is rothadnak, mint a kerti eper nagy szemű bokrain. Másnaponként lehet szüretelni illatos, zamatos gyümölcseit egész júniusban. Indáival gyorsan terjed, sűrű szőnyeget terít hamarosan a bokrok alá, de négy-öt évenként augusztusban érdemes áttelepíteni, nehogy elöregedjen. A gyümölcsök aromája olyan erős, hogy a kerti eper közé keverve már néhány szem feljavítja a gyümölcsjoghurt ízét! A mélyhűtőben is érdemes vegyesen elrakni. A leveleket teának gyűjthet-



jük, száríthatjuk. Előfordul néha, hogy csak virágzik, de termést nem köt a szamóca. Ezeket a növényeket ki kell dobni, mert indáikkal hamar elterjednek, és végig meddők maradnak, csak a helyet foglalják!

A szamóca között jó társnövény néhány tő fokhagyma, a gombabetegségek riasztására, és a madársaláta, ami a macskagyökér rokona, és gyökerei odavonzzák a gilisztákat, gazdagabb talajt hagyva maguk után, mint előtte volt, téli takarót is biztosítanak a szamóca töveinek. A fuldai kolostor biokertész apácái úgy tartják, ha ibolya nő az eper között, még jobb lesz a gyümölcs zamata, ráadásul az ibolya föld felett bőségesen kúszó gyöktörzsei a katicáknak is jó téli szállást adnak.



▶ Az **orbáncfű** *(Hypericum perforatum)* virágzása a nyári napfordulót jelzi. Ekkor jár a Nap a legmagasabban az égen, és ezt az erőt adja vissza majd a virágok teája az embernek a téli fényhiányos depresszió leküzdésére. Hatóanyagai fényérzékennyé teszik a szervezetet, így a szürke novemberi, decemberi napokban is jól hasznosítja a kevés fényt, de éppen ezért nyáron nem tanácsos használni! Van még egy pár ilyen gyógynövény, mint a bodzavirág, a hársfavirág, amit csak télen használunk, hiszen izzasztó, melegítő hatásukra nyáron nincs szükség. De hát borsmentát se kíván az ember télvíz idején…

Az orbáncfű virága olyan szép, hogy az évelők között is helye van, de nem könnyű megtelepíteni. Elhúzódva, évek múlva csírázik, és csak ott ahol akar. Kutassuk fel a közeli réten, domboldalon, elsőre innen is meg lehet szedni a virágot, a terméses ágakból pedig vigyünk be a kertbe, és szórjuk le olyan helyre, ahol nyugodtan csírázhat. A Szent Iván éjszakáján kötött koszorúkban mindig benne van, a cickafarkkal együtt, a német név, a Johanniskraut is utal a hagyományra, de nálunk már előbb, Szent Antal napján teljes nyílásban

van. Ha a leveleket a fény felé fordítjuk, átnézünk rajtuk, apró pontokat látunk rajtuk. Ezek az olajtartók, a két levéllemez közé préselve. A virágot megdörzsölve, az olaj vörös nyomot hagy a bőrön. Ezért is gondolták régen, a szignatúra-tan alapján, hogy vérzéscsillapításra, sebgyógyításra alkalmas. Erdélyben viszont emésztési panaszoknál, a máj működésének erősítésére használják. A csokorba kötött, szárított virág szépen megőrzi a színét, a cickafark, a szurokfű mellett akár a konyha, az árnyékos tornác dísze is lehet a Napforduló környékén szedett, a gerendára aggatott gyógynövények sora! Szeptemberben aztán úgyis összeszedjük őket, mielőtt a nyirkos, esős napok beköszöntenek.



▶ Az **útifű** *(Plantago major)* az erősen taposott gyalogutakon gyakori, és itt is volt rá szükség, mivel a cipőbe, bocskorba helyezett levelek megakadályozták a vándor lábának feltörését, így akinek útilaput kötöttek a talpára, nyugodtan indulhatott hosszú útra is. Rovarcsípéseket is hasznos a levelével bedörzsölni, csökkenti a fájdalmat, a duzzanatot. Érdekes a terjedés módja, a magok a cipőre ragadt sárral kelnek útra a vándorral együtt, így került Európából Amerika őserdőibe is, ahol az indiánok a fehér ember lábnyomának nevezték. A gyepben a sokat taposott részeken szaporodik el legjobban, ahol már versenytársa sincs!



▶ Az **apróbojtorján** *(Agrimonia eupatoria)* alig tűnik fel a júniusi réten sárga virágaival, de virágos hajtásának teája jóízű és hasznos is. A bölcs és mértékletes gyógynövénygyűjtők csak a virágos hajtás felső részét tépik le, az alsó, már érett terméseket meghagyják, hogy

szaporodni tudjon a növény, és jövőre is megtalálják. Ha nincs már a közelben háborítatlan rét, ahonnan szedhetnénk, érdemes a saját kertünkben megtelepíteni a kiránduláson begyűjtött magjaival. (Ehhez elég a nadrágról, a zokniról ledörzsölni az „apró bojtorjánokat"…) Évelő, később már magról is tovább szaporodik, könnyen társul más növényekkel is. Annyi mindenre jó, hogy szinte nem is vehető komolyan, „légzőszervi, gyomor, epe- máj- és vesebántalmak, továbbá gyomor- és bélhurut ellen használják. Külsőleg toroköblítőnek, kelések és gyulladások borogatására alkalmazzák." (Rápóti-Romváry: Gyógyító növények) Tanárok, énekesek, szónokok, parlamenti képviselők is jó hasznát veszik, hiszen a hangszálak gyulladását is megszünteti, ilyenkor a szurokfűvel, az orbáncfűvel lehet együtt használni teaként, öblögetésre.

Ez a sokoldalúság, harmonikus segítőkészség az almafélékre jellemző, maga az alma gyümölcse is ilyen mindentudó gyógyító. Az almafélék családja olyan a növények összhangzattanában, mint egy pentaton dallam. Az ötös szám, a bölcsesség pentagrammája ott van a virágszerkezetben, az alma magházában. Egyszerű, harmonikus, világos minden körülöttük. Táplálnak, gyönyörködtetnek, gyógyítanak a maguk szelíd, szinte észrevétlen módján!

Almát mindennap, legalább kettőt ajánlatos megenni, az apróbojtorján teáját is ihatnánk akár hetente, ha nincs is különösebb bajunk. Hátha így nem is lesz...



▶ A **Csabaíre vérfű** *(Sanguisorba minor)* Európa-szerte ismert vérzéscsillapító hatású, sebgyógyító növény, nálunk Csaba királyfiról kapta a magyar nevét, és gyógyító erejének felfedezését egy régi monda őrzi, amit Csapó József 1775-ben így jegyzett fel:

„Ez a fű pedig minémű hathatós sebeket gyógyittó erejű légyen, és miért neveztetik Csába-íre fűnek, meg-tetszik a következendőkből: Tudni-illik, Chába Attila királynak Honorius Császár leányától született kissebbik Fia, édes Attyának halála után., midőn az ő két

testvérjeivel az ország elosztása eránt meg nem egyezhetett vólna, és a Magyarok is meg nem akarának egyezni, nagy hadakozás és kemény ütközet támadván közöttük az Országban, tizenöt ezer Magyar hadi ember mind egyig sebben esett. De ezen fűvel való kötöztetés, és egyéb formában való orvosoltatás által mindnyájan meg-épültenek, a honnét ez okra nézve mind e mái napig Csába írének hivatik, mert Csaba király akkor maga maradtt-meg életben a fent nevezett magyar sereggel."

Úgy tűnik, századok óta nem sok minden változott, hiszen a vérfű ma is itt nő tömegével a száraz gyepekben, domboldalakon, és a mai *„Magyarok is meg nem akarának egyezni"*. Csak a csillagösvény üres, nem jön a királyfi, hogy megint rámutasson a gyógyító fűre…

A növény friss, fiatal levelei tavaszi salátákban is jól érvényesülnek, és mivel egész nyáron jönnek a közepéből új levélkék, mindig találunk rajta valami csipegetnivalót. Magvetésről nem nehéz szaporítani, aztán ha száraz, napos helyre kiültetjük, hosszú életű évelő lesz, a magját szórva el is terjed a kakukkfüvek, a cickafark, az izsóp szomszédságában is. Sokszor csak akkor vesszük észre, ha rátaposunk, zöld dióra, uborkára emlékeztető, kesernyés, étvágygerjesztő illata árulja el. A virág nem túl feltűnő, de ha a szignatúra-tan szellemében szemléljük, a vöröslő bibeszálakat akár az ellenség fejét betörő buzogányon ragadt hajcsomóknak is vélhetjük, legalábbis így bizonyosan megjegyzi a történetet és a növényt is az, akinek megmutatjuk. A férfigyerekek figyelmét egyébként is nehezebb felkelteni a növényvilág csodái iránt, a menyasszonyi koszorú hűséges rozmaringja, a margaréta szerelmes jóslatai, az árvácska bánatos virágregéje, Anna királynő csipkéje a vadmurok virágában csak untatja őket. De egy véres buzogány… az igen!

A Csabaíre közeli rokona az őszi vérfű, ez inkább nyirkosabb réteken fordul elő, az augusztusi vadvirágcsokrokban a füzénnyel, a gyújtoványfűvel alkot szép együttest.



FŰSZERNÖVÉNYEK AZ ERKÉLYEN

Az erkélyen, a teraszon is nevelhetünk sokféle növényt, de itt az épület tájolása meghatározza, hogy milyen fajták jöhetnek szóba. Legjobb a helyzet a napos oldalon, hiszen a melegkedvelő, mediterrán félcserjék kiválón érzik magukat egy széles, mély faládában, vagy vastag falú cserépedényben. Érdemes az illatos lombú növényeket begyűjteni! Esténként válogathatunk közülük, melyiket borzoljuk meg, simítsuk végig öntözés közben, a nyugtató levendulát, ha már pihenésre vágyunk, a bazsalikomot, ha komoly családi megbeszélés következik, kakukkfüvet, ha bátorításra van szükségünk, a frissítő mentát, az élénkítő rozmaringot, ha még vár a mosogatás vagy a teregetés…

Elsősorban arra kell ügyelni, hogy a gyökerek ne melegedjenek fel, ne száradjanak ki túlságosan. Akár egy nagy közös ládába is ültethető a zsálya, az izsóp, a borsikafű, a kakukkfüvek. A levendula, a cipruska, a rozmaring alakja akkor tud igazán érvényesülni, ha körbe éri a napfény, ezek külön-külön kerülhetnek legalább tízliteres edényben a

tűző napra. A metélőhagyma, a bazsalikom, az egynyári csombor kisebb cserepekben könnyebben kezelhető, télire a konyhaablakban is nevelhető. A borsmentának széles, lapos edény kell, és ne ültessük össze más növénnyel, mert ahogy sarjadzik, belemászik a többiek életterébe. Árnyékos sarokban keressünk neki helyet. A tárkonynak is külön láda kell emiatt. Az erdei szamócát, ha lehet, ültessük vissza a kertbe, vagy ajándékozzuk el, ha letermett, mert a sarjaknak nehéz helyet találni a szűk ládában.

Egynyári virágaink is bizonyára megörülnek a fűszernövények rovarriasztó közelségének, és a bazsalikom, nagyobb erkélyen a citromfű, a ruta a legyeket, a szúnyogokat is elriasztja a környékről. Télire a ládákat, cserepeket húzzuk össze a fal mellé, így lassabban fagynak át, és kartonpapírral, zsákkal vegyük körbe az edényeket. Öntözni ilyenkor külön nem szükséges, ha a természetes csapadék éri őket. A téli napfény viszont ártalmas lehet, ha a levelek elkezdenek párologtatni, de a fagyos földből a gyökerek nem tudnak vizet felvenni, és így a növény kiszárad! Ezért jobb őket az árnyékban, a fal mellett tartani, vagy lazán betakarni évelőszárakkal, lombbal. Itt is, mint a kertben, türelemmel, figyelemmel hamarabb megtalálhatók a jó megoldások, mint a szakkönyvek előírásainak merev betartásával.



A GYÓGYNÖVÉNYEK SZAPORÍTÁSA

„…amikor puha héján átmelegített a nap, és esőtől duzzadt csírájához lágyan odafeküdt a föld, a kukoricaszem felébredt.

Elindult benne valami titokzatos reszketés, ami nagyobb volt mindennél, amiért volt és lett minden; elindult benne a Teremtés lüktetése: az Élet.

A kis kukoricaszem élni kezdett. Szétfutott benne a szeretet melege, és engedni kezdett a téli zsugoriság keménysége.

A kemény szem megpuhult, lisztje tej lett, héja bölcső, és rügyező kis csíra indult el a Nap felé. …"

(Fekete István: A kukorica)

Fekete István agronómus volt, pontosan ismerte a kukoricatermesztés minden fortélyát, de azt is tudta, hogy az ember csak dajka az Élet folytonos újjászületésénél. A magban csodálatos módon elrejtett információ, a beleírt törvény rendelkezése szerint a magból kifejlődött növény újra „testet ölt", akár csak néhány hónapra, mint nálunk a kukorica, vagy hosszú évekre, mint a fák. De egyedi élete során felvesz környezeti hatásokat, az ivaros szaporodás révén új kombinációkba rendeződnek a gének az örökítő anyagon belül, és minden egyes újonnan megérett mag sajátos, soha nem volt képességeket, terveket rejt magába a jövőre nézve. És ez is egy fontos gondolat, hogy a mag

valóban a jövő számára terem! Megújulva, tiszta lappal indul minden csíra, és újrakezdődik vele a Faj élete. A tőosztás, a dugványozás, a bujtás konzerválja, rögzíti az adott evolúciós pillanatot, így megtartja, megsokszorozza ugyan a valami okból kiváló tulajdonságú egyedet, de hát időközben a környezet is változik.

Egészen megható látvány egy késő őszi, arasznyi kis parlagfű, ahogy igyekszik szűkre szabott életidejében legalább pár száz új magnak életet adni, a „rendes", tavasszal született nagy testvér több tízezres teljesítményét meg sem közelítve! De ezek a magvak is képesek lesznek akár harminc évig is a föld alatt várakozni egy jó kis útépítésre, vagy csak egy alapos mélyszántásra, és talán egy jobb világban ébrednek. A „faj", a Parlagfű új testet ölt, szaporodik, sokasodik, és betölti a Földet… A parlagfű soha nem terjedt volna el ilyen mértékben, ha nem magvakkal szaporodik, de így a gének sokaságának variációi, a környezet szelekciós nyomása révén képes volt megváltozni, alkalmazkodni a magyarországi klímához.

A MAGVETÉS

■ De nézzük a gyakorlatot! A legtöbb kerti fűszernövényünk elég közel áll a vad fajokhoz, így a magvetés nem túl kockázatos arra nézve, hogy elveszítenénk valami fontos, a nemesítés, kiválasztás során megszerzett tulajdonságot. Kivételek a menták, ott a magoncok tényleg sokat romlanak az anyanövényhez képest, de hát a tőosztás adja magát, mint egyszerű szaporítási mód. A tárkony finom, ánizsillatú fajtája nem is hoz magot, így azt is csak tőosztással, esetleg dugványozással tudjuk szaporítani. De a többieknél, ami csak érlel csíraképes magot, a biokertész próbálja a növényt meghagyni saját szabadságában, végigélni a teljes életciklust, és így a természetes kiválasztódás eredményeként a tájhoz leginkább illeszkedő változatok jönnek létre.

A legtöbb növényt tavasszal vetjük el, és hogy mikor, az egy érdekes, és nehezen eldönthető kérdés… mert hát itt van a virághét, a virágvasárnapot közvetlenül megelőző időszak, vagyis a növő hold ideje, a magyar néphagyomány által számon tartott varázslatos idő-

szak, amikor a Nappal már legyőzi, meghaladja az Éjszakát, és a Hold is éppen hízik, erősödik, aztán az Oroszlán csillagkép előtt járó Hold ereje, de hát ha fűszert szeretnénk, illatos, olajokban gazdag növényt, akkor a biodinamikus naptár szerint a virág-napok lennének jobbak, a metélőhagymának a levelét szeretnénk minél nagyobbra növeszteni, ezért a magját levél-napon kellene a földbe szórni? A lestyánnak a levelét, magját, gyökerét is felhasználjuk, tehát bármikor vetem, valami jó biztos kijön belőle…

Van a vetési naptárban két kihúzott, minden kerti munkára alkalmatlan nap is ilyenkor, minden évben ismétlődően, nagypéntek és nagyszombat. A magyarázatot a két, szigorúan vett dologtiltó napra talán a magyar néphagyomány adja meg legpontosabban. Úgy tartják, hogy Krisztus teste a földben van, tehát azt megsérteni semmiféle szerszámmal, durva munkával nem szabad. A feloldás a vasárnapra virradó éjszaka sötétjében következik be, amikor a legények titkon virágmagot szórnak a lányos házak előtt, a kiskertbe húzott barázdába…

Lippay különösen a virágoknál részletezi a holdjáráshoz igazodó vetésidőket, titokzatos hatásokat. Szerinte a teltvirágúakat kell telihold előtt vetni, sőt, a vetőmagot is akkor kell leszedni róluk, (ilyen lehetne a körömvirág, hiszen elsősorban a szirmát használjuk drogként) a magasra növőket, kúszókat, sok, de magános virágot hordozókat újhold után, az első negyedben (ez lenne a sarkantyúka számára optimális?)

A tavaszi vetés alól kivétel a levendula, ami ragaszkodik a téli fagyhatáshoz, mielőtt csírázni kezdene, és a kamilla, ami már szeptemberben szeret kicsírázni, végleges helyén, és kész kis palántaként megy neki a télnek. A fészkesvirágúak se bánják, ha átfagy télen a magjuk, erőteljesebben csíráznak a kasvirágok, a margaréták is, mintha tavasszal kerülnek csak a földbe.

A sok kérdőjel, gondolom, jelzi, hogy itt még van mivel kísérletezni… általában marad tehát az április, növő holdnál, és persze szép, szélcsendes napon, jól elmunkált talajba. Ha már korán, márciusban van a húsvét, virágvasárnap akár hó boríthatja még a fagyos kertet, ilyenkor persze minden későbbre tolódik, akár egy teljes hónappal. Az Oroszlán nap tényleg működik, akkor érdemes figyelembe venni, ha kevés a mag, mondjuk egy új, drága fajtánál, amit anyanövénynek szeretnénk felnevelni.

Ha ládába, cserépbe vetjük el a magvakat, általános szabály szerint kétszerannyi föld legyen felette, mint a mag átmérője. Kivétel a bazsalikom, a kamilla és a macskagyökér, ezek fényen csíráznak, nem kell őket betakarni, csak megnyomkodni egy kicsit, hogy a szél el ne vigye, mielőtt beöntözzük. (Ilyenkor ragad az ember földes tenyerére a legtöbb mag, ezeket megint visszatessékeli a ládába, vagy tarkítják a következő magvetést…) A macskagyökér, a lestyán maradhat a félárnyékban, a többiek mennek a napra, és kezdődik a várakozás!

Ha a jeltáblázást elhagyjuk, érdekes találós kérdésekkel állunk szemben pár hét múlva, ugyanis a legtöbb fűszernövényünk az ajakosvirágúak családjába tartozik, és csíranövény korában „megszólalásig" hasonlók egymáshoz két apró sziklevelükkel. A megszólalás akkor jön el, amikor kibújik középen az első lomblevél, ezüstösen a zsályáé, hegyesen a kakukkfűé, bíborszínben az ánizsmentáé, de a többiek, az izsóp, a szurokfű, a borsika igazán majd akkor mutatkozik be, amikor hatleveles korukban kicserepezzük őket, és már a jellegzetes illatuk is megszületik! Érdemes tehát gyűjteni a tél során a hurkasütögetőknél a műanyag késeket, ami kiváló jeltábla, és a B-jelű grafitceruzát elővenni, hiszen mindenféle filctollnál maradandóbb a nyoma! (Az üres, eldobható golyóstollak majd a dugványozásnál kerülnek használatba, nagyon jó a fogásuk, a formájuk…)

> *„Az Isten országa olyan, mint amikor az ember magot szór a földbe. Azután már akár alszik, akár ébren jár éjjel és nappal, a mag kikel és növekszik, maga sem tudja, hogyan. Mert a föld magától termi meg először a hajtást, aztán a kalászt, majd a fejlett szemet a kalászban."*
>
> *(Márk, 4. 26)*

A magvetés a legmisztikusabb módja a növény szaporításának. Valóban, az ember maga sem tudja, hogyan zajlik a növekedés! Ez aztán jó esetben kellő alázatra is megtanítja az élő világgal dolgozó kertészt…

A DUGVÁNYOZÁS IDEJE, MÓDJA

Évelő fűszernövényeink között van néhány olyan értékes fajta, változat, ami a kertészek évszázados nemesítő munkája nyomán különlegesen jó zamatú, sűrű növekedésű, vagy éppen illatos, szép virágú lett. Ezeket a tulajdonságokat a magoncok nem mindig hordozzák, ezért itt a magvetés helyett (Vagy mellett? Hátha találunk egy csodálatos, még sosem-volt új illatot?) vegetatív szaporításra, „klónozásra" van szükség. A dugványozás nagy előnye, hogy nem pusztul el az anyanövény, az utódok egyformák, egykorúak lesznek, és két-három hónap alatt kész, kiültethető növényeket kapunk.

A lombhullató, fásodó szárú cserjéket legegyszerűbb **fásdugvá-nyok**kal szaporítani.



A fagyal, a ribiszke, a fűzfélék, a füge, és a legtöbb díszcserje szaporítása nagyon egyszerű. Kora tavasszal vágjunk róluk ceruzavastagságú- és hosszúságú fásdugványokat. A dugvány alsó részét a rügy alatt fél centiméterre vágjuk le, mert a gyökeresedés az ízeken indul meg legkönnyebben, a fölső részen pedig az utolsó jól beérett rügy fölött. Ezeket olyan mélyen szúrjuk a talajba, a végleges helyére, hogy csak a legfölső rügy álljon ki, és még ezt is kupacoljuk fel földdel. Tavasszal

megindul a hajtásnövekedés a legfelső rügyekből. Ha sűrű sövényt szeretnénk, az első nyár elején vágjuk vissza felére, hogy bokrosodjon. Ha túl ritka a sövény, a tavaszi visszametszés nyesedékéből készített dugványokat közvetlenül a sövény tövébe szúrhatjuk vissza, hogy sűrűsödjön a növényfal.

Örökzöld, mediterrán eredetű fűszernövényeink egyéves részei nincsenek lombtalan állapotban soha, a fás részekről pedig az életképes rügyek hiányoznak, így ezek szaporítására két időpont adódik, a tavaszi félfás dugványozás, és nyár folyamán a zölddugványozás.



A **félfás dugványok**at kora tavasszal találjuk a kakukkfüveken, a cipruskán, levendulán, rozmaringon. Az egyéves, szépen beérett hajtásrész a kétéves gallyakon ül, és itt, a két rész találkozásánál a leginkább hajlamos új gyökerek fejlesztésére a növény. Ha itt szakítjuk le, óvatosan leszedjük az alsó leveleket, és visszacsípjük a túl hosszú, vagy éretlen hajtáscsúcsot, metszőolló nélkül elkészíthetjük a dugványokat.

Nagyon lényeges az időpont! Itt is, mint a magvetésnél, jó a dugványvágás idejével megvárni a tavaszi napéjegyenlőség, és a növő Hold idejét, amire a Húsvét ünnepe figyelmeztet minden évben. Úgy tűnik, nemcsak a csírázás, hanem a gyökérképződés is erőteljesebb ezekben a napokban. A gyökérnapok, különösen a Szűz jegyében álló Hold is jó eredményt hoz. Érdekes, hogy az esztendőt évszakokra osztó négy napforduló közül három pontos dátumhoz kötött ünnep, Szent János napjával szemben áll az évkörben a Karácsony, köztük Szent Mihály őszi ünnepe, a tavaszi napfordulót azonban „felülírja" a Húsvét, a Hold teléséhez igazodva, mozgó ünneppé módosítva…

A dugványokat egy ládába, vagy cserépben tőzegbe, virágföldbe, homokba tűzdeljük, és fóliával letakarjuk, hogy a gyökeresedés megindulásáig a túlzott párologtatás okozta kiszáradástól megvédjük őket. (Legolcsóbb a szobafestők takarófóliája.) Ez is egy titokzatos regenerációs folyamat, a vágás felületét először a kallusz, egy burjánzó sebszövet zárja le, hogy a maradék nedvesség el ne tűnjön a hajtásból, és utána kezdődik a gyökerek képződése! Nem kell üvegházba, fóliasátorba vinni őket, a szabadban, a még lombtalan fák szélárnyékában néhány hét alatt meggyökeresednek. Ha a szaporítóládát megemeljük, és alul már látszanak az új gyökerek, le lehet venni a fóliát, és még egy-két hétig a ládában maradnak. Ilyenkor kell az öntözésre legjobban figyelni, hiszen a szél hamar kiszárítja őket.

A levendulák közül a magas növésű, többször virágzó „angol" levendulát csak így lehet szaporítani, mivel csíraképes magot nem hoz, de dugványozásra alkalmas hajtásokat is csak védett fekvésben, száraz, napsütötte, szélvédett helyen találunk rajta, déli, délnyugati falak tövében. Ha erős teleken visszafagy a lombja, meg kell várni a nyári zölddugványozást a szaporítással, de az abból származó növények csak takarással vészelik át a telet, és egy évvel később lesznek virágzóképes, nagy bokrok.

A keskenylevelű, illatos, egyszer virágzó „francia" levendula őszi magvetéssel jól szaporítható, de a magoncok sokszor nagyon különböznek. Ha valaki egységes sövényt szeretne nevelni, vagy egy különösen szép példányt elszaporítani, akkor itt is a dugványozás a megoldás. A ritka rózsaszín, fehér virágúak magoncaiból alig a negyede lesz megint hasonló színű, a legtöbb visszatér a „rendes" levendulaárnyalathoz, ezért ha meg akarjuk tartani őket, ezeket is célszerű dugványozni.

A rozmaring teleltetése nagyon körülményes, ha túl meleg helyen volt, és télen is hozott új hajtásokat, akkor ezek biztosan éretlenek, vékonyak, meg kell várni a nyári zölddugványozás idejét. Ha fagymentes, világos helyen, vagy a szabadban sikerült átteleltetni, akkor a legjobb számára is a tavaszi dugványozás. A rozmaringnál különösen jól erednek a szakított dugványok, ezeket keressük a tavalyi gallyak oldalán. Ha a fölső, még zsenge hajtásrészt lecsípjük róla, megkurtítjuk a lombot, még kevesebbet párologtat, biztosabban gyökerezik.

A kerti kakukkfű, a citromillatú is gyorsan meggyökeresedik, hiszen

eredeti termőhelyükön, a sziklás, köves domboldalakon gyakran elborítja őket a sár, a törmelék, és ilyenkor a föld alá került szárrészek gyökeret eresztenek, a növényke kiemelkedik a talajból. A kakukkfüvet érdemes ezért egészen mélyen tűzdelni a talajba, az elágazásokat is eltemetve, és még az apró leveleket sem kell róla lecsipegetni, hiszen két hét alatt megjelennek a láda alján az új gyökerek, és a hajtásnövekedés is megindul a levélhónaljakból. Ha átültetéskor kiemeljük a növénykét, látjuk, hogy nem csak a dugvány alján, és az ízeken fejlődnek ki új gyökerek, mint más tisztességes dugványon, hanem végig az egész föld alá került szárrészen , az ízközökben is.

A zsályát magról nagyon jól lehet szaporítani, de a tarkalombú kerti változatokat csak dugványozással tudjuk továbbvinni. A zsályabokorról kevés szakított dugványt tudunk leszedni, a túl hosszú hajtásokat metszőollóval kell megvágni, és itt már lényeges, hogy a rügy alatt vágjuk el a dugvány alját, két levélpárról lecsípjük a leveleket, ez kerül a földbe, és a harmadik levélpár fölött levágjuk a dugvány tetejét is.



A nyári **zölddugványoz**ást akkor alkalmazzuk, ha nincs áttelelő levélzet, hajtás a növényeken, a magvetés pedig nagyon kiszámíthatatlan eredményt hozna. A menták nagyon könnyen kereszteződnek, a ma-

goncok sokkal kevésbé illatosak, mint az évszázadok alatt szelektált anyanövények, ezért, ha a tőosztást nem tartjuk elég szaporának, itt is a dugványozás a megoldás, és így akár a nyári vendégségek során más kertekben meglátott, érdekes, új mentaváltozatokból is azonnal vihetünk haza, nem kell megvárni az őszi tőosztás idejét, mire úgyis elfelejtődik az egész menta-probléma. Az ánizsillatú francia tárkony, de a rozmaring, a zsálya is szaporíthatók ilyenkor. Ha a piacon csokorban vásárolunk frissen vágott bazsalikomot, azt is azonnal dugványozhatjuk, pár hét alatt kész kis növényünk lesz a cserépben!

Ahogy a nyári napforduló környékén leáll a növekedés, nagyjából érettek lesznek a hajtások is. A tárkonyon is lehet ilyenkor szakított dugványt találni, a túl hosszúakat pedig megvágjuk, alul egy olyan rügy alatt, ahol a hajtás nem szálkásan, hanem pattanva törik, három-négy levéllel följebb pedig a levél fölött, ahol még olyan zsenge, hogy körömmel le lehet szakítani. A mentának elég három levélpár, kettő a földbe kerül, a fölsőt pedig nem szedjük le, csak a felét letépjük, hogy ne párologtasson túl sokat. A kész dugványokat elültetjük, keményen hozzászorítva a földet, (most kerül elő a régi golyóstoll…) fóliával takarjuk, és árnyékos helyen tartjuk a gyökeresedésig. Itt sokkal gondosabban kell eljárni, mint a félfás dugványoknál, mert nagy a kiszáradás, perzselés veszélye. Nyáron mindenképpen árnyékba kerülnek a ládák, először fóliával takarva, de a rozmaring, a kakukkfű, a zsálya néha jobban szeret a szabad levegőn gyökeresedni, ha szélcsendes, párás napok járnak, hiszen viaszos, molyhos levelük egyébként se párologtat túl sokat.

Így szaporíthatók a mentákon kívül a rózsa, az őszi aszterek, és sokféle sziklakerti évelő. A rózsahajtás akkor érett dugványozásra, amikor már virágot hozott, így az elnyílt virágok levágásakor kereshetünk a bokron szaporítóanyagot. Pedagógusok az évzárón kapott rózsacsokrokból a szép színűeket könnyen meg tudják gyökereztetni a klasszikus befőttesüveg-takarással. Kár a hervadt virágokkal együtt a dugványokat is kidobni, ilyenkor már úgyis ráérnek kertészkedni….

Régen a dugványok végét, különösen a cserjéknél, vagy a muskátlinál felhasították, és gabonaszemet szorítottak bele. Ez kicsírázott, és hormonjai segítették a gyökérképződést. A gyümölcsfák ültetésekor is szórtak egy marék gabonát a gödörbe, ami ott kicsírázott. Mivel mélyen a föld alatt volt, elpusztult, de a csírázás hormonjai segítették

a sérült gyökérvégek regenerálódását, a hajszálgyökerek fejlődését. Erdészeti telepítéskor a kéznél lévő nagy, magszárba ment gyomokat, disznóparéjt, libatopot dobták a gödörbe.

Az évelők, fűszerek vékony kis hajtásaival a régi módszerek nem működnek, de a véletlen érdekes felfedezést hozott. Az egyik évben a rozmaringdugványok ültetése közben elfogyott a tőzeg, ezért az utolsó ládát saját komposzttal töltöttem meg, ami persze tele volt gyommaggal. A fóliatakarás alatt gyorsan kicsíráztak, és mire észrevettem, ki se lehetett gyomlálni, hiszen megsérültek volna az új rozmaringgyökerek. Amikor kiszedtem cserepezésre a ládából a gyökeres dugványokat, kiderült, hogy a ,,gazos'' ládában voltak a legjobb, legdúsabb gyökerű növénykék!

Amikor kísérletképpen újra kétféle közegbe tettem a dugványokat, jól látható különbség lett köztük, az élő komposzt csírákkal teli közegében sokkal dúsabb, sűrűbb gyökérzet fejlődött, és ezek a növények az előnyüket később is megtartották, hamarabb hálózták be a cserép földjét is az átültetés után. A cserepezés során a gyér gyökérzetű növénykéket összefogva, együtt ültetve a jobbakkal, ők is hamar magukhoz térnek, és sokszor megfigyeltem, hogy a láda szélén, a szomszéd nélküli dugványoknak mindig gyérebb a gyökere, mint középen, ahol sokan vannak együtt, és segítik egymást a korai fejlődésben. Vagy itt már a versenytársat érzékelik, és ez sarkallja őket a teljesítményfokozásra? Nem, inkább a ,,biós'' megközelítés lehet igaz, az együttműködés, a csíraerő titokzatos áramlása, az Élet ereje. A Teremtés titkai itt vannak egy marék földben előttünk, és a kertész néha csak bámul, mibe kontárkodik már megint bele…

A dugványozást valamikor a faiskolában tanultam meg, perlitbe, homokba tűzdeltük a dugványt, és előtte gyökereztető hormont tartalmazó porba mártottuk a végét, ami gombaölő szert is tartalmazott. Az elmélet szerint a tápanyag, sőt szerves anyag nélküli, steril homokban nincs kitéve a növény fertőzésveszélynek, nem rothad el, mielőtt meggyökeresedne. A biotermesztés feltételrendszerébe a hormon és a gombaölő szer nem fér bele, így ezek nélkül kellett próbálkozni. Kiderült, hogy itt, a biokertben teljesen fordított logikája van a dolgoknak, az élő lényektől nyüzsgő, még korhadó részeket is tartalmazó komposzt készteti leginkább regenerálódásra a sérült növényrészt! Persze lényeges az optimális időpont kivárása, a hajtás megfelelő

érettsége, és a gondos öntözés, szellőztetés, de amikor az ember nélkülözni kényszerül a vegyszerek támogatását, meglepően hamar rátalál a természetet és saját egészségét is kímélő megoldásokra…



A **feltöltéses bujtás** valahol középen van a tőosztás és a dugványozás között. Ilyenkor az elöregedett anyanövényt tavasszal földdel felkupacoljuk, olyan magasan, hogy az új, egyéves hajtás alsó része is föld alá kerüljön, és itt őszre szépen gyökeret eresztenek. A dombot óvatosan lebontva, a gyökeres hajtásokat levágjuk, és új helyre ültetjük. Öreg levendulatövek, kakukkfüvek megújításának ez a biztonságos, ámbár kissé körülményes módja.

MŰVELJÜK ÉS ŐRIZZÜK!

„Fogta tehát az Úr Isten az embert,
és az Éden kertjébe helyezte,
hogy művelje és őrizze meg."

(Ter 2,15) ...

A feladat tehát kettős, nemcsak művelni, őrizni is kell a gondjainkra bízott kertet, minden lakójával békességben élve. Mit is tanulhatunk meg a gyógynövényekről a fuldai kertben nézelődve, Halimbán járva, Lippay könyveit lapozgatva, és a kertben türelmesen szemlélődve? A gyógynövény nem csupán hatóanyagok tárháza, gyógyszeripari alapanyag, ahonnan „kinyerhető" egy-egy vegyület, hanem élő valóságában is gyógyító, kiegyensúlyozó lény, ember, állat, növény és termőföld közösségében.

Mielőtt a biokertészek kitalálták volna az erjesztett csalánlét, a rovarriasztó ürömteát, a gombákat visszaszorító zsurlófőzetet, a kakukkfű már régen ott szorgoskodott a sziklákon a humuszréteg megőrzésén, a kövirózsa elijesztette Jupiter tüzes villámait, a pitypang szellőztette a talajt, táplálta a méheket. Kitől kapták a törvényt, ami munkál bennük az egész élővilág javára?

Különös, bármilyen kiváló készítmény, gyógyszer, amit az emberi zsenialitás megalkot, ha fel nem használjuk, előbb-utóbb elavul, lejár a szavatossága, ráadásul veszélyes hulladékként végzi. Már a gyártás

során is mennyi a felesleg, a melléktermék, és aztán a használónál jelentkező mellékhatás! Kiszakítva egy-egy hatóanyag az életösszefüggésekből, talán nehezebben tud szót érteni a teljes, élő szervezettel?

A cickafark parányi laboratóriumában évről-évre újra épül az évmilliós receptet követve az illóolajok sokasága, megbízhatóan azonos összetételben, és ugyanúgy segít ma is, mint a trójai háború idején. Végtelen alázat és bizalom ébred az emberben, ha valamit is megsejt a világot megalkotó bölcsesség működéséből!

A több száz évvel ezelőtt leírt megfigyelések többnyire ma is helytállók. Talán kevesebbet értettek, de ösztönösen többet éltek át a Természet törvényeiből a nagy „felvilágosodás" előtt élő elődeink. Mi, mai emberek örökösei vagyunk a felhalmozott emberi tudásnak és a hagyományban megőrzött ősi bölcsességnek egyaránt. De ez még csak a „zengő érc, és pengő cimbalom"!

> *„Lehet prófétálótehetségem, ismerhetem az összes titkokat és mind a tudományokat; hitemmel elmozdíthatom a hegyeket, ha szeretet nincs bennem, mit sem érek."*
>
> *(Szent Pál, I. Kor.13.2)*

A mi felelősségünk, hogy fenntartható módon műveljük és megőrizzük egészségben, életgazdagságban a kertjeinket, földjeinket a következő nemzedék számára. Az emberiség történetében azonban még soha nem volt olyan kihívás, mint ma, hogy a megmaradás érdekében a termelésben, a fogyasztásban visszalépésre, önmérsékletre lenne a legnagyobb szükség, hiszen nemhogy elértük, de már túl is haladtuk a Föld biológiai eltartóképességének határait! Tartós egyensúlyra kell hát berendezkednünk, hiszen a fejlődés, a növekedés korszaka véget ért. A biogazdálkodás választása ezért ma már morális kérdés.

Talán Herman Ottó talált rá a legpontosabb kifejezésre, a madarak hasznáról és káráról írt könyve előszavában: valóban értelemből fakadó szeretet az, amire szüksége van a jövő magyar kertészeinek…

„Jól tudod, te édes Népem, hogy csak értelem és szorgalom árán tarthatod meg hazádat, hogy számbeli csekély voltodat csak eszed pallérozásával pótolhatod meg, hogy értelemből fakadó szeretettel kell közeledned mindannyiunk szülőanyjához, a természethez, mely alkotó, de romboló hatalmánál fogva is oktat, vezérel, hogy megtalálhasd magad és családod kenyerét, hazád földjén boldogulásodat."



TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ 3

A TÁJBA ILLESZKEDŐ KERT 4

A KERT ÉLŐ KÖZÖSSÉGE 7

MITŐL MÁS A BIOKERT? 9

FAIR TRADE, MÉLTÁNYOSSÁG ÚJRAGONDOLVA 9

A BIOKERT KÜLÖNLEGES TARTOZÉKAI 11

NÉZZÉTEK AZ ÉG MADARAIT! 12

SZŰNTELEN VALÓ ELEVEN SÖVÉNY 14

AZ ERDŐ DAJKÁJA, A TÜSKEBOZÓT 17

LEGKEDVESEBB SÖVÉNYALKOTÓ CSERJÉINK 19
Vadrózsa 19
Galagonya 22
Kökény 23
Szeder 25
Cserszömörce 26
Homoktövis 27
Som 28
Sóskaborbolya 29
Bodza 30

TÜSKEFILOZÓFIA 32

KERTEK ESŐBEN, SZÁRAZSÁGBAN **34**

ÉGI KALENDÁRIUM **41**

BIODINAMIKUS GONDOLKODÁS 43

A KERT FÁINAK KIVÁLASZTÁSA **46**

Hársfa 47

PANNONIA GLANDIFERA – HUNGARIA FRUCTIFERA 48

A NAPFÉNY ÍZE, A NYÁR ZAMATA 50

A DIÓFÁK TÜNDÉRE 51

A GYÓGYNÖVÉNYEK KIVÁLASZTÁSA 58

GYÓGYNÖVÉNYISMERETÜNK KETTŐS FORRÁSA 59

A FULDAI KOLOSTOR BIOKERTJE 60

HALIMBAI HAGYATÉK 61

A HÁZIKERT GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEI 64

SZÁRAZ, NAPOS SZIKLAKERTEK, TÁMFALAK NÖVÉNYEI 65

Évelő borsikafű 65
Mezei kakukkfű 66
Kerti kakukkfű 68
Citromillatú kakukkfű 69
Szurokfű 70

A KÖZÉPKORI KOLOSTORKERTEK ÖRÖKSÉGE 71
Izsóp 72
Orvosi zsálya 73
Levendula 75
Rozmaring 80
Ruta 82
Cipruska 84
Kövirózsa 84

A VETEMÉNYESKERT VÉDŐNÖVÉNYEI 86

A RÉGI, JÓL BEVÁLT MELEGÁGY 92

MÁJUSI ÁRADÁS, MŰKÖDÉSBEN
A TERMÉSZET ÖNSZABÁLYOZÓ RENDSZERE 95

ŐRZŐ, VÉDŐ TÁRSAK A VETEMÉNYESBEN 97
Kapor 97
Bazsalikom 99
Bársonyvirág 101
Borágó 102
Csombor 103
Körömvirág 103
Snidling 104
Tatárhagyma 105
Petrezselyem 106
Nagy sárfű 107
Sarkantyúka 107
Majoranna 108

NAPOS ÉVELŐÁGYAK NÖVÉNYEI **109**

Ánizsmenta 109
Bíbor kasvirág 110
Keskenylevelű kasvirág 111
Illatos macskamenta 111
Édeskömény 112
Fehér üröm 113
Muskotályzsálya 113
Tárkony 114
Dalmát rovarporvirág 115

ÁRNYÉKKEDVELŐ NÖVÉNYEK **116**

Zamatos turbolya 117
Lestyán 118
Medvehagyma 119
Borsmenta 120
Fodormenta 121
Fekete nadálytő 122
Citromfű 123

HASZONTALAN ÉS HASZNOS GYOMOK **125**

KOMPOSZTÁLJUNK! 127
Cickafark 130
Kamilla 132
Pitypang 134
Csalán 136
Macskagyökér 137

NÉHÁNY, A KERTBE BECSALOGATOTT GYÓGYNÖVÉNY 138
Szamóca 138
Orbáncfű 139
Útifű 140
Apróbojtorján 140
Csabaíre vérfű 141

FŰSZERNÖVÉNYEK AZ ERKÉLYEN **143**

A GYÓGYNÖVÉNYEK SZAPORÍTÁSA **145**

A MAGVETÉS 146

A DUGVÁNYOZÁS IDEJE, MÓDJA 149
fásdugványok 149
félfás dugványok 150
zölddugványozás 152
feltöltéses bujtás 155

MŰVELJÜK ÉS ŐRIZZÜK ! **156**

Fényképezte:
Holobrádi Miklós

Írta és rajzolta:
Lechner Judit

E-mail:
lechner.judit@gmail.com

Tördelés:
Kaszás Zoltán
Budaörsi Napló Bt.

ISBN
978-963-12-1809-1


tatárhagyma


citromfű


kerti ruta


keskenylevelű kasvirág


levendula


bíbor kasvirág


orvosi zsálya


muskotályzsálya


snidling


borsmenta


francia tárkony


izsóp


lestyán


K
É
NY
D
kökörcsin
vadrózsa
cseresznyefa
galagonya
borbolya
fagyal
bodza
hársfa
csalán
medvehagyma
turbolya
borbolya
menta
tatárhagyma
sarkantyúka
lestyán
ánizsmuskátli
macskagyökér
tárkony
körömvirág
citromfű
kasvirág
cickafark
édeskömény
büdöske
csombor
snidling
sárgu
rozmaring
kapor
kamilla
borágó
zsálya
rúta
izsóp
borsika
kakukkfű
levendula
kövirózsa
Fűszerek, gyógynövények
a biokertben.