



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Károly Róbert Campus

Kertészettudományi Intézet

Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzési szak

**A KERTI KAKUKKFŰ (*THYMUS VULGARIS* L.) TERMESZTÉSE,
FELDOLGOZÁSA ÉS FELHASZNÁLÁSA A PANNONHALMI ÜRMÖS
PORTÁN**

TARTALMI KIVONAT

Belső konzulens:	Lakatos Márk mesteroktató
Belső konzulens	
intézete/tanszéke:	Kertészettudományok Intézet Gyógy- és Aromanövények Tanszék
Készítette:	Fazekas-Jakab Csilla

Gyöngyös

2024

Dolgozatom célja, a kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris* L.) tulajdonságainak ismertetése, termesztésének, feldolgozásának és felhasználásának bemutatása volt a pannonhalmi Ürmös Porta példáján keresztül. Azért választottam a kerti kakukkfű bemutatását, mert ez volt az első faj, amely felkeltette az érdeklődésem és a gyógynövények világa felé terelt.

Az irodalmi áttekintés során először a gyógynövény fogalmáról és a gyógynövényágazat jelentőségéről írtam. A magyar statisztikai források korlátozott lehetősége miatt angol nyelvű publikációkból is szereztem információkat.

Ezt követően a kerti kakukkfű rendszertani besorolására és botanikai leírására és történetére tértem ki. A történelmi áttekintésből egyértelműen kitűnik, hogy az emberiség régóta ismeri és alkalmazza a kerti kakukkfűvet gyógy-és fűszernövényként.

Ezután sorra vettem a növény drogjait, hatóanyagait, gyógyhatásait és alkalmazási területeit. A kerti kakukkfű drogjai a *Thymi herba* - kerti és spanyol kakukkfű levél és virág és a *Thymi typo thymolo aetheroleum* - timol típusú kakukkfűolaj hivatalosak a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben, továbbá szerepelnek a legtöbb európai gyógyszerkönyvben, valamint az ESCOP-, E-, és a WHO-Monográfiái között. Elsődleges hatóanyaga az illóolaj, melynek fő összetevője a timol. A timol az egyik leghatékonyabb növényi eredetű antiszeptikum. Ennek köszönhetően a kakukkfű fertőtlenítő hatású. Gyógyteája jótékony hatással van többek között az immunrendszerre és az emésztőszervrendszerre. Meghűléses betegségek esetén kiváló orvosság, biztonságos még gyermekek számára is.

A szakirodalmak alapján összefoglaltam a kerti kakukkfű termesztését és feldolgozását. A mediterráneum jellegzetes törpecserjéseinek növénye, ezért szereti a fényt, a meleget. A mély fekvésű, fagyzugos területeket kerüljük a termesztés során, mert a növény könnyen kifagyhat, egyébként nem különösebben igényes. Gyomosodásra hajlamos, így legfőbb ápolási munkája a gyomszabályozás, illetve ügyelni kell, hogy évelő gyomokkal fertőzött területre ne kerüljön. 4-6 évig marad kultúrában, kedvező előveteményei a hüvelyesek. Gazdaságosan szaporítható magról, mely a növény kezdeti lassú fejlődése miatt palántaneveléssel kezdődik. A kakukkfű fajok szaporítására alkalmazhatunk tőosztást és ősz elején félfás dugványozást is. A telepítés évében egyszer, ezután pedig kétszer is betakarítható. Az elsődleges feldolgozás két fő iránya a szárítás és az illóolaj desztilláció.

A pannonhalmi Ürmös Portán először egy természetgyógyász tábor keretein belül jártam. Nagyon örültem, amikor Dr.Pottyondy Ákostól lehetőséget kaptam, hogy az összefüggő szakmai gyakorlatom a gazdaságban teljesítsem.

Az Ürmös Porta egy több, mint százéves parasztgazdaság, mely a 2018 óta a Pottyondy család tulajdona. A természettel összhangban gondozott kertben a kakukkfűvet az ökológiai gazdálkodás módszereinek felhasználásával termesztik. Alkalmazznak különböző környezettechnológiákat, ilyen például a komposzt toalett vagy az esővízgyűjtő-rendszer. Gyomírtás helyett gyomszabályozást végeznek és a kihúzott anyagot mindig visszaterítik. Fontos a talajélet kímélése és elősegítése, így kétévente szerves trágyát és minden télen hamut juttatnak ki a területre. Nem használnak vegyszereket, támogatják a biodiverzitást.

Évente kétszer takarítják be a kerti kakukkfűvet. Tavasszal, teljes virágzásban illóolajat desztillálnak a frissen vágott növényből. Nyár végén- szeptember elején pedig szárítás a betakarítás célja. Ezen kívül készítenek belőle különböző kivonatokat: tinktúrát, kakukkfűves mézet és olajos kivonatot is.

A szárított kakukkfű gyakran használt fűszer is a Pottyondy család konyhájában és kiváló gyógytea alapanyag. Antimikrobiális hatása miatt nagyon jó fertőtlenítő, immunerősítő tea készíthető belőle, mely megvéd a betegségektől. Kisgyermekes családban szinte elengedhetetlen meghűléses betegségek gyógyítására.

Az Ürmös Porta különlegessége, hogy nem foglalkoznak a hagyományos értelemben vett értékesítéssel, saját felhasználásra termelnek. Bemutató gazdaságként a termesztésre, feldolgozásra épülő edukációs programok, rendezvények és foglalkozások bevételei járulnak hozzá a család jövedelméhez. Példának okáért a lepárolt illóolajat nem árusítják, azonban lepárlás bemutató rendezvényt szerveznek, ahol az elméleti bevezető és a lepárlás eszközeinek bemutatása után a résztvevőkkel közösen kerül betakarításra a lepárlásra szánt gyógynövény.

A gazdaság számos más szempontból is termel hasznot. Terápiás kerként is funkcionálnak, melyre egyre nagyobb a kereslet. A mai rohanó világból visszavágnak az emberek a természetbe. Az Ürmös Portán tett látogatás után nem csak felfrissülve, élményekkel telve térhetünk haza, hanem gyakorlati tudásanyagot is kapunk, kézzelfogható tapasztalatot szerzünk, emellett zeneterápiás foglalkozáson is részt vehetünk.

A Pottyondy-család jóllétét szintúgy szolgálja a kert, hisz a friss levegőn töltött idő, a fizikai munkával járó mozgás és a káros anyagoktól mentes élelmiszeralapanyagok az egészséges életmód részei. Mindeközben együtt lehet a család, a gyerekek segítenek a porta körüli teendőkben, miközben maguk is megtanulják a gazdaság gondozásának alapjait.

Az Ürmös Porta kitűnik a családi gazdaságok közül azzal, hogy nem „csupán” termelés folyik, hanem erre alapozva megannyi más tevékenység: edukáció, közösségépítés, értékmegőrzés – és teremtés, szakmai együttműködés. Számomra a leginspirálóbb professzionálisan és emberileg is az integrált látásmód és átfogó tudás, amit Ákos a családjával képvisel. Minden, amit a gazdaságban végeznek, jókedvvel teszik, egy nagyobb egészbe, egységbe illeszkedve. A világ dolgait nem önmagukban szemlélik, számukra a növények fizikai hatásain túl a hagyományokon alapuló, szimbolikus jelentése is tartalommal bír. Ez teljes mértékben összecseng azzal nézettel, amely engem is elindított ezen a pályán.

A kerti kakukkfű sokoldalú felhasználása, könnyű termesztetősége és számottevő gyógyhatása révén méltó minden kertbe. Az Ürmös Porta családi gazdasága pedig igazi autentikus példa lehet azoknak, akik hasonló értékrendet képviselnek és kisléptékben szeretnének belekezdeni ebbe a régi-új tevékenységbe.