

# **ZÁRÓDOLGOZAT**

Szigethyné Laskay Marianna

2024



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Georgikon Campus**

**Kertészettudományi Intézet**

**Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzés**

## **EGY HÁZIKERT GYÓGY-FŰSZER- ÉS DÍSZNÖVÉNYEI**

**Belső konzulens:** Horváthné Dr. Baracsi Éva  
Egyetemi docens

**Belső konzulens**

**intézete/ tanszéke:** MATE Kertészettudományi  
Intézet  
Georgikon Campus  
Gyümölcstermesztési tanszék

**Készítette:** Szigethyné Laskay Marianna  
**Neptun azonosító:** TMUP2R

**Készthely**

**2024**

# Tartalomjegyzék

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Bevezetés és célkitűzés.....                                       | 2  |
| 2. Irodalmi áttekintés.....                                           | 5  |
| 2.1 Az egy- és kétnyári dísznövények általános jellemzése .....       | 5  |
| 2.1.1. Az egynyári virágágások kialakításának szempontja.....         | 6  |
| 2.2. Az évelő lágyszárú dísznövények általános jellemzése .....       | 8  |
| 2.2.1. Az évelő ágyások kialakításának szempontjai.....               | 9  |
| 2.3. Fásszárú dísznövények általános jellemzése .....                 | 11 |
| 2.4. A lágú és fásszárú növények egyéb felhasználási lehetőségei..... | 13 |
| 3. Saját vizsgálatok.....                                             | 17 |
| 3.1. A vizsgálati hely bemutatása .....                               | 17 |
| 3.2. A vizsgált kert növényanyagának bemutatása .....                 | 18 |
| 3.2.1. Egy és kétnyári növények .....                                 | 18 |
| 3.2.2. Évelő lágyszárú növények .....                                 | 19 |
| 3.2.3. Cserjék és fásszárú növények.....                              | 19 |
| 4. A kertben található fajok felhasználásának javaslatai .....        | 20 |
| 4.1. Napsütötte helyre valók.....                                     | 20 |
| 4.2. Árnyékba valók.....                                              | 22 |
| 4.3. Szárazságtűrők .....                                             | 24 |
| 4.4. Vízigényesek.....                                                | 25 |
| 4.5. Gyógynövényként is használhatók.....                             | 26 |
| 4.6. Fűszernövényként is használhatók.....                            | 38 |
| 5. Következtetések és javaslatok.....                                 | 41 |
| 6. Összefoglalás .....                                                | 43 |
| Irodalom jegyzék .....                                                | 44 |
| Internetes források.....                                              | 45 |
| Ábrák jegyzéke: .....                                                 | 48 |

# 1. Bevezetés és célkitűzés

„A kertjeink ma fontosabbak, mint valaha,  
menedéket jelentenek, és a fizikai,  
valamint mentális jólétünket szolgálják. „  
(Monty Don)

A rohanó világban, amelyben élünk, a munka, a gyereknevelés, a különböző közösségi és egyéni feladataink mellett egyre kevesebb idő jut aktív kikapcsolódásra. A fenti idézet Monty Don-tól kifejezi, amit a kertészkedés nekem jelent.

Mára a zöldség és gyümölcsstermesztésre használt kertek száma és mérete folyamatosan csökken, helyét a kevés gondozást igénylő kikapcsolódásra és rekreációra alkalmas terek veszik át. Szép számmal találunk városban és vidéken egyaránt virágos kertet, virágokkal és fűszernövényekkel beültetett teraszokat, balkonokat, melyek olyan privát és személyes terek, amelyek egyedi, személyes igényeink és szükségleteink kielégítését szolgálják. Lehetőséget biztosítanak a kikapcsolódásra, elvonulásra, menedéket jelent a stressz és a gondok elől, egyben egyfajta kifejezőmód is (Internet 2).

Az ilyen terek lényegében nem mások, mint a családi otthon kiterjesztései, egyfajta kapcsolat teremtés a természettel.

Számos tudományos kísérlet és kutatás is alátámasztja, hogy boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak és egészségesebbek azok, akik növényekkel veszik körül magukat, ugyanis a növények képesek javítani a hangulatunkat, pozitívan hatnak az érzelmeinkre, viselkedésünkre, javítják az általános pszichés állapotunkat, jótékonyan képesek befolyásolni a mentális és fizikai egészségünket. Az utóbbi pár évben a COVID járvány hatására, részben a bezártságnak köszönhetően újra, rá kellett ébrednünk, hogy igen is vissza kell térnünk a természethez, a növényekhez. A kertészkedés jó a testnek és léleknek egyaránt (Internet 1).

Azon felül, hogy a kertészkedés jól tesz az ember lelkének, egészségének, a természetre és a környezetünkre is számtalan jótékony hatást gyakorol. Don (2022) szerint ezek a legfontosabbak:

- A kertészkedéssel, zöld felületek kialakításával sokat tehetünk a globális felmelegedés ellen, ugyanis a zöld területek képesek csökkenteni az üvegházhatású gázok hatását.
- Azzal, hogy környezetünket növényekkel ültetjük be, javíthatjuk a levegőnk minőségét, csökkenthetjük a levegőben lévő káros anyagok mennyiségét. A növények fotoszintézissel, energiát nyernek a napfényből és ezzel oxigént termelnek, amely elengedhetetlen mind az

embereknek, mind az állatoknak az életben maradáshoz. A fotoszintézis során a növények elnyelik a széndioxidot és más szennyező anyagokat, mint például a nitrogén oxidokat.

- A növények rovarokat és méheket vonzanak a kertjeinkbe, akik beporzásuk révén hozzájárulnak a növények szaporodásához és a természet sokféleségének fenntartásához.

- A bokrok, fák és növények élőhelyeket, menedéket és táplálékot biztosítanak a madarak és a rovarok számára. Kiemelt szerepük van az ökológiai egyensúly fenntartásában is. A madarak számára a fák és bokrok ágai, levelei és odúi ideális fészkelőhelyek, itt rakják le tojásaikat, nevelik fel fiókáikat és találnak táplálékot is. A különböző növényfajok különböző madárfajoknak biztosítanak otthont. A rovarok számára a növények levelei, virágai és gyökerei is fontosak. A rovarok a virágok nektárjával táplálkoznak, levelek és gyökerek között élnek és innen vesznek fel tápanyagokat. A biodiverzitás és az élővilág fenntartásában kulcsfontosságú szerepe van a növények megőrzésének és védelmének.

- A növények egymásra is hatással vannak, nem csak a talajban, hanem kémiai és biológiai módon is tudják befolyásolni egymást. A nagyobb fák és cserjék védik a kisebb növényeket a szélről, a kiszáradástól, árnyékot biztosítanak számukra, őszi lombjukkal takarják őket a tél folyamán, majd a levelek lebomlanak és tápanyagot biztosítanak nekik. Az egyes növényfajok anyagcseretermékei is fontosak lehetnek más fajok túléléséhez, segíthetik növekedésüket és terméseik érését, aromájuk gazdagodását, vagy védelmet biztosíthat a kártevők elleni védekezésben. Vetésforgó alkalmazásával pedig a talaj termőképességét tudjuk befolyásolni, megelőzni a tápanyag kimerülést. A hüvelyesek, mint például a szagos bükköny vagy a csillagfürt nitrogént köt meg a talajban, amely előnyös lehet egy magas nitrogénigényű növény előveteményeként. A növények negatív hatással is lehetnek egymásra, pl: gátolhatja a csírázást (diófalevél), ezt nevezzük allelopátiának (Franke, 1993).

- A növények szimbiózisban élnek egymással.

A felsorolás nem teljeskörű, de felhívja a figyelmet a kertészkedés fontosságára.

A célom egy olyan virágoskert bemutatása (1. ábra), amely amellet, hogy szép, hasznos is. Kezdetben ebből az elképzelésből kiindulva kerültek be a díszkertbe a fűszernövények, majd pedig fokozatosan egyre több gyógynövény. A végső cél pedig az lenne, hogy lényegében mindenből legyen egy kevés, ha bármilyen gond adódna, köhögés, nátha, hasmenés, magasvérnyomás vagy egyéb betegség, gyorsan legyen kéznél, amivel tudjuk a tüneteket kezelni vagy csillapítani. Kis faluban élünk, és általános probléma, hogy a házi orvosi ellátás egyre elégtelenebb. Így egyre fontosabb számomra egy kisebb házi patika kialakítása és a gyógynövények használatának pontos ismerete. A szebb, dekoratívabb növények kerülnek elsősorban a díszkertbe, a kevésbé szép külleműek pedig a konyhakertbe.

Dolgozatomban a gyógy- és fűszernövények díszkertekben való alkalmazásának lehetőségeit, és a saját díszkertemben található növények gyógyhatását igyekszem felkutatni. Számos olyan virág van a kertemben, melyről ez idáig még csak nem is sejtettem, hogy gyógyhatással rendelkezik, házi vagy gyógyszeripari felhasználásra is alkalmas. Elhatároztam, hogy utána járok, mely növények azok, amik a mindennapokban a segítségemre lehetnek a gyors gyógyulás vagy konyhai felhasználásban.



*1. ábra A kertem 2024.áprilisában. Saját kép. Készült:2024.04.02.*

## 2. Irodalmi áttekintés

A kertekre, díszkertekre jellemző, hogy sohasem állandóak, mindig változnak, ahogyan változik a klímánk, változnak az évszakok, ahogyan változnak a trendek, úgy változnak a kertekben felhasznált növények és virágok állományai is. A kertek, legyen az díszkert, veteményeskert, lényegében egy fajta kompromisszum eredménye, amelyet nagyban befolyásol a terület elhelyezkedése, tájolása, az éghajlat és az időjárási körülmények, a már itt lévő növények, a talaj minősége és az ültetni kívánt növények igényei. A jól megválasztott termőhely már magában is fél siker, mert ha növényeinket olyan helyre ültetjük, ahol jól érzik magukat, megfelelően fognak növekedni és teljes fényükben pompázhatnak (Ehrl és Langheineken, 2021).

### 2.1 Az egy- és kétnyári dísznövények általános jellemzése

Az egy- és kétnyári vagy évelő virágok a parkokban, kertekben, valamint teraszokon és balkonokon alkalmazott legfontosabb növényeink, melyek egyúttal a leghatásosabb díszítőelemeink is. Feladatuk nem csak a dekoráció, hanem nagyszerűen alkalmazhatóak figyelemfelkeltésre vagy alkalmasak lehetnek szobrok, műemlékek vagy kültéri műalkotások kihangsúlyozására (Schmidt, 2003).

Egynyári, vagy egyéves növénynek az olyan lágyszárú növényeket tekintjük, amelyek életfolyamatai egy év alatt lezajlónak, kezdve azzal, hogy kicsíráznak, virágot majd termést hoznak és elhalnak. A kertészek ide sorolják azokat a növényeket is, amelyeket tavasszal vagy nyáron vetnek és csak egy rövid ideig, alig pár hónapos tenyészidőszakot élnek túl, majd elhalnak. Ezeket a növényeket efemer növényeknek hívjuk, ilyen pl.: a pipacs (Don, 2022).

Az egy- és kétéves növényekre jellemző, hogy rendkívül dekoratívak, nagyon sokféle formájú és színű változatban fellelhetők, így kertjeink és teraszaink elengedhetetlen részét képezik. Élénk színeikkel nagymértékben képesek kertjeinket és teraszainkat hangulatossá varázsolni.

Az egynyári növények mindig is a kertek kulcsfontosságú elemei voltak, a leggyorsabban fejlődő dísznövények, melyeket magról vetünk. Jellemzőjük, hogy állandó gondoskodást igényelnek, legtöbbjük magas fény- és nagy, vagy közepes vízigényű, melynek köszönhetően rendszeres öntözést igényelnek, de egyre több szárazságtűrő egyévesrel is találkozunk. Ültetésükhöz az aprómorzsás, tápanyagban gazdag, jó vízvezetetésű talaj a legideálisabb, de fontos számukra a N tápanyagutánpótlás is, hogy a lehető legszebben pompázhassanak, és ennek köszönhetően a vetés évében akár folyamatosan tudnak virágozni. Kiültetésükre

általában a fagyok elmúltával kerülhet sor, előnevelt palánták formájában, május első felében. Ültetéskor, vagy az azt követő pár héten belül már virágoznak (Don, 2022).

Egynyári virágokkal minden évben másként díszíthetjük kertünket, változást és változatosságot hozva, attól függően mikor milyen színek és formák tetszenek nekünk. Használhatjuk az egynyári virágokat virágládákban, függőcserepekben, kevert ágyásokban, vagy önállóan ültetve is.

Gyakran a gyorsan növekvő, rövid élettartalmú egynyári növények készítik elő a terepet a hosszú élettartalmú évelők számára. Ilyenek például pillangós virágúak, pl: az egynyári lednek. Ezek a növények szimbiózisban élnek a gyökerein található nitrogén gyűjtő baktériumokkal, melyek összegyűjtik és megkötik a talajlevegő nitrogénjét, amit pedig az őt követő növények tudnak majd hasznosítani (Franke, 2005).

Hátránya, hogy az egynyári virágokat tömegesen előállító cégek, annak érdekében, hogy minél mutatósabbak legyenek a virágok gyakran nem tartják szem előtt a fenntarthatóságot és a környezetbarát módszereket (tőzeget, műtrágyákat, és növényvédőszereket használnak) (Don, 2022).

Kétnyárinak vagy kétévesnek pedig azokat a virágokat hívjuk, amelyek élet ciklusa két év alatt megy végbe. Az első évben kifejlesztik vegetatív részeit, erős gyökérzetet és leveleket hoznak, télen pihennek, elég erősek ahhoz, hogy megbirkózzanak a hideggel, ezért a telet rendszerint tölevélrózsás állapotban vészeli át, majd a második évben gyorsan, tavasszal vagy kora nyáron virágoznak és hoznak termést. Ilyen virág pl: a holdviola, piros mécsvirág, gyűszűvirág, (de nagyon sok gyomnövény is) (Don,2022). Ezeket a növényeket gyakran az egynyári virágok előtt alkalmazzák, mert korábban virágoznak, mint az egynyáriak, így hézagpótló szerepük van (Schmidt, 2003).

### **2.1.1. Az egynyári virágágyások kialakításának szempontja**

Az egynyári virágágyások kialakításánál fontos a megfelelő tervezés, figyelembe kell venni a terület elhelyezkedését, tájolását, virágaink talaj igényét, méreteit, fény- és vízigényét. Ezen adatok birtokában állhatunk neki a megfelelő kompozíció kialakításának

#### **Virágágy formák**

Virágágyaknak bár nincsen téralakító szerepük, bizonyos törvényszerűségeket itt is be kell tartani, ilyen pl.: az arányosság. Fontos a megfelelő méret, túl kicsi vagy túl nagy alapterületen nem tudnak a növények érvényesülni. Az ágyásainkat az utaktól megfelelő távolságra

helyezzük el, köztük gyepfelület alakítsunk ki, amelyet még könnyedén tudunk gondozni. A virágágyak formája lehet szabályos négyzet, téglalap, hatszög vagy kör alakú, szalagágyak esetében lehet ovális, csavart, vagy hullámos(kígyó) vonalvezetésű. Ápolási munkákat szemelőtt tartva a keskeny szalagágyak előnyösebbek, de nagy terület esetén indokolt lehet a szélesebb szalagágy telepítése. A virágágyak formája azonban lehet szabálytalan is, általában két fajtája terjedt el: az amőbaágy, amely nyúlványai szabálytalanul, amőbára hasonlító formát alkotnak, vagy a szabálytalan mértani alakzatra hasonlító, amelynek egyik szegélye a mellette elhelyezkedő úttal párhuzamosan halad (Schmidt ,2003).

### **Kiültetési módok**

A kiültetést az általunk alkalmazni kívánt növények, az általuk elérni kívánt hatás és a rendelkezésünkre álló terület határozza meg. Két leggyakrabban alkalmazott kiültetési forma: a rabatt és a border.

A Rabatt egy olyan virágágy típus, amelyet sétáló utak mentén alakítunk ki vagy pázsittal szegélyezünk, körül járható, vagy legalább két oldalról megtekinthető. Ezek sajátossága, hogy az utak mentén alacsonyabb növekedésű növények szegélyezik, majd a középpont felé haladva méretük folyamatosan növekszik. A szegélynövények és a magasabb növekedésű főnövények megfelelő kontrasztja érdekében előnyös, ha színbeli eltérés mutatkozik.

Border virágágyakban alkalmazott növények magassága folyamatosan lépcsőzetes ütemben növekszik, ezért ezeket általában kerítések, falak elé érdemes tervezni. Az út mellett alacsony világos színű szegélynövényeket, középen helyezzük el az élénk színű főnövényeket, háttérnek meg dúsabb lombozatú, sötétebb árnyalatú növényeket alkalmazzunk. Angliában nagyon népszerű ez a virágágy típus (Internet 23).

Ritmikus ültetés tervezése, hosszabb szalagágyak esetében célszerű, ahol közel azonos magasságú, színben harmonizáló, de eltérő színű növényeket használunk (rózsaszín, vörös, bordó vagy lila), de kialakíthatunk úgynevezett millefleure ágyást is, amely azonos magasságú, de színeiben, nagyon eltérő tarka egynyári növényeket szabályosan helyezünk egymás mellé, majd a következő sorokat srégen elcsúsztatva, ültetjük. A geometriai formákra hasonlító, négyzet, kör, háromszög vagy csigavonalvonalat követő ágyásokat, csoportokat gyakran szőnyeg szerű mintázatot alkotó tarka egynyári növényekkel tudjuk a lehető legjobban kihangsúlyozni. (Internet 4).

A mozaik elrendezés szabálytalan formájú virágágyak esetében ajánlott, ahol a növényeket csoportosan, de mégis jól elkülöníthetően ültetjük, hogy színek és formák jól tudjanak

érvényesülni, míg a keskeny ágyásokban alacsonyabb, vagy legalábbis közel azonos magasságú növényeket alkalmazunk, addig a széles ágyásokban, magasabbra növekvő háttérnövényekkel tudjuk fokozni a hatást (Schmidt, 2003).

## **2.2. Az évelő lágyszárú dísnövények általános jellemzése**

Az évelő lágyszárú dísnövényeknek azokat a virágokat hívjuk, amelyek a kertbe kiültetve több évig, évtizedig képesek életben maradni és virágozni. A teleket levélrozetta formájában (pl.: szöszös ökörfarkkóró) vagy szőnyegként szétterülő hajtásrendszerrel (pl.: mezei kakukkfű) vészelik át, de vannak olyan évelők is, amelyek virágzás után teljesen visszahúzódnak a talajba és föld alatti gumók, gyöktörzsek, tarackok formájában telelenek át (pl.: hagymás növények, tulipán, nárcisz, jácint, harangláb, nőszirm, oregánó, menta). Az évelő lágyszárú növények másik sajátossága, hogy az egynyáriakkal szemben jóval rövidebb ideig virágoznak, általában fajtától függően kettő-hat hétig. Az év további részében csak a vegetatív részek láthatóak, vagy teljesen visszahúzódnak a talajba, így az ágyásban üres hely keletkezik, amelyet valamilyen egynyári virággal kell kompenzálnunk. Virágzási idejük is változatos, minden évszaknak megvannak a jellegzetes virágai. Tavasszal elsőként a hunyorok, a bőrlevelek és a hagymás virágok mutatják meg szépségüket, nyáron a nőszirmok, haranglábak, liliomok, levendulák ontják szebbnél szebb és illatos virágaikat, míg ősszel a későn virágzó szellőrózsák, margitvirág, krizantémok jelentenek ékes színfoltokat a kertjeinkben. Ezek a növények a folyamatos megújulásukkal hoznak állandóságot a kertjeinkbe. Évelő lágyszárú növényekből is nagyon változatos színű és alakú növények találhatók a kertészetekben, így bárki megtalálhatja a neki tetsző virágokat, ezek többsége jól kombinálható egymással. Telepítésüknél azonban figyelembe kell venni, hogy változatos virágzási idejű növényeket válogassunk össze, hogy az év minden szakában legyen, amely virágával kertünket díszíti. Az évelő lágyszárú virágok között, több olyan virággal is találkozunk, amelyeknek a virágzata nem tartozik a magas díszítő értékű növények közé, náluk elsősorban a levélzet szolgáltatja a díszítő hatást, ilyen pl.: a fehér üröm, a gyapjas tisztesfű, hamvaska stb. Ezek a növények egészen tavasztól a késő őszi fagyokig a kert meghatározó elemei (Internet 14).

Az évelő virágoknak egészen más szerepük van a díszkertekben, mint az egynyári virágoknak, a szabályos geometriai formák, épületek, kerítések monotonitását hivatottak feloldani. Ültetésüknél nem kell merev szabályosságra törekedni, sokkal inkább a harmóniára, lágyságra, oldottságra. Minden esetben kapcsolódniuk kell a kert meghatározó elemeihez, hogy azt kiemelni, vagy egyéb módon hangsúlyozni tudják. A színek tekintetében is inkább a kellemes érzetet keltő lágy, pasztellszínek és formák a jellemzőek. Az évelő virágok másik fontos

jellemzője, hogy többsége nem rendelkezik hosszan tartó díszítő funkcióval, így kiemelten fontos helyeken, mint városi főterek, emlékművek környéke kerülendő a használatuk. (Schmidt, 2003) A korábbi időkben gyakran 3-4 évente felszedték és újra ültették a lágyszárú évelőket, ennek több oka is volt, elsődlegesen a tápanyag utánpótlás, a talajjavítás, másrészt, a virágokat ilyenkor több részre osztották, darabolták és az így kapott virágok sokkal szebbek és életerősebbek lettek. A lágyszárú növények általában középről kifelé növekednek és ennek eredménye, hogy a növény közepe felkopaszodik vagy az itt lévő virágok kevésbé szépek, mint a külső részen elhelyezkedőek. Ez az úgynevezett fánk hatás. Ezért célszerű a növényeinket pár évente átültetni, így közben kicsit újra tudjuk tervezni kertjeinket, virágaink pedig felfrissülnek. A tervezésnél figyelembe kell vennünk a színeket, formákat, a növények magasságát, textúráját pont, mint egy festményénél (Don, 2022).

### **2.2.1. Az évelő ágyások kialakításának szempontjai**

Évelő ágyak a parkok és a kertek egyik leggyakrabban alkalmazott évelő virágokból álló komponensei. Az évelő ágyon belül alkalmazott növények mérete általánosságban 50-150 cm között alakul, persze ettől el lehet térni. Szegélynövényként alkalmazhatunk alacsony sziklakerti vagy terület jellegű növényeket is. Az ágyás tervezésnek másik eleme, hogy hol alkalmazzuk, ugyanis nagy különbség van a közterületi és a házi, kiskerti évelőágyak között. Míg a köztereken alkalmazott növényeknél fontos, hogy szárazságtűrő, kis munkaiégnyű, magas díszítőértékű, kártevőkkel szemben ellenálló és hosszú élettartalmú legyen. Addig a kiskertekben a fő hangsúly a díszítőértéken van. Itt engedélyezettek a különbségek, az egyéni megoldások. Csak a pénztárcánk szab határt az elképzeléseinknek. Szabadon alkalmazhatunk drága, kényes növényeket, hiszen fokozottabban tudunk figyelni a védelmükre. Legfőbb veszélyt a túlszűfoaltság jelentheti, igyekeznünk kell az elkerülésére. Szintén figyelembe kell venni a vad és a luxus növények együttes alkalmazásának nehézségeit. Nem lehetetlen, de odafigyelést igényel. A vad növények gyakran erősebbek és kisebb díszítő értékűek, míg a drága luxus növények gyengék, dekoratívabbak, több tápanyagot igényelnek és nagyobb odafigyelést (Schmidt, 2003).

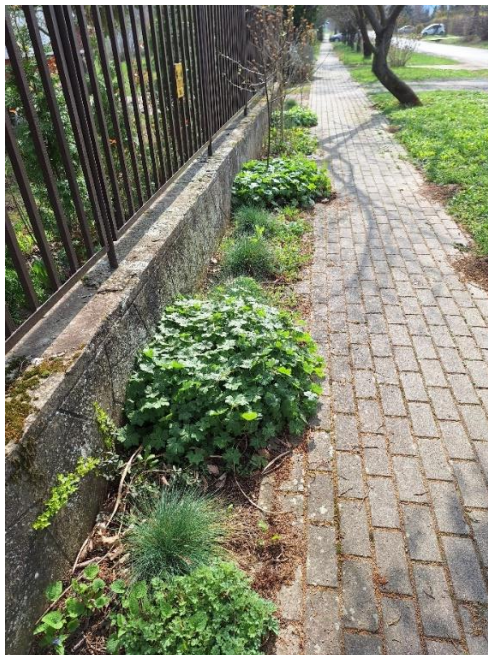
Az évelő virágok leggyakoribb kiültetési módjai az évelőágyak és a szabad évelő csoportok. Míg az évelő ágyakat jellemzően a magas díszítő értékű fajok alkotják, addig a szabad évelő csoportokat inkább a lazább, kevésbé mutatós, inkább természetes jelleget kölcsönző növények uralják. Az évelő ágyakon belül is több fajta csoportosítás lehetséges: elrendezésük szerint - lehet körül járható, - lehet olyan, amely egy épületet vagy facsoportot zár le, – és lehet kerítések, sövények mellett szalagként elhelyezkedő ágyás (Internet 24).

A körül járható évelőágyak vagy évelőszigetek magas dekorációs jelleggel bírnak. Kialakításukkor a hangsúlyosabb növényeket az ágyás belsejében helyezük el, míg mellé alacsonyabb kevésbé hangsúlyos növények kerülnek. Esztétikailag vonzóbb, ha az ágyáson belül is több hangsúlyos növénycsoportot alkalmazunk egyidejűleg (Internet 24). Fontos az éles kontrasztok alkalmazása, a finom, lágy vonalvezetésű növények mellett alkalmazhatunk durvább, masszívabb növényeket, vagy a magas növény mellett, alacsony, de feltörekvő szárú virágokat. Játshatunk a formákkal, színekkel, textúrákkal. (Schmidt, 2003). Példaként a körüljárható évelőágyat a 2. ábra mutatja, amelyet a saját kertemből én alakítottam ki.



*2. ábra Körül járható évelő ágylás. Saját kép. Készült:2024.03.13.*

Az épületet, vagy facsoportot lezáró évelőágyak célja, hogy az épületeket, cserjéket, vagy facsoportokat kapcsolja össze a kerttel oly módon, hogy feloldja az éles határvonalakat és átmenetet képez a mellette található gyepek között. Az ilyen ágyások tervezésénél figyelembe kell venni a már meglévő háttérrel, és az elé ültetendő növények színbeli és formabéli összhangját. Fontos, hogy a növényeknek elegendő helye legyen arra, hogy természetes hatást keltsenek, ezért legalább 2 méteres szélességű ágyást célszerű kialakítani. Kontraszthatás eléréséhez különböző színű levélzettel vagy virágzattal rendelkező növényeket alkalmazhatunk. Meg kell fontolni a sötét háttér előtt a lágy pasztellszínek, vagy együtt nyíló cserjék és évelők alkalmazását. Itt is fontos, hogy mozgalmas és változatos térkialakításra törekedjünk (Internet 24).



3. ábra Utcafronti szalagágy. Saját kép. Készült: 2024.03.13.

A kerítések, sövények mellett szalagként elhelyezkedő évelőágyat ott tudjuk alkalmazni, ahol a járda és a vele párhuzamosan elhelyezett kerítés, sövény között keskeny sáv áll rendelkezésre, (3. ábra) és mi ezt a teret szeretnénk kiemelni, felvirágoztatni. Az ilyen szalagágyak kialakításához ajánlott legalább két méteres szélesség, mivel ellenkező esetben nem tudunk az ágyásnak megfelelő mélységet és tartalmat adni (Internet 24).

Az évelő ágyakon belüli növények rangsorolhatóak. Vannak a- hangsúlyképzők: amelyeknek a téralakításban van fontos szerepük, ezek a növények általában magas növések, vannak- a hangulatteremtő növények: a nagy díszítőértékű, sokáig virágzó, közepmagas növények tartoznak ide. -Lehetnek élénkítő színfoltok, ilyenek általában röviden virágzó növények, -vagy lehet helykitöltő, amelyek alacsony, többnyire talajtakaró növények alkotják (Internet 24).

### 2.3. Fásszárú dísznövények általános jellemzése

A fás szárú dísznövények a kertek legmeghatározóbb növényei, ugyanis hosszú életűek és ők a legfontosabb téralkotó elemek a kertekben. Általánosan jellemző rájuk a hosszú élettartam és hogy gyökereik mélyre hatolnak a talajba. Ezért ültetésüknél figyelembe kell venni a terület adottságait, hogy elegendő hely legyen mind a gyökér, mind a lombzat számára. Jellemzőjük még hogy sajátos mikroklimát alakítanak ki maguk körül, amely befolyással van a körülöttük lévő lágyszárú növényekre is (Internet 25). Szoliterként, vagy kisebb csoportokban alkalmazva a figyelemfelkeltés eszközei lehetnek, hangsúlyosabbá, vagy éppen hangulatosabbá tehetik a kert egyes részeit. Egyúttal védelmi szerepük is van: védnek a káros környezeti hatásoktól. A

fás szárú dísznövények közé soroljuk a lombhullató díszfákat és díszcserjéket, a lomblevelű örökzöldeket, a fenyőket és a rózsákat (Schmidt, 1988).

A díszfák hosszú távon alakítják a kert függőleges tagolását. Azok a fák, amelyek önmagukban is nagy díszítőértékkel rendelkeznek, alkalmazhatóak szoliter növényként, magányosan ültetve. Mivel magukra vonzzák a tekintetet, nagyban képesek meghatározni a kert hangulatát. Az ilyen fák alkalmazása esetén előnyös, ha az összhangban van a környezetével és annak hangulatával. Nagy terek esetén inkább a facsoportok alkalmazása célszerű, ilyenkor a díszítő funkciót több elem alkotja. Azonos fajok alkalmazása természetes hatást kölcsönöz, míg a vegyes ültetés inkább a figyelemfelkeltést hivatott szolgálni. Kialakíthatunk velük erdő szerű foltokat is, ezek elsősorban parkokra jellemzőek. Maximum 2-4 fajta fa egyidejű alkalmazása ajánlott. Fasorokat is létesíthetünk amennyiben egyenes vonalvezetésű területen a figyelem terelése a cél. Erre egy faj, vagy fajta alkalmazása javasolt (Schmidt, 2003).

A lombhullató díszcserjék a gyors téralakítás eszközei, hiszen gyorsan képesek elérni végleges méretüket, rövid és hosszú távon is alkalmazhatóak. Alkalmazásuk sokrétű. Leggyakrabban különleges virága- vagy termése miatt, de akár szép lombozata, vagy különleges formája miatt is ültethetjük. Használhatjuk szoliter növényként, amikor színével, formájával, vagy virágzatával kis tereken tud érvényesülni. Térhatás fokozására cserjecsoportokat is kialakíthatunk. Cserjecsoporton belül is alkalmazhatunk díszcserjéket, mint hangsúlyos elemeket. A különböző méretű, lombozatú és virágzatú cserjékkel mozgalmassabbá varázsolhatjuk a kertünket (Internet 26). Terek lehatárolására sövényként is alkalmazhatjuk, ilyenkor egy faj egyidejű alkalmazása a célszerű, de ültethetjük talajtakaró növényként is a szabadon hagyott, vagy éppen üres foltok elrejtésére (Schmidt, 2003).

Lomblevelű örökzöldnek nevezzük azokat a fás szárú dísznövényeket, amelyek egy évnél tovább megtartják lombjukat, vagy zöld levélzetüket megtartva telelnek át, melyek szintén alkalmasak a fentebb leírt funkciók betöltésére. Általános jellemzőjük, hogy melegebb területről származnak, közepesen szárazságtűrők, pára- és vízigényesek, egy részük a téli nagy hidegre és hőingadozásra érzékeny (Schmidt, 1988).

A tűlevelű fenyők a nyitvatermők csoportjába tartoznak, de szintén nyitvatermők a tuják, tiszafák, ciprusok, a borókák. A fenyők, a kertek legreprezentatívabb növényei, melyek jellegzetes formájukkal, színükkel szintén alkalmasak lehetnek szoliter növénynek, vagy kiemelt facsoportnak. Az ültetésnél vegyük figyelembe, hogy a fiatal növények kevésbé fényigényesek, és a már megtermett fák a száraz meleg nyarakat megszenvedik (Schmidt, 2003).

A rózsák az egyik legváltozatosabb és legrégebi dísznövényeink. Folyamatos nemesítések eredményeként megszámlálhatatlan fajtája létezik. Választásnál a megjelenésen kívül a betegségekkel szembeni ellenállóképességüket is érdemes figyelembe venni. Egyes fajok bizonyos betegségekre nagyon fogékonyak, így nagyobb mértékű gondoskodást igényelnek. A rózsák nagy díszítő értékű és sok gondozást igénylő virágok. Változatos színű és megjelenésűeknek köszönhetően a kertek kiemelt elemei.

Csoportosíthatjuk őket az alábbiak szerint:

- A vad fajok, általában szimpla virágzattal rendelkeznek, és nagyon tüskések.
- A parkrózsák 2-3 m magasak is lehetnek, a vad fajoknál igényesebbek, kártevőknek ellenálló, kevés gondozást igénylők, metszésük 2-3 évente ritkítás formájában szükséges.
- Kerti vagy bokorrózsák, nagy díszítő értékű és sok gondozást igénylő virágok. Változatos színű és megjelenésűeknek köszönhetően a kertek kiemelt elemei. Egyszer vagy többször virágzó fajtái is vannak.
- Teahibridek 50-100 cm magasra nővő, kevés, de nagy virágzattal rendelkező fajták.
- Ágyásrózsák: 60-150 cm magas, virágai csokrosan nyílnak, virágzatának formája és színe a teahibridekre hasonlít.
- Sövényrózsa, sűrűn elágazó, tüskés és csak évente egyszer virágzik.

Magasság szerint csoportosítva:

- Futó- vagy kúszórózsák támrendszert igényelnek, rögzíteni kell őket, akár 4-6 méteres magasságot is elérhetik. Évente egyszer vagy kétszer virágzik.
- Törpe rózsák alacsony szárral rendelkeznek(30-40cm), apró egyszerű vagy félig telt virágúak ideálisak erkélyre, balkonra vagy sziklakertekbe.
- Talajtakaró rózsák 20-60 cm alacsony szárral rendelkeznek, könnyen terjednek, folyton virágzó fajták. Apró színes virágai fagyokig nyílnak.
- Törzses rózsák: nem számít külön fajtának, általában szárra oltott rózsák, 40-90 cm-es, vagy csüngő rózsák esetén 140cm-es törzsmagassággal. Alkalmazásukkal szinteket hozhatunk létre az ágyásba (Internet 27).

## **2.4. A lágú és fásszárú növények egyéb felhasználási lehetőségei**

A növényeink között, több olyat is találunk, amelyek nem csak dísznövényként használhatóak hanem a biokertészetekben felhasználhatóak növényvédelemre, tápanyagutánpótlásra. Ilyen pl.: a fehér üröm, a levendula, a citromfű, erdei pajzsika, fekete nadálytő, mezei zsurló, csalán, a bodza, menta, sarkantyúka, bársonyvirág, bazsalikom.

A levendula pl.: elriasztja a levéltetveket a rózsáról és a hangyákat is távol tartja (Franke, 2005). Jó mézelő, moly- és szúnyogűző.

A kisvirágú bársonyvirágot a fonalférgek, a lisztecse és a krumplibogár ellen a dísz- és konyhakertekben is gyakran alkalmazzák (Franke, 2005).

A citromfű a bőrre dörzsölve rendkívül hatásosan alkalmazható szúnyogűző, a legtöbb szúnyogriasztó spray alkotórésze.

A sarkantyúka vonzza a levéltetveket, a teljes növényből készített forrázat, pedig a pajzstetvek ellen nyújt védelmet (Franke, 2005).

A bazsalikom vonzza a beporzó rovarokat, riasztja a legyeket, segít megelőzni a lisztharmatot, forrázata pedig atkák és levéltetvek ellen alkalmazható hatásosan (Franke, 2005).

A menta a burgonya termésre van jótékony hatással, de a menta ágak vagy illóolajok a legyek és bolhák elriasztására is használhatóak, akár az állatoknál elsősorban kutyaénál és macskákénál.

A fehér ürömmel megelőzhető a levélrozsda (Franke, 2005). Rovarűző hatása miatt is szívesen alkalmazzák a biokertekben (Bernáth, 2013).

A közönséges borostyán gombák szaporodását gátló hatása a növényvédelemben is felhasználható.

Az erdei pajzsika: Sok káliumot tartalmaz, ezért eredményesen alkalmazható vizes oldata kálium pótlásra, de pajzstetvek, vértetű, szívó, rágó rovarok, csigák és rozsdagomba ellen is alkalmazható (Ehrl és Langheineken, 2021).

A pillangósvirágúak nagyon jó nitrogént megkötő növények, amelyek a talaj nitrogénkészletét növelik (Ehrl és Langheineken, 2021).

Körömvirág gyökere által kibocsátott anyagok nematóda fertőzések elleni védekezésben segítenek, vizes kivonata csigaölő és allelopátiás hatású (Bernáth, 2013)

A burgonya főzővíze is sok ásványi anyagot és keményítőt tartalmaz, öntözésre használható (Ehrl és Langheineken, 2021).

Kávészacc a növények ellenállóságát növelő káliumot tartalmaz (Ehrl és Langheineken, 2021).

A tiszta fahamu sok ásványi anyagot és káliumot tartalmaz, amely alkalmas termésnövelésre a talajba dolgozva, vagy egyes kártevők elriasztására a talaj felszínére hintve. Csak kis mennyiségben való használata ajánlott, mert lúgos kémhatású. Savanyú talajok kémhatása javítható vele.

Banánhéj sok vitamint tartalmaz, kalciumot, káliumot, foszfort, vasat, magnéziumot, ezek mind segíthetnek a növények kondicionálásában akár vizes oldatként, akár a talajba dolgozva. (Ehrl és Langheineken, 2021).

A fekete nadálytő: Nitrogént, foszfátot, káliumot és nyomelemeket tartalmaz, élénkíti és erősíti a növényeket, így azok egészségesebbek és betegségeknek ellenállóak lesznek (Ehrl és Langheineken, 2021).

A mezei zsurló segít megelőzni a lisztharmatot, monília betegségeket, rozsdát, de eredményesen alkalmazható takácsatkák és hagymamoly ellen is. Kovasav tartalma segíti a növényi szövetek szilárdítását, erősítését (Ehrl és Langheineken, 2021).

Készíthetünk természetes trágyaleveket, ehhez felhasználhatjuk a kertben termesztett, vagy az udvaron vadon termő növényeket. Hatékony trágyalé állítható elő kamilla, gyermekláncfű, körömvirág, hagymafélék, cickafark, bodza, bársonyvirág, rebarbara, fekete nadálytő, édeskömény, csalán és mezei zsurló használatával. A csalán rendkívül gazdag nitrogénben, a mezei zsurló pedig nagyon jó gombaölő hatású (Krumpach, 2014).

Védelmet nyújtó főzetet készíthetünk a magok csíráztatásához körömvirág, cickafark, tölgyfakéreg, kamilla és csalán főzetéből, valamint tápanyagutánpótlás céljából és gombás betegségek megelőzésére mezei zsurló, csalán és feketenadálytő főzetéből (Krumpach, 2014).

A talajban rengeteg mikroorganizmus található, amelyek szerves anyagokkal táplálkoznak. Szerves anyagok általában növényi vagy állati eredetű maradványok, amelyek lehetnek fűnyesedékek, lehullott falevelek, elszáradt, vagy levágott növényi részek, esetleg állati ürülék. Minél nagyobb a szervesanyag koncentráció az adott talajon, annál jobb lesz a talaj minősége. A talajt és talajban élő mikroorganizmusokat mulcsolással megóvhatjuk a hőségtől, a kiszáradástól, az eróziótól. A mikroorganizmusok lebontják az elhalt növényi részeket, az így keletkezett tápanyagokat pedig az ott lévő növények tudják hasznosítani. Csalánlé segít a talajjavításban is, vonzza a gilisztákat, akik humuszképeznek adott talajban. A talajaktivitást és a lebontó folyamatokat gyógynövények használatával, tölgyfakéreggel, mézzel és tejcukorral is tudjuk fokozni, egyben tápanyag utánpótlásra is alkalmas (Ehrl és Langheineken, 2021).

A szerves anyagokat komposztálhatjuk is, az így keletkezett érett komposzt felhasználható talajjavításra, vagy a belőle készült vizes kivonat a növények védekező képességét növeli, erősíti növényeinket (Krumpach, 2014).

Akár hidegvizes kivonatot, főzetet, erjesztett tápoldatot, trágyalevet készítünk célszerű már az elején kőzetlisztet keverni a vízbe, hisz ezek a levek sok esetben rendkívül kellemetlen szagúak. A kőzetliszt segít elnyomni az erjesztés során keletkező szagokat, másrészt növényerősítő hatással is rendelkezik (Ehrl és Langheineken, 2021).

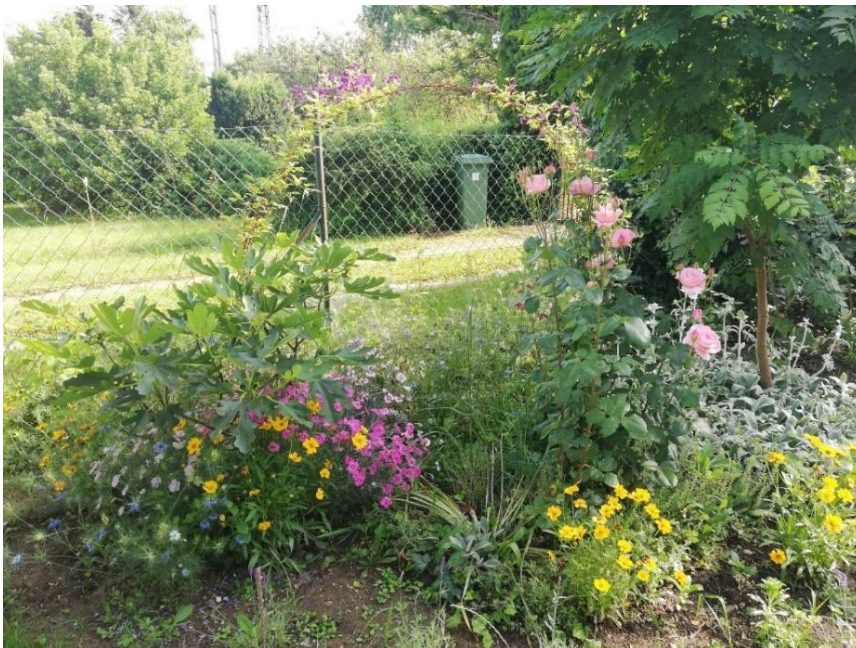
A bodza és tuja ágakat helyezve a vakond járatába, vagy bodzából készül levek vakond járatba öntve alkalmasak lehetnek a vakondok elűzésére (Franke, 2005).

### 3. Saját vizsgálatok

#### 3.1.A vizsgálati hely bemutatása

Mihályfán lakom, egy kis faluban, amely Sümegtől 8 km-re található. A családi házhoz 2500 m<sup>2</sup> es telek tartozik, és ebből a virágoskert 125 m<sup>2</sup>, a konyhakert 400 m<sup>2</sup>, és a gyümölcsös 450 m<sup>2</sup>. A virágos kertem több részből áll. A telek utca felőli részét teljes egészében kitölti, a kocsibejáró és a járda szakítja két részre, de mellette egy ovális évelőágy és több helyen egy-egy kis évelő sziget is van elhelyezve. A teraszt, a ház tövét, a használaton kívüli kút tetejét, lényegében minden szabad területet igyekszek virágokkal és növényekkel megtölteni. A virágoskertet kilenc éve gondozom, és folyamatosan bővítgetem. A költözést követő években csak a házunk előtti terület került beültetésre, pár rózsabokor és egy gyönyörű lucfenyő maradt ránk az előző tulajtól, melyek azóta is a kert részét képezik. A többi növény már saját telepítés. Az első években még próbáltam szépen rendezett, pontosan kimért ágyásokat kialakítani, aztán egy idő után, az évelő növények folyamatos terjeszkedése miatt, rá kellett ébrednem, hogy az már nem megvalósítható. Persze közben a szemléletmódom is sokat változott. Kezdetben a szépen karbantartott, precízen megkapált és gyommentes kert helyét mára egy évelőkkel szépen benőtt, bio alapelveket magáénak tudható kerté vette át, amely hely hiányában folyamatosan bővül. A 4. ábrán látható virágoskert részlett helyén 2021-ben egy csörgőfa kerül elültetésre, köré pedig gyapjas tisztesfű, majd 2022-ben megálmodtam egy kis tündérkaput, melynek tövébe klemátisz került. 2023-ra már egy jóval nagyobb terület lett belőle, fűgével, rózsával és még sok más virággal beültetve. Közben persze az udvar többi része is folyamatos átalakulás alatt van. Egyre több fát, elsősorban gyümölcsfákat, nagy árnyéktartó fákat, cserjéket és egyéb gyümölcsöt ültettünk és ültetünk a mai napig is. Folyamatosan bővülünk.

Fontos számomra, hogy ne csak a zöldségek legyenek vegyszermentesek, hanem lehetőleg minden. Mivel a kertészetek nem környezetbarát megoldásokkal dolgoznak, ezért a virágaim nagyrészt is én termeszttem. Folyamatosan tanulom és gyakorlom a dugványozást, oltást, egyéb szaporítási módokat. Ha nagyon megtetszik valami, ami nekem nincs és nem beszerezhető mag, vagy szaporítóanyag, csak akkor vásárlak kertészeteknél



4. ábra Az én kis tündérkapum. Saját kép 2023. június 14.

### 3.2. A vizsgált kert növényanyagának bemutatása

A családi házak virágos kertje folyamatos használatban van ezért minden évszakban kell, hogy díszítő értékkel rendelkezzen. Tavasszal a korán nyíló hagymások, nyáron az íriszek, rózsák, liliomok, egynyári virágok, ősszel főleg leveleikkel, terméseikkel díszítő növények mellett árvácskák és krizantémok jelentik a dekorációt. Az én virágoskertemben is sokféle növény található, egyrészt, hogy a helyet minél jobban kitöltsék, másrészt az eltérő virágzási idő miatt. A növények beazonosításához és környezeti igényük megismeréséhez Balázs et al, (2012) munkáját a Nagy dísznövénylexikont használtam. 2023-ban az alábbi növényeket írtam össze.

#### 3.2.1. Egy és kétnyári növények

Bojtocska (*Ageratum houstoninum*), Körömvirág (*Calendula officinalis*), Nagyvirágú petúnia (*Petunia grandiflora*), Kerti szarkaláb (*Consolida ajacis*), Borzaskata (*Nigella damascena*), Pillangóvirág (*Cosmos bipinnatus*), Törpe Dália (*Dahlia pinnata*), Cseppecskevirág (*Osteospermum ecklonis*), Hamvacskas (*Senecio cineraria*), Kisvirágú bársonyvirág (*Tagetes patula*), Pompás Rézvirág (*Zinnia elegans*), Árvácska (*Viola wittrockiana*), Törökszegfű (*Dianthus barbatus*), Kínai szegfű (*Dianthus chinensis*), Sóvirág (*Limonium sinuatum*).

A Kanna (*Canna indica*) és a Törpe Dália (*Dahlia pinnata*), Kardvirág (*Gladiolus hibridek*), Kerti muskátli (*Pelargonium x hortorum*) évelők, de nem fagyűrők, így ezek a növények egynyári növényként viselkednek.

### 3.2.2. Évelő lágyszárú növények

Sárga cickafark (*Achillea filipendulina*), Japán harangláb (*Aquilegia flabellata* Ministar), Tengerparti pázsitszegfű (*Armeria maritima*), Fehér üröm (*Artemisia absinthium* L.), Kaukázusi nefelejcs (*Brunnera macropphylla*), Molyhos madárhúr (*Cerastium tomentosum*), Krizantém (*Chrysanthemum* sp.), Májusi gyöngyvirág (*Cornvallaria majalis*), Sáfrány (*Crocus vernus*), Erdei pajzsika (*Dryopteris filix-mas*), Pünkösdi szegfű (*Dianthus gratianopolitanus*), Kokárdavirág (*Gaillardia aristata*), Keleti hunyor (*Helleborus orientalis*), Tüzeső (*Heuchera sanguinea* 'Leuchtkäfer'), Sásliliom (*Hemerocallis* hibridek), Árnyliliom (*Hosta* hibridek), Kaméleon levél (*Houttuynia cordata* Chamaeleon), Jácint (*Hyacinthus orientalis*), Írisz hibridek (*Iris* hibridek), Levendula (*Lavandula officinalis*), Margitvirág (*Leucanthemum margaritae*), Királyliliom (*Lilium regale*), Borsmenta (*Mentha X piperita*), Örmény gyöngyike (*Muscaria rmeniacum*), Nárcisz hibridek (*Narcissus* hibridek), Négyszögletes ligetszépe (*Oenothera fruticosa* subsp. *glauca*), Illatos Bazsarózsa (*Paeonia lactiflora*), Kuszó boglárka (*Ranunculus repens*), Fényes kúpvirág (*Rudbeckia nitida* 'Herbstonne'), Borsos varjúháj (*Sedum acre*), Pompás varjúháj (*Sedum spectabile*), Házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum*), Gyapjas tisztesfű/ nyúlfüle (*Stachys byzantina*), Kerti tulipán (*Tulipa hybrida*), Kis meténg (*Vinca minor*), Fürtös pálmaliliom (*Yucca filamentosa*), Tarka nagy meténg (*Vinca major* 'Variegata'), Szurokfű (*Oreganum vulgare*), Citromfű (*Melissa officinalis*), Kakukkfű (*Thymus vulgaris*), Szívlevelű bőrlevél (*Bergenia cordifolia*), Rozmaring (*Rozmarinus officinalis* L.).

### 3.2.3. Cserjék és fásszárú növények

Fekete Berkenye (*Aronia melanocarpa*), Nagyvirágú iszalag (*Clematis* hibridek), Tarka levelű japán Kecskerágó (*Euonymus japonicus* *Ovatus Aureus*), Új-zélandi örökzöld veronika cserje változat 2 félé (*Hebe* 'New Zealand' és a 'Hebe pinguifolia'), Japán lonc (*Lonicera japonica* 'Halliana'), Örökzöld Mirtusz lonc (*Lonicera nitida* 'Maigrün'), Labdarózsa (*Viburnum opulus* 'Roseum'), Közöséges Borostyán (*Hedera helix*), Ezüst fenyő (*Picea pungens*), Luc fenyő (*Picea abies*), Bugás csörgőfa (*Koeleruteria paniculata*), Rózsa (*Rosa*), Smaragdtuja (*Thuja occidentalis* 'Smaragd'), Japánbirs (*Chaenomeles*).

## 4. A kertben található fajok felhasználásának javaslatai

A kertben található növényeket többféle képen csoportosíthatjuk. Csoportosításnál figyelembe vehetjük a növények fényigényét, így beszélhetünk napsütötte helyre vagy árnyékba való növényekről. Figyelembe vehetjük a víz igényüket, e szerint lehetnek szárazságtűrők vagy vízigényesek, de vizsgálhatjuk őket aszerint is, hogy fűszerezésre vagy gyógyításra alkalmasak-e.

### 4.1. Napsütötte helyre valók

Napsütötte helyre azok a növények valók, amelyeknek a fényigénye magas, napi 5-6 órát meghaladó napsütést igényelnek ahhoz, hogy megfelelően tudjanak növekedni és virágozni. Ezek a növények gyakran nem viselik jól a félárnyékot sem, mert ott inkább felnyurgulnak, megnyúlnak, vagy elmaradnak a napfényre ültetett társaiktól akár virágzás, akár növekedés tekintetében. Az alábbi jellemzéshez a Balázs et al., (2012) munkáját a Nagy dísznövénylexikont és Hertle et al., (1996) munkáját az Így virágoznak legszebben a kerti virágokat hívtam segítségül.

- Kanna (*Canna indica*). Kifejezetten napfényigényes, 150-200 cm magas lévő piros virágai a virágágyásom egyik legkiemelkedőbb elemei (Többféle változata létezik virágai és levelei is változatos színekben megtalálhatóak, nekem a zöld levelű piros virágú van).
- Szívlevelű bőrlevél (*Bergenia cordifolia*). Elsősorban a tűző napot kedveli, de árnyékban is megél. Kora tavasszal nyíló sok virágból álló rózsaszín bogernyős virágzata a levelek fölé emelkedik, és üde színt visz a virágágyásba. Fényes örökzöld levelei egész évben szépen mutatnak szoliter, vagy szegélynövényként is.
- Új-zélandi örökzöld veronika cserje változatból kétféle található meg a kertemben, a *Hebe 'New Zealand'* és a *'Hebe pinguifolia'*, mindkét változat kifejezetten napos helyet igényel és savanyú vagy semleges talaj a legmegfelelőbb a számára. *Hebe 'New Zealand'* dús, fényes smaragdzöld levelei és a *'Hebe pinguifolia'* szürkészöld kissé ezüstös levelei, félgömb alakú formája egész évben kiemelkedő színfoltja lehet sziklakertünknek, vagy akár balkonunknak is.
- Fekete Berkenye (*Aronia melanocarpa*) a napos, vagy félárnyékos helyet kedveli, talajra nem igényes, csak laza szerkezetű legyen. Betegségeknek és kártevőknek ellenálló faj. Hosszan virágzik, ősszel piros színezetű lombjával díszít. Sövénynek is nevelhető.

- Nagyvirágú iszalag (*Clematis hibridek*). Napos, félárnyékos helyet kedveli, a talajra sem igényes. Virága 8-15 cm átmérőjű, lila színű, dúsán és hosszan virágzik és nagyon dekoratív növény. Támasztékot igényel, nálam a tündér kapu fő eleme.
- Rózsa (*Rosa*). Fényigényes, kifejezetten a tűző napot szereti, még a félárnyékos helyet sem kedveli.
- Kerti szarkaláb (*Consolida ajacis*), légies hatást keltő osztott levei és színes fürtökben nyíló virágai sok napfényt igényelnek.
- Szöszös ökörfarkkóró/ Királygyertya (*Verbascum phlomoides L.*)  
Kétéves, első évben gyönyörű tölevélrózsát fejleszt, a második évben pedig 1,5-2 m magas virágzati szarát. Fényigényes növény, mindenképpen napos helyet igényel. Kiválóan alkalmazható kerítések, sövények elé, vagy háttérnövényként, aranyárga színű virágai rendkívül figyelemfelkeltők.
- Fehér üröm (*Artemisia absinthium L.*) Évelő, háromszorosan szeldelt, sallangos ezüstsínű levelei, magában is gyönyörűek, jó kontrasztot ad zöld, vagy élénk színű növényekkel alkalmazva. A 1-1,5 m magas hosszú füzérben álló sárgás-zöldes virágai, amelyek a nyár második felében pompáznak csekély díszítő értékkel rendelkeznek. Napos helyeket kedvelő növény.
- Házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum L.*). Kisméretű pozsgás növény, amely rendkívül igényli a napos helyet, húsos tölevélrózsái körkörös mintát alkotnak. A rozetták színe zöld, piros vagy lila, sziklakertekben, vagy talajon összefüggő szőnyeget alkotna. Csillag alakú virágait hosszú elágazó száron hozza, június-júliusban virágzik. Kifejezetten igényli a napfényt.
- Rozmaring (*Rosmarinus officinalis L.*) Meleg és napfénykedvelő növény, ezért napos, szél-től védett helyen érzi jól magát és fejlődik szépen.
- Bojtocska (*Ageratum houstoninum*). Alacsony termetű virág, bolyhos lila gomb alakú virágokkal, bőséges virágzáshoz sok napfényt igényel.
- Körömvirág (*Calendula officinalis*) szintén a fényigényes növények közé tartozik, a napfény segíti a virágzását, amit mutatós sárga fészkes virágzattal hálál meg.
- Nagyvirágú petúnia (*Petunia grandiflora*) a meleg napos szél-től védett helyet kedveli, szín és formagazdagsága miatt az egyik legnépszerűbb virágaink egyike.
- Pillangóvirág (*Cosmos bipinnatus*). Tűző napot igényel, virágai változatos színűek és vonzzák a beporzó rovarokat, ezért egyre népszerűbb a bio kertekben.
- Törpe Dália (*Dahlia pinnata*) 40-60 cm magasra növő dália fajta, amely szegélynövénynek is kiváló. Magas fény- és tápanyag igényű virág.

- Cseppecskevirág (*Osteospermum ecklonis*), a margarétára hasonlító fehér, lila és bíbor színű fészkes virágzattal rendelkező virág, imádja a napfényt.
- Kisvirágú bársonyvirág (*Tagetes patula*) alacsony termetű virág, szeldelt, fogazott levélzetével és dús, tömött virágzatával a közterek, parkok és kertek kedvelt virága. Nagyon szereti a napfényt, és a kártevők elleni védekezésben (fonalférgek, lisztecseke, krumplibogár ellen) a konyhakertekben is gyakran alkalmazzák.
- Pompás Rézvirág (*Zinnia elegans*) sokféle színben fellelhető, szálas virágként csokornak is megfelelő. Meleg és fényigényes növény, a szélsőséges időjárást is elviseli.
- Japánbirs (*Chaenomeles*) napos, félárnyékos helyre való.
- Tarka levelű japán Kecskerágó (*Euonymus japonicus* *Ovatus Aureus*) Feltűnő lombozatú örökzöld, amely napos helyen érzi jól magát.
- Árvácska (*Viola wittrockiana*) ősszel és tavasszal virágzik. Mindenképpen igényli a napfényt, az enyhe árnyékot még elviseli.
- Sárga cickafark (*Achillea filipendulina*) magas napfény igényű növény.
- Közönséges füge (*Ficus carica*) a mediterrán térség növénye, ebből kifolyólag nagyon sok napfényt igényel.
- Négyszögletes ligetszépe (*Oenothera fruticosa* subsp. *glauca*) napos helyet kedvelő, arany-sárga virágokkal rendelkező növény, árnyékban ültetve sokkal kevesebbet virágzik.
- Hagymás növények: Jácint (*Hyacinthus orientalis*), Örmény gyöngyike (*Muscaria rmeniacum*), Nárcisz hibridek (*Narcissus* *hibridek*), Kerti tulipán (*Tulipa hybrida*) számára legelőnyösebb a tűző napfényen való elhelyezés.
- Szegfűk: a Tengerparti pázsitszegfű (*Armeria maritima*), Kínai szegfű (*Dianthus chinensis*), Pünkösdi szegfű (*Dianthus gratianopolitanus*), Törökszegfű (*Dianthus barbatus*) szintén napfény kedvelő növények.

## 4.2. Árnyékba való

Míg egyes növények kifejezetten a napos helyeken érzik jól magukat, addig más növények a napon csak szenvednek. Ezeknek a növényeknek a természetes előhelye erdők, cserjések alatt található, és ők ehhez a környezethez alkalmazkodtak. Sokkal kevesebb napfényt igényelnek, mint a napos helyeket kedvelő növények. Elsősorban árnyékos helyeken vagy félárnyékban növekednek kedvezően. Az alábbi jellemzéshez a Balázs et al., (2012) munkáját a Nagy

dísznövénylexikon és az Így virágoznak legszebben a kerti virágok Hertle et al., (1996) használtam forrásként.

- Tűzeső (*Heuchera sanguinea*) árnyékkedvelő virág, gyakran megtalálható fás, cserjés növénytársulások takarásában. Sokféle színváltozata létezik.
- Árnyliliom (*Hosta hibridek*) mint ahogy a neve is mutatja árnyékos, félárnyékos helyen szeretnek a legjobban lenni.
- Kaukázusi nefelejcs (*Brunnera macrrophylla*), apró világoskék virágai április-május hónapban nyílnak. A 30-40 cm magas, szívalakú levelei miatt elsősorban talajtakaró növénynek alkalmas. Árnyékos, félárnyékos helyen virágzik szépen.
- Borostyán (*Hedera helix*) fákon élősködő növényfajta, amely a félárnyékot, árnyékot szereti. Bogyója mérgező!
- Keleti hunyor (*Helleborus orientalis*) (4. ábra) félárnyékot kedvelő virág, amely a nagyon szélsőséges fényviszonyokhoz is jól alkalmazkodik.



5. ábra Keleti hunyor káprázatos virága. Saját kép. Készült: 2024.03.17.

- Japán szellőrózsa (*Anemone japonica*) magas száron lévő rózsaszín virágai félárnyékos helyen fejlődnek a legszebben.
- Japán lonc (*Lonicera japonica Halliana*) a félárnyékot kedvelő illatos cserje, dekoratív virágai és illata miatt a lugasok kedvelt növénye.
- A fenyőfélék, mint az Ezüst fenyő (*Picea pungens*), és a Lucfenyő (*Picea abies*) erdeinket alkotó fák közé tartoznak, így ők árnyékos, félárnyékos helyet kedvelik. A kis luc fenyő csemetéket az erős napsugárzás nagyon megviseli, árnyékolást igényel, ezzel szemben az ezüstfenyő, ezüstös levélzetének köszönhetően sokkal jobban elviseli a napsütést.

- Májusi gyöngyvirág (*Cornwallaria majalis*) árnyéket kedvelő növény, félárnyékban fejlődik a legszebben, tűző napon elsatnyul.
- Örökzöld Mirtusz lonc (*Lonicera nitida 'Maigrün'*) szintén a félárnyékban érzi jól magát, az erős napsütés főleg a fiatal csemetéket megégeti, idősebb korban az erős napsütést is elviseli.

### 4.3. Szárazságtűrők

Általában a növények nem kedvelik a száraz talajt, inkább csak elviselik. Bár vannak növények, amik száraz körülmények között is szépen fejlődnek, mások viszont képesek megküzdeni a szárazsággal. Egyes növények külső megjelenése is tükrözi, hogy könnyebben alkalmazkodnak a kevés csapadékhoz. Az ezüstös színezetű növényeknek, a levélzetükön lévő szőröcskék verik vissza a napfényt és így csökkentik a párolgás okozta nedvességvesztést. Más növényeknél a kékes árnyalatot egy viaszos bevonat adja, amely szintén a párolgás elleni védelmet szolgálja. Vannak növények, amelyek mélyre hatoló gyökereket fejlesztenek, amellyel a talaj mélyebb rétegéből is fel tudják venni a vizet. Jó vízelvezetésű talajjal és mulcsolással sokat tudunk segíteni növényeinknek. Az alábbi jellemzéshez forrásként szintén Balázs et al., (2012) munkáját a Nagy dísznövénylexikont és az Így virágoznak legszebben a kerti virágok Hertle et al., (1996) című könyvét használtam. Az alábbi növények jól alkalmazkodnak a szárazsághoz:

- Új-zélandi örökzöld veronika cserje fajták, a *Hebe 'New Zealand'* és a *'Hebe pinguifolia'* mindkettő félgömbalak szárazságtűrő örökzöld cserje.
- Levendula, (*Lavandula officinalis*) a kifejlett levendula jól bírja a szárazságot, a fiatal növények azonban még igénylik a nedvességet.
- Szívlevelű bőrlevél (*Bergenia cordifolia*) szárazságtűrő, a rövidebb száraz csapadék mentes időszakokat szépen átvészeli, hosszabb aszály esetén azonban mérsékelt öntözést igényel, épp ezért nagyszerűen alkalmazható sziklakertekben is.
- Szöszös ökörfarkkóró/ Királygyertya (*Veibacum phlomoides* L.) szőrös levelei miatt szárazságtűrő.
- Fehér üröm (*Artemisia absinthium* L.) jól bírja a szárazságot, a túlóntozást viszont egyáltalán nem szereti.
- Házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum* L.) szintén jó szárazságtűrő, húsos leveliben tárolja el a nedvességet, sziklakertek kedvelt növénye.
- Fekete Berkenye (*Aronia melanocarpa*) a szárazságot jól tűri, de sok termésre csak megfelelő csapadékmennyiség mellett számíthatunk.

- Körömvirág (*Calendula officinalis*) nincs magas víz igénye, de virágzáskor az öntözést meghálálja.
- Pillangóvirág (*Cosmos bipinnatus*) elviseli a szárazságot, a túlóntözés gyökérrothadást okozhat.
- Szívlevelű bőrlevél (*Bergenia cordifolia*) alacsony vízigényű növény.
- Rozmaring (*Rozmarinus officinalis* L.) szárazságtűrő növény, a túlóntözés hatására gyökere kirohad. Az erős fagyok nagyon megviselik.

#### 4.4. Vízigényesek

Vízigényes növénynek azokat a növényeket tekintjük, amelyek a normál csapadék mennyiség mellett is igénylik az öntözést. Szárazság és aszály idején teljesen normális, hogy a növényeknek plusz vízmennyiséget kell biztosítani, de ezek a növények tartós szárazságban öntözés nélkül könnyen el is pusztulhatnak. Forrásként a Nagy dísznövénylexikon (Balázs et al., 2012) munkája és az Így virágoznak legszebben a kerti virágok (Hertle et al., 1996) volt a segítségem.

- Kanna (*Canna indica*). Mivel rizómája a talaj közelében helyezkedik el, igényli az öntözést, azonban hosszú ideig ne álljon vízbe, mert a rizómái elrothadnak.
- Kaukázusi nefelejcs (*Brunnera macrophylla*) nedves talajon érzi jól magát.
- Tűzeső (*Heuchera sanguinea*) nagy víz igényű.
- Bojtocska (*Ageratum houstoninum*) csak rendszeres öntözés mellett fejlődik szépen.
- Rózsa (*Rosa*) szintén nagyon szereti a vizet, száraz időszakban akár naponta öntözhetjük, akkor a legszebb.
- Nagyvirágú petúnia (*Petunia grandiflora*) rendszeres öntözést igénylő virág, elsősorban balkonok, függő kaspók jellegzetes virága, de kertbe is kiültethető. A cserépben nevelt petúniát akár napi kétszer is kell öntözni, mert nagyon gyorsan lankad.
- Nagyvirágú iszalag (*Clematis hibridek*) az átlagos vízigényű növények közé tartozik, de a szárazságot nagyon nem szereti.
- Törpe Dália (*Dahlia pinnata*) nagy vízigényű, csak rendszeres öntözés mellett fejlődik megfelelően.
- Cseppecskevirág (*Osteospermum ecklonis*), közepes víz igényű virágok közé tartozik, az aszályt nem szereti, olyankor nem virágzik.
- Kisvirágú bársonyvirág (*Tagetes patula*), szintén a közepes vízigényű virágok közé tartozik, az öntözést bő virághozammal díjazza, hosszú aszály esetén lankad.

- Közönséges füge (*Ficus carica*) a nagyobb terméshozam miatt célszerű öntözni, de száraz talajon is megél.
- Kaméleon levél (*Houattuyinia cordata* 'Chamaeleon') vízpartok kedvelt növénye, állandó nedvességet igényel, csak gyakori öntözéssel tartható a kertekben.
- Árnyliliom (*Hosta hibrdek*) rendszeres öntözést igénylő növény, amely csudaszép húsos leveleivel az árnyékos helyeket díszíti.

#### 4.5. Gyógynövényként is használhatók

Gyógynövények: A gyógy- és fűszernövények évezredek óta gazdagodtak és maradtak fent, alkalmazkodtak a környezeti sajátosságokhoz, melyhez az ember is hozzájárult, kiválasztással és keresztezéssel, nagy részük azonban most is ősi alakjában lelhető fel a természetben. A földön mintegy 600 ezer növényfaj él és a WHO mintegy 20 000 gyógyhatással, vagy aromás tulajdonságokkal rendelkező növényt tart számon.

Gyógynövények azokat a növényeket nevezzük, amelyeket a hagyományok vagy irodalmi adatok alapján gyógyítás céljára felhasználtak, vagy felhasználnak (Bernáth, 2013).

A fűszerek ízükkel, illatukkal és színükkel élvezetesebbé teszik ételünket, és élettani hatással is rendelkeznek. Napjainkban a fűszerként hasznosított növények száma több százra tehető (Lakatos, 2020).

Kertemben talált növények közül az alábbi növények rendelkeznek gyógyhatással:

##### **Fekete Berkenye** (*Aronia melanocarpa*)

Észak Amerikában őshonos, 1-3 m magas cserje, fagyűrő (-35 °C), betegségekkel, kártevőkkel szemben ellenálló. Levele elliptikus, májusban virágzik, bogyói (6. ábra) nyár végére érnek be. Napos, vagy félárnyékos helyet és a laza szerkezetű talajt kedveli.

Jellenleg nagyon népszerű, szupergyümölcsként emlegetik. Rostban, P-vitaminban, E-vitaminban, C-vitaminban, mangánban, K -vitaminban gazdag gyümölcs, magas antioxidáns tartalommal rendelkezik, melynek köszönhetően számos pozitív élettani hatással rendelkezik. Antioxidáns tartalmának köszönhetően megköti a szabad gyököket, megelőzhető vele a rák, Parkinson -kór, érelmeszesedés, bronchitis. Antocianin tartalmának köszönhetően pedig csökkenti a rákos sejtek növekedését. Csökkenti az oxidációs stresszt. Szív és érrendszere gyakorol pozitív hatást, csökkenti a vérnyomást és LDL koleszterinszintet. A gyógyszeriparban vérnyomást szabályozó gyógyszerek alapanyagaként használják. Csökkenti a vércukorszintet (II. típusú diabetes esetén használható eredményesen). Vérszegénység kezelésére is

alkalmazzák. Biztonságosan fogyasztható, mellékhatása nem ismeretes. Fogyasztása csak kis mennyiségben ajánlott, fanyar íze és összehúzó hatása miatt. Fogyasztása nyersen, préselve vagy lekvárként, szárítva teának vagy esetleg porrá őrölve történik (Internet 17).



6. ábra A feketek Berkenye gyümölcse. Saját kép. Készült: 2023.09.05.

### **Közönséges füge (*Ficus carica*)**

Közel-Keleten, Földközi-tenger térségében őshonos, 3-5m magas cserje. Fagyra érzékeny, több mint 200 évig is élhet. Nálunk 3-4 méteres magas, levele sötét zöld, fényes, tenyeresen karéjos és szeldelt. Minden része tejnedvet tartalmaz.

Rostokban és kalciumban gazdag gyümölcs, de cink, folsav, kálium, magnézium, mangán, nátrium, réz, vas, A-, B-, C-, K vitamin, pektin, antioxidánsok és fehérje is található benne (Internet 6). Emésztéssegítő, immunerősítő, gyulladásgátló, lázcsillapító, izzasztó hatású, egyensúlyba hozza a vérnyomást és a koleszterinszintet, csökkenti a cukorbetegség kialakulásának lehetőségét. Daganattellenes, így rákos betegségek megelőzésére is használják. Erősíti a csontokat, vérhígító hatású. Energiát és erőt ad, pépjét fekélyek kezelésére is alkalmazták. Hatásos méregtelenítő, apró magjai tisztítják a bélrendszert. Gyomorégés és gyomorsavtúltengés kezelésére is alkalmas, természetes hashajtó. Fogyasztására nincsenek megkötések, gyermekek és kismamáknak is ajánlott. Levele teaként fogyasztható, elsősorban cukorbetegnek ajánlott, de szív és érrendszeri, valamint daganatos betegségek kezelésére, vagy külsőleg aranyér esetén borogatásra, vagy ülőfürdőként is használható. Leveleket pépesítve pattanások kezelésére alkalmazzák (Internet 5).

### **Közönséges borostyán (*Hedera helix* L.)**

Örökzöld évelő, kúszó növény. Léggyökereivel fákra, falakra kapaszkodik. Levelei bőrneműek, öt karéjúak. Ősszel virágzik, virágai idősebb ágakon gömb alakú virágernyőkben zöldesfehér, zöldessárga pártája van, bogyói (7. ábra) tavaszra érnek be, és mérgező hatásúak!

Levele szaponinokat tartalmaz, teaként nem alkalmazható.

Gyógyszeripari alapanyag, köptető, nyákoldó és enyhe görcsoldó hatású, amelyet elsősorban hörgőhurut, kínzó köhögés és számarköhögés kezelésére alkalmas készítményekben alkalmaznak (Rácz et al., 2012).



7. ábra Közönséges borostyán és a mérgező bogyói. Saját kép. Készült: 2024.02.13.

A szaponinok mellett fitoszterolokat, flavonoidokat, fenolos vegyületeket és illóolajat tartalmaz. A népgyógyászat máj és epepanaszok, köszvény és reumás fájdalmak kezelésére használta. Köptető és görcsoldó hatásának köszönhetően hurutos és görcsös köhögés (krónikus bronchitis és számarköhögés) kezelésére használatos gyógyszerek alapanyaga. Túladagolás esetén hányás, hasmenés és émelygés léphet fel tünetként. Érzékeny bőrön alkalmazva allergiás reakciót idézhet elő (Bernáth, 2013). A levelekben található falkarinon és falkarinol antibakteriális és antimycotikus hatású, egyes kórokozó gombák szaporodását gátolja.

### **Télizöld meténg, Kis meténg (*Vinca minor*)**

Évelő, tövénél fásodó, részben kúszó 0,5-1 m, részben felálló 15-20 cm magas. Levelei sötétzöldek, fénylőek és bőrneműek, átellenesen helyezkednek el. Virágai magányosan a levelek hónaljában nyílnak április-májusban. A kék színű, rombusz alakú párta 5 cimpájú,

csavarosan aszimmetrikus. Tüszőtermést csak ritkán képez. Hazánkban termesztett és vadon élő változata is fellelhető.

Fő alkaloidja a vincamin. Gyenge hatású vérnyomáscsökkentő, javallott agyi keringési zavarok, mint fejfájás, szédülés kezelésére. Javítja az agyi vérkeringést és oxigénellátást, tágítja az ereket, ezért agyér-elmeszesedés, rossz koncentráció, alvás- és egyensúlyzavar, fejfájás és nagyfokú ingerlékenység esetén is segítséget nyújthat. Vérzést csillapító és seb összehúzó hatása is ismert. Erős menstruációs vérzés csillapítására alkalmas. Fogínygyulladás és fogínyvérzés esetén öblögetőszerként is alkalmazhatjuk. Nagy mennyiségben történő fogyasztása keringési zavart okozhat. Mellékhatása lehet még a szívritmus zavar, szapora szívverés, bágyadság is. Terheség alatt nem fogyasztható (Internet 16).

### **Szurokfű** (*Origanum vulgare* L. subsp. *vulgare*)

A szurokfű, oregánó vagy vadmajoránna, félcserje jellegű évelő. Szára 50-80 cm magas, felemelkedő, négyélű, felül elágazó, fedő és mirigy szőrök borítják. Keresztben átellenes levélállás, a levelek formája tojásdad, ép szélű, mirigypontok tarkítják, ritkán szőrözött. Ajakos virágai összetett álfüzérben, a hajtások végén, szétterülő bogernyőkben helyezkednek el. Csészéje 5 fogú, murvalevelekkel teljesen körülzárt, sötétbíborszínű. Pártája rózsaszín vagy bordó színű. Termése makkocská.

A Szurokfűvet természetes antibiotikumnak tartják. Az illóolaj mellett karvakrolt, keserűanyagot, limonént, cseranyagot, timolt és flavonoidokat tartalmaz. A gyulladás csökkentő timolnak és a karvakrolnak köszönhetően gátolja a baktériumok szaporodását, a rákos megbetegedések kezelésére is alkalmazzák. Teája köhögés csillapító, baktériumölő, idegnyugtató és étvágygerjesztő, de hatásosan alkalmazható gyomor és bélrendszeri problémákra, pajzsmirigy vagy hormonális betegségekre, rekedtség, hörgő- és hangszálgyulladás kezelésére vagy görcsoldó, epehajtó és szélhajtóként is (Internet 7). Illóolaja száj és torokgyulladás esetén alkalmazható elsősorban. Külsőleg borogatás formájában reumás fájdalomra való (Internet 8). Forrázata enyhíti a tengeri betegséget, külsőleg alkalmazva pedig a fogfájást. A régi időkben kelmefestésre is használták (Bernáth 2013).

### **Rózsa** (*Rosa* sp.)

Rózsák változatos formájúak, felfelé törekvő, tüskés szárú, dús virágzattal rendelkező, nagyon dekoratív virágok. A kerti rózsák virágleveli gyűjthetőek gyógynövény droként.

Csersavat, illóolajat, flavonoidokat, antocianint, cukrot és viaszt tartalmaz. Nagyon erős összehúzó hatással rendelkezik. Használják többek között gyomor- és bélhurut esetén, vagy

öblögetésre mandulagyulladás és fogínysorvadás kezelésére (Rápóti és Romváry, 1983). Antibakteriális, vérzéscsillapító és gyulladás csökkentő hatással is rendelkezik.

### **Citromfű** (*Melissa officinalis*)

Évelő, akár 1 méter magasságot is elérhet. Levelei (8. ábra) átellenesek, tojásdadok, széle csipkésen fűrészes. Virágai a levelek hónaljában képződnek, kétajkúak és fehér színűek. Az egész növény citromra emlékeztető illatot áraszt.



8. ábra Citromfű. Saját kép. Készült: 2023.04.03.

Hatóanyaga: illóolaj, rozmaringsav, polifenolok, illóolaja citrál, citronellál, gerániol, linolool. Levelei használhatóak nyugtató teakeverékekben, rossz közérzet esetén, vagy ideges gyomor kezelésére (Rácz et al., 2012). Ideg- és szívnyugtató, idegerősítő és görcsoldó hatású a teája, emelett emésztést serkentő, szélhajtó, epeműködést elősegítő tulajdonságai is vannak. (Rápóti és Romváry, 1983). A népgyógyászat évszázadok óta használja nyugtalanságra, alvászavarokra és emésztési panaszokra. Serkenti a máj működését ezáltal javítja az emésztést és csökkenti a puffadást. Szabályozza a pajzsmirigy működését, antivirális hatásának köszönhetően herpeszek és vírusok ellen nyújt védelmet. Megfázás és influenza esetén izzasztásra használható. A belőle készült tinktúra belsőleges alkalmazása feszültség oldásra, és depresszió tüneteinek csökkentésére, külsőleg pedig zúzódások, duzzanatok és reumás fájdalmak kezelésére alkalmas (Internet 14). Ajaksömör kezelésére alkalmazhatjuk vizes kivonatát, amely vírusok szaporodását gátló tulajdonsággal rendelkezik (Bernáth,2013).

### **Borsmenta (*Mentha X piperita*)**

Bizonytalan eredetű. Évelő gyöktörzses növény, tarackokkal szaporodik. Szára 70-100 cm magas is lehet, négyzetes, zöld, ibolyáspiros vagy barnás ibolyás színű. Levele tojásdad, csúcsa hegyes, éle fűrészes, a száron keresztben átellenesen helyezkednek el. Virágai száraz csúcsán, örvökben helyezkednek el, füzérszerű virágzatot alkot. Pártája négykaréjú, nem ajakos. Fajra jellemző illattal rendelkezik.

Hatóanyagai elsősorban illóolajat (mentol, menton) és polifenolokat (rozmaringsav, kávésavszármazék), cseranyagot, keserűanyagot, flavonoidokat tartalmaz. Fokozza a nyálképződést és az epetermelést, ugyanakkor csökkenti a gyomornedv képződést és az orr nyálkahártya váladék termelését. Teáját emésztési zavarok esetén alkalmazzák, hidegen fogyasztva csökkenti az émelygést és hányingert, terhesek is fogyaszthatják. Epehajtó. Illóolaja enyhe érzéstelenítő hatású, gyulladáscsökkentő és görcsoldó, ezért bőrgyógyászatban is gyakran alkalmazzák hűsítő hintőporokhoz, kenőcsökhöz viszketés csillapítására. Szesz kivonatát bedörzsölő szerekhez izomfájdalmak kezelésénél használják. Kisgyermekeknél 7 éves korig ellenjavalt a használata (Rác et al., 2012). Étvágygerjesztő, szélhajtó, epe működést serkentő, idegnyugtató, de menstruációs görcsök kezelésére is használható. A borsmenta enyhíti puffadást, hasi görcsöt, javítja az emésztést gyomor és bélhurut esetén. Eredményesen alkalmazható migrén vagy stressz okozta fejfájásnál is. Torokbántalmak és rekedtség kezelésére gargarizálva, vagy külsőleg borogatásként is alkalmazható (Rápóti és Romváry, 1983). Ellazítja a feszes izmokat, javítja a vérkeringést, segít koncentrációban és javítja a memóriát. Fogápolásban is fontos szerepe van. Antibakteriális hatása segít megakadályozni a fog szuvasodást és az ínybetegségeket, ezért szívesen alkalmazzák fogkrémekben és szájvizekben. A reflux esetén súlyosbítja a tüneteket. Gyomorégés és vesekő esetén szintén kerülendő, valamint a gyógyszerekkel is reakcióba léphet, ezért gyógyszer szedés mellett ajánlott a kezelőorvossal konzultálni fogyasztásáról (Internet 13).

### **Négyszögletes ligetszépe (*Oenothera fruticosa subsp. glauca*)**

Észak- Amerikából származó kétéves vagy évelő növény. Terjedő tövű, felálló szárral rendelkező növény. Tőlevelei tojásdadok, szárlevelei hosszúkásak, 50-90 cm magasra növő száron aranyárga négy szíromlevélből álló csészevirágzattal rendelkezik. Virágai este nyílnak, rövid életűek, de hosszú időn keresztül folyamatosan hozza újabb virágait. Termése 2-3 cm hosszú toktermés.

Hatóanyagot főként magjai tartalmaznak. Magjából nyert zsíros olaja venolsavat és omega-6 zsírsavat (gamma-linolénsav) és palmitinsavat tartalmaz, amelyek eredményesen használhatóak érlemeszesedés, érszűkület kialakulásának megelőzésére, vagy kellemetlen menstruációs tünetek enyhítésére (Rácz et al., 2012). Felhasználható magas vérnyomás és koleszterinszint csökkentésére, gyulladás csökkentő hatása pedig a szervezet prosztaglandin képzésére van hatással (Internet 19). A hormonháztartást segít egyensúlyban tartani, rendszeresé teszi a menstruációt, enyhíti a változó kori tüneteket. Gyulladásgátló hatása a nőgyógyászati problémák megelőzésére is alkalmas. Migrénes fejfájás, valamint reumatikus és ízületi fájdalmak is kezelhetők vele. Gyulladásod bőrbetegségek (ekcéma, atópiás dermatitisz, rozacea, pikkelysömör) tüneteinek csökkentésére használható. A benne lévő zsírsavaknak köszönhetően szépségápolási szerekben szeretettel alkalmazzák. Jótékony hatást fejt ki a bőrre, rugalmasan tartja és feszesíti a bőrt, lassítja az öregedéssel járó elváltozásokat ezért ránctalanító és hidratálókrémekbe szívesen használják. Segít a körmök és a haj egészségének megővésében, hajhullás és kopaszodás kezelésére is ajánlott. Fogyni vágyók is alkalmazhatják, hiszen segít gátolni a zsírsejtek növekedését és gyorsítja a zsírsejtek lebontó folyamatait (Internet 20).

### **Házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum* L.)**

Dél Európában és Észak Afrikában őshonos, évelő örökzöld pozsgás növény. Húsos tölevélrózsái (9. ábra) körkörös mintát alkotnak, csillag alakú virágait hosszú elágazó száron hozza, június- júliusban virágzik. Rozetták a virágzás után elhalnak.

Almasavat, kalciumsót, cserzőanyagokat, flavonoidokat, gyantát, nyálkát és C vitamint tartalmaz. Népgyógyászatban fülfájás csillapítására, fülbe cseppentet frissen présel levét alkalmazzák (Rácz et al., 2012).



9. ábra Kövirózsa. Saját kép. Készült: 2023.04.04.

A kövirózsa alkalmas rovar- és csaláncsípés enyhítésére, övsömör és orbánc kezelésére, vágott sebek és égési sérülések ellátására. Frissen préselt leve eredményesen használható napégés enyhítésére, májfoltok és bőrelváltozások halványítására, valamint tyúkszem fellazítására és eltávolítására.

Vírus és baktériumölő, gyulladás csökkentő, láz és fájdalom csillapító hatását is megemlítik, valamint, hogy a népgyógyászat féreg űzésre és végtagfájdalom enyhítésére is felhasználta. Homlokra helyezve összezúzott levele enyhíti a fejfájást (Internet 12).

### **Levendula** (*Lavandula angustifolia* Mill.)

Dél Európából származik a Földközi tenger mellékéről. Évelő félcserje, szára 50-70 cm magas, felemelkedő, alsó részei elfásodnak. Levelei átellenes állásúak, keskeny lándzsásak. A hajtások végén a virágzatok füzérben helyezkednek el, 20-30 cm hosszan. Pártája ibolyáskék, kétajkú. Június- júliusban virágzik, másodvirágzás szeptember végén. Termése makkocska.

Gyógynövényként évszázadok óta használják fájdalom csillapítására, görcsoldásra. Idegrendszer erősítő és nyugtató hatású, fejfájás, köhögés és hasmenés kezelésére is alkalmazható.

Hatóanyagai esszenciális olajok: linalol, linalyl-acetát, kámfor, cserzőanyagok, flavonoidok, keserűanyagok, limonén, kumarin, rozmarinsav. Fertőtlenítő, antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású, feszültségoldásra, relaxálásra is kiváló, de immunerősítő, élénkítő hatását is ki kell emelni. Szélgörcsök kezelésére, inhalálva légutak tisztítására, alacsony vérnyomás enyhítésére is alkalmazzák.

Külsőleg gyulladt pattanásos bőr, rovar csípés enyhítésére egyaránt alkalmas, bőrbe masszírozva pedig izom és reumás fájdalmak csillapítására használják.

Jó mézelő, moly és szúnyog űző (Internet 9). Illóolaját belsőleg alkalmazva megszünteti a neurotikus gyomor és bélpanaszokat, fokozza az epekiválasztást és vizelethajtó hatású (Bernáth, 2013).

### **Szívlevelű bőrlevél** (*Bergenia cordifolia*)

Alacsony termetű évelő, szívalakú fényes levélzettel és ciklámenszínű virágaival (10. ábra) az egyik legkorábban virágzó növényünk.

Internetes források szerint fermentált leveleiből erősítő teát készítenek, gyöktörzséből készült kivonatot vesebetegségek kezelésére alkalmazzák. Finnországban gyógyszeripari alapanyagként is felhasználásra kerül (Internet 28).



10. ábra Szívlevelű bőrlevél Saját kép. Készült: 2024.03.08.

### **Kakukkfű (*Thymus vulgaris*L.)**

Földközi tenger térségéből származó félcserje jellegű évelő, levelei átellenesek, virágai a száruk végén, rózsaszínűek vagy vörösek.

Hatóanyaga illóolaj, keserű- és cseranyagok, szaponin. Illóolajában timol, karvakrol, p-cimol, cineol, borneol és linalool található. Timol tartalmának köszönhetően alkalmas baktériumok, gombák, bélférgek fejlődésének gátlására, viszketés csillapítására, epehajtásra. Teáját puffadás, étvágytalanság, köhögés és görcsök ellen használják (Rápóti és Romváry, 1983).

Antivirális, antibakteriális, antifungális, antioxidáns, görcsoldó és gyulladáscsökkentő hatású. Általános erősítő és vizeletható szerként is használható, alkoholos oldata bőrgomba kezelésére alkalmas (Bernáth, 2013). Kakukkfű fürdő a megfázás kezdeti tüneteinek (köhögés, nátha, bronchitis, kruppos köhögés vagy akár asztma) korai kezelésére az egyik legjobb megoldás, mivel a kakukkfű illóolaja felszabadul, és a bőr pórusain keresztül felszívódik, míg a forró gőze belélegezve a légutakat segít kitisztítani (Theiss és Theiss, 1989). A kakukkfű illóolaja antibakteriális, antivirális tulajdonságok mellett gyulladáscsökkentő és gombaölő hatású, ezért rendkívüli módon használható fertőtlenítésre, ízületi gyulladás, reuma kezelésre. Vírusölő hatása miatt influenza, herpesz, hepatitisz ellen alkalmazható. Felhasználása nagyon sokrétű, masszázstól aromaterápiáig, nagyon sok területen felhasználják (Internet 15).

### **Körömvirág (*Calendula officinalis*)**

Földközi-tenger mellékéről, Ázsiából származik. Egyéves, szára 50-60 cm, levele szórt állású, keskeny. Felfelé hegyesedő leveleit szőr képletek borítják, pikkelylevelek mirigyesek, enyvesek. Fészekvirágzatát nyelves és csöves virágok alkotják, termése görbült, tüskés kaszat.

Nyár elejétől a fagyok beálltaig virágzik, sárga virágai (11. ábra) üde színt visznek a virágágyakba.



11. ábra Körömvirág (védett helyen, a ház tövében korán nyílik). Saját kép. Készült: 2024.04.04.

Hatóanyagokat elsősorban a nyelvényes virágok tartalmaznak, amelyek flavonoidok, karotinoidok, szaponinok, illóolaj, nyálkaanyagok. Teáját belsőleg alkalmazva gyomorfekély és bélfekély kezelésére használják. Külsőleg használható borogatásként fekélyek kezelésére, vagy kenőcs formájában. Gyulladáscsökkentő és hamisító hatása miatt bőrgyulladás, és sebek kezelésére alkalmas. Mellékhatása nincs (Rápóti és Romváry, 1983). Antibiotikus, baktérium és vírus ölő, valamint immunstimuláns hatású. Külsőleg visszeres betegségek, fekélyes gennyes bőrelváltozások kezelésére használható. Hamisító, bőrregeneráló hatása bizonyított. Női panaszok esetén fehérfolyás kezelésekként hüvelymosásra alkalmas. Készíthető belőle alkoholos kivonat, tinktúra, kenőcs, vagy hidegen sajtoló olaj (Bernáth, 2013).

#### **Sáfrány/ Jóféle Sáfrány (*Crocus sativus* L.)**

Ázsiából származó, hagymás növény, ősszel virágzik, háromágú bibéjét használják. Ismert festőnövény, ételek és likőrök színezésére használják. Enyhe görcsoldó és antioxidáns hatással rendelkezik. Vizsgálatok kimutatták, hogy az időskori szemfenék meszesedés és a retinapálcikák okozta gyengülő látás lassítható a használatával. Nagy mennyiségben történő fogyasztása nem ajánlott, mert mérgező. Tumorképződést gátló hatását vizsgálják (Bernáth, 2013).

### **Szöszös ökőrfarkkóró/ Királygyertya (*Veibascum phlomoides L.*)**

Kétéves, első évben tölevélrózsát fejleszt, második évben 1,5-2 m magas virágzati szárat, amely hosszú, összetett virágzattá áll össze. Sárga virágai a murvalevelek hónaljában fejlődnek. Levelei nagy mennyiségű szórképlet miatt ezüstös árnyalatúak. Neve is utal rá, hogy korábban olajba mártva fáklyaként is használták.

Nyálkát és szaponinokat, iridoidokat, flavonoidokat, keserűanyagot és karotinoidokat tartalmaz. Nyálka és szaponin tartalmának köszönhetően köhögés megszüntetésére az egyik legjobb gyógynövény, hiszen egyben tartalmazza a köptető, nyák oldó és a köhögési inger csökkentésére alkalmas anyagokat. Hátránya abban áll, hogy egyszerre csak kis mennyiség gyűjthető, éjjel virágzik, virágai délben elhervadnak, ezért a kora délelőtti (9-11) órák alkalmasak a szedésére, ami nagyon munkaigényes. A levelei is tartalmazzák a fenti hatóanyagokat, de lényegesen kisebb mennyiségben (Rácz et al., 2012). Teája alkalmazható izzasztószerként, vértisztításra, vizelethajtóként, láz csillapításra, hasmenés és gyomorfájás esetén is. Külsőleg sebek és kelések kezelésére, de természetes hajápolóként is használható elsősorban szőke hajra. Népgyógyászatban főzetét borogatásra is felhasználják viszketés, allergiás, gyulladt, gennyes bőrgyulladás és szemölcs ellen. Leveleiből sodort cigaretta asztma és hörghurut kezelésére is használható (Internet 10). Antibakteriális és antivirális hatással rendelkezik, influenza vírus, herpesz, baromfivész ellen hatásosan alkalmazható. Baktériumok szaporodását gátolja (*Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Escherichia coli*). (Bernáth, 2013).

### **Rozmaring (*Rozmarinus officinalis L.*)**

A Földközi tenger mellélkéről származó, örökzöld évelő, mely akár 1-1.5 méter magasra is megnő. Szára elágazó, fiatalon szürkés árnyalatú, idős korban elfásodik és pikkelyes felületű lesz. Levelei hosszúkásak, bőr neműek, szélük lefelé hajlik, alul molyhosak. Kétajkú virágai a levelek hónaljában márciustól akár szeptemberig is nyílnak, halványkékek, vagy lilás árnyalatúak. Makkocska termése van.

Drogja illóolajat, flavonoidokat, triterpéneket, cser- és keserűanyagot tartalmaz. Illóolajában kámfor, alfa- és béta- pinén, borneol, linalool és kamfém található. Antibakteriális, antivirális, antiszeptikus hatásának köszönhetően jó gyulladás csökkentő és görcsoldó. Teáját felhasználják emésztési problémák, fejfájás és migrén kezelésére. Epe-, szél- és vizelethajtó. Keringés javító, serkenti a vérellátást, mely hatására javul a szív működése, a koncentráció, a teljesítőképesség. Alacsony vérnyomás esetén is használható, emeli a vérnyomást. Külsőleg kenőcsök,

ledörzsölők formájában használható reumás és ízületi panaszok csökkentésére, ekcémás bőrbetegségek és sebek kezelésére. Tumor kialakulását és növekedését gátló hatása is bizonyított (Bernáth, 2013). Illóolaját bedörzsölésre használva javítja a vérkeringést, izomlázat és izomfájdalmat. Alkalmazható besszükkült erek és végtagok keringésének javítására. Hajsamponokban is gyakran használják hajhullás, korpásodás, vagy kopaszodás elkerülésére. Rozmaringot fürdővízben vagy masszázshoz alkalmazva élénkítő, frissítő hatású, javítja a vérkeringést, ezért reuma, köszvény, ízületi és izomfájdalmak hatékonyan enyhíthetők vele (Internet 18).

### **Lucfenyő (*Picea abies*)**

Kupalakú koronával rendelkező tűlevelű örökzöld.

Kérgéből előállított fenyőgyanta diterpéneket és lignánokat tartalmaz, amelyet a gyógyszeripar ragtapaszok és kötszerragasztok készítésére alkalmaz. Leveleiben illóolaj található, amelyben alfa- és béta- pinén, béta- fellandré, limonén, borneol van. Illóolaját felhasználják reuma kezelésére gyógyfürdőkben, vagy illatosításra. Fiatal hajtásvégekből és lágy tobozokból köhögés csillapító szirup készíthető (Rácz et al., 2012). Illóolaja antiszeptikus és fájdalom csillapító hatású. Inhalálva felső légúti betegségek kezelésére alkalmas, köptető és köhögéscsillapító hatással rendelkezik. Izom és reumás fájdalmak kezelhetők a bőrbe masszírozva, segíti a szervezet tisztulását, a méreganyagok eltávolításával és a nyirokrendszer erősítésével. Érzékeny személyeknél inhalálva allergiás reakciót válthat ki, bőrön is csak az illóolaj hígított változata alkalmazható (Internet 21). A rügyekből készült szirup immunerősítő, köhögést csillapító és étvágygerjesztő hatású, torokfájás és köszvényes fájdalmak is kezelhetők vele. Idegnyugtatóként is megállja a helyét. Teájával gargarizálva gyógyíthatjuk a mandulagyulladást, vagy lábfürdőként használva a láb izzadását csökkenthetjük. Gyantája szintén nagyon értékes anyagokat tartalmaz, baktériumok szaporodását gátló antimikrobális hatású. Alapanyagként felhasználják égések, kelések, megfázások, tuberkulózisos betegségek, tumorok és emésztési problémák kezelésére alkalmas kenőcsök készítéséhez (Internet 22).

### **Fehér üröm (*Artemisia absinthium* L.):**

Évelő, a tölevélrózsából meddő és virágszárak erednek. Tőlevelei háromszorosan szeldeltek, sallangosak, sűrű levélszőrrel borítottak, ezüstös színűek. Virágszára 1-1,5 magas is lehet, virága félgömb alakú, bókoló fészekvirágzat, halványsárga színű. Keserű íz és illatanyag az egész növényre jellemző.

Illóolajat, proazuléneket, keserűanyagokat, abszintint és cseranyagokat tartalmaz. Keserűanyag tartalmát elsősorban étvágyfokozóként és emésztést segítőként alkalmazzák, pl.: anorexia

esetén, de fokozza az epekiválasztást és az epehólyag összehúzódását. Epehajtó és feregűzőként is használatos. Csak vizes, vagy híg szeszes kivonata alkalmazható, mert az erős szeszek kivonják a tujont és ez fejfájást, tudatzavart és érzéksalódást okoz. Ezért fokozott figyelmet igényel vermut és ürmösborok készítése (Rácz et al.,2012). Teája csillapítja a lázat, csökkenti a hányingert, az emésztési panaszokat, a székrekedést, a puffadást. Menstruációs panaszok esetén görcsoldásra is alkalmazható. A fehér üröm B6 és C-vitamin tartalmának köszönhetően segíti az izomfunkciókat, hozzájárul a szellemi frissesség javításához, a benne lévő kálium támogatja a szív működését. Illóolaja görcsoldó és feregűző, külsőleg alkalmazva reumás fájdalmak és ízületi gyulladások kezelésére alkalmas (Internet 11).

#### **4.6. Fűszernövényként is használhatók**

Fűszernövényeinket elsődlegesen az ízükért ültetjük, hiszen nagyszerűen alkalmazhatóak az ételeink, italaink ízesítésére. Mindenki által ismert, hogy a fűszernövények frissen fogyasztva jóval intenzívebb íz és illattal rendelkeznek, mint a szárított változatuk, ezért jóval kevesebb alkalmazásával is elérhető a kívánt hatás. De előállíthatunk saját részre is különféle pesztókat, szószokat, szárított fűszerkeveréket stb. A fűszernövények nem csak az ételeink ízesítésére és dekorálására használhatóak, hanem dekoratív virágzatuknak köszönhetően a dísznövények közé is kiültethetjük a kertünkbe, vagy cserepekben a teraszunk, balkonunk dekorelemei is lehetnek. Illatjukért is tarthatjuk őket, egyes fajok kiválóan alkalmazhatóak szúnyogok, hangyák, vagy más növények elriasztására, míg mások pedig éppen a jótékony rovarokat, méheket vonzzák.

##### **Citromfű (*Melissa officinalis*)**

Nálunk fűszerként kevésbé használjuk, pedig illata és aromája, pikáns ízt ad ételeinknek. Elsősorban kompótok, gyümölcslevesek és süteményekben való használata ismert, de salátákhoz, levesekhez és curryhez is felhasználható. Napjainkban a divatnak köszönhetően hűsítő italainkegyik trendi dekor eleme lett, de limonádé készítéshez is nagyszerű (Internet 32).

##### **Borsmenta (*Mentha X piperita*)**

Borsmenta jellegzetes aromája miatt kedvelt fűszernövény, szívesen alkalmazzák salátákban, levesekben és turmixokban. Felhasználják italok, rágógumik, cukrok, csokoládék és egyéb édességek ízesítésére, de fogkrémek, szájvizek, gyógyszerek kellemetlen ízének elfedésére is (Internet 33).

### **Szurokfű** (*Origanum vulgare* L. subsp. *vulgare*)

Szurokfű, oregánó alkalmazása elsősorban fűszerként ismeretes. Ételek ízesítésére főleg a mediterrán országokban - olasz, görög, török, palesztin - van nagy hagyománya a használatának, de mára már egész Európában elterjedt. Főként paradicsomos ételek, pizzák elengedhetetlen fűszere, de kiválóan alkalmazható grillezett húsok, sült zöldségek fűszerezésére, vagy babos, halas ételekhez, levesekhez és mártásokhoz egyaránt (Internet 31).

### **Sáfrány** (*Crocus sativus*)

Már a régi időkben is szívesen használt fűszer volt. Mátyás király idejében a legfontosabb fűszerek közé tartozott. Ma is gyakran alkalmazzák ételek ízesítésére, színezésére. Elsősorban kagylók, halak, mártások, fűszerezésre használják, de leveseknek és rizottóknak is jellegzetes színt ad. Az egyik legdrágább fűszere a világon (Internet 36).

### **Levendula** (*Lavandula angustifolia* Mill.)

Fűszerként elsősorban provance-i fűszerkeverékek alkotóeleme, de süteményekhez és édes ételekhez való felhasználása terjedt el, melyeknek extra tartalmat adnak a belőle áradó illatanyagok. Bár utóbbi években egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a levendulaszörpök, -lekvárok, -fagylaltok, de italok ízesítésére is egyre nagyobb körben alkalmazzák (Internet 35).

### **Rozmaring** (*Rozmarinus officinalis* L.)

A rozmaring nem tartozik a túl népszerű fűszernövényeink közé, mert ágai kissé kesernyések. Aromás íze a húselekeknek, burgonyás ételeknek és saláta önteteknek nagyon jó ízt varázsol. Bárány ételeknek elengedhetetlen fűszere, de sertés- és grillezett húsok, szósok mártások is ízesíthetők vele. Sütemények és édes kekszek szintén készíthetők belőle (Internet 29).

### **Fehér üröm** (*Artemisia absinthium* L.)

Elsősorban italkészítésben alkalmazzák, a vermut és ürmösbor fő ízesítője, de a Maria Treben svédkeserűjének is alkotó eleme. Leveleit húselekek ízesítésére is felhasználják (Rácz et al., 2012).

**Kakukkfű** (*Thymus vulgaris*L.)

Minden része felhasználható szárazon, vagy frissen. Intenzív, aromás ízének köszönhetően gyakran használják, levesek, szósok, raguk, halas és szárnyas ételek, sajtok, saláták, pácok ízesítésére. A mediterrán konyha tipikus fűszere (Internet 30).

**Rózsa** (*Rosa sp.*)

A rózsza virága ehető, fagylalt készítéshez, lekvárokhoz és üdítőkben használják, kandírozva desszertek díszítésre használható. A belőle készült lekvároknak nyugtató hatást tulajdonítanak (Internet 34).

## 5. Következtetések és javaslatok

Mindig tanulok valami újat, és a tanultakat igyekszem is hasznosítani. 2024 tavaszán megkezdem a kert átalakítását. Az eddig tanultak alapján igyekszem kicsit jobban megválogatni, mit hová ültetek, hogy a látványt fokozni tudjam. Rájöttem, hogy bizonyos növények, mint hunyor, tűzeső, vagy kaméleon levél nem érzik jól magukat a jelenlegi helyükön, így ők biztosan átültetésre kerülnek. Egy pár évelőt meg kell ritkítani, mert a kelleténél nagyobb helyet igyekeznek elfoglalni magának vagy mint a menta arra is terjeszkedik, amerre nem kellene. Az évelők öregedésére jellemző, hogy a közepük felkopaszodik, ami az én kertemben is megfigyelhető (12. ábra). Ez azt mutatja, hogy ideje megújítani, a töveket fel kell szedni és a fiatal részeket kell csak elültetni.



12. ábra Fánk hatás szemléltetése a nőszirmnál. Saját kép. Készült: 2024.03.13.

Továbbá vannak növények, mint pl.: a bársonyvirágok, amely évről évre a csigák áldozataivá váltak, a helyükre körömvirágot tervezek ültetni. És hogy a gyógynövényekről és a házi patikám fejlesztéséről se feledkezzek meg, a gyógynövény gyűjteményemet is szeretném bővíteni, éppen ezért újabb gyógy- és fűszernövényekkel fognak gazdagodni a kertjeim. A virágoskertbe kasvirágot, csillagfürtöt, muskotály zsályát, őszi margitvirágot, orbáncfüvet és piros levelű bazsalikomot tervezek ültetni. Ide kerül átültetésre a rozmaring is a konyhakertből, mivel a konyhakertem nagyon nyitott területen helyezkedik el és a télen komoly fagykár érte a rozmaringot. A virágoskertem ezzel szemben sokkal védettebb, és ezért szerintem sokkal jobb helye lesz itt a rozmaringnak. Nem kizárt, hogy a virágos kertem is hamarosan ismét megnagyobbításra kerül, az új virágok számára újabb helyet kell elfoglalnom az udvarból.

Mivel számomra fontos, hogy környezettudatosan éljek és óvjam a környezetet, ezért utána jártam az udvarunkban található növények biokertészeti felhasználási lehetőségeink is. Meglepő módon sokkal szélesebb körű felhasználási lehetőségeik vannak, mint az feltételeztem.

## 6. Összefoglalás

Dolgozatomban a gyógy- és fűszernövények díszkertben való használatának lehetőségeit vizsgáltam meg.

Dolgozatom első felében bemutatásra került az egy- és kétnyári, az évelő lágyszárúak, a cserjék és fás szárú növények általános jellemzői és felhasználásuk lehetőségei. Majd ezt követően a saját vizsgálati résznél bemutattam a saját díszkertemet, felmértem annak 2023-as növényállományát. A növények közül 19 faj tartozik az egy- és kétnyári növények közé, 41 faj évelő lágyszárúakhoz, és 15 a fás szárú növényekhez.

Rendszereztem a kertben található növényeket fény- és víz igényük szerint, valamint, hogy melyek rendelkeznek gyógyhatással, vagy alkalmasak-e fűszerként való használatra. A növények nagyrésze a napos helyet részesíti előnyben és csak kevés szereti az árnyéket. A vízigényt figyelembe véve a növényeim közül a fele vízigényes, fele szárazság tűrő. Számos olyan növényt is neveltek a kertemben, amelyek segítségével természetes módon tudom megóvni az egyes fajokat a károsítóktól.

Összesen 19 faj- a fekete berkenye, a közönséges fűge, a közönséges borostyán, a télizöld meténg, a szurokfű, a rózsa, a citromfű, a borsmenta, a négyszögletes ligetszépe, a házi kövirózsa, a levendula, a szívlevelű bőrlevél, a kakukkfű, a körömvirág, a sáfrány, a szöszös ökörfarkkóró, a rozmarin, a lucfenyő és a fehér üröm - gyógyító hatású, melyek közül 9 faj- a citromfű, a borsmenta, a szurokfű, a sáfrány, a levendula, a rozmarin, a fehér üröm, a kakukkfű és a rózsa- alkalmas fűszerként is a mindennapi használatra.

Remélem, hogy dolgozatom kedvet hoz másoknak is, hogy szabadon kísérletezzen a gyógynövények díszkertben, balkonon, vagy teraszon történő termesztésével. Azáltal, hogy körül vesznek minket kedvenc növényeink, amelyek illatukkal, kinézetükkel, vagy gyógyhatásukkal segítenek bennünket a kikapcsolódásban, a pihenésben vagy az egészségünk megőrzésében, mindenképpen a hasznunkra válnak.

## Irodalom jegyzék

Balázs E., Boros A., Hajdu Zs., Henn L., Kiss M., Nagy Á., Szabó P., Szíjártó P., dr. Váczi Imréné, Zsoldos M. (2012). *Nagy dísznövény lexikon*. Kisújszállás: Pannon-Literatúra Kft. pp.112–205, 260–315, 360–412.

Bernáth J. (2013): *Vadon termő és termesztett gyógynövények. Gyűjtésük, termesztésük és felhasználásuk*. Budapest: Mezőgazda Kiadó pp. 28,189, 200–203, 240–242, 291–292, 320–325,355–358, 375–378, 420–423, 479, 493–495.

Don, M. (2022): *A kertészkedés öröme*. Pécs: Alexandra Könyvesház Kft. pp. 14–19, 201–220, 254–270, 364–370, 376–391.

Ehrl, S., Langheineken, J. (2021): *Biokertészek nagykönyve- Hogyan jussunk el a nulláról az önellátásig*. Budapest: CSER Kiadó pp. 8, 23,25,29, 51–53.

Franke, W. (2005): *Biokert. Az öngyógyító vegyeskert*. Budapest: Mezőgazda Kiadó pp. 6–25, 45–51.

Hertle, B., Kiermeier, P., Nickig, M. (1996): *Így virágoznak a legszebben a...KERTI VIRÁGOK*. Kaposvár: Holló és Társa Könyvkiadó. pp. 79–82, 92–98, 102–104, 111–112, 118–126, 144–155, 106–162, 175–176, 183–184, 188–191, 197,203, 206–207, 211–213.

Krumpach E. (2014), *A bőség kertje Konyhakert ásás, kapálás nélkül*. Szigethalom: West Graph Kft. pp. 85–98.

Lakatos M. (2020): *GYÓGY- ÉS FÜSZERNÖVÉNYEK* -történeti, termesztési, feldolgozási és minősítési ismeretek (kézirat) p.21.

Rác G., Rác Kotilla E., Szabó L. Gy. (2012): *Gyógynövények ismerete A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai*. Budapest: Galenus Kiadó. pp. 151–153, 255, 299–301, 301–306, 311–312, 328–329, 376, 411–413, 415–416.

Rápothy J., Romváry V. (1983): *Gyógyító növények*. Budapest: MEDICINA KÖNYVKIADÓ. pp. 96–99, 102–103,179–181,199–200, 228–229, 247.

Schmidt G. (1988) *A kert élő díszei, A növényalkalmazás tudománya*. Budapest: Mezőgazdasági kiadó. pp 22, 40–42, 82–87.

Schmidt G. (2003): *Növények a kertépítészetben*. Budapest: Mezőgazda Kiadó. pp.29–32, 36–44, 60–63, 73–74, 77–86, 177–178.

Theiss B., Theiss P. (1989): *Erdők, mezők patikája*. Budapest: MICROTRADE Kereskedelmi Kft. pp. 90–95.

## Internetes források

- Internet 1 Egy.hu honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.12. forrás:  
<https://egy.hu/aktiv/tovabb-akarsz-elni-tiz-plusz-sok-erv-a-kerti-munka-mellett-112725>
- Internet 2 Lafemme.hu. Letöltés dátuma: 2024.02.12. forrás:  
[http://www.lafemme.hu/életmod/1947\\_gyogyito\\_kertek](http://www.lafemme.hu/életmod/1947_gyogyito_kertek)
- Internet 3 Édenkert honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.14. forrás:  
<https://www.edenkert.hu/diszkert/viragagyasok/helykitolto-egynyari-viragok/5157/>
- Internet 4 Kertlap Kertészeti Magazin & Kertészeti Tanfolyamok honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.15. forrás: <https://kertlap.hu/egynyari-viragok-a-kertben/>
- Internet 5 Egészségtér honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.22. forrás:  
<https://egeszsegter.hu/cikk/574/a-fuge-egy-finom-gyogyszer-a-cukorbetegseg-termeszetes-ellenszere#gsc.tab=0>
- Internet 6 KalóriaGuru.honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.22. forrás:  
<https://www.kaloriaguru.hu/kaloriatablázat/fuge-kaloria.php>
- Internet 7 Györgytea honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.23. forrás:  
<https://www.gyorgytea.hu/gyorgyteak/egyedi-teak/szurokfű/>
- Internet 8 Házipatika honlapja (szurokfű) Letöltés dátuma: 2024.02.23. forrás:  
[https://www.hazipatika.com/gyogynovenytar/szurokfű\\_közonseges](https://www.hazipatika.com/gyogynovenytar/szurokfű_közonseges)
- Internet 9 Tihanyilevendulapalánta honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.23. forrás:  
[https://www.tihanyilevendulapalanta.hu/Levendula\\_gyogyhatasa\\_-\\_felhasznalasa.html](https://www.tihanyilevendulapalanta.hu/Levendula_gyogyhatasa_-_felhasznalasa.html)
- Internet 10 Napidoktor honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.11. forrás:  
<https://napidoktor.hu/blog/szoszos-okorfarkkoro-a-kohogések-gyogyitoja/>
- Internet 11 Gyogynovenysziget honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.11. forrás:  
<https://www.gyogynovenysziget.hu/feher-urom#Milyen%20Panaszokra%20Javasolt%20A%20Feh%C3%A9r%20%C3%9Cr%C3%B6m?>
- Internet 12 Egészségtér honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.11. forrás:  
<https://egeszsegter.hu/cikk/593/csodakra-kepes-a-kovirozsa#gsc.tab=0>

- Internet 13 Netamin honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.11. forrás:  
<https://netamin.hu/cikkek/borsmenta-kinek-miert-es-hogyan-erdemes-fogyasztania>
- Internet 14 Botanikaland honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.12. forrás:  
<https://www.botanikaland.hu/cikkek/mit-kell-tudni-az-evelokrol/>
- Internet 15 HillVital honlapja: Letöltés dátuma: 2024.03.18. forrás:  
<https://hillvital.hu/kakukkfű-illóolaj-felhasználása>
- Internet 16. Természet Gyógyász Magazin honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.19. forrás:  
<https://tgy-magazin.hu/hazipatika/kis-telizöld-meteng-vinca-minor>
- Internet 17 Fekete berkenye honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.19. forrás:  
<https://feketeberkenye.hu/fekete-berkenye-gyógyhatása-mellekhatása-es-felhasználása>
- Internet 18 dr Immun honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.04. forrás:  
<https://drimmun.com/rozmarin-gyógyhatása-rosmarinus-officinalis>
- Internet 19 Házipatika honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.07. forrás:  
[https://www.hazipatika.com/életmod/természetes\\_gyógymodok/cikkek/mire\\_jó\\_a\\_ligetszepe](https://www.hazipatika.com/életmod/természetes_gyógymodok/cikkek/mire_jó_a_ligetszepe)
- Internet 20 VitaminNagyker webáruház honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.07. forrás:  
<https://vitaminnagyker.hu/ligetszepe-olaj-a-természetes-szepsegyvitamin-a-es-e-vitaminnal/>
- Internet 21 Gyógyszer Nélkül honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.07. forrás:  
<https://gyogyszernelkul.com/a-lucfenyolaj-nemcsak-illatos-de-gyogyt-is/>
- Internet 22 Naturalherbs honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.07. forrás:  
<https://www.naturalherbs.ro/hu/project/lucfenyo/>
- Internet 23 Kert tv honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.08. forrás:  
<https://kert.tv/viragagyas-keszites/#Border%20%C3%A1gy%C3%A1s>
- Internet 24 Fitoland honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.08. forrás:  
<https://www.fitoland.hu/hogyan-alakítsunk-izgalmas-jól-fenntartható-evelőgyat>
- Internet 25 Zöldvilág info honlapja: Letöltés dátuma: 2024.04.08. forrás:  
<https://www.zoldvilag.info/disznovenyek/fas-szaru-disznovenyek/>

Internet 26     Megyeri Szabolcs kertész blogja. Letöltés dátuma: 2024.04.08. forrás: [https://kertesz.blog.hu/2020/08/02/7\\_kulonleges\\_diszcserje\\_mely\\_izgalmas\\_disze\\_lehet\\_a\\_ke\\_rtnek](https://kertesz.blog.hu/2020/08/02/7_kulonleges_diszcserje_mely_izgalmas_disze_lehet_a_ke_rtnek)

Internet 27     Rózsa Info honlapja- Letöltés dátuma: 2024.04.08. forrás: <https://rozsa.info.hu/rozsa-fajtak/>

Internet 28     Ankert - Anna kertje honlapja: Letöltés dátuma: 2024.04.08. forrás: <https://ankert.hu/a-borlevel-gondozasa-igenyei-szaporitasa-es-kartevoi/>

Internet 29     Kotányi honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: <https://www.kotanyi.com/hu/felfedezes/fuszerek/rozmaring/>

Internet 30     Kotányi honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: <https://www.kotanyi.com/hu/felfedezes/fuszerek/kakukkfű/>

Internet 31     Kotányi honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: <https://www.kotanyi.com/hu/felfedezes/fuszerek/oregano/>

Internet 32     Kotányi honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: [https://www.kotanyi.com/hu/gasztronomia/termek/citromfű/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjWt-OwBhBnEiwAgwzrUn5XVo-i8wv0E4gjhdnJ9vWSL7VmZlGLslcteG2sGqd0b8a0S8d6RoCoR8QAvD\\_BwE](https://www.kotanyi.com/hu/gasztronomia/termek/citromfű/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjWt-OwBhBnEiwAgwzrUn5XVo-i8wv0E4gjhdnJ9vWSL7VmZlGLslcteG2sGqd0b8a0S8d6RoCoR8QAvD_BwE)

Internet 33     Naturland honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: <https://naturland.hu/a-borsmenta-ezer-arca/>

Internet 34     Nosalty honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: <https://www.nosalty.hu/alapanyag/rozsa?>

Internet 35     Nosalty honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.12. forrás: <https://www.nosalty.hu/alapanyag/levendula?>

Internet 36     Fűszerinfo honlapja. Letöltés dátuma: 2024.04.15. forrás: <https://fuszertinfo.hu/safrany-fuszer/>

## Ábrák jegyzéke:

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ábra A kertem 2024.áprilisában. Saját kép. Készült:2024.04.02.....                                   | 4  |
| 2. ábra Körül járható évelő ágylás. Saját kép. Készült:2024.03.13.....                                  | 10 |
| 3. ábra Utcafronti szalagágy. Saját kép. Készült: 2024.03.13.....                                       | 11 |
| 4. ábra Az én kis tündérkapum. Saját kép 2023. június14. ....                                           | 18 |
| 5. ábra Keleti hunyor káprázatos virága. Saját kép. Készült: 2024.03.17.....                            | 23 |
| 6. ábra A fekete Berkenye gyümölcse. Saját kép. Készült: 2023.09.05. ....                               | 27 |
| 7. ábra Közöséges borostyán és a mérgező bogyói. Saját kép. Készült:2024.02.13.....                     | 28 |
| 8. ábra Citromfű. Saját kép. Készült: 2023.04.03. ....                                                  | 30 |
| 9. ábra Kövirózsa. Saját kép. Készült: 2023.04.04.....                                                  | 32 |
| 10. ábra Szívlevelű bőrlevél Saját kép. Készült:2024.03.08.....                                         | 34 |
| 11. ábra Körömvirág (védett helyen, a ház tövében korán nyílik). Saját kép. Készült:<br>2024.04.04..... | 35 |
| 12. ábra Fánk hatás szemléltetése a nőszirmnál. Saját kép. Készült: 2024.03.13.....                     | 41 |

## NYILATKOZAT

Szigethyné Laskay Marianna (hallgató Neptun azonosítója: TMUP2R) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom<sup>1</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz:            igen    nem<sup>\*2</sup>

Kelt: Keszthely, 2024. április 16.

Horváthné Dr. Baracsi Éva

belső konzulens

Horváthné Dr. Baracsi Éva

---

<sup>1</sup> A megfelelő aláhúzendő.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendő.

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /  
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

### NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>1</sup> nyilvános hozzáféréseiről és  
eredetiségéről

A hallgató neve:

SZIGETHY NÉ LASKAY MARIANNA

A Hallgató Neptun kódja:

TNUP2R

A dolgozat címe:

EGY HÁZIKERT GYÖGY-FILISZTER-ÉS DISZNÖVÉNYEI

A megjelenés éve:

2024

A konzulens intézetének neve:

KERTÉSZETTUDOMÁNYI INTÉZET

A konzulens tanszékének a neve:

GYÜMÖLCSTERMESTÉSI TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott  
záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>2</sup> egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi  
alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen  
megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a  
záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását  
engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás  
felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori  
szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár-  
és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a  
megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védelmet követően
  - titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után
- nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év április hó 16 nap

Szigethy né Laskay Mária  
Hallgató aláírása