

Gyógynövények - történetük, felépítésük, hagyományos felhasználásuk

Task 1. HERBS – HUNGARY AND NORWAY

An introduction to 13 herbs, with pictures.

Tone R. Aandahl and Tamás Kardos.

Note about images: We have permission to use images from Rolv Hjelmstad in this document, but we can't use them in print, brochure or internet without another agreement.

1. Achillea millefolium

Family	Norwegian	Hungarian	English
Asteraceae	Rylllik	Cickafark	Yarrow

Photo: Zsanett Hajdú

1.2 Ryllik

Historikk

Ryllik kommer opprinnelig fra Europa og Vest-Asia, men finnes i våre dager over nesten hele verden.

Beskrivelse

Ryllik er en svært variabel planteart, både utseendemessig og med tanke på sammensetningen av de kjemiske innholdsstoffene. Urten har stor evne til å tilpasse seg nye omgivelser og kan forandre seg både morfologisk og kjemisk, avhengig av omgivelsene. Plantene er mykhåret og blir 20-60 cm høye. Ryllik har krypende jordstengel og kan være teppedannende. Den opprette, stive og seige blomsterstengelen er grågrønn. Bladene er lansettformede, dobbelt fjærflikete med små, smale avsnitt. Blomstene er små kurver som sitter i skjermformede kvaster. De har 4-6 hvite eller rosa kantkroner, og varer svært lenge. Ryllik har en sterk, aromatisk duft og en bitter smak.

Tradisjonell bruk

Innen urtemedisinen er ryllik en svært gammel og velprøvd urt, og ryllikens legende egenskaper omtales allerede i gamle kinesiske og egyptiske skrifter. De gamle grekerne brukte urten mot blødninger og gjennom flere århundrer har ryllik vært brukt som førstehjelp når soldatene ble påført skader. Plantens vitenskapelige slektsnavn Achillea stammer fra gresk mytologi og kommer av at den legendariske Akilles brukte ryllikblad til å hele soldatenes sår under trojanerkrigsen.

Vårens første blad på ryllikplanten kan gjerne anvendes som et fint grønt dryss på poteter, grønnsaker eller i salater. Ryllikblad egnar seg også godt som krydder i grønnsaksuppe og tomatsuppe, og til fet mat som fårekjøtt, sild og makrell. Brukt til plantefarging, gir blomstene gule og grønne farger på garnet. Ryllik brukes også i te og til å utvinne eterisk olje.

1.2 Yarrow

History

Yarrow is originally from Europe and Western Asia, but nowadays it can be found almost worldwide.

Description

Yarrow is a variable plant species, both in appearance and in terms of the composition of chemical ingredients. The herb has a great ability to adapt to new surroundings and may change both morphologically and chemically, depending on the environment. The plant is soft, hairy and 20-60 cm tall. Yarrow has a horizontal rhizome and can grow like a carpet. The upright, sticky flower stalk is grey-green. The leaves are lanceolate, double lobed with small, narrow sections. The flowers are like small baskets, they sit in screen-shaped sprigs. They have 4-6 white or pink border crowns and last very long. Yarrow has a strong, aromatic odour and a bitter taste.

Traditional Uses

Yarrow is a very old herb in herbal medicine, its healing properties were already discussed in ancient Chinese and Egyptian writings. The ancient Greeks used the herb against bleeding and through several centuries, yarrow was used as a first aid when soldiers suffered injuries. The plant's scientific genus name 'Achillea' derives from Greek mythology because the legendary Achilles used yarrow leaves to all soldiers' wounds during the Trojan War.

The first leaves in spring may well be used as a nice green sprinkle on potatoes, vegetables or salads. Yarrow leaves are also used as a spice in vegetable soup and tomato soup, and in fatty foods such as mutton, herring and mackerel.

Yarrow is a plant used for dyeing, its flowers give the yarn yellow and green colours. Yarrow is also used in teas and essential oil is extracted from it.

1.3 Cickafark

Történet

A cickafark eredetileg Európából és Nyugat-Ázsiából származik, de manapság szinte mindenhol megtalálható.

Jellemzés

Nagyon változatos gyógynövényfajta megjelenését és hatóanyagainak összetételét tekintve. Az új környezethez nagyon könnyen alkalmazkodó gyógynövény, s környezetétől függően változhat morfológiája és hatóanyagainak összetétele. A növényt finom szőr borítja, és 20-60 cm magasra nő. A cickafarknak vízszintes rizómája van, szőnyegszerűen terjeszkedik és növekszik. A felső virágnyél ragacsos és szürkészöld. Lándzsás levélnyele kétfelé osztja a kis, keskeny részekből álló levelet. Virágernyői sugaras virágzatúak. Ezek 4-6 fehér vagy rózsaszín virágrészből állnak, amelyek nagyon sokáig virítanak. A cickafark nagyon erős illatú és keserű ízű.

Hagyományos felhasználás

A gyógynövények között a cickafark nagyon régi gyógynövény, gyógyhatásairól már az ókori kínai és egyiptomi írások is beszámolnak. Az ókori görögök vérzést csillapítottak vele évszázadokon keresztül, s a katonák sebeinek ellátására használták. A növény tudományos nevében szereplő 'Achillea' a görög mitológiából ered, mert Akhilleusz használt cickafark levelet a katonák sebeinek gyógyítására a trójai háborúban. Az első tavaszi leveleket zölden fűszerként használják burgonyához, salátákhoz, zöldségekhez, valamint zöldséglevesekhez, paradicsomlevesekhez, emellett zsírosabb ételekhez, birkahúshoz, heringhez és makrélához.

Festőnövényként sárga és zöld fonalak megfestésére is alkalmazzák. A cickafarkat teának is használják, és olajat vonnak ki belőle.

2. Allium fistulosum

Family	Norwegian	Hungarian	English
Amaryllidaceae	Pipeløk	Sarjadékhagyma	Welsh onion



2.1 Pipeløk

Historikk

Pipeløk kommer opprinnelig fra Sibir og Kina. Pipeløk kalles i Norge mange steder taklauk, på grunn av at den ofte ble dyrket på torvtak. Det kan ha sammenheng med at planta stod fuktig under tørkeperioder, og dermed kunne gi et vern mot brann.

Beskrivelse

Pipeløk har hule blader akkurat som gressløk, og danner i liten grad noen løk nederst. Ofte renner det en kraftfull løksaft fra planten når den kuttes. Pipeløken frør seg fra den store blomsten på toppen av de eldste skuddene

Tradisjonell bruk

Pipeløk brukes på samme måte som grasløk eller purreløk. Selv om løkene er små, kan de brukes som vanlig løk. Unge skudd skåret i fine strimler gir garnityr med løksmak som kan minne om purre. De hule stenglene kan surres lett i en panne og gjerne brukes i kjøttkaker, løksuppe, sauser og dressinger. Den kan også anvendes rå i salater eller til sild.

Urten har skarp smak og en styrkende og antibiotisk virkning, og kan brukes utvortes i form av grøtomslag til sårbehandling. Pipeløk stimulerer fordøyelsen og virker i tillegg betennelseshemmende, svettedrivende, febersenkende, urindrivende, slimlösende og kolesterolsenkende. Urten brukes i tradisjonell kinesisk medisin ved tidlige stadier av forkjølelse, da i form av avkok av friske planter.

2.2 Welsh onion

History

Despite its name, Welsh onion is not native to Wales, and it is not particularly used in Welsh cuisine either. The word 'Welsh' is either originated from the old English word 'welisch' or the old German 'welsche' which means 'foreign'. Welsh onion is originally from Siberia and China.

Description

Welsh onion has hollow blades just like chives, and they form the bottom part of the onion's stalk. When the plant is cut, a powerful juice flows out of it. Welsh onion sets seeds from the big flower on the top of the oldest shoots.

Traditional Uses

Welsh onions are used in the same way as chives or leeks. Although the bulbs are small, they can be used as regular onions. Young shoots cut into fine strips can garnish dishes, they taste like leeks. The hollow stems can be used in onion soup, in meat patties, sauces and dressings. Raw Welsh onion can also be used in salads or in herring dishes.

The herb has a sharp taste, an invigorating and antibiotic effect, and it can be used in the form of poultice for wound care. Welsh onion stimulates digestion and sweating, it has anti-inflammatory, antipyretic, diuretic, expectorant effects and it is good for cholesterol. The herb was used in traditional Chinese medicine at the early stages of colds in the form of fresh plant decoction.

2.3 Sarjadékhagyma

Történet

A sarjadékhagyma, angolul Welsh onion, neve ellenére nem Walesből származik, és nem különösebben használatos a walesi konyhában sem. A 'welsh' szó vagy az óangol 'welisch' szóból ered, vagy a német 'welsche' szóból, melynek jelentése: idegen. Eredetileg Szibériából és Kínából származik.

Jellemzés

A sarjadékhagymának a metélőhagymához hasonlóan üreges hagymalemezei vannak, s ezek alkotják a hagyma alsó szárát is. Amikor felvágjuk, többnyire erős illatú nedv folyik ki belőle. A sarjadékhagyma az idősebb (második évtől) hajtásokon található nagy virágból szórja magjait.

Hagyományos felhasználás

A sarjadékhagymát a metélőhagymához és a pöréhagymához hasonlóan használják. Annak ellenére, hogy a hagymagumók nagyon kicsik, ugyanúgy lehet őket felhasználni, mint a normál hagymákat. Az új hajtásokat vékony csíkokra vágva körítésként is találhatjuk, íze nagyon hasonló a pöréhagymáéhoz. Üreges szárát húspástétomokhoz, hagymaleveshez, szószokhoz és salátaöntetekhez használhatjuk. Nyersen is kiváló salátákhoz és heringhez.

Csípős íze, élénkítő hatása van, antibiotikumként és sebek gyógyításához borogatásként is használható. A sarjadékhagyma segíti az emésztést, gyulladáscsökkentő, izzasztó hatása van, lázcsillapítóként, vízhajtóként, köptetőként is alkalmazható, és jó a koleszterin ellen is. A tradicionális kínai gyógyászatban friss gyógynövényfőzetként a megfázás korai szakaszának gyógyítására is használják.

3. Allium sativum

Family	Norwegian	Hungarian	English

Amaryllidaceae	Hvitløk	Fokhagyma	Garlic
----------------	---------	-----------	--------



Photo: www.ecolibrary.org
Heilplanzen



Illustration from Eugen Fischer: Unsere
in Neuer Wertung und Geltung. Zürich 1941

3.1 Hvitløk

Historie

Hvitløk antas å være opprinnelige hjemmehørende i Øst- eller Sentral-Asia. Den dyrkes imidlertid i store mengder over hele verden. Man antar at hvitløk har vært dyrket i minst 5000 år. Hvitløkens fantastiske antibakterielle egenskaper ble påvist av Louis Pasteur i 1858. Albert Schweitzer (1875-1965) brukte hvitløk til behandling av amøbedysenteri i Afrika, og både under første og andre verdenskrig reddet hvitløken tusenvis av liv ved å beskytte sår mot infeksjoner. Når det ikke fantes andre antiseptiske stoffer, ble sårene påsmurt knust hvitløk og bandasjert.

Beskrivelse

Hvitløk er en flerårig løkvekst der løken, som er dekt av et tynt, hvitt skall, og lar seg dele opp i mindre småløker (fedd). Bladene er innhule og flatttrykte og blir ca. 30 cm lange. Hvitløk formeres ved at enkle hvitløksfedd settes ned i jorda, enten om høsten eller tidlig på våren.

Tradisjonell bruk

Hvitløk har fra gammelt av vært kjent for sine immunstimulerende og antibakterielle egenskaper, og den har vært brukt til å bekjempe ulike plager og sykdommer. Mennesker har brukt hvitløk som krydder i matlagingen i over 7000 år. Den ble benyttet

både kulinarisk og medisinsk i Oldtidens Egypt, og har vært et ofte brukt krydder i Asia, Afrika og Europa gjennom historien.

3.2 Garlic

History

Garlic is believed to be originally domiciled in East or Central Asia. It is grown, however, in large quantities worldwide. It is believed that garlic has been cultivated for at least 5,000 years.

The garlic's amazing antibacterial properties were discovered by Louis Pasteur in 1858. Albert Schweitzer (1875-1965) used garlic to treat amoebic dysentery in Africa. During the First and Second World Wars garlic saved thousands of lives by protecting the wound from infection. When there were no other antiseptics, wounds were smeared with crushed garlic and bandaged.

Description

Garlic is a perennial species in the onion genus. It is covered by a thin, white shell, and can be split up into smaller onions (cloves). The leaves are hollow and flattened and are approximately 30 cm long. Garlic is reproduced by inserting individual garlic cloves into the soil, either in fall or in early spring.

Traditional Uses

Garlic has been known for its immunostimulatory and antibacterial properties since ancient times, and it has been used to combat various ailments and diseases.

People have used garlic as a spice in cooking for over 7,000 years. It was used both for culinary and medicinal purposes in Ancient Egypt and it has been a frequently used spice in Asia, Africa and Europe throughout history. Garlic has a pungent, spicy flavour that mellows and sweetens considerably with cooking.

3.3 Fokhagyma

Történet

Úgy tartják, hogy a fokhagyma eredetileg Kelet- és Közép-Ázsiából származik, de világszerte nagy mennyiségen termelik legalább ötezer éve.

A fokhagyma csodálatos antibakteriális hatását Louis Pasteur fedezte fel 1858-ban. Albert Schweitzer (1875-1965) fokhagymát használt Afrikában az amőbák okozta hasmenés gyógyítására. Az első és a második világháborúban is több ezer ember életét mentette meg, mivel sebfertőzés ellen alkalmazták. Amikor már nem volt más fertőtlenítőszer, a sebeket összemorzsolt fokhagymával kenték be, majd bekötözték.

Jellemzés

A hagymák nemzettségén belül a fokhagyma évelő faj. Vékony, fehér héj borítja és kisebb gerezdekből áll. Lapos, üreges, körülbelül 30 cm hosszúságú levelei vannak. Úgy szaporítják, hogy a fokhagymerezdeket egyenként a földbe dugják ősszel vagy kora tavasszal.

Hagyományos felhasználás

A fokhagymát már az ókor óta immunerősítő és antibakteriális hatásáról ismerték, különböző betegségek gyógyítására használták.

Már több, mint hétezer éve használjuk főzésre. Az ókori Egyiptomban gyógyászati és kulináris célokra is alkalmazták. Ázsiában, Afrikában és Európában is nagyon gyakran használt fűszer volt a történelem során. Csípős, pikáns íze jelentősen lágyul, enyhébbé válik a főzés során.

4. *Armoracia rusticana*

Family	Norwegian	Hungarian	English
Brassicaceae	Pepperrot	Torma	Horseradish



Photo: Zsanett Hajdú

Photo ©: Rolv Hjelmstad

4.1 Pepperrot

Historikk

Pepperrot stammer fra det sørøstlige Europa og Vest-Asia, og den vokser fremdeles vilt på steppene i Russland og Ukraina. Planten har vært dyrket i Europa siden middelalderen og finnes i våre dager på alle kontinenter.

Beskrivelse

Pepperrot er en kraftig, snau og glatt, flerårig plante som normalt blir 50-100 cm høy og med mange blad som vokser opp direkte fra en tykk pælerot. Roten er inntil 50 cm lang og 2-3 cm tykk, sylinderisk og kjøttfull. Formering skjer med rotstiklinger.

Pepperrot er enkel å dyrke, men plantene krever dyp, fruktbar, fuktig jord med god drenering, og et voksested i sol eller halvskygge. Pepperrot kan være vanskelig å utrydde og blir enkelte steder ansett som et ugras.

Tradisjonell bruk

Det er primært roten av pepperrot som brukes som krydder og medisin, men unge blad kan samles om våren og brukes friske i salater. Pepperrot lukter svært skarpt og sennepsaktig når den er nyrevet, slik at øyne og nese gjerne begynner å renne. Roten har en stram, skarp og sterk smak, og kan gjerne blandes med sitronsaft, epleeddik eller honning.

På grunn av innholdet av sennepsolje, har pepperrot antibiotisk og desinfiserende virkning, og er en kraftig stimulerende middel for kretsløpet. Den kan være effektiv ved infeksjoner i lungene og urinveiene, fordi sennepsoljen skiller ut via disse organene. Pepperrot virker svettedrivende, slimløsende og hostestillende. Pepperrot har også en kraftig urindrivende virkning.

4.2 Horseradish

History

Horseradish originates from South Eastern Europe and Western Asia, and it is still growing wild on the steppes of Russia and Ukraine. The plant has been cultivated in Europe since the Middle Ages and on all continents nowadays.

Description

Horseradish is a powerful, glabrous and smooth, perennial plant that is normally 50-100 cm tall. It has several leaves which grow directly from a thick taproot. The root is up to 50 cm long and 2-3 cm thick, cylindrical and fleshy. Propagation is by root cutting. Horseradish is easy to grow, but the plant requires deep, fertile, moist soil with good drainage and a growing place in sun or semi-shade. Horseradish can be difficult to eradicate and some species are considered to be weeds.

Traditional Uses

It is primarily the root of the horseradish that is used as a spice and medicine, but the younger leaves may be collected in spring and used fresh in salads. Horseradish smells very sharp and mustard-like when it is freshly grated, it brings tears to your eyes and makes your nose run. The root has a tight, sharp and strong taste, and may be mixed with lemon juice, apple vinegar or honey.

Due to the content of mustard oil, horseradish has antibiotic and disinfectant action, and it is a powerful stimulant for circulation. It can be effective in the treatment of lung and urinary tract infections. Horseradish can be used as an expectorant and antitussive. It has a strong diuretic effect, too.

4.3 Torma

Történet

A torma Dél-Kelet Európából és Nyugat-Ázsiából származik, és még mindig vadon nő az orosz és ukrán sztyeppéken. A növényt már a középkor óta termelik Európában, de manapság már minden kontinensen megtalálható. A tormát a gyökér dugványaival szaporítják.

Jellemzés

A torma erőteljes, évelő növény, amely általában 50-100 cm magasra nő, sok levele van, melyek közvetlenül a vastag főgyökérből nőnek. A gyökér 50 cm hosszú és 2-3 cm vastag, húsos és henger alakú.

A tormát könnyű termelni, mély, termékeny, nyirkos talajt, jó öntözést, napos vagy félárnyékos helyet igényel. Nehezen lehet kiírtani, néhány fajtáját gyomnövénynek tekintik.

Hagyományos felhasználás

A tormának elsősorban a gyökerét alkalmazzák fűszerként vagy gyógyászati célra, azonban a tavasszal összegyűjtött fiatalabb levelek zölden is felhasználhatók salátákhoz. Frissen reszelve a torma nagyon csípős, mustárhoz hasonló illatú, így ha az ember megszagolja, szeme könnybe lábad, orra folyni kezd. A gyökérnek erős, csípős íze van, jól vegyítható citromlével, almaecettel vagy mézzel.

Mustárolajtartalma miatt a tormát antibiotikumként és fertőtlenítőként is használják, s a vérkeringést is erőteljesen javítja. Hatékony lehet a tüdő és a húgyutak fertőzéseinek gyógyítására. A torma erős köptető, köhögés ellen is jó, és erős vizelethajtó hatása van.

5. *Coriandrum sativum*

Family	Norwegian	Hungarian	English
Apiaceae	Koriander	Koriander	Coriander

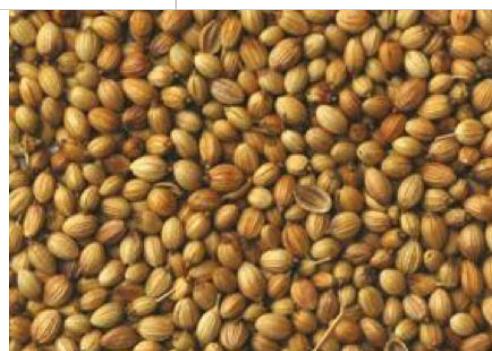


Photo: www.reherb.eu

Coriander seeds. Photo ©: Rolv Hjemstad

5.1 Koriander

Historikk

Koriander har vært brukt som krydder og medisin i uminnelige tider og det finnes kilder som viser at planten kan ha vært dyrket i minst 3000 år.

Beskrivelse

Koriander er en hardfør ettårig urt. Den blir 20 til 60 cm høy, har friske, grønne persille-lignende blader og rødlige/hvite blomster og aromatiske frø.

Tradisjonelt bruk

Korianderfrø er et vanlig krydder som brukes i en lang rekke retter. Frøene kan brukes til å krydre söt og lett krydret mat, stuinger, pikkels og marinader. Koriander er en av hovedbestanddelene i karri og kan derfor tilsettes i alle retter som skal ha karrismak. Friske blad av koriander er kanskje den mest brukte av alle smaksgivende urter i verden. Bladene bør imidlertid helst ikke spises i store mengder, da de inneholder oksalsyre og kalsium som kan bidra til at det dannes nyresteiner. Når de spises alene, er det mange som ikke liker koriander, da bladene har en sterk, nærmest avskyelig lukt og smak.

Frø av koriander stimulerer appetitten og virker godt for fordøyelsen. De har også vanndrivende og svettedrivende virkning, og har også vært brukt til å behandle f.eks. urinveisinfeksjoner og neseblødning.

5.2 Coriander

History

Coriander has been used as a spice and medicine since time immemorial and there are sources which show that the plant may have been cultivated for at least 3,000 years.

Description

Coriander is a hardy, one-year herb. It is 20-60 cm high, it has fresh green parsley-like leaves, reddish
/ white flowers and aromatic seeds.

Traditional Uses

Coriander seeds are used as a spice in a wide variety of dishes. The seeds can be used to spice sweet and slightly spicy food, stews, pickles and marinades. Coriander is one of the main ingredients in curry and can therefore be added in all dishes that require more curry flavour.

Fresh coriander leaves are perhaps the most widely used of all flavouring herbs in the world. The leaves should be preferably not eaten in large quantities because they contain oxalic acid and calcium that may contribute to the formation of kidney stones. Many people do not like to eat the coriander itself because the leaves have a strong, almost obnoxious smell and taste.

Seeds of coriander stimulate appetite and help digestion. They have an intense diuretic effect, and they are used to treat urinary infection and nosebleed.

5.3 Koriander

Történet

A koriandert már nagyon régóta használják fűszerként és gyógyításra is. Bizonyos források szerint már legalább 3000 éve termeszti.

Jellemzés

A koriander ellenálló, egyéves, 20-60 cm magasra megnövő, a petrezselyemhez hasonló, zöld levelű, pirosas és fehér virágú, illatos magvú gyógynövény.

Hagyományos felhasználás

A koriander többféle étel elkészítéséhez használható fűszer. Magját édes és kevésbé fűszeres ételek ízesítésére használják, például ragukhoz és pácoláshoz. A koriander a curry keverék egy lehetséges fűszere, így olyan ételek ízesítésére alkalmas, amelyek esetében intenzívebb curry ízt szeretnénk elérni.

A koriander friss levelét a világon talán a leggyakrabban használják fűszernövényként. A leveleit nem ajánlatos nagy mennyiségen fogyasztani, mert oxálsavat és kálciumot tartalmaz, amelyek vesekövet okozhatnak. A koriandert nagyon sokan nem szeretik magában enni, mert a levele nagyon erős, majdnem visszataszító szagú és ízű. Magja étvágyfokozó és az emésztést is segíti. Vízhajtó hatása van, húgyúti betegségek kezelésére és orrvérzés elállítására is használják.

6. Foeniculum vulgare

Family	Norwegian	Hungarian	English
Apiaceae	Fennikel	Édeskömény	Fennel



Photo: www.pinterest.com



Photo ©: Rolv Hjelmstad

6.1 Fennikel

Historie

Fennikel har sin opprinnelse fra kysten av Middelhavet, men har naturalisert seg i mange deler av verden, spesielt på tørr jord nær kyst og elvebredd.

Beskrivelse

Fennikel er en blomstrende plante i skjermplantefamilien. Det er en hardfør, varmekjær, flerårig urt med gule blomster og findelte blader. Vi skiller mellom knollfennikel og frøfennikel. Fennikel er enkel å dyrke. Selv om planten i utgangspunktet er flerårig, er den vanskelig å overvintrer her i landet. Derfor dyrker vi fennikel som en ettårig urt, som gjerne må få en forkultur innendørs.

Tradisjonell bruk

Fennikel blir brukt som krydder i ulike matretter og drikke, bakevarer og alkohol. Av knoll-fennikel spises den nederste delen av stengelen (oppsvulmet) som en grønnsak. Frøfennikel er en viktig krydder- og medisinplante.

6.2 Fennel

History

Fennel is indigenous to the shores of the Mediterranean but has become widely naturalized in many parts of the world, especially on dry soils near the sea-coast and on riverbanks.

Description

Fennel is a flowering plant species in the carrot family. It is a hardy, warmth-loving, perennial herb with yellow flowers and feathery leaves. Two variants are mainly cultivated in Hungary: 'Foeniculum vulgare var. vulgare' (herb fennel or bitter fennel) and 'Foeniculum vulgare var. dulce' (sweet fennel).

Traditional Uses

Fennel is used as a vegetable, it is cooked in various ways. It is a versatile herb used for seasoning soups, fish dishes, desserts and alcoholic beverages. The gently dried seeds can only be stored intact, as they quickly lose their flavour and scent if they are crushed.

6.3 Édeskömény

Történet

Az édeskömény a Földközi-tenger partvidékén volt őshonos, de mára már nagyon sok helyen meghonosították a világon, főleg tenger- és folyópartok közelében lévő, szárazabb talajon fordul elő.

Jellemzés

Az édeskömény a zellerfélék családján belül az ernyősvirágzatúak rendjébe tartozik. Ellenálló, melegkedvelő, évelő gyógynövény, sárga virágokkal és szárnyasan összetett, szálas levelekkel. Magyarországon két fajtáját termelik leginkább: a közönséges édesköményt (*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*) és a fűszer édesköményt/római édesköményt (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*).

Hagyományos felhasználás

Az édesköményt zöldségként is használják, többféle módon főzhetik. Sokoldalú fűszernövény, amelyet levesek, halételek, desszertek és alkoholos italok ízesítésére is alkalmaznak. A magokat óvatosan, körültekintéssel kell tárolni, hogy ép, sérhetetlen állapotban maradjanak, egyébként elvesztik illatukat és ízüket.

7. Lavandula officinalis

Family	Norwegian	Hungarian	English
Lamiaceae	Lavendel	Orvosi levendula	Lavender



Photo: Zsanett Hajdú



Illustration from Köhler's Medizinal- Pflanzen

7.1 Lavendel

Historikk

Lavendel er viltvoksende i Middelhavsområdet, samt på Kanariøyene og i India, men dyrkes nå over hele verden.

Navnet lavendel stammer fra det latinske ordet "lavare", som betyr "å vaske", og viser til at urten ble brukt i oldtidens bad. I middelalderen og renessansen ble det strødd lavendel på gulvene i private hjem og i kirkene som en beskyttelse mot pest. Lavendel var en populær urt også fordi den holdt insekter unna, og duften holdt seg lenge.

Beskrivelse

Lavendel er en flerårig halvbusk som blir opptil 1 m høy, men som normalt er 20 - 60 cm høy. Blomstene er blåfiolette og sitter i akslignende blomsterstander. Planten er sterkt aromatisk og velduftende, men har en bitter smak. Det finnes flere navnesorter av lavendel som dyrkes både som prydplanter og til krydder og medisinsk bruk.

Tradisjonelt bruk

I våre dager brukes lavendel først og fremst i form av eterisk olje. Lavendel er kjent som en av de mest anvendelige av de eteriske oljene. Oljen har en avbalanserende og normaliserende virkning, og bringer helse og harmoni til både kropp og sinn. Lavendelolje har en antiseptisk og betennelseshemmende virkning på luftveiene. Den virker lindrende ved forkjølelse, influensa, bihulebetennelse og halsinfeksjoner.

Planten ble ellers brukt mye til å spre vellukt i badevann, duftposer og lignende. Lavendeloljen ble brukt til å smøre på gikt, hevelser og verkende sår.

Lavendel er av ingrediensene i krydderblanding Herbes de Provence. Urten smaker godt i viltretter og noen få blad kan gi fin smak på grillet lam og i fiskeretter.

7.2 Lavender

History

Lavender is native to the Mediterranean, the Canary Islands and India, but now it is cultivated worldwide. The name 'lavender' comes from the Latin word 'lavare' which means 'to wash', and refers to the fact that the herb was used in ancient bath. In Medieval times and in the Renaissance lavender was strewn on the floors of private homes and churches as a protection against plague. Lavender was a popular herb, too, because it kept bugs away, and its scent remained long.

Description

Lavender is a perennial half-shrub that grows up to 1 m, but it is normally 20-60 cm high. The plant is highly aromatic, it has a bitter taste, its flowers are blue-violet. There are several name varieties of the lavender grown as an ornamental plant, spice and medicinal plant.

Traditional Uses

Nowadays lavender is mainly used in the form of essential oil. It is known as one of the most variedly used essential oils. The oil has a normalizing effect, it brings health and harmony to both body and mind. Lavender oil has an antiseptic and anti-inflammatory effect on the airways. It soothes cold, flu, sinusitis and throat infections. Lavender spreads a fine fragrance when it is filled in sachets or put in bath water. Lavender oil can be effective for gout, swellings and aching wounds.

Lavender is one of the ingredients of the spice mixture 'herbes de Provence'. The herb tastes good in game dishes, a few leaves can give a nice taste to grilled lamb and fish dishes.

7.3 Orvosi levendula

Történet

A levendula a Földközi-tenger környékén, a Kanári-szigeteken és Indiában őshonos, de ma már világszerte termeszlik.

A latin 'lavare' szóból ered, melynek jelentése 'mosni'. Ez is jelzi, hogy az ókori fürdőkben használták. A reneszánsz korban a levendulát magánházak és templomok padlójára tették, hogy védelmet nyújtson pestis ellen. A levendula azért is volt népszerű gyógynövény, mert távol tartotta a bogarakat, illata pedig sokáig megmaradt.

Jellemzés

A levendula évelő, bokros növény, amely akár 1 méteres is lehet, de általában 20-60 cm magasra nő. Illatos, kesernyés ízű növény, virága kékes-lilás színű. Több fajtája van, dísz-, fűszer- és gyógynövényként is használják.

Hagyományos felhasználás

Manapság a levendulának leginkább az illóolaját alkalmazzák, hiszen az egyik legváltozatosabban használható az illóolajak közül. Az olajnak normalizáló hatása van, harmóniában tartja a testet és a lelket is. A levendulaolajnak fertőtlenítő és gyulladásgátló hatása is van, ezért légúti megbetegedések gyógyítására használják (megfázás, influenza, arcüreggyulladás, torokgyulladás).

A szárított levendula kis zacskókba téve kellemes illatot ad, de fürdővízbe is szórhatjuk. Olajával gyógyították a köszvényt, a duzzanatokat, a fájó sebeket.

A levendula a provence-i fűszerkeverék egyik összetevője. Már néhány levél nagyon kellemes ízt ad a vadhusos ételeknek, de a grillezett báránhyús és a halételek is kitűnőek levendulával.

8. *Marrubium vulgare*

Family	Norwegian	Hungarian	English
Lamiaceae	Borremynte	Pemetefű	Horehound



Photo: Zsanett Hajdú



Illustration from Köhler's Medizinal-Pflanzen

8.1 Borremynte

Historikk

Borremynte regnes å være opprinnelig hjemmehørende ved Middelhavet, men finnes naturlig på mange steder i Mellom- og Sør-Europa, Nord-Afrika og Asia. Urten er introdusert i andre områder av verden og er naturalisert bl.a. i Nord-Amerika. Overalt hvor europeiske emigranter har reist har de hatt med seg borremynte og dyrket i urtehager, og på den måten er urten blitt vidt spredt.

Beskrivelse

Borremynte er en flerårig, 20-50 cm høy, svakt aromatisk urt. Stengelen er firkantet, grov og oftest noe forgreinet. Bladene er skaftede, hjerteformede eller rundaktige, uregelmessig tannete, rynkete og hvitlodne, særlig på undersiden. Også stengelen er hvitloddent. Blomstene er små og hvite, og sitter i kranse ved bladfestene oppover stengelen. Fruktene blir spredd ved at de fester seg til dyr.

Tradisjonell bruk</h 3>

Borremynte er en urt som har vært brukt som et slimløsende middel siden oldtiden. Egyptiske prester verdsatte planten høyt og mente at den kunne holde onde makter borte. Planten var kjent for å kunne kurere slangebitt. Det ble sagt om borremynte at den kunne oppheve alle former for magi, både god og vond.

Borremynte er i nyere tid hovedsakelig blitt brukt til forskjellige formål, nemlig som lindrende middel ved luftveisplager og ved fordøyelsesproblemer. Som et slimløsende og hostedempende middel blir borremynte brukt ved behandling av kikhøste og hoste i forbindelse med bronkitt og tuberkulose.

Borremynte inntas vanligvis i form av urtete. Man bruker ½-1 teskje tørket urt per kopp kokende vann og lar det trekke i 10-15 minutter før urten siles fra.

Et avkok av borremynte kan påføres utvortes på mindre skader og enkelte hudplager. En slik urtete er blitt brukt både innvortes og utvortes ved bl.a. eksem og helvetesild. På grunn av den bitre smaken er bladene, eller bare den eteriske oljen fra planten, enkelte ganger brukt til å smaksette øl og likører. Borremynte er en fin plante for biene, og det sies at den også er en god naboplante når man dyrker tomater.

8.2 Horehound

History

Horehound is considered to be originally a resident of the Mediterranean, but it is found naturally in many places in Central and Southern Europe, North Africa and Asia. The herb has been introduced into other areas of the world and has been naturalized in North America, too. Wherever European emigrants travelled, they took the horehound with themselves and grew it in herb gardens, thus, the herb has been widely spread.

Description

Horehound is a perennial, 20-50 cm tall, slightly aromatic herb. Stems are square, rough and usually branched. Leaves are heart-shaped or round-like, irregularly toothed,

wrinkled and white woolly, especially underneath. The stem is also white hairy. The flowers are small and white, they sit in wreaths.

Traditional Uses

Horehound is a herb that has been used as an expectorant since ancient times. The plant was greatly appreciated by Egyptian priests, they believed that it could keep evil spirits away. The plant was known to cure snakebites. It is said that horehound could abolish all forms of magic, both good and bad.

Horehound has been mainly used for two purposes, namely as a soothing agent for respiratory ailments and digestive problems. As an expectorant and antitussive horehound is used to treat whooping cough and cough associated with bronchitis and tuberculosis.

Horehound is usually taken in the form of herbal tea. Use ½-1 teaspoon dried herb per cup of boiling water and let it soak for 10-15 minutes before straining.

A decoction of horehound can be used externally for certain skin disorders and for minor injuries. Horehound tea can be used both internally and externally, to treat for example eczema and shingles. Because of its bitter taste, dried horehound and horehound essential oil are used to flavour beers and liquors. Horehound is a nice plant for bees, and it is a good neighbour plant of tomatoes.

8.3 Pemetefű

Történet

A pemetefű eredetileg a Földközi-tenger környékén volt őshonos, de természetesen megtalálható Közép- és Kelet-Európában, Észak-Afrikában és Ázsiában is. Emellett a növény elterjedt más területeken is, így meghonosodott Észak-Amerikában is. Amerre az európai utazók megfordultak, magukkal vitték a pemetefüvet, kertjeikbe telepítették, így hamar elterjedt.

Jellemzés

A pemetefű 20-50 cm magas, évelő, némileg illatos növény. Szárai négyzetesek, kissé szerteágazóak. A levelek szív alakúak vagy kerekdedek, rendszertelenül fogazottak, ránkosak és fehér gyapjasak, főleg alul. A szárát is fehér gyapjú borítja. Apró fehér virágai gömbös örvöt alkotnak, a levelek felső hónaljában ülnek.

Hagyományos felhasználás

A pemetefű az a növény, amelyet már az ősidők óta köptető orvosságként használnak. Az egyiptomi papok nagyra becsülték, és úgy hitték, hogy távoltartja a rossz szellemeket. Köztudottan jó kígyómarásra. Úgy tartják, minden bűbájt megszüntet, legyen az jó vagy rossz. Leggyakrabban kétféleképp használják; nyugtatószerként, légúti megbetegedésekre, ezen kívül emésztési problémákra is. Mint köptető és köhögéscsillapító használatos a szamárköhögés, a hörghurut köhögéssel járó tüneteire és a tuberkolózis kezelésére.

Általában tea formájában használjuk. Tegyünk 0,5-1 kiskanál szárított pemetefüvet egy csésze forrásban lévő vízbe, majd 10-15 percig hagyjuk ázni, amíg a növény kiázik. A belőle készült főzet közvetlenül felvihető kisebb külső sérülésekre, és egyéb bőrproblémákra is használható. Csakúgy mint a tea, a főzet is alkalmazható külsőleg és belsőleg, például ekcémára és övsömörre. Keserű íze miatt a növény szárítmányát vagy olaját sörök vagy likőrök ízesítéséhez is alkalmazzák. Szeretik a méhek, és jól társítható a paradicsommal a kertben.

9. Papaver rhoeas

Family	Norwegian	Hungarian	English
Papaveraceae	Kornvalmue	Pipacs	Corn poppy



Photo: www.pinterest.com



Illustration from Köhler's Medizinal- Pflanzen

9.1 Kornvalmue

Historikk

Kornvalmue er en eldgammel kulturplante og de var ofte avbildet på veggmalerier og relieffer i oldtidens Egypt. Frø av kornvalmue er funnet sammen med byggkorn i egyptiske levninger datert til 2500 år f.Kr. Oldtidens grekere og romere brukte valmuefrø som mat, og gjennom tidene har ekstrakter av planten vært brukt til å lindre smerter. Kornvalmuer har helt siden oldtidens Egypt vært et symbol på blod og nytt liv, og slagmarkene under 1. verdenskrig var dekt av valmuer etter at jorden var blitt forstyrret ved graving av tusenvis av graver.

Beskrivelse

Kornvalmue er en ettårig urt som blir 30-80 cm høy. Planten har en tynn, opprett og forgreinet stengel med stive hår som står rett ut. Dyrkede former av kornvalmue kan ha varierende blomsterfarge (hvit, rosa eller rød), og former med fylte blomster er vanlige. Det grønne begeret består av to båtformede og hårete begerblad som raskt faller av. De mange støvknappene er lange som fruktemnet og vanligvis blålig svarte. Blomstene har en spesiell opiumlignende duft når de er friske, men blir luktløse når de tørker.

Tradisjonell bruk

Frøene av kornvalmue har en behagelig nøtteaktig smak, og kan strøs på brød og kaker på samme måte som de valmuefrøene vi får fra opiumsvalmuen (*Papaver somniferum*). Frøene av kornvalmue er temmelig små, men de er relativt enkle å høste fra de temmelig store frøkapslene. De er helt trygge å spise, da de ikke inneholder alkaloidene som finnes i andre deler av valmueplanten. Det kan også presses olje av frøene.

Kronbladene av kornvalmue tilsettes ofte til urteteer og potpurrier for å gi disse et innslag av rødfarge. De røde fargestoffene i kronbladene har også vært brukt til å sette farge på vin, og i den farmasøyitiske industrien brukes de til å gi farge på medisiner.

Blomstene av kornvalmue har lenge vært brukt som et svakt bedøvende, smertestillende, avslappende og mildt beroligende middel. Urten kan også brukes ved nervøse fordøyelsesproblemer, søvnloshet og rastløshet.

9.2 Corn poppy

History

Corn poppy is an ancient plant, it was often depicted on the murals and reliefs of ancient Egypt. Seeds of corn poppy are found along with barley grains in Egyptian relics dated to 2500 BC. Ancient Greeks and Romans used poppy seeds as food, later on the extracts of the plant were used to relieve pain. Corn poppy has symbolized blood and new life since ancient Egyptian times. During the First World War the battlefields were covered by poppies after thousands of graves had been dug into the earth.

Description

Corn poppy is an annual herb that is 30-80 cm high. The plant has a thin and branched stalk with stiff hairs standing straight out. Cultivated forms of corn poppy may have various flower colours (white, pink or red), and forms with double flowers are common. The green cup consists of two boat-shaped and hairy sepals, which quickly falls off. The anthers are long and usually bluish black. The fresh flowers have a special opium-like fragrance, but they are odourless when they become dry.

Traditional uses

The seeds of corn poppy have a pleasant nutty flavour and can be sprinkled on bread and cakes in the same way as the poppy seeds obtained from opium poppy ('Papaver somniferum'). The seeds of corn poppy are rather small, but they are relatively easy to harvest from the large seed pods. They are completely safe to eat, as they do not contain alkaloids found in other parts of the poppy plant. Seeds can also be used to press oil from them.

The petals of corn poppy is often added to herbal teas and potpourris to give them a touch of red. The red dyes in the petals have also been used to add colour to wine, and in the pharmaceutical industry they are used to give colour to medications.

The flowers of corn poppy have long been used as a weak anesthetic, analgesic and mild sedative. The herb can also be used for nervous indigestion, insomnia and restlessness.

9.3 Pipacs

Történet

A pipacs ősi növény, amelyet igen gyakran ábrázolták falfestményeken és domborműveken az ókori Egyiptomban. Magjait az árpa magjaival együtt az egyiptomi relikviákon is megjelenítették, amelyek az i.e. 2500-as évekre datálhatók. Az ókori görögök és rómaiak a pipacsot ételként, a későbbiekben pedig a növény kivonatát fájdalom enyhítésére használták. A pipacs a vér és az új élet szimbóluma az ókori Egyiptom óta, s az I. világháborús csatatereket velük borították, miután a földbe ezernyi sírt ástak.

Jellemzés

A pipacs 30-80 cm magas, egyéves növény. Vékony, elágazó szára van, a szártól elálló sertheszörökkel. Megművelt formájában szirmainak színe változatos (fehér, rózsaszín vagy piros), s négy szíromlevele van, amelyek párban vannak. A vacok két csónakalakú és szőrös csészelevélből áll, amelyek gyorsan lehullanak. A portokok hosszúak, s kékesfeketék. A virágoknak különleges ópiumszerű illatuk van, amikor frissek, de száraz állapotukban szagtalanok.

Hagyományos felhasználás

A pipacs magjának kellemes, diós íze van, kenyérre, süteményre lehet szórni, és még számos felhasználási lehetősége van, hasonlóan a mákhöz ('Papaver somniferum'). A pipacs magjai meglehetősen kicsik, viszonylag könnyen kinyerhetők a nagy magtokból. A pipacs magja biztonságosan ehető, mert nem tartalmazza azokat a mérgező alkaloidokat, amelyek a növény többi részében viszont benne vannak. A magokból olaj is nyerhető.

A pipacs szirmait gyakran gyógyteába, valamint pot-pourriba is teszik, hogy egy kis piros színt kölcsönözzenek neki. A piros szirmokat borok színesítésére is alkalmazták, a gyógyszeriparban gyógyszerek színesítésére használják.

A pipacsvirágot már régóta enyhe érzéstelenítőként, fájdalomcsillapítóként és nyugtatóként is alkalmazzák. Emésztési panaszok, álmatlanság, nyugtalanság esetén is hatékony.

10. *Petroselinum crispum*

Family	Norwegian	Hungarian	English
Apiaceae	Persille	Petrezselyem	Parsley



Photo: Zsanett Hajdú

Photo ©: Rolv Hjelmstad

10.1 Persille

Historikk

Persille er nå bare kjent som kulturplante, men var trolig opprinnelig viltvoksende i Sørvest-Asia og middelhavsområdet. Urten har vært dyrket helt siden oldtiden og ble tidlig utbredt i store deler av Europa. Planten er svært mye brukt som krydder og i våre dager dyrkes det persille over hele verden.

I Europa ble persille flere steder ansett som "djevelens urt" og brakte ulykke til de som dyrket den, hvis planten da ikke var plantet på en langfredag. Troen på at persille ga dårlig hell var heftet ved urten til inn i middelalderen. I det gamle Hellas og Roma ble persille tillagt magiske krefter og man trodde at man kunne bli usynlig og få overnaturlig styrke hvis man spiste frøene

Beskrivelse

Persille er en toårig, glatt urt som blir 30-60 cm høy, men den dyrkes vanligvis som en ettårig plante som sås hvert år. Det finnes flere varianter av persille; kruspersille, glattbladet persille og rotpersille. Bladene hos kruspersille er sterkt krusete, mens glattbladet persille og rotpersille har flate og dypt snittede blad. Roten er lys, sot og kjøttfull, omtrent som hos vill gulrot. Hos glattbladet persille er roten hard og treaktig. Hos rotpersille er roten mye større enn hos bladpersille. Persille har en aromatisk krydderduft.

Tradisjonell bruk

Persille er den mest dyrkede og brukte urten i Norden. Urten kan kjøpes tørket eller frisk, og i potter som kan stå på kjøkkenbenken.

Av persille benyttes hele den overjordiske delen, bare bladene, roten, fruktene og en eterisk olje utvinnes av modne frø. Bladene brukes friske eller tørkede som krydder og garnityr, roten som grønnsak og fruktene primært som medisin.

Urten brukes gjerne som krydder i supper, eggretter, marinader, grønnsakretter, på nypoteter, sauser og farser, til kjøtt og fisk, og i urtesmør og salater. Helst så hakker og tilsetter man persillen rett før servering, for da beholder den mest smak og næringsinnhold.

10.2 Parsley

History

Parsley is probably native to Southwest Asia and the Mediterranean. The herb has been cultivated since ancient times and has soon become prevalent in most of Europe. The plant is very widely used as a spice, nowadays it is cultivated worldwide.

In several places of Europe parsley was considered to be the "devil's herb" and it was thought to bring misfortune to those who cultivated it if it was planted on Good Friday. The belief that parsley gave bad luck was associated with the herb until the Middle Ages. In ancient Greece and Rome parsley was thought to have magical powers and

peop

le believed that one could become invisible and gain supernatural strength if he or she ate the seeds.

Description

Parsley is a two-year, smooth herb. It is 30-60 cm high, but it is usually grown as an annual plant that is sown every year. There are several varieties of parsley: parsley, smooth leaf parsley and root parsley. The leaves of the parsley are highly fuzzy, while smooth leaf parsley and root parsley have flat and deeply sectioned blades. The root is light, sweet and fleshy, like that of the wild carrot. The root of the smooth leaf parsley is hard and woody. The root of the root parsley is bigger than that of the parsley. Parsley has an aromatic, spicy scent.

Traditional Uses

Parsley is the most cultivated and used herb in Scandinavia. The herb can be bought dried or fresh, or in pots which can be left on the kitchen counter.

The plant's leaves, root and seeds can be used, essential oil can be extracted from the mature seeds. The leaves are used fresh or dried as seasoning and garnish, the root is used as a vegetable, and the plant itself is primarily used as a medicine.

The herb is often used as seasoning in soups, egg dishes, marinades, vegetable and potato dishes, sauces and farces, for meat and fish, and in herb butter and salads. Smooth leaf parsley has to be added just before serving, the flavour is enhanced in this way and more nutrients are retained.

10.3 Petrezselyem

Történet

A petrezselyem valószínűleg Dél-Kelet Ázsiában és a Földközi-tenger környékéről származik eredetileg. A gyógynövényt már az ókor óta termeszti, gyorsan elterjedt Európa legtöbb részén. Fűszerként széles körben használják, és mára már világszerte termeszti.

Európában a petrezselymet sok helyen "az ördög füvének" hívják, és úgy tartották, hogy szerencsétlenséget hoz termelőjére, ha nagypénteken ülteti el. Egészen a középkorig ez a nézet tartotta magát róla. Az ókori Görögországban és Rómában a petrezselyemet varázserővel ruházták fel, úgy véltek, hogy ha valaki megeszi a magjait, láthatatlanná válhat, és természetfeletti erővel rendelkezik majd.

Jellemzés

A petrezselyem alapvetően kétéves növény, 30-60 cm magas, de általában egyéves növényként termelik, minden évben elvetik. Több fajtája van: közönséges petrezselyem, levélpetrezselyem és gyökérpetrezselyem. A közönséges petrezselyem levele rendkívül rojtos, míg a levélpetrezselyemnek és a gyökérpetrezselyemnek lapos és mélyen vágott levéllapjai vannak. A gyökér gyenge, édes és húmos, mint a vad répa.

A levélpetrezselyem gyökere kemény és fás, míg a gyökérpetrezselyem gyökere sokkal nagyobb, mint a petrezselyemé. A levélpetrezselyemnek aromás, fűszeres illata van.

Hagyományos felhasználás

A levélpetrezselyem a leginkább termesztett és használt gyógynövény Skandináviában. Megvásárolható szárítva, frissen és cserépben is, s így a konyhapulton tartható. Felhasználhatóak levelei, gyökere és érett magjai, melyekből illóolajat nyerhetünk ki. A leveleket frissen, szárítmányként, illetve köretként, a gyökerét zöldségként, illetve a növény egészét elsősorban gyógyszerként használják fel.

A gyógynövény fűszernövényként is felhasználható levesekhez, tojásos ételekhez, pácokhoz, főzelékekhez, burgonyához, szószokhoz és töltelékekhez, hús- és halételekhez, fűszervajak és saláták készítéséhez. A levélpetrezselyemet közvetlenül felszolgálás előtt érdemes hozzáadni, mert így tartja meg leginkább az aromáját és a tápanyagtartalmát.

11. Pimpinella anisum

Family	Norwegian	Hungarian	English
Apiaceae	Anis	Ánízs	Anise



Photo: ©Jouko Lehmuskallio



Illustration from Köhler's Medizinal-Pflanzen

11.1 Anis

Historie

Anis har vært dyrket i mange hundre år. Det opprinnelige hjemstedet for anis er ukjent, men var trolig i Asia eller rundt det østlige Middelhavet. Planten ble dyrket og brukt som krydder i oldtidens Egypt, og seinere av grekere og romere.

Beskrivelse

Anis er en ettårig skjermplante og plantene blir 30-60 cm høye. Den forgreinete stengelen er riflet og innhul. Basisbladene er langstilkete, nyreformede eller runde med tannet kant. De øverste bladene er finelte, fjærformede og mangler bladstilk. De små, hvite, stjerneformede blomstene sitter i skjermer med 7-15 stråler. Hele planten er svært aromatisk og har anisduft.

Tradisjonell bruk

Av anisplanten er det primært frøene og den eteriske oljen som utvinnes fra dem som benyttes, både som medisin og krydder. I matlagingen blir anis brukt for å sette smak på f.eks. konfekt, brød, kaker og kremer, men er også smaksingrediens i mange alkoholholdige drikker som Ouzo, Pernod, Pastis og Arrak. Blomstene og bladene av anisplanten kan benyttes i fruktsalater og andre salater, eller som garnityr.

I skjermplantefamilien har vi to andre planter med lignende egenskaper som anis, det er fennikel (*Foeniculum vulgare*) og karve (*Carum carvi*).

11.2 Anise

History

Anise has been cultivated for centuries. Its origin is unknown, but it is probably native to Asia or the eastern Mediterranean. The plant was grown and used as a spice by ancient Egyptians and later on by Greeks and Romans.

Description

Anise is a flowering plant in the family Apiaceae, the plants are 30-60 cm tall. The branched stem is grooved and hollow. The basic leaves are long-stemmed, kidney-shaped or round with a serrated edge. The upper leaves are shallowly lobed. The small, white, star-shaped flowers sit in dense umbels with 7-15 rays. The whole plant is very aromatic and has an anise scent.

A cultivar with small, dark seeds is common in Hungary, Germany and in areas to the east of Hungary, while in Spain and Italy another variant with larger and lighter seeds is cultivated. It is a demanding plant, which cannot be successfully cultivated in cool climates, on shallow soil or hard ground, which warms slowly. It is also sensitive to the amount and time of rainfall and needs a well-balanced supply of nutrients.

Traditional Uses

Mainly the seeds of the anise are used alone, the oil extracted from them is used as a spice and medicine. In cooking anise is used to flavour for example confectionery,

bread, cakes and creams, but it is also a flavour ingredient in many alcoholic drinks like Ouzo, Pernod, Pastis and Arrak. The flowers and leaves of the anise can be used in fruit salads and in other salads or as a garnish.

There are two other plants in the family of Apiaceae with similar properties to anise: fennel ('*Foeniculum vulgare*') and caraway ('*Carum carvi*').

11.3 Ánízs

Történet

Az ánízs évszázadok óta kedvelt növény. Eredete ismeretlen, de valószínűleg Ázsia és a mediterrán térség a hazája. Fűszernövényként termesztették és használták már az ókori Egyiptomban, Görögországban és a Római Birodalomban is.

Jellemzés

Az ánízs a zellerfélék (Apiaceae) család jába tartozó, 30-60 cm magas, virágos növény. Szerteágazó törzse barázdált és üreges. Alsó levelei hosszú szárúak, vese alakúak vagy kerekdedek fogazott éllel. Feljebb ülő levelei sekélyen karéjosak. A kis, fehér, csillag alakú, ernyős virágok 7-15 sugárban helyezkednek el. Az egész növény intenzív aromás illatú.

Magyarországon és annak keleti részén, valamint a német területeken az apró fekete magokat kedvelik, míg Spanyolországban és Olaszországban a nagyobb és gyengébb, nem túl erős változat az elterjedt. Igényes növény, mely nem kedveli a hűvös időjárást, a sekély, kemény, vagy lassan felmelegedő talajt. Érzékeny a nagy mennyiségű és heves esőre, valamint kiegyensúlyozott tápanyagellátást igényel.

Hagyományos felhasználás

Az ánízsnak elsősorban a magját hasznosítják önmagában, vagy az abból készített olajat fűszerként és gyógyszerként. A konyhában cukrászsütemények, kenyerek és krémek ízesítője, de az Ouzo, Pernod, Pastis és Arrak nevű alkoholos italok fűszerezője is. Virágjait és leveleit gyümölcssalátákba, salátákba teszik, és köretként is fogyasztják.

A zellerfélék ('Apiaceae') közé tartozik két másik – az ánízshoz nagyon hasonló - növény is, az édeskömény ('*Foeniculum vulgare*'), valamint a fűszerkömény ('*Carum carvi*').

12. Rosmarinus officinalis

Family	Norwegian	Hungarian	English
Lamiaceae	Rosmarin	Rozmarincsír	Rosemary



Photo: www.thepoisondiaries.tumblr.com

Photo ©: Rolv Hjelmstad

11.1 Rosmarin

Historikk

Rosmarin er opprinnelig viltvoksende ved kysten av Middelhavet, men planten dyrkes i våre dager over hele verden som krydder og medisinplante. Romerne kalte planten "ros marinus", som oversatt til norsk betyr "havets dugg", og viser til det dugglignende utseendet på de lyseblå blomstene når planten ses på litt avstand. I romertiden ble rosмарин sett på som et universalgemiddel, noe også legene i middelalderens Europa gjorde. Rosmarin inngikk i de eldste parfymene vi kjenner og den aromatiske rosmarinoljen vet vi ble fremstilt allerede på 1300-tallet.

Beskrivelse

Rosmarin er en eviggrønn, lyngaktig busk som normalt blir 60-100 cm høy. Planten har motsatte, smale, læraktige blad med nedrullet kant og der oversiden er mørkegrønn mens undersiden er dekt av en hvit filt. Blomstene er blekt blå eller hvite og sitter i bladhjørnene i en fåblomstret klase. Hele planten har en kraftig, kamferlignende duft.

Tradisjonell bruk

Rosmarin brukes som krydder i matlaging, som medisin og som duft og virkestoff i kosmetikk og hudpleieprodukter. Som krydder i matlagingen virker rosmarin i små mengder appetittstimulerende, galledrivende og krampeløsende på mage og tarm. Urten passer særlig godt til fete matretter og kan anvendes i mange forskjellige krydderblandinger. Friske skudd kan anvendes i eddik, vin eller olivenolje, for å gi rosmarinsmak til sauser og marinader. Brukt som te, har urten i tillegg til sin fordøyelsesfremmende virkning også en urindrivende og krampeløsende effekt, den styrker hjertet og kapillærårenes vegger og høyner et lavt blodtrykk. Rosmarin-te kan også brukes til å bade betente og vanskelig helende sår.

12.2 Rosemary

History

Rosemary is native to the shore of the Mediterranean, but nowadays it is grown worldwide as a spice and medicinal plant. The Romans called the plant 'ros marinus' which means 'sea dew' in English and refers to the dew-like appearance of the blue flowers when the plant is seen at some distance. Rosemary was considered to be a universal medicine in Roman times and in medieval Europe, too. Rosemary is one of the oldest ingredients of perfumes, essential oil has been derived from this plant since 1300s.

Description

Rosemary is an evergreen, heather-like shrub, it is normally 60-100 cm tall. The plant has opposite, narrow, leathery leaves with a down-rolled edge, the upper side of the leaves is dark green, the underside is covered with white felt. The flowers are pale blue or white and they sit in the leaf axils in a cluster with few flowers. The whole plant has a powerful, camphor-like fragrance.

Traditional Uses

Rosemary is used not only as a spice in cooking, but also as a medicine and as an ingredient of perfumes and skin care products. In small quantities rosemary stimulates appetite, it is good for the bile and acts as an antispasmodic in the stomach and in the intestines. The herb is especially suitable for fat foods, and it can be used in many different spice mixtures. Fresh shoots may be used in vinegar, wine, or olive oil, provide rosemary flavour to sauces and marinades. Rosemary tea has digestive, diuretic and antispasmodic effects, it strengthens the heart and the capillary walls and raise low blood pressure. Rosemary tea can also be used to bathe inflamed and hard-to-heal wounds.

12.3 Rozmaring

Történet

A rozmarin alapvetően a mediterrán térségben elterjedt növény; de ma már a világ minden részén megtalálható, kedvelt fűszer- és gyógynövény. Az ókori rómaiak 'ros marinus' elnevezéssel illették, amely azt jelenti, 'tengeri harmat', mivel bizonyos távolságból a növények tömege kék színű virágnak tűnik. Az ókori Rómában számtalan módon felhasználták az orvoslásban, csakúgy, mint a középkori orvosok Európa-szerte. A rozmarin az egyik legősibb parfüm-alapanyag, olaját már az 1300-as évek óta készítik.

Jellemzés

A rozmarin örökzöld, 60-100 cm magas félcserje. A növénynek egymással szembenálló, vékonyodó, bőrszerű levelei vannak, lefelé görbülnak, visszahajló szélekkel, felül sötétzöld, alul fehér szőrrel borított. Virágjai a levélzugban ülnek, sápadtkékek vagy fehérek. Az egész növénynek jellegzetes, kámforos illata van.

Hagyományos felhasználás

A rozmarinot nem csak főzéshez, de az orvoslásban, parfümiparban és a kozmetikai szerek alapanyagaként is használják. Kis mennyiségben növeli az étvágyat, karbantartja az epét, és görcsoldó hatással is bír. Kifejezetten jól illik zsíros ételekhez, és fűszerkeverékek alapanyaga is. A friss hajtásokat ecetbe, borba és olajba használják, valamint pákok és szószok ízesítője. Teáját emésztési zavarokra, vízhajtóként, gyulladáscsökkentésre használják, erősíti a szívizmot és az érfalat, illetve vérnyomáscsökkentő hatással is bír. Ezenkívül jól használható fürdőhöz és sebek gyógyításához.

13. *Salvia officinalis*

Family	Norwegian	Hungarian	English
Lamiaceae	Salvie	Zsálya	Sage



Photo: www.floristtaxonony.com

Photo ©: Rolv Hjelmstad

13.1 Salvie

Historikk

Salvie er en av de aller eldste legeplantene vi kjenner til. Den omtales visstnok for første gang på 6000 år gamle leirtavler fra den sumeriske kultur, og har vært benyttet og omtalt opp gjennom århundrene helt til vår egen tid. Planten ble spredt rundt i Europa, først av romerne og siden av munkene. Arten regnes som hjemmehørende i middelhavsområdet, men dyrket finner vi den nå over hele Europa og i Nord-Amerika.

Beskrivelse

Salvie er en sterkt forgreinet halvbusk som kan bli 50-60 cm høy. Stenglene er opprette og firkantete. Eldre greiner er gråbrune, de unge årsskuddene er grønne og hvitlodne. Bladene er motsatte på stenglene, langstilkete, nettnerete og noe rynket. De er hvitlodne, avlangt ovale, sølvgrå på undersiden med grågrønn overside. De store, blåfiolette blomstene er velduftende og nektarrike, og danner akslignende samlinger av blomsterkranser øverst på stengelen

Tradisjonelt bruk

I middelalderen var salvie en viktig krydderplante, og den ble brukt i f.eks. ost, brød, sylte og pølse. Det ble også lagd vin og syltetøy basert på salvie. Brukt som krydder vil salvie kunne eliminere noe av fettsmaken i maten, og gjøre det lettere å fordøye fete eller oljete matvarer. Salvie er en krydderurt med sterk smak, og den har en konserverende virkning på matvarer.

Medisinsk brukes salvie i dag blant annet mot halsonde, treg mage, uregelmessig menstruasjon, nattsvetting, og som mildt varmende tonikum. Urten har en litt varm, bitter og astringerende smak.

Salviens kombinasjon av antiseptiske, avslappende og astringerende egenskaper gjør planten ideell ved nesten alle typer halsbetennelser. En halsinfeksjon kan stanses i starten hvis man straks de første tegn viser seg gurgler med salviete, og virkningen forsterkes hvis teen i tillegg drikkes.

I det gamle romerriket ble salvie ansett som en hellig plante og ble behandlet som det. De som samlet urten skulle være kledd i hvitt og gå barbeint, og bare spesielle redskaper av sølv eller bronse skulle benyttes.

13.2 Sage

History

Sage is one of the oldest known medicinal plants. It is first referred to on the 6000 year-old Sumerian clay tablets, and has been used and talked about throughout centuries until our own time. The plant was spread around Europe, it was used by the Romans and by the monks, too. The species is considered to be native to the Mediterranean, but now we can find it in a cultivated form throughout Europe and in North America.

Description

Sage is a perennial, evergreen subshrub, with woody stems, grayish leaves, and blue to purplish flowers. Sage is a highly branched half shrub that can reach 50-60 cm high. The leaves are nerved and somewhat wrinkled, they are opposite on the stems and they have long stalks. The ovaly elongated leaves of the plant are covered with white furry, their underside is silvery gray, their upper-side is gray-green.

Traditional Uses

In the Middle Ages sage was an important spice plant, and it was used for cheese, bread, pickle and sausage. It was also used to make wine and jams. Used as a spice, sage could eliminate some of the fat taste in dishes, and made it easier to digest fatty or oily foods. Sage is a spice plant with a strong flavour. It is used to preserve food. Today sage is used to treat sore throat, constipation, irregular periods, night sweats, and it is consumed as a mild warming drink. The herb has a slightly hot, bitter and astringent taste. Sage has a combination of antiseptic, relaxing and astringent properties which make the plant ideal for almost all types of throat inflammation. A

throat infection can be stopped at the very beginning if we immediately gargle with sage-tea after the appearance of the first symptoms, the effect is enhanced if the tea is drunk. In ancient Rome sage was considered to be a sacred plant and was treated like that. Those who collected the herb had to be dressed in white and walk barefoot, and they could only use special tools made of silver or bronze.

13.3 Zsálya

Történet

A zsálya az ember által ismert egyik legrégebbi gyógynövény. Első említése feltehetően 6000 évvel ezelőtről, a sumér kultúrából származó agyagtáblán tűnik fel, és azóta is használjuk. A növény elterjedt volt egész Európában, a Római Birodalomban éppúgy, mint a szerzeteseknél. Úgy tartják, hogy a faj a Mediterráneumból származik, de termesztve megjelenik Európa többi részén és Észak-Amerikában is.

Jellemzés

A zsálya egy fás szárral, szürkés levélzettel és a kéktől a lila színig terjedő virágzattal rendelkező, évelő, örökzöld félcserje. Magasan elágazó növény, akár 50-60 centiméterre is képes megnőni. Az erezett és némileg ráncos levelek hosszú levélnyélen, a száron egymással szemben állnak. A növény oválisan megnyúlt levelei finom, fehér szőrzettel borítottak, szíboldaluk szürkészöld, fonákoldaluk pedig ezüstösen szürke színű.

Hagyományos felhasználás

A középkorban a zsálya fontos fűszernövény volt, használták sajt, kenyér, pác és kolbász ízesítésére, de készítettek zsálya alapú bort és lekvárt is. Fűszerként el tudta nyomni a zsíros, olajos ételek ízét, valamint megkönnyítette ezek emésztését. A zsálya egy erős aromájú fűszernövény, és alkalmas ételek tartósítására is. Gyógyászatilag felhasználható torokfájás, székrekedés, rendszertelen menstruáció, éjszakai izzadás esetén, gyengén melegítő italként. A növény melegítő és összehúzó hatású, keserűanyagokat tartalmaz. Antiszeptikus, relaxáló és asztrigens tulajdonságai révén csaknem az összes torokgyulladásos betegség kezelésére alkalmas. A torokfertőzés jól megfékezhető azzal, ha a zsálya teájával gargalizálunk, valamint ezt a hatást erősíthetjük, ha meg is isszuk azt. Az ókori Rómában szent növényként tisztelték a zsályát. A növényt begyűjtők fehér ruhában és mezítláb végezték a munkát, különleges ezüst vagy bronz eszközökkel.

Példák norvégiai és magyarországi bemutatókertekről

Task 2

Basic info about gardening herbs.

- With tips and advice to home growers.



Tone R. Aandahl and Tamás Kardos

1. Choosing a location

Herbs are easy to grow and perfect for beginning gardeners. Herbs can be grown indoors or outdoors. Indoors has the advantage of a year-long growing season as well as ease of use. The disadvantage of growing herbs indoors is that they are generally less productive and less flavorful. Of course, the opposite is true for plants grown outside — more work, but higher yields and, generally, more flavor. Whether you choose the great outdoors or the windowsill in your kitchen, the needs of your herbs are the same: plenty of sunshine and good, well-draining soil.

If you want to make an herb garden, you have to start with determine the size of your garden by deciding how many herbs you want to grow and how much space they need. It is also a good idea to actually map out your garden on paper. This will help you with your planning.

Choose a site that receives at least six hours of direct sunlight each day and is large enough to meet the needs of your herbs. You can also consider several different plots if necessary.



Herbs can be grown in different containers and pots, outside and inside. Photo: Tone R. Aandahl

2. Growing conditions

2.1 Soil

Ideally herbs should be grown in a sunny, sheltered location with well drained soil. If you have heavy clay soil then incorporate some coarse grit and organic matter such as well-rotted manure, compost or recycled green waste to improve drainage. Prepare the area for planting by loosening the soil.

If you live in an area with lot of rain, you may benefit from growing herbs in a raised bed to ensure sharp drainage. If you live in an area with a lot of dry weather, you will may benefit by growing herbs in lowered beds to keep it more moisture.

When planning an herb garden, consider the mature growth habits of the selected species (tall or short, spreading or upright), and the growing season length of each species. Some herbs die with the first touch of frost while others survive up to solid freezing.

Most herbs prefer a sunny position. There are a few which will happily grow in shady conditions and moist soil, such as Chervil, Parsley, Meadowsweet, Mint, Lemon balm and Chives. Many herbs such as Rosemary, Sage, Thyme and Lavender are useful for coastal gardens.



These beds are lowered 40 cm down in to the ground. Photo: Tone R. Aandahl

2.2 pH

Before preparing your garden, it would be a good idea to have the soil tested for acidity and fertilizing requirements. In general, a pH reading of 6.2 to 6.7 favors good growth of garden plants, but herbs prefer more alkalinity, growing well in soil with pH readings of 7.0 to 7.2. If you have very acid soil then add some lime when preparing the planting area.

3. Planting and growing herbs

3.1 Annual, biennial or perennial

As with other garden plants, herbs can be classified as annual, biennial, or perennial.

Annual: Annual herbs produce foliage, flowers, and seed in one growing season and then die. For some plants, the seeds will fall to the ground and survive the winter, sprouting new plants the next growing season. For others, seeds must be collected and stored over the winter. Examples of annual herbs are basil and coriander.

Biennial: A few herbs are biennial. Biennials form leaves in the first growing season and flowers and seed in the second season, then die.

Perennial: Most culinary herbs are perennials. Perennials live more than two growing seasons. Perennials grown from seed may grow slowly the first year but gain vigor and maturity in the second year. The herbaceous perennial will die back over the winter and

return in the spring. Woody perennials such as lavender have stems that survive and continue to grow from year to year.



Coriander is an annual herb. Photo: www.reherb.eu

3.2 How to propagate herbs

3.2.1 From seeds

Almost all herbs can be sown from seeds. Some herbs such as rosemary, mint and oregano will do better as transplants or propagated by cuttings. Learn about the plants that you intend to grow before planting and plan accordingly.

How to start herb-seeds indoor

- select a container that you want to plant You can use egg cartons, plastic seed trays or peat pots specifically made for seed starting or dire



ct seed into a sterile growing medium like rock-wool.

- Use a good quality potting soil when starting In addition to the soil, you may want to add a little sand to promote drainage. Fill the containers almost to the top with potting mix and wet it down so that it is moist, but not soppy wet.
- Insert the seed, or place it on top, covering it with a little soil. Very small seeds should lie directly on the surface. Check the back of the seed packet for specifics on planting depth.

- Find a sunny, preferably south facing windowsill for your growing containers or put them on top of the refrigerator where it is nice and Germinating seeds prefer temperatures between 15 and 20°C.
- After seedling, cover with plastic wrap or put the whole container in a plastic This will help retain moisture and promote successful seed germination. Check often to make sure that the soil stays moist, and remove the plastic wrap as soon as seedling appears.
- If your seedlings have been properly cared for they should be ready to transplant in 5 to 10 Wait until all danger of frost has passed before moving them to your garden. You should also want to gradually “harden off” your plants. Start by bringing them outside only for short periods of time, perhaps for a couple of hours. Then slowly increase hours until they have acclimated to the elements and can be planted outdoors.

3.2.2 Directly seeded

If you choose to plant seeds directly into the garden, do so after all danger of frost is past. Read the seed packet for specific planting directions. Use your hands or the corner of a trowel to prepare a trench for seeding to the depth you desire. Take a few seeds in your fingertips and scatter them down the trench trying to achieve the spacing recommended. Don't worry if you over seed – plants can always be thinned out later! Cover the seeds lightly with soil and gently water until wet.

Dill should be planted from seed directly into outside garden. Photo: Tone R. Aandahl
Some herbs do not transplant well and should be planted from seed directly into outdoor garden. These include anise, coriander, dill and fennel.

3.2.3. Cuttings

Rather than buying new herb plants, you can grow your own from cuttings. It is easy to make many new plants in summer when plants are growing actively with lots of plump, healthy shoots. Not only is this an ideal way to replace old, worn out specimens, but it is a great way to keep your plants well-trimmed and productive. Herbs cuttings root easily and new plants can be used to replace tired specimens or fill gaps.

How to make cuttings

- Start by only taking cuttings from flourishing They should be healthy, happy and in good growth.

- Use a stem or branch that is coming from the side of the plant, not the For some reason, side shoots seem to root faster.
- Select a cutting that has at least 2 or 3 sets of branches on it and remove the lower 1 or 2 sets (stems and leaves). Also, remove any flowers or What you want is enough leaves for photosynthesis to occur but not so many that the plant cannot concentrate on rooting.
- Make a clean 45 degree slice with a razor blade or scalpel at a
- Take the cutting and quickly settle it into the growing medium making sure to keep the leaves from touching the
- Cover with a plastic dome and provide bottom warmth from a heat mat at all
- Placing a florescent light or grow light over them for about 12 hours a day will help
- Keep them moist and wait until roots

3.2.4. Division

When propagating from division, divide herbs in early spring before growth begins. Dig up a section of the roots from an established plant and cut or pull them apart into smaller clumps. Replant the divided sections in a new garden location, taking care to add plenty of compost to the planting hole. Set the sections at the proper depth and keep them moist until the new plants are established. Chives, mint, rosemary, tarragon, oregano, sage and thyme are all easily propagated by division.



Chives are easily propagated by division. Photo: Tone R. Aandahl

3.3 Planting

If you are starting herbs from bedding plants and not seeds, you will need to create larger planting holes. Dig each hole to about twice the width of the root ball of the new plant.

If you can, choose an overcast day for transplanting. If this is impossible, try planting seedlings in the early evening when the heat of the day has mostly passed. The goal is to keep your young plants as comfortable as possible and not to shock them in any way. Give them water an hour or two before transplanting and prepare the beds so that you can quickly move them to the soil. Loosen the plant from the container and place

it gently into the hole. Make sure that the plants' base is even with the ground and gently fill and tamp the earth with your hands

3.4 Watering

The herbs should be watered when they become dry. Most Herbs like to be watered as soon as the top layer of soil is dry to the touch. Since temperatures and humidity cause drying times to vary every week, you must check the soil often. Do not over-water. More water is not better and can lead to diseases or just poor growing conditions for the herbs, and will result in reduced growth.

3.5 Fertilize

Herbs generally don't need much fertilizing. Too much can cause excess leaf growth and much less concentrated flavor in the harvest. Organic mulch, such as compost, often provides enough fertilizer for the whole season. A herb field should be fertilized well with manure (2 to 4 tons per acre) or compost before establishment.



Compost and cutted grass are good fertilizer for herbs. Photo: Tone R. Aandahl

3.6 Insects and diseases

Herbs are considered to be the hardiest of all garden plants. They have relatively few problems with insects and disease. In fact, many of them naturally repel pests –

studies show they don't taste or smell good to them. Some herbs, like rosemary and sage, may even prefer conditions that most garden vegetables could not survive in. The most common diseases in the herbal fields are scab, mildew (*Claviceps purpurea*), rust (*Uredinales*) and botrytis (*Botrytis cinerea*). Healthy plants in healthy growth is the best measure against disease.

4. Harvesting and preserving

4.1 Time for harvesting

Begin harvesting from the herbs as soon as they are mature, but take only a little bit each time you harvest. If you remove more than a third of the plant at one time, it takes longer to recover and produce new foliage. To promote branching, keep the tops of the plants pinched back in early summer. With judicious picking, most herbs can be harvested for several months.

- Fresh herbs taste best when harvested in the
- Herbs are most flavorful if harvested before they

4.2.1 Preserving herbs

Herbs can be preserved in three ways: freezing, drying, or in a medium such as vinegar or salt. To prevent contamination and botulism, do not preserve herbs in oil.

- To preserve a main harvest

Timing: Both wind and heat disperse essential oils quickly, and fewer oils are produced on excessively wet days. Choose a calm, dry morning for harvesting, and pick just after the dew has dried from the leaf. Most herbs will have maximum oil content just before the flower opens, so this is a good time to harvest.

Amount: For a mid-season harvest do not take more than one third of the plant foliage at one time. The plant needs sufficient foliage to re-grow vigorously.

Inspect: Check the foliage for insects and damaged leaves.

Rinse: If necessary, rinse the foliage in tepid water and pat dry with paper towels.

4.2.2 Drying herbs

Many herbs contain so little moisture that the preservation job is done soon after they are harvested.

Indoor-air drying

- Bundle 6-12 stems (depending on thickness).
- Remove any foliage near the base of the
- Secure with an elastic band (this is preferable to string as the elastic contracts with the stem as it dries).
- Hang the bundle away from sunlight in a cool Note: For individual leaves, place them on a screen or rack and turn frequently.
- Dehydrators can also be used to dry Follow the directions on your appliance and check frequently.

- Using a cool oven with the door open (which wastes energy) or a microwave (which can quickly over-dry herbs) are the least satisfactory ways to dry

4.2.3 Freezing herbs

Chives, tarragon and many other herbs also freeze well. For chives, snip the stems into 1/4-inch pieces, place on a baking sheet lined with waxed paper, and place in the freezer. Put the chives into a bag when frozen, and use by the spoonful as needed. Other herbs can be frozen in a similar way, after stripping the leaves from the plant stem. Young stems with leaves can be frozen together.

4.2.4 Preserving herbs in a medium (liquid or salt)

Preserving herbs in a liquid is another versatile way to package your herbs for winter use. Chopped mint, tarragon, or basil covered with vinegar will be preserved for many months and ready to use. Additionally, you may can or freeze herbs in a tomato or stock base.

Another alternative for preserving herbs is to make a flavored salt. Alternate shallow layers of fresh herbs in between layers of coarse salt. When thoroughly dry, store the flavored salt in an airtight container. Discard the brown, dessicated herb.



Many people want to learn more about herbs. The picture is from a course about using wild herbs, at Svanhovd, High north Norway. Photo: Tone R. Aandahl

Alapinformációk gyógynövény termesztéshez - otthon kertészkedőknek tippek kel és tanácsokkal

1.Helyválasztás

A gyógynövények termesztése igen egyszerű folyamat, s tökéletes választás a kertészek számára, termeszthetők külső és belső térben egyaránt. A beltér előnye az

egyszerűség, hogy az év egészében termeszthetünk. Hátránya viszont, hogy - általában - kevésbé teremnek jól és kevésbé ízletesek. Természetesen ennek az ellenkezője igaz a kint termesztett növényekre, s bár ez a módszer több munkával jár, a növények magasabb hozamúak, s általában ízletesebbek is. Akár a szabadban, akár az ablakpárkányban való termesztés lehetőségét választjuk, a gyógynövények igényei ugyanazok: sok napfény és jó minőségű, s jó vízelvezető képességű talaj.

Ha gyógynövénykertet szeretnénk létrehozni, először is a kert méretét kell meghatároznunk attól függően, hogy mennyi növényt szeretnénk benne ültetni, s ehhez mekkora hely szükséges. Az alapos munkában segítséget nyújthat az a módszer is, ha egy papírlapon ténylegesen megtervezük a kertünket.

Válasszunk egy helyet, amely minden nap legalább hat órán keresztül közvetlen napfényt kap; ez elég sok ahoz, hogy megfeleljen gyógynövényeink igényeinek. A növények – méretét és típusát tekintve – több különböző termesztő edénybe ültethetők, ezért érdemes figyelembe venni az egyes növények igényeit.

2. Termesztési feltételek

2.1. Talaj

Alapvetően a gyógynövényeket napos, védett helyen érdemes termeszteni, jó vízelvezetésű talajban. Ha a talajunk tömör, agyagos, keverjük össze egy kis durva szemű homokkal és szerves anyaggal, mint a jól elkorhadt trágya, komposzt, vagy az újrahasznosított zöldhulladék, amelyek mind javítják a föld vízelvezetését. Készítsük elő az ültetésre szánt területet a talaj fellazításával. Ha csapadékban gazdag területen élünk, célszerű a gyógynövények számára emelt ágyásokat készíteni a megfelelő vízelvezetés érdekében; ha pedig száraz övezetben, érdemes mélyített ágyásokban gondolkozni a talaj víztartása miatt.

Amikor gyógynövénykertet tervezünk, át kell gondolnunk, hogy a kiválasztott növényfajok kifejlett korukban mekkora területet foglalnak majd el (magas vagy alacsony-, vízszintes- vagy egyenes növésű), valamint hogy az egyes fajok milyen hosszú vegetációs idővel rendelkeznek. Néhány gyógynövény a fagy első érintésére elpusztul, míg mások elélnek egészen a kemény fagyok megérkeztéig.

A legtöbb gyógynövény a napos helyet kedveli. Csak néhány olyanról tudunk, amelyek kiválóan fejlődnek árnyékban és nedves talajban, mint például a zamatos turbolya, a fodros metélőpetrezselyem, a réti legyezőfű, a menta, a citromfű és a metélőhagyma. Sok gyógynövény, mint a rozmarin, a zsálya, a kakukkfű és a levendula jól termeszthető a part menti kertekben.

2.2 pH

Mielőtt hozzákezdünk kertünk megalapozásához, hasznos a talaj savtartalmának és termékenységi előfeltételeinek letesztelése. Általánosságban a 6,2-6,7-ig terjedő pH érték kedvez a kerti növények számára, de a gyógynövények inkább a lúgos, 7,0-7,2-es pH értékű talajban növekednek megfelelően. A termesztési terület előkészítése előtt, ha nagyon savasanak találjuk a talajt, feljavíthatjuk némi mész hozzáadásával.

3. Termesztett és vadon élő növények

3.1. Egyéves, kétéves és évelő gyógynövények

Mint más kerti növények, a gyógynövények is az egyéves, kétéves és évelő kategóriák szerint osztályozhatók.

Egyéves gyógynövények: Az egyéves gyógynövények levélzetet, virágot és magot hoznak, s a termésérés után elpusztulnak, egyetlen év alatt. Egyes növényeknél a magok a földre esnek, túlélik a telet, s kicsíráznak a következő idényre, míg mások esetében a magokat be kell gyűjteni, s el kell raktározni a tél folyamán. Ilyen esetben az anyanövény nem éli meg a következő szezont, de a földre lehullott, a körülményekhez alkalmazkodott mag túlél. Az egyéves növényekre példa a bazsalikom és a koriander.

Kétéves gyógynövények: Néhány gyógynövény kétévesként él. Ők az első évben kifejlesztik vegetatív szerveiket (levél, szár, gyökerek), majd a második évben virágot és magot hoznak, majd elpusztulnak.

Évelő gyógynövények: A legtöbb gyógynövény, amelyek fűszerként is használhatók, évelők. Az évelő növények több, mint két vegetációs időszakot élnek. Az első évben lassan nőnek ki a magból, de a második évben életerőssé válnak és teljes mértékben kifejlődnek. A lágyszárú évelő növények télen elpusztulnak, majd tavasszal újra kihajtanak. A fás szárú évelők, mint például a levendula túlélnek, és évről évre kihajtanak.

3.2. Hogyan szaporítsuk a gyógynövényeket?

3.2.1. Magvetéssel

Szinte minden gyógynövényt lehet magról ültetni, de van néhány, mint például a rozmarin, a menta és az oregánó, amelyek esetében előnyösebb az átültetés, vagy a dugványozással való szaporítás. Érdemes minél több információt gyűjteni a kiválasztott növényekről, mielőtt elültetjük őket, s ez alapján megfelelően tervezni.

Hogyan kezdjük a beltéri magvetést?

- Válasszuk ki a termesztő edényt, amelybe ültetni szeretnénk. Használhatunk tojástartókat, műanyag magtálcákat vagy tőzeg cserepeket, amelyek kizárolag maghajtatásra készültek, vagy steril kőzetgyapotot.
- Használunk jó minőségű virágföldet a magok ültetésekor. A talajba egy kevés homokot is lehetünk a vízelvezetés megkönnyítésére. Töltsük meg a tartályt talajkeverékkel, majdnem a pereméig, s öntözzük meg úgy, hogy nedves legyen, de ne álljon benne a víz.
- Helyezzük bele a magot, vagy tegyük a tetejére, s takarjuk le egy kevés föddel. A nagyon kisméretű magokat elég közvetlenül a felszínre vetnünk.

Ellenőrizzük a mag csomagolásának hátoldalán az ültetési mélységre vonatkozó információkat.

- Keressünk egy napos, lehetőleg déli fekvésű ablakpárkányt leendő növényeink számára, vagy tegyük a hűtőszekrény tetejére, mivel ott a növények számára megfelelően meleg A csírázó magok a 15-20 °C közötti hőmérsékletet kedvelik.
- Az ültetés után takarjuk vagy tegyük a teljes edényt egy műanyag zacskóba, mivel az segít megtartani a nedvességet, és elősegíti a sikeres csírázást. Ellenőrizzük gyakran, hogy a föld biztosan megtartja-e a nedvességet, és távolítsuk el a műanyag csomagolást, amint a palánta
- Ha a palántákat megfelelő módon gondozzuk, 5-10 héten belül készen lesznek arra, hogy átültessük őket. Várunk a kertbe ültetéssel addig, amíg a fagyás veszélyének lehetősége teljes mértékben el nem múlt. Fokozatosan edzenünk kell növényeinket! Először csak rövid időre vigyük ki őket, pár óra hosszára. Majd fokozatosan, s lassan növeljük az órák számát, addig, amíg akklimatizálódnak a kerti körülményekhez, s a szabadba lehet őket ültetni.

3.2.2. Helyrevetéssel

Ha úgy döntünk, hogy a növények magjait közvetlenül a kertbe vetjük el, várunk addig, amíg a fagyveszély elmúlik. Olvassuk el a csomag hátulján az ültetésre vonatkozó pontos instrukciókat. Készítsünk megfelelő mélységű árkot az ültetésre szánt magnak a kezünkkel vagy az ültető lapát sarkával.

Néhány magot vegyünk az ujjbegyeink közé, s szórjuk bele az árokba a megfelelő távolság megtartásával. Ne aggódunk, ha túlvetettük a területet – a magoncokat bármikor kírhatunk ritkítani. Óvatosan takarjuk be a magokat föddel és finoman öntözzük meg

vízzel, amíg át nem nedvesedik. Egyes gyógynövények csak nehezen, vagy csekély sikkerrel átültethetők, ezért érdemes őket közvetlenül a kert talajába elvetnünk. Ilyen növény példaképpen az ánizs, a koriander, a kapor és az édeskömény.

3.2.3. Dugványozással

Palánta vásárlása helyett érdemesebb dugványozással szaporítani saját növényeinket. Nyáron igen könnyű a növényeket szaporítani, hiszen ekkor aktívan növekednek, s sok egészséges hajtásuk van. Nem ez az egyetlen ideális szaporítási lehetőség, de a dugványozás kiválóan alkalmas arra, hogy kicseréljük az előregedett, terméketlen növényeinket, másrészt, hogy esztétikus, erős gyökerű, jó termőképességű növényeket kapunk, amelyek alkalmasak a hézagok kitöltésére is.

Hogyan dugványozzunk?

- Mindig csak egészséges, jól fejlett növényről metsszünk le a dugványnak való hajtást.
- A növények oldalágát vagy oldalhajtását válasszuk, ne a főhajtást. Különböző okok miatt az oldalhajtások gyorsabban gyökeret

- Válassz két vagy három oldalra elágazó példányt, s távolíts el alulról egyet vagy kettőt (szár és levelek). Ha vannak, távolítsd el virágokat és a rügyeket. A fotoszintézishez elég néhány levél, különben a növény nem tud a gyökéreresztésre koncentrálni.
- Vágunk egy darabot a nódusznál egy tiszta pengével vagy szikével.
- Ezután helyezzük a dugványt a termesztő közegbe, ügyelve arra, hogy a levelek ne érjenek a közeghez.
- Takarjuk le műanyag tetővel, s a talajt tartsuk melegen.
- Fejlődésüket nagymértékben elősegíthetjük, ha mesterséges fénnyel világítjuk meg őket felülről, tizenkét órán keresztül
- Tartsuk őket nedvesen, majd várunk, amíg a gyökerek

3.2.1. Tőosztással

Ha tőosztással szaporítunk, válasszuk szét a gyógynövényeket kora tavasszal, mielőtt a növekedés megindulna. Ássuk ki a növények gyökerét, és húzzuk vagy vágjuk szét kisebb tövekre. Ültessük el a szétosztott részeket, ügyelve arra, hogy az ültető gödörbe sok komposztot tegyünk. Alakítsuk ki a megfelelő mélységet, s ügyeljünk arra, hogy a növények megfelelő nedvességet kapjanak, amíg a növény meg nem köt a talajban. A metélőhagyma, a menta, a rozmarin, a tárkony, az oregánó, a zsálya és a kakukkfű minden könnyen szaporítható tőosztással.

3.3. Ültetés

Ha előnevelt növényt szeretnénk ültetni és nem magról szaporítani, nagyobb ültető gödröt kell készítenünk. A növény gyökérabdájánál kétszer szélesebb lyukat ássunk. Ha lehetséges, válasszunk egy borúsabb, nyirkosabb napot az átültetésre. Amennyiben ez nem lehetséges, a magoncokat a kora esti órákban ültessük el, amikor a hőség többnyire már elmúlt. Fontos, hogy a magoncokat a lehető legmegfelelőbb körülmények között tartsuk, s ne érje őket semmilyen sokkhatás.

Az ültetés előtt 1-2 órával öntözzük meg őket, s készítsük elő az ágyásokat, hogy könnyen el tudjuk ültetni őket. Csúsztassuk ki óvatosan a növényt a termesztő edényből, s tegyük finoman a gödörbe. Töltsük fel földdel, s tömörítsük azt a növény gyökeréhez és a szár körül.

3.4. Öntözés

Ha szárazság jön, öntözzük meg a növényeinket. A legtöbb gyógynövény igényli, hogy locsolják, amint a talaj felső rétege száraz tapintásúvá válik. Mivel a hőmérséklet és a páratartalom gyakran, s kiszámíthatatlan módon változik, érdemes ellenőrizni a talajt. Ne öntözzük túl a növényeket, ugyanis ez gyakran betegségeket vagy visszafejlőést eredményez, és akadályozza a növekedést.

3.5. Tápanyag visszapótlás

Ne essünk túlzásokba a tápanyagok visszapótlás kapcsán! A túlzott tápanyag visszapótlás a gyógy- és fűszernövények esetében gyorsabb növekedést eredményez, ugyanakkor csökkenti az illóolajok koncentrációját, a gyógynövényeink bokrosodni fognak, de kevésbé lesznek ízletesek.

3.6. Állati kártevők és betegségek

A gyógynövények az összes kerti növény közül a legellenállóbbaknak számítanak. Viszonylag kevésbé károsítják őket az állati kártevők és a betegségek, sőt sokan közülük természetesen tasztíják illatukkal és ízanyagaikkal az állati kártevőket. Egyes gyógynövények, mint a rozmarin és a zsálya, olyan körülményeket kedvelnek, amelyek esetén például a zöldségnövények elpusztulnának. A gyógynövények gyakran kevesebb tápanyag-pótlást igényelnek, mint a haszonnövények, s sokkal inkább szárazságűrök.

4. Betakarítás és tartósítás

4.1 A betakarítás ideje

A begyűjtést elkezdhetjük, amint a növény teljesen kifejlődött, de csak egy keveset vegyük minden begyűjtés alkalmával, hiszen ha a növény több, mint harmadát egyszerre eltávolítjuk, több időbe telik, hogy erejét újra visszanyerje, s hajtásokat hozzon. Hogy elősegítsük a terebélyesedést, csípjük vissza a növény főhajtását a nyár elején. Kis óvatossággal és szakértelemmel a legtöbb gyógynövényt egy évben több hónapban is be lehet gyűjteni.

- A friss gyógynövények ízletesebbek, ha reggel gyűjtjük
- A gyógynövények aromásabbak maradnak, ha virágzásuk előtt gyűjtjük be őket.

4.2. A gyógynövények tartósítása

A gyógynövények három féle módon konzerválhatók: fagyasztással, szárítással, vagy valamilyen közegben tárolással, mint az ecet vagy a só. A fertőzés és a megromlás elkerülése végett ne konzerváljuk őket olajban!

4.2.1. A nagymennyiségű betakarított részek tartósítása

Fontos az időzítés, mivel szeles és meleg idő esetén az illóolajok gyorsan elillannak, a nagyon nedves napokon viszont kevésbé olaj termelődik. Válasszunk egy száraz reggelt a munkára, és kezdődhet a betakarítás, miután a harmat megszáradt a leveleken. A legtöbb gyógynövény a virágzás előtt tartalmazza a legtöbb illóolajat, ezért ez a legmegfelelőbb időszak a begyűjtésre.

Mennyiség: A szezon közepi betakarítás alkalmával egyszerre ne szedjük le a levélzet több, mint egyharmadát. A növénynek szüksége van elég levélre, hogy újra megerősödjön.

Figyelmeztetés: Ellenőrizzük, hogy vannak-e a leveleken rovarok, s hogy nem sérültek-e.

Öblítés: Ha szükséges, öblítsük le a levélzetet langyos vízzel, majd töröljük szárazra papírtörlővel.

4.2.2. A gyógynövények szárítása

- Mérettől függően kötözzünk össze 6-12 ágat.
- Néhány levelet távolítsunk el az alsók közül.
- Gumiszalaggal, vagy valamilyen rugalmas anyaggal rögzítsük az ágakat, hogy a kötés kövesse a növény alakját száradás közben.
- Akasszuk fel egy hűvös helyre, ahol nem éri napfény. Megjegyzés: Az egyes leveleket tegyük valamilyen tartóra, s fordítsuk meg
- Szárító készülékek ugyancsak használhatók gyógynövények szárításához. Kövessük az utasításokat a készüléken, majd ellenőrizzük
- A legkevésbé megfelelő módja a gyógynövények szárításának, a sütő használata nyitott ajtó mellett az energiapazarlás miatt, vagy a mikrohullámú sütő, amely könnyen túlszárítja a növényeket.

4.2.3. A gyógynövények fagyasztása

Sok gyógynövény jól fagyasztható, mint például a metélőhagyma és a tárkony. A metélőhagymát vágjuk fel 0,5-1 cm-es darabokra, tegyük egy viaszos papírral bélélt tepsibe, majd helyezzük a fagyasztóba. Tegyük a metélőhagymákat egy zacskóban a fagyasztóba, és minden csak a szükséges mennyiséget vegyük ki. Más gyógynövények más módon fagyaszthatóak, miután a növény száráról leszedtük a leveleket. A fiatal szárakat a levelekkel együtt is lehet fagyasztani.

4.2.4. A gyógynövény közegben való tartósítása (folyadékban vagy sóban)

A gyógynövények folyadékban való konzerválása egy másik hasznos útja a növények téli való elcsomagolásának. Az ecettel konzervált vágott menta, tárkony és bazsalikom eltart hónapokon keresztül, és azonnal felhasználható. Továbbá paradicsomban és valamilyen alaplében is konzerválhatunk vagy fagyaszthatunk növényeket.

Egy másik alternatíva a tartósításra az, ha finomított sóba tesszük. Rétegezzük a növényeket durva szemű sóval. Mihelyt teljesen kiszáradt, finomított sóban tároljuk egy légmentesen záródó edényben. A megbarnult, romlott növényi részeket dobjuk ki.

Talajápolás és kertészeti tippek és tanácsok - otthon kertészkedőknek

Task 3.

Examples from Hungary and Norway about demonstration/educational gardens.

«Stjernehagen», Tingvoll Økopark, 6630 Tingvoll, Norway.

Stjernehagen is a display garden for the smallscale gardener. The garden offers you ideas and practical suggestions on how to grow vegetables, herbs and soft fruit organically. They also wish to inspire gardeners to increase the growth of edible plants in their gardens and to show how beauty and utility can be combined. Creating a garden is a matter of personal interests and choices. Stjernehagen is not trying to impose set rules on how to create an organic garden; it merely aims at being a source of inspiration and ideas. You may also find various test plots in the garden.



Stjernehagen. Photo: NIBIO

Stjernehagen contains a great variety of vegetables from the most common like carrot, beetroot, lettuce and cabbage to those as yet less well known in Norway, like Jerusalem artichoke, parsnip and scorzonera. You will also find herbs for a variety of uses – for cooking, medicinal use, potpourri or for natural dyeing.

A school garden is a unique instrument in the learningprocess when it comes to giving pupils impulses towards loving and respecting all things living in nature. In the school garden pupils get to know a variety of cultivated plants and follow their development from seed to plant ready for serving at table, for extracting medicine or procuring fibre.



Pupils working in the school garden. Photo: Tone R. Aandahl

Stjernehagen belongs to a network of organic gardens open to visitors throughout Norway. They have also made a Guide book, which provides useful information about the garden.

Svanhovd Botanical Garden, NIBIO Svanhovd, 9925 Svanvik, Norway.



Svanhovd Botanical Garden is one of only three public botanical gardens located north of the Arctic Circle. The garden has a variety of perennials from northern and alpine areas as well as summer flowers. The garden at Svanhovd presents the flora, the diversity of plants and trees thriving in the Pasvik Valley's continental subarctic climate.

The Svanhovd botanical garden was opened in 1999. Land formerly used for agriculture was transformed into an exciting and varied terrain including a pond, creek and outdoor amphitheater.

Northern and alpine plants dominate the Svanhovd botanical garden. Here are plants originating from Himalaya, Siberia, China, Canada and Alaska, but also some plants normally found in the southern hemisphere. The content of the original vegetation is to some extent preserved. At the same time new species are planted to demonstrate the variety of trees, bushes, perennials and roses which thrive in our climate zone.

The garden also includes a bed with research and development activities, and fields to show perennials, roses, summer flowers and other bedding plants, decorative plants, herbs, berries and vegetables. The garden is also used to teach schoolchildren about biology and how vegetables are made. The botanical garden makes Svanhovd into a flourishing oasis in the summer, but the growing season is short and the best time to visit the garden is July and August.



Photo: Tone R. Aandahl

Phlox douglasii 'Crackerjack'. Photo: Tone R. Aandahl

Pannonhalma Archabbey's Herbal Garden and Herb House, Pannonhalma 9090, Hungary.



The herb house and herbal garden, planned on medieval samples, are ecclesiastical property and are still managed by the old-established Benedict order. On the seven hectare territory the plants are grown in chemical-free way and without the use of machines. Among the plants, that were already raised in the Middle Ages and are still used, lavender takes up five and a half hectare and more than a hundred liters of oil is extracted from it. During the guided tours you can learn about the context of the therapeutic effect of plants and their use, and you can also have an insight into the cloistered world of medicine and herbs in the Herb House, built next to the Herbal Garden.

In the abbey's library you can find the book of the Benedictine Reisch Elek from 1735 that contains 600 ancient recipes. Among these, descriptions of various ancient healing products can be found, such as alcoholic tinctures, ointments, herbal teas, healthcare bath recipes. Bath salts, bath oils, herbal tea mixes, herbal flavored chocolates or the 3 types of Benedictine liqueurs are still prepared based on these old recipes, reformulated according to the present age's expectations.



Figur 3
Figur 2

If you would like to have something more than the guided tour in the garden, you can participate in variegated programs, principally from spring to autumn. In the winter period they would rather welcome smaller or bigger groups by appointment. You can try some seasonal works, have an insight into the processing phase, or take a look at the oil distillation process. One of the biggest lavender fields is permanently harvested in the summer, but the first harvest is the most valuable in terms of oil extraction. It is not possible to tell in advance when the vintage is expected as it is strongly influenced by the weather. We advise you to inquire from time to time.

If you are willing to do some creative activities, you may want to spin wreaths from plants, prepare your own tea bags, or decorate soap boxes. In case you wish to have some gastronomy experiences, you can taste teas, chocolates and liqueurs. In addition, you can visit the fully renovated building complex of the abbey church, cloister and library together.

Two major events are waiting for you in the summer: one of them is the Lavender-week, held in June; and the second one is the Herbal Week with Herbal Blessing, taking place on the 15th of August, on the Assumption Day. With this event an old tradition comes back to life: according to the folk-religion, on this day herbs are blessed at the end of the Mass. This has been the biggest Mary Day celebration of the year for centuries. The blessing of herbs is relevant to this day, as according to the legends, on the day of Mary's death fragrance of herbs could be smelled from her grave.

Herbal Valley Ecotourism Visitor and Education Centre, 8250 Zánka, Hungary



The Herbal Valley in Zánka has opened its doors in 2015 March, where you can get acquainted with more than 500 plant species. The 7,000 -square-foot herb garden, beyond the wide range of herbs, awaits visitors, supporters of sustainable economy, and even school groups with interesting programs.

Visitors can learn about the traditional and scientific use of plants, in handcraft workshops can make their own herbal product and watch documentary short films in the visitor center. The water garden in the valley, the relax lawn and garden for blind people will make your time here even more exciting, while in the teahouse you can also taste herbal teas and juices. The aim of the inventors of the park is to present the Balaton Upland's herbal flora interactively and in an experiential way to the public.

The Herbal Valley has been invented by a gardener engineer teacher and his family. The "ecocentrum" has been built by EU tender, primarily for educational and teaching purposes. The location also gives you the possibility to get to know up to 500 kinds of plants in the Herbal Garden.

However, to be able to do that during the planned family programs, parents would also need some relax time. Therefore, organizers have decided to set up a children's activity room in the terrace where animators would take care of the smallest members of the family, so parents can calmly visit all parts of the herbal center. Experience shows that everyone spends two or three hours here.

If you arrive as a tourist on the weekend, you can enrich your knowledge with some general knowledge about herbs as they lead you around. It is definitely worth to prepare yourself to the fact that in this place nature commands, so programs and attractions vary according to the season. The theoretical and practical knowledge you will get also depends on where exactly the Wheel of the Year stands in that particular moment.

Thematic educational short films present herbs and their use in the projection room. It is a special experience to see who and how collects the plants, and how teabags end up in the shelves of drugstores.

In addition, in Zánka visitors are allowed to walk into the territory of the manufactory, where you can see in real how herbs are collected, sorted and cut, herbs that most of us only know closed in bags or filters. Herbal tea, syrup and herbal wine are made here. Those who are really interested can make their own tea mixture: at the end of the tour they will be able to select the right agent of herbs on their own.

Zánka is important also for specialists: gardener engineers, naturopaths can exercise here. The center, in cooperation with the University places great emphasis on scientific research, preservation of protected plants, and works also as a gene bank.



Figur 5