

Citromfű-Melissa officinalis csávázatlan

Ajánlás: gyógynövény/ zöldsugar/méhlegelő

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 6-8 év

Norma: 3-5 kg

Státusz: Ajánlatkérés

Vetésidő: tavasz-ősz

A citromfű egy évelő, kellemes, citromra emlékeztető illatú növény. A Közel-Keletről származik és a mediterrán éghajlatot kedveli. Vádon csak szórványosan fordul elő, de kertekben sokfelé megtalálható. Gyümölcsösebb virágaiban sok nektár található, ezért a méhek nagyon kedvelik. Nemzetségének neve Melissa görög eredetű, jelentősége: mézelő méh. A kert egyik legszebb gyógynövénye könnyen termeszthető, sokszínűen felhasználható, növekedése gyors és intenzív.

- Rend: Ajakosvirágúak (Lamiales)
- Család: Árvacsalánfélék (Lamiaceae)
- Nemzetség: Melissa
- Hatóanyag: A citromfű leveleinek hatóanyagai az illóolajok (citronellál, citrál), a cseranyagok, a flavonoidok, a kávésav, a gyanta és a szaponin.
- Felhasználás: Gyógynövényként ideg- és szívnyugtató, görcsoldó tulajdonságai miatt alkalmazzák. Serkenti az emésztést és jó a depresszió ellen is. Gyomorhurut, gyomorsavtúltengés esetén is hatékony. Fűszerként saláták, mártások, főzelékek, gyümölcslevesek és desszertek ízesítésére használják.
- Virágzás: július-augusztus
- Magasság: 150 cm
- Szín: fehér, enyhén pirosas

A citromfű jellemzői

Az orvosi citromfű (*Melissa officinalis*) régóta kedvelt gyógynövény a kertekben. A Dél-Európából származó növény meleg- és napfénykedvelő. Lágyszárú, bokrosodó, terjedő tövű, évelő növény, akár 1 m magasra is nőhet. A föld alatti gyöktörzséből tarackló sarjak nőnek, melyek vízszintesen terjednek. Ezekből a sarjából újabb és újabb hajtások fejlődnek. Élénkzöld, aromás illatú, tojásdad alakú levelei keresztben átellenesen állnak, szélük fogazott. A levéllemez enyhén szőrözött. Nyáron nyíló, apró méretű, álörvökben elhelyezkedő ajakos virágai krémfehér színűek, enyhén illatosak. Apró, makkocskaszerű termései fényesek, fekete színűek, tojásdad alakúak.

A citromfű ültetése

A citromfüvet a kert napos, szélvédett részébe ültessük. Az ültetés előtt szórjunk az ültetőgödörbe komposztot. Mivel a citromfű a - mentafélékhez hasonlóan - könnyen és gyorsan elterjedhet a kertben kúszó, tarackoló sarjai segítségével, ültetéskor érdemes a földbe fémkeretet helyezni köré.

A citromfű gondozása

Bár a citromfű túri a szárazságot, nagyobb vízhiány esetén fejlődése lelassul, leáll, ezért rendszeres öntözéséről gondoskodjunk. Cserépben is nevelhető, napos ablakpárkányban vagy teraszon. Cserepes termesztése esetén ültessük tápanyagban gazdag, jó vízáteresztő képességű talajba, öntözzük rendszeresen. A citromfű alapvetően fagyűrő növény, de hidegebb teleken, amikor nem takarja a növény tövét hótakaró, kifagyhat, ezért ősz végén apró, száraz gallyakkal, levelekkel takarjuk a tövét. A citromfű föld feletti részei elfagynak télen, de emiatt nem kell aggódnunk, áprilisban újra kihajt majd a növény.

A citromfű szaporítása

A citromfű elsősorban palántázással és tőosztással szaporítható. Szaporítása magvetéssel is lehetséges, de kevésbé eredményes. Palántázáskor a fiatal növényeket május végétől lehet kiültetni. A palánták rendszeres öntözést igényelnek, mely segíti a gyökeresedésüket. A tőosztást tavasszal vagy ősszel végezzük. Ilyenkor az anyanövényt óvatosan ássuk ki, majd válasszuk szét több részére, a töveket minél hamarabb ültessük új, állandó helyükre.

A citromfű felhasználása

A magas illóolaj tartalmú citromfű régóta alkalmazott gyógynövény, a népgyógyászat számtalan problémára alkalmazza. A citromfüvet úgy a legegyszerűbb szárítani, ha laza csokrokba kötjük, és meleg, szellős, közvetlen napfénytől védett helyen lelógatjuk, míg meg nem szárad. Amikor a levelek már morzsalékosan törnek, húzzuk le a leveleket a szárról, tegyük légmentesen záródó edénybe, tartsuk száraz, sötét helyen. A citromfűtea szorongásoldó, nyugtató, segíti a pihentető alvást.

PRIMAG
— 1991 —