

Izsóp-*Hyssopus officinalis* csávázatlan

Ajánlás: gyógynövény/ zöldugar/méhlegelő

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 5-7 év

Norma: 6-8 kg/ha

Státusz: Rendelhető

Vetésidő: tavasz-ősz

Az izsóp (*Hyssopus officinalis*) egy évelő, aromás fűszer- és gyógynövény, amely a Földközi-tenger keleti részén és Ázsiában őshonos. A kerti izsóp egy évelő növény, amely gyógynövényként és fűszerként is használható. Gyökere erősen elágazó, mélyre törő és nagy talajréteget sző át. Szára egyenes, általában mereven felálló és szögletesen négyoldalú. Levelei keresztben átellenesen állanak, fénylő, sötétzöldek és szálasak. Virágzata egyoldalú álfüzér, virága kék színű. Az árvacsalánfélék (*Lamiaceae*) családjába tartozik, és mind a konyhában, mind a gyógyászatban értékes szerepet tölt be.

Termesztése

- **Hely és talajigény:** Az izsóp napos, meleg helyet igényel, és a meszes, középkötött, könnyen felmelegedő talajokon fejlődik a legjobban. Jól tűri a szárazságot és a hideget is, így mérsékelt öntözést igényel.
- **Szaporítás:** Szaporítása történhet magvetéssel, tőosztással vagy dugványozással. A magokat kora tavasszal, márciusban vagy április elején kell vetni, 1-2 cm mélyre. A tőosztást és a dugványozást tavasszal vagy ősszel végezhetjük.
- **Gondozás:** Az izsóp kevés gondozást igényel. A virágzás kezdetén, majd szeptemberben ajánlott visszavágni a virágos hajtásvégeket, hogy serkentsük a növekedést és a bokrosodást. Télálló növény, de extrém hideg esetén ajánlott takarással védeni.

Felhasználása és előnyei

- **Konyhai alkalmazás:** Az izsóp levelei és virágai aromásak, enyhén kesernyés ízűek, ezért fűszerként használják levesek, saláták, húsételek és pástétomok ízesítésére. Különösen jól illik zsíros ételekhez, mivel segíti az emésztést.
- **Gyógyászati felhasználás:** Az izsóp illóolajat, flavonoidokat és cseranyagokat tartalmaz,

amelyeknek köszönhetően köptető, görcsoldó és gyulladáscsökkentő hatású. Teaként fogyasztva enyhíti a légúti megbetegedések tüneteit, például köhögést és torokgyulladást. Emellett izzadáscsökkentő és emésztést segítő hatása is ismert.

- Egyéb felhasználás: Az izzóp illóolaját a kozmetikai iparban is alkalmazzák, például kölnivíz készítéséhez. A biokertekben méhek vonzására és káposzta közé ültetik, mivel csalogatja a káposztalepkéket, így csökkenti a kártevők okozta károkat.

Figyelmeztetések

Az izzóp fogyasztása nem ajánlott terhes nők számára, mivel a benne található pinokamfon nevű vegyület méhösszehúzókat idézhet elő. Emellett gyermekeknek és szoptató anyáknak is kerülniük kell a használatát. Illóolaját belsőleg nem szabad alkalmazni, mert idegméregként hat.

Az izzóp egy sokoldalú növény, amely megfelelő termesztéssel és felhasználással értékes fűszer- és gyógynövényként szolgálhat a háztartásban.



PRIMAG
— 1991 —