

Kakukkfű-Thymus vulgaris csávázatlan

Ajánlás: fűszernövény/ méhlegelő

AKG: AKG

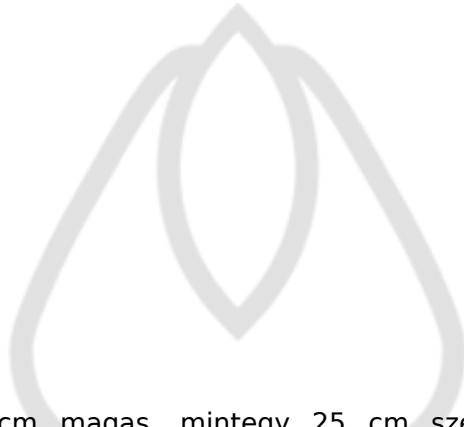
Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 4-5 év

Norma: 3-5 kg

Státusz: Rendelhető

Vetésidő: tavasz-ősz



A kerti kakukkfű egy 20-50 cm magas, mintegy 25 cm széles félcserje. Levelének széle visszagöngyölt, fonáka molyhos. Virágai fehérek vagy kissé rózsaszínesek. Gyógynövényként és fűszerként is felhasználják. A kakukkfű (Thymus vulgaris) egy évelő, aromás fűszer- és gyógynövény, amely a Földközi-tenger térségéből származik. Jellegzetes illata és íze miatt kedvelt a konyhában, emellett számos egészségügyi előnnyel rendelkezik.

Termesztése

- **Hely és talajigény:** A kakukkfű napos, meleg helyet igényel, és a jó vízelvezetésű, közepkötött, meszes talajt kedveli. Szárazságtűrő képessége miatt sziklakertben is jól érzi magát.
- **Szaporítás:** Magvetéssel vagy dugványozással szaporítható. A magokat kora tavasszal, március-áprilisban vetik el, sekélyen a talajba. A dugványozást nyár végén ajánlott végezni.
- **Gondozás:** Kevés gondozást igényel; mérsékelt öntözés elegendő számára. A túlóntözést kerülni kell, mivel a pangó víz gyökérrothadást okozhat. Tavasszal ajánlott a növényt visszametszeni, hogy dúsabb legyen.

Felhasználása és előnyei

- **Konyhai alkalmazás:** A kakukkfű levelei és virágai erős, fűszeres ízűek, ezért húsételekhez, levesekhez, szószokhoz és salátákhoz használják. A mediterrán és közel-keleti konyhákban különösen népszerű.
- **Gyógyászati felhasználás:** Illóolajai, mint a timol és a karvakrol, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és köhögéscsillapító hatásúak. Teaként fogyasztva enyhíti a légúti megbetegedések tüneteit, például a köhögést és a torokfájást. Emésztést segítő hatása miatt puffadás és gyomorpanaszok esetén is alkalmazzák.

- Egyéb előnyök: Antibakteriális tulajdonságai révén a kakukkfűolajat a kozmetikai iparban is használják. A növény antioxidánsokban gazdag, ami hozzájárul a sejtek védelméhez és az öregedési folyamatok lassításához.
- A kakukkfű egy sokoldalú növény, amely könnyen termeszthető, és számos étel ízesítésére, valamint egészségügyi problémák kezelésére is alkalmas. Friss vagy szárított formában is felhasználható, így egész évben élvezhetjük jótékony hatásait.



P R I M A G

— 1991 —