

Lestyán-*Levisticum officinale* csávázatlan

Ajánlás: fűszernövény/ zöldugar

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 4-5 év

Norma: 6-8 kg/ha

Státusz: Előrendelhető

Vetésidő: tavasz

Az orvosi lestyán a zellerfélék családjába tartozó évelő fűszer- és gyógynövény. Akár 2 méter magasra is megnő, első évben csak gyöktörzset és tőlevélrózsát fejtett, a második évben jelenik meg a mag szár és a szórt állású levelek. Levelei nyelesek, páratlanul szárnyaltak. Virágzata összetett ernyő, virágai sárga színűek. Illóolajat, cukrot, gumit és angelikasavat tartalmaz. A lestyán (*Levisticum officinale*) egy évelő, aromás fűszer- és gyógynövény, amely akár 1,5-2 méter magasra is megnőhet. Európában és Délnyugat-Ázsiában őshonos, és mind a levelei, mind a gyökerei felhasználhatók.

Termesztése

- **Hely és talajigény:** A lestyán napszerű vagy félsárnyékos helyet igényel, és a tápanyagban gazdag, jó vízelvezetésű talajt kedveli. Mélyre hatoló gyökérzete miatt fontos, hogy a talaj mélyrétegű legyen.
- **Szaporítás:** Szaporítása történhet magvetéssel vagy tőosztással. A magokat tavasszal, március-áprilisban vetik el, 1-2 cm mélyre, 60 cm-es sortávolságra. A palántákat ősszel, szeptember végén vagy október elején ültetik ki végleges helyükre, 60×40 cm-es térerállásban.
- **Gondozás:** A lestyán mérsékelt öntözést igényel, különösen száraz időszakokban. A gyommentesítés és a talaj lazítása fontos a megfelelő növekedéshez. Tápanyagigénye magas, ezért évente ajánlott komposzttal vagy szerves trágyával pótolni a talaj tápanyagtartalmát.

Felhasználása

- **Konyhai alkalmazás:** A lestyán levelei és szárai intenzív, zellerre emlékeztető ízűek, ezért levesek, főzelékek, saláták és mártások ízesítésére használják. Frissen és szárítva is alkalmazható, de erős aromája miatt mértékkel adagolandó.

- Gyógyászati felhasználás: A lestyán hagyományosan emésztési problémák, például puffadás és hasi görcsök enyhítésére szolgál. Vizelethajtó hatása miatt a szervezet méregtelenítésében is szerepet játszik. Gyulladáscsökkentő tulajdonságai révén ízületi gyulladások kezelésére is alkalmazzák.
- Egyéb felhasználás: A lestyán gyökereiből és magjaiból illóolajat nyernek, amelyet az illatszeriparban és gyógyászati készítményekben használnak. A növény erős illata miatt természetes rovarriasztóként is alkalmazható.

A lestyán sokoldalú növény, amely nemcsak a konyhában, hanem a gyógyászatban is értékes szerepet tölt be. Könnyű termesztése és számos felhasználási módja miatt érdemes helyet biztosítani számára a kertben.



P R I M A G

— 1991 —