

## Nyúlszapuka-Anthyllis vulneraria csávázatlan

**Ajánlás:** gyógynövény/ zöldugar/méhlegelő

**AKG:** AKG

**Csávázás:** csávázatlan

**Életciklus:** évelő

**Norma:** 10-15 kg/ha

**Státusz:** Előrendelhető

**Vetésidő:** ősz

A nyúlszapuka egy évelő, elágazó szárú növény, amely 15–30 cm, olykor 60 cm magasra is megnőhet. Virágai halványsárgák, néha aranysárgák vagy vöröslők. Levelei páratlanul szárnyaltak, a csúcsi levélke az oldalsóknál nagyobb. A növény száraz, napos lejtők és rétek, homokpuszták lakója. Meleg, meszes talajokon nő. A nyúlszapuka (*Anthyllis vulneraria*), más néven réti nyúlhere, évelő növény, amely a pillangósvirágúak (Fabaceae) családjába tartozik. Európában, Észak-Afrikában és Nyugat-Ázsiában őshonos, és gyakran megtalálható száraz réteken, legelőkön és meszes talajú területeken.

### Termesztése

- **Hely és talajigény:** A nyúlszapuka napos, meleg helyeket kedvel, és előnyben részesíti a száraz, meszes talajokat. Jól tűri a sziklás, köves területeket is, és gyakran megtalálható árokpartokon, gyomtársulásokban és parlagokon.
- **Szaporítás:** Magvetéssel szaporítható, amit tavasszal érdemes elvégezni. A magokat sekélyen, 1–2 cm mélyre vessük el, és tartsuk a talajt egyenletesen nedvesen a csírázásig.
- **Gondozás:** A nyúlszapuka kevés gondozást igényel. Rendszeres gyomlálás és mérsékelt öntözés elegendő számára. Szárazságtűrő képessége miatt különösen alkalmas olyan területekre, ahol más növények nehezen boldogulnak.

### Felhasználása és előnyei

- **Takarmánynövény:** Sárga virágai jó takarmánynövényként szolgálnak, különösen a juhok kedvelik. Szénaként ízletes tömegtakarmány, de alkalmazásánál az állatok fokozatos hozzászoktatására van szükség.
- **Talajjavítás:** Fejlett gyökérzete révén hatékony a talajerózió és a defláció ellen, zöldtrágyaként is hasznos. A szabad levegő nitrogénjét megköti, ezzel javítja a talaj minőségét és a benne lévő tápanyagok felszaporodását.

- Gyógyászati felhasználás: A népi gyógyászatban sebösszehúzó hatása miatt alkalmazták, ezért sebfűnek is hívták. Gyógyászati célokra a növény minden része felhasználható. Legfőbb hatóanyagai a csersavak, flavonoidok (kvercetin, izoramnetin, kemferol) és szaponinok. Összehúzó és értisztító hatással rendelkezik.
- Egyéb felhasználás: A nyúlszapuka illóolaját a kozmetikai iparban is alkalmazzák, például kölnivíz készítéséhez. A méhészek szívesen ültetik a kaptárak közelébe, mert jó "méhlegelő".

## **Figyelmeztetések**

A nyúlszapuka fogyasztása nem ajánlott terhes nők számára, mivel a benne található vegyületek méhösszehúzó hatásokat idézhetnek elő. Emellett gyermekeknek és szoptató anyáknak is kerülniük kell a használatát. Illóolaját belsőleg nem szabad alkalmazni, mert idegméregként hat.

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



P R I M A G  
— 1991 —