

Orvosi zsálya-Salvia officinalis csávázatlan

Ajánlás: gyógynövény/ méhlegelő

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: 5-7 év

Norma: 15-20 kg/ha

Státusz: Rendelhető

Vetésidő: ősz

A zsálya (Salvia) az árvacsalánfélék családjába tartozó növényfaj. A nemzetségbe kb. 700-900 faj tartozik, melyek között évelő és egyéves lágyszárú növények, cserjék is megtalálhatók. A nemzetség eredete, egyben biodiverzitásának központja Közép-, illetve Délnyugat-Ázsia területére tehető. Egyes fajait dísnövénynek, másokat gyógynövénynek termesztik. Az orvosi zsálya (Salvia officinalis) egy évelő, aromás fűszer- és gyógynövény, amely a Földközi-tenger vidékéről származik. Hazánkban is könnyen termesztendő, és számos jótékony hatása miatt kedvelt.

Mag súlya: 130 szem/gramm 7,69 gramm/ 1000 mag

Termesztése

- **Hely és talajigény:** A zsálya napos, meleg helyet igényel, és a jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag, meszes talajt kedveli. Szárazságtűrő, de a téli fagyokat kevésbé viseli jól.
- **Szaporítás:** Magvetéssel, tőosztással vagy dugványozással szaporítható. A magokat kora tavasszal, márciusban vagy április elején vetik el, 1-2 cm mélyre. A tőosztást és a dugványozást tavasszal vagy ősszel végezhetjük.
- **Gondozás:** Rendszeres gyomlálást és mérsékelt öntözést igényel. A virágzás előtt, júniustól augusztus végéig gyűjtik be a leveleket.
- Tavasszal ajánlott visszametszeni a növényt, hogy dúsabb legyen.

Felhasználása és előnyei

- **Konyhai alkalmazás:** A zsálya levelei aromásak, enyhén kesernyés ízűek, ezért fűszerként használják húskételekhez, pástétomokhoz és vadhúsokhoz. Különösen jól illik zsíros ételekhez, mivel segíti az emésztést.

- Gyógyászati felhasználás: Az orvosi zsálya illóolajat, flavonoidokat és cseranyagokat tartalmaz, amelyeknek köszönhetően gyulladáscsökkentő, antibakteriális és összehúzó hatású. Teaként fogyasztva enyhíti a légúti megbetegedések tüneteit, például köhögést és torokgyulladást. Emellett izzadáscsökkentő és emésztést segítő hatása is ismert.
- Egyéb felhasználás: A zsálya illóolaját a kozmetikai iparban is alkalmazzák, például kölnivíz készítéséhez. A méhészek szívesen ültetik a kaptárak közelébe, mert jó "méhlegelő".

Figyelmeztetések

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



P R I M A G
— 1991 —