

## Vadmurok-Daucus carota csávázatlan

**Ajánlás:** zöldugar/ méhlegelő

**AKG:** AKG

**Csávázás:** csávázatlan

**Életciklus:** 2 év

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

**Státusz:** Rendelhető

**Vetésidő:** tavasz-ősz

A vadmurok (*Daucus carota* subsp. *sativus*) fontos zöldségnövény, jelentős vitaminforrás, régóta ismerjük és termesztjük. A vadon előforduló, Európában és Délnyugat-Ázsiában őshonos vadmurok (*Daucus carota*) háziasított alfaja. A nemesített változat a vadhoz képest jóval nagyobb répatesttel rendelkezik, ízletesebb és kevésbé fásodó szerkezetű. Pliniustól tudjuk, hogy ez a négyezer éves kultúrnövény eredetileg vékony, kemény gyökér volt, és a késő római időkben kezdték nemesíteni. A vadmurok (*Daucus carota*), közismert nevén vadrépa vagy Anna királyné csipkéje, a zellerfélék családjába tartozó kétéves növény, amely a termesztett sárgarépa őse. Európában és Ázsiában őshonos, és számos gyógyászati és kulináris felhasználása ismert.

### Termesztése

- **Hely és talajigény:** A vadmurok napos vagy félárnyékos helyet, valamint jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag talajt igényel. Széles körben elterjedt, gyakran találkozhatunk vele réteken, utak mentén és parlagon hagyott területeken.
- **Szaporítás:** Magvetéssel szaporítható, amit tavasszal vagy ősszel végeznek. A magokat sekélyen, 1-2 cm mélyre vetik, és a csírázáshoz egyenletes nedvességet biztosítanak.
- **Gondozás:** A vadmurok kevés gondozást igényel, de a gyommentesítés és a talaj lazítása elősegíti az egészséges növekedést. Száraz időszakokban mérsékelt öntözés ajánlott.
- **Vetési időszakok**

#### 1. Tavaszi vetés (leggyakoribb)

- **Időszak:** március - április
- Akkor érdemes vetni, amikor a talaj már felmelegedett (kb. 6-8 °C)
- **Előnye:** gyorsabb kezdeti fejlődés, biztosabb kelés

#### 2. Őszi vetés

- Időszak: szeptember - október
- A magok áttelelnek, majd tavasszal korán csíráznak
- Előnye: természetesebb fejlődési ciklus, korábbi indulás

## Fontos gyakorlati javalatok

- Vetésmélység: 1-2 cm
- Csírázás: 2-3 hét (hűvösebb talajban lassabb)
- Fényigény: kifejezetten napfénykedvelő
- Talaj: laza, jó vízáteresztő talaj ideális
- A vadmurom apró magja és lassabb kezdeti fejlődése miatt fontos, hogy ne vedd túl mélyre, és lehetőleg jól elmunkált magágyba kerüljön.

## Felhasználása és előnyei

Agronómiai szempontból a vadmurom jól illeszthető extenzív és regeneratív gazdálkodási rendszerekbe. Napos fekvést kedvel, közepes tápanyagigényű, és különösen jól fejlődik laza szerkezetű, jó vízáteresztő talajokon. Vetése kora tavasszal vagy ősszel javasolt, 1-2 cm vetésmélységgel, 8-15 kg/ha vetőmagnormával. Ezermagtömege alacsony, 1 gramm körülbelül 800 magot tartalmaz, ami lehetővé teszi a pontos keverékbe illesztést.

Ökológiai jelentősége kiemelkedő. Kiváló rovarcsalogató növény, amely nagy mennyiségű nektárt biztosít a beporzók számára. Különösen fontos tápnövénye a fecskefarkú lepke hernyójának, így hozzájárul a biodiverzitás fenntartásához. Méhlegelőekben és vadvirágos keverékekben stabil, hosszan virágzó komponens, amely segíti a hasznos rovarpopulációk fennmaradását és ezáltal a természetes növényvédelmet.

Felhasználása sokrétű: fiatal állapotban takarmányozási célra is alkalmas, levelei és gyökere gasztronómiai felhasználásra is használhatók, míg zöld magjai és virágai különleges ízesítőként szolgálnak. Gyógyászati szempontból ismert vízajtó, szélajtó és epeajtó hatása is. Dísnövényként „Anna királyné csipkéje” néven is ismert, természetközeli kertek kedvelt eleme.

- Gyógyászat: A vadmurom C-, B1-, B2- és B6-vitaminokat tartalmaz. Vizelethajtó, szélajtó és epeajtó hatásai miatt alkalmazzák. Leveleit és gyökerét levesekben használják, zöld magjaival desszerteket és körtebefőttet ízesítenek, friss virágait süteményekbe sütik.
- Konyha: A vadmurom gyökere ízében a sárgarépaéhoz hasonlít, de annál kisebb és kevésbé élénk színű. Növekedése első évében gyűjtik be a gyökerét, még mielőtt a növény szárát fejleszt. Fogyasztható nyersen vagy megfőzve, hasonlóan a sárgarépaéhoz.
- Egyéb felhasználás: A vadmurom magját az ősidőkben is használták gyógyító tulajdonságai miatt. Vízajtóként és vesekő megelőzésére alkalmazták.
- Sokoldalúsága miatt kiváló választás, ha olyan növényt keresel, amely egyszerre támogatja a talajéletet, a beporzókat és a fenntartható gazdálkodást. AKG programokban, zöldugár területeken és méhlegelőként is jól alkalmazható.

## Figyelmeztetés

A vadmurom gyűjtésekor óvatosságnak kell lenni, mivel könnyen összetéveszthető az erősen mérgező bürökkel, a gyilkos csomorikával és egyes borgyökérfajtákkal. A vadmurom sokoldalú növény, amely megfelelő ismeretek birtokában számos egészségügyi előnnyel jár, és a konyhában is változatosan felhasználható.



PRIMAG  
— 1991 —