



A csombormenta nedves területeken fordul elő hazánkban

Változatos mentafélék

A menták régóta kedvelt gyógynövények, hiszen hatásuk mellett az ízük is finom. A legismertebbek a borsmenta és a fodormenta különböző változatai, de hazánkban is számos mentafaj él, a *Mentha* nemzetség pedig mintegy ötven fajt számlál.

NAGY Z. RÓBERT

A menták jótékony hatását a régi római és görög írásokban többször is említik, már akkor is tudtak róla, hogy enyhítik az epebántalmakat, a gyomorfájást, és rendkívüli a görcsoldó hatásuk. Bibliai írások szerint volt idő, amikor adót fizettek vele a régi Palesztinában. A görögök koszorút fontak belőle, és azt viselték ünnepek alkalmával. Régi egyiptomi sírokban is találtak mentát. A középkorban erős illatával rovarűző szerként alkalmazták a növényt. A tizenharmadik század folyamán Európában és Észak-Amerikában közismert gyógyszer lett belőle.

Ma is számos fogkrém, szájvíz alapanyaga, de köztélszirupok is készülnek belőle.

Vannak hazai fajaink is

Néhány mentafaj hazánkban is honos vagy meghonosodott. Egyik ilyen a fürtös menta (*Mentha longifolia*), a Bükk hegységben is jelentős mennyiség található belőle. Illata nem vetekszik a többi mentáéval, viszont nagyon hatásos görcsoldó, emésztésszájvitó, jól használható köhögés, enyhe



A fodormenta lágyabb ízű, mint a borsmenta

légúti és húgyúti fertőzések esetén. A vízi menta (*Mentha aquatica*) patakok mentén, mocsarakban, lápréteken él. Európában gyakori mentafaj. Levelei tojásdadok, fűrészszegélyűek. A lómenta (*Mentha longifolia*) levelei hosszúak, a fonákjuk molyhos. Patakok mentén fordul elő, kedveli a



Kétszer vágják a termesztett borsmenta leveleit

meszes, nitrogénben gazdag talajokat. Magasra nő, elérheti a 70-120 centimétert is. A mezei menta (*Mentha arvensis*) tojásdad, fűrészszegélyű levelei mellett lomblevélszerű murvalevelei is vannak, ezek hónaljában nyílnak a virágok, gömb alakba tömörülve. Egész nyáron át nyílnak ennek a szántókon, legelőkön, nedves réteken élő fajnak

a virágai. A csombormenta (*Mentha pulegium*) levelei kicsik, tojásdadok. Legelőkön, nedves területeken él; hazánkban az Alföldön, de a Duna mentén is sokfelé előfordul.

A bugás macskamenta (*Nepeta pannonica*) kevésbé ismert, és nem is *Mentha* nemzetségbe tartozó, bár nálunk őshonos évelő növény, a népi



A szépen virágzó macskamenta vonzza a beporzó rovarokat

gyógyászatban már régóta használják. A leveléből kiszabaduló illatanyaga vonzza a macskákat. Egész nagy területeken borítja be a mezőket a Bükk hegységben a macskamenta. A növény szára fél-, egy méter magas, levelei gyengén íves vállúak, hosszúkásak. Virágzata laza, keskeny, oldalágas. A népi hagyomány szerint valamikor a macskamenta főzete a táltosok kedvelt italaként szolgált.

A két legismertebb

A borsmenta (*Mentha x piperita*) és a fodormenta (*Mentha spicata* var. *crispata*) a két üzemi méreteken is termesztett faj. Előbbinek erőteljesebb, utóbbinak sokkal lágyabb íze van. Feltehetően mindkettő spontán keletkezett fajhibrid. Mindkettő lágyszárú, föld alatti módosult hajtásokkal, sztolókkal áttelelő évelő növény (legegyszerűbben ezekkel szaporítható a tőosztás és dugványo-

zás mellett), sekélyen gyökerezik, ezért a kapálást kerülni kell körülötte. A mélyrétegű, közepesen kötött talaj felel meg legjobban számára. Szereti a sok nedvességet, ilyen körülmények között jobban



A gyömbérmenta tarka levelű változata

fejlődik, de szárazság idején sincs gond vele, túléli, csak kevésbé növekszik. A borsmenták egyik változatának gyakran vörösés-lilás színű a levélerezete vagy a levél egy része, a szára. Íze nagy koncentrációban először égető, majd később hűsítő. Mindkét fajnak évenként kétszer kell a leveleit leszedni.

Kertészeti változatok

A mentáknak rengeteg kertészeti változata van. Igazi többhasznú növények: jól mutatnak a díszkertben, emellett fűszer- és gyógynövényként is jelentősek. Konyhában és az ételdíszítésben is számukra szerepet nekik. A nemesítésnek, szelekcióknak köszönhetően ma már nagyon sokféle illat-, és ízváltozatban megtalálhatjuk, ezek közül a legnépszerűbbek: a csoki menta, banán menta, narancs menta, eper menta, ananász menta. Érdekes kiemelni a *Mentha suaveolens 'Variegata'* változatot, amely mintás leveleivel kitűnő kerti- és tányérdísz egyben.



A fehérrel szegélyezett levelű változat dísznövénynek is beillik

Érdekes kipróbálni

Alkoholmentes frissítő

1 dl cukorszirup, 3 evőkanál mentalevél, frissen csavart lime és jégkocka kell hozzá. Tegyük jó sok jégkockát turmixgépbe, szórjuk rá a mentalevelet, öntsük bele a cukorszirupot (helyettesíthetjük mézzel) meg a lime levét és jól turmixoljuk össze.

Mentatea

Kevés, friss mentalevelet leforrázunk 2 dl vízzel, lefedve hagyjuk 15 percig és már kész is ez a kis adagban melegen nyugtató, nagy adagban hűtve frissítő ital.

Bedörzsölő kivonat

4-5 evőkanál mentalevelet 3 hétig áztassunk 65-70%-os alkoholban, majd szűrjük le. Használható külsőleg izomgörcs, reuma, fejfájás esetén.

Mentás szájvíz

Öt napra áztassunk be 1 dl 70%-os alkoholban mentát és zsályát, majd szűrjük le. Fél pohár vízhez egy evőkanálnyi folyadékot használva öblögezzünk vele naponta egyszer.

3+1 IMMUN- ÉS IDEGERŐSÍTŐ GYÓGYNÖVÉNY

A természetes gyógymódok kedvelőinek érdemes a kertbe olyan gyógynövényeket ültetni, melyek fogyasztása erősíti a szervezet védekezőképességét, hatékonyan bevethető légúti megbetegedések esetén, javítja a közérzetet, és hozzájárul a lelki egészségünkhöz is.

10-40 cm magasra nő a meleg- és napfénykedvelő **kerti kakukkfű** (*Thymus vulgaris*), mely szabadföldbe ültetve jól tűri a szárazságot. Virágzás után vágjuk vissza hajtásait, ősz végén takarjuk be a növény tövét a téli fagyok miatt. A kerti kakukkfű leveles hajtásából (*Thymi herba*) készített tea köhögéscsillapító, görcsoldó, fájdalomcsillapító hatású. Javítja a közérzetet, segít a gyomorproblémák kezelésében, antibakteriális hatása miatt remekül alkalmazható légúti megbetegedések esetén. Júniustól egészen kora őszig virágzik a **közönséges orbáncfű** (*Hypericum perforatum*), melynek virágos hajtását (*Hyperici herba*) a virágzás előtti napokban és a virágzás alatt szedjük. Ültethetjük a kert napfényes vagy félnáryékos részébe is, öntözzük rendszeresen. Teája szorongásoldó, nyugtató, antidepresszáns, segít alvász problémák esetén, fokozza a test természetes ellenálló képességét. Fontos megjegyezni, hogy az orbáncfű fogyasztása fényérzékenységet okozhat az arra érzékenyeknél, ezért alkalmazása után kerüljük a napfényt. Cserébe vagy balkonládába is ültethetjük a **szurokfűvet** (*Origanum vulgare subsp. vulgare*) napos és lehetőleg szélvédett helyre. A szurokfű virágos, leveles hajtásaiból (*Origani herba*) készített, fűszeres ízű forrázat immunerősítő, antibakteriális, emésztést segítő, gyulladáscsökkentő hatású, enyhíti a fejfájást, valamint csökkenti a légúti megbetegedések kellemetlen tüneteit, köptető hatású. Ültessük



a kert napfényes, meleg részébe, tápanyagban dús, meszes, jó vízáteresztő képességű talajba a **kerti izsópot** (*Hyssopus off. ssp. officinalis*). Enyhén fagyérzékeny, ezért ősz végén gondoskodjunk takarásáról, védelméről. Az izsópot virágos hajtásának (*Hyssopi herba*) teája antibakteriális, köptető, görcsoldó, immunerősítő hatású. Nyákdoldó hatása miatt használhatjuk hurutos köhögés, hörgőgyulladás kezelésére, torokfájás enyhítésére. Fontos, hogy várandós- és szoptató édesanyáknak, kisgyermekeknek, valamint epilepszia és magas vérnyomás esetén fogyasztása nem ajánlott.



Az élő gyógynövények tavaszi ápolása

Tavasszal nézzük végig a gyógynövényeinket, az elszáradt, elfagyott ágakat vágjuk le a bokrokról. Sok fáradozástól kíméljük meg magunkat egy akkumulátoros fászfűrű növényvágóval, mely alkalmas a fák és a cserjék visszametszésére, valamint a levágott faanyag gyors és hatékony felaprítására is. A komposztálóba kerülő levágott növényi részeket vágjuk apróra, mert így sokkal hatékonyabban és gyorsabban zajlik a komposztálás folyamata. Egy erős aprítógép sokoldalúan felhasználható a kertben keletkezett növényi hulladék darabolására, hiszen a gallyak vágása mellett alkalmas a levágott fű, az avar és a növényi nyesedék aprítására is. Látványos növekedést érhetünk el tavasszal az élő gyógynövények tövébe szórt komposzttal, mely hasznos tápanyagokkal látja el növényeinket.

Nemrég megújult kertápolási portálunkon, a www.stihlnemzedekek.hu weboldalon további hasznos tippeket olvashatnak a gypápolás, zöldség-, gyümölcs-, fűszer- és gyógynövénytermesztés, szobanövények- és díznövények gondozásának témájában.

STIHL