

A különböző kakukkfű fajokat már az ókor embere is saját szolgálatába állította. Sokoldalúsága miatt több mint 4000 éve használják fűszer- és gyógynövényként. Nevének eredetéhez több történet is kötődik, de hogy miért éppen kakukkfű, annak csak az ókori istenek a megmondhatóí. Mindenesetre leszögezhetjük, hogy növényünknek nincs köze a rokon nevű kakukk madárhoz. Ősi antiszeptikumunk történetének, legendás fűszerkultuszának és gyógyító erejének járunk most utána.

Nehezen emészthető ételleink nagyszerű fűszere, légúti betegségek kiváló gyógyítója

a kerti kakukkfű



Az ajakosvirágúak családjába tartozó kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*) Dél-Európában és a földközi-tengeri térségben őshonos, Európa más országaiban termesztik, így hazánkban is. Szárazságkedvelő félcserjénk alacsony növésű (20-50 cm), szétterülő, bokros alkatú, a tövétől elágazó, fásodó szárral. Apró, aromás illatú levelei finoman szőrözöttek, és átellenesen állnak. Kicsiny ajakos virágai a rózsaszíntől a halványliláig pompáznak májustól szeptemberig. Ilyenkor nektárjuk mágnesként vonzza a lepkéket és a méheket, így kiváló mézelo növénynek is számít.

Kirándulásaink alkalmával számos vadon termő fajával találkozhatunk, mint például a mezei, vagy más néven keskenylevelű kakukkfű (*Thymus serpyllum*). Vadon termő fajtársai alacsonyabb növésűek, virágaik általában élénkebb lilás színűek. Friss hajtásikat megtörve jellegzetesen aromás illatukról könnyen felismerhetők. A nép által felruházott nevek sora szinte végtelen: balzsamfű, kerti démutka, kakucskafű, mezei kakukkfű, tömjénfű, töményfű, vadcsombor, mézfű, méhek füve, pecsenyefű – csak hogy néhányat említsek. Sok helyen még ma is csomborként ismerik.

Latin nevének eredetét kutatva több variáns is felmerül, de szinte mindegyiket azonosítani lehet népies elnevezéseivel is. A latin thymus szó



valószínűleg a balzsamozó növényt jelentő óegyiptomi tham szóból ered. Erős illata és kiváló fertőtlenítő hatása miatt ugyanis az egyiptomiak a holttestek balzsamozására (is) használták olaját, talán innen kaphatta a balzsamfű elnevezést. Az ókori görögök a vitézség jelképeként tartották számon növényünket, és a görög thymos (bátorság) szót adták névadójául. A háborúba készülők férfiak ruhájára állítólag kakukkfűvet hímeztek az asszonyok. Létezik egy másik görög variáns is sokoldalú „főhősünk” nevére, miszerint a szintén görög thüein szóból ered, melynek jelentése: füstölni, füst-



Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a **Mecsek-Drog Kft.** támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

áldozatot hozni. Lehetséges, hogy innen kapta a tömjénfű nevet.

Elnevezéseiből is láthatjuk, hogy a kakukkfű az egyik legősibb és legnépszerűbb fűszer- és gyógynövényünknek számított. Amint a középkorban elterjedt Európa más területein is, a kolostori orvoslás egyik pillérévé vált. Egy középkori gyógyszerkönyv univerzális szerként tünteti fel, melyet máj- és lépproblémákra, emésztési zavarokra, gyomorfájásra ajánl. A fertőző betegségek egyik legfontosabb házi szerként használták, járványok idején nagy mennyiségű kakukkfűvet fogyasztottak, de bedörzsölő szerként és füstölőként is felhasználták. A harctéri sérülések kezelésében kimagasló szerepet játszott mint az „ókor és középkor antibiotikumaként”.

A népi gyógyászatban évszázadokon át alkalmazták megfázás, köhögés, torokfájás és egyéb légúti megbetegedések kezelésére, valamint emésztés serkentésére és a bélférgek kiirtására. A növény fő antibakteriális anyagát, a timolt a 18. században Caspar Neumann fedezte fel. A vegyület azóta is az egyik leghatékonyabb növényi eredetű antiszeptikum, melyet a modern gyógyszeripar is felhasznál.

Antiszeptikus, görcsoldó hatásának köszönhetően teáját kortyolgathatjuk köhögés, megfázás, hörghurut ellen, de gyomornyug-

tatóként, emésztési panaszok esetén is megállja a helyét. Illóolaját többek között gargarizáláshoz, inhaláláshoz, kádfürdőkhoz használhatjuk fel. Növényünkkel kapcsolatban egyetlen ellenjavallat ismert, miszerint illóolaja terhesség alatt mellőzendő.

A kakukkfű természetesen nem csak a gyógyászatban játszik (játszott) nagy szerepet, ugyanis igen sokoldalúan használható fűszernövény is, a mediterrán konyha alapvető fűszerei közé tartozik. A kakukkfű fanyar, aromás leveleit és virágzatát általában a nehezebben emészthető ételeknél érdemes alkalmaznunk. Különböző húsételeket, mártásokat, leveseket, tésztákat, salátákat ízesíthetünk vele, és kiváló fűszeres vaját, túró, sajtot, tojást is készíthetünk belőle. Egyes helyeken likőrök ízesítésére is használják.

Mindamellert, hogy igen kiváló ízharmonizációt biztosít ételeinknek, gyomrunkat is segíti az emésztés nehéz munkájában. Amikor grillen, tárcsán vagy bográcsban sütök-főzök, mindig „bevetem” a fűszerkertünkben szerényen virágzó kakukkfű friss hajtásait. Jöhetnek a zsíros, nehezen emészthető húsok, bab, káposzta...

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR




Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!



Fogyni szeretne?

Hatékony segítségre vágyik?

**A MECSEK FOGYI TEA
TÁRS A FOGYÓKÚRÁBAN.**

Az ananász ízű teakeverék
gyógynövény összetevői
eredményesebbé tehetik a diétázást és
segíthetnek legyőzni az éhségérzetet.



www.mecsektea.hu

Keresse a dm üzletekben is!