



OTDK DOLGOZAT

GYÓGYNÖVÉNYEK A VIDÉKI KERTEKBEN, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A CITROMFŰRE

Készítette: **Urbán Anna**
MATE, Károly Róbert Campus

Témavezető: **Prof. Dr. Káposzta József** egyetemi tanár,
MATE Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság
Intézet, Vidék- és Területfejlesztési Tanszék

Pályamunka lezárásának dátuma: 2024. május

Gödöllő
2024.

Tartalomjegyzék

1.	BEVEZETÉS	3
2.	IRODALMI ÁTTEKINTÉS	5
2.1.	Gyógynövények	5
2.1.1.	Gyógynövények használatának története	5
2.1.2.	Gyógynövények gyógyhatásai	8
2.2.	A citromfű bemutatása	9
2.2.1.	A citromfű botanikai jellemzői	10
2.2.2.	A citromfű drogjai, hatóanyagai.....	11
2.2.3.	A citromfű felhasználása	11
2.2.4.	A citromfű előfordulása, környezeti igényei.....	14
2.3.	A gyógynövények és a citromfű területhasznosítása hazánkban	15
2.4.	Panoráma Ökokert bemutatása	18
3.	A KUTATÁS MÓDSZEREI	22
3.1.	Interjú	22
3.2.	Kérdőívezés	23
4.	A KUTATÁS EREDMÉNYEI	24
4.1.	Kérdőívek eredményei	24
4.2.	Interjúk eredményei.....	40
5.	KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK.....	43
6.	ÖSSZEFOGLALÁS.....	46
	IRODALOMJEGYZÉK.....	48

1. BEVEZETÉS

Az emberiség már az ősidők kezdetén elkezdte felfedezni és hasznosítani a növényeket. A véletlen mellett az állatok megfigyelése is rávezethette az ősebert, hogy megpróbáljon növényekkel gyógyítani, fájdalmat csillapítani, sebeket behegeszteni, méregteleníteni a szervezetet. Villámcsapás szerű felismerések és számos zsákutca közepette az orvoslás évezredekén keresztül főként a növényeken alapult, számtalan mennyiségű különböző receptet hagyva örökségül (Baldo, 2021).

Az általunk fogyasztott növények nagy százaléka hiába nem gondolná róla az ember, de gyógynövény. Van egy régi mondás mi szerint „fűben, fában orvosság” és szerencsére ezt újra egyre többen gondolják igaznak. Véleményem szerint is ez így van. Nem véletlenül mondják, hogy az egészséges táplálkozás fontos elemei a növények, mert táplálóak, tele vannak vitaminnal, ásványi anyagokkal és megannyi hasznos alkotóelemmel. A táplálkozás mellett használjuk őket többek között borogatás, dunsztkötés és fürdő készítésére is. Sokan a citromfűről se gondolnák mennyi mindenre jó, pedig rengeteg növénynek vannak rejtett tulajdonságai, csak meg kell keresni őket.

Számomra a citromfű (*Melissa officinalis*) mindig is többet jelentett egy egyszerű kis növénykénél, mert ez volt az első gyógyhatású növény, amit kisgyermekként megkóstoltam, tetszett és már akkor volt kedvem és energiám foglalkozni vele. Amikor láttam, hogy az a kicsi növény megkezdte fejlődését és elkezdte meghálálni mindazt a beléfectetett időt és energiát, egyre boldogabb lettem. Mikor eljött a nyár és vele együtt a limonádé szezon is, boldogan kezdtem el betakarítani munkám gyümölcsét és konstatáltam, hogy ügyes voltam.

Az, hogy én ismerem a gyógynövényeket, boldogsággal tölt el, de kíváncsi vagyok arra is, hogy mások mennyire ismerik őket. Így a tudományos diákköri kutatásom témaválasztásakor nem is volt kétséges számomra, hogy a gyógynövények ismertségével, használatával kapcsolatosan fogok vizsgálni, kiemelten a citromfűvel. A citromfű, mint vizsgálati téma választásának másik oka az volt, hogy a citromfűvet véleményem szerint bárki, bárhol termesztetheti, akár egy kis cserépben is elfér és jól érzi magát az ablakpárkányon.

Ezek alapján dolgozatomban **célul tűztem ki**, hogy kutassam, megvizsgáljam és elemezzem az emberek gyógynövényekhez való hozzáállását, a velük kapcsolatos ismereteiket. Fontosnak tartottam megvizsgálni, hogy mennyire hajlandók a gyógynövényeket saját maguk, családjuk számára előállítani, esetleg gyűjteni.

Fontos kérdés volt számomra, hogy megvizsgáljam, van-e különbség a városi és a vidéki lakosság, vagy a korcsoportok között a gyógynövények ismerete és használata között. Érdekelt, hogy a saját korosztályom mennyire ismeri és használja a gyógynövényeket. Ahhoz, hogy erről egy részletesebb képet kapjak kiválasztottam a citromfűvet, mint egy viszonylag ismert és könnyen beszerezhető gyógynövényt.

Vizsgálataim megkezdése előtt felállítottam a hipotéziseimet, mely szerint:

H1: *A 25 év alattiak kevésbé tudják, hogy melyek a környezetükben fellelhető gyógynövények.* Feltevésemet arra alapoztam, hogy ismerve a saját korosztályomat, kedvezőtlenek a tapasztalataim. A fiatalok kevésbé érdeklődnek a saját környezetük, a növények, állatok iránt.

H2: *A községekben, kisvárosokban élő lakosság jobban ismeri a gyógynövényeket és hatásaikat, mint a közép- és nagyvárosi lakosság.* Feltevésemet arra alapoztam, hogy a városi környezet nem teszi lehetővé, hogy a lakosság közvetlenül kapcsolatban legyen a természettel. Így a növények, azon belül a gyógynövények is, nem részei a városi lakosság mindennapjainak. A vidéki térségekben élők a népi hagyományoknak, hagyományörzésnek hála, még jobban ismerik a gyógynövényeket, azon belül a citromfűvet is.

H3: *A közép- és nagyvárosi lakosság nagyobb arányban használja a citromfűvet, mint a tízezer fő népesség alatti településeken élők.* Feltételezésem annak ellenére, hogy ellentmondásosnak tűnik, tapasztalataim alapján nem az. A városi lakosság véleményem szerint többet foglalkozik az egészségével, az egészséges táplálkozással. Ennek egyik formája, vagy kiegészítése a gyógynövény tartalmú ételek, szerek használata. Véleményem szerint nagyon sokan, ugyan még nem láttak, tapintottak friss citromfűvet, de az üzletek polcairól jól ismerik.

H4: *A citromfű ízesítő hatását többen ismerik, mint a gyógyhatásait.* A citromfű növény a házi kertekben sok esetben frissen fogyasztva limonádében, ételekben elterjedt. Kellemes illata, citrusos aromája friss felhasználását meghatározza (fura). Ezért gondolom, hogy többen használják és ismerik a citromfűvet mint frissítő, ízesítő, ízjavító hatású növényt, mint a legfőbb gyógyhatásait, a nyugtató/altató, étvágyjavító és külsőleg herpesz elleni hatását.

2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Gyógynövények

„A legtágabb értelemben gyógynövényeknek nevezzük azokat a növényeket, amelyeket a hagyományok vagy az irodalmi adatok alapján gyógyítás céljára felhasználtak, vagy felhasználnak.” (Lakatos M., 2022/a; 2.dia)

„Szűkebb racionális értelmezés szerint csak azok a növényfajok tekinthetők gyógynövénynek, melyek felhasználást valamilyen hivatalos forrás (pl. gyógyszerkönyv) engedélyezi.” (Lakatos M., 2022/b; 2.dia)

2.1.1. Gyógynövények használatának története

Az emberiség és a gyógynövények története lényegében összekapcsolódik, egyidős. A kezdetektől fogva bennünk van a vágy, hogy meghódítsuk a természetet, megismerkedjünk a minket körülvevő világgal. Mindent használni akartunk, amit lehetett: a fákat, a növényeket, a tüzet, az állatok bőrét és húsát. Érdeklődve néztük és figyeltük a vihart, a felettünk lévő eget, a napot, a csillagokat. Ízlelgettük a növényeket. Először rájöttünk, hogy vannak közöttük jóízűek, keserűek, savanyúak, édesek. Volt, aki jobban lett és meggyógyult az egyiktől, volt olyan is aki megbetegedett egy másiktól. Volt olyan bogyó, amely halálos méreg volt, és valaki az életével fizetett a tudásért. Az évezredek során megtanultuk a magunk keserves kárán, hogy nem minden ehető, és hogy mi az, ami jót tesz nekünk (Szabó és Lopes-Szabó, 2008).

Az **őseMBER** a természetben élt. Minden életszükséglete onnan nyert kielégítést, az összes eszközt onnan vette. Így tehát természetes, hogy mikor szervezetében működési zavar állt be, onnan vette a szereket, amelyek segítettek neki újra helyreállítani a tévútra tért testének harmóniáját (Varró, 1991). Vannak olyanok, akik azt állítják, hogy az állatoktól leste el az ember az első gyógynövényeket. Bizonyos kutatók ezt kétségbe vonták, viszont történelmi tény, hogy rengeteg növény gyógyerejét, a szervezetre jótékony vagy mérgező tulajdonságának felismerését köszönheti az állatoknak (Szabó, 2022). Ez a tudás valamelyest ösztönös volt, elvégre az állatok is sokszor ösztönösen tudják, mi jó nekik és mi nem. Dél-Afrikában az elefántok egy ott termő aloé levelét az emésztésük megkönnyítésének érdekében fogyasztják. A kutyák a tarackbúza vékony levelét rágják ugyanebből a célból. A csimpánzok a vadnapraforgó levelit nyelik le egészben, hogy megszabaduljanak a bélférgeiktől (Szabó, 2022).

A kínaiak már az i.e. 25. században ismerték a fokhagymát, és olyan fontos, jelenleg is használt fűszernövényeket, mint a fahéj, a gyömbér vagy a bors. Sen Nang császár i.e. 3400 körül már feljegyzéseket készített a gyógynövényekről, mely gyógynövénykönyv az évszázadok során folyamatosan bővült. A legősibb indiai könyv a Rig Veda, mely 67 gyógynövényt írt le i.e. 1200 körül. Az ókori egyiptomiaktól származik az a 21 méter hosszú papirusztekercs, ami i.e. 1500 körül keletkezett. 876 gyógykészítményt és több mint 500 növényt sorol fel. (<https://naturlandegeszsegcentrum.hu/tudastar/gyogynoveny-tortenelem/>)

Majd az ösztön mellé társult a kollektív emlékezet, a tapasztalat. Az időszámításunk előtt 5400 évvel élt jégkorszaki ember maradványait találták meg 1991-ben a tiroli Alpokban és bebizonyosodott, hogy legutolsó útjára fehér nyárfákon termő lukacsos gombákat vitt magával, amely vérzéscsillapító és görcsoldó hatású növény. A fáraók Egyiptomában az orvosoknak már szerteágazó tudása volt. Nagyon pontos feljegyzések vannak arról, hogy miként alkalmaztak egyes növényeket gyógyító feladatokra. Az első gyógynövénykertet az időszámításunk előtt a VIII. században alapította egy babiloni király és 64féle növény volt benne. Az ókori görögöknél a növénylopást pont úgy halállal büntették, mint az emberölést vagy a templomfosztogatást (Szabó és Lopes-Szabó, 2008).

A gyógyítás fontos eleme lett a fitoterápia (növényi eredetű gyógyszerekkel történő kezelés) és a gyógynövényekkel való orvoslás. A leghíresebb görög orvost, Hippokratészt ma a botanika, a gyógyszerészet és az orvostudomány atyjának tartjuk. A végzett orvosok a mai napig az általa írt esküt teszik le. Hippokratész (i.e. 460-377) könyvében 200 gyógynövényt írt le (<https://naturlandegeszsegcentrum.hu/tudastar/gyogynoveny-tortenelem/>). Dioszkoridész az időszámítás szerinti I. században élt, ő volt, aki megírta az első gyógynövényes könyvet, ami egészen a XVII századig referenciamunkának számított (Szabó és Lopes-Szabó, 2008). Galenus római orvos volt, aki elég alapos ismerője volt a gyógynövényeknek. Azt tanította, hogy termőhelyükön kell felkeresni, megfigyelni és lehetőség szerint saját kezűleg kell begyűjteni azokat. Más és más gyógyszerformákat (tinktúrákat, kivonatokat, kenőcsöket, tapaszokat) készített belőlük, melyeket ma is galenusi készítményeknek nevezünk (Szabó és Lopes-Szabó, 2008).

A középkorban a gyógynövények ismerete még tovább nőtt. Nagy Károly frank király kötelezővé tette a népe számára a termesztésüket. A kolostorokban, zárdákban, a veteményes- és konyhakertek mellett, külön biztosítottak helyet a gyógynövényeknek is. Az apácák és a barátok voltak egy-egy közösség gyógyítói. A legkiemelkedőbb bencés herbalista apáca főnökhasszony a bingeni Hildegard volt (1098-1179), aki azt vallotta, hogy nem csak a beteg

szervet, hanem az egész testet kell gyógyítani. Megfigyelései, tudása által természettudományos könyvet is írt, melyben sok gyógynövény gyógyító hatását is részletesen kifejtette (<https://naturlandegeszsegcentrum.hu/tudastar>). A könyvnyomtatás feltalálása újabb távlatokat nyitott a gyógyfüves gyógyításban is. A kolostorok feljegyzései nyilvánossá váltak és különböző nyelvekre fordították le azokat (Szabó, 2022).

A középkor leghíresebb orvosa a Svájcban származó Paracelsus volt. Azt mondta, hogy az orvos a természet beható ismertetével és szorgos munkájával gyógyít. Kutatásai tették le a biokémia, a fitoterápia és a homeopátia alapjait. Nem szerette az egzotikus növények használatát és azt vallotta, hogy a körülöttünk lévő növényekkel kell gyógyítanunk magunkat (Szabó és Lopes-Szabó, 2008). Paracelsus Herbarius című könyvében írta le részletesen a különböző gyógynövényeket. Annak ellenére, hogy a középkorban a betegségeket isten büntetésének tartották, Paracelsus a korát megelőző különböző nézeteket összegezve úgy gondolta, hogy a betegséget nem a lélek tisztátlansága, hanem a test pillanatnyi ásványi egyensúlyának megbomlása okozza, amelyeket a test kémiai állapotának orvosolásával lehet meggyógyítani (<https://naturlandegeszsegcentrum.hu/tudastar/gyogynoveny-tortenelem/>).

A gyógyszer-növények hatóanyagainak felismerése, valamint kivonása a XIX. század elején kezdődött meg. A mákból kivonták a papaverint, az örménygyökérből pedig az inulint. A fehér fűzből nyerték ki a szalicilsavat, az aszpirin alapanyagát, melyet először 1860-ban állítottak elő laboratóriumban, mesterséges módon. A modern gyógyszerészet történetét innen számítjuk (Szabó és Lopes-Szabó, 2008). A XIX. század végén a vegyi szerekkel való mámoros bővelkedés idejét éltük, amikor az a gondolat uralkodott a tudományos orvosi világ felett, hogy csak a kémiai konyha repertoárjából kerülhet ki a mindent megváltó gyógyszer. Ennek hatására több száz gyógyszer került a piacra, az orvosok kezébe (Varró, 1991).

A vegyi nagyipar a mai napig gyártja a mesterséges anyagokból előállított termékeket, melyek gyógyító hatásuk mellett sajnos gyakran mellékhatásokkal is rendelkeznek. Annak ellenére, hogy a modern gyógyászat sok esetben már kivonatokkal, szintetikus szerekkel, mesterséges anyagokkal dolgozik, a fitoterápia és a gyógynövényekkel történő gyógyítás még mindig, sőt egyre inkább fontos szerepet játszik a gyógyításban, betegségek megelőzésében. A gyógynövények ugyan nem csodaszerek, de használatuk jellemzően nem rejt kockázatot.

2.1.2. Gyógynövények gyógyhatásai

A modern kultúrát ugyan úgy, mint ahogyan az emberiség orvoslási készségét is, atavizmus jellemzi. Ez a megállapítás azért találó a népi gyógyászatra, mert a mai napig is, elsősorban a falusi, de a városi lakók nagyobb része is hajlamos a felmenőiktől örökölt, a nagyszüleiktől hagyományozott népies, házilag elkészített gyógyszerek, gyógykészítmények használatára.

A lakosság egy része nem bízik az orvostudományban és a mai orvoslásban. A népies gyógyszerekben és gyógyászati eljárásokban ezek az emberek sokkal jobban megbíznak. Érdekes következtetés, hogy jellemzően a növények, de elsősorban inkább a gyógynövények vizsgálata értékes néprajzi, történelmi, kultúrtörténeti, valamint élettani adatokat szolgáltat. A népek életének történelme az orvosságként felhasznált növények tanulmányozása nélkül elképzelhetetlen, mert a gyógyító növények alkalmazása, olyan őseredetű, mint maga az ember. A kútforrások változatosak, sokoldalúak és babonás furcsaságokkal át vannak szőve. Ma már tudjuk, amiben a kémiai vizsgálatok lehetősége is nagy segítségünkre volt, hogy számos hajdani füveskönyv, amely valamelyest összevisszaságban a mérges és méregmentes füveket sorolja fel, a legfontosabb összetevőjét, szolgáltatja a sokszor kigúnyolt növényi gyógyszereknek. Napjainkban modernné vált a természetes gyógyeljárásoknak nélkülözhetetlen segédeszközei ezek a könyvek, de a tudós orvosi társadalomnak is nagyra becsült orvoslási anyaga. (Varró, 1991)

Mivel a különböző gyógyeljárások széleskörű ismerte nagy, szinte természetfeletti hatalmat adtak az ismerőik kezébe, természetesen hamar összekötötték az egyszerű hitétellel és művelői egyben a szellemi élet vezetői is lettek. Amint azt szanszkrit iratokból (Ayur veda) is megtudtuk, **Indiában** a növények ismerete szorosan egybe volt fűzve az isteni tanításokkal. Buddha maga volt a gyógyítás legfőbb védelmezője. A **kínaiak** például már Krisztus után 100-körül gyógyszerként használták a rebarbarát, a sisakvirágot és még sok ma is használt gyógynövényt, sőt tisztában voltak az aranyzabállyal is, hogy a növény hatásfoka sokban függ a talaj minőségétől, a begyűjtés idejétől, továbbá a szárítás módjától.

Az **egyiptomiak**nál erős szerepet játszottak a tisztítókurák, sőt a lemosások is. Tőlük származik a fokhagyma és a tengerihagyma gyógyszerként való felhasználása. A **zsidóknál** a dietetikus étkezés szabályainak, a vallás törvényeinek ereje szerzett érvényt. A **görögöknél** főként a hellén mondák közölnek érdekes adatokat (Achillea, Centaurium és a többi) a gyógyfüvek felhasználásáról. Pytagoras nagy terjesztője és tisztelője volt a gyógynövényeknek. A gyógynövény ismeret a görögöknél Hyppokrates idejében érte el fénykorát, akinek műveiben 234 gyógynövény leírását találjuk. (Varró, 1991)

A **rómaiak**nál Dioskurides, Néró kortársa, volt a gyógynövények néhai legnagyobb felhasználója és ismerője. Sok gyógynövény első leírása ered tőle. A római birodalom bukása után a gyógynövény tudomány a kolostorokba költözött. Főként a szerzetesek és az apácák foglalkoztak a teák készítésével és a növényekkel. A **középkor**ban jó-pár gyógynövényekről szóló könyv is megjelenik, amelyek felhasználási módokat és mindenféle recepteket közölnek az országszerte alkalmazott gyógynövényekről. Jelentős fejezet a természetgyógyászat történelmében Hakremann és Hufeland, valamint később Kneipp pater- fellépése, bár az utóbbi, nem is igazán a szaktudása, inkább a közönségre való nagy hatása miatt. Mára már folyóiratok, intézetek és egyetemi tanszékek foglalkoznak a gyógynövényekkel való kezelés tudományával és majdhogynem beláthatatlan azoknak az orvosoknak a száma, akik klinikailag és/vagy tudományosan tanulmányozzák a gyógynövényeket, mint gyógytényezőket és fedik fel számunkra a természet kimeríthetetlen gyógyszertárát. A gyógynövényekben rejlik a természet gyógyító őseréje. Köszönhetően a jó tapasztalatoknak, a gyógynövények áldásos hatásukba vetett bizalomnak és szélesebb körű ismertetésüknek a növényi gyógyeljárások lelkes közönségre tettek szert, sőt megállapíthatjuk, hogy orvosok és az egyetemes orvosi tudomány meglehetősen sok példás képviselője is elismeri ennek az iránynak a józanságát, alaposságát, jogosságát és tudományos felkészültségét. (Varró, 1991) A természetes gyógymód abban hatásos, hogy a megjelenő betegségeket megelőzze, a betegség szervezetben való elhatalmasodását meggátolja.

2.2. A citromfű bemutatása

A citromfűvet már az ókorban is használták, harapások, valamint csípések kezelésére antibakteriális és fertőtlenítő hatása miatt. A híres perzsa orvos, Avicenna „A gyógyítás művészete” (Canon Medicinæ) című írásában már említi a citromfűvet, ami „örömmel tölti meg a szívet”. A XII. században depresszióra alkalmazták. Paracelsus, híres svájci orvos úgy gondolta, hogy meghosszabbítja az életünket és valóban, a világ legidősebb személyei közül sokan fogyasztanak napi rendszerességgel citromfűből készült teát. (Lopes-Szabó et al., 2013)

A citromfű latin neve *Melissa officinalis*. A citromfű további magyar nevei: citromszagú melissza, citromszagú mézfű, kertiméhfű, méregnyomófű, mézelke, mézfű, macskaméz, (Szabó és Lenchés, 2013; Varró, 1991; Baldo, 2021), gyógyító méhfű, mézgáncs (Zelenyák, 1908.)

Vörös Éva a 2008-ban megjelent „A magyar gyógynövények neveinek történeti-etimológiai szótára” című kiadványban így ír a citromfű nevének keletkezéséről: A citromfű összetett szó, az előtag a latin citrum, citromfa, tujafa, életfa, átvétele, a fű utótag magyarázó szerepű. Az orvosi citromfű neve a növény régi latin neve alapján citraria, citrago (< citrus 'citromfa') jött létre. A névadás alapja, hogy a növény „nyers fűve ... citrom szagu, melly szag száraz állapotban erősebb” (Barra, 1841 alapján).

2.2.1. A citromfű botanikai jellemzői

A citromfű az árvacsalán- virágúak (Lamiales) rendjébe és az ajakosok (Lamiaceae) családjába tartozik. Töről szaporodó, évelő, lágyszárú növény. Vékony, sárgásbarna gyökerei az elfásodó gyöktörzsből erednek, melyből a tarackoló, vízszintesen kúszó kis sarjak fejlődnek, amik majd végüknél a talaj fölé emelkedve föld fölöttihajtásokká alakulnak át. Szára négyszögletes, bokrosan elágazó, fehéres-lilás árnyalatú, főként felálló, 50-100 centiméteres magasság között van jellemzően. Fűrészes szélű, tojásdad alakú, 3-6 cm hosszú, nyeles levelei keresztben átellenesen helyezkednek el (1. ábra).

1. ábra: citromfű növény



(Forrás: Saját fotó, 2024. április 20.)

A sötétzöld, gyéren szőrözött levéllemez felülete kicsit hólyagos. Fehér virágai kétivarúak, álörvökben, a felső levelek hónaljában helyezkednek el, rövid kocsánnyal rendelkeznek, bimbósan sárgák, majd kinyílás után pedig fehérek. Csészéjük hengeres, harangszerű. Július

elejétől nagyjából augusztus közepéig virágzik, a virágai sok nektárt termelnek, ezért a citromfű remek mézelő, ennek a tulajdonságának hála méhfűnek is nevezik. Termései sima, tojásdad alakú, fénylő, majdnem fekete színű, 1,5-2 mm hosszú makkocskák, ezermagtömege pedig 0,6-0,7 g. A helyesen termesztett és tárolt magok csírázóképesége 80-85%, amit 3-4 évig meg is tud tartani (Szabó és Lenchés, 2013; Papp et al., 2013; Lopes-Szabó et al., 2013).

2.2.2. A citromfű drogjai, hatóanyagai

A citromfűnek (több hivatalos) drogja is van, amelyeket többek között a VIII. Magyar Gyógyszerkönyv is jegyez. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyv két drogról ír, az első az orvosi citromfű levél (*Melissae folium*), a második pedig a citromfűlevél száraz kivonata (*Melissae folii extractum sicccum*) (Ph. Hg. VIII.). További könyvekben találhatóak még más, nem hivatalos drogok is. A friss növényből kivont illóolaj (*Melissae aetheroleum*) keresett termék a drogkereskedelemben. A drogok íze aromás, illatuk pedig a citromra emlékeztet. A föld feletti részei illóolajat tartalmaznak, amelynek főbb alkotó elemei a citrál, a gerániol, a citronellál és a linalool. Ezen kívül drogjában kimutathatók még: flavonoidok (kvercetin, kempferol, luteolin, apigenin), rozmaring- és további fenolkarbonsavak (Papp et al., 2013).

2.2.3. A citromfű felhasználása

Farmakológiai hatása, felhasználása a: Nyugtató, antibakteriális, antivirális hatású, valamint ideges eredetű alvászavaroknál, gyomor- és bélpanaszoknál alkalmazható gyógynövény. Külsőleg herpeszvírus-fertőzés tüneteinek enyhítésére hatékony. A **citromfű levelét** önállóan és más drogokkal együtt **teaként használják**. A citromfű teának görcsoldó, ideges hányási inger oldó hatása van. Teáját használjuk étvágy- és ízjavító hatása, gyomor és emésztőrendszer nyugtató hatása, izzasztó hatása és ideges eredetű fogfájás esetén is (Szabó – Lopes-Szabó, 2008).

1908-ban Zelenyák János lekéri plébános feljegyezte A gyógynövények hatása és használata című könyvében a „Jó hatású háziszerek”- között a citromfűvet, mint a „Csillapító tea” és a „Vértisztító szer” alkotóelemét. A „Csillapító tea” „Idegezésnél, görcsöknel, vértolulásoknál” ajánlotta. Javaslatára szerint a gyógynövényeket össze kellett vegyíteni, apróra vágdalni vagy zúzni és teának felfőzni. A citromfű mellett tartalmazott további gyógynövényeket (cickafark, zsálya, fodormenta, nemes pipitér, hársfavirág, kakukttorma, ánizs, olasz kapor, kömény). A „Vértisztító szer” esetében főzetet kellett készíteni, mely a citromfű mellett rebarbarát,

rozmaringot, sennalevelet, kígyós keserűfűvet, édesgyökeret, ezerjófűvet, ánizst, citromhajat, kakukttorma-fűvet, ibolyagyökeret, örvénygyökeret, zsályát, salátaboglárkát, Veronikát, szagos mügét és babért is tartalmazott. (Zelenyák, 1908. pp. 179-180)

A citromfű napjainkban is több tea és teakészítmény alkotója. Több vállalkozás készít citromfű levél teát, illetve filter vágású citromfűvet (2. ábra). Ezek lehetnek saját márkás termékek (pl. SPAR) illetve gyógynövény teákat is gyártó cégek termékei (Pl. Naturland, Herbária).

2. ábra: Citromfű levél teák



(Forrás: saját fotó, 2024.03.12.)

Jelentős számú teakeverék alkotóeleme is a citromfű (3. ábra). Ilyenek pl. a Naturland „Fügekert” fantázianevű teakeveréke, amely a citromfű mellett tartalmaz fehér hibiszkuszt, almát, gyömbért, fahéjat, kakukkfűvet, édesgyökeret, fűgét, kurkumát és stevia levelet is. A „Reflux” gyógynövény teakeveréküknek is alkotóeleme, melyet a cég kúraszerű alkalmazásra ajánl. A citromfű levél mellett tartalmaz fehér akácvirágot, lándzsás utifű levelet, mályvalevelet, kasszia fahéjfa kérget. Az „Alpesi” gyógynövény teakeverék borsmenta, feketeribizli levél, kamillavirág és cickafarkfű mellett citromfűvet is tartalmaz. A „Mediterrán” teakeverék 47%-a citromfű, további összetevői a csipkebogyó, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring levél és levendulavirág. A bükki füvesember, Szabó Gyuribácsi egyik teakeverék receptjében kiemeli, hogy a citromfű, menta, majoránna és angelikafű egyenlő arányú keverékéből készült tea rendellenes mensesnél a ciklus előtt 4-5 nappal fogyasztva kiváló hatású (Szabó – Lopes-Szabó, 2008).

3. ábra: Citromfűvet, citromfű levelet tartalmazó teakeverékek



(Forrás: saját fotó, 2024.03.12.)

A **citromfűolaj** lelki kimerültség jelenlétéénél enyhén élénkít, egyébként nyugtató hatású, izgatott, valamint ideges állapotban rendbe hozza a pulzust és a légzést, oldja a sima izmok görcsét, helyre hozza a vérnyomást, fájdalomcsillapító. Keverni főként rózsával, levendulával, kamillával, mirtusszal, nerolival, grépfruittal, balzsamos szuharral szokták. Hohmann (2020) megállapítása szerint a citromfű golgotavirággal, macskagyökérrel és komlótobozzal is társítható.

Mentával, angelikafűvel és majorannával keverve rendellenes menstruációs ciklus renberakására, szagos rutával, árnikavirággal, hasznos földitömjén gyökérrel és kerti borágóval összekeverve túlzott szívdobogás elleni teaként, csillagánizs, és koriander-maggal való keverékét felfúvódás elleni teaként, rebarbaratinktúrával, macskagyökér-tinktúrával és cukorral vegyítve gyomor- és bélemésztést elősegítő keverékként (Varró, 2002), szárított komlótobozsal vegyítve pedig „a nyugodt hétköznapiokért” (Szarvas–Csuday, 2021: 96) használják.

A **citromfű preparátumok** (pl. tinktúra) és illóolaj ideges gyomor-, bél-, valamint szívántalmak, idegfájdalmak esetén alkalmazhatóak. Továbbá az illóolaj kicsit tonizáló, hangulatjavító és a stresszes állapotoknál is segít. Levéldroga kellemes és illatos, naponta többszöri fogyasztással étkezési tea készítésére is alkalmas. A levél vizes kivonatát tartalmazó kenőcsöknek vírusszaporodást gátló és vírusölő hatásuknak köszönhetően főként ajak- és övsömör kezelésére vagy szájherpesz ellen használják. A citromfűvet több étel és ital ízesítésére is használják. Többek között limonádék és frissítő italok ízesítésére, a Benedictine és a Chartreuse likőrök egyik összetevője, de az olasz vermut ízélményének kialakítására,

fokozására is használható (Szabó és Lenchés, 2013; Hoare és Wilson, 2011; Germann–Germann, 2013; Kissné Dogossy, 2021; Baldo, 2021). A citromfű tinktúrát használják daganatokra, zúzódásra és reumatikus fájdalmakra is (Szabó – Lopes-Szabó, 2008). A citromfűvet tisztálkodószerek illatosítására, a tisztítószer használatának hatékonyabbá tételére is használják. A Natur Cleaning termékcsalád mosogatószer koncentrátuma citromfű olajat tartalmaz (4. ábra).

4. ábra: Citromfű olajos mosogatószer



(Forrás: saját fotó, 2024.)

2.2.4. A citromfű előfordulása, környezeti igényei

Előfordulása

Több szakirodalomban is azt olvastam, hogy őshazája a Földközi-tenger keleti partvidéke, másnéven Dél-Európa, kelet-mediterránium. Magyarországon a Dunántúl délkeleti részén (egyéb helyeken csak nagy ritkán) szárazabb, erdős, sziklás, cserjés helyeken ritkásan lelhető fel elvadult, ősi kultúrnövényként (Szabó és Lenchés, 2013; Lopes-Szabó et al., 2013; Germann–Germann, 2013).

Környezeti igényei

Meleg- és fénykedvelő növény. A magvak 10-12 °C-on kezdenek el csírázni, de a 18-20 °C-os hőmérséklet az, ami optimális neki. A 20-22°C-os átlaghőmérséklet kedvező a növénynek a tenyészidőszakban való fejlődéshez. A hűvös nedves időjárás nem tesz jót a citromfű növekedésének, valamint az illóolaj tartalomra is kedvezőtlen hatással van. A hótakaró hiányában lévő hideg telek elpusztíthatják az ültetvények akár 20-30%-át is és a visszatérő,

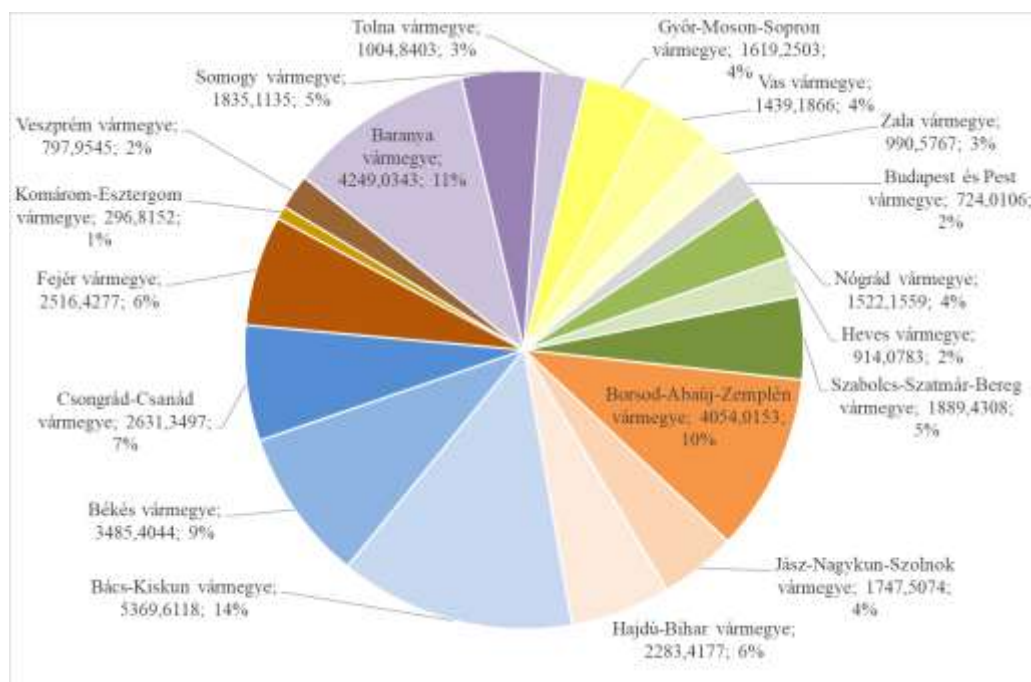
ismétlődő fagyok is emelik a törítkulás valószínűségét. Az idősebb állományok sokkal érzékenyebbek.

A citromfű mindenhol eredményesen termeszthető, kivéve a szélsőségesen rossz talajokban. Antal J. (1992) szerint a könnyen művelhető, mély rétegű, jó kultúrallapotú csernozjom talaj a legkedvezőbb a termesztésére. Szabó és Lenchés (2013) szerint a legjobbak számára a közepkötött, meszes, mélyrétegű és jó vízgazdálkodású talajok. A száraz körülményeket is jól tűri, de a hosszantartó aszályos időszakban megáll a fejlődésben és könnyen elpusztul. Amikor az aszály okozta tünetek megjelennek, többszöri (30-40 mm) öntözésszükséges a számára (Szabó és Lenchés, 2013).

2.3. A gyógynövények és a citromfű területhasznosítása hazánkban

Magyarországon a gyógynövényeket minden tájegységben termesztik és gyűjtik. A gyűjtött gyógynövényekről, azok termőterületeiről pontos adatokkal nem rendelkezünk, de a termesztett gyógynövényeink területi elhelyezkedéséről pontos információink vannak.

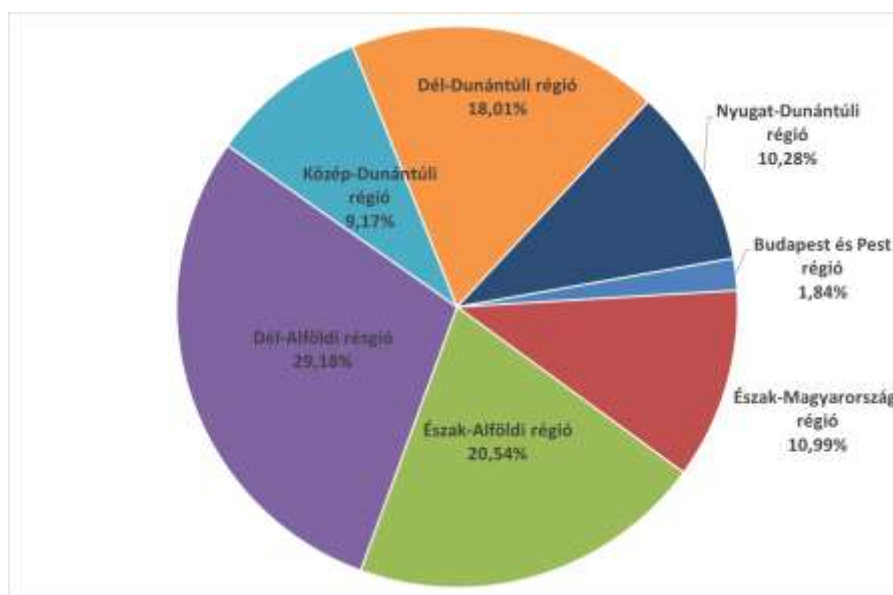
5. ábra: Gyógynövény területhasznosítási adatok vármegyenként, 2023-ban (hektár)



(Forrás: Heves Vármegyei Kormányhivatal, Agrár- és Vidékfejlesztést Támogató Főosztály)

Az 5. ábrán látható, hogy 2023-ban a legnagyobb gyógynövény termő területeink Bács-Kiskun, Baranya és Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyék. Ezen területeken vármegyenként négyezer hektár feletti gyógynövénytermő területünk van.

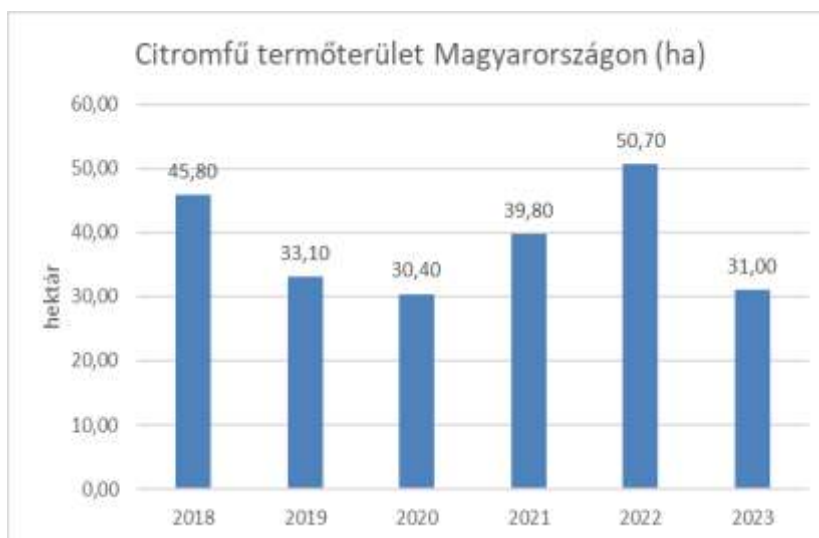
6. ábra: Gyógynövény területhasznosítási adatok régióként, 2023-ban (hektár)



(Forrás: Heves Vármegyei Kormányhivatal, Agrár- és Vidékfejlesztést Támogató Főosztály)

Amennyiben a gyógynövénytermő területek megoszlását regionális szinten vizsgáljuk (6. ábra) láthatjuk, hogy A Dél-Alföldi és az Észak-Alföldi régiókat a Dél-Dunántúli régió követi gyógynövénytermő terület tekintetében. A teljes hazai gyógynövény termő területünk (39.370 ha) csupán töredékén (31 ha) termeltek 2023-ban citromfűvet.

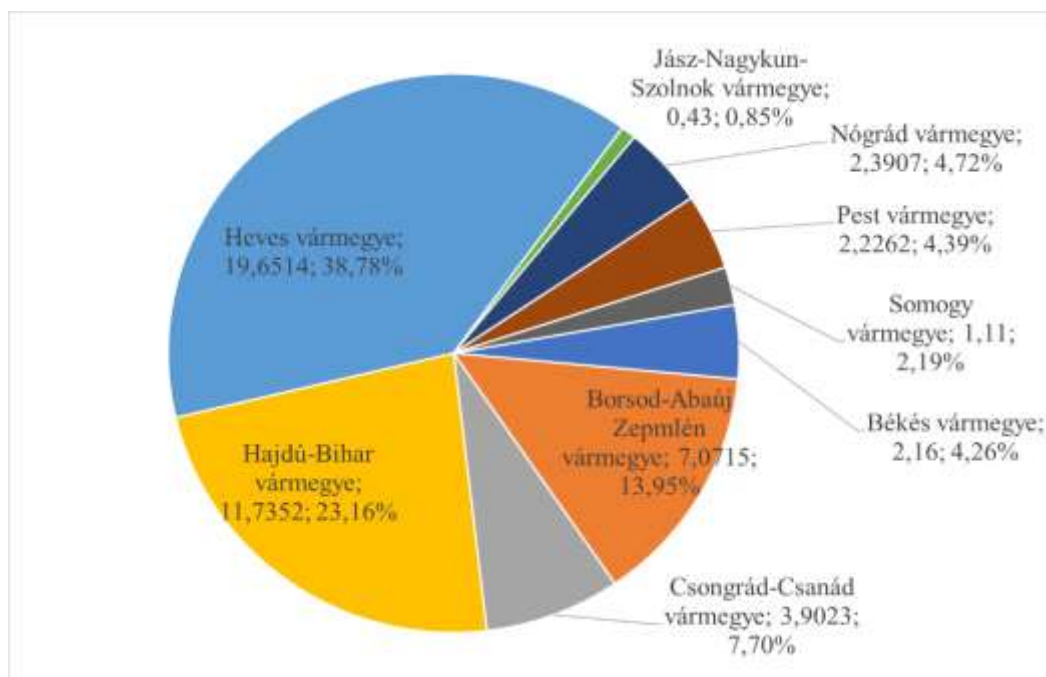
7. ábra: Citromfű termőterület Magyarországon 2018-2023. (ha.)



(Forrás: Gyógynövény Szövetség és Terméktanács adatai alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Magyarországon az elmúlt 6 évben a citromfű termőterület 30,4 és 50,7 hektár között változott (7. ábra). 2023-ban 31,281 hektár volt. A citromfű környezeti igényei alapján szinte hazánk egész területén termesztethető lenne.

8. ábra: Citromfű területi megoszlása hazánkban, a citromfűtermő területek arányában, 2022.
(vármegye; hektár; %)

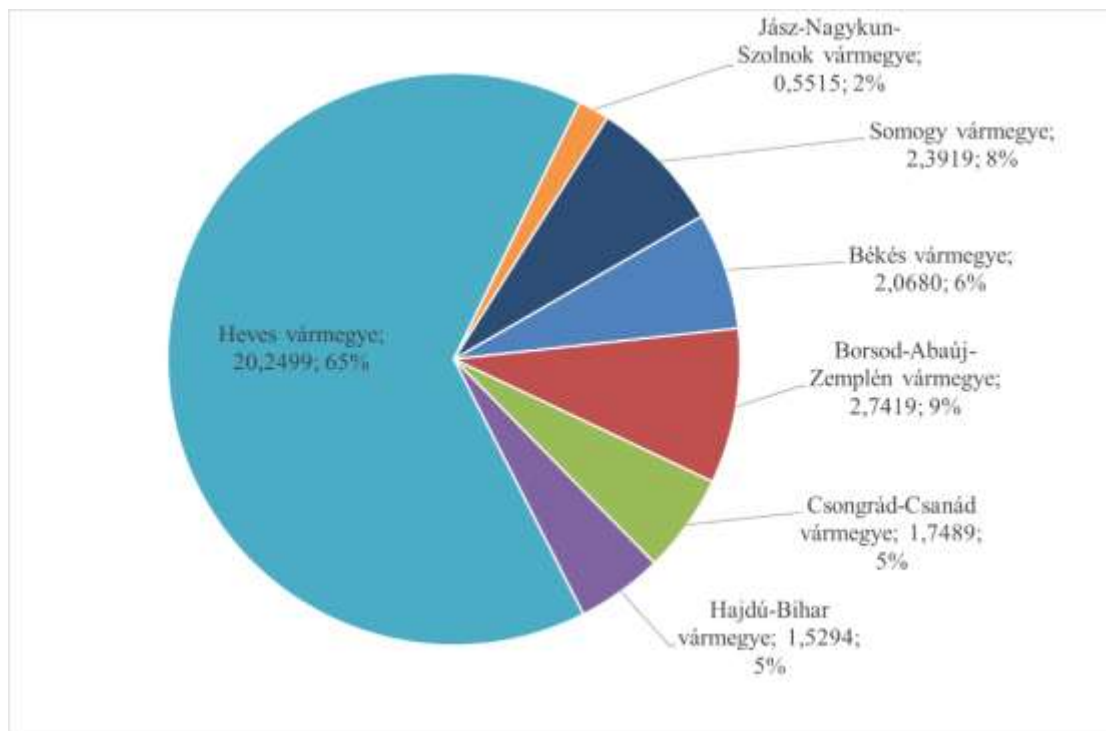


(Forrás: Magyar Államkincstár, Lakatos Márk táblázata alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Ennek ellenére hazánkban főként az Észak-Magyarországi és az Észak-Alföldi régiókban termesztik. Közel 20 hektár termőterület volt 2022-ben Heves vármegyében (8. ábra). 11,7 hektár citromfűvet termesztettek Hajdú-Bihar vármegyében és 7 hektárt Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében. Az említett 3 vármegyében hazánk összes citromfű termőterületének 75%-a található. Jelentős területek találhatóak még Csongrád-Csanád (3,9 ha) vármegyében. A további 5 vármegyében nem éri el a 2,5 hektárt a termőterület nagysága. A legjelentősebb citromfű termesztéssel foglalkozó települések Kál (Heves vármegye) 11 hektár feletti területtel, Balmazújváros (Hajdú-Bihar vármegye) 7,2 hektár, Kápolna 4,29 hektár és Heves 4,1 hektár (Heves vármegye) területtel. Szegeden (Csongrád-Csanád vármegye) 3,16 hektár termőterület volt 2022-ben. A további településeken néhány száz m² és 2,5 hektár közötti citromfű termő terület található. (Lakatos, 2023; Magyar Államkincstár adatai alapján Lakatos Márk)

A citromfű termőterület 2023-ra 20 hektárral csökkent (9. ábra). Ezen csökkenés főként Borsod-Abaúj-Zemplén és Hajdú-Bihar vármegyék termőterületeit érintette. Ezzel a hazai citromfű termesztés több mint 65%-a Heves vármegyében valósult meg, ahol az előző évhez képest növekedés volt tapasztalható.

9. ábra: Citromfű területi megoszlása hazánkban, a citromfűtermő területek arányában, 2023.
(vármegye; hektár; %)



(Forrás: Magyar Államkincstár, Lakatos Márk táblázata alapján, saját szerkesztés, 2024.)

2.4. Panoráma Ökokert bemutatása

A Panoráma Ökokert a Pest vármegyei Fót település északkeleti oldalán található, a Fót – Öreghegy településrészen (Fót, Lupcsi köz 5.). Az Ökokert a Gödöllői dombság peremén, a Fóti-Somlyó Természetvédelmi Terület közvetlen határában, a Fóti-Somlyó hegy oldalában van, ahonnan teljes panoráma nyílik Fótra. (<https://fot.hu/termeszeti-adottsagok/>) Ellátni egészen Budapestig. A terület fekvése szerint dél-nyugati lejtő. Annak ellenére, hogy a domboldal jellemzően homokos, az Ökokert területén barna erdőtalaj található.

A Panoráma Ökokert megálmodója Kocsis Kinga, aki családi indíttatásból szeretett volna egészséges élelmiszert az asztalra tenni. A saját kertben, a család számára történő részleges ellátásra elegendő termesztést a picit nagyobb mennyiségben történő termesztés követte, mely esetében már felesleg is volt. Ezt a szomszédok, barátok számára adta át, akik rendkívüli módon örültek az egészséges, ökológiai gazdálkodásából származó zöldségeknek. Megjegyezték, hogy a biopiacokon a hasonló módon termesztett zöldségeket rendkívül drágán vásárolják meg. Ez a felismerés indította el a vállalkozást.

Kocsis Kinga 2015-ben Fiatalgazda pályázatot nyert, melynek keretében kezdte meg az ökológiai termelést vállalkozásszerűen, egyéni vállalkozóként Nógrád megyében. A sikeres termesztési eljárások használatával és ekkor már jelentős szakmai tapasztalattal 2023-ban Fótra költöztette a gazdaságát, ahol már két testvérével és jelentős számú támogatóval megkezdte az ökológiai termelést. A közösségi gazdálkodási modellt választotta a termelésre és kosár rendszert alkalmaz az értékesítésre. A kert egy részén biozöldségeket termesztenek, de néhány éven belül a kert másik részében ki szeretnének alakítani egy látogatható gyógynövénykertet, ahol lehet majd ismerkedni a növényekkel és hatásukkal. Szeretnének cserjéket is ültetni, hogy a kertészeti, gyógy- és fűszernövények mellett gyümölcsöket is tudjanak a kosarakba tenni. Az Ökokert teljes területe 1,5 hektár. A benne levő fólia 230 m², melyben 6 darab 80 cm széles, 14 méter hosszú ágyás található. Az ágyások közt 40 cm kezelőút van.

A szabadföldi termesztés két területegységen található. A terasz (10. ábra) kb. 300 m². Itt 6 darab 30 méter hosszú ágyás van, melyet közepén egy átjáró szakít meg. Az ágyások szélessége itt is 80 cm, 40 cm széles kezelőutakkal. A terület lentebbi része több mint 1000 m² (11. ábra). Ez a terület az idei évben került feltörésre és termesztésbe vonásra. A területen közel 30 darab 80 cm széles ágyás lesz kialakítva.

10. ábra: Panoráma Ökokert terasz



(Forrás: Saját fotó, 2024.)

11. ábra: új ágyások



(Forrás: Saját fotó, 2024.)

A Panoráma Ökokertben az eszközállomány a kézi szerszámokra (kapa, gereblye, soroló, lapát stb.) és a kézi erővel működtetett vetőgépekre (12. sz. ábra) korlátozódik. Az újterület feltörésekor bémunkában, kistraktossal szántották fel az ágyások helyét, de ezen túl más eszközt a területen nem használnak. A termesztési folyamatban használnak továbbá öntöző eszközöket. A fóliában szalagos csepegtető öntöző rendszer van telepítve, ami félautomata. A

szabadföldi növényállományt locsolófejjel, slagos-szórófejes öntözéssel vagy locsolókannával valósítják meg.

12. ábra: a Panoráma Ökokertben használt szemenkéntvető gépek

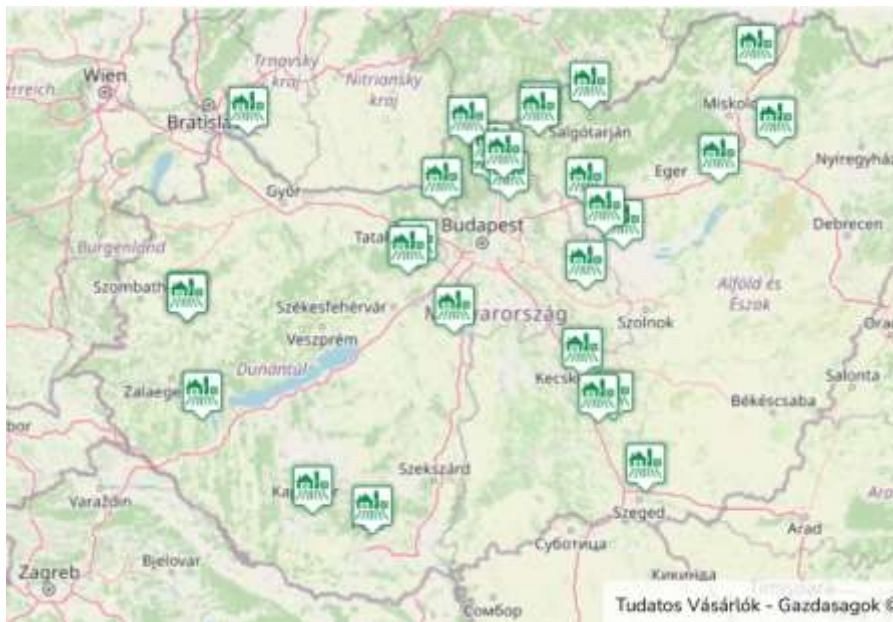


(Forrás: saját fotó, 2024.)

A Panoráma Ökokertben közösségi mezőgazdálkodás folyik. A közösségi mezőgazdaságban résztvevők egy olyan csoport, ahol egy gazdálkodó és vele szerződéses viszonyban álló vásárlói hoznak létre közösséget. Megosztják egymással a gazdálkodással járó kockázatokat, felelősséget és a gazdálkodás gyümölcseit is (<https://tudatosvasarlo.hu/tema/kozossegi-mezogazdalkodas/>). Ennek célja, hogy a gazdálkodó és vásárlói így segítsék egymást kölcsönös előnyök mentén. A hosszú távú elköteleződésért (általában egy év) cserébe a fogyasztók megbízható helyről származó, jó minőségű, egészséges, helyi élelmiszert kapnak. A termelők számára a kapcsolat kiszámítható bevételt, biztos megélhetést biztosít (Zöldségkosár tájékoztató, Panoráma Ökokert, 2024.).

A közösségi mezőgazdálkodással foglalkozókat a Tudatos Vásárlók Egyesülete fogja össze és koordinálja. Az Egyesület honlapja alapján 2024 tavaszán 29 olyan gazdaság van országszerte, amely közösségi gazdálkodást folytat (13. ábra). Ebből egy a Panoráma Ökokert, amely főként zöldség előállításával foglalkozik, de némi gyümölcs és fűszernövény is termesztésre kerül.

13. ábra: Községi mezőgazdálkodást folytató gazdaságok elhelyezkedése Magyarországon.



(Forrás: <https://tudatosvasarlo.hu/kozossegi-mezogazdalkodas/hazai-kozossegi-gazdasagok/>)

A Panoráma Ökokertben az értékesítés kosárrendszerben történik. A kosárrendszer alkalmazásakor a vásárló helyi, szezonális, jó minőségű zöldséget kap, míg a gazdák számára kiszámítható piacot jelent. Vagyis mindkét fél számára kedvező! A termékeket minden héten a megállapodás szerinti kosárméretben kapja a vevő. A kosár tartalma, összetétele attól függ, hogy adott héten milyen zöldségek teremnek. A gazdának nem kell az évközi értékesítéssel foglalkozni, hiszen a termékeinek biztos piaca van.

3. A KUTATÁS MÓDSZEREI

Vizsgálataimat primer kutatásokra alapoztam. A primer kutatás esetében konkrét kutatási céllal, első kézből származó információgyűjtése és elemzése történik. A kutatás típusa lehet kvalitatív és kvantitatív. Alapvetően ebbe a csoportba sorolható többek között a kísérlet, a kérdőíves felmérés, a megfigyelés és az interjú módszere (Boncz, 2015). Én egy szakemberrel végeztem személyes interjúkat a citromfű termesztés és értékesítés témakörében, másrészt egy online kérdőívet készítettem a téma feldolgozása érdekében, hogy megismerjem a lakossági hozzáállást a témával kapcsolatban.

3.1. Interjú

Az interjú irányított beszélgetés, amely kérdésekből és az arra adott válaszok egymásutánjából épül fel. Az interjú két vagy több ember között egyidejűleg zajló folyamat. Célja, hogy az interjú készítő az interjú alanyától információkat kapjon egy előre meghatározott témakört illetően. Az *interjú lehet strukturálatlan*, amikor az interjú alanya közvetlenül és szabadon kifejezheti nézeteit az interjú készítői által megadott témakörben. A *félig strukturált interjú* során előre meghatározott kérdéseket használnak. Ezekről az interjút készítő az adott helyzet alapján eltérhet. A *strukturált interjú* alanyának az előre kialakított, meghatározott kérdésekre kell válaszolnia. Ezeket a kérdéseket az interjúztató nem változtathatja meg, nem egészítheti ki. A félig strukturált és a strukturált interjúk lehetővé teszik az interjú alanyok válaszainak összehasonlítását, közös szempontok szerinti értékelését. (Közszerző online lexikon) Az interjú kérdéssor kialakítása során törekedni kell rá, hogy nyitott kérdéseket fogalmazzunk meg, és kérdéseinkkel meggyőzzük az interjúalanyt arról, hogy aktívan érdeklődünk a téma iránt (Brenner, na.).

Kutatásom során a félig strukturált interjút választottam.

Első interjúalanyom **Kocsis Kinga egyéni vállalkozó**, a Panoráma Ökokert tulajdonosa és vezetője volt. Az interjúk során kapott információk a citromfű termesztésével és a lakossági fogyasztói szokásokkal kapcsolatos ismereteimet bővítettem.

Kocsis Kinga 2015-ben Fiatalgazda pályázatot nyert, melynek keretében kezdte meg az ökológiai termelést vállalkozásszerűen, egyéni vállalkozóként Nógrád megyében. A sikeres termesztési eljárások használatával és ekkor már jelentős szakmai tapasztalattal 2023-ban Fótra költöztette a gazdaságát, ahol már két testvérével és jelentős számú támogatóval megkezdte az ökológiai termelést. A közösségi gazdálkodási modellt választotta a termelésre és kosár

rendszer alkalmaz az értékesítésre. A kert egy részén biozöldségeket termesztene, de néhány éven belül a kert másik részében ki szeretnének alakítani egy látogatható gyógynövénykertet, ahol lehet majd ismerkedni a növényekkel és hatásukkal. Szeretnének cserjéket is ültetni, hogy a kertészeti, gyógy- és fűszernövények mellett gyümölcsöket is tudjanak a kosarakba tenni.

Második interjúalanyom **Szántó András** volt, a Rózsahegyi Zrt. munkatársa, akit a citromfű felvásárlási és értékesítési lehetőségeiről kérdeztem. A Rózsahegyi Zrt Erdőkertes külterületén található vállalkozás, amely gyógy- és fűszernövények felvásárlásával, feldolgozásával és nagybani értékesítésével foglalkozik.

3.2. Kérdőívezés

A kvantitatív kutatási módszer abból az alapvetésből indul ki, hogy a megismerés folyamatában lényeges eszköz a nagyszámú, széles körben lefolytatott mennyiségi adatgyűjtés, a szisztematikus, szabályokra épített, egységes mérés és a számszerűsíthetőség, mert ez alapján adhatunk választ a kutatási kérdéseinkre. A kvantitatív kutatások általában deduktív jellegűek, a kutató tipikusan azért gyűjt információkat nagyszámú mintán, hogy hipotéziseit, felvázolt elméleti állításait igazolni tudja. A mintaválasztás a kvantitatív kutatások lényeges eleme. Legtöbb esetben nem lehetséges a teljes populáció vizsgálata (Bonz, 2015).

A kérdőíves vizsgálat a leggyakrabban használt primer kutatási, információszerzési technika, alkalmas leíró, magyarázó és felderítő célokra. Előnye, hogy viszonylag könnyen kivitelezhető, többnyire nem terheli a megkérdezetteket, megfelelően szerkesztett és kitöltött kérdőívek releváns információkat szolgáltathatnak a kutató számára. Bizonyos kutatási témák esetén gyakran az egyetlen alkalmazható lehetőség. Hátránya a kutató és a megkérdezett szubjektivitása, esetenként az ösztönesség hiánya (Bonz, 2015).

Kérdőíves kutatásom alkalmával első lépés a mintavételezés módjának kialakítása volt. Alapsokaságként tekintettem a magyar emberekre. Sajnos teljes reprezentativitást nem tudok megvalósítani, így a nem véletlenszerű (non probability sample) mintavételi formák közül az „egyszerűen elérhető alanyok” módszerét választottam.

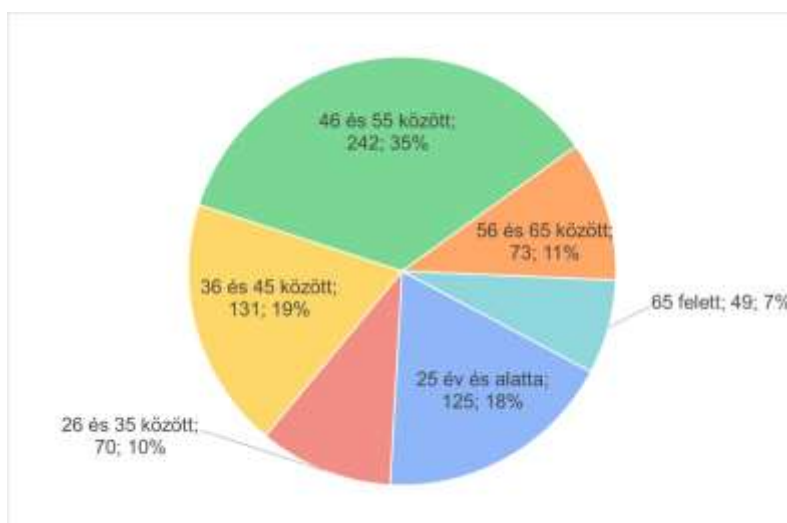
Az **online kérdőívezés** során a 6 személyes kérdés mellett 12 szakmai kérdésre vártam választ a kitöltőktől. A kérdőívezés **2024. február-március hónapokban** valósult meg. A **kérdőívemet összesen 690-en töltötték ki**, ami véleményem szerint elegendő mennyiség, hogy a gyógynövények, azon belül is a citromfű általános ismertségéről a magyar lakosság körében általános következtetéseket vonhassak le.

4. A KUTATÁS EREDMÉNYEI

Kutatási eredményeimet a vizsgálati módszerek mentén mutatom be. Először a 690 darab kitöltött kérdőív eredményeit mutatom be, elemezve az egyes kérdéseket korcsoportokra, település méretekre, iskolai végzettségre, területi adatokra szűrve és összehasonlítva. Ezt követően Kocsis Kingával és Szántó Andrással készített interjúim eredményeit mutatom be.

4.1. Kérdőívek eredményei

14. ábra: Kérdőívet kitöltők korának eloszlása



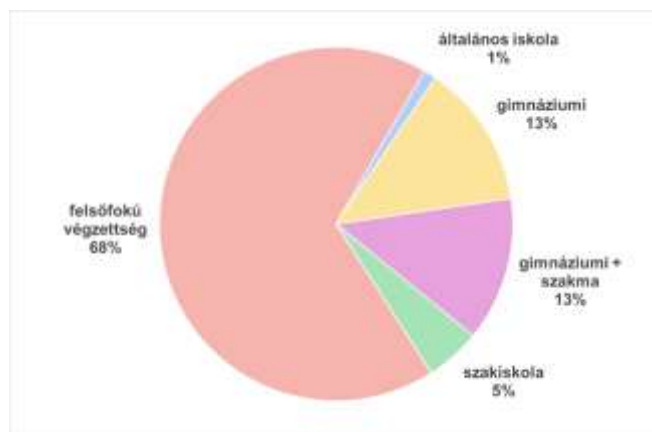
(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Mint az 14. ábrán is látszik, a **korosztályok** kitöltési hajlandósága változó. A legtöbb kitöltést a 46-55 év közötti korosztálytól kaptam. Ezt a korcsoportot a 36-45 év közötti korosztály követte. A két korosztály feltételezésem szerint korukból, egészségi állapotukból eredően erősebben érdeklődik és kötődik ezekhez a témákhoz. A kérdőívezésre használt online rendszereket már nagy jártassággal kezelik, így a kérdőívhez hozzáférhettek. A 35 év alatti korosztályok kisebb arányban (26-35 év között 10%, 25 év alatt 18%) vettek részt a kitöltésben. A 25 év alattiak 18%-os részesedése a kitöltésekben abból adódik, hogy életkoromból adódóan a legtöbb ismerősöm ebben a korosztályban található. A megkérdezettek mintája tehát az országos korcsoport megoszlásnak nem felel meg, de úgy gondolom, hogy korcsoportonként így is releváns eredményeket tudok adni vizsgálataimban.

A **kitöltők nemét vizsgálva** elmondható, hogy a válaszadók jelentős többsége, 82%-a nő, míg a férfiak viszonylag kis mértékben képviseltetik magukat. A női nem sokkal

egészségcentrikusabb, sokkal jobban érdeklődnek a megelőzés, és természetes módszerekkel történő gyógyítás iránt. A férfiak egyrészt kevésbé foglalkoznak ezzel, másrészt az interneten történő kérdőív kitöltési hajlandóságuk is kisebb a releváns szakirodalmak szerint.

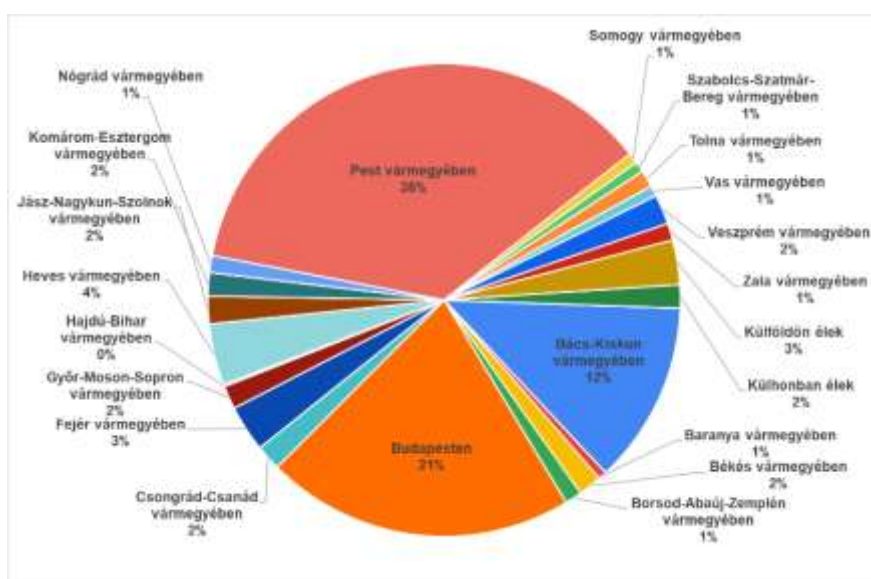
15. ábra: Végzettség



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A kérdőívet kitöltők **végzettség szerinti megoszlásából** a 15. ábrán az látszik, hogy a felsőfokú végzettséggel rendelkezők (68%) a tágabb érdeklődés és információ gyűjtés miatt, jelentősen nagyobb számban képviseltetik magukat. A középfokú végzettséggel rendelkezők (31%) szintén jelentős érdeklődést mutatnak a téma iránt. A kitöltők adataiból látható, hogy a felsőfokú végzettséggel rendelkező kitöltők felül vannak reprezentálva a mintában, ugyanúgy, mint a nők is.

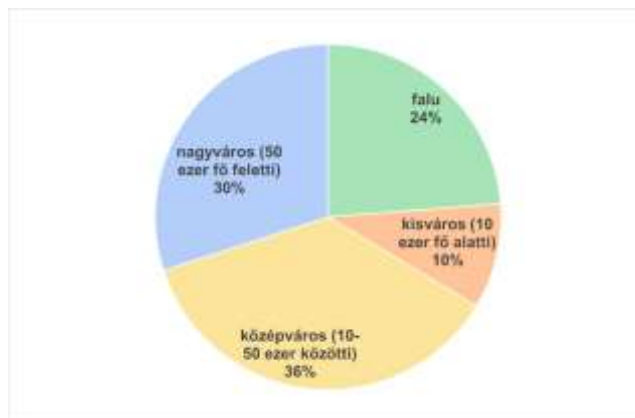
16. ábra: Kitöltő lakhelye



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A kérdőívet, nem csak Magyarországon élők töltötték ki, szerepel benne külhoni és külföldön élő válaszadó is (16. ábra). A **területi adatok** -vármegyek megoszlása- torzulást mutatnak. Ennek oka, hogy a kérdőívet a Facebookon tettem közzé, és a gödöllői lakhelyem, valamint ismeretségi köröm a túlzott Pest vármegyei és budapesti, a családi kötődéseim pedig a Bács-Kiskun vármegyei kitöltési hajlandóságot segítették elő. Szerencsére az ország minden részéről érkezett kitöltés, és az mindenképp pozitív.

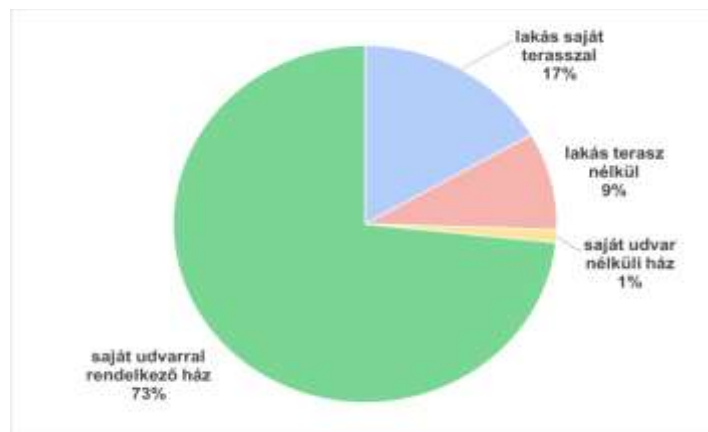
17. ábra: Település típusok



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A **lakóhely mérete szerinti eloszlás** viszonylag kiegyenlített képet mutat, hiszen minden településméret képviselteti magát. Gyakorlatilag elharmadolódik a kitöltők köre a nagyvárosokra, a középvárosokra, és a vidéki kisvárosokra és falvakra (17. ábra). A kisvárosok nagy része sok tekintetben közelebb áll a faluhoz, mint a városhoz, ezek jó része hasonló településszerkezeti struktúrával rendelkezik, mint a falu, mind elrendezésben mind a lakosok életformájával kapcsolatban.

18. ábra: Kitöltő otthona

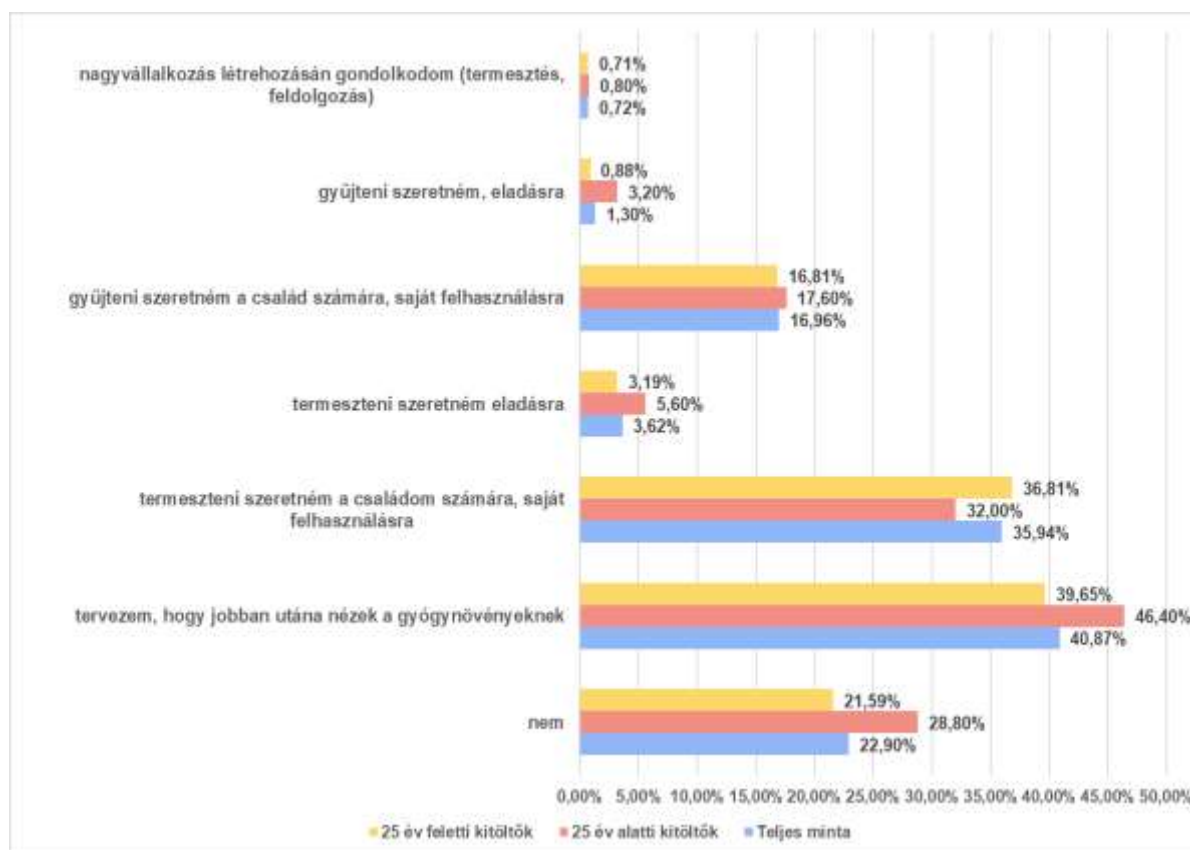


(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Fontosnak tartottam az elemzéshez, hogy tudjam, a kitöltő milyen ingatlanban lakik, hiszen teljesen más lehetőségei vannak egy terasz nélküli lakásban lakónak, mint egy saját udvarral rendelkező családi házban élő személynek. A 18. ábra azt mutatja, hogy a saját udvarral rendelkező házakban lakók, valószínűleg a lehetőségeikből is adódóan jelentősen nagyobb érdeklődést mutattak a kérdőívem iránt.

Első szakmai kérdésem arra vonatkozott, hogy *a kérdőívet kitöltőnek milyen a hozzáállása a gyógy- és fűszernövények termesztéséhez, gyűjtéséhez*. A válaszadók több választ is megadhattak. A válaszokból kiderült, hogy a kitöltők 22,9%-a nem igen foglalkozik a gyógy- és fűszernövényekkel. 40,87%, akik eddig keveset foglalkoztak vele, de tervezik, hogy utána néznek. A gyógy- és fűszernövények jelentős részét a fogyasztók gyűjtéssel szerzik be. A természetes környezetükben növekvő, gyűjthető növények iránti kereslet azért is jelentős, mert aroma és drog tartalma jellemzően magasabb, mint a termesztett növényeknek. Arról nem is beszélve, hogy nincs termesztési költsége.

19. ábra: Milyen módon foglalkozna a gyógynövényekkel korcsoportok szerinti megoszlás



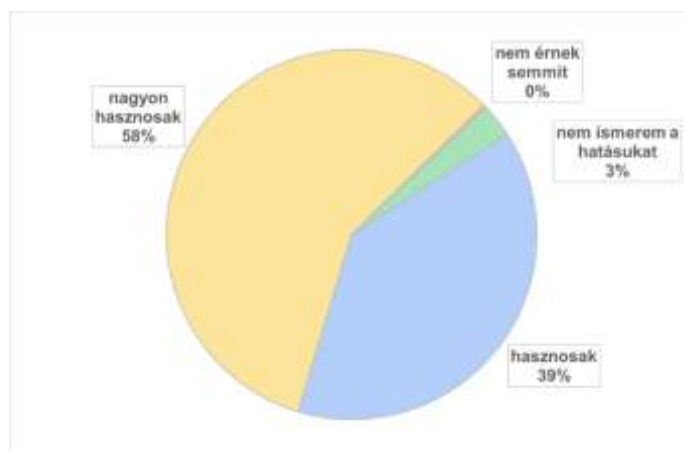
(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A megkérdezettek 16,9%-a nyilatkozta, hogy saját maga és családja számára szívesen gyűjtené a növényeket, míg 1,3% jelezte, hogy akár eladásra is gyűjtene gyógy- és fűszernövényeket. A

termesztésben gondolkodó személyek 35,94%-a saját maga és családja számára, míg 3,62% eladásra szeretné. A megkérdezettek 0,72%-a gondolja úgy, hogy nagyobb méretű vállalkozás létrehozásán is gondolkodik, tehát komoly üzleti lehetőséget lát a gyógy- és fűszernövény termesztésben. Vagyis a teljes minta kb. fele jelezte, hogy a gyógy- és fűszernövények termesztésével vagy gyűjtésével szívesen foglalkozna (19. ábra). A 25 év alatti válaszadók nagyobb arányban jelezték, hogy szeretnék utána olvasni a gyógynövényeknek. Ők azok, akik inkább a gyógynövények gyűjtését, mint a termesztését preferálnék. A 25 év felettiek inkább a termesztésben gondolkodnak.

A gyógynövényekkel való foglalkozást településméretük alapján vizsgálva megállapítható, hogy a korcsoportokhoz hasonló, jelentősebbnek mondható különbség nem mutatható ki. A „termeszteni szeretném a családom számára” válasz esetén mutatható ki 2% eltérés a közép- és nagyvárosban élők részéről, míg a 10 ezer főnél kisebb településeken élők nagyobb arányban gyűjtenék családjuk számára (+1,5%) illetve eladásra (+1,5%) gyógynövényeket, valamint vállalkozást is főként ők hoznának létre.

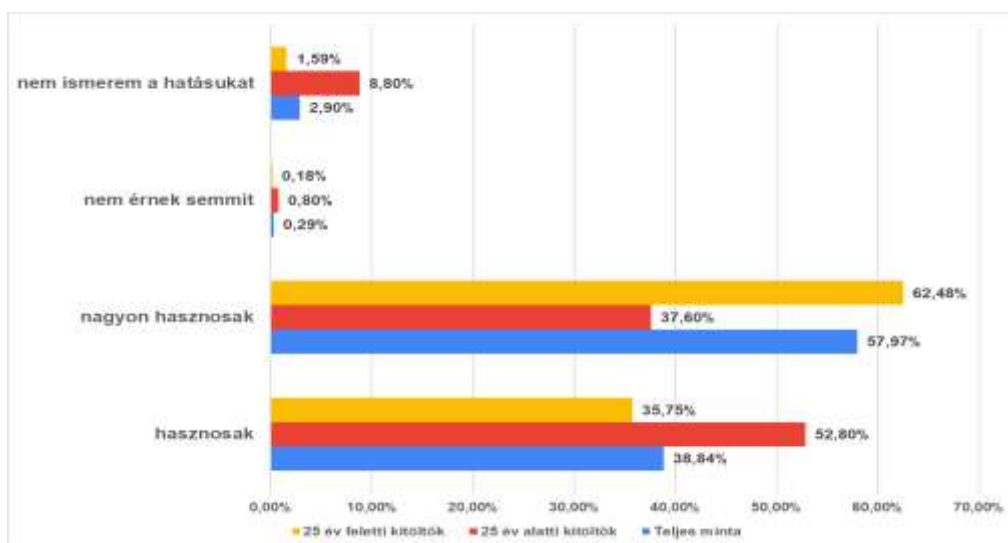
20. ábra: Gyógynövények hatásáról való vélemények



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A 20. ábrán látható, hogy a megkérdezettek 97%-a vallja azt, hogy **a gyógy- és fűszernövények nagyon hasznosak, vagy hasznosak**. 2 fő jelezte, hogy nem érnék semmit, valamint 3% (20 fő) jelezte, hogy nem ismeri a hatásukat. Az a két kitöltő, aki szerint nem érnék semmit mindketten férfiak, a kérdőívük adatai alapján nem ismerik a gyógy- és fűszernövényeket. A citromfűvet sem ismerték fel és nem ismerték a gyógyhatásait sem. Akik a „nem ismerem a hatásukat” választ adták, 75%-uk azt jelezte, hogy nem is érdeklődik a gyógy- és fűszernövények iránt. Érdekes volt számomra, hogy a választ adók fele udvarral rendelkező családi házban él.

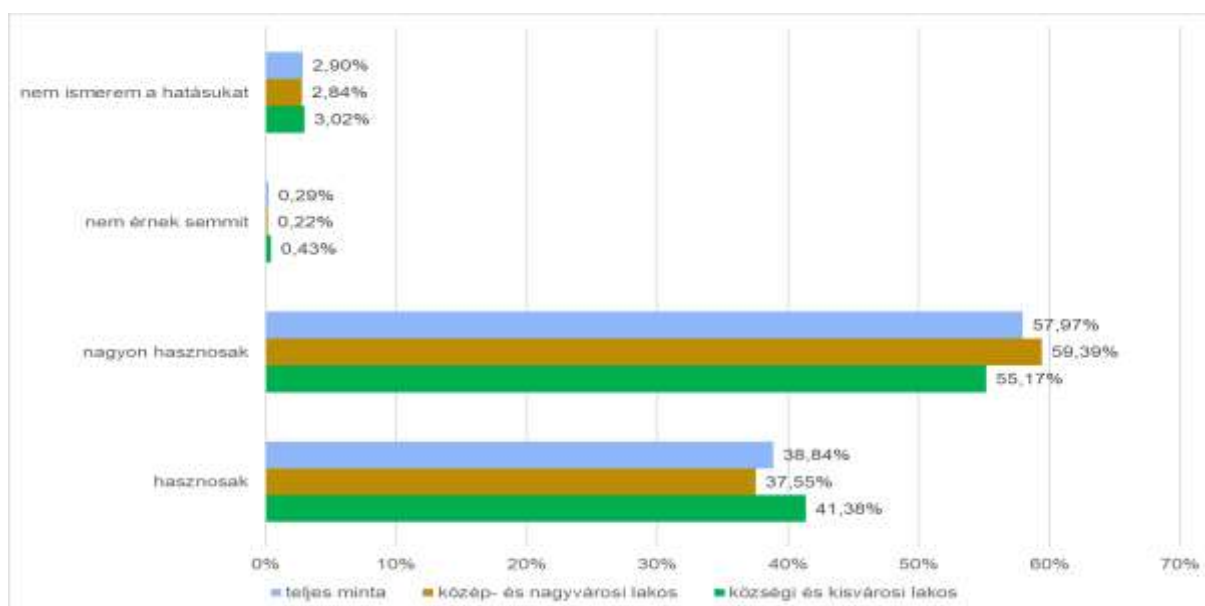
21. ábra: Gyógynövények hatásáról való vélemények korcsoportok alapján



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Amennyiben azt vizsgáljuk, hogy a gyógynövények hasznosságáról melyik korcsoportnak mi a véleménye elmondható, hogy „nagyon hasznos”-nak a 25 év alattiak 37,6%-a, míg a 25 év felettiak 62,48%-a tartja a gyógynövényeket. Csupán „hasznos”-nak a 25 év alattiak 52,8%-a, míg a 25 év felettiak 35,75%-a tartja a gyógynövényeket. Vagyis a gyógynövények hasznosságában a 25 év felettiak sokkal jobban bíznak. A „nem érnek semmit” választ a 25 év alattiak 0,8%-a, míg a 25 év felettiak 0,18%-a adta. A 25 év alattiak 8,8%-a vallotta be, hogy nem ismeri a hatásukat, míg ez 25 év felettiak esetében 1,59% (21. ábra).

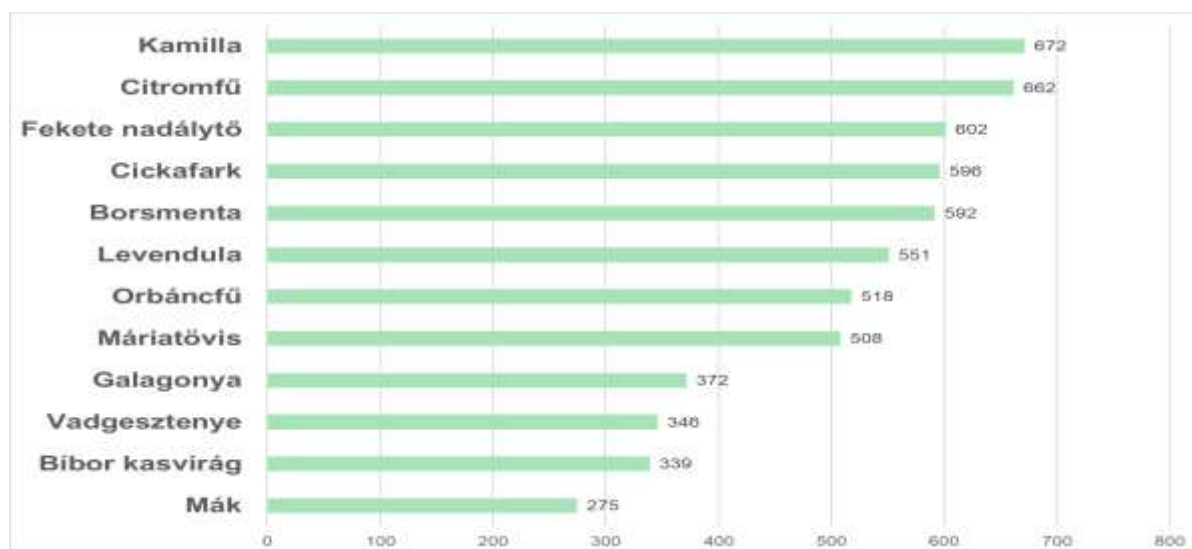
22. ábra: Gyógynövények hatásáról való vélemények településmértet alapján



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A **hasznosságot** vizsgálva a településméret függvényében (22. ábra) elmondható, hogy a közép és nagyvárosban élők nagyobb arányban (+4%) mondták azt, hogy nagyon hasznosak a gyógynövények, mint a tízezer fő alatti népességű települések lakói. Összességében tehát elmondható, hogy a gyógynövények hasznossága minden korosztály számára egyértelmű, mégis a 25 év felettek sokkal hasznosabbnak tartják őket, mint a 25 év alatti kitöltők.

23. ábra: A kitöltők szerint melyik növény gyógynövény (n=690)



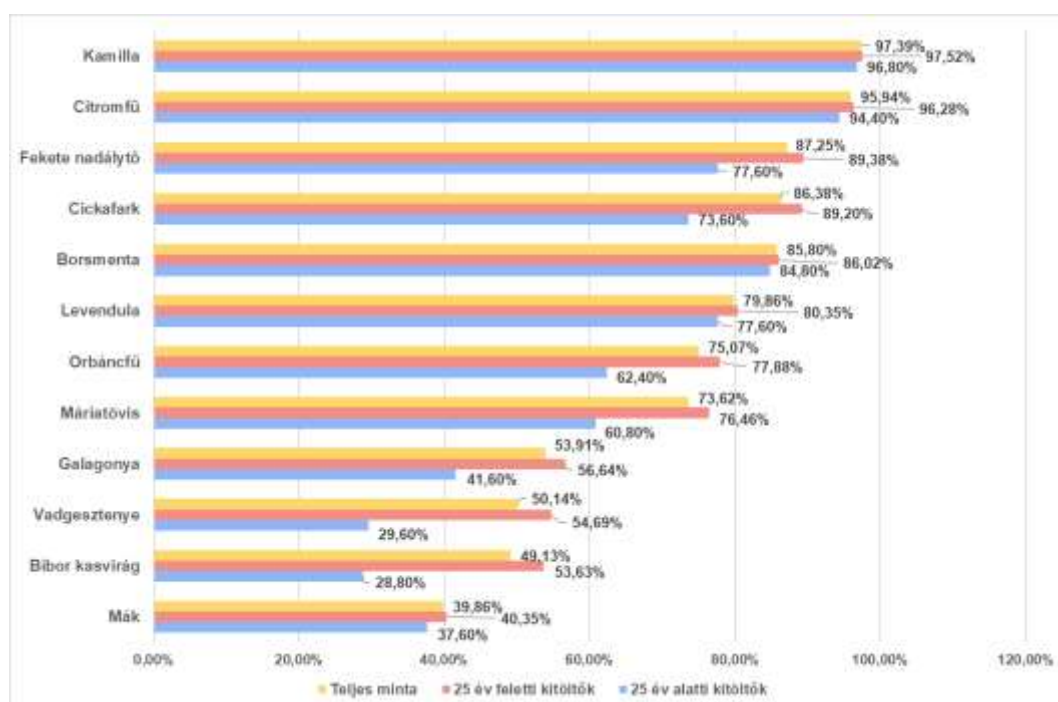
(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A 23. ábrán látható növények mind elnyerték az év gyógynövénye címet az elmúlt 12 évben, e mellett egészségügyi problémák, gyulladások, ízületi, keringési, szívproblémák, stb. csökkentésére, gyógyítására, csillapítására alkalmasak.

A 23. ábrából az látszik, hogy a megkérdezettek válaszai alapján a **legismertebb** gyulladáscsökkentő, nyugtató hatású és országszerte jelentősen elterjedt növény a **kamilla**, bár édesapám véleménye és megfigyelése szerint a vadontermő kamilla mennyisége jelentősen csökkent, és valószínűleg felhasználása is valamelyest visszaesett ennek függvényében. Második az általam is preferált **citromfű**, amely sokszor szinte gyomnövényként van jelen sok udvarban, inkább megtűrik, mint termesztik, és csak ízesítésnek használják a nyári limonádéba, minthogy gyógyító hatásait figyelembe vennék.

Érdekes volt látni, hogy a kérdőívet kitöltők fele nem tudja, hogy a galagonya, a vadgesztenye, a bíborkasvirág és a mák is gyógynövény. Szerencsére a kitöltők jelentős részben ismerik és felismerik a gyógynövényeket, ennek következményeként valószínűleg használják gyógyhatásaikat is.

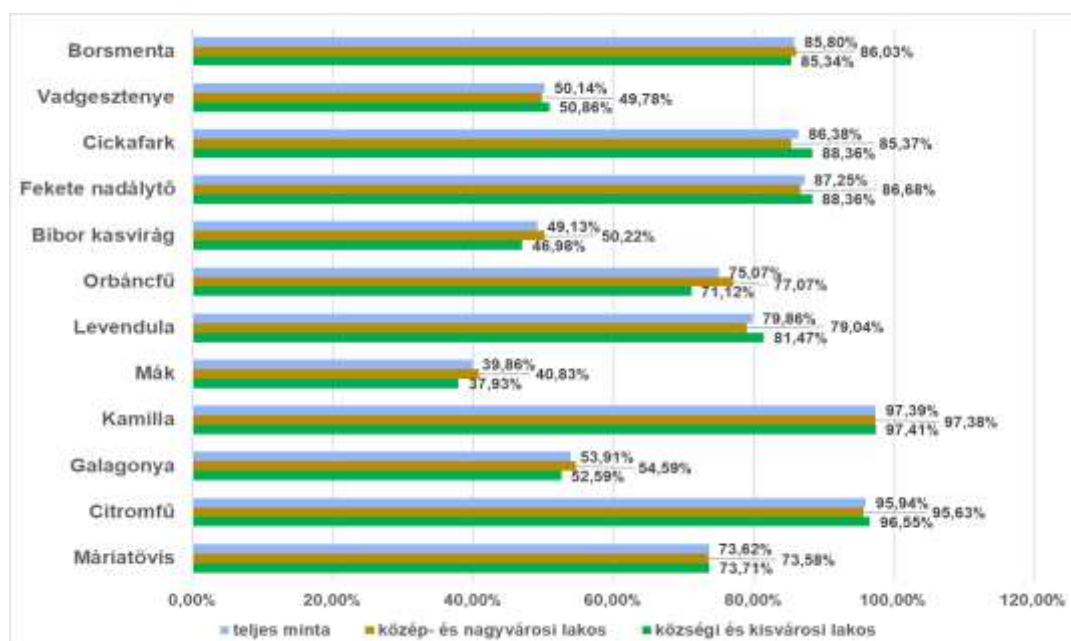
24. ábra: A kitöltők szerint melyik növény gyógynövény, korcsoportok szerinti megoszlás



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Vizsgálva a gyógynövények ismeretét korcsoportok szerint, a 24. ábrán láthatjuk, hogy minden egyes gyógynövény esetén a 25 év felettiak sokkal jobban ismerték a növényeket. Ez a különbség a kamilla esetén 0,72%, de a vadgesztenye esetén 25,9% különbséget mutat.

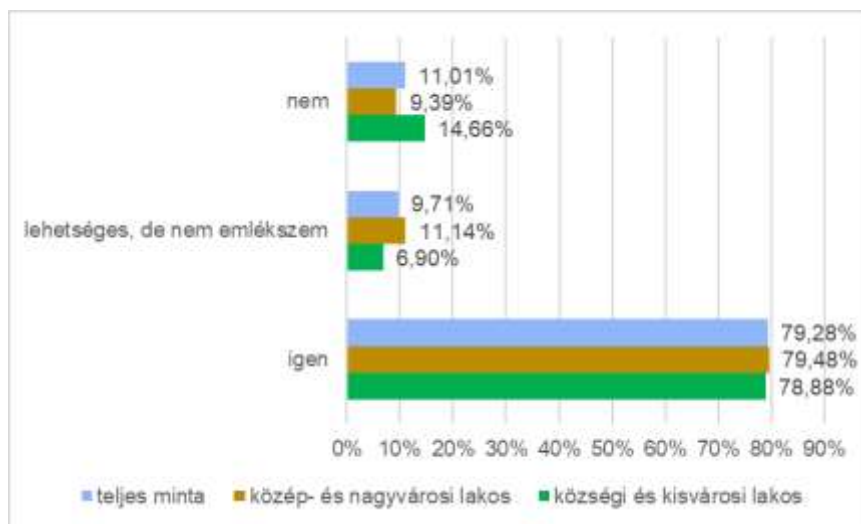
25. ábra: A kitöltők szerint melyik növény gyógynövény, településméret szerinti megoszlás



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A gyógynövények ismeretét településméret alapján vizsgálva a 25. ábrán láthatjuk, hogy sokkal egységesebb a kép, de a községekben és kisvárosokban élő megkérdezettek 7 növény esetén, a közép- és nagyvárosokban élő megkérdezettek 5 növény esetén voltak tájékozottabbak a növények gyógynövény mivoltáról.

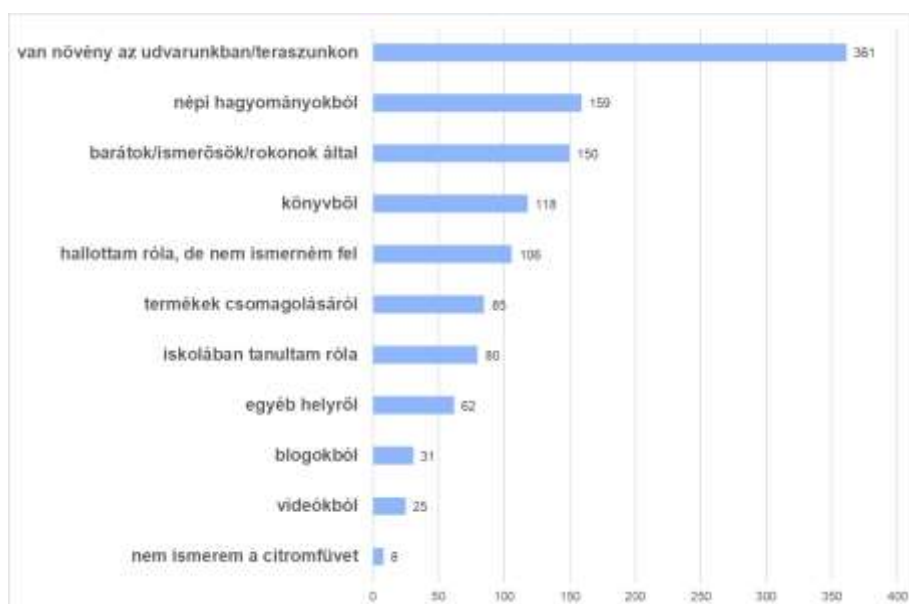
26. ábra: A citromfű ismerete



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A citromfű növényt a megkérdezett lakosság közel 80%-a ismeri. Érdekes módon a tízezer fő népességű településen élők közel 15%-a, míg a nagyobb településeken élők csak 9,39%-a nyilatkozta, hogy nem ismeri a citromfűvet (26. ábra).

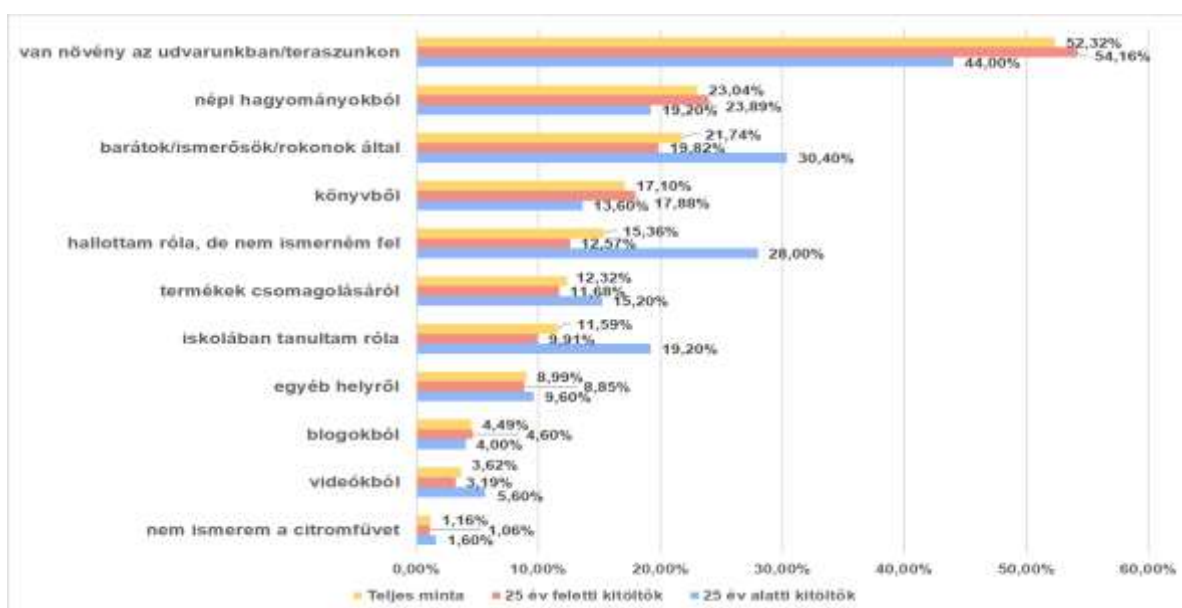
27. ábra: Citromfű ismeretének eredete



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A citromfű ismertségének vizsgálatára egy többszörös választásos kérdést választottam amiatt, hogy sokan nem biztos, hogy meg tudták volna határozni, hogy mi az az egy hely, ahonnan a citromfűvet ismerik. Mint a 27. ábránál is látható, a citromfűről a válaszadók jelentős része, 662 fő tudta, hogy gyógynövény. Ezek a kitöltők különböző információforrásokból értesültek/tudnak a növényről. A kitöltők több mint felének (361 fő) a kertjében, udvarában, teraszán található citromfű. A válaszadók negyede a hagyományismeret és az ismerősöktől történő információszerzést jelölte, míg 118 fő könyvekből (is) ismeri a citromfűvet. 85 fő jelölte, hogy a termékek csomagolásáról ismeri, míg 80 fő az iskolában tanult róla. Annak ellenére, hogy a kitöltők nagy része fiatal, az online térben töltötte ki a kérdőívet, tehát nagy valószínűséggel használja az online platformokat, csak 31 fő jelezte, hogy blogokból, 25 fő, hogy videókból ismeri a citromfűvet. Érdekes volt látni, hogy azok a válaszadók, akik blogokból ismerik a citromfűvet (31 fő), 17 fő azt is jelölte, hogy könyvekből is tájékozódott róla, illetve 18 főnél jelent meg a videókból való ismeret mellett a könyvből történő tájékozódás is. A Blogok és videókból való ismeret esetén érdekes volt még, hogy az ezeket a válaszokat is adók 4% kivételével 50 év alattiak voltak.

28. ábra: Citromfű ismeretének eredete, korcsoport szerinti megoszlás

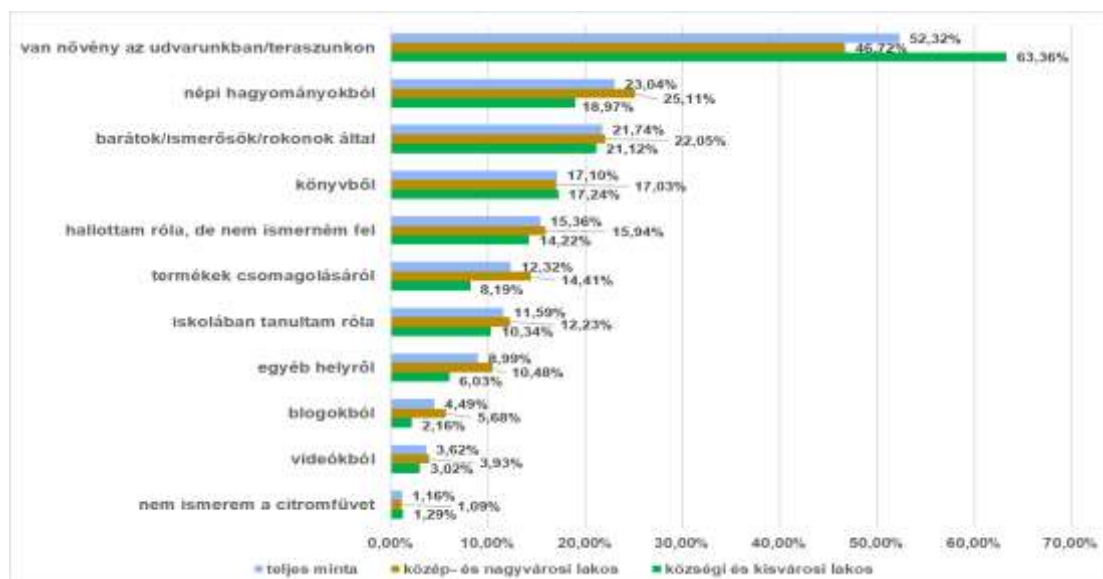


(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Amennyiben a 25 év alatti és feletti kitöltők véleményét elemzem látható (28. ábra), hogy a 25 év felettiak udvarában/teraszán (54,16%) gyakoribb vendég a citromfű, a népi hagyományokból, könyvekből többen ismerik. A 25 év alatti korosztály udvarában/teraszánis (44%) gyakran van citromfű, ez a legjellemzőbb ismereti forrás, de több 25 év alatti kapott

barátoktól/ismerősöktől/rokonoktól (30,4%) információt a citromfűről, mint a 25 év feletti (19,82%) korosztály, többen tanultak az iskolában róla mint az idősebbek. Azt az információt sem felejtjük el, hogy a 25 év alattiak 28%-a vallotta azt, hogy hallott róla, de nem ismerné fel a citromfűvet. Megnéztem ezeknek a válaszadóknak azon eredményét, ahol a 4 fotó közül ki kellett választani a citromfűvet, a 25 válaszadóból 14 felismerte a növényt. Érdekes volt még, hogy a 25 év felettiak nagyobb aránya ismeri blogokból a citromfűvet, mint a fiatalok.

29. ábra: Citromfű ismeretének eredete, településméret szerinti megoszlás

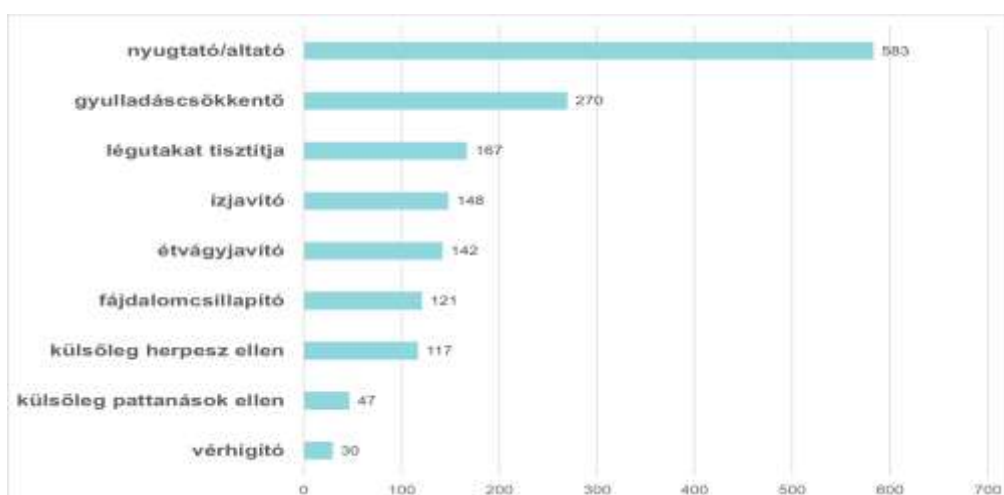


(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Vizsgálva a citromfű megismerésének eredetét településméret alapján látható, hogy a tízezer fő népesség alatti településeken sokkal gyakrabban fordul elő a növény az udvarban/terazon, viszonyt népi hagyományokból, iskolában tanultak alapján, videókból és blogokból inkább a tízezer fő feletti településnéret lakói tájékozódtak a citromfű növényről (29.ábra).

A **citromfű hatásainak ismeretét** egy többszörös választással rendelkező zárt kérdésben kérdeztem meg, ahol a 4 tényleges gyógyhatás mellett 5 nem valós gyógyhatást is megadtam. A 30. ábrából látszik, hogy a citromfű ismerői a hatásával is nagy vonalakban tisztában vannak. A legismertebb hatása a **nyugtató/altató hatás**, amit a kitöltők 85%-a eltalált. Az **ízjavító** és **étvágyjavító** hatásával a kitöltők ötöde, míg a **külsőleges herpesz elleni hatás**ával csupán a kitöltők 17%-a volt tisztában. 270 fő viszont úgy gondolja, hogy gyulladáscsökkentő, 167 fő, hogy légúttisztító hatása is van.

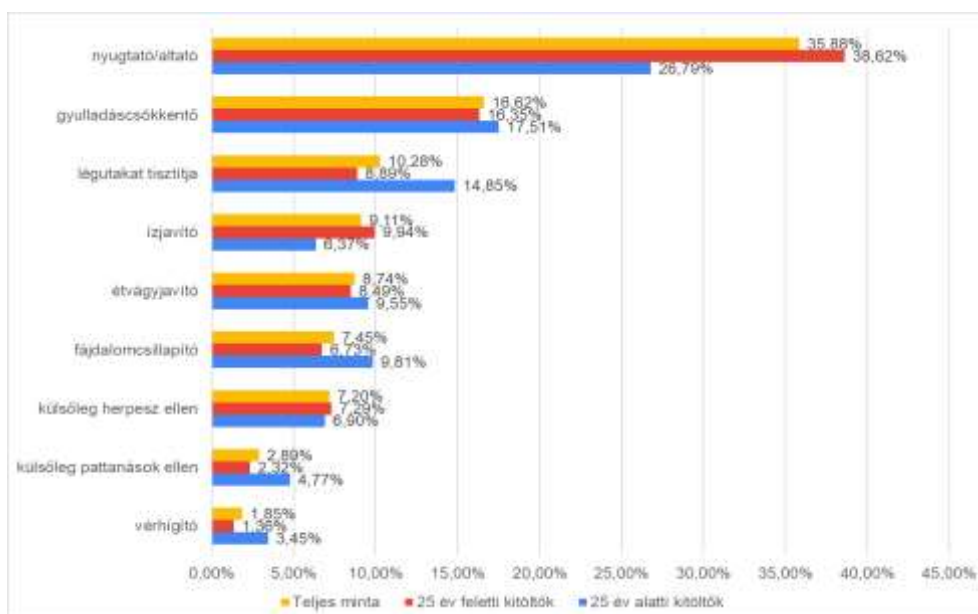
30. ábra: Citromfű hatásai a kitöltők szerint



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Vizsgálva a **korcsoportok közti eltéréseket** látható, hogy a 25 év alattiak a 4 gyógyhatása közül 3 esetén (nyugtató/altató, izjavító, külsőleg herpesz ellen) kisebb arányban ismerték a gyógyító hatását, mint az idősebbek. Csupán az étvágyjavító hatását ismerték többen. (31. ábra)

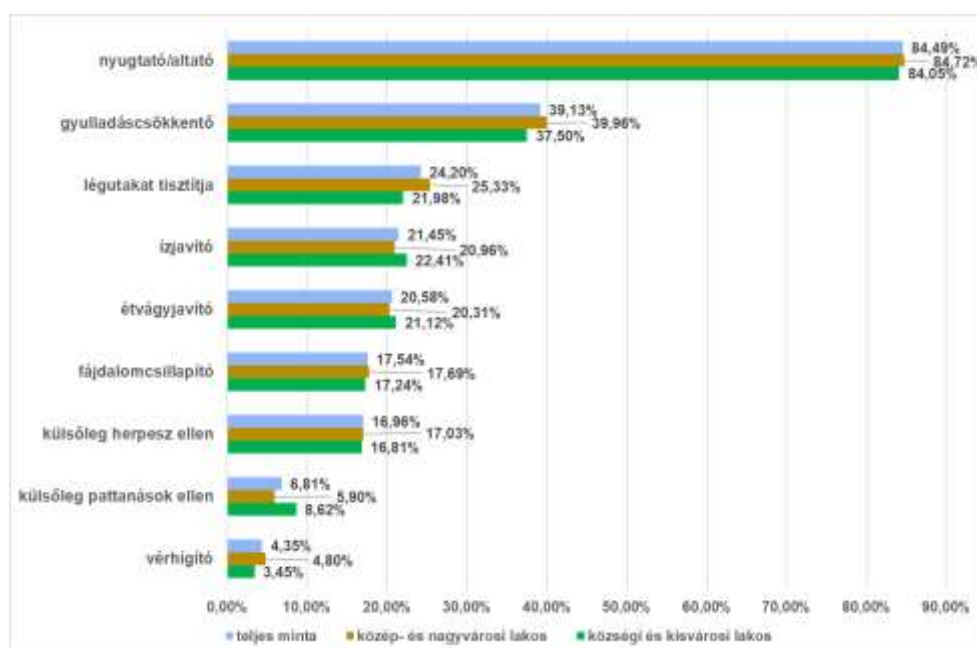
31. ábra: Citromfű hatásai a kitöltők szerint korcsoport szerinti megoszlásban



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Megvizsgálva a citromfű hatásának ismeretét a **lakótelepülés mérete alapján** megállapítható, hogy a nyugtató/altató hatását és a külsőleg herpesz elleni hatását a tízezer fő feletti népességű településen élők, míg az izjavító, étvágyjavító hatását inkább a tízezer fő alatti népességű településeken élő válaszadók ismerték jobban.

32. ábra: Citromfű hatásai a kitöltők szerint településméret szerinti megoszlásban



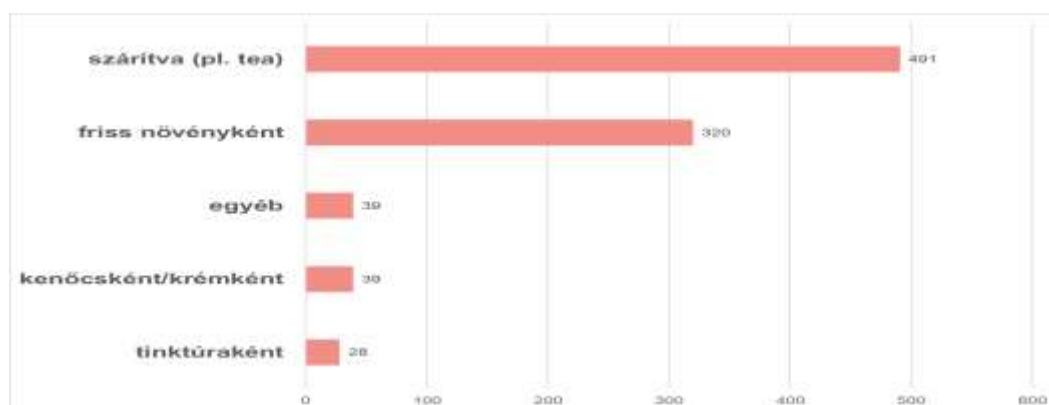
(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Érdekes volt látni, hogy milyen sokan tulajdonítanak gyulladáscsökkentő és légúttisztító hatást a citromfűnek, főként a 25 év alattiak, illetve a közép- és nagyvárosokban élők.

Arra a kérdésre, hogy valaha használta-e a citromfűvet, meggyőző eredmény született, hiszen a kitöltők 79%-a jelölte a használatot és csupán a 11% jelezte, hogy biztosan nem használta még. A további 10% azt jelezte, hogy „lehetőséges, de nem emlékszik rá”.

Ezt követő, **használatra vonatkozó kérdések már csak azon 548 kitöltő számára voltak elérhetőek**, akik az előző kérdésre azt a választ adták, hogy használták a citromfűvet.

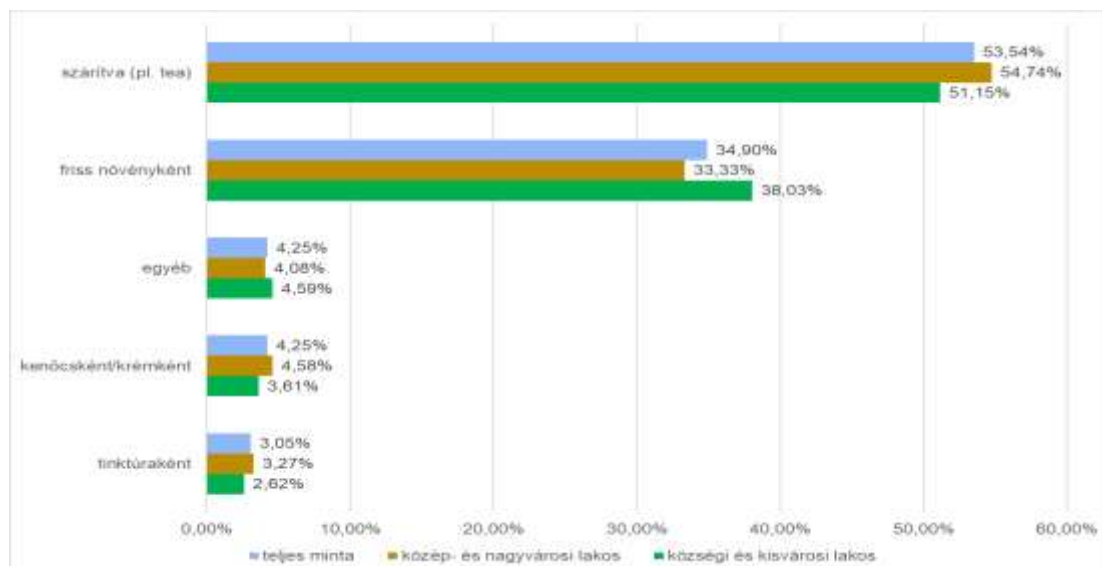
33. ábra: Citromfű használatának formái (n=548)



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A 33. ábrából az látszik, hogy citromfűvet teaként, illetve frissen használják leginkább. Annak ellenére, hogy 361 fő jelezte, hogy van otthon a kertben, erkélyen citromfűve, csupán 320 fő fogyasztja frissen. Krémként, illetve tinktúraként nagyon kevesen, a kitöltők 4-5%-a használja.

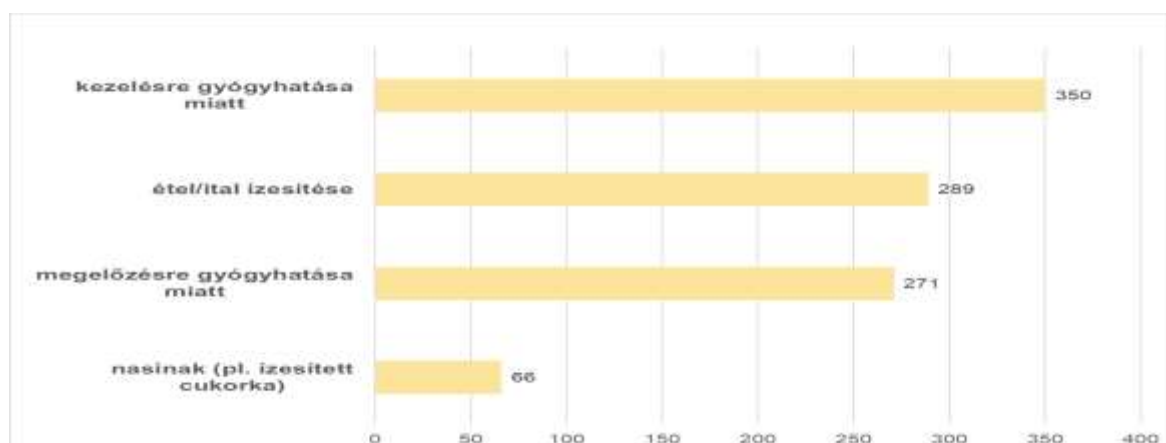
34. ábra: Citromfű használatának formái településméret szerinti megoszlásban



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Vizsgálva a kitöltő lakótelepülését a 34. ábrán megállapítható, hogy friss növényként a tízezer fő alatti népességű települések lakói gyakrabban használnak citromfűvet, míg a nagyobb lélekszámú városok lakói inkább szárított formában használják fel.

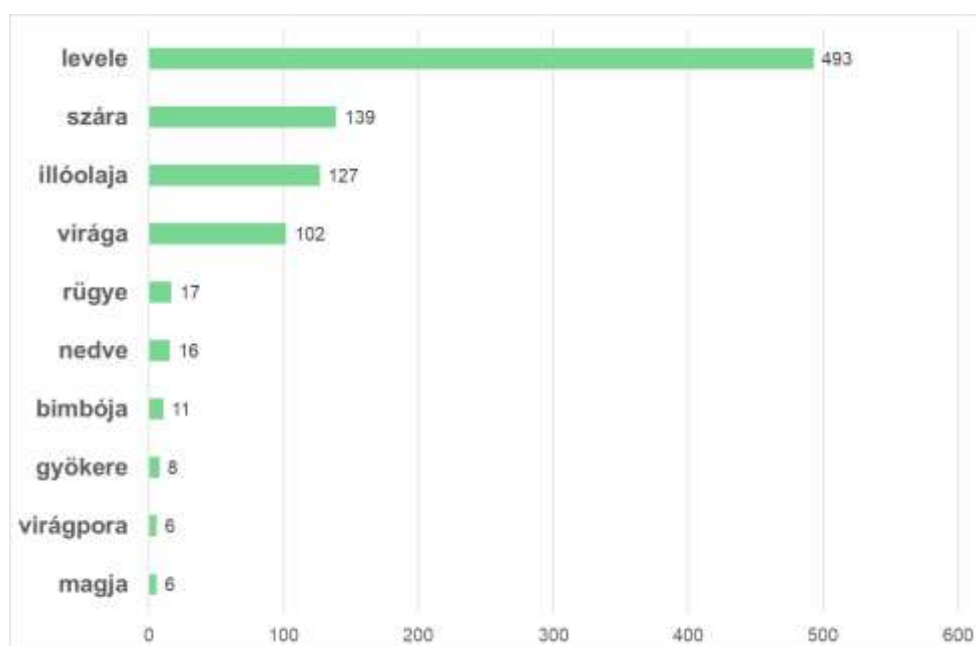
35. ábra: Citromfű használatának/fogyasztásának okai



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A 35. ábra az előzővel együttesen jól mutatja, hogy a citromfű felhasználása, az ismerői körében tudatosan történik. Nagyrészen gyógyító hatása, és betegség megelőző hatása, más részben ízhatásának kihasználása végett.

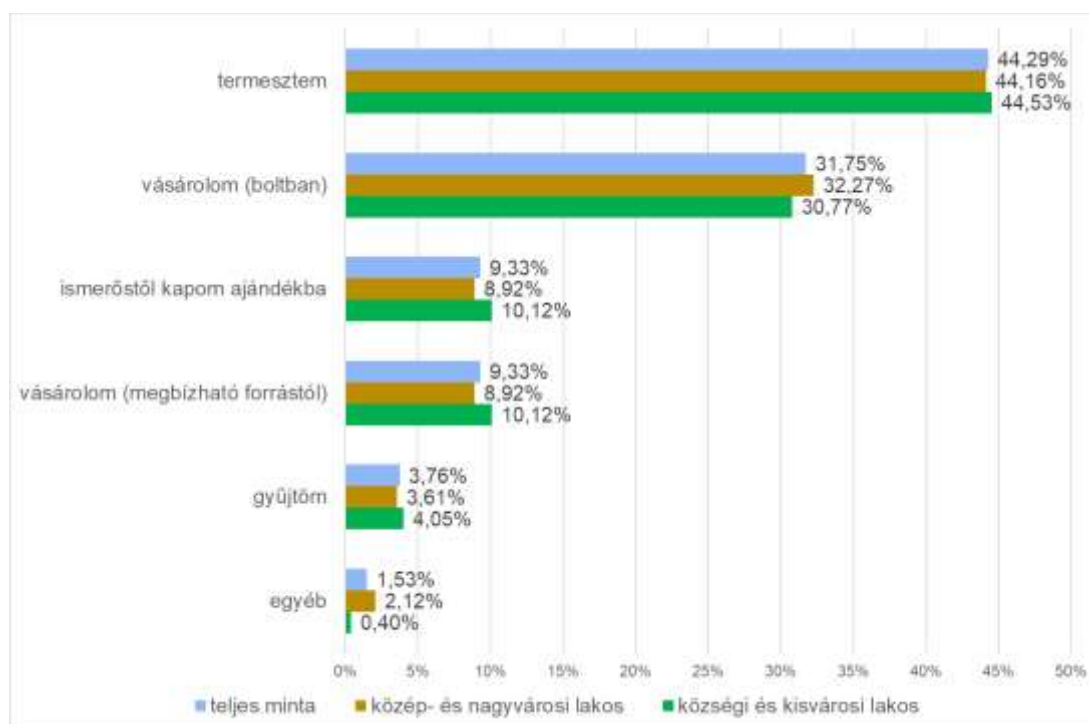
36. ábra: Citromfű felhasznált részei



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A citromfű felhasználása főként a levelére korlátozódik (72%), ez a legismertebb gyógyhatású része, illóolaját is ebből nyerik. Még a növény szárának, virágának használata látszik mérhetőnek, de kis mértékben egyéb részeit is használják ismerői (36. ábra).

37. ábra: Beszerzés módjai

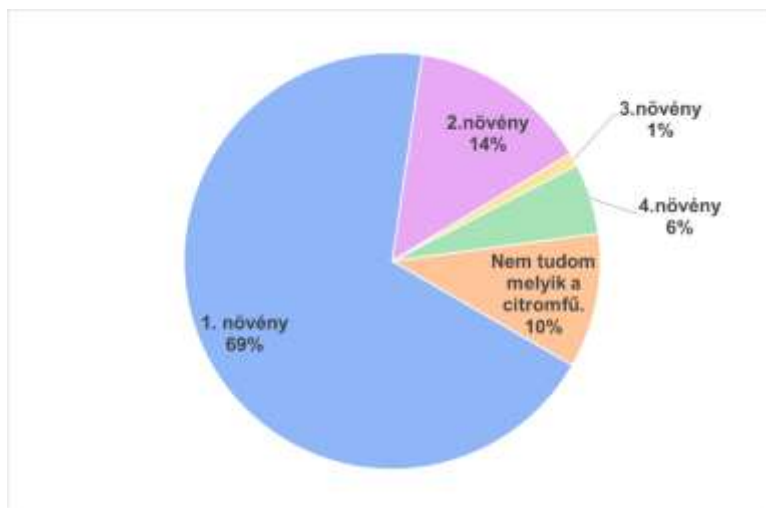


(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A citromfű beszerzése szintén elterjedtségéből adódik, legtöbben termesztik (318 fő, 44,29%). Jelentős létszámban képviseltetik magukat a késztermékként citromfűvet vásárlók is. 228 fő (31,75%) boltban, 67 fő (9,33%) bioboltban, drogériában vásárolja. Viszonylag kis részt képviselnek azok, akik gyűjtik a citromfűvet, vagy ismerőstől kapják. A településméret alapján vizsgálva a mintát (37. ábra) elmondható, hogy néhány százalékos különbség tapasztalható az egyes beszerzési helyek között. Míg a közép- és nagyvárosi lakosság 2%-kal nagyobb arányban vásárol boltban, addig a 10ezer fő alatti népességű településeken élők többen (+1,5%) kapják a citromfűvet ismerőstől vagy vásárolják megbízható forrásból (+1,5%).

A 38. ábrán szépen kirajzolódik, hogy ismerni kell a növények botanikai jellemzőit, ha meg akarjuk különböztetni a többi növénytől. Összesen öt választási lehetőséget adtam meg, a többség igyekezett a képekből kiválasztani a szerinte helyeset és csak a 10%-a mondta, hogy nem tudja. Az 1. képen a citromfű, a 2.-on a fodormenta, a 3.-on a csalán és a 4.-en a borsmenta volt látható. A kérdőívet kitöltők 69%-a, több mint két harmada ismerte fel a citromfűvet, ami szerintem egy igen jó arány, figyelembe véve a 4 növény közti hasonlóságot.

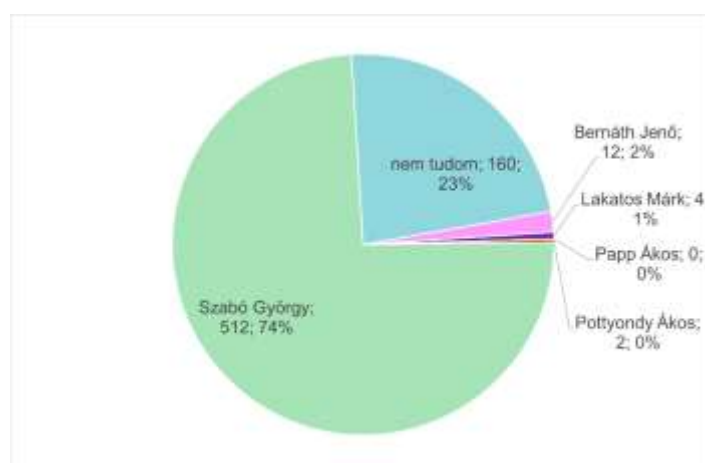
38. ábra: Citromfű felismerése (n=690)



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

Megvizsgálva a citromfű felismerésének adatait a településméretek alapján megállapítható, hogy jelentős különbség nem tapasztalható a megkérdezett községi és kisvárosi lakosság és a közép- és nagyvárosi lakosság eredményei között.

39. ábra: A Bükki füvesember kiléte



(Forrás: Saját kérdőívezés alapján, saját szerkesztés, 2024.)

A kérdőívezés során kíváncsi voltam rá, hogy a megkérdezettek ismerik-e a Bükki füvesembert, Szabó Gyuribácsit. Azt gondolom, hogy az ő tudása, embersége méltóvá teszi arra, hogy akár az egész nemzet megismerje a nevét. A megkérdezettek 74%-a tudta, hogy Szabó Györgyről van szó. Csupán 23%-a volt a megkérdezetteknek, aki nem tudta a nevét, 3% pedig nem megfelelő nevet jelölt (39. ábra).

4.2. Interjúk eredményei

Kocsis Kingával készített interjú

Mint azt Kocsis Kingával készített interjú során megtudtam, a Panoráma Ökokertben főként zöldségtermesztéssel foglalkoznak, de emellett fűszernövényeket is termesztnek. Az Ökokertben cserépben, fóliasátorban és szabadföldön egyaránt termesztnek gyógy- és fűszernövényeket. A kertben 2024-ben termesztett gyógy- és fűszernövények:

- citromfű (*Melissa officinalis*)
- menta (*Mentha spp.*): fodor- és csokoládémenta
- levendula (*Lavandula angustifolia*)
- bazsalikom (*Ocimum basilicum*)
- snidling (*Allium schoenoprasum*).

Az interjúk során megtudtam, hogy a gazdaság közösségi ökológiai gazdálkodást folytat, az értékesítést kosárrendszerben valósítja meg. A partnereik nagyon kedvelik a gyógy- és fűszernövényeket a kosarakban. A citromfű termesztése és értékesítése a kertészetben kétféle

módon valósul meg. Egyrészt cserépben, friss növényként, másrészt a szabadföldi vagy fóliasátorban ágyásban nevelt citromfű betakarítását követően a növény szárításra kerül, majd a szárított citromfűvet őszi kosárba helyezve adják át a vevőknek. A Panoráma Ökokertben csak biomagokat használnak. A termesztéshez bio palántaföldet, növényi komposztot, tőzeget és kertészeti perlitet használnak. Tápoldatozás kéthetente történik saját készítésű tápoldattal, melyhez komposztot vagy csalánt használnak.

Kocsis Kinga elmondta, hogy a citromfű termesztése viszonylag egyszerű, de nagy odafigyelést igényel. Ügyelni kell a kártevőkre és a gombabetegségekre. Könnyebb a megelőzés, mint a „gyógyítás”. Ez azért nagyon fontos, mert jellemzően a citromfű levelét fogyasztjuk. Lényeges, hogy az szép, egészséges legyen. Az ökológiai gazdálkodást folytató kertekben is megjelennek időről időre a kártevők, betegségek. Az ökológiai gazdálkodók ugyanúgy védekezni kényszerülnek ellenük, mint a nem ökológiai gazdálkodók, csak számukra más lehetőségek állnak rendelkezésre. A citromfű fő betegsége a gombakártétel (40. ábra), de jellemző a rovarok rágás és szívogató kártétele is (41. ábra). Az alternária gombabetegség ellen Poliverzummal, a rovarkártétel ellen Nimaazal-lal védekeznek.

40. ábra: Gombabetegség a citromfű levelén.



(Forrás: saját fotó, 2024.04.20.)

A citromfűvet nyáron cserepes növényként, ősszel szárított formában helyezik a kosárba. A gazdaság vezetője ügyel rá, hogy a citromfű betakarítási ideje a virágzást megelőzően, bimbós állapotban valósuljon meg, amikor a citromfű növény a legtöbb hasznos anyagot, drogot tartalmazza.

Kocsis Kinga elmondta, hogy a partnerek nagyon örülnek az összes fűszer- és gyógynövénynek. Különlegesen tartják, szívesen fogyasztják őket. A citromfűvet is szeretik és igénylik, akár friss növényként, akár szárított állapotban. Az is kiderült számomra, hogy van oka annak, hogy

a ritkábban használt zöldségek, gyógy- és fűszerek mellé recepteket is adnak az Ökokert gondos gazdái. A friss citromfű használatát főként limonádék, italok ízesítésére, gyógyító hatásának kihasználására ajánlották, míg a szárított növényt teaként javasolják felhasználni.

41. ábra: Rágás és szívogatás kártétel a citromfű levelén



(Forrás: saját fotó, 2024.04.20.)

Az interjú is megerősített abban, hogy a háztartások nyitottak a gyógy- és fűszernövények fogyasztására. Az egészségtudatosság miatt főként a bio, vagy ökológiai termesztésből származó növényekre, mert tudják, hogy a fűszer és gyógynövények esetén még fokozottabban lényeges a vegyszermentesen termelt növény.

Szántó Andrással készített interjú

Szántó Andrást, mint egy gyógy- és fűszernövényeket felvásárló, feldolgozó és értékesítő vállalat munkatársát kérdeztem a citromfű beszerzéséről, feldolgozásáról és értékesítéséről. Szántó Úr elmondta, hogy a citromfű felvásárlás termesztett citromfű felvásárlásával történik. Igyekeznek hazai partnerekkel dolgozni, de időnként a balkáni térségből is vásárolnak citromfűvet. A felvásárlás jellemzően szárított növényként történik. Hazánkban citromfűvet főként Hajdú-Bihar és Heves vármegyékben termesztenek. Mivel a felvásárlási árak folyamatosan változnak (főként kereslet orientáltak), a citromfű ültetvények mennyisége is ingadozó. Az elmúlt években ez volt az oka a Hajdú-Bihar vármegyei ültetvények megszüntetésének.

A citromfű iránti kereslet folyamatosan változik. Nagymértékben függ a fogyasztói szokásoktól. Amikor „felkapnak” egy-egy gyógynövényt, drasztikusan megnő irántuk a kereslet a gyógyteákat készítő cégek részéről.

5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A kutatásom megkezdésekor azt a célt tűztem ki magam elé, hogy kutassam, megvizsgáljam és elemezzem az emberek gyógynövényekhez való hozzáállását, a velük kapcsolatos ismereteiket. Kíváncsi voltam, hogy mennyire hajlandóak a gyógynövényeket saját maguk, családjuk számára előállítani, esetleg gyűjteni. Érdekelt, hogy van-e különbség a városi és a vidéki lakosság, vagy a korcsoportok között a gyógynövények ismerete és használata között. Ennek megfelelően 4 hipotézist állítottam fel melyek a gyógynövények ismeretére, használatára és hatásaira vonatkoztak.

Első hipotézisem az volt, hogy „A 25 év alattiak kevésbé tudják, hogy melyek a környezetükben fellelhető gyógynövények.”

Vizsgálatom alapján kijelenthető, hogy az általam felsorolt 12 gyógynövény esetén a 25 év alattiak minden egyes növény esetén kisebb arányban tudták, hogy az gyógynövény, mint a 25 év feletti. A vadgesztenye esetén ez a különbség 25,9%. A 25 év feletti udvarában/teraszán (54,16%) gyakoribb vendég a citromfű, a népi hagyományokból, könyvekből többen ismerik. A 25 év alatti korosztály udvarában/teraszán is (44%) gyakran van citromfű, ez a legjellemzőbb ismereti forrás, de több 25 év alatti kapott barátoktól/ismerősöktől/rokonoktól (30,4%) információt a citromfűről, mint a 25 év feletti (19,82%) korosztály. Azt az információt sem felejtethetjük el, hogy a 25 év alattiak 28%-a vallotta azt, hogy hallott róla, de nem ismerné fel a citromfűvet (ez az arány a 25 év feletti esetén 12,57%).

Ezek alapján elmondható, hogy a hipotézisemet igazolni tudtam, mert az általam megkérdezett 25 év alattiak kevésbé ismerik a környezetükben is fellelhető gyógynövényeket.

Második hipotézisem az volt, hogy „A községekben, kisvárosokban élő lakosság jobban ismeri a gyógynövényeket és hatásaikat, mint a közép- és nagyvárosi lakosság.

A gyógynövények ismeretét vizsgálva elmondható, hogy a tízezer fő népesség alatti településen élők 16,26%-a, míg a nagyobb településeken élők 20%-a saját bevallása alapján nem ismeri a gyógynövényeket a megkérdezettek közül. Azok, akik ismerik, közülük a „termeszteni szeretném a családom számára” válasz esetén mutatható ki +2% eltérés a közép- és nagyvárosban élők részéről, míg a 10 ezer főnél kisebb településeken élők nagyobb arányban gyűjtenék családjuk számára (+1,5%) illetve eladásra (+1,5%) a gyógynövényeket, valamint

vállalkozást is főként ők hoznának létre. A hasznosságot vizsgálva fontos tényező, hogy a megkérdezettek 97%-a tartja hasznosnak és nagyon hasznosnak a gyógynövényeket. A településméret függvényében vizsgálva elmondható, hogy a közép és nagyvárosban élők nagyobb arányban (+4%) mondták azt, hogy „nagyon hasznosak” a gyógynövények, mint a tízezer fő alatti népességű települések lakói. Vagyis a tízezer fő népesség feletti lakossággal rendelkező településeken élők hasznosabbnak tartják a gyógynövényeket.

Eredményeim alapján a második hipotézisemet részben tudom igazolni, mert a falvakban és kisvárosokban élő megkérdezettek nagyobb arányban ismerik a gyógynövényeket viszont a hatásukat, hasznosságukat értékelve az látható, hogy a közepes- és nagyvárosok lakói hasznosabbnak tartják őket.

Harmadik hipotézisem, mely szerint „A közép- és nagyvárosi lakosság nagyobb arányban használja a citromfűvet, mint a tízezer fő népesség alatti településeken élők.” a kérdőívem eredményeivel igazoltam.

A citromfű használatával kapcsolatosan elmondható, hogy a községek és a kisvárosok lakosai közül nagyobb arányban (15%) nyilatkozták azt, hogy nem használnak citromfűvet, mint a nagyobb városokban élők (9,39%). A tízezer fő népesség alatti településeken élők 63,36%-ának, míg a nagyobb településeken élők csupán 46,73%-nak az udvarában és/vagy kertjében, teraszán található citromfű. Ennek is köszönhető, hogy a kisebb településeken a megkérdezettek nagyobb aránya (38%) használja frissen a citromfűvet, mint a nagyobb településeken élők (33%). A tízezer főnél nagyobb lélekszámú településeken élők inkább szárított formában (55%), főként teaként fogyasztják. A kenőcsben, krémekben, tinktúrában használt citromfű is a közép- és nagyvárosi lakosság esetén magasabb arányú. A településméret alapján vizsgálva a mintát elmondható, hogy néhány százalékos különbség tapasztalható az egyes beszerzési helyek között. Míg a közép- és nagyvárosi lakosság 2%-al nagyobb arányban vásárol boltban, addig a 10ezer fő alatti népességű településeken élők többen (+1,5%) kapják a citromfűvet ismerőstől vagy vásárolják számukra megbízható forrásból (+1,5%).

Összességében elmondható, hogy ***a hipotézisem igazolást nyert***, mert a közép- és nagyvárosban élők nagyobb arányban ismerik a citromfűvet, illetve a hipotézisemhez kapcsolódó azon feltevésem is igazolódott, hogy ők főként szárított formában, krémekben, tinktúrában fogyasztják, használják.

Negyedik hipotézisem, hogy „*A citromfű ízesítő hatását többen ismerik, mint a gyógyhatásait.*” **nem tudtam igazolni.**

A kutatási eredményeimből egyértelműen látszik, hogy a citromfűről a megkérdezettek jóval nagyobb hányada tudja, hogy nyugtató, altató hatású (84,5%), étvágyjavító (20,6%) és külsőleg herpesz elleni hatását is ismerik (17%), míg az ízfokozó, ízesítő hatását csak 21,4%-a jelölte a megkérdezetteknek. Kocsis Kingával készített interjúból kiderült számomra, hogy a citromfű iránt komoly érdeklődés van, de a vásárlók jellemzően csak a természető tájékoztatása, felhasználásai javaslatai alapján ismerték meg a citromfű friss felhasználási módjait, vagyis az ízesítő hatását.

Vizsgálataim alapján elmondható, hogy a gyógynövényeket és hatásukat a megkérdezett lakosság közepesen jól ismeri. Vannak azonban még fejlesztendő, javítandó tényezők. Javaslom, hogy a fiatalokat, lehetőség szerint már a kisgyermekeket ismertessük meg a gyógynövényekkel és hatásukkal. Ez megtehető egyrészt már az óvodában, iskolában tájékoztatók keretében, vagy az intézményekben gyógynövényes kertek létrehozásával. Ennek nem nagy a helyigénye, viszont a tapintás, szaglás és akár az ízlelés segítségével is ismerkedhetnek a gyermekek a növényekkel.

A Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság (MGyT) Gyógynövény Szakosztálya minden évben megválasztja az év gyógynövényét. Ennek nagyobb népszerűsítő kampányt kellene teremteni, hogy többen megismerjék a gyógynövényeket. Ez elérhető lenne plakátok, kampányok segítségével. A fiatal felnőtt lakosságot célszerű lenne a közösségi médián keresztül elérni, mert mint látható volt a kutatásomból, nagyon kevés ilyen tartalommal találkozunk. Jó lenne több blogot, rövid videót készíteni és megosztani, valamint a népszerű bloggerek is ösztönözni kellene arra, hogy többet foglalkozzanak az egészséges étkezéssel, életvitellel, ezen belül a gyógynövények használatával.

A gyógyszertárakban, drogériákban, de akár az orvosi rendelőkben is jó lenne, ha kampányszerűen gyógynövényeket ajánlanának a lakosság számára, felhívva a figyelmet jótékony, megelőző hatásukra.

A virágboltokban, kertészetekben célszerű lenne felhívni a vásárlók figyelmét, hogy melyek azok a növények, virágok, amelyek gyógynövények. Ezzel is elősegítve az edukációt és a vásárlók esetleges olyan irányú döntését, hogy a szép, sokszor illatos növények mellett figyelembe vegyék annak hasznosságát is.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Kutatásom segítségével bemutattam, hogy a gyógynövényeknek van létjogosultsága a gyógyításban, az egészség fenntartásában. Az emberek egyre inkább nyitottak a természetes gyógymódok, a természetes anyagok és élelmiszerek iránt.

Kocsis Kingától, a Panoráma Ökokert vezetőjétől megtudtam, hogy az ökológiai gazdaságokban megtermelt zöldségek, gyógy- és fűszernövények kereslete egyre inkább emelkedik. Az emberek -ha megtehetik- egyre többen választják a bio termékeket, az ökológiai gazdaságokban előállított termékeket. A gyógy- és fűszernövények kereslete is fokozódik. Kocsis Kinga gazdaságában termel citromfűvet, melyet a nyári időszakban cserépben, friss növényként ad át a partnereinek, őszi időszakban pedig a nyáron, szabadföldben megtermelt és levágott, megszáritott citromfűvet adja át a vásárlóinak.

Szántó Andrástól megtudtam, hogy hazánkban a forgalomba kerülő citromfű főként nagyüzemi citromfű előállítás eredményeként valósul meg. Citromfűvet környezeti igényei alapján szinte bárhol termesztethetnénk, ennek ellenére a hazai termőterület 65%-a Heves vármegyében volt 2023-ban. A citromfű termő területeink mérete évről évre változik annak ellenére, hogy több évre telepítjük. Ennek oka a felvásárlási árak kereslet orientált kialakítása.

A kérdőíves megkérdezés eredményeként megtudtam a 690 válaszadótól, hogy az emberek egyre inkább nyitottak a gyógynövények termesztése és használata iránt. A megkérdezettek 58%-a szerint nagyon hasznosak és hatékonyak a gyógynövények. A lekérdezésem főként a citromfűre fókuszált. Úgy gondoltam, hogy a citromfű egy olyan gyógynövény, amely szinte mindenhol termesztethető. Termeszthető hazánk szinte minden tájegységén, nem igényes a talajra. A szárazságot és a csapadékosabb időjárási körülményeket is jól tolerálja, bár utóbbi esetén a gombás megbetegedései gyakoribbak. A citromfűvet lehet termesztetni cserépben, erkélyládában is, ami segíti, hogy a kerttel nem rendelkezők számára is elérhető friss gyógynövényként megtalálható legyen a saját otthonukban.

Mi sem bizonyítja jobban az elterjedését, mint, hogy a 690 megkérdezett közül 361 fő válaszolta, hogy az otthonában, udvarában van citromfű. A 690 fő közül csupán 8 fő jelezte, hogy egyáltalán nem ismeri, nem hallott a citromfűről. A többiek valamilyen forrásból már hallottak a növényről. Pl. népi hagyományokban, barátok, ismerősök által, vagy könyvből, illetve hallomásból. Sokan a citromfű növényből előállított termékekkel találkoztak már a boltok, patikák kínálatában.

A megkérdezettek csupán 19 % nem szeretne az elkövetkezendő években az otthonában citromfűvet használni. 32% termesztetni, 15% gyűjteni szeretné és ily módon fogyasztani. Többen még azon is elgondolkodtak, hogy nem csak saját részre, hanem eladásra is termeszténének, gyűjtenének citromfűvet. A citromfű nyugtató, altató hatásáról ismert főként. Ezt a kutatásom bizonyította, hiszen a megkérdezettek közel 85%-a ismeri ezen hatását. További hatásait -ízjavítót (9,11%), étvágyjavító (8,74%) és külsőleg herpesz ellen (7,2%) is jó- már kevesebben ismerték. Számomra meglepően sokan vélték ismerni a gyulladáscsökkentő (16,6%), légúttisztító (10,28%) és fájdalomcsillapító (7,45%) hatását, amelyek nem valósak.

Véleményem szerint a kutatásommal bizonyítani tudtam, hogy a citromfűvet a lakosság jelentős része ismeri, ismeri a gyógyító hatásait és meg is bízik a citromfűben mint gyógynövényben.

Mindenképpen kell javítani az ismeretek pontosságán, mert hosszú távon a hallomás utáni információáramlás következtében téves hatásokat tulajdoníthatnak a citromfűnek és általában a gyógynövényeknek.

Kutatásomat az elkövetkezendő időszakban is folytatni szeretném, mely keretében nagy hangsúlyt kívánok fordítani az educatio-ra. Vizsgálatomban is azért fókuszáltam a 25 év alatti korcsoportra, az ő ismereteikre, mert célom a saját korosztályom számára átadni információkat, ismeretek és ezzel elősegíteni, hogy ők is minél természetesebb módon éljenek, figyeljenek önmagukra már fiatalon és ismerjék, tudják használni a természet kincseit. A gyógynövények természetes, betegség megelőző hatásaira támaszkodva úgy vélem sokkal egészségesebbek és ellenállóbb szervezetűek lehetnek az emberek.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Antal J. (1992): A gyógy- és fűszernövények termesztése. In: Boczó E. (szerk.) (1992): Szántóföldi növénytermesztés. Mezőgazda Kiadó, Budapest. p. 887
2. Baldo E. (2021): *Gyógynövények kincsestára*. Pécs: Alexandra Kiadó. p. 256
3. Boncz Imre (szerk) (2015.) Kutatásmódszertani alapismeretek Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, 2015.
https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/Kutatasmodszertan_e.pdf
4. Brenner M. E.: University of California, Santa Barbara Interjúzás az oktatáskutatásban (Interviewing in educational research)
https://terd.unideb.hu/doc/modszertan/interjuzas_az_oktataskutatasban.pdf
5. Fót település honlapja: <https://fot.hu/termeszeti-adottsagok/> (Letöltés: 2024. 01. 12.)
6. Germann G. – Germann P. (2013): *Az aromaterápia növényei* – 90 illatos növény felismerése és felhasználása. Kaposvár: Saxum Kiadó, p. 198.
7. Gyógynövény Szövetség és Terméktanács, Gyógynövény katalógus, citromfű: <https://www.gyszt.hu/hu/gyogynoveny-katalogus/citromfu> (Letöltés: 2024. január 12.)
8. Gyógynövény Szövetség és Terméktanács (2023) Termőhelyi adatok, 2023.
<https://www.gyszt.hu/>
9. Gyógynövény történelem:
<https://naturlandegeszsegcentrum.hu/tudastar/gyogynoveny-tortenelem/>
10. Hoare J. – Wilson S. (2011): *Az aromaterápia teljes módszertana*. Budapest: Bioenergetic Kiadó, p. 256.
11. Hohmann J. (2020): Gyógynövény- és drogismeret. SZTE GYTK Farmakognóziái Intézet, Szeged
https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/13379/gyogynoveny_es_drogismeret_jegyzet.pdf?sequence=1&isAllowed=y, Letöltés: 2024. 01.12.
12. Kissné Dogossy É. (2021): *Gyógynövények* – A természet kincseskamrája. Pannon-Literatúra Kft., p. 168.
13. Közzolgálati online lexikon: <https://lexikon.uni-nke.hu/szocikk/interju/> letöltés: 2024. február 10.
14. Lakatos M. (2022/a): A gyógynövény fogalma, az ágazat hazai előzményei. MATE KRC Gyógy- és fűszernövények kurzus, Gyöngyös
15. Lakatos M. (2022/b): Gyógynövények, növényi drogok felhasználása. MATE KRC Gyógynövény- és drogismeret kurzus, Gyöngyös
16. Lakatos M. (2023) Gyógynövény területhasznosítási adatok 2022-ben (ha) "Megyei település kultúra" lap adatainak felhasználásával. Az adatok forrása: Magyar Államkincstár
17. Lopes-Szabó – Lakatos M. – Polyák Á. (2013): *Gyógynövények a zsebemben*. Budapest: Crewprint Kft., p. 128.
18. Magyar Államkincstár (2022) Termőhelyi területi adatok
19. Papp N. – Farkas Á. – Horváth Gy. – Bencsik T. (2013): *Digitális herbárium és drogatlasz*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem, p. 573.
20. Ph. Hg. VIII.
21. Szabó K. – Lenchés O. (2013): *Melissa officinalis L.* – Citromfű.
In: Bernáth J. (szerk.) *Vadon termő és termesztett gyógynövények*. Budapest: Mezőgazda Kiadó, p. 608.

22. Szabó György – A bükki füvesember gyógynövényei. Netkönyvek (2022.10.09.)
<https://netkonyvek.hu/szabo-gyorgy-a-bukki-fuvesember-gyogynovenyei/>
23. Szarvas N. D. – Csuday D. (2021): *Természet gyógyász a családban*. Budapest: Scolar Kiadó, p. 189
24. Tudatos Vásárlók Egyesületének honlapja
(<https://tudatosvasarlo.hu/tema/kozossegi-mezogazdalkodas/>) letöltés: 2024. április 14.
25. Varró A. B. (1991): *Gyógynövények gyógyhatásai*. Kaposvár: Somogy Megyei Nyomdaipari Vállalat kaposvári üzeme, p. 391.
26. Varró A. B. (2002): *Gyógynövények mint háziszer* – A fitoterápia népies ismertetése. Orosháza: Print-Kódex Nyomda, p. 187.
27. Vörös É. (2008): A magyar gyógynövények neveinek történeti-etimológiai szótára. Debreceni Egyetem, Magyar Nyelvtudományi Intézet, Debrecen
<https://mek.oszk.hu/06400/06424/06424.pdf> (Letöltés: 2024. március 12.) p. 501 pp. 118.
28. Zelenyák J. (1908): A gyógynövények hatása és használata. Budapest, Stephaneum Nyomda R.T. p. 349 <https://mek.oszk.hu/05300/05356/05356.pdf> (Letöltés: 2024. március 14.)
29. Zöldségkosár tájékoztató, Panoráma Ökokert, 2024.