

A kertről

A fűszerkert 2022 májusában a piac tözsomszedságában Zalaegerszeg önkormányzatának támogatásával, illetve a Városgazdálkodási Kft. közreműködésével jött létre. A korábban parlagon heverő területen a munkatársak ötletei nyomán alakították ki a fűszer- és gyógynövénykertet, ahová levendula, kakukkfű, citromfű, menta, oregánó, borsikafű, snidling, tárkony és zsálya került. A könyvtárosok munkája nyomán az évek folyamán igazi látványossággá vált a kert, ahol a munkatársak óvodás és iskolás csoportoknak rendeznek ismeretterjesztő programokat, előadásokat. A fűszerkert elfogadottságát jelzi, hogy ma már a Tourinform Iroda vezetett sétáinak egyik állomásaként az idegenvezetők ezt a helyszínt is felkeresik a turistákkal. A könyvtárosok ilyenkor kertbemutatóval, könyv- és növényismertetővel várják a vendégeket. A kertnek köszönhetően olvasóiknak időről időre különböző ajándékokkal (illatszásokkal, szárított csokrokkal) kedveskednek. A minden évben meghirdetett Te szedd! akció keretében a jelentkezők levendulát szedhetnek, majd az ingyenes workshopokon illatos buzogányokat készíthetnek.

Növényeink

Borsikafű



Gyógynövényként fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, vírus- és baktériumellenes hatása van. Jól alkalmazható köhögés, gyomor- és bélhurut esetén. A borsikafű javítja az étvágyat, fokozza az energiát, életerőt. Fűszerként csökkenti a hüvelyesek (pl. bab, lencse), káposztás ételek felfúvó, puffasztó hatását, valamint elősegíti a könnyebb emésztést.

Borsmenta

Intenzív, hűsítő illatáról és magas mentol tartalmáról ismert. Hatékonyan enyhíti a puffadást, a görcsöket és az irritábilis bél szindróma tüneteit. Teája vagy illóolaja belélegezve tisztítja a légutakat, és enyhíti a megfázásos tüneteket. Hígított illóolaja bizonyítottan csökkenti a fejfájást. Frissítő teák, koktélok, desszertek és sós ételek kedvelt ízesítője.



Citromfű



Alvási zavarokra, kezdődő depresszióra, ideges eredetű szívpanaszokra használják. Serkenti a máj működését, emésztésjavító, puffadásgátló. Izzasztó hatása is van. Szabályozza a pajzsmirigy működését és csökkenti a túltermelésből adódó idegességet.

Kakukkfű



Természet adta antibiotikum, fertőtlenítő és nyugtató hatású, használják megfázásra, torokfájásra, légúti megbetegedések kezelésére. Kiváló emésztést segítő hatása miatt a belőle készült teát előszeretettel fogyasztják gyomorbántalmak esetén. Fűszernövényként hús- és halételek, paradicsomos mártások vagy gombás ételek elkészítéséhez illik a legjobban.

Levendula

A levendula az egyik legsokoldalúbban használt gyógy-, fűszer- és dísnövény. Javítja az életfolyamatokat, fokozza a testi és lelki frissességet. Antibakteriális, fertőtlenítő, gyulladást csökkentő hatása van. Meghűléskor inhalálással tisztítja a légutakat, csökkenti a fertőzéseket. Az immunrendszert erősíti, élénkíti.



Menta



Aromás fűszer- és gyógynövény, melyet salátákhoz, koktélokhoz, desszertekhez, szárítva teaként vagy fűszerként alkalmaznak. Hatóanyagai görcsoldók, emésztést serkentő és szélhajtó tulajdonságokkal rendelkeznek. Enyhíti a puffadást és serkenti az emésztőnedvek termelődését. Illóolajai tisztítják a légutakat és csillapítják a csuklást.

Oregánó



Antiszeptikus és baktériumölő hatása révén a belőle készült teát köhögéscsillapításra használják. Készíthetünk belőle fürdővizet is, melynek hatása nyugtatólag hat a szervezetre. Fűszernövényként mártások, fűszerkeverékek, paradicsomos ételek alapanyaga, de használják halakhoz, hús-ételekhez is.

Snidling

Gazdag A- és C-vitaminban, kalciumban és vasban. A többi zöldfűszerhez hasonlóan nagyon egészséges. Vértisztító, csökkenti a vér koleszterinszintjét, és az érrelmeszesedést is gátolja. Bélbetegségek esetén is sikerrel alkalmazható, de túlzott fogyasztása esetén gyomor-fájdalom léphet fel.



Tárkony



Az egyik legelterjedtebb fűszernövény a Kárpát-medencében. Valószínűleg Ázsiából származik. A százszorszépek családjába tartozik. Hálás növény, szereti a napfényt és a meleget, vízigényes, de a fagyot is jól tűri. A legtöbbször levesek, mártások, ecetek ízesítőjeként ismerik. Érdekes lenne újra felfedezni a gasztronómiában.

Zsálya



Főzetét összehúzó, fertőtlenítő és gyulladást csökkentő hatása miatt gyomor-, bélhurut, illetve hasmenés esetén használhatjuk. Hatékony izzadásgátló, ezért hőhullámok és éjszakai izzadás ellen is ajánljuk. Légúti betegségekre és a húgyutak fertőtlenítésére is használható.

Könyvtárunk állományában szép számmal találhatók olyan kiadványok, melyek a fűszer- és gyógynövényekkel foglalkoznak. A QR-kódot beszkennelve ezekből következik egy kis ízelítő.



Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtár

Zalaegerszeg, Deák tér 6.

Tel.: 92/310-821; 30/674 6808

e-mail: info@dfmk.hu

Hétfő:	10:00 - 17:00
Kedd:	8:30 - 18:00
Szerda:	8:30 - 18:00
Csütörtök:	8:30 - 17:00
Péntek:	8:30 - 17:00
Szombat:	8.30 - 12.30

Fűszerkert

**zöld oázis
a város szívében**



DEÁK FERENC MEGYEI
ÉS VÁROSI KÖNYVTÁR



***Könyvtár. Több, mint
gondolnád...***