

# Az áfonya

A hazánkban termeszthető gyümölcsfajok közül kevés tett meg olyan gyors és nagy utat egy évszázad alatt az erdőtől a házikerten át az üzemi ültetvényekig, mint az áfonya. Mint díszcserje is megállja a helyét, mivel szinte minden évszakban magára vonja az ember figyelmét:



- tavaszi virágzáskor 3-4 héten keresztül gyönyörködhetünk a fehér és halványrózsaszínű virágaiban
- nyáron és kora ősszel sötétkék, vagy kékesfekete termései díszítik a bokrot
- télen pedig vesszői sárgára, pirosra, skarlátpirosra színeződnek. Fő értéke viszont a gyümölcsében rejlik.

A nálunk vadon megtermő három faja a tőzegáfonya, a vörös áfonya és a fekete áfonya.

A tőzegáfonya (*Vaccinium oxycoccus* L.) boreális, feltehetően jégkorszak végi reliktum növény. Örökzöld, vékony szárú kúszó törpecserje. Védett növény, példányai megtalálhatóak még a Siroki-láp területén, ahova betelepítés útján került, illetve a Csaroda (Szabolcs-Szatmár-Bereg megye) környéki tőzegmohalápokon.

A vörös áfonya (*Vaccinium vitis-idaea*) felemelkedő szárú örökzöld törpecserje. A virágai 5-8 mm hosszúak, fehérek, vagy rózsaszínesek. Gyümölcse 5-10 mm átmérőjű, piros színű bogyó. Ritka, védett faj. Egyedei, kisebb csoportjai mészkerülő bükkösökben, a Zempléni-hegységben, a Bükkben, a Kőszegi-hegységben, az Őrségben, Göcsejben, valamint a Mecsekben fordulnak elő.

A fekete áfonya (*Vaccinium myrtillus* L.) felálló szárú, lombhullató törpecserje. Virágai apró, zöldes-vöröses színű gömböcskék. Bogyója 6-10 mm átmérőjű kékesfekete, erősen festő bogyó. A Zempléni-hegység, a Bükk, a Mátra, a Börzsöny, a Bakonyalja, valamint a Sopron és Kőszeg környéke, a Vendvidék és az Őrség erdeifenyveseiben, mészkerülő bükköseiben és gyertyános-tölgyeseiben fordul elő.

Az áfonya gyümölcse a táplálkozásban betöltött szerepe, illetve a gyógyászatban elfoglalt helye miatt egyre népszerűbb. A hazánkban vadon termő fajták bogyóit régebben gyűjtötték, hiszen emberi fogyasztásra kitűnőek. Azonban ma már a gyűjtés, a fajok védeltsége miatt, nem lehetséges. Termesztésük a gyümölcsök apró mérete, illetve a fajok termőképessége miatt nem lenne kifizetődő.

Az Ericaceae (hangafélék) családba tartozó áfonya ami mintegy kétszáz fajt foglal magában. Európában kizárólag törpecserje-változatai élnek. A magas bokrú fajok Észak-Amerikában és Ausztráliában őshonosak. Ezekből szelektálással, illetve keresztezéses nemesítéssel állították elő az új fajtákat, melyeket aztán termesztésbe fogtak.



## Termesztése

Az áfonya méréselt éghajlati területekről származik, így hazánk éghajlati adottságai megfelelnek a termesztéséhez. A májusi virágzás idején már megvan a kellő napi középhőmérséklet, az ilyenkor esetleg jelentkező talajmenti fagyokat a virágok elviselik. A július-augusztusi éréskor a bogyók elegendő napsütést és meleget kaphatnak. A fajok, fajták téli fagytüró képessége is megfelel teleinknek. Az áfonya vízigényes növény, így hazánkban sem az évi csapadék mennyisége, sem annak eloszlása nem megfelelő. Ezért a vízutánpótlásról öntözéssel gondoskodni kell.

A termesztés legérzékenyebb pontja a talaj, az áfonya erre a tényezőre a legérzékenyebb. Amennyiben a talajjal szemben támasztott igényeit sikerül kielégítenünk, úgy sikeresen termesztjük. Ellenkező esetben áfonyanövényeink könnyen a kipsztulás szélére sodródhatnak.

A 4,2-4,8 pH-értékű, azaz savas kémhatású, jó vízgazdálkodású, laza talajú területek közül mindazok alkalmasak telepítésre, amelyek öntözhetőek, felszíni vízelvezetésük biztosított. Ültetvénytelepítéskor ezért nagy körültekintéssel kell eljárni, gyakran teljes talajcserét is végeznek a sikeres termesztés érdekében.

Házikertekben azonban ennél sokkal olcsóbb – bár hasonló – eljárást kell követnünk a megfelelő talajviszonyok kialakításához:

Ássunk egy nagyjából 80×80×80 cm-es gödröt, béleljük ki fóliával (a fóliát a vízelvezetés érdekében sűrűn ki kell lyuggatni), az így előkészített ültetőgödröt töltsük föl savanyú tőzeg (pl. a legtöbb mezőgazdasági áruházban kapható Novobalt tőzeg) és homok fele-fele arányú keverékével. Az esetek többségében homok helyett alkalmazható a gödörből kiásott föld is. Legjobb, ha eleve tápanyaggal feltöltött tőzeget veszünk, ellenkező esetben magunknak kell a kezdő tápanyagfeltöltésről gondoskodnunk valamely lassan oldódó műtrágya alkalmazásával.



**Metszése:** Az áfonyabokrok metszése a virágzás előtti, tél végi időszakban ajánlott. Ilyenkor már a tél folyamán esetleg elfagyott vesszőket is el tudjuk távolítani. Első évben csak a hajtásvégeket vágjuk le. Azután a bokrok fejlettségi állapotától függően az ültetést követő 3-4-ik évtől kezdve kell az áfonyát rendszeresen metszeni. Mindig távolítsuk el az elhalt, beteg, sérült vesszőket, gallyakat. A túl vékony, illetve a túl sűrűn nőtt valamint a 3-4 évesnél idősebb ágakat tőlől távolítsuk el. Az egymáshoz túl közel növő hajtásokat is érdemes levágni, mert így a bokor belsejébe is elegendő fény és levegő jut, ahhoz, hogy a termés itt is beérjen.

**Talajművelés, tápanyag-gazdálkodás.** A magas bokrú áfonya gyökérrendszere sekély, a talajművelésnek ehhez kell igazodnia. Talaját csak akkor bolygassuk, ha a gyomosodás indokolja. Inkább rendszeres kaszálást alkalmazzunk.

Az áfonyának árt a sok só. Ennek elsődleges forrásai a különböző nitrogéntartalmú műtrágyák. Ezért ezeket körültekintően használjuk. Minden évben igényli a nitrogénműtrágyát, de a foszfort és a káliumot nem. Az ültetés utáni első két évben nem igényel tápanyag-utánpótlást. Ekkor az öntözővíz pontos adagolása a legfontosabb. Nitrát formájában soha ne juttassunk ki nitrogént. Az ammónium-szulfát és a karbamid a megfelelő nitrogénforrás.

**Öntözés.** Áfonyát biztonságosan termelni csak öntözéssel lehet. A mi csapadékviszonyaink mellett a növénynek heti 25 mm csapadékkal egyenértékű vízmennyiségre van szüksége, virágzástól a szüretig.

**Betakarítás.** A magas bokrú áfonya fürtje 5-15 bogyóból álló mellékfürtökből tevődik össze. A fürtben lévő bogyók egymást követve érnek be. (Ez a különbség elérheti a négy hetet is.) Betakarításánál az a leggyakoribb hiba, hogy nem várják meg a bogyók teljes beérését. Azok a bogyók, amelyek ránézésre érettnak látszanak, a kocsány felőli oldalon sötétpirosak lehetnek és a fajtára jellemző zamatanyagaik még nem fejlődtek ki. Az éretlen bogyóknak



szedés után már jelentéktelen az utóérése. A teljesen színeződött gyümölcsöknek is még három-hét napra van szükségük ahhoz, hogy kialakuljon az a jellegzetesen kellemes ízük, amit a vásárlók keresnek. A túl korai betakarításból származó ízszegénység miatt a magas bokrú áfonya gyümölcsét sokan íztelenebbnek tartják, mint az alacsony bokrúét.

A bogyókat hetente egyszer kell szedni, úgy, hogy a mutató- és hüvelykujj közé fogva, szorítás nélkül lecsavarjuk.

## Felhasználása

Az áfonya az egyik legszelesebb körben felhasználható gyümölcsünk. A házikertekben betöltött díszítő szerepétől fogva – amelyről a bevezetőben már volt szó – a táplálkozásban elfoglalt helyén keresztül a gyógyászatban való sokoldalú felhasználásáig a mindennapi életünk számos területén megjelenik.

Asztalunkon nyersen, vagy befőttként, a vadhúsok édes-fanyar mártásaként, esetleg kellemes ízű üdítőitalaink alapanyagaként fordul elő. Joghurtkészítmények, fagylaltok, sütemények ízesítője, aszalvány pikáns csemege. Az interneten rákeresve az áfonya szóra számtalan érdekes, ínycsiklandó receptet találhatunk, ami a gyümölcs népszerűségét mutatja.

Talán kevésbé ismert, de nem kevésbé fontos a gyógyászatban betöltött szerepe. A népi gyógyászatban már régóta használják, az utóbbi időben pedig a modern orvostudományban is megjelent az alkalmazása.

A második világháború idején a pilóták vették észre, hogy amikor fekete áfonyát ettek, javult az éjszakai tájékozódóképességük. Ennek alapján kezdtek el tudományosan vizsgálni a fekete áfonya hatásait, s ma már számos látászavar kezelésére használják.

A fekete áfonya sok hasznos összetevője mellett tartalmaz "neomirtillint", úgynevezett "növényi inzulint", valamint olyan karotinoid vegyületeket, melyek javítják az éjszakai látást. Bélfuror, enyhe hasmenés elleni háziszser. Fogyasztása javasolható diabetes, felső légúti megbetegedések alkalmával, epe- és húgykőproblémáknál, reuma, ekcéma, pszoriázis, ateroszklerózis, vérnyomásproblémák esetén.

A vadon élő fajok termésének tápértéke nagyobb a kiskertekben termesztettekénél. Az áfonyák festékanyagai az antioxidánsok, amelyeknek védő hatásuk van olyan betegségekkel szemben, mint a rák valamint a szív-és érrendszeri betegségek. Az áfonya gyümölcssavakat, cukrot, pektint és számos vitamint tartalmaz. Kiemelkedően magas a



kálium tartalma, van benne továbbá kalcium, vas, magnézium, mangán, cink, kén, foszfor. Tudományosan is elfogadott szer látószervünk különféle betegségeire. A-vitamin tartalma révén a farkasvakság gyógyítására szolgáló gyógyszer alapanyaga. Baktériumölő hatással is rendelkezik. A fekete áfonya leveleit, terméseit valamint a vörös áfonya leveleit a népi gyógyászatban ma is használják. A leveleknek vérnyomáscsökkentő, vizelethajtó és köhögéscsillapító hatásuk van. A leveleket teának elkészítve a termést pedig frissen, vagy szárítva esetleg teaként vagy gyógypálinkának elkészítve, fogínygyulladás, gyomorbadajok, epe-és hólyagproblémák valamint hasmenések esetén isszák. A vörös áfonya leveleiből készített főzet húgyúti fertőtlenítő, valamint vesetisztító hatással rendelkezik. A fekete áfonya levele, akár nyersen fogyasztva enyhe vércukorszint-csökkentő hatása miatt, jó a cukorbetegségre. Vigyázzunk, mert a levelek túlzott fogyasztása a fekete áfonya esetében mérgezést, a vörösnél pedig gyomorirritációt okozhat. Az áfonya kivonatos formában a gyógyszertárakban beszerezhető.

Mivel a fekete áfonyában található antiocianidinek javítják a hajszálerekben és általában az erekben a vérkeringést, a gyümölcs kivonata jó lehet azoknak, akiknek végtagjaikban rossz a vérkeringés. Jó hatása miatt a visszér és az aranyér kezelésére is alkalmazzák, különösen terhesség idején, amikor ezekre a betegségekre fokozott a hajlam. Azok az emberek, akiknél könnyen alakul ki véraláfutás, szintén hasznát vehetik a fekete áfonya hajszálértágító hatásának.

Nincs ismert mellékhatása, még azoknál sem, akik hosszú ideig szedik.