



# SAFLAX®



About © : Contact SAFLAX -

## Melissa officinalis

	..... Български	BG	.....	2		..... Malti	MT	.....	5
	..... Dansk	DK	.....	2		..... Nederlands	NL	.....	5
	..... Deutsch	DE	.....	2		..... Norsk	NO	.....	6
	..... English	UK	.....	2		..... Polski	PL	.....	6
	..... Eesti	EE	.....	3		..... Português	PT	.....	6
	..... Suomalainen	FI	.....	3		..... Românesc	RO	.....	6
	..... Français	FR	.....	3		..... Svenska	SE	.....	7
	..... Ελληνική	GR	.....	3		..... Slovensky	SK	.....	7
	..... Gaeilge	IE	.....	4		..... Slovenski	SI	.....	7
	..... íslenskur	IS	.....	4		..... Español	ES	.....	7
	..... Italiano	IT	.....	4		..... Český	CZ	.....	8
	..... Hrvatski	HR	.....	4		..... Türkçe	TR	.....	8
	..... Latviešu	LV	.....	5		..... Magyar	HU	.....	8
	..... Lietuvių kalba	LT	.....	5		..... 日本語	JP	.....	9



## БИО - лимонов балсам

Melissa officinalis

### Сладко уханье на перваза на прозореца - Освежаващо в напитки и салати

Маточината е многогодишно растение с височина до един метър с красиви малки бели цветове, които се отварят от юни до септември. Билката мирише на лимон, особено когато разтъркате листата с пръсти. Маточината осигурява свежест в кухнята. Листата, които са възможно най-млади, вървят много добре в билкови смеси и маринати за салати, но също така и във вкусни плодови десерти, където се желае свежият аромат на лимон. За гарнитурата могат да се използват и цели хартии. Истински привличат вниманието листата, замразени в кубчета лед, които се сервират със съответните студени напитки. За да пригответе чай от маточина обаче ви трябва много пресни листа, тъй като ароматът се изпарява при запарването му с гореща вода. През първата година не трябва да берете растението твърде много. Добрите времена за прибиране на реколтата са юни, началото на август и края на септември. Листата трябва да се сушат бързо и не на слънце. Когато се изсушат, листата са черни и могат да се съхраняват плътно затворени до една година. Жълтите листа трябва да се изхвърлят, а изсушените не трябва да се съхраняват в метални кутии. **Естествено местоположение:** Растението, което произхожда от Близкия изток, сега се култивира в Европа, Северна Африка и Америка. **Успешно отглеждане:** Култивирането се извършва най-добре на слънчево място на закрито от февруари. Семето е лек покълник. Разпръснете семената върху влажен кокосов субстрат или органична билкова почва и леко натиснете семената. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл по земята. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте влажността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. В зависимост от температурата на отглеждане първите разсад се появяват след две до пет седмици. Растенията, отглеждани на закрито, могат да бъдат трансплантирани на открито с цялата коренова топка от май, когато вече не се очаква нощна слана. **Най-доброто местоположение:** Растението обича слънце, топлина и защитено от вятър място, за да развие пълноценно аромата си. **Оптимална грижа:** Винаги поддържайте почвата леко влажна, но не мокра. Поливайте веднага щом горният слой на почвата изсъхне. Не торете изобщо или само леко с компост или органичен билков тор. **През зимата:** През късната есен маточината поглъща надземните растителни части, а листата и цветовете изсъхват. След това растението може да се отреже обратно до земята и да презимува в подземното си коренище. Маточината в саксия, от друга страна, трябва да бъде опакована от замръзване през зимата и трябва да презимува на тъмно и студено място. Дори през зимата поливайте умерено в дните без замръзване.



## BIO - citronmelisse

Melissa officinalis

### Sød duft i vindueskarmen - Forfriskende i drinks og salater

Citronmelisse er en flerårig plante op til en meter høj med smukke små hvide blomster, der åbner sig fra juni til september. Urten dufter af citron, især når du gnider bladene med fingrene. Citronmelisse sikrer friskhed i køkkenet. Bladene, som er så unge som muligt, passer rigtig godt i urteblandinger og salatmarinade, men også i lækre frugtdesserter, hvor den friske, citronagtige aroma ønskes. Hele papirer kan også bruges som pynt. Et rigtigt blifvang er bladene frosset i isterninger, som serveres med de tilsvarende kolde drikke. For at tilberede citronmelisse-te skal du dog bruge en masse friske blade, da aromaen fordampes, når du brygger den med varmt vand. I det første år bør du ikke høste planten for meget. Gode tidspunkter at høste er juni, begyndelsen af august og slutningen af september. Bladene skal tørres hurtigt og ikke i solen. Når de er tørrede, er bladene sorte og kan opbevares tæt lukket i op til et år. Gule blade skal kasseres, og tørrede blade bør ikke opbevares i metalåser. **Naturlig beliggenhed:** Planten, der stammer fra det nære østen, dyrkes nu i Europa, Nordafrika og Amerika. **Successful dyrkning:** Dyrkning foregår bedst på et solrigt sted indendørs fra februar. Frøet er et let spiremiddel. Spred frøene på fugtigt kokossustrat eller organisk urtejord og tryk let på frøene. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på jorden. Placer dyrkningskarret lyst og varmt ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd. Afhængigt af væksttemperaturen vises de første frøplanter efter to til fem uger. Planter dyrket indendørs kan transplanteres udendørs med hele rodklumpen fra maj, hvor der ikke skal forventes mere nattefrost. **Den bedste beliggenhed:** Die Pflanze liebt Sonne, Wärme und einen windgeschützten Platz, um Ihr Aroma voll zu entwickeln. **Optimal pleje:** Halten Sie die Erde immer leicht feucht, aber nicht nass. Wässern Sie, sobald die oberste Erdschicht abgetrocknet ist. Düngen Sie gar nicht oder nur leicht mit Kompost oder BIO Kräuterdünger. **Om vinteren:** Im späten Herbst zieht die Melisse ihre oberirdischen Pflanzenteile ein und Blätter und Blüten verwelken. Die Pflanze kann dann bodennah zurückgeschnitten werden und überwintert in Ihrem unterirdischen Rhizom. Melisse im Topf hingegen muss im Winter frostgeschützt eingepackt werden und sollte dunkel und kalt überwintern. Wässern Sie auch im Winter mäßig an frostfreien Tagen.



## BIO - Zitronenmelisse

Melissa officinalis

### Süßer Duft auf der Fensterbank - Erfrischend in Getränken und Salaten

Die Melisse ist eine ausdauernde, bis zu einem Meter hohe Pflanze mit hübschen, sich sich von Juni bis September entfaltenden kleinen weißen Blüten. Das Kraut duftet nach Zitrone, besonders dann, wenn man die Blätter mit den Fingern zerreibt. Zitronenmelisse sorgt für Frische in der Küche. Die möglichst jungen Blätter passen sehr gut in Kräutermischungen und Salatmarinaden, aber auch in köstliche Obstdesserts, bei denen das frische, zitronenartige Aroma erwünscht ist. Ganze Blättchen können auch als Garnitur verwendet werden. Ein echter Hingucker sind in Eiswürfel eingefrorene Blättchen, die mit den entsprechenden Kaltgetränken serviert werden. Zur Zubereitung eines Melissentees benötigen Sie allerdings viele frische Blätter, da sich das Aroma beim Überbrühen mit heißem Wasser verflüchtigt. Im ersten Jahr sollten Sie die Pflanze noch nicht zu stark beernten. Gute Zeitpunkte zur Ernte sind im Juni, Anfang August und Ende September. Die Blätter sollten rasch und nicht in der Sonne getrocknet werden. Im getrockneten Zustand sind die Blätter schwarz und gut verschlossen bis zu einem Jahr haltbar. Gelbe Blätter sollten Sie entsorgen und die getrockneten Blätter nicht in Metall Dosen aufbewahren. **Naturstandort:** Die aus dem Vorderen Orient stammende Pflanze wird heute in Europa, Nordafrika und Amerika angebaut. **Anzucht:** Die Anzucht erfolgt am besten an einem sonnigen Platz im Haus ab Februar. Der Samen ist ein Lichtkeimer. Streuen Sie das Saatgut auf feuchtes Kokossustrat oder BIO-Kräutererde und drücken Sie die Samen leicht an. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Erde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis fünf Wochen. Im Haus vorgezogene Pflanzen können ab Mai, wenn kein Nachtfrost mehr zu erwarten ist, mit dem gesamten Ballen ins Freiland umgesetzt werden, um Stress für die Pflanze zu vermeiden. **Standort:** Die Pflanze liebt Sonne, Wärme und einen windgeschützten Platz, um Ihr Aroma voll zu entwickeln. **Pflege:** Halten Sie die Erde immer leicht feucht, aber nicht nass. Wässern Sie, sobald die oberste Erdschicht abgetrocknet ist. Düngen Sie gar nicht oder nur leicht mit Kompost oder BIO Kräuterdünger. **Im Winter:** Im späten Herbst zieht die Melisse ihre oberirdischen Pflanzenteile ein und Blätter und Blüten verwelken. Die Pflanze kann dann bodennah zurückgeschnitten werden und überwintert in Ihrem unterirdischen Rhizom. Melisse im Topf hingegen muss im Winter frostgeschützt eingepackt werden und sollte dunkel und kalt überwintern. Wässern Sie auch im Winter mäßig an frostfreien Tagen.



## Organic - Lemon Balm

Melissa officinalis

### Sweet fragrance on the windowsill – refreshing in drinks and salads

Lemon Balm is a long-lasting, up to one meter tall plant that produces small, beautiful, white-coloured blossoms from June until September. It smells of lemon and the fragrance is especially strong, if you crush the leaves between your fingers. Lemon Balm provides freshness in your kitchen. The preferably young leaves are well-suited for blend of herbs and salad dressings, as well as for fruit desserts where the fresh, lemon-like flavour is desirable. Whole leaves can also be used for garnish. Lemon Balm leaves frozen in ice cubes are a real eye-catcher when serving the right cool drinks. If you want to prepare a Lemon Balm tea you will need quite a lot of fresh leaves, as the aroma will fade while brewing with boiling water. In its first year, you shouldn't pick too many leaves off the plant. The best times for harvesting are in June, beginning of August and end of September. The plucked leaves should be dried quickly, but not in the sun. Dried leaves are almost black and can last for up to one year when kept in a sealed box. Yellow leaves should be taken out. The dried leaves should not be kept in a metal box. **Natural location:** The plant originated in the Middle East and is cultivated today in Europe, North Africa and America. **Successful cultivation:** The best time for propagation is starting in February at a sunny place indoors as the seed is a light germinator. Scatter the seeds onto moist coconut substrate or organic herbal soil and slightly press them on. Cover the seed container with clear film to prevent the soil from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on the potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25° Celsius and keep the surface of the earth moist, but not wet (ideally using a water sprayer). Depending on the propagation temperature the first seedlings will come up after two to five weeks. Seedlings that are already raised indoors can be planted out with beginning of May. As soon as there is no more night frost expected, you can move the seedling with its complete root ball, to avoid stress for the plant. **The best location:** The plant needs the sun, warmth and a wind-sheltered place to produce its full aroma. **Optimal care:** Keep the soil always moist, but not wet. Water your plant as soon as the top layer of the earth has dried out. Fertilize the plant either very modest with compost or organic fertilizer for herbs, or don't fertilize at all. **In the winter:** In late autumn, the plant retracts all aerial parts and its leaves and flowers wither. You may then cut back the plant close to the ground and your Lemon Balm will hibernate in its subterranean rhizome. Tub plants, however, need to be wrapped up for frost protection during the winter and kept in a dark and cool place for hibernation. Keep watering the plant also in winter, but only moderately and on frost-free days.



## ORGAANILINE - sidrunmeliss

Melissa officinalis

### Magus lõhn aknalaua - Värskendav jookides ja salatites

Sidrunmeliss on kuni meetri kõrgune mitmeaastane taim, millel on ilusad väikesed valged õied, mis avanevad juunist septembrini. Roht lõhnab sidruni järele, eriti kui lehti sõrmedega hõõruda. Värskuse tagab köögis meliss. Võimalikult noored lehed sobivad väga hästi ürdisegudesse ja salatimarinaadidesse, aga ka maitsvatesse puuviljamagustoitudesse, kus soovitakse värsket sidrunilaadset aroomi. Kaunistuseks võib kasutada ka terveid pabereid. Tõeline pilgupüüdja on jääkuubikutes külmutatud lehed, mida serveeritakse koos vastavate külmade jookidega. Melissi tee valmistamiseks on aga vaja palju värskeid lehti, sest kuuma veega keetes aroom aurustub. Esimesel aastal ei tohiks taime liiga palju koristada. Hea aeg koristamiseks on juuni, augusti algus ja septembri lõpp. Lehed tuleks kuivatada kiiresti ja mitte päikese käes. Kuivatades on lehed mustad ja säilivad tihedalt suletuna kuni aasta. Kollased lehed tuleks ära visata ja kuivatatud lehti ei tohi hoida metallpurkides. **Looduslik asukoht:** Lähis-Idast pärit taime kasvatatakse nüüd Euroopas, Põhja-Aafrikas ja Ameerikas. **Edukas kasvatamine:** Kasvatamine on kõige parem teha päikesepaistelises kohas siseruumides alates veebruarist. Seeme on kerge idandada. Puista seemned niiskele kookossubstraadile või orgaanilisele ürdimullale ja suru seemnetele kergelt peale. Kata kultuuriruumi toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See hoiab ära hallituse tekke maapinnal. Asetage kultiveerimisnõu heledaks ja soojaks temperatuurile 20–25 °C. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Sõltuvalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud kahe kuni viie nädala pärast. Toas kasvatatud taimi saab kogu juurepalliga õue siirdada alates maikuust, mil öökülmade enam oodata pole. **Parim asukoht:** Taim armastab päikest, soojust ja tuult eest kaitstud kohta, et oma aroom täielikult välja töötada. **Optimaalne hooldus:** Hoidke muld alati veidi niiske, kuid mitte märg. Kasta niipea, kui pealmine mullakiht on kuivanud. Ära väeta üldse või ainult kergelt komposti või orgaanilise taimse väetisega. **Talvel:** Hillisügisel tõmbab meliss oma maapealseid taimeosi ning lehed ja õied närbumad. Seejärel saab taime maapinnale tagasi lõigata ja ta talvitub oma maa-aluses risoomis. Potis sidrunmeliss seevastu tuleb talvel pakase eest ära pakkida ning pimedas ja külmas kohas talvitama. Isegi talvel kasta külmavabadel päevadel mõõdukalt.



## LUOMU - sitruunamelissa

Melissa officinalis

### Makea tuoksu ikkunalaudalla - Virkistävä juomissa ja salaateissa

Sitruunamelissa on jopa metrin korkuinen monivuotinen kasvi, jolla on kauniit pienet valkoiset kukat, jotka avautuvat kesäkuusta syyskuuhun. Yrtti tuoksu sitruunalle, varsinkin kun hieroa lehtiä sormillasi. Sitruunamelissa varmistaa keittiön tuoreuden. Mahdollisimman nuoret lehdet sopivat hyvin yrttiseoksiin ja salaattimarinaadeihin, mutta myös herkullisiin hedelmäjälkiruokiin, joissa halutana raikas, sitruunamainen tuoksu. Kokonaisia papereita voi käyttää myös koristeena. Todellinen katseenvangitsija ovat jääkuutiioihin pakastetut lehdet, jotka tarjoillaan vastaavien kylmien juomien kanssa. Sitruunamelissateen valmistamiseen tarvitset kuitenkin paljon tuoreita lehtiä, sillä aromi haihtuu kuumalla vedellä keitetäessä. Ensimmäisenä vuonna kasvia ei saa korjata liikaa. Hyvät sadonkorjuajat ovat kesäkuu, elokuun alku ja syyskuun loppu. Lehdet tulee kuivata nopeasti, ei auringossa. Kuivattuna lehdet ovat mustia ja säilyvät tiiviisti suljettuina jopa vuoden. Keltaiset lehdet tulee heittää pois, eikä kuivattuja lehtiä saa säilyttää metallitolkeissa. **Luonnollinen sijainti:** Lähi-idästä peräisin olevaa kasvia viljellään nykyään Euroopassa, Pohjois-Afrikassa ja Amerikassa. **Onnistunut viljely:** Viljely on parasta tehdä aurinkoisella paikalla sisätiloissa helmikuusta alkaen. Siemen on kevyt itää. Sirottele siemenet kostealle kookossubstraatile tai luomuyrttimaalle ja paina siemeniä kevyesti. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen maahan. Aseta viljelyastia kirkkaaksi ja lämpimäksi 20-25 °C:seen. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät kahden tai viiden viikon kuluttua. Sisätiloissa kasvatetut kasvit voidaan istuttaa ulos koko juuripallolla toukokuusta alkaen, jolloin yöpakkasia ei enää ole odotettavissa. **Paras sijainti:** Kasvi rakastaa aurinkoa, lämpöä ja tuulelta suojattua paikkaa kehittäkseen täysin aroimia. **Optimaalinen hoito:** Pidä maaperä aina hieman kosteana, mutta ei märkänä. Kastele heti, kun maan pintakerros on kuivunut. Älä lannoita ollenkaan tai vain kevyesti kompostilla tai luomuyrttilannoitteella. **Talvella:** Myöhään syksyllä sitruunamelissa vetää sisäänsä maanpäälliset kasviosat ja lehdet ja kukat kiihtyvät. Kasvi voidaan sitten leikata takaisin maahan ja talvehtia maanalaisessa juurakossaan. Ruukussa oleva sitruunamelissa sen sijaan on pakettava talvella pakkaselta ja sen tulee talvehtia pimeässä ja kylmässä paikassa. Talvellakin kastele maltillisesti pakkaspäivinä.



## BIO - Mélisse officinale

Melissa officinalis

### Arôme doux sur le rebord de fenêtre - Rafraîchissant dans les boissons et les salades

La mélisse officinale est une plante tenace qui peut atteindre une hauteur d'un mètre avec de jolies fleurs blanches qui se déploient de juin à septembre. L'herbe dégage un arôme de citron, surtout lorsque l'on frotte les feuilles avec les doigts. La mélisse officinale assure une fraîcheur dans la cuisine. Les feuilles les plus jeunes possibles passent très bien dans les mélanges d'herbes et dans les marinades de salades, mais aussi dans les desserts fruités délicieux, dans lesquels l'arôme de citron frais est souhaité. Des petites feuilles entières peuvent aussi être utilisées pour garnir des plats. Un véritable accroche-regard est une feuille gelée en glaçons qui est servie avec un boisson froid. Cependant, pour préparer une tisane valériane, vous avez besoin de beaucoup de feuilles fraîches, car l'arôme s'affaiblit lorsqu'elles sont plongées dans de l'eau chaude. La plante ne doit pas être beaucoup récoltée pendant la première année. Les bonnes périodes pour récolter sont en juin, début août et fin septembre. Les feuilles doivent être séchées rapidement et pas au soleil. Les feuilles sèches sont noires et durables jusqu'à un an lorsqu'elles sont bien fermées. Les feuilles jaunes doivent être jetées et les feuilles sèches ne doivent pas être conservées dans des boîtes métalliques. **Emplacement naturel:** La plante, qui vient du Proche-Orient, est maintenant cultivée en Europe, en Afrique du Nord, et en Amérique. **Culture réussie:** La culture se fait dans un endroit ensoleillé à la maison à partir de février. La graine a besoin de lumière pour germer. Parsemez la semence sur un substrat de coco humide ou sur du terreau BIO et appuyez légèrement sur les graines. Couvrez le récipient avec une feuille transparente sur laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25°. Gardez le terreau humide (avec de l'eau pulvérisée, par exemple) mais pas mouillé. En fonction de la température de culture, les premiers semis apparaissent au bout de deux à cinq semaines. Les plantes cultivées à la maison peuvent être mises à l'extérieur avec toute la balle à partir de mai, lorsqu'il n'y a plus de gel nocturne à prévoir, afin d'éviter le stress pour la plante. **Le meilleur emplacement:** La plante aime le soleil, le chaud, et un endroit protégé du vent pour développer son arôme. **Soins optimaux:** Gardez toujours le terreau légèrement humide, mais pas mouillé. Arrosez dès que la couche supérieure de terreau se dessèche. N'engraissez pas du tout ou engraissez un petit peu avec du compost ou avec de l'engrais pour plantes aromatiques. **En hiver:** En fin automne, la mélisse recouvre les parties de la plante en surface et les feuilles et les pétales flétrissent. La plante peut ensuite être taillée proche du sol et peut hiverner dans son rhizome souterrain. Par contre, les mélisses en pot doivent être couvertes et protégées du gel pendant l'hiver et doivent hiverner dans un endroit sombre et froid. Arrosez modestement en hiver lors de jours sans gel.



## ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - βάλσαμο λεμονιού

Melissa officinalis

### Γλυκό άρωμα στο περβάζι - Δροσιστικό σε ποτά και σαλάτες

To Lemon Balm είναι ένα πολυτέτς φυτό ύψους μέχρι ένα μέτρο με αρκετά μικρά λευκά άνθη που ανοίγουν από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. Το βότανο μυρίζει σαν λεμόνι, ειδικά όταν τρίβετε τα φύλλα με τα δάχτυλά σας. Το βάλσαμο λεμονιού εξασφαλίζει φρεσκάδα στην κουζίνα. Τα φύλλα, που είναι όσο το δυνατόν πιο νεαρά, ταριάζουν πολύ σε μείγματα βοτάνων και μαρινάδες σαλάτας, αλλά και σε λαχταριστά γλυκά φρούτων όπου είναι επιθυμητό το φρέσκο άρωμα που μοιάζει με λεμόνι. Ολόκληρα χαρτιά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως γαρνιτούρα. Πραγματικά τραβά τα βλέμματα τα φύλλα παγωμένα σε παγάκια, τα οποία σερβίρονται με τα αντίστοιχα κρύα ροφήματα. Για να παρασκευάσετε όμως το τσάι με λεμόνι, χρειάζεστε πολλά φρέσκα φύλλα, αφού το άρωμα εξατμίζεται όταν το παρασκευάσετε με ζεστό νερό. Τον πρώτο χρόνο δεν πρέπει να τρυγάτε πολύ το φυτό. Καλές εποχές για τη συγκομιδή είναι ο Ιούνιος, οι αρχές Αυγούστου και τα τέλη Σεπτεμβρίου. Τα φύλλα πρέπει να στεγνώνουν γρήγορα και όχι στον ήλιο. Όταν στεγνώσουν, τα φύλλα είναι μαύρα και μπορούν να αποθηκευτούν ερμητικά κλεισμένα για έως και ένα χρόνο. Τα κίτρινα φύλλα πρέπει να απορρίπτονται και τα αποξηραμένα φύλλα δεν πρέπει να αποθηκεύονται σε μεταλλικά κουτιά. **Φυσιική τοποθεσία:** Το φυτό, που προέρχεται από την Εγγύη Ανατολή, τώρα καλλιεργείται στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αφρική και την Αμερική. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια γίνεται καλύτερα σε ηλιόλουστο σημείο σε εσωτερικούς χώρους από τον Φεβρουάριο. Ο σπόρος είναι ένα ελαφρύ βλαστάρι. Διασκορπίστε τους σπόρους σε υγρό υπόστρωμα καρύδας ή βιολογικό φυτικό χώμα και πιέστε τους σπόρους ελαφρά. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στεγνώμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο έδαφος. Τοποθετήστε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό και ζεστό στους 20 έως 25° Κελσίου. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή. Ανάλογα με τη θερμοκρασία ανάπτυξης, τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από δύο έως πέντε εβδομάδες. Τα φυτά που καλλιεργούνται σε εσωτερικούς χώρους μπορούν να μεταμοσχευθούν σε εξωτερικούς χώρους με ολόκληρη τη ρίζα από τον Μάιο, όταν δεν αναμένεται άλλος νυχτερινός παγετός. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το φυτό λατρεύει τον ήλιο, τη ζεστασιά και ένα μέρος προστατευμένο από τον άνεμο για να αναπτύξει πλήρως το άρωμά του. **Βέλτιστη φροντίδα:** Διατηρείτε πάντα το χώμα ελαφρώς υγρό αλλά όχι υγρό. Ποτίστε αμέσως μόλις το ανώτερο στρώμα του εδάφους στεγνώσει. Μην λιπαίνετε καθόλου ή μόνο ελαφρά με λίπασμα ή βιολογικό φυτικό λίπασμα. **Το χειμώνα:** Στα τέλη του φθινοπώρου, το βάλσαμο λεμονιού τραβάει τα υπέργεια μέρη του φυτού του και τα φύλλα και τα άνθη μαραίνονται. Το φυτό μπορεί στη συνέχεια να κοπεί ξανά στο έδαφος και να διαχειμάσει στο υπόγειο ριζώμα του. Το βάλσαμο λεμονιού σε γλάστρα, από την άλλη πλευρά, πρέπει να συσκευάζεται μακριά από τον παγετό το χειμώνα και πρέπει να διαχειμάζει σε σκοτεινό και κρύο μέρος. Ακόμη και το χειμώνα, ποτίζετε μέτρια τις ημέρες χωρίς παγετό.



## ORGÁNACHA - balm líomóide

Melissa officinalis

### Boladh milis ar an leac fuinneoige - Athnuachan i ndeochanna agus sailéid

Is planda ilbhliantúil é balm líomóide suas le méadar ar airde le bláthanna beaga bána deasa a osclaíonn ó Mheitheamh go Meán Fómhair. Bíonn boladh líomóid ar an luibh, go háirithe nuair a chuimil tú na duilleoga le do mhéara. Cinntíonn balm líomóide úire sa chistin. Téann na duilleoga, atá chomh óg agus is féidir, go han-mhaith i meascáin luibheanna agus marinades sailéad, ach freisin i milseoga torthaí delicious ina bhfuil an t-roma úr, líomóide ag teastáil. Is féidir páipéir iomlána a úsáid mar gharnish freisin. Fíor-ghlacadóir sú iad na duilleoga reoite i gciúbanna oighir, a bhfreastalaítear orthu leis na deochanna fuara comhfhreagracha. Chun tae balm líomóide a ullmhú, áfach, is gá duit a lán duilleoga úra, ós rud é go n-éalaíonn an t-roma nuair a dhéanann tú é a ghrúdd le huisce te. Sa chéad bhliain níor chóir duit an gléasra a fhómhar i bhfad ró. Amanna maithe chun an fómhar a bhaint amach ná Meitheamh, go luath i mí Lúnasa agus go déanach i mí Mheán Fómhair. Ba chóir na duilleoga a thriomú go tapa agus ní sa ghrian. Nuair a bhíonn siad triomaithe, tá na duilleoga dubh agus is féidir iad a stóráil go daingean dúnta ar feadh suas le bliain. Ba chóir duilleoga buí a chaitheamh i leataobh agus níor chóir duilleoga triomaithe a stóráil i cannaí miotail. **Suíomh nádúrtha:** Tá an planda, a tháinig sa Neasoirthear, á shaothrú anois san Eoraip, san Afraic Thuaidh agus i Meiriceá. **Saothrú rathúil:** Is fearr a shaothrú i láthair ghrianmhar taobh istigh ó mhí Feabhra. Is germinator éadrom é an síol. Scaip na síolta ar fhosraith cnó cócó tais nó ar ithir luibheach orgánach agus brúigh na síolta go héadrom. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cosann sé seo mínlá ó fhoirmiú ar an talamh. Cuir an soitheach cultúir geal agus te ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fluich. Ag brath ar an teocht atá ag fá, foictear na chéad síológa tar éis dhá go cúig seachtaine. Is féidir plandaí a fhástar taobh istigh a thrasphlandú lasmuigh leis an liathróid frímhé iomlán ó mhí na Bealtaine, nuair nach mbeifear ag súil le sioc óiche níos mó. **An suíomh is fearr:** Is breá leis an bplanda an ghrian, an teas agus áit atá foscadh ón ngaoh chun a n-roma a fhorbairt go hiomlán. **Cúram is fearr is féidir:** Coinnigh an ithir i gcónaí beagán tais ach ní fluich. Uisce chomh luath agus a bheidh an ciseal barr ithreach triomaithe. Ní fertilize ar chor ar bith nó amháin go héadrom le múirín nó leasachán orgánach luibhe. **Sa gheimhreadh:** Go déanach san fómhar, tarraingíonn an balm líomóide ina chodanna plandaí ós cionn na talún agus searnaíonn duilleoga agus bláthanna. Is féidir an planda a ghearradh siar go talamh ansin agus geimhreadh ina riosóim faoi thalamh. Balm líomóide i bpota, ar an láimh eile, ní mór a bheith pacáilte ar shiúl ó sioc sa gheimhreadh agus ba chóir é a gheimhreadh in áit dorcha agus fuar. Fiú sa gheimhreadh, uisce go measartha ar laethanta saor ó sioc.



## LÍFRÆNT - sítrónu smyrsl

Melissa officinalis

### Sætur ilmur á gluggakistunni - Frískandi í drykki og salöt

Lemon Balm er ævarnandi planta allt að metri á hæð með fallegum litlum hvítum blómum sem opnast frá júní til september. Jurtin lýktar eins og sítrónu, sérstaklega þegar þú nuddar laufin með fingrunum. Sítrónu smyrsl tryggir ferskleika í eldhúsinu. Blöðin, sem eru eins ung og hægt er, fara mjög vel í kryddjurta-blöndur og salatmarineringar, en einnig í dýrindis ávaxtaeftirrétti þar sem ferskur sítrónukenndur ilmurrinn er óskaður. Einnig er hægt að nota heila pappíra sem skraut. Algjört augnmyndi eru blöðin frosin í ísmolum, sem borin eru fram með tilheyrandi köldum drykkjum. Til að útbúa sítrónu smyrsl te þarf hins vegar mikið af ferskum laufum, þar sem ilmurrinn gufar upp þegar þú bruggar það með heitu vatni. Á fyrsta ári ættir þú ekki að uppskera plöntuna of mikið. Góðir tímar til uppskeru eru júní, byrjun ágúst og lok september. Blöðin ættu að vera þurrkuð fljótt og ekki í sólinni. Þegar þau eru þurrkuð eru blöðin svört og hægt að geyma þau þétt lokuð í allt að eitt ár. Farga skal gulum laufum og þurrkuðum laufum ætti ekki að geyma í málm dósum. **Náttúruleg staðsetning:** Plöntan, sem er upprunnin í Austurlöndum nær, er nú ræktuð í Evrópu, Norður-Afríku og Ameríku. **Árangursrík ræktun:** Ræktun er best gerð á sólríkum stað innandyrna frá febrúar. Fræði er létt spírúnarefni. Dreifið fræjunum á rakt undirlag kókoshnetu eða lífrænan jurtamold og þrýstið létt á fræin. Hyljið ræktunarlátíð með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á jörðinni. Settu ræktunarlátíð bjart og heitt við 20 til 25 ° Celsius. Haltu jarðvegsyfirborðinu róku (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Það fer eftir vaxtarhitastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir tvær til fimm vikur. Plöntur sem ræktaðar eru innandyrna má gróðursetja utandyra með allri rótarkúlunni frá maí, þegar ekki er að búast við meira næturfrósti. **Besta staðsetningin:** Plöntan elskar sóli, hlýju og stað í skjóli fyrir vindi til að þróa ilm sinn að fullu. **Besta umönnun:** Haltu jarðveginum alltaf órlítið rökum en ekki blautum. Vökvaðu um leið og efsta lagid af jarðvegi hefur þorrnað. Ekki má frjóva alla eða aðeins með rotmassa eða lífrænum jurtaáburði. **Á veturna:** Síðla hausts dregur sítrónu smyrsl inn ofanjarðar plöntuhluta sína og blöð og blóm visna. Síðan er hægt að klippa plöntuna aftur til jarðar og yfirvetur í neðanjarðar rót hennar. Sítrónu smyrsl í potti verður hins vegar að pakka í burtu frá frosti á veturna og ætti að yfirvetur á dimmum og köldum stað. Jafnvel á veturna skaltu vökva hóflega á frostlausum dögum.



## BIO - Melissa

Melissa officinalis

### Dolce profumo sul davanzale della finestra - rinfrescante in bevande e insalate

La melissa è una pianta perenne alta fino a un metro, che presenta una bella fioritura, con piccoli fiori bianchi che spuntano da giugno a settembre. L'erba profuma di limone, specialmente se si spezzettano le foglie con le dita. La melissa regala freschezza in cucina. Le foglie, il più giovani possibile, si adattano molto bene a mix di erbe e marinature di insalate, ma anche a deliziosi dessert alla frutta, se si desidera un sapore fresco e simile al limone. Le foglie in intere possono anche essere usate come guarnizione. Un vero tocco di classe sono le foglioline congelate in cubetti di ghiaccio, servite con bevande fredde adeguate. Per la preparazione di una tisana di melissa servono molte foglie fresche, poiché l'aroma evapora quando viene immersa in acqua bollente. Nel primo anno è consigliabile non raccogliere troppo le parti della pianta. I migliori periodi per la raccolta sono giugno, l'inizio di agosto e la fine di settembre. Le foglie dovrebbero essere essiccate rapidamente e non al sole. Una volta essiccate, le foglie sono nere e si mantengono ben sigillate per un anno al massimo. Le foglie gialle devono essere scartate e le foglie essiccate non devono essere conservate in contenitori di metallo. **Posizione naturale:** Questa pianta originaria del Medio Oriente è coltivata oggi in Europa, Nord Africa e America. **Coltivazione riusciata:** La coltivazione produce i migliori risultati in un luogo soleggiato in casa, a partire da febbraio. Il seme ha bisogno di luce per germinare. Cospargere i semi sul substrato di cocco umido o sulla terra per erbe aromatiche BIO ed esercitare una leggera pressione sui semi. Coprire il recipiente di coltura con pellicola trasparente, sulla quale praticare dei fori. In questo modo si eviterà che la terra si secchi. Ogni due o tre giorni è necessario rimuovere la pellicola per 2 ore. Questo impedirà la crescita di muffe sulla terra. Posizionare il recipiente di coltura in un punto caldo e luminoso, tra i 20° e i 25° C. Mantenere la superficie della terra umida, ma non bagnata (ad esempio con uno spruzzino d'acqua). Le prime piantine appariranno, a seconda della temperatura di coltivazione, tra due e cinque settimane dopo. A partire dal mese di maggio, quando dovrebbero cessare le gelate notturne, le piante coltivate in casa possono essere spostate all'esterno, insieme all'intero pane di terra, per evitare stress alla pianta. **La posizione migliore:** Questa pianta ama il sole, il calore e predilige i luoghi riparati per sviluppare pienamente il suo aroma. **Cura ottimale:** Mantenere sempre il terreno leggermente umido, ma non bagnato. Innaffiare quando lo strato di terra in superficie è asciutto. Non concimare, oppure concimare solo leggermente con compost o con fertilizzante BIO per erbe. **In inverno:** Nel tardo autunno la melissa ritira le parti della pianta in superficie, foglie e fiori appassiscono. La pianta può quindi essere tagliata vicino al terreno e lasciata svernare nel suo rizoma sotterraneo. La melissa coltivata in vaso dev'essere protetta dal gelo in inverno e mantenuta al buio e al freddo in questa stagione. Innaffiare moderatamente anche in inverno, nei giorni senza gelo.



## ORGANSKI - matiĉnjak

Melissa officinalis

### Sladak miris na prozorskoj dasci - Osvjeĉavajuĉe u piĉima i salatama

Matiĉnjak je višegodišnja biljka visoka do metar s lijepim sitnim bijelim cvjetovima koji se otvaraju od lipnja do rujna. Biljka miriše na limun, pogotovo kada se listovi prtrljaju prstima. Matiĉnjak osigurava svježinu u kuhinji. Što mlađi listovi odlično idu u mješavine začinskog bilja i marinade za salate, ali i u slasne voćne slastice u kojima je poželjna svježa aroma limuna. Cijeli papiri mogu poslužiti i kao ukras. Prava privlačnost su listovi smrznuti u kockama leda koji se poslužuju uz pripadajuća hladna pića. Za pripremu čaja od matiĉnjaka, međutim, potrebno je puno svježih listova, jer aroma ispari kada se kuha s vrućom vodom. U prvoj godini ne smijete previše brati biljku. Dobro vrijeme za berbu je lipanj, početak kolovoza i kasni rujan. Listove treba sušiti brzo i ne na suncu. Kada se osuše, listovi su crni i mogu se dobro zatvoreni čuvati do godinu dana. Žuto lišće treba baciti, a osušeno lišće ne spremati u metalne limenke. **Zemlja porijekla:** Biljka koja potječe s Bliskog istoka danas se uzgaja u Europi, Sjevernoj Africi i Americi. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj je najbolje provoditi na sunčanom mjestu u zatvorenom prostoru od veljače. Sjeme je lagana kaljalica. Posipajte sjemenke po vlažnom supstratu od kokosa ili organskom biljnom tlu i lagano ih pritisnite. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu. Stavite posudu s kulturom na svijetlo i toplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom. Ovisno o temperaturi uzgoja, prve sadnice pojavljuju se nakon dva do pet tjedana. Biljke koje se uzgajaju u zatvorenom prostoru mogu se presaditi na otvoreno s cijelom korijenskom balom od svibnja, kada više ne treba očekivati noćne mrazove. **Najbolja lokacija:** Biljka voli sunce, toplinu i mjesto zaštićeno od vjetra kako bi u potpunosti razvila svoju aromu. **Optimalna njega:** Tlo uvijek održavajte blago vlažnim, ali ne mokrim. Zalijevajte čim se gornji sloj zemlje osuši. Ne gnojite uopće ili samo malo gnojite kompostom ili organskim biljnim gnojivom. **U zimi:** U kasnu jesen matiĉnjak uvlači svoje nadzemne biljne dijelove, a listovi i cvjetovi venu. Biljka se tada može odrezati do zemlje i prezimiti u svom podzemnom rizomu. Matiĉnjak pak u posudi zimi mora biti zaštićen od mraza i prezimiti na tamnom i hladnom mjestu. Čak i zimi zalijevajte umjereno u danima bez mraza.



## BIOLOGISKI - citronu balzams

Melissa officinalis

### Salds aromāts uz palodzes - Atsvaidzinošs dzēriens un salātos

Citronu balzams ir daudzgadīgs augs līdz metru garš ar diezgan maziem baltiem ziediem, kas atveras no jūnija līdz septembrim. Zāle smaržo pēc citrona, it īpaši, ja jūs berzējat lapas ar pirkstiem. Citronu balzams nodrošina svaigumu virtuvē. Lapas, kas ir pēc iespējas jaunākas, lieliski iederas garšaugu maisījumos un salātu marinādēs, kā arī garšīgos augļu desertos, kur vēlams svaigs, citronam līdzīgs aromāts. Veselus papirus var izmantot arī kā garnējumu. Īsts skatiens ir ledus kubiņos sasaldētās lapas, kuras pasniedz kopā ar atbilstošiem aukstajiem dzērieniem. Tomēr, lai pagatavotu melisas tēju, nepieciešams daudz svaigu lapu, jo, vārot to ar karstu ūdeni, aromāts iztvaiko. Pirmajā gadā nevajadzētu novākt augu pārāk daudz. Labs laiks ražas novākšanai ir jūnijs, augusta sākums un septembra beigas. Lapas jāžāvē ātri, nevis saulē. Žāvētas lapas ir melnas un var uzglabāt cieši noslēgtas līdz pat gadam. Dzeltenās lapas ir jāizmet, un žāvētas lapas nedrīkst uzglabāt metāla kārbās. **Dabiska vieta:** Augs, kura izcelsme ir Tuvojos Austrumos, tagad tiek kultivēts Eiropā, Ziemeļāfrikā un Amerikā. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšanu vislabāk veikt saulainā vietā telpās no februāra. Sēkla ir viegla dīgspēja. Izkaisiet sēklas uz mitra kokosriekstu substrāta vai organisko augu augsni un viegli piespiediet sēklas. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos uz zemes. Novietojiet kultivēšanas trauku gaišā un siltā temperatūrā 20 līdz 25°C. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru. Atkarībā no augšanas temperatūras pirmie stādi parādās pēc divām līdz piecām nedēļām. Telpās audzētos augus ar visu sakņu kamolu var pārstādīt ārā no maija, kad vairs nav gaidāmas nakts salnas. **Labākā atrašanās vieta:** Augs mīl sauli, siltumu un no vēja aizsargātu vietu, lai pilnībā attīstītu savu aromātu. **Optimāla aprūpe:** Vienmēr turiet augsni nedaudz mitru, bet ne mitru. Laistiet, tiklīdz augsnes augšējais slānis ir nožuvis. Nebarojiet vispār vai tikai nelielu daudzumu kompostu vai organisko augu mēslojumu. **Ziemā:** Vēlā rudenī melisa ievēl virszemes augu daļas, un lapas un ziedi nokalst. Pēc tam augu var nogriezt atpakaļ zemē un pārziemo tā pazemes sakneņos. Savukārt citronu balzams katlā ziemā ir jāiepako no sala un jāziemo tumšā un aukstā vietā. Pat ziemā mēreni laistīt bezsals dienās.



## EKOLOGIŠKAS - melisa

Melissa officinalis

### Saldus kvapas ant palangēs - Atgaivina gērimuose ir salotose

Melisa yra daugiamečiai augalas iki metro aukščio su gražiais mažais baltais žiedais, kurie atsiveria nuo birželio iki rugsėjo. Žolė kvepia citrina, ypač pirštai patrynus lapus. Zitronenmelisse sorgt für Frische in der Küche. Die möglichst jungen Blätter passen sehr gut in Kräutermischungen und Salatmarinaden, aber auch in köstliche Obstdesserts, bei denen das frische, zitronenartige Aroma erwünscht ist. Ganze Blättchen können auch als Garnitur verwendet werden. Ein echter Hingucker sind in Eiswürfel eingefrorene Blättchen, die mit den entsprechenden Kaltgetränken serviert werden. Zur Zubereitung eines Melissentees benötigen Sie allerdings viele frische Blätter, da sich das Aroma beim Überbrühen mit heißem Wasser verflüchtigt. Im ersten Jahr sollten Sie die Pflanze noch nicht zu stark beernten. Gute Zeitpunkte zur Ernte sind im Juni, Anfang August und Ende September. Die Blätter sollten rasch und nicht in der Sonne getrocknet werden. Im getrockneten Zustand sind die Blätter schwarz und gut verschlossen bis zu einem Jahr haltbar. Gelbe Blätter sollten Sie entsorgen und die getrockneten Blätter nicht in Metall Dosen aufbewahren. **Natūrali vieta:** Augalas, kilęs iš Artimųjų Rytų, dabar auginamas Europoje, Šiaurės Afrikoje ir Amerikoje. **Sėkmingas auginimas:** Geriausia auginti saulėtoje vietoje nuo vasario mėn. Sėkla yra lengvas daigiklis. Išbarstykite sėklas ant drėgno kokoso substrato arba ekologiškų žolelių dirvožemio ir sėklas lengvai paspauskite. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai apsaugo nuo pelėsio susidarymo ant žemės. Kultivavimo indą pastatykite šviesiai ir šiltai 20–25 °C temperatūroje. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapią. Priklausomai nuo augimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodo po dviejų – penkių savaičių. Patalpoje auginamus augalus su visu šaknų gumuliu galima persodinti į lauką nuo gegužės mėnesio, kai nebereikia tikėtis naktinių šalūnų. **Geriausia vieta:** Augalas mėgsta saulę, šilumą ir nuo vėjo apsaugotą vietą, kad visiškai išvystytų savo aromatą. **Optimali priežiūra:** Visada laikykite žemę šiek tiek drėgną, bet ne šlapią. Laistykite, kai tik viršutinis dirvožemio sluoksnis išdžiūvis. Kompostu ar organinėmis žolelių trąšomis netręškite visai arba tik nespūriai. **Ziemą:** Vėlyvą rudenį melisa įsitraukia į savo antžemines augalų dalis, lapai ir žiedai nuvysta. Tada augalas gali būti nupjautas atgal į žemę ir žiemoja požeminiame šakniastiebis. Kita vertus, melisa vazonėlyje turi būti supakuota nuo šalčio žiemą ir turi žiemoti tamsioje ir šaltoje vietoje. Net ir žiemą laistykite saikingai neužšalantiomis dienomis.



## ORGANIČI - balzmu tal-lumi

Melissa officinalis

### Riħa ħelwa fuq it-twieqi - Aggorna fix-xorb u l-insalati

Lemon Balm hija pjanta perenni twila sa metru bi fjuri bojod pjuttost žgħar li jifthu minn Ġunju sa Settembru. Il-ħaxix jinxamm bħall-lumi, speċjalment meta toghrok il-weraq b'subghajk. Il-balzmu tal-lumi jiżgura l-freskezza fil-kċina. Il-weraq, li huma žgħar kemm jista 'jkun, imorru tajjeb ħafna f'taħlitiet ta' ħxejjex aromatiċi u immarinati tal-insalata, iżda wkoll f'dezerti tal-froġ deliżjużi fejn tkun mixtieqa l-aroma friska li tixbah il-lumi. Karti sħaħ jistgħu jintużaw ukoll bħala garniħ. Eye-catcher reali huma l-weraq iffriżati f'kubi tas-silġ, li huma servuti max-xorb kiesaħ korrispondenti. Biex tipprepara tē tal-balzmu tal-lumi, madankollu, għandek bżonn ħafna weraq frisk, peress li l-aroma tevapora meta tħejjiha bl-ilma sħun. Fl-ewwel sena m'għandekx taħsad l-impjant wisq. Żminijiet tajbin għall-ħsad huma Ġunju, bidu ta 'Awwissu u tmiem Settembru. Il-weraq għandhom jitmixxu malajr u mhux fix-xemx. Meta jitmixxef, il-weraq huma suwed u jistgħu jinħażnu magħluqa sewwa sa sena. Weraq isfar għandhom jintremew u weraq imnixxef m'għandhomx jinħażnu f'bottijiet tal-metall. **Post naturali:** Il-pjanta, li oriġinat fil-Lvant Qarib, issa hija kkultivata fl-Ewropa, l-Afrika ta 'Fuq u l-Amerika. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni ssir l-aħjar f'post xemxi ġewwa minn Frar. Iż-żerriegħa hija ġerminatur ħafif. Ferrex iż-żrieragħ fuq sottostrat niedja tal-ġeww jew ħamrija organika tal-ħxejjex u aghfas iż-żrieragħ ħafif. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovdi f'toqob. Dan jipprotegi l-ħamrija milli tinxef. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-moffa milli tifforma fuq l-art. Poġgi l-bastiment tal-kultura qawwi u sħun f'20 sa 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-ħamrija niedja (eż. bi sprejer tal-ilma) iżda mhux imxarrab. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbieta jidhru wara ġimgagħtejn sa ħames ġimgħat. Pjanti mkabbra ġewwa jistgħu jiġu trappantati barra bil-boċċa ta 'l-għeruq kollu minn Mejju, meta ma jkunx mistenni aktar glata bil-lejl. **L-aħjar post:** L-impjant iħobb ix-xemx, is-sħana u post kein mir-riħ biex jivviluppa bis-sħiħ l-aroma tiegħu. **Kura ottimali:** Dejjem żomm il-ħamrija kemmxejn niedja iżda mhux imxarrba. Ilma hekk kif is-saff ta 'fuq tal-ħamrija jkun nixef. Ma fertilize xejn jew ħafif biss b'kompost jew fertilizzant organiku tal-ħxejjex. **Fix-xitwa:** Fl-aħħar tal-ħarifa, il-balzmu tal-lumi jiġbed il-partijiet tiegħu tal-pjanti 'l fuq mill-art u l-weraq u l-fjuri jidbiel. Il-pjanta mbağħad tista 'tinqata' lura lejn l-art u tixxefa fir-riżoma taħt l-art tagħha. Il-balzmu tal-lumi f'borra, min-naħa l-oħra, għandu jiġi ppakkjat 'il bogħod mill-glata fix-xitwa u għandu jinżel fix-xitwa f'post mudlam u kiesaħ. Anke fix-xitwa, ilma b'mod moderat fi ġranet mingħajr glata.



## Bio - Citroenmelisse

Melissa officinalis

### Zoete geur op de vensterbank - verfrissend in drankjes en salades

De citroenmelisse is een vaste plant tot een meter hoge plant met mooie kleine witte bloemen die zich ontvouwen van juni tot september. Het kruid ruikt naar citroen, vooral als je met je vingers over de bladeren wrijft. Citroenmelisse zorgt voor frisheid in de keuken. De jongst mogelijke blaadjes passen uitstekend in kruidenmixen en salade marinades, maar ook in heerlijke fruitdesserts waarbij het frisse, citroenachtige aroma gewenst is. Hele bladeren kunnen ook als set worden gebruikt. Een echte blikvanger zijn de in ijsblokjes ingevroren bladeren die bij de bijbehorende koude dranken worden geserveerd. Om een thee van citroenmelisse te maken, heb je echter veel verse bladeren nodig, omdat het aroma verdampst wanneer het wordt verbrand met heet water. In het eerste jaar mag u de plant niet te zwaar oogsten. Goede oogsttijden zijn in juni, begin augustus en eind september. De bladeren moeten snel worden gedroogd en niet in de zon. Als ze droog zijn, zijn de bladeren zwart en kunnen ze tot een jaar worden bewaard als ze goed worden afgesloten. Gooi gele bladeren weg en bewaar de gedroogde bladeren niet in metalen blikken. **Natuurlijke locatie:** De plant, afkomstig uit het Midden-Oosten, wordt tegenwoordig geteeld in Europa, Noord-Afrika en Amerika. **Succesvolle teelt:** Het kweken kan het beste vanaf februari op een zonnige plaats binnen gebeuren. Het zaadje is een lichte kiem. Strooi de zaden over een vochtig kokossubstraat of biologische kruidengrond en druk de zaden licht aan. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de aarde. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Afhankelijk van de teelttemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na twee tot vijf weken. In huis gekweekte planten kunnen vanaf mei, wanneer geen nachtvorst meer te verwachten is, met de hele baal naar buiten. **De beste locatie:** De plant houdt van zon, warmte en een beschutte plek om zijn aroma volledig te ontwikkelen. **Optimale verzorging:** Houd de grond altijd licht vochtig, maar niet nat. Geef water zodra de bovenste laag aarde is opgedroogd. Bemest niet of slechts licht met compost of organische kruidenmeststoffen. **In de winter:** In de late herfst beweegt de citroenmelisse in zijn bovengrondse plantendelen en verdroren bladeren en bloemen. De plant kan dan dicht bij de grond worden teruggesnoeid en overwinterd in de ondergrondse wortelstok. Citroenmelisse in de pot daarentegen moet in de winter vorstvrij verpakt worden en moet op een donkere en koude plaats overwinteren. Ook in de winter op vorstvrije dagen matig water geven.



## ØKOLOGISK - sitronmelisse

Melissa officinalis

### Søt duft i vinduskarmen - Forfriskende i drinker og salater

Sitronmelisse er en flerårig plante opp til en meter høy med pene små hvite blomster som åpner seg fra juni til september. Urten lukter sitron, spesielt når du gnir bladene med fingrene. Sitronmelisse sørger for friskhet på kjøkkenet. Bladene, som er så unge som mulig, passer utmerket i urteblandinger og salatmarinade, men også i deilige fruktdesserte der den friske, sitronaktige aromaen er ønsket. Hele papirer kan også brukes som garnityr. Et skikkelig blikkfang er bladene frosset i isbiter, som serveres med tilsvarende kalde drikker. For å tilberede sitronmelissete trenger du imidlertid mye friske blader, siden aromaen fordampes når du brygger den med varmt vann. Det første året bør du ikke høste planten for mye. Gode tider å høste er juni, begynnelsen av august og slutten av september. Bladene bør tørkes raskt og ikke i solen. Når de er tørket, er bladene svarte og kan oppbevares tett lukket i opptil ett år. Gule blader bør kastes og tørkede blader bør ikke oppbevares i metallbokser. **Naturlig beliggenhet:** Planten, som har sin opprinnelse i det nære østen, dyrkes nå i Europa, Nord-Afrika og Amerika. **Vellykket dyrking:** Die Anzucht erfolgt am besten an einem sonnigen Platz im Haus ab Februar. Der Samen ist ein Lichtkeimer. Streuen Sie das Saatgut auf feuchtes Kokossubstrat oder BIO-Kräutererde und drücken Sie die Samen leicht an. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Erde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis fünf Wochen. Im Haus vorgezogene Pflanzen können ab Mai, wenn kein Nachtfrost mehr zu erwarten ist, mit dem gesamten Ballen ins Freiland umgesetzt werden, um Stress für die Pflanze zu vermeiden. **Den beste beliggenheten:** Planten elsker sol, varme og et sted i ly for vinden for å fullt utvikle aromaen. **Optimal omsorg:** Hold alltid jorden litt fuktig, men ikke våt. Vann så snart det øverste jordlaget har tørket. Ikke gjødsle i det hele tatt eller bare lett med kompost eller organisk urtegjødsel. **Om vinteren:** På senhøsten trekker sitronmelissen inn sine overjordiske plantedeler og blader og blomster visner. Planten kan deretter kuttes tilbake til bakken og overvintrer i sin underjordiske rhizom. Sitronmelisse i gryte skal derimot pakkes vekk fra frost om vinteren og skal overvintrte på et mørkt og kaldt sted. Selv om vinteren, vann moderat på frostfrie dager.



## Bio - Melisa

Melissa officinalis

### Słodki zapach na parapecie - orzeźwiający w napojach i sałatkach

Melisa to długotrwała roślina o wysokości do jednego metra, która od czerwca do września produkuje małe, piękne, białe kwiaty. Pachnie cytryną, a zapach jest szczególnie silny, jeśli zmiżdżysz liście palcami. Melisa zapewnia świeżość w Twojej kuchni. Preferowane młode liście dobrze nadają się do mieszania ziół i dressingów sałatkowych, a także do deserów owocowych, gdzie pożądanym jest świeży, cytrynowy smak. Do dekoracji można również wykorzystać całe liście. Liście melisy zamrożone w kostkach lodu przyciągają wzrok przy podawaniu odpowiednich chłodnych napojów. Chcąc przygotować herbatę z melisy, będziesz potrzebować całkiem sporo świeżych liści, ponieważ podczas parzenia we wrzącej wodzie aromat wyblaknie. W pierwszym roku nie należy zrywać zbyt wielu liści z rośliny. Najlepszy okres na zbiory przypada na czerwiec, początek sierpnia i koniec września. Zerwane liście należy szybko wysuszyć, ale nie na słońcu. Suszone liście są prawie czarne i mogą przetrwać nawet rok, jeśli są przechowywane w zamkniętym pudełku. Należy wyjąć żółte liście. **Naturalne położenie:** Roślina pochodzi z Bliskiego Wschodu i jest obecnie uprawiana w Europie, Afryce Północnej i Ameryce. **Udana uprawa:** Najlepszy czas na rozmnażanie rozpoczyna się w lutym w słonecznym miejscu w pomieszczeniu, ponieważ nasiona są lekkimi kiełkującymi. Rozsyp nasiona na wilgotnym podłożu kokosowym lub organicznej ziemi ziołowej i lekko je dociśnij. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby gleba nie wysychała, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj powierzchnię ziemi w stanie wilgotnym, ale nie mokrym (najlepiej za pomocą rozpylacza wodnego). W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po dwóch do pięciu tygodni. Sadzonki, które są już wyhodowane w pomieszczeniu, można sadzić na początku maja. **Najlepsza lokalizacja:** Roślina potrzebuje słońca, ciepła i miejsca osłoniętego od wiatru, aby wydobyć swój pełny aromat. **Optymalna pielęgnacja:** Utrzymuj glebę zawsze wilgotną, ale nie mokrą. Podlewaj roślinę, gdy tylko wyschnie górna warstwa ziemi. Roślinę należy nawozić bardzo skromnie kompostem lub organicznym nawozem do ziół lub w ogóle nie nawozić. **W zimę:** Późną jesienią rośliną cofa wszystkie części nadziemne, a jej liście i kwiaty więdną. Następnie możesz wyciąć roślinę blisko ziemi, a melisa zacznie hibernować w jej podziemnym kłączu. Rośliny w balach należy jednak owinać w celu ochrony przed mrozem w okresie zimowym i przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu do hibernacji. Roślinę należy podlewać również zimą, ale tylko umiarkowanie iw dni bez mrozu.



## ORGÂNICO - erva-cidreira

Melissa officinalis

### Aroma doce no parapeito da janela - Refrescante em drinks e saladas

Erva-cidreira é uma planta perene de até um metro de altura com lindas flores brancas que abrem de junho a setembro. A erva tem cheiro de limão, principalmente quando você esfrega as folhas com os dedos. Erva-cidreira garante frescor na cozinha. As folhas, o mais jovens possível, vão muito bem em misturas de ervas e saladas marinadas, mas também em deliciosas sobremesas de fruta onde se deseja o aroma fresco a limão. Papéis inteiros também podem ser usados como enfeite. Um verdadeiro atrativo são as folhas congeladas em cubos de gelo, que são servidas com as respectivas bebidas geladas. Para preparar o chá de erva-cidreira, no entanto, você precisa de muitas folhas frescas, pois o aroma evapora quando você o prepara com água quente. No primeiro ano você não deve colher muito a planta. Boas épocas para a colheita são junho, início de agosto e final de setembro. As folhas devem ser secas rapidamente e não ao sol. Quando secas, as folhas ficam pretas e podem ser armazenadas bem fechadas por até um ano. Folhas amarelas devem ser descartadas e folhas secas não devem ser armazenadas em latas de metal. **Localização natural:** A planta, originária do Oriente Próximo, é hoje cultivada na Europa, Norte da África e América. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo é melhor feito em um local ensolarado dentro de casa a partir de fevereiro. A semente é um germinador leve. Espalhe as sementes em substrato de coco úmido ou solo de ervas orgânicas e pressione as sementes levemente. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no chão. Coloque o recipiente de cultura brilhante e quente entre 20 e 25° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada. Dependendo da temperatura crescente, as primeiras mudas aparecem após duas a cinco semanas. As plantas cultivadas dentro de casa podem ser transplantadas para fora com toda a raiz a partir de maio, quando não se espera mais geada noturna. **A melhor localização:** A planta adora sol, calor e um local abrigado do vento para desenvolver plenamente seu aroma. **Cuidado ideal:** Sempre mantenha o solo levemente úmido, mas não molhado. Regue assim que a camada superior do solo secar. Não fertilize de forma alguma ou apenas levemente com composto ou fertilizante orgânico à base de ervas. **No inverno:** No final do outono, a erva-cidreira atrai suas partes de plantas acima do solo e as folhas e flores murcham. A planta pode então ser cortada no solo e hiberna em seu rizoma subterrâneo. A erva-cidreira em uma panela, por outro lado, deve ser embalada longe da geada no inverno e deve passar o inverno em um local escuro e frio. Mesmo no inverno, regue moderadamente em dias sem gelo.



## Ecologic - Balsam De Lamaie

Melissa officinalis

### Miros dulce pe pervaz - răcoritor în băuturi și salate

Balsamul de lămâie este o plantă perenă cu o înălțime de până la un metru, cu flori albe destul de mici, care se desfășoară din iunie până în septembrie. Iarba miroase a lămâie, mai ales dacă freci frunzele cu degetele. Balsamul de lămâie asigură prospețimea în bucătărie. Cele mai tinere frunze posibile se potrivește foarte bine în amestecurile de ierburi și marinadele de salată, dar și în deserturile delicioase de fructe, unde aroma proaspătă, asemănătoare lămâii, este de dorit. Frunzele întregi pot fi folosite și ca set. Un adevărat punct de atracție sunt frunzele înghețate în cuburi de gheață, care sunt servite împreună cu băuturile reci corespunzătoare. Pentru a prepara un ceai de balsam de lămâie, însă, aveți nevoie de multe frunze proaspete, deoarece aroma se evaporă atunci când este opărită cu apă fierbinte. În primul an nu ar trebui să recoltați planta prea mult. Momentele bune pentru recoltare sunt în iunie, începutul lunii august și sfârșitul lunii septembrie. Frunzele trebuie uscate rapid și nu la soare. Când sunt uscate, frunzele sunt negre și pot fi păstrate până la un an dacă sunt bine sigilate. Ar trebui să aruncați frunzele galbene și să nu păstrați frunzele uscate în cutii metalice. **Locație naturală:** Planta, care provine din Orientul Mijlociu, este cultivată astăzi în Europa, Africa de Nord și America. **Cultivarea de succes:** Cultivarea se face cel mai bine într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. În funcție de temperatura de cultivare, primii răsaduri apar după două până la cinci săptămâni. Plantele cultivate în casă pot fi mutate cu întreg balotul în aer liber din luna mai, când înghețul nocturn nu mai este de așteptat. **Cea mai bună locație:** Planta iubește soarele, căldura și un loc adăpostit pentru a-și dezvolta pe deplin aroma. **Îngrijire optimă:** Păstrați întotdeauna solul ușor umed, dar nu umed. Apă imediat ce stratul superior al solului s-a uscat. Nu fertilizați deloc sau doar ușor cu compost sau îngrășământ organic pe bază de plante. **În iarnă:** La sfârșitul toamnei, balsamul de lămâie se mișcă în părțile sale de plante supraterane și frunzele și florile se ofilesc. Planta poate fi apoi tăiată aproape de pământ și iernată în rizomul său subteran. Balsamul de lămâie din ghiveci, pe de altă parte, trebuie ambalat protejat de îngheț iarna și trebuie să ierneze într-un loc întunecat și rece. Chiar și iarna, apă moderată în zilele fără îngheț.



## Ekologiskt - Citronbalsam

Melissa officinalis

### Söt doft på fönsterbrädan - uppfriskande i drycker och sallader

Citronbalsam är en flerårig upp till en meter hög växt med ganska små vita blommor som utvecklas från juni till september. Örten örtkar citron, speciellt om du gnuggar löven med fingrarna. Citronbalsam garanterar friskhet i köket. De yngsta möjliga bladen går mycket bra i örtblandningar och salladsmarinader, men också i läckra fruktdesseter där den färska, citronliknande aromen är önskvärd. Hela löv kan också användas som en uppsättning. En riktig blickfång är bladen frysta i isbitar, som serveras med motsvarande kalla drycker. För att förbereda citronmelisse behöver du dock mycket färska löv, eftersom doften avdunstar när den skällas med varmt vatten. Under det första året bör du inte skörda växten för tungt. Bra skördetider är i juni, början av augusti och slutet av september. Bladen bör torkas snabbt och inte i solen. När de är torra är bladen svarta och kan förvaras i upp till ett år om de är väl förseglade. Du bör kasta gula löv och inte förvara de torkade bladen i metallburkar. **Naturligt läge:** Växten, som kommer från Mellanöstern, odlas idag i Europa, Nordafrika och Amerika. **Framgångsrik odling:** Odling görs bäst på en solig plats inomhus från februari. Fröet är en lätt bakterie. Sprid fröna på fuktigt kokosnötssubstrat eller organisk örtjord och tryck lätt på fröna. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar mögeltillväxt på jorden. Placera fröbehållaren på en lätt och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jordytan fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Beroende på odlingstemperaturen uppträder de första plantorna efter två till fem veckor. Växter som odlas inomhus kan flyttas ut med hela balen från maj, då det inte längre kan förväntas nattfrost. **Den bästa platsen:** Växten älskar sol, värme och en skyddad plats för att fullt ut utveckla sin arom. **Optimal vård:** Håll alltid jorden lite fuktig men inte våt. Vatten så snart jordens översta lager har torkat. Gödsla inte alls eller bara lätt med kompost eller organiska örtgödselmedel. **På vintern:** På senhösten rör sig citronbalsam i sina ovanjordiska växtdelar och löv och blommor vissnar. Växten kan sedan klippas ned nära marken och övervintras i sin underjordiska rhizom. Citronbalsam i potten, å andra sidan, måste packas skyddad från frost på vintern och bör övervintra på en mörk och kall plats. Även på vintern, vattna måttligt på frostfria dagar.



## BIO - medovka

Melissa officinalis

### Sladká vůňa na parapete - Osviežujúca v nápojoch a šalátoch

Medovka je trváca rastlina vysoká až meter s peknými malými bielymi kvetmi, ktoré sa otvárajú od júna do septembra. Bylina vonia po citróne, najmä keď si listy potriete prstami. Medovka zaisťuje sviežosť v kuchyni. Listy, ktoré sú čo najmladšie, sa veľmi dobre hodia do bylínkových zmesí a šalátových marinád, ale aj do lahodných ovocných dezertov, kde je žiadaná svieža citrónová vôňa. Ako ozdoba sa dajú použiť aj celé papiere. Skutočným pútačom sú listy zmrazené v kockách ľadu, ktoré sa podávajú s príslušnými studenými nápojmi. Na prípravu meduňkového čaju však potrebujete veľa čerstvých lístkov, pretože pri varení horúcou vodou sa vôňa vyparí. V prvom roku by ste nemali zbierať rastlinu príliš veľa. Dobré časy na zber sú jún, začiatok augusta a koniec septembra. Listy treba sušiť rýchlo a nie na slnku. Po vysušení sú listy čierne a môžu sa skladovať tesne uzavreté až rok. Žlté listy by sa mali zlikvidovať a sušené listy by sa nemali skladovať v kovových plechovkách. **Prirodzená poloha:** Rastlina, ktorá pochádza z Blízkeho východu, sa dnes pestuje v Európe, Severnej Afrike a Amerike. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie sa najlepšie vykonáva na slnečnom mieste v interiéri od februára. Semeno je ľahký kľúčik. Semená rozsypte na vlhký kokosový substrát alebo organickú bylinkovú pôdu a semená zľahka pritlačte. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. Tým sa zabráni tvorbe plesní na zemi. Kultivačnú nádobu umiestnite na svetlú a teplú pri teplote 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý. V závislosti od teploty pestovania sa prvé sadenice objavajú po dvoch až piatich týždňoch. Rastliny pestované v interiéri môžeme presádzať vonku s celým koreňovým balom od mája, keď už netreba očakávať nočný mráz. **Najlepšie umiestnenie:** Rastlina miluje slnko, teplo a miesto chránené pred vetrom, aby mohla naplno rozvinúť svoju vôňu. **Optimálna starostlivosť:** Pôdu udržiavajte vždy mierne vlhkú, ale nie mokrú. Zalejte hneď, ako vrchná vrstva pôdy vyschne. Nehnojte vôbec alebo len jemne kompostom alebo organickým bylinkovým hnojivom. **V zime:** Koncom jesene medovka vtahuje nadzemné časti rastlín a vädnú listy a kvety. Rastlina sa potom môže zrezať späť na zem a prezimuje v jej podzemnom podzemku. Medovku v črepníku je naopak potrebné v zime zabaliť pred mrazom a prezimovať by mala na tmavom a chladnom mieste. Aj v zime v bezmrazých dňoch zalievajte striedmo.



## BIO - melisa

Melissa officinalis

### Sladek vonj na okenski polici - Osvežilo v pijačah in solatah

Melisa je do enega metra visoka trajnica z lepimi belimi cvetovi, ki se odpirajo od junija do septembra. Zelišče diši po limoni, še posebej, ko liste podrgnete s prsti. Za svežino v kuhinji poskrbi melisa. Čim mlajši listi se odlično podajo v zeliščne mešanice in solatne marinade, pa tudi v okusne sadne sladice, kjer je zaželeno sveža limonina aroma. Cele papirje lahko uporabimo tudi kot okras. Prava paša za oči so v ledenih kockah zamrznjeni listi, ki jih postrežemo k pripadajočim hladnim pijačam. Za pripravo melisinega čaja pa potrebujemo veliko svežih listov, saj pri kuhanju z vročo vodo aroma izhlapi. V prvem letu rastline ne smete nabirati preveč. Primerni časi za žetev so junij, začetek avgusta in konec septembra. Listi naj se posušijo hitro in ne na soncu. Posušeni listi so črni in jih dobro zaprte hranimo do enega leta. Rumene liste je treba zavreči, posušeni listov pa ne shranjevati v kovinske pločevinke. **Naravni habitat:** Rastlina, ki izvira iz Bližnjega vzhoda, se danes goji v Evropi, Severni Afriki in Ameriki. **Navodila za gojenje:** Od februarja je najbolje gojiti na sončnem mestu v zaprtih prostorih. Seme je lahek kalilec. Semena raztrosite po vlažnem kokosovem substratu ali organski zeliščni zemlji in semena rahlo potlačite. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na tleh. Posodo s kulturo postavite na svetlo in toplo na 20 do 25 °C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra. Odvisno od rastne temperature se prve sadice pojavijo po dveh do petih tednih. Rastline, ki jih gojimo v zaprtih prostorih, lahko od maja, ko ni več pričakovati nočne zmrzali, presajamo na prosto s celotno koreninsko grudo. **Najboljša lokacija:** Rastlina obožuje sonce, toploto in prostor, zaščiten pred vetrom, da popolnoma razvije svojo armo. **Optimalna nega:** Tla naj bodo vedno rahlo vlažna, vendar ne mokra. Zalivajte takoj, ko se zgornja plast zemlje posuši. Sploh ne gnojite ali le malo gnojite s kompostom ali organskim zeliščnim gnojilom. **V zimskem času:** Pozno jeseni melisa potegne vase nadzemne rastlinske dele, listi in cvetovi pa ovenijo. Rastlino lahko nato odrežemo do tal in prezimi v podzemni koreniki. Melisa v lončku pa mora biti pozimi zaščitena pred zmrzaljo in naj prezimi v temnem in hladnem prostoru. Tudi pozimi zalivamo zmerno v dneh brez zmrzali.



## Ecológico - Melisa

Melissa officinalis

### Aroma dulce en el alféizar de la ventana - refrescante en bebidas y ensaladas

La melisa es una planta persistente, de hasta un metro de altura, con bonitas y pequeñas flores blancas que se despliegan de junio a septiembre. La hierba huele a limón, especialmente si se frota las hojas con los dedos. El bálsamo de limón proporciona frescura en la cocina. Las hojas, que son lo más jóvenes posible, encantan muy bien en mezclas de hierbas y adobos para ensaladas, pero también en deliciosos postres de frutas, en los que se desea un aroma fresco y parecido al limón. Las hojas enteras también se pueden utilizar como guarnición. Una verdadera atracción son las hojas congeladas en cubitos de hielo, que se sirven con las bebidas frías correspondientes. Para preparar un té de melisa, sin embargo, se necesitan muchas hojas frescas, ya que el aroma se evapora cuando se prepara con agua caliente. En el primer año, no debe polinizar en exceso la planta. Las buenas épocas de cosecha son en junio, principios de agosto y finales de septiembre. Las hojas deben secarse rápidamente y no al sol. Una vez secas, las hojas son negras y bien selladas y pueden conservarse hasta un año. Las hojas amarillas deben desecharse y las hojas secas no deben almacenarse en latas de metal. **Ubicación natural:** La planta procede de Oriente Medio y se cultiva actualmente en Europa, África del Norte y América. **Cultivo exitoso:** El mejor lugar para el cultivo es un lugar soleado en el interior a partir de febrero. La semilla es un cubo ligero. Espolvoree las semillas sobre sustrato de coco húmedo o tierra para hierbas orgánicas y presione ligeramente las semillas. Cubra el contenedor de cultivo con una película de plástico transparente con agujeros. Esto protege el suelo de la desecación. Cada dos o tres días debe retirar la película durante 2 horas. Esto evita la formación de moho en la tierra. Coloque el recipiente de cultivo brillante y caliente a una temperatura de 20 a 25 ° Celsius. Mantenga la superficie húmeda (por ejemplo, con un rocío de agua), pero no mojada. Dependiendo de la temperatura de crecimiento, las primeras plántulas aparecen después de dos a cinco semanas. Las plantas crecidas en interiores pueden trasladarse al exterior con todo el fardo a partir de mayo, cuando ya no es de esperar que se produzcan heladas nocturnas, para evitar que la planta se estrese. **La mejor ubicación:** La planta ama el sol, el calor y un lugar protegido para desarrollar plenamente su aroma. **Cuidado óptimo:** Mantenga siempre la tierra ligeramente húmeda, pero no mojada. Riegue tan pronto como la capa superior de la tierra esté seca. No fertilice en absoluto o sólo ligeramente con abono orgánico o fertilizante herbario BIO. **En el invierno:** A finales del otoño, el toronjil retrae las partes superficiales de la planta y las hojas y flores se marchitan. La planta puede entonces ser cortada cerca del suelo e hibernar en su rizoma subterráneo. La melisa en una maceta, por otro lado, debe ser protegida contra las heladas y mantenerse en un lugar oscuro y frío. Riegue moderadamente incluso en invierno en días libres de heladas.



## BIO - meduňka

Melissa officinalis

### Sladká vůně na parapetu - Osvěžující v nápojích a salátech

Meduňka je vytrvalá rostlina až metr vysoká s pěknými malými bílými květy, které se otevírají od června do září. Bylina voní po citronu, zvláště když listy promnete prsty. Meduňka zajistí svěžest v kuchyni. Listy, které jsou co nejmladší, se velmi dobře hodí do bylinkových směsí a salátových marinád, ale také do lahodných ovocných dezertů, kde je žádoucí svěží, citrónová vůně. Jako ozdoba lze použít i celé papíry. Skutečným poutačem jsou listy zmrazené v kostkách ledu, které se podávají s odpovídajícími studenými nápoji. K přípravě meduňkového čaje však potřebujete hodně čerstvých lístků, protože při spaření horkou vodou se vůně odpaří. V prvním roce byste neměli rostlinu příliš sklízet. Dobré časy pro sklizeň jsou červen, začátek srpna a konec září. Listy by se měly sušit rychle a ne na slunci. Při sušení jsou listy černé a lze je skladovat těsně uzavřené až rok. Žluté listy by měly být zlikvidovány a sušené listy by neměly být skladovány v kovových plechovkách. **Přirozená poloha:** Rostlina, která pochází z Blízkého východu, se nyní pěstuje v Evropě, severní Africe a Americe. **Úspěšné pěstování:** Pěstování se nejlépe provádí na slunném místě v interiéru od února. Semeno je lehký klíčič. Semínka rozsypte na vlhký kokosový substrát nebo organickou bylinkovou půdu a semena lehce přitlačte. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na zemi. Kultivační nádobu umístěte na světlou a teplou při 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokry. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objevují po dvou až pěti týdnech. Rostliny pěstované uvnitř je možné přesazovat ven s celým kořenovým balem od května, kdy již nelze očekávat noční mrazíky. **Nejlepší umístění:** Rostlina miluje slunce, teplo a místo chráněné před větrem, aby plně rozvinula své aroma. **Optimální péče:** Půdu udržujte vždy mírně vlhkou, ale ne mokrou. Zalévejte, jakmile vrchní vrstva půdy vyschne. Nehnojte vůbec nebo jen lehce kompostem nebo organickým bylinkovým hnojivem. **V zimě:** V pozdním podzimu meduňka vtahuje své nadzemní části rostlin a listy a květy vadnou. Rostlinu pak lze seříznout zpět k zemi a přezimovat v jejím podzemním oddenku. Meduňku v květináči je naopak nutné v zimě zabalit před mrazem a přezimovat by měla na tmavém a chladném místě. I v zimě ve dnech bez mrazu zalévejte přiměřeně.



## ORGANİK - melisa

Melissa officinalis

### Pencere kenarında tatlı koku - İçeceklerde ve salatalarda ferahlatıcı

Limon Otu, Haziran'dan Eylül'e kadar açan oldukça küçük beyaz çiçekleri olan, bir metreye kadar uzayan çok yıllık bir bitkidir. Bitki, özellikle yapraklarını parmaklarınızla ovduğunuzda limon gibi kokar. Melisa mutfakta tazelik sağlar. Olabildiğince genç olan yapraklar, bitki karışımlarında ve salata soslarında çok iyi gider, aynı zamanda taze limon aromasının arzu edildiği lezzetli meyve tatlılarında da çok iyi gider. Bütün kağıtlar garnitür olarak da kullanılabilir. Gerçek bir göz alıcı, karşılık gelen soğuk içeceklerle servis edilen buz küplerinde dommuş yapraklardır. Bununla birlikte, melisa çayı hazırlamak için çok fazla taze yaprağa ihtiyacınız vardır, çünkü sıcak suyla demlediğinizde aroması buharlaşır. İlk yıl bitkiyi çok fazla hasat etmemelisiniz. Hasat için iyi zamanlar Haziran, Ağustos başı ve Eylül sonudur. Yapraklar güneşte değil hızlı bir şekilde kurutulmalıdır. Kurutulduğunda yapraklar siyahır ve bir yıla kadar sıkıca kapalı olarak saklanabilir. Sarı yapraklar atılmalı ve kuru yapraklar metal bidonlarda saklanmamalıdır. **Doğal konum:** Yakın Doğu kökenli olan bitki, günümüzde Avrupa, Kuzey Afrika ve Amerika'da yetiştirilmektedir. **Başarılı yetiştirme:** Yetiştirme en iyi şekilde Şubat ayından itibaren güneşli bir yerde yapılır. Tohum hafif bir çimlendiricidir. Tohumları nemli hindistancevizi alt tabakasına veya organik bitki toprağına dağıtın ve tohumları hafifçe bastırın. Kültür kabının üzerini delikler açtığımız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurummasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, zeminde küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak ve sıcak olarak 20 ila 25°C'ye yerleştirin. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler iki ila beş hafta sonra ortaya çıkar. İç mekanda yetiştirilen bitkiler, daha fazla gece donunun beklenmediği Mayıs ayından itibaren tüm kök toprakla birlikte dış mekana nakledilebilir. **En iyi konum:** Bitki, aromasını tam olarak geliştirmek için güneş, sıcaklığı ve rüzgardan korunan yerleri sever. **Optimum bakım:** Toprağı daima hafif nemli tutun, ancak ıslak tutmayın. Toprağın üst tabakası kurur kurumaz su. Kompost veya organik bitkisel gübre ile hiç gübreleme yapmayın veya çok az gübreleyin. **Kışın:** Sonbaharın sonlarında melisa, toprak üstü bitki kısımlarını çeker ve yapraklar ve çiçekler solar. Bitki daha sonra toprağa kesilebilir ve kış yeraltı köksapına geçirir. Bir saksıdaki melisa ise kışın dondan korunacak şekilde paketlenmeli, karanlık ve soğuk bir yerde kışlanmalıdır. Kışın bile, don olmayan günlerde orta derecede sulayın.



## BIO - citromfű

Melissa officinalis

### Édes illat az ablakpárkányon - Frissítő italokban és salátákkal

A citromfű egy évelő növény, legfeljebb egy méter magas, szép kis fehér virágokkal, amelyek júniustól szeptemberig nyílnak. A gyógynövénynek citrom illata van, különösen, ha ujjával dörzsöli a leveleit. **Természetes elhelyezkedés:** A Közéleletről származó növényt ma Európában, Észak-Afrikában és Amerikában termesztik. **Sikeres termesztés:** Februártól zárt térben a legjobb a termesztés. A mag könnyű csírázó. Szórja szét a magokat nedves kókuszdió-aljzaton vagy szerves gyógynövénytalajra, és enyhén nyomja meg a magokat. Fedje le a tenyészedényt ragasztó fóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a talajon. Helyezze a tenyésztőedényt világosra és melegen 20-25 °C-ra. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettel függően az első palánták két-öt hét múlva jelennek meg. A zárt térben termesztett növényeket májustól a teljes gyökérlabdával szabadba ültethetjük, amikor már nem kell éjszakai fagyra számítani. **A legjobb hely:** A növény szereti a napot, a meleget és a szélétől védett helyet, hogy teljesen kifejléssze aromáját. **Optimális gondozás:** Mindig tartsa a talajt enyhén nedvesen, de ne nedvesen. Öntözzük, amint a talaj felső rétege megszáradt. Komposztal vagy szerves növényi műtrágyával egyáltalán ne, vagy csak enyhén trágyázzon. **Télen:** Késő ősszel a citromfű beszívja föld feletti növényi részeit, és elszáradnak a levelek és a virágok. A növény ezután visszavágható a földre, és áttelel a föld alatti rizómájában. A cserpes citromfűt viszont télen a fagytól el kell pakolni, és sötét és hideg helyen kell áttelelnie. Télen is mérsékelten öntözzünk fagymentes napokon.

: : : : :



## オーガニック - レモンバーム

Melissa officinalis

窓辺の甘い香り - 爽やかなドリンクとサラダ

1mの高さに成長し、6月から9月にかけて小さくて白い美しい花を咲かせます。それはレモンの香りで、指でこすると香りは更に強くなります。レモンバームはキッチンに新鮮さをもたらしてくれます。若い葉は他のハーブと合わせてサラダのドレッシングに、そして新鮮なレモンの風味はフルーツデザートによく合い、葉はそのままガーニッシュとしても使えます。レモンバームの葉入りの氷を加えれば、目にも涼しい夏のドリンクの完成です。レモンバームティーを作る場合は、熱湯によって葉の香りが弱くなるので、多くの新鮮な葉が必要です。栽培した最初の年はあまり多くの葉を収穫しないでください。6月、8月上旬、9月下旬が収穫に最適です。収穫した葉は速やかに乾燥させるべきですが、日光には当てないでください。乾燥した葉はほぼ黒色になります。密閉容器に入れて1年間保存できます。黄色の葉は取り除いてください。乾燥した葉は缶には保存しないでください。

**自然な場所:** レモンバームの起源は中東にあり、現在ではヨーロッパ、北アフリカ及びアメリカでも栽培されています。

### 栽培成功:

光発芽種子なので、2月上旬に室内の明るい場所で栽培するのが最善です。ココファイバー又はハーブ用のオーガニック栽培用土に種を散らして軽く押し付けます。乾燥を防ぐため、サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土の表面は湿った状態に保ちます。(スプレーボトルの使用が理想的です)。温度によりますが、通常は約2~5週間で発芽します。既に室内で育てているプラントは、5月上旬には屋外に植える事ができます。夜に霜が降りなくなったら、プラントのストレスを避けるため、根ごと植え替えをします。

**最高のロケーション:** プラントは、その芳香を作り出すために、日光、暖かさ、そして防風された場所が必要です。

### 最適なケア:

土壌は濡れた状態ではなく、湿った状態に保ちます。用土の表面が乾燥したら水を与えます。肥料を与える場合は、堆肥又はハーブ用の肥料を少量与えるか、又は全く肥料を与えないでください。

### 冬に:

秋の終わりには葉も花も枯れます。地面の近くで刈取ることができ、その根茎は地下で冬越しをします。鉢植えの場合は、冬の間、鉢を包んで霜から保護し冷暗所で冬越しさせます。霜の降りていない日に控えめに水を与えます。

SKU: 15315 / BIO - Zitronenmelisse