



SAFLAX®



Tips



© Liana.salanta - CC-BY-SA-4.0

Humulus lupulus

	 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



Истински хмел

Humulus lupulus

Не само за пиещите бира - и за нощните пазачи!

Хмелът е увивно растение с красиво назъбени листа и красиви зелено-жълти шишарки. Бързо се изкачва няколко метра нагоре по пергола, но не нанася щети на фасадите, защото се оттегля през есента и пониква отново през пролетта. Истинският хмел е известен на повечето с употребата си при варене на бира, но малцина знаят за него като за лекарство. Активни свойства: Антисептичната сила на хмела вече е описана от Хилдегард фон Бинген. Горчивите вещества, съдържащи се в хмела, стимулират отделянето на стомашен сок, поради което се използва в народната медицина при безапетитие и храносмилателни проблеми. Чайовете от шишарки от хмел обаче се използват и като леко сънотворно и успокоително средство. За да направите това, изсипете вряща вода върху една чаена лъжичка шишарки от хмел и оставете чая да кисне пет до десет минути. След това чаят се прелива през цедка и се пие на малки глътки в тиха среда. В кухнята младите кълнове от хмел, сварени за кратко, са деликатес **Естествено местоположение:** Диворастящата форма на истинския хмел предпочита да расте в алувиални гори, но също и по горски ръбове и храсти в по-сухи райони. **Успешно отглеждане:** Семената са замръзване и леки зародиши. Следователно в градината сеитбата може да започне в началото на пролетта. Предварителното размножаване в къщата е по-добро. За да направите това, първо поставете семената в хладилника за три седмици, за да ги насърчите да покълнат. След това поръсете семената върху почвата в купа, натиснете ги леко и поставете купата на защитено, но светло място при нормална стайна температура. Уверете се, че почвата не изсъхва, но избягвайте преовлажняване. Най-добре е съдът с културата да се покрие със стреч фолио 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 върху растящата почва. В края на пролетта те могат да бъдат засадени в градината или в кофата. **Най-доброто местоположение:** Хмелът се нуждае от достатъчно вода и много слънце. Рамките за катерене с телени въжета позволяват на хмела да се катери. **Оптимална грижа:** Здравият хмел е особено подходящ като контейнерно растение, където се превръща в естествен източник на сянка през лятото с растеж на латорастите до един метър на седмица. При свободно засаждане се препоръчва бариера от коренища, за да се предотврати неконтролирано разпространение. За да приберете реколтата, прокарайте пръсти нагоре по стъблото, като го огънете леко, докато вървите. Точката на счупване е точката, в която издънката все още е нежна нагоре. **През зимата:** През есента хмелът се оттегля на нивото на земята и тогава трябва да се отстранят и мъртвите части на растението. Новите издънки се появяват в много ранна пролет.



Rigtig humle

Humulus lupulus

Ikke kun for øldrikkere - også for nattevagter!

Humle er en klatreplante med smukt takkede blade og smukke grøn-gule kogler. Den klatrer hurtigt flere meter op på et espalier, men forårsager ingen skader på facader, fordi den trækker sig tilbage om efteråret og spirer igen om foråret. Ægte humle er kendt af de fleste for deres brug i brygning af øl, men de færreste kender til dem som medicin. Aktive kræfter: Humlens antiseptiske kraft blev allerede beskrevet af Hildegard von Bingen. De bitre stoffer, der er indeholdt i humle, stimulerer mavesaftsekretionen, hvorfor det bruges i folkemedicinen mod appetitløshed og fordøjelsesproblemer. Te lavet af humlekogler bruges dog også som let søvnhjælpemiddel og beroligende middel. For at gøre dette, hæld kogende vand over en teskefuld humlekogler og lad teen trække i fem til ti minutter. Herefter hældes teen gennem en sigte og drikkes i små slurke i rolige omgivelser. I køkkenet er unge humlespirer, kort kogt, en delikatess **Naturlig beliggenhed:** Den vilde form for ægte humle foretrækker at vokse i alluviale skove, men også i skovbryn og buske på mere tørre områder. **Succesfuld dyrkning:** Frøene er frost og lette kim. I haven kan såningen derfor begynde i det tidlige forår. Forøv i huset er bedre. For at gøre dette skal du først placere frøene i køleskabet i tre uger for at tilskynde dem til at spire. Drys derefter frøene på jord i en skål, tryk dem lidt ned og stil skålen et lunt, men lyst sted ved normal stuetemperatur. Sørg for, at jorden ikke tørrer ud, men undgå vandfyldning. Det er bedst at dække kulturbeholderen med husholdningsfilm med huller i. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Sidst på foråret kan de plantes ud i haven eller i spanden. **Den bedste beliggenhed:** Humle har brug for tilstrækkeligt vand og masser af solskin. Klatrestativer med ståltov gør det muligt for humlen at klatre. **Optimal pleje:** Den robuste humle er særdeles velegnet som containerplante, hvor den bliver en naturlig skyggekilde om sommeren med skudvækst på op til en meter om ugen. Plantet frit anbefales en rhizombarriere for at forhindre ukontrolleret spredning. For at høste skal du føre fingrene op ad stilken og bøje den lidt, mens du går. Frydepunktet er det punkt, hvor skuddet stadig er ømt opad. **Om vinteren:** Om efteråret trækker humlen sig tilbage til jordhøjde, og de døde dele af planten bør da også fjernes. De nye skud finder sted i det meget tidlige forår.



Echter Hopfen

Humulus lupulus

Nicht nur für Biertrinker - Auch für abendliche Wachmützen!

Hopfen ist eine Kletterpflanze mit hübsch gezackten Blättern und schönen grüngelben Zapfen. Er rankt sich an einer Rankhilfe rasch mehrere Meter in die Höhe, verursacht aber an Fassaden keinerlei Schäden, denn er zieht sich im Herbst zurück und treibt im Frühjahr wieder neu aus. Der Echte Hopfen ist den Meisten durch seine Verwendung beim Bierbrauen bekannt, aber als Heilmittel kennen ihn nur Wenige. Wirkende Kräfte: Die antiseptische Kraft des Hopfens wurde bereits von Hildegard von Bingen beschrieben. Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe stimulieren die Magensaftsekretion, weshalb er in der Volksheilkunde bei Appetitlosigkeit und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt wird. Allerdings werden Tees aus Hopfenzapfen auch als leichte Einschlaf- und Beruhigungsmittel genutzt. Dafür übergießt man einen Teelöffel Hopfenzapfen mit kochendem Wasser und lässt den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen. Danach wird der Tee durch ein Sieb gegossen und in ruhiger Umgebung in kleinen Schlucken getrunken. In der Küche sind junge Hopfensprossen kurz gekocht eine Delikat **Naturstandort:** Die Wildform des Echten Hopfens wächst bevorzugt in Auwäldern, aber auch an Waldrändern und Gebüschen auf trockeneren Flächen. **Anzucht:** Die Samen sind Frost- und Lichtkeimer. Im Garten kann die Aussaat daher bereits im zeitigen Frühjahr beginnen. Besser ist aber eine Vorzucht im Haus. Dazu legen Sie die Samen zunächst für drei Wochen in den Kühlschrank, um sie zur Keimung anzuregen. Dann streuen Sie die Samen auf Erde in einer Schale, drücken sie nur etwas an und stellen die Schale an einen geschützten, aber hellen Platz bei normaler Zimmertemperatur. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet, aber vermeiden Sie Staunässe. Decken Sie das Anzuchtgefäß am besten 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 Anzuchterde vor. Im späten Frühjahr kann dann die Auspflanzung im Garten oder im Kübel erfolgen. **Standort:** Hopfen braucht ausreichend Wasser und viel Sonnenschein. Klettergerüste mit Drahtseilen ermöglichen dem Hopfen das Klimmen. **Pflege:** Der robuste Hopfen eignet sich besonders gut als Kübelpflanze, wo er im Sommer dann bei einem Triebzuwachs von bis zu einem Meter pro Woche zu einem natürlichen Schattenspender wird. Frei ausgepflanzt empfiehlt sich eine Rhizomsperrle, um ein unkontrolliertes Ausbreiten zu verhindern. Zur Ernte fahren Sie mit den Fingern den Stängel hinauf und biegen ihn dabei leicht. Die Bruchstelle ist der Punkt, ab der der Spross aufwärts noch zart ist. **Im Winter:** Im Herbst zieht der Hopfen sich bis auf Bodenniveau zurück und die abgestorbenen Pflanzenteile sollten dann auch entfernt werden. Dafür erfolgt der Neuaustrieb schon im sehr zeitigen Frühjahr.



Common Hop

Humulus lupulus

Not only for beer drinkers - also suited for people with evening insomnia

The Common Hop is a climbing plant with neatly toothed leaves and beautiful greenish-yellow cones. It grows rather quickly a couple of meters tall with a climbing aid, but doesn't cause any damage to the house front since it draws back in autumn and shoots again next spring. Hop is commonly known as an ingredient for brewing beer, but only few people know it as a medicinal plant. Active agents: The antiseptic effect of the Common Hop is already described by Hildegard of Bingen. The plant contains bitter compounds that stimulate the secretion of gastric juices, which made hop in the folk medicine a useful remedy against lack of appetite and indigestion. However, a tea made of the hop cones is also used as a mild sedative. A teaspoonful of the cones is dashed with hot boiling water and simmered for 5 to 10 minutes. The tea is then passed through a sieve and can be taken in with small gulps in a calm environment. In the kitchen, the young sprouts are quite delicious when short-cooked. **Natural location:** The wild variety of the Common Hop grows mainly in alluvial forests, but also at the edge of forests and shrubberies in more dry areas. **Successful cultivation:** The Common Hop is a cold and light germinator. Outdoors you can start seeding already in early spring, but it is better to start the propagation indoors beforehand. For that, you should initially keep the seeds in the refrigerator for about three weeks to increase the germinability. Then, spread and gently press the seeds onto moist potting compost in a bowl and place it somewhere sheltered, but bright with average room temperature. Keep the earth moist, but avoid waterlogging. Ideally, you may cover the seed container with clear film to prevent the earth 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 your potting compost. In late spring, the seedlings can be planted out in the garden or in a tub. **The best location:** The Common Hop needs plenty of water and sunlight. A climbing aid with wire ropes will support the growth of the plant. **Optimal care:** The resilient Common Hop is particularly suited for tub cultivation, where it can become a natural shade provider during summer due to its rapidly growing shoots with a growth rate of up to one meter in one week. For planting out, it is recommended using a rhizome barrier to keep the plant from encroaching. During harvesting you can slide your fingers up the stalk and bend it slightly by doing so. From the point where it breaks, the sprout is still soft further up. **In the winter:** In autumn, the Common Hop draws back until ground level, and dead parts of the plant should now be removed. It will sprout again in early spring.



Päris humal

Humulus lupulus

Mitte ainult Õllejoogatele – ka öövahtidele!

Humal on kaunilt sakiliste lehtede ja kaunite rohekaskollaste kädidega ronitaim. Ronib võre otsas kiiresti mitu meetrit üles, kuid fassaade ei kahjusta, sest sügisel taandub ja kevadel tärkab uuesti. Tõelist humalat teavad enamik selle kasutamist õlle valmistamisel, kuid vähesed teavad seda ravimina. Aktiivsed jõud: Humala antiseptilist jõudu kirjeldas juba Hildegard von Bingen. Humalas sisalduvad kibedad ained stimuleerivad maomahla eritumist, mistõttu kasutatakse seda rahvameditsiinis isukaotuse ja seedeprobleemide puhul. Humalakäbidest valmistatud teed kasutatakse aga ka kerge uneaine ja rahustina. Selleks vala teelusikatäis humalakäbidele keeva veega ja lasse teel viis kuni kümme minutit tõmmata. Seejärel valatakse tee läbi sõela ja juuakse vaikselt keskkonnas väikeste lonksudena. Kõõgis on maiuspalaks põgusalt keedetud noored humalavõrsed **Looduslik asukoht:** Päris humala metsik vorm eelistab kasvada loopealsetes metsades, aga ka metsaservades ja kuivematel aladel võsastunud. **Edukas kasvatamine:** Seemned on hämmatavad ja kerged idud. Aias võib külvamisega alustada varakevadel. Parem on ettekasvatus majas. Selleks asetage seemned esmalt kolmeks nädalaks külmkappi, et soodustada nende idanemist. Seejärel puista seemned kaussi mullale, suru neid veidi alla ja pane kauss normaalsele toatemperatuurile varjutud, kuid valgusküllasesse kohta. Veenduge, et muld ei kuivaks, kuid vältige vettimist. Kultuurinõu on kõige parem katta toidukilega, milles on augud. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Hiliskevadel võib nad aeda või ämbrisse istutada. **Parim asukoht:** Humal vajab piisavalt vett ja palju päikest. Trossidega ronimisraamid võimaldavad humalat ronida. **Optimaalne hooldus:** Tugev humal sobib eriti hästi konteinertaimena, kus see muutub suvel loomulikuks varjuallikaks võrsete kasvuga kuni üks meeter nõdalas. Vabalt istutatuna on soovitatav risoomitõke takistada kontrollimatut levikut. Saagikoristuseks tõmmake sõrmed mööda varre üles, painutades seda liikumise ajal kergelt. Murdepunkt on punkt, kus võrse on ülespoole veel õrn. **Talvel:** Sügisel taandub humal maapinnale ja seejärel tuleks eemaldada ka surnud taimeosad. Uued võrsed tekivad väga varakevadel.



Todellista humalaa

Humulus lupulus

Ei vain oluen juojille - myös yövartijoille!

Humala on kiipeilykasvi, jolla on kauniisti rosoiset lehdet ja kauniit vihreänkeltaiset käpyjä. Se kiipeää ripeästi useita metrejä ylös säleikköä pitkin, mutta ei vahingoita julkisivuja, koska se vetäytyy syksyllä ja itää uudelleen keväällä. Aidot humalat ovat useimmat tiedossa sen käytöstä oluen valmistuksessa, mutta harvat tietävät niistä lääkkeenä. Aktiiviset voimat: Humalan antiseptisen voiman kuvaili jo Hildegard von Bingen. Humalan sisältämät katkerat aineet stimuloivat mahanesteen eritystä, minkä vuoksi sitä käytetään kansanlääketieteessä ruokahaluttomuuteen ja ruoansulatusongelmiin. Humalakävistä valmistettuja teetä käytetään kuitenkin myös kevyenä unen apuna ja rauhoittavana aineena. Kaada tätä varten kiehuva vettä teelusikalliseen humalantähkiä ja anna teen hautua viidestä kymmeneen minuuttia. Tee kaadetaan sitten siivilän läpi ja juodaan pienin kuluksin hiljaisessa ympäristössä. Keittiosästä herkkua ovat nuoret humalanversot lyhyesti keitettyinä **Luonnollinen sijainti:** Aidon humalan villi muoto mieluemmin kasvaa tulvametsissä, mutta myös kuivempien alueiden reunoilla ja pensaissa. **Onnistunut viljely:** Siemenet ovat pakkasta ja kevyitä bakteereita. Puutarhassa kylvö voidaan siis aloittaa aikaisin keväällä. Esikasvatus kotona on parempi. Aseta siemenet ensin jääkaappiin kolmeksi viikoksi, jotta ne itävät. Ripottele sitten siemenet multa kulhossa, paina niitä hieman alas ja laita kulho suojaan, mutta valoisaa paikkaan normaaliin huoneenlämpöön. Varmista, että maaperä ei kuivu, mutta vältä kastumista. Viljelyastia on parasta peittää kalvolla, jossa on reikiä. Tämä suoja maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Myöhään keväällä ne voidaan istuttaa puutarhaan tai ämpäriin. **Paras sijainti:** Humala tarvitsee riittävästi vettä ja paljon auringonpaistetta. Vaijerilla varustetut kiipeilytelineet mahdollistavat humalan kiipeämisen. **Optimaalinen hoito:** Tukeva humala soveltuu erityisen hyvin säiliökasviksi, jossa siitä tulee kesällä luonnollinen varjon lähde versokasvulla jopa metrin viikossa. Vapaasti istutettuna on suositeltavaa käyttää juurakoita estämään hallitsemattoman leviämisen. Kerää sadonkorjuu ajamalla sormesi vartta ylös ja taivuta sitä hieman matkan aikana. Murtumiskohta on kohta, jossa verso on vielä herkkä ylöspäin. **Talvella:** Syksyllä humala vetäytyy maan tasolle ja myös kuolleet kasvin osat tulee poistaa. Uudet versot tapahtuvat hyvin aikaisin keväällä.



Houblon

Humulus lupulus

Pas seulement pour les buveurs de bière, mais aussi pour ceux qui se réveillent le soir !

L'houblon est une plante grimpante avec des feuilles joliment dentées et des jolis pommes de pin jaune verdâtre. Il grimpe rapidement sur un support pour plantes grimpantes et atteint une hauteur de quelques mètres, mais il provoque aucun dégât aux façades, car il se rétracte en automne et repousse en printemps. L'houblon est connu principalement pour son utilisation dans le brassage de la bière, mais peu de gens savent que c'est une plante médicinale. Forces agissantes : La puissance antiseptique de l'houblon avait déjà été notée par Hildegard de Bingen. Les substances amères contenues dans l'houblon stimulent la sécrétion d'acide gastrique, c'est la raison pour laquelle l'houblon est utilisé dans la médecine populaire pour le manque d'appétit et pour l'indigestion. Cependant, les thés à base de pommes de pin de l'houblon sont aussi utilisés pour aider le sommeil et l'apaisement. Pour ce faire, on met une cuillerée de pommes de pin d'houblon dans de l'eau bouillante et on laisse le thé infuser pendant cinq à dix minutes. Ensuite, le thé est versé par une passoire et bu en petites gorgées dans un environnement calme. Dans la cuisine, les jeunes pousses d'houblon peu cuites sont un délice. **Emplacement naturel:** L'houblon sauvage grandit surtout dans forêts alluviales, mais aussi sur des lisières et des ourlets sur des surfaces sèches. **Culture réussie:** Les graines germent au froid et en présence de lumière. L'ensemencement dans le jardin peut donc commencer au début du printemps. Il est mieux de faire une culture préalable à la maison. D'abord, mettez les graines dans le réfrigérateur pendant trois semaines, afin de stimuler la germination. Ensuite, parsemez les graines sur de la terre dans un bac, appuyez-les légèrement, et mettez le bac dans un endroit protégé mais lumineux à température ambiante. Veillez à ce que la terre ne se dessèche pas, mais évitez l'eau stagnante. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Vous pouvez repiquer les semis dans le jardin ou dans un bac en fin de printemps. **Le meilleur emplacement:** L'houblon a besoin de suffisamment d'eau et de beaucoup de soleil. Des supports pour plantes grimpantes permettent à l'houblon de monter. **Soins optimaux:** L'houblon robuste s'adapte très bien à l'entretien en pot, où il devient un fournisseur d'ombre naturel en été avec des branches qui poussent jusqu'à un mètre par semaine. Il est conseillé d'utiliser un verrou pour rhizomes si vous le plantez en plein air, afin d'éviter une propagation incontrôlée. Pour la récolte, montez la pédoncule avec les doigts, puis tournez-la légèrement. Le point de rupture est le point à partir duquel le haut de la pousse est encore délicat. **En hiver:** En automne, l'houblon se retire jusqu'au niveau du sol et les parties mortes de la plante doivent ensuite être enlevées. Pour ce faire, la nouvelle pousse se fait en début de printemps.



Πραγματικός λυκίσκος

Humulus lupulus

Όχι μόνο για όσους πίνουν μπύρα - και για νυχτοφύλακες!

Ο λυκίσκος είναι ένα αναρριχώμενο φυτό με όμορφα οδοντωτά φύλλα και όμορφους πρασινοκίτρινους κώνους. Σκαρφαλώνει γρήγορα αρκετά μέτρα πάνω σε μια πέργκολα, αλλά δεν προκαλεί καμία ζημία στις προσόψεις, γιατί υποχωρεί το φθινόπωρο και ξαναφυτρώνει την άνοιξη. Ο αθηναϊκός λυκίσκος είναι γνωστός στους περισσότερους για τη χρήση του στην παρασκευή μπύρας, αλλά λίγοι τον γνωρίζουν ως φάρμακο. Ενεργητικές δυνάμεις: Η αντισηπτική δύναμη του λυκίσκου είχε ήδη περιγραφεί από τη Hildegard von Bingen. Οι πικρές ουσίες που περιέχει ο λυκίσκος διεγείρουν την έκκριση του γαστρικού υγρού, γι' αυτό και χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική για την απώλεια της όρεξης και τα πεπτικά προβλήματα. Ωστόσο, τα τσάγια που παρασκευάζονται από κώνους λυκίσκου χρησιμοποιούνται επίσης ως ελαφρύ βοήθημα ύπνου και ηρεμιστικό. Για να το κάνετε αυτό, ρίξτε βραστό νερό πάνω από ένα κουταλάκι του γλυκού κώνους λυκίσκου και αφήστε το τσάι να βράσει για πέντε έως δέκα λεπτά. Στη συνέχεια, το τσάι χύνεται μέσα από ένα κόσκινο και πίνεται με μικρές γουλίες σε ένα ήσυχο περιβάλλον. Στην κουζίνα, τα νεαρά λάχανα λυκίσκου, βρασμένα για λίγο, είναι λιχουδιά **Φυσική τοποθεσία:** Η άγρια μορφή του πραγματικού λυκίσκου προτιμά να αναπτύσσεται σε αλλοιβακά δάση, αλλά και σε παρυφές δασών και θάμνους σε πιο ξηρές περιοχές. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Οι σπόροι είναι παγετός και ελαφριά μικρόβια. Στον κήπο, η σπορά μπορεί επομένως να ξεκινήσει στις αρχές της άνοιξης. Η προαναπαράγωγή στο σπίτι είναι καλύτερη. Για να το κάνετε αυτό, τοποθετήστε πρώτα τους σπόρους στο ψυγείο για τρεις εβδομάδες για να τους ενθαρρύνετε να βλαστήσουν. Στη συνέχεια, σκορπίστε τους σπόρους σε χώμα σε ένα μπολ, πιέστε τους λίγο προς τα κάτω και βάλτε το μπολ σε ένα προστατευμένο αλλά φωτεινό μέρος σε κανονική θερμοκρασία δωματίου. Βεβαιωθείτε ότι το χώμα δεν στεγνώνει, αλλά αποφύγετε την υπερχείλιση. Είναι καλύτερο να καλύπτετε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Στα τέλη της άνοιξης, μπορούν να φυτευτούν στον κήπο ή στον κουβά. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Ο λυκίσκος χρειάζεται αρκετό νερό και πολλή ηλιοφάνεια. Τα πλαίσια αναρρίχησης με συμπατόχοινα επιτρέπουν στους λυκίσκους να αναρριχηθούν. **Βέλτιστη φροντίδα:** Ο εύρωστος λυκίσκος είναι ιδιαίτερα κατάλληλος ως φυτό δοχείου, όπου γίνεται φυσική πηγή σκιάς το καλοκαίρι με ανάπτυξη βλαστών έως και ένα μέτρο την εβδομάδα. Φυτευμένο ελεύθερα, συνιστάται ένα φράγμα ριζώματος για την πρόληψη της ανεξέλεγκτης εξάπλωσης. Για τη συγκομιδή, περάστε τα δάχτυλά σας επάνω στο στέλεχος, λυγίζοντας ελαφρά καθώς προχωράτε. Το σημείο θραύσης είναι το σημείο στο οποίο η βολή είναι ακόμα τρυφερή προς τα πάνω. **Το χειμώνα:** Το φθινόπωρο, ο λυκίσκος υποχωρεί στο επίπεδο του εδάφους και τα νεκρά μέρη του φυτού πρέπει επίσης να αφαιρεθούν. Οι νέοι βλαστοί γίνονται πολύ νωρίς την άνοιξη.



Leannlusanna fíor

Humulus lupulus

Ní hamháin do óltóirí beorach - freisin do lucht faire oíche!

Is planda dreapadóireachta é Hop le duilleoga áille garbha agus cóin áille glasa-buí. Dreapann sé go tapa roinnt méadar suas ar chléithe, ach ní chuireann sé faoi deara aon damáiste d'aghaidheanna, toisc go retreats sé san fhómhar agus sprout arís san earrach. Is eol don chuid is mó leannlusanna as a n-úsáid chun beoir a ghrúdaireacht, ach is beag duine atá ar eolas acu mar leigheas. Cumhachtaí gníomhacha: Chuir Hildegard von Bingen síos ar chumhacht antiseptic na leannlusanna cheana féin. Spreagann na substaintí searbha atá i leannlusanna secretion sú gastric, agus sin an fáth go n-úsáidtear é i leigheas tíre le haghaidh caillteanas appetite agus fadhbanna díleácha. Mar sin féin, úsáidtear taenna déanta as cóin hop mar áis codlata éadrom agus támhachán. Chun seo a dhéanamh, doirtear fiuchphointe uisce thar teaspoon cóin hop agus lig an tae gear ar feadh cúig go deich nóiméad. Déantar an tae a dhoirteadh trí criathar ansin agus é a ól i sipíní beaga i dtimpeallacht chiúin. Sa chistin, tá sprouts hop óga, bruite go hachomair, ina delicacy **Suíomh nádúrtha:** Is fearr le foirm fiáin na leannlusanna fíor fás i bhforaoisí gláracha, ach freisin ar imill fhoraoise agus toir ar limistéir níos tírime. **Saothrú rathúil:** Tá na síolta sioc agus frídíní éadrom. Sa ghairdín, is féidir tús a chur le cur go luath san earrach. Is fearr a réamh-phóru sa teach. Chun seo a dhéanamh, cuir na síolta sa chuisneoir ar feadh trí seachtaine ar dtús chun iad a spreagadh chun péacadh. Ansin sprinkle na síolta ar ithir i mbabhla, brúigh síos iad beagán agus cuir an babhla in áit foscadh ach geal ag teocht an tseomra gnáth. Déan cinnte nach dtriomaíonn an ithir, ach seachain uisce dhroim. Is fearr an soitheach cultúir a chlúdach le scannán cumhdaithe le poill ann. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Go déanach san earrach, is féidir iad a phlandáil sa ghairdín nó sa bhuicéad. **An suíomh is fearr:** Teastaíonn go leor uisce ó leannlusanna agus go leor gréine. Cuireann frámaí dreapadóireachta le rópaí sreinge ar chumas na leannlusanna dreapadh. **Cúram is fearr is féidir:** Tá an leann láidir oiriúnach go háirithe mar ghléasra coimeádáin, áit a n-éiríonn sé ina fhoinsé nádúrtha scátha sa samhradh le fás shoot suas le méadar in aghaidh na seachtaine. Le plandáil go saor, moltar bacainn rhizome chun scaipeadh neamhrialaithe a chosc. Chun an fómhar, rith do mhéara suas an gas, agus é ag lúbadh beagán mar a théann tú. Is é an pointe briseadh an pointe ag a bhfuil an shoot fós tairisceana aníos. **Sa gheimhreadh:** San fhómhar, cúláíonn na leannlusanna go leibhéal na talún agus ba chóir na codanna marbha den phlanda a bhaint freisin. Tarlaíonn na shoots nua go luath san earrach.



Alvöru huml

Humulus lupulus

Ekki bara fyrir bjórdrykkjumenn - líka fyrir næturverði!

Humla er klifurplanta með fallega röndótt laubblöð og fallegar grængular keilur. Hann klífrar fljótt nokkra metra upp á grind, en veldur engum skemmdum á framhliðum, því hann hörfar á haustin og spírar aftur á vorin. Sannur humlar þekking flestir fyrir notkun þeirra í bjórbruggun, en færstir þekking hann sem lyf. Virkir kraftar: Sótthreinsandi krafti humla var þegar lýst af Hildegard von Bingen. Beiskjuefnin í humlum örva seytingu magasafa, þess vegna er það notað í alþýðulækningum við lystarleysi og meltingarvandamál. Hins vegar er te úr humlakeilum einnig notað sem létt svefnlyf og róandi lyf. Til að gera þetta skaltu hella sjóðandi vatni yfir teskeið af humlakeilum og láta teið draga í fimm til tíu mínútur. Teinu er síðan hellt í gegnum sigti og drukkist í litlum sopa í rögu umhverfi. Í eldhúsinu eru ungir humlaspírar, soðnir í stutta stund, lostæti **Náttúruleg staðsetning:** Villt form alvöru humla vill helst vaxa í alluvial skógum, en einnig á skógarbrúnum og runnum á þurrari svæðum. **Árangursrík ræktun:** Fræin eru frost og ljósgerlar. Í garðinum getur spáning því hafist snemma á vorin. Forræktun í húsinu er betri. Til að gera þetta skaltu fyrst setja fræin í kælskápin í þrjár vikur til að hvetja þau til að spíra. Stráid síðan fræjunum á mold í skál, þrýstið þeim aðeins niður og setjið skálina á skjólgóðan en bjartan stað við venjulegan stofuhita. Gakktu úr skugga um að jarðvegurinn þorni ekki, en forðastu vatnslosun. Best er að hylja ræktunarlítið með matfilmu með götum í. Þetta verndar jarðvegin 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 vaxandi jarðvegi. Seint á vorin er hægt að planta þeim út í garðinn eða í fötu. **Besta staðsetningin:** Humlar þurfa nægilegt vatn og mikið sólskin. Klifurgrindur með víra gerir humlunum kleift að klífra. **Besta umönnun:** Kraftmiklir humlurinn hentar sérstaklega vel sem gámaplanta þar sem hann verður náttúrulegur skuggagjafi á sumrin með allt að einum metra vexti á viku. Gróðursett frjálsglega er mælt með rhizome hindrun til að koma í veg fyrir stjórnlause útbreiðslu. Til að uppskera skaltu renna fingrunum upp á stilkinn og beygja hann aðeins þegar þú ferð. Brotpunkturinn er sá punktur þar sem skotið er enn viðkvæmt upp á við. **Á veturna:** Á haustin hörfa humlarnir niður í jarðhæð og þá ætti einnig að fjarlægja dauða hluta plöntunnar. Nýju teakurnar eiga sér stað snemma á vorin.



Luppolo

Humulus lupulus

Non solo per i bevitori di birra - anche per ***** serali!

Il Luppolo è una pianta rampicante con graziose foglie seghettate e belle infiorescenze a pigna di colore giallo-verde. Si arrampica presto in altezza per diversi metri su un tutore, ma può danneggiare lievemente le pareti perché si ritira in autunno, per tornare a germogliare in primavera. Il Luppolo è conosciuto soprattutto per il suo impiego nei birrifici, pochi lo conoscono come rimedio. Proprietà: le proprietà antisettiche del Luppolo furono descritte già da Hildegard von Bingen. Le sostanze amare contenute nel Luppolo stimolano le secrezioni dei succhi gastrici, motivo per cui nella medicina popolare veniva utilizzato nella medicina popolare contro la perdita di appetito e i disturbi della digestione. Gli infusi di Luppolo sono utilizzati anche contro i lievi disturbi del sonno e come calmanti. Per prepararlo, mettete un cucchiaino di infiorescenze in acqua calda e lasciatelo in infusione da cinque a dieci minuti. Poi filtratelo e consumatelo a piccoli sorsi, in un ambiente tranquillo. In cucina i germogli di Luppolo cotti sono una raffinatezza. **Posizione naturale:** Il Luppolo cresce selvatico soprattutto lungo fiumi e ruscelli, ma anche ai margini dei boschi e in cespugli sulle pianure asciutte. **Coltivazione riuscita:** Le sementi hanno bisogno di luce e di freddo per germinare: in giardino quindi la semina può avvenire già all'inizio della primavera, ma è preferibile anticipare la semina in casa. Tenete i semi per tre settimane in frigorifero, per prepararli alla germinazione. Poi Distribuite i semi sulla terra all'interno di una scodella, premendo leggermente. Collocate la scodella in un punto riparato ma luminoso, a temperatura ambiente. Fate attenzione che la terra non secchi, ma evitate i ristagni di acqua. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticherete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. A tarda primavera potete trapiantare in vaso o in giardino. **La posizione migliore:** Il Luppolo ha bisogno di abbondanza acqua e molta luce del sole. Con una struttura per rampicanti permetterà alla pianta di arrampicarsi. **Cura ottimale:** Il Luppolo è robusto e si adatta molto bene alla coltivazione in vaso, in estate può arrivare a crescere fino a un metro a settimana, diventando un punto di ombra naturale. Nel caso venga trapiantato all'aperto si consiglia di impostare una barriera per i rizomi, per evitare che germini in maniera incontrollata. Per la raccolta, risalite con le dita lo stelo e piegatelo leggermente. Dal punto di rottura in su il germoglio è ancora tenero. **In inverno:** In autunno il Luppolo si ritira fino al livello del terreno, potete rimuovere le parti di pianta morta. Con l'arrivo della primavera spunteranno i nuovi germogli.



Pravi hmelj

Humulus lupulus

Ne samo za pivopije - i za noćne čuvare!

Hmelj je biljka penjačica lijepo nazubljenih listova i lijepih zeleno-žutih češera. Brzo se popne nekoliko metara na rešetku, ali ne oštećuje fasade jer se u jesen povlači, au proljeće ponovno nikne. Pravi hmelj većini je poznat po upotrebi u proizvodnji piva, no malo ih zna za njega kao lijek. Djelotvorna svojstva: Antiseptičku moć hmelja opisala je već Hildegard von Bingen. Gorke tvari sadržane u hmelju potiču izlučivanje želučanog soka, zbog čega se u narodnoj medicini koristi kod gubitka apetita i probavnih tegoba. No, čajevi od češera hmelja koriste se i kao lagano sredstvo za spavanje i sedativ. Da biste to učinili, prelijte kipućom vodom čajnu žličicu češera hmelja i ostavite čaj pet do deset minuta. Čaj se potom procijedi i pije u malim gutljajima u mirnom okruženju. U kuhinji su mlade klice hmelja, kratko prokuhane, poslastica **Zemlja porijekla:** Samonikli oblik pravog hmelja najranije raste u aluvijalnim šumama, ali i u rubovima šuma i grmlju na sušnijim predjelima. **Uspješan uzgoj:** Sjemenke su mraz i lagane klice. U vrtu se stoga može započeti sa sjetvom u rano proljeće. Prethodni uzgoj u kući je bolji. Da biste to učinili, prvo stavite sjeme u hladnjak na tri tjedna kako biste ga potaknuli na klijanje. Zatim sjemenke pospite zemljom u posudi, malo ih pritisnite i stavite posudu na zaštićeno, ali svijetlo mjesto na normalnoj sobnoj temperaturi. Pazite da se tlo ne osuši, ali izbjegavajte nakupljanje vode. Najbolje je pokriti posudu s kulturom prozirnom folijom s rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. U kasno proljeće mogu se posaditi u vrt ili u kantu. **Najbolja lokacija:** Hmelj treba dovoljno vode i puno sunca. Penjalice sa žičanim užadima omogućuju penjanje poskoka. **Optimalna njega:** Robusni hmelj posebno je prikladan kao kontejnerska biljka, gdje ljeti postaje prirodni izvor sjene s rastom mladica do jednog metra tjedno. Sadi se slobodno, preporuča se barijera od rizoma kako bi se spriječilo nekontrolirano širenje. Za žetvu prijedite prstima po stabljici, lagano je savijajući dok idete. Točka loma je točka na kojoj je mladica još nježna prema gore. **U zimi:** U jesen se hmelj povlači u razinu tla i tada treba ukloniti i mrtve dijelove biljke. Novi izbojci pojavljuju se u vrlo rano proljeće.



Isti apiņi

Humulus lupulus

Ne tikai alus dzērājiem - arī naktssargiem!

Apinis ir kāpšanas augs ar skaisti robainām lapām un skaistiem zaļi dzelteniem čiekuriem. Tas ātri uzkāpj vairākus metrus uz režģa, bet fasādēm nekāds bojājums nenodara, jo rudenī atkāpjas un pavasarī atkal sadīgst. Patiesie apiņi lielākā daļa ir pazīstami ar to izmantošanu alus brūvēšanā, taču daži tos zina kā zāles. Aktivās spējas: Apiņu antiseptisko spēku jau aprakstīja Hildegard von Bingen. Apiņu sastāvā esošās rūgtvielas stimulē kuņģa sulas izdalīšanos, tāpēc to lieto tautas medicīnā apetītes zuduma un gremošanas problēmu gadījumos. Tomēr tējas, kas pagatavotas no apiņu rogas, tiek izmantotas arī kā viegls miega līdzeklis un nomierinošs līdzeklis. Lai to izdarītu, tējkaroti apiņu rogas aplejiet ar verdošu ūdeni un ļaujiet tējai ievilkties piecas līdz desmit minūtes. Pēc tam tēju izber caur sietu un kļūst vidē maziem malciņiem izdzer. Virtuvē jauni apiņu asni, īsi vārīti, ir gardums **Dabiska vieta:** Isto apiņu savvaļas forma dod priekšroku augšanai aluviālos mežos, bet arī mežmalās un krūmos sausākās vietās. **Veiksmīga audzēšana:** Sēklas ir sals un viegli dīgli. Tāpēc dārzā sēšanu var sākt agrā pavasarī. Labāk ir veikt iepriekšēju audzēšanu mājā. Lai to izdarītu, vispirms ievietojiet sēklas ledusskapī uz trim nedēļām, lai veicinātu to dīgšanu. Pēc tam bļodā apkaisa sēklas uz augšes, nedaudz piespiediet un novietojiet bļodu aizsargātā, bet gaišā vietā normālā istabas temperatūrā. Pārlicinieties, ka augsne neizžūst, taču izvairieties no aizsērēšanas. Kultivēšanas trauku vislabāk ir pārklāt ar pārtikas plēvi ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Vēlā pavasarī tos var stādīt dārzā vai spainī. **Labākā atrašanās vieta:** Apiņiem ir nepieciešams pietiekami daudz ūdens un daudz saules. Kāpšanas rāmji ar stieplu tīrošiem ļauj apiņiem kāpt. **Optimāla aprūpe:** Izturīgais apinis ir īpaši piemērots kā konteineraugu, kur tas kļūst par dabisku ēnas avotu vasarā ar dzinumu augšanu līdz vienam metram nedēļā. Stāda brīvi, ieteicama sakņu barjera, lai novērstu nekontrolētu izplatīšanos. Lai novāktu ražu, ar pirkstiem virziet augšup pa kātu, ejot to nedaudz saliekot. Lūzuma punkts ir punkts, kurā dzinums joprojām ir maigs uz augšu. **Ziemā:** Rudenī apiņi atkāpjas līdz zemes līmenim, un tad arī jānoņem atmirušās augs daļas. Jaunie dzinumi notiek ļoti agrā pavasarī.



Echter Hopfen

Humulus lupulus

Nicht nur für Biertrinker - Auch für abendliche Wachmützen!

Apyniai yra vijoklinis augalas su gražiai dantytomis lapais ir gražiais žaliai geltonais spurgais. Ant grotelių greitai pakyla kelis metrus aukšty, bet fasadams nepažeidžia, nes rudenį traukiasi, o pavasarį vėl išdygsta. Tikrieji apyniai daugumai žinomi dėl jų naudojimo gaminant alų, tačiau tik nedaugelis žino apie juos kaip vaistą. Aktyvios galios: Antiseptinę apynių galią aprašė jau Hildegard von Bingen. Apyniuose esančios karčios medžiagos skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą, todėl liaudies medicinoje vartojamas esant apetito praradimui ir virškinimo sutrikimams. Tačiau arbatos, pagamintos iš apynių spurgų, taip pat naudojamos kaip lengva miego pagalba ir raminamoji priemonė. Norėdami tai padaryti, arbatinį šaukštelį apynių spurgų užpilkite verdančiu vandeniu ir leiskite arbatai nusistovėti penkias–dešimt minučių. Tada arbata perpilama per sietelį ir geriama mažais gurkšneliais ramioje aplinkoje. Virtuvėje jauni apynių daigai, trumpai pavirti – skanėstas **Natūrali vieta:** Laukinė tikrų apynių forma mieliau auga aliuvinuose miškuose, taip pat miško pakraščiuose ir krūmuose sausesnėse vietose. **Sėkmingas auginimas:** Sėklos yra šerkšnas ir lengvi gemalai. Todėl sode sėti galima pradėti ankstyvą pavasarį. Išankstinis veisimas namuose yra geresnis. Norėdami tai padaryti, pirmiausia įdėkite sėklas į šaldytuvą trims savaitėms, kad paskatintumėte jas sudygti. Tada dubenyje pabarstykite sėklas ant žemės, šiek tiek prispauskite ir padėkite dubenį į apsaugotą, bet šviesią vietą normalioje kambario temperatūroje. Įsitinkite, kad žemė neišdžiūvo, tačiau venkite vandens užmirkimo. Kultūros indą geriausia uždengti maištine plėvele su skylutėmis. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleids augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Vėlyvą pavasarį juos galima sodinti į sodą arba į kibirą. **Geriausia vieta:** Apyniams reikia pakankamai vandens ir daug saulės. Laipiojimo rėmai su vieliniais lynais leidžia apyniams lipti. **Optimali priežiūra:** Tvirtas apynys ypač tinka kaip konteinerinis augalas, kur jis tampa natūraliu pavėsio šaltiniu vasarą, kai ūgliai auga iki vieno metro per savaitę. Laisvai pasodinti, rekomenduojama užtvaryti šakniastiebius, kad būtų išvengta nekontroliuojamo plitimo. Norėdami nuimti derlių, pirštais pakelkite stiebą, šiek tiek sulenkite. Lūžio taškas yra taškas, kuriame ūglis vis dar švelnus. **Žiemą:** Rudenį apyniai atsitraukia į žemės lygį, o negyvos augalo dalys taip pat turi būti pašalintos. Nauji ūgliai atsiranda labai ankstyvą pavasarį.



Hops reali

Humulus lupulus

Mhux biss għal dawkl li jixorbu l-birra - ukoll għall-għassiesa tal-lejl!

Il-hops huwa pjanta li tixgħel bi weraq imqaxxa sabiħ u koni ħodor-isfar sbieħ. Malajr jitle 'bosta metri l' fuq fuq kannizzati, iżda ma jikkawża l-ebda ħsara lill-faċċati, minħabba li jirtira fil-ħarifa u jerga' jinbet fir-rebbiegħa. Il-hops veru huwa magħruf mill-biċċa l-kbira għall-użu tiegħu fil-birra tal-birra, iżda ftit jafu bihom bħala medicīna. Setgħat attivi: Il-qawwa antisettika tal-hops kienet diġà deskritta minn Hildegard von Bingen. Is-sustanzi morri li jinsabu fil-hops jistimulaw is-sekrezzjoni tal-meraq tal-istonku, u huwa għalhekk li jintuza fil-medicīna folkloristika għal telf ta' aptit u problemi diġestivi. Madankollu, tejjiet magħmulin minn koni tal-hops jintużaw ukoll bħala għajnnu ħafifa għall-irqad u sedattiv. Biex tagħmel dan, ferra l-ilma jagħli fuq kuċċarina ta' koni tal-hops u ħalli t-tè wiegħaf għal ħames sa għaxar minuti. It-te mbagħad jiferra' minn għarbiel u jinxorob f'sorbi għar f'ambjent kwiet. Fil-kċina, sprouts għar tal-hops, mgħollija fil-qosor, huma Helwa **Post naturali:** Il-forma selvaġġa tal-hops reali tippreferi tikber f'foresti alluvjali, iżda wkoll fuq truf tal-foresti u arbuxxelli f'żoni aktar niexfa. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Iż-żrieragħ huma ġlata u mikrobi ħfief. Fil-ġnien, iż-żriġħ jista' għalhekk jibda kmieni fir-rebbiegħa. It-tissill minn qabel fid-dar huwa aħjar. Biex tagħmel dan, l-ewwel poggji iż-żrieragħ fil-frigġ għal tliet ġimgħat biex thegġegħom jiġġerminaw. Imbagħad ferrex iż-żrieragħ fuq il-ħamrija fi skutella, aghħashom ftit 'l isfel u poggji l-iskutella f'post kenn iżda qawwi f'temperatura normali tal-ħamrija. Kun żgur li l-ħamrija ma tinxeff, imma evita li jxaqleb l-ilma. L-aħjar huwa li tkopri l-bastiment tal-kultura b'cling film b'toqob fih. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxeff. Għandek tneħħi l-folj għal saġhtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Fl-aħħar tar-rebbiegħa, jistgħu jithawlu fil-ġnien jew fil-barmil. **L-aħjar post:** Il-hops jeħtieġ biżżejjed ilma u ħafna xemx. Il-frejms tat-tixbit bil-ħbula tal-wajer jippermettu li l-hops jitolgħu. **Kura ottimali:** Il-hops robust huwa partikolarment adattat bħala pjanta tal-kontenitur, fejn isir sors naturali ta' dell fis-sajf bi tkabbir tar-rimjiet sa metru fil-ġimgħa. Mħawla liberament, barriera tar-rizomi hija rakkomandata biex tevita t-tixrid mhux ikkontrollat. Biex taħsad, mexxi s-swaba 'fuq iż-zokk, tgħawweġha ftit hekk kif tmur. Il-punt tat-tkissir huwa l-punt li fih ir-rimja tkun għadha offerta 'l fuq. **Fix-xitwa:** Fil-ħarifa, il-hops jirtira sal-livell tal-art u l-partijiet mejta tal-pjanta għandhom imbagħad jitneħħew ukoll. Ir-rimjiet il-ġodda jseħhu kmieni ħafna fir-rebbiegħa.



Medicinale Planten - Echte Hop

Humulus lupulus

Niet alleen voor bierdrinkers - ook voor avondwachthoeden!

Hop is een klimplant met mooi gekarteld blad en mooie groengele kegels. Hij klimt snel enkele meters hoog op een klimhulpmiddel, maar veroorzaakt geen schade aan gevels, omdat hij zich in de herfst terugtrekt en in het voorjaar weer tevoorschijn komt. Echte hop staat bij de meesten bekend om het gebruik ervan bij het brouwen van bier, maar weinigen kennen ze als medicinaal product. Effectieve krachten: De antiseptische kracht van hop werd al beschreven door Hildegard von Bingen. De bittere stoffen in hop stimuleren de afscheiding van maagsap, daarom wordt het in de volksgeneeskunde gebruikt voor verlies van eetlust en spijsverteringsproblemen. Thee gemaakt van hopbellen wordt echter ook gebruikt als licht slaapmiddel en als kalmerend middel. Giet hiervoor kokend water over een theelepel hopbellen en laat de thee vijf tot tien minuten trekken. De thee wordt vervolgens door een zeef gegoten en in kleine slokjes nipt in een rustige omgeving. In de keuken zijn jonge hopscheuten een delicatessen als ze kort worden gekookt **Natuurlijke locatie:** De wilde vorm van echte hop groeit bij voorkeur in alluviale bossen, maar ook op bosranden en struiken op drogere gebieden. **Succesvolle teelt:** De zaden zijn vorst en lichte ziektekiemen. In de tuin kan daarom in het vroege voorjaar worden gezaaid. Het is echter beter om ze in eigen huis te fokken. Leg de zaden hiervoor eerst drie weken in de koelkast om ze te stimuleren om te ontkiemen. Strooi de zaadjes vervolgens op aarde in een kom, druk ze een klein beetje aan en zet de kom op een beschutte, maar lichte plaats bij normale kamertemperatuur. Zorg ervoor dat de grond niet uitdroogt, maar voorkom wateroverlast. Het kweekvat kunt u het beste afdekken met huishoudfolie met gaatjes erin. 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 teeltgrond. In het late voorjaar kunnen ze in de tuin of in de kuip worden getransplanteerd. **De beste locatie:** Hop heeft voldoende water en veel zon nodig. Klimrekken met staalkabels zorgen ervoor dat de hop kan klimmen. **Optimale verzorging:** De stevige hop is bijzonder geschikt als kuipplant, waar ze in de zomer een natuurlijke bron van schaduw worden wanneer de scheuten tot wel een meter per week groeien. Een wortelstokbarrière wordt aanbevolen als deze vrij wordt geplant om ongecontroleerde verspreiding te voorkomen. Om te oogsten, strijkt u met uw vingers langs de stengel en buigt u deze lichtjes. Het breekpunt is het punt vanwaar de scheut naar boven nog zacht is. **In de winter:** In de herfst trekt de hop zich terug tot op het maaiveld en moeten dan ook de afgestorven plantendelen worden verwijderd. Hiervoor vindt de nieuwe shoot plaats in het zeer vroege voorjaar.



Ekte humle

Humulus lupulus

Ikke bare for øldrikkere - også for nattevakter!

Humle er en klatreplante med vakkert taggete blader og vakre grønn-gule kongler. Den klatrer raskt flere meter opp på et espalier, men skader ikke fasader, fordi den trekker seg tilbake om høsten og spirer igjen om våren. Ekte humle er kjent for bruk i brygging av øl, men få kjenner til dem som medisiner. Aktive krefter: Humlens antiseptiske kraft ble allerede beskrevet av Hildegard von Bingen. Bitterstoffene i humle stimulerer utskillelsen av magesaft, og det er grunnen til at det brukes i folkemedisin for tap av matlyst og fordøyelsesproblemer. Imidlertid brukes te laget av humlekongler også som lett søvnhjelp og beroligende middel. For å gjøre dette, hell kokende vann over en teskje humlekjegler og la teen trekke i fem til ti minutter. Deretter helles teen gjennom en sil og drikkes i små slurker i rolige omgivelser. På kjøkkenet er unge humlespirer, kortkokte, en delikatess **Naturlig beliggenhet:** Den ville formen av ekte humle foretrekker å vokse i alluvial skog, men også i skogkanter og busker på tørrere områder. **Vellykket dyrking:** Frøene er frost og lette bakterier. I hagen kan såingen derfor begynne tidlig på våren. Forøvrig i huset er bedre. For å gjøre dette, plasser først frøene i kjøleskapet i tre uker for å oppmuntre dem til å spire. Dryss så frøene på jord i en bolle, press dem litt ned og sett bollen på et lunt, men lyst sted ved normal romtemperatur. Pass på at jorda ikke tørker ut, men unngå vannlogging. Det er best å dekke kulturkaret med matfilm med hull i. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. På sen vår kan de plantes ut i hagen eller i bøtta. **Den beste beliggenheten:** Humle trenger nok vann og mye solskinn. Klatrestativ med ståltau gjør at humlen kan klatre. **Optimal omsorg:** Den robuste humlen egner seg spesielt godt som containerplante, der den blir en naturlig kilde til skygge om sommeren med skuddvekst på opptil en meter per uke. Plantet fritt anbefales en rhizombarriere for å hindre ukontrollert spredning. For å høste, kjør fingrene oppover stilken, bøy den litt mens du går. Bruddpunktet er punktet der skuddet fortsatt er ømt oppover. **Om vinteren:** Om høsten trekker humlen seg tilbake til bakkenivå og de døde delene av planten bør da også fjernes. De nye skuddene finner sted tidlig på våren.



Prawdziwy Chmiel

Humulus lupulus

Nie tylko dla piwošy - takŝe na wieczorowe nakrycia głowy!

Chmiel zwyczajny to pnaŝe o starannie ząbkowanych liŝciach i pięknych zielonkawo-ŝółtych szyszkach. Roŝnie doŝć szybko na kilka metrów z pomocą przy wspinaczce, ale nie powoduje ŝadnych uszkodzeń frontu domu, poniewaŝ cofa się jesienią i ponownie strzela wiosną. Chmiel jest powszechnie znany jako składnik do warzenia piwa, ale niewiele osóŝ zna go jako roŝlinę leczniczą. Substancje czynne: antyseptyczne działanie chmielu zwyczajnego zostało juŝ opisane przez Hildegardę z Bingen. Roŝlina zawiera gorzkie związki, które pobudzają wydzielanie soków ŝołądkowych, dzięki czemu chmiel w medycynie ludowej jest przydatnym lekarstwem na brak apetytu i niestrawnoŝć. Jednak herbata z szyszek chmielu jest równieŝ uŝywana jako łagodny ŝrodek uspokajający. Łyczeczkę szyszek przeciera się gorącą wrzącą wodą i gotuje na wolnym ogniu przez 5 do 10 minut. Następnie herbatę przesiewa się przez sito i można ją spoŝywać małymi łykami w spokojnym otoczeniu. W kuchni młode kiełki są doŝć smaczne, gdy są krótko ugotowane. **Naturalne połoŝenie:** Dzika odmiana chmielu zwyczajnego roŝnie głównie w lasach łęgowych, ale takŝe na skraju lasów i zaroŝli na terenach bardziej suchych. **Udana uprawa:** Chmiel zwyczajny to zimny i lekki kiełkujący. W uprawie outdoor można rozpocząć siew juŝ wczesną wiosną, ale lepiej jest wczeŝniej rozpocząć rozmnaŝanie w pomieszczeniu. W tym celu naleŝy początkowo przechowywać nasiona w lodówce przez około trzy tygodnie, aby zwiększyć zdolnoŝć kiełkowania. Następnie rozsmaruj i delikatnie dociŝnij nasiona do wilgotnego kompostu doniczkowego w misce i umieŝ go w miejscu osłoniętym, ale jasnym o ŝredniej temperaturze pokojowej. Utrzymuj wilgotnoŝć ziemi, ale unikaj podlewania. Idealnie, moŝesz przykryć pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi, ale nie zapomnij zrobić kilku otworów w przezroczystej folii i zdejmować ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleŝni na kompoŝcie doniczkowym. Późną wiosną sadzonki można sadzić w ogrodzie lub w balii. **Najlepsza lokalizacja:** Chmiel zwyczajny potrzebuje duŝo wody i ŝwiatła słonecznego. Pomoc do wspinaczki z linami stalowymi wspomaga wzrost roŝliny. **Optymalna pielegnacja:** Odporny chmiel zwyczajny jest szczególnie odpowiedni do uprawy w doniczkach, gdzie latem moŝe stać się naturalnym ŝródłem cienia ze wzgłędu na szybko rosnące pędy z tempem wzrostu do jednego metra w ciągu tygodnia. Do sadzenia zaleca się stosowanie bariery kłaczowej, aby zapobiec wkraczaniu roŝliny. Podczas zbioru moŝesz przesunąć palce w górę łodygi i lekko ją zgiąć. Od miejsca, w którym pęka, kiełek jest dalej miękki. **W zimie:** Jesienią chmiel zwyczajny cofa się do poziomu gruntu i teraz naleŝy usunąć martwe częŝci roŝliny. Wykiełkuje ponownie wczesną wiosną.



Lúpulo real

Humulus lupulus

Não só para bebedores de cerveja - também para vigias noturnos!

O lúpulo é uma planta trepadeira com folhas lindamente recortadas e belos cones verde-amarelados. Ele sobe rapidamente vários metros em uma treliça, mas não causa danos às fachadas, porque recua no outono e brota novamente na primavera. O verdadeiro lúpulo é mais conhecido por seu uso na fabricação de cerveja, mas poucos o conhecem como remédio. Poderes ativos: O poder antisséptico do lúpulo já foi descrito por Hildegard von Bingen. As substâncias amargas contidas no lúpulo estimulam a secreção de suco gástrico, por isso é usado na medicina popular para perda de apetite e problemas digestivos. No entanto, chás feitos de cones de lúpulo também são usados como um sonífero leve e sedativo. Para fazer isso, despeje água fervente sobre uma colher de chá de cones de lúpulo e deixe o chá em infusão por cinco a dez minutos. O chá é então passado por uma peneira e bebido em pequenos goles em um ambiente silencioso. Na cozinha, brotos de lúpulo, cozidos brevemente, são uma iguaria **Localização natural:** A forma selvagem do verdadeiro lúpulo prefere crescer em florestas aluviais, mas também em bordas de florestas e arbustos em áreas mais secas. **Cultivo bem sucedido:** As sementes são geada e germes leves. No jardim, a sementeira pode, portanto, começar no início da primavera. A pré-criação em casa é melhor. Para fazer isso, primeiro coloque as sementes na geladeira por três semanas para incentivá-las a germinar. Em seguida, polvilhe as sementes no solo em uma tigela, pressione-as um pouco e coloque a tigela em um local protegido, mas claro, em temperatura ambiente normal. Certifique-se de que o solo não seque, mas evite o alagamento. É melhor cobrir o recipiente de cultura com filme plástico 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 solo em crescimento. No final da primavera, eles podem ser plantados no jardim ou no balde. **A melhor localização:** O lúpulo precisa de água suficiente e muito sol. Estruturas de escalada com cabos de aço permitem que os saltos subam. **Cuidado ideal:** O lúpulo robusto é particularmente adequado como planta de contêiner, onde se torna uma fonte natural de sombra no verão, com crescimento de brotos de até um metro por semana. Plantado livremente, uma barreira de rizoma é recomendada para evitar a propagação descontrolada. Para colher, passe os dedos pelo caule, dobrando-o levemente à medida que avança. O ponto de ruptura é o ponto em que o broto ainda está sensível para cima. **No inverno:** No outono, o lúpulo recua para o nível do solo e as partes mortas da planta também devem ser removidas. Os novos brotos ocorrem no início da primavera.



Plante medicinale - Hamei Adevărat

Humulus lupulus

Nu numai pentru băutorii de bere - ci și pentru pălăriile de ceas de seară!

Hameiul este alpinist cu frunze frumos zimțate și conuri frumoase de culoare galben-verzuie. Urcă rapid cu câțiva metri înălțime pe un dispozitiv de urcare, dar nu provoacă nici o deteriorare a fațadelor, deoarece se retrage toamna și reapare în primăvară. Hameiul adevărat este cunoscut de cei mai mulți pentru utilizarea lor în fabricarea berii, dar puțini îi cunosc ca un produs medicinal. Foarte eficiente: Puterea antiseptică a hameiului a fost deja descrisă de Hildegard von Bingen. Substanțele amare conținute în hamei stimulează secreția de suc gastric, motiv pentru care este folosită în medicina populară pentru pierderea poftelor de mâncare și probleme digestive. Cu toate acestea, ceaiurile făcute din conuri de hamei sunt, de asemenea, utilizate ca un ajutor ușor pentru somn și sedativ. Pentru a face acest lucru, turnați apă clocotită peste o linguriță de conuri de hamei și lăsați ceaiul să se absoarbă timp de cinci până la zece minute. Ceaiul este apoi turnat printr-o sită și sorbit în înghițituri mici într-un mediu liniștit. În bucătărie, lăstarii tineri de hamei sunt o delicată atunci când sunt gătit pe scurt **Locație naturală:** Forma sălbatică a hameiului adevărat crește preferențial în pădurile aluvionare, dar și pe marginile pădurilor și tufișurile din zonele mai uscate. **Cultivare de succes:** Semințele sunt înghet și germeni ușori. Prin urmare, în grădină, însămânțarea poate începe la începutul primăverii. Cu toate acestea, este mai bine să se reproducă în casă. Pentru a face acest lucru, puneți mai întâi semințele la frigider timp de trei săptămâni pentru a le stimula să germineze. Apoi presărați semințele pe sol într-un castron, apăsați-le puțin și așezați castronul într-un loc protejat, dar luminos, la temperatura camerei normale. Asigurați-vă că solul nu se usucă, dar evitați înundarea. Cel mai bine este să acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară cu găuri în el. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. La sfârșitul primăverii, pot fi apoi transplantate în grădină sau în cadă. **Cea mai bună locație:** Hameiul are nevoie de suficientă apă și de mult soare. Cadrele de câțărare cu cabluri de sârmă permit să urce hameiul. **Îngrijire optimă:** Hameiul robust este deosebit de potrivit ca plantă de container, unde vara devin o sursă naturală de umbră atunci când lăstarii cresc cu până la un metru pe săptămână. Se recomandă o barieră de rizom dacă este plantată liber pentru a preveni răspândirea necontrolată. Pentru recoltare, treceți degetele pe tulpină și îndoiți-o ușor. Punctul de pauză este punctul din care tragerea este încă delicată în sus. **În iarnă:** Toamna, hameiul se retrage la nivelul solului, iar părțile moarte ale plantei ar trebui, de asemenea, îndepărtate. Pentru acestea, noua filmare are loc la începutul primăverii.



Läkemedelsväxter - Äkta Humle

Humulus lupulus

Inte bara för öldrickare - även för hattar på kvällen!

Humle är klättrare med snyggt ojämna löv och vackra gröngula kottar. Det klättrar snabbt flera meter högt på ett klättringshjälpmiddel men orsakar inte några skador på fasader, eftersom det drar sig tillbaka på hösten och återvänder på våren. Verkliga humle är kända för de flesta för att de brukar bygga öl, men få känner dem som ett läkemedel. Effektiva krafter: Humles antiseptiska kraft beskrivs redan av Hildegard von Bingen. De bittra ämnena i humle stimulerar utsöndring av magsaft, varför det används i folkmedicin för aptitlöshet och matsmältningsproblem. Men te gjorda av humlekottar används också som lätt sömnhjälpmiddel och lugnande medel. För att göra detta, håll kokande vatten över en tesked humlekottar och låt teet branta i fem till tio minuter. Teet hålls sedan genom en sikt och sippas i små sippor i en lugn miljö. I köket är unga humlespiror en delikatess när de kokas kort. **Naturligt läge:** Den vilda formen av äkta humle växer företrädesvis i alluvialskogar, men också på skogskanter och buskar på torrare områden. **Framgångsrik odling:** Fröna är frost och lätta groddar. Så i trädgården kan såningen börja tidigt på våren. Det är dock bättre att odla dem internt. För att göra detta, sätt först fröna i kylan i tre veckor för att stimulera dem att gro. Strö sedan frön på jorden i en skål, tryck dem bara lite och placera skålen på en skyddad men ljus plats vid normal rumstemperatur. Se till att jorden inte torkar ut, men undvik vattentätning. Det är bäst att täcka odlingskärl med plastfolie med hål i. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. På våren kan de transplanteras i trädgården eller i badkaret. **Den bästa platsen:** Humle behöver tillräckligt med vatten och mycket solen. Klättringsramar med rep gör att humlen klättrar. **Optimal vård:** De robusta humlen är särskilt lämpliga som en containerväxt, där de blir en naturlig skuggkälla på sommaren när skotten växer upp till en meter per vecka. En rhizombarriär rekommenderas om den planteras fritt för att förhindra okontrollerad spridning. För att skörda, dra fingrarna upp för stammen och böj den något. Brytpunkten är den punkt från vilken skottet fortfarande är ömt uppåt. **På vintern:** På hösten dras humlen till marknivå och de döda växtdelarna bör också tas bort. För detta äger den nya filmen tidigt på våren.



Skutočný chmel'

Humulus lupulus

Nielen pre pivárov - aj pre nočných strážnikov!

Chmel' je popínavá rastlina s krásne zubatými listami a krásnymi zelenožltými šiškami. Rýchlo vyšplhá niekoľko metrov na mrežu, ale nespôsobí žiadne škody na fasádach, pretože na jeseň ustúpi a na jar znova vyraší. Pravý chmel' je známy najmä tým, že sa používa pri varení piva, no málokto ho pozná ako liek. Aktivne sily: Antiseptickú silu chmeli opisala už Hildegarda von Bingen. Horčiny obsiahnuté v chmeli stimulujú sekréciu žalúdočnej šťavy, preto sa v ľudovom liečiteľstve používa pri nechutenstve a tráviacich problémoch. Čaje z chmelových šištíček sa však používajú aj ako ľahký prostriedok na spanie a sedatívum. Za týmto účelom zalejte čajovú lyžičku chmelových šištíček vriacou vodou a nechajte čaj lúhovať päť až desať minút. Čaj sa potom preleje cez sitko a pije po malých dúškoch v tichom prostredí. V kuchyni sú pochútkou mladé chmelové klíčky, krátko povarené. **Prirodzená poloha:** Divoká forma pravého chmeli preferuje rast v lužných lesoch, ale aj na okrajoch lesov a krovinách na suchších miestach. **Úspešná kultivácia:** Semená sú mrazové a ľahké klíčky. V záhrade sa preto s výsevom môže začať skoro na jar. Predsľachtenie v dome je lepšie. Aby ste to dosiahli, najskôr umiestnite semená do chladničky na tri týždne, aby ste ich povzbudili ku klíčeniu. Potom semená prisypte na pôdu v miske, trochu ich utlačte a misku odložte na chránené, ale svetlé miesto pri normálnej izbovej teplote. Dbajte na to, aby pôda nevyschla, ale vyhnite sa podmačaniu. Nádobu na kultúru je najlepšie prikryť potravinovou fóliou s otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabráňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Koncom jari ich možno vysadiť na záhradu alebo do vedra. **Najlepšie umiestnenie:** Chmel' potrebuje dostatok vody a veľa slnečného svitu. Preliezky s drôtenými lanami umožňujú chmelom šplhať. **Optimálna starostlivosť:** Robustný chmel' je vhodný najmä ako kontajnerová rastlina, kde sa v lete stáva prirodzeným zdrojom tieňa s rastom výhonkov až jeden meter za týždeň. Pri voľnej výsadbe sa odporúča podzemková bariéra, aby sa zabránilo nekontrolovanému šíreniu. Ak chcete zberať, prejdite prstami nahor po stonke, pričom ju mierne ohnite. Bod zlomu je bod, v ktorom je výhonok ešte jemný smerom nahor. **V zime:** Na jeseň sa chmel' stiahne na úroveň zeme a potom by sa mali odstrániť aj odumreté časti rastliny. Nové výhonky sa objavujú skoro na jar.



Pravi hmelj

Humulus lupulus

Ne samo za pivopivce - tudi za nočne čuvaje!

Hmelj je vzpenjavka z lepo nazobčanimi listi in lepimi zeleno-rumenimi storžji. Po špalirju se hitro povzpne več metrov, a na fasadah ne poškoduje, saj se jeseni umakne in spomladi ponovno požene. Pravi hmelj je večini poznan po uporabi pri varjenju piva, malokdo pa ga pozna kot zdravilo. Delovne lastnosti: Antiseptično moč hmelja je opisala že Hildegard von Bingen. Grenčine, ki jih vsebuje hmelj, spodbujajo izločanje želodčnega soka, zato se v ljudskem zdravilstvu uporablja pri izgubljanju teka in prebavnih težavah. Čaje iz hmeljevih storžkov pa uporabljamo tudi kot lahek uspavalec in pomirjevalo. To storite tako, da čajno žličko hmeljevih storžkov prelujete z vrelo vodo in čaj pustite stati pet do deset minut. Čaj nato prelijemo skozi cedilo in v mirnem okolju pijemo po majhnih požirkih. V kuhinji so mladi hmeljevi kalčki, na kratko prekuhani, poslastica. **Naravni habitat:** Divja oblika pravega hmelja najraje uspeva v naplavinah gozdovih, pa tudi na gozdnih robovih in grmovju na sušnejših predelih. **Navodila za gojenje:** Semena so zmrazila in lahki kalčki. Na vrtu lahko torej začnemo s setvijo že zgodaj spomladi. Boljša je predvzgojitev v hiši. To storite tako, da semena najprej za tri tedne postavite v hladilnik, da spodbudite kalitev. Nato semena stresemo na zemljo v skledi, jih malo potlačimo in skledo postavimo v zaščiteno, a svetel prostor pri normalni sobni temperaturi. Prepričajte se, da se zemlja ne izsuši, vendar se izogibajte premočevanju. Posodo z kulturo je najbolje pokriti s filmom za hrano z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Pozno spomladi jih lahko posadimo na vrt ali v vedro. **Najboljša lokacija:** Hmelj potrebuje dovolj vode in veliko sonca. Plezala z jeklenicami omogočajo plezanje hmelja. **Optimalna nega:** Robustni hmelj je še posebej primeren kot posodica, kjer poleti postane naravni vir sence z rastjo poganjkov do enega metra na teden. Prosto posajeno je priporočljiva pregrada iz korenike, da se prepreči nenadzorovano širjenje. Za žetev potegnite s prsti po stebelu navzgor in ga med premikanjem rahlo upognite. Prelomna točka je točka, ko je poganjek še nežen navzgor. **V zimskem času:** Jeseni se hmelj umakne na tla in takrat odstranimo tudi odmrle dele rastline. Novi poganjki se pojavijo zelo zgodaj spomladi.



Lúpulo

Humulus lupulus

No sólo para cerveceros - sino también para trasnochadores

El lúpulo es una planta trepadora con hojas muy dentadas y preciosos conos de color amarillo verdoso. Trepas varios metros sobre un soporte rápidamente, pero no causa daños en las fachadas. En otoño la planta se retrae y en primavera vuelve a brotar. El lúpulo es más conocido por su uso en la elaboración de cerveza, que como remedio, así lo conocen sólo unos pocos. Fuerzas activas: el poder antiséptico del lúpulo ya fue descrito por Hildegard von Bingen. Las sustancias amargas contenidas en el lúpulo estimulan la secreción del jugo gástrico, por lo que se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de la anorexia y la indigestión. Sin embargo los té de conos de lúpulo se utilizan como sedantes suaves o para conciliar el sueño. Té: se vierte agua hirviendo sobre una cucharada de conos de lúpulo y se deja reposar durante cinco a diez minutos. Después de que el té se vierte a través de un tamiz, se toma en un entorno tranquilo y en pequeños sorbos. En la cocina: los pequeños brotes de lúpulo, cocinados ligeramente, son un manjar. **Ubicación natural:** La forma silvestre del lúpulo crece preferentemente en bosques de tierras bajas, también en los lindes de bosques y en los matorrales en zonas secas. **Cultivo exitoso:** Las semillas germinan con heladas y luz. En jardín se pueden sembrar a principios de primavera. Pero lo mejor es criarlas previamente en interior. Para ello mantenga las semillas durante tres semanas en el frigorífico para aumentar la germinación. Después esparza las semillas en un cuenco, presiónelas ligeramente sobre la tierra y manténgalas en un lugar protegido pero luminoso a temperatura ambiente. Cuidado que no se deseeque la tierra pero evite el anegamiento. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréalo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. En primavera se trasplantan las plántulas en el jardín o en una maceta. **La mejor ubicación:** El lúpulo necesita suficiente agua y abundante sol. Un soporte para trepar con cuerdas de alambre le facilita trepar. **Cuidado óptimo:** El lúpulo es robusto e idóneo para el cultivo en maceta. En verano con el crecimiento de los brotes de hasta un metro a la semana, se presta para dar sombra. Cultivado en jardín se recomienda un bloque de rizoma para evitar un crecimiento descontrolado. Para la cosecha simplemente conduzca los dedos sobre el tallo de abajo hacia arriba y dóblelo ligeramente. La sección de rotura será el punto en la que el vástago por encima aun estará blando. **En el invierno:** En otoño la planta se retira hasta el nivel del suelo y las partes muertas deben ser quitadas. El brote comienza a principios de primavera.



Skutečný chmel

Humulus lupulus

Nejen pro pivaře - i pro noční hlídače!

Chmel je popínávací rostlina s krásně zubatými listy a krásnými zelenožlutými šištíčkami. Rychle vyšplhá několik metrů po mříži, ale nepůsobí žádné škody na fasádách, protože na podzim ustoupí a na jaře znovu vyraší. Pravý chmel je většinou známý pro jeho použití při vaření piva, ale málokdo ho zná jako lék. Aktivní síly: Antiseptickou sílu chmele popsala již Hildegarda von Bingen. Hořčiny obsažené v chmelu stimulují vylučování žaludeční šťávy, proto se v lidovém léčitelství používá při nechutenství a zažívacích potížích. Čaje z chmelových šišek se však používají i jako lehká pomůcka pro usínání a sedativum. K tomu zalijte lžičku chmelových hlávek vroucí vodou a nechte čaj pět až deset minut louhovat. Čaj se pak přelije přes sítko a pije po malých doušcích v klidném prostředí. V kuchyni jsou pochoutkou mladé chmelové klíčky, krátce povařené. **Přírozená poloha:** Divoká forma pravého chmele preferuje růst v lužních lesích, ale také na lesních okrajích a křovinách na sušších oblastech. **Úspěšné pěstování:** Semena jsou mrazové a lehké klíčky. Na zahradě se proto může začít s výsevem brzy na jaře. Předmnožení v domě je lepší. Chcete-li to provést, nejprve umístíte semena na tři týdny do chladničky, abyste je povzbudili ke klíčení. Poté semena nasype na půdu v misce, trochu je přitlačte a misku dejte na chráněné, ale světlé místo při normální pokojové teplotě. Ujistěte se, že půda nevysychá, ale vyvarujte se přemokření. Kultivační nádobu nejlépe zakryjte potravinářskou fólií s otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na rostoucí půdě. Koncem jara je lze vysadit na zahradu nebo do kbelíku. **Nejlepší umístění:** Chmel potřebuje dostatek vody a hodně slunečního svitu. Prolézačky s drátěnými lany umožňují chmelům šplhat. **Optimální péče:** Robustní chmel je vhodný zejména jako nádobová rostlina, kde se v létě stává přirozeným zdrojem stínu s růstem výhonů až jeden metr za týden. Volně vysazené, doporučuje se oddenkovou bariérou, aby se zabránilo nekontrolovanému šíření. Chcete-li sklízet, přejedte prsty po stonku a za pochodu jej mírně ohněte. Bod zlomu je bod, ve kterém je výhonek stále jemný směrem nahoru. **V zimě:** Na podzim se chmel stáhne do úrovně země a poté by se měly odstranit i odumřelé části rostliny. Nové výhonky se objevují velmi brzy na jaře.



Gerçek şerbetçiotu

Humulus lupulus

Sadece bira içenler için değil, gece bekçileri için de!

Hop, güzel pürüzlü yaprakları ve güzel yeşil-sarı kozalakları olan bir tırmanıcı bitkidir. Bir kafes üzerinde birkaç metre hızla tırmanır, ancak sonbaharda geri çekilip ilkbaharda tekrar filizlendiği için cephele her hangi bir zarar vermez. Gerçek şerbetçiotu en çok bira yapımında kullanımlarıyla bilinir, ancak çok azı onları bir ilaç olarak bilir. Aktif güçler: Şerbetçi otunun antiseptik gücü zaten Hildegard von Bingen tarafından tanımlanmıştı. Şerbetçi otunun içerdiği acı maddeler mide suyunun salgılanmasını uyarır, bu nedenle halk hekimliğinde iştahsızlık ve sindirim sorunları için kullanılır. Bununla birlikte, şerbetçiotu kozalaklarından yapılan çaylar aynı zamanda hafif bir uyku yardımcı ve yatıştırıcı olarak da kullanılır. Bunu yapmak için, bir çay kaşığı şerbetçiotu konisinin üzerine kaynar su dökün ve çayın beş ila on dakika demlenmesine izin verin. Çay daha sonra süzgeçten geçirilerek sakın bir ortamda küçük yudumlarla içilir. Mutfağa, kısaca kaynatılan genç şerbetçiotu filizleri bir incelik. **Doğal konum:** Gerçek şerbetçiotu vahşi formu alüvyal ormanlarda büyümeyi tercih eder, aynı zamanda orman kenarlarında ve daha kuru alanlardaki çalılıkta da büyümeyi tercih eder. **Başarılı yetiştirme:** Tohumlar don ve hafif mikropolar. Bu nedenle bahçede ekim erken ilkbaharda başlayabilir. Evde ön üreme daha iyidir. Bunu yapmak için önce tohumları çimlenmeye teşvik etmek için üç hafta buzdolabına koyun. Daha sonra tohumları bir kapta toprağa serpin, biraz bastırın ve kabı normal oda sıcaklığında, korunaklı ama aydınlık bir yere koyun. Toprağın kurumadığından emin olun, ancak su birikmesinden kaçın. Kültür kabını, içinde delikler olan streç filmle örtmek en iyisidir. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. İlkbaharın sonlarında bahçeye veya kovaya ekilebilirler. **En iyi konum:** Şerbetçiotu yeterli suya ve bol güneş ışığına ihtiyaç duyar. Tel halatlı tırmanma çerçeveleri, şerbetçiotunun tırmanmasını sağlar. **Optimum bakım:** Sağlam şerbetçiotu, haftada bir metreye kadar sürgün büyümesi ile yaz aylarında doğal bir gölge kaynağı haline geldiği bir konteyner tesisi olarak özellikle uygundur. Serbestçe ekildiğinde, kontrolsüz yayılmayı önlemek için bir köksap bariyeri önerilir. Hasat etmek için parmaklarınızı sapta yukarı doğru gezdirin ve ilerledikçe hafifçe bükün. Kırılma noktası, sürgünün hala yukarı doğru hassas olduğu noktadır. **Kışın:** Sonbaharda şerbetçiotu yer seviyesine çekilir ve bitkinin ölü kısımlarının da uzaklaştırılması gerekir. Yeni sürgünler çok erken ilkbaharda gerçekleşir.



Igazi komló

Humulus lupulus

Nem csak sörivóknak – éjjeliőröknek is!

A komló gyönyörűen csipkézett levelekkel és gyönyörű zöld-sárga tobozokkal kúszónövény. Rácson gyorsan mászik több métert feljebb, de a homlokzatban nem okoz kárt, mert ősszel visszahúzódik, tavasszal pedig újra kihajt. Az igazi komlót a legtöbben a sörfőzésben való felhasználásukról ismerik, de kevesen ismerik győgszerként. **Természetes elhelyezkedés:** Az igazi komló vadon élő formája előszeretettel terem hordalékos erdőkben, de a szárazabb területeken az erdőszéleken és a bokrokon is. **Sikeres termesztés:** A magvak fagy és könnyű csírák. A kertben tehát a vetés kora tavasszal megkezdődhet. Az előtenyésztés a házban jobb. Ehhez először helyezze a magokat három hétre a hűtőszekrénybe, hogy ösztönözze a csírázást. Ezután szórjuk a magokat a földre egy tálan, nyomkodjuk le kissé, és tegyük a tálat védett, de világos helyre normál szobahőmérsékleten. Ügyeljünk arra, hogy a talaj ne száradjon ki, de kerülje a vízesedést. A legjobb, ha a tenyészedényt lyukas fóliával fedi le. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Késő tavasszal kiültethetők a kertbe vagy a vödörbe. **A legjobb hely:** A komlónak elegendő vízre és sok napsütésre van szüksége. A drótköteles mászókeretek lehetővé teszik a komló felmászását. **Optimális gondozás:** A robusztus komló különösen alkalmas konténer-növényként, ahol nyáron természetes árnyékforrássá válik, akár heti egy méteres hajtásnövekedéssel. A szabadon ültetett rizóma gát használatra javasolt az ellenőrizetlen terjedés megakadályozására. A betakarításhoz húzza fel az ujjait a száron, menet közben kissé hajlítsa meg. A töréspont az a pont, ahol a hajtás felfelé még érzékeny. **Télen:** Ősszel a komló visszahúzódik a talajszintre, majd az elhalt növényrészeket is el kell távolítani. Az új hajtások nagyon kora tavasszal történnek.

: : : : :



ホップ

Humulus lupulus

ビール愛飲家だけではなく - 不眠症の方にも適しています

整った歯状の葉と美しい緑がかった黄色の毬果を持つ植物です。それは支柱を使って急速に数メートルまで成長しますが、秋には枯れて春に再び伸びるので建物には何のダメージも与えません。ホップはビールの原料として有名ですが、同時に薬用植物だという事実はあまり知られていません。

活性物質：ホップの消毒効果は、ビンゲンの聖ヒルデガルトによって既に説明されています。またホップには胃液の分泌を刺激する苦み成分が含まれているため、民間療法では食欲不振や消化不良の改善に使用されています。また、ハーブティーには穏やかな鎮静効果があります。小さじ1杯の毬果を沸騰したお湯に入れ5分～10分煮詰め濾してから、落ち着いた環境で少量飲んでください。若い芽は短時間で美味しく調理できます。

自然な場所: 主に沖積地に生息しますが、より乾燥した地域では森林の端や茂みでも生育します。

栽培成功:

光発芽種子で低温環境で発芽します。屋外では春の早い時期に種を植えることができますが、その前に屋内で発芽させるのが良いでしょう。発芽性を高めるために、最初に種を約3週間冷蔵庫で保管する必要があります。種を栽培用土に広げて軽く押さえるようにして、その鉢を明るく保護された平均室温の場所で保管してください。土壌は湿った状態に保ちますが、水溜まりができないように注意してください。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すのが理想的です。そうすることで、カビの発生を防ぎます。晩春には苗を屋外または鉢に定植することができます。

最高のロケーション: ホップは十分な水と日光を必要とします。ワイヤーロープを使った支柱は植物の成長をサポートします。

最適なケア:

元気のあるホップは鉢植えでの栽培に特に適しています。急速に成長する芽は1週間で1メートル伸びることもあり、夏の間は自然な日陰を提供してくれます。屋外に植える場合は他の根の侵入を防ぐために、防根バリアなどの使用をお勧めします。収穫方法として、指を茎の上でスライドさせて曲げて摘み取ることができます。摘み取った毬果はまだ柔らかいです。

冬に: 秋になるとホップは地面まで下がってきます、枯れた部分は取り除かないでください。春の早い時期に再び発芽します。

SKU: 15207 / Echter Hopfen