

SAFLAX®



Tips



© Greenmars - CC-BY-SA-3.0

Thymus vulgaris

 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



Истинска мащерка

Thymus vulgaris

Здрави през всеки сезон - благословия за вашите бронхи

Истинската мащерка е многогодишно, ниско растящо подправково, ароматно и лечебно растение, което достига височина до 40 см. и чиито листа имат силен ароматен аромат, когато се смачкат. Цъфтежът на малките, светлолилави цветчета продължава от май до октомври. Мащерката подправя средиземноморски ястия и се счита в природната медицина за лечебна билка при настинки, кашлица и стомашни проблеми. Исторически се споменава още в древността от Плиний и по-късно от Хилдегард фон Бинген. Ефективни сили: Чаят от мащерка се препоръчва за укрепване при настинка: 3 чаени лъжички пресни или 1 чаена лъжичка сушени листа от мащерка залейте с 250 мл гореща (не вряла) вода. Оставете да престои 10 минути, отцедете и изпийте на малки глътки. Смесите от чай против кашлица с живовляк и корен от сладък корен също се оказаха ефективни. По-силен чай също е идеален за инхалиране. Чаша чай преди или след хранене също е идеална за подпомагане на храносмилането на ястия с високо съдържание на мазнини. Още по-добре е яденето да се подправя директно с мащерка. Месото придобива много вкус с мащерка. Между другото, дали е сушена или прясна не играе съществена роля при приготвянето на храната, тъй като листата на мащерката дори усилват аромата си, когато са изсушени. **Естествено местоположение:** Истинската мащерка първоначално идва от западноевропейския средиземноморски регион. **Успешно отглеждане:** Сеитбата на открито трябва да се извърши между средата на април и края на юни. Отглеждането на закрито е възможно през цялата година. Мащерката поглежда на светлина и затова трябва само леко да се притисне в билка или почва за саксии. Времето за покълване е две до три седмици. След това малкото поколение може да бъде разселено на открито от началото на май. Най-добре е да смесите земята с около 40% пясък. **Най-доброто местоположение:** Мащерката обича сухо, топло място на слънчево място. **Оптимална грижа:** Засадете разсада в дълбоки саксии, тъй като мащерката образува дълбоки корени. Малки дози органичен течен тор са показани само за по-стари екземпляри. Мащерката обикновено може да се справи с по-дълги цикли без вода. В много слънчеви и горещи дни обаче трябва да се полива обилно. Мащерката има най-силен вкус точно преди цъфтежа. Ако листата се режат по обяд, делът на етеричните масла е най-висок. Мащерката може да се запази много добре чрез сушене или замразяване. **През зимата:** През зимата кореновата част на растението трябва да бъде защитена, а през следващата година свежите издънки ще поникнат отново от дървесните места. Препоръчваме да подрязвате растението енергично до дървесните части през пролетта. Това насърчава нежните нови издънки да поникнат.



Ægte timian

Thymus vulgaris

Sund gennem hver sæson - en velsignelse for dine bronkier

Den ægte timian er en flerårig, lavtvoksende krydderi-, aroma- og lægeplante, der når en højde på op til 40 centimeter, og hvis blade har en kraftig aromatisk duft, når de knuses. Blomstringsperioden for de små, lyslilla blomster strækker sig fra maj til Oktober. Timian krydrer middelhavsretter og betragtes i naturmedicin som en lægeurt mod forkølelse, hoste og maveproblemer. Historisk er det allerede nævnt i antikken af Plinius og senere af Hildegard von Bingen. Effektive kræfter: Timiante anbefales for at styrke dig, når du er forkølet: Hæld 250 ml varmt (ikke kogende) vand over 3 tsk friske eller 1 tsk tørrede timianblade. Lad trække i 10 minutter, dræn og drik i små slurke. Hoste-teblandinger med plantain og lakridsrod har også vist sig effektive. En stærkere te er også ideel til indånding. En kop te før eller efter et måltid er også ideel til at hjælpe med at fordøje retter med højt fedtindhold. Det er endnu bedre at krydre maden direkte med timian. Kød får meget smag med timian. Forresten, om tørret eller frisk spiller ikke en stor rolle i tilberedning af mad, da timianens blade endda intensiverer deres aroma, når de tørres. **Naturlig beliggenhed:** Den ægte timian kommer oprindeligt fra den vesteuropæiske middelhavsregion. **Successful dyrkning:** Udendørs såning bør finde sted mellem midten af april og slutningen af juni. Dyrkning indendørs er mulig hele året rundt. Timian spirer i lyset og skal derfor kun presses let ned i urte- eller pottejord. Spiretiden er to til tre uger. Det lille afkom kan så genbøsættes udendørs fra begyndelsen af maj. Det er bedst at blande jorden med omkring 40% sand. **Den bedste beliggenhed:** Timian elsker et tørt, varmt sted på et solrigt sted. **Optimal pleje:** Plant frøplanterne i dybe pletter, da timian danner dybe rødder. Små doser organisk flydende gødning er kun indiceret for ældre prøver. Timian kan normalt klare længere cyklusser uden vand. På meget solrige og varme dage bør den dog vandes kraftigt. Timian har sin stærkeste smag lige før blomstring. Hvis bladene skæres ved middagstid, er andelen af æteriske olier højest. Timian kan godt bevares ved at tørre eller fryse. **Om vinteren:** Plantens rodzone bør beskyttes om vinteren. De friske skud vil spire igen fra træområderne i det følgende år. Vi anbefaler at beskære planten kraftigt ned til de træagtige dele om foråret. Dette tilskynder til at spire ømme nye skud.



Echter Thymian

Thymus vulgaris

Gesund durch jede Jahreszeit - Ein Segen für Ihre Bronchien

Der Echte Thymian ist eine ausdauernde, niedrig wachsende Gewürz-, Aroma- und Heilpflanze, die eine Höhe von bis zu 40 Zentimetern erreicht und deren Blätter zerrieben stark aromatisch duften. Die Blütezeit der hellvioletten kleinen Blüten reicht von Mai bis Oktober. Thymian würzt mediterrane Speisen und gilt in der Naturmedizin als Heilkraut bei Erkältungskrankheiten, Husten und Magenbeschwerden. Geschichtlich wird sie bereits in der Antike von Plinius und später bei Hildegard von Bingen erwähnt. Wirkende Kräfte: Zur Stärkung bei Erkältungen empfiehlt sich ein Thymian-Tee: Übergießen Sie 3 TL frische oder 1 TL getrocknete Thymianblätter mit 250 ml heißem (nicht kochendem) Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und in kleinen Schlucken trinken. Bewährt haben sich auch Hustenteemischungen mit Spitzwegerich und Süßholzwurzel. Ein stärker angesetzter Tee eignet sich auch hervorragend zum Inhalieren. Ideal ist auch eine Tasse Tee vor oder nach dem Essen, um die Verdauung fettreicher Gerichte zu unterstützen. Noch besser ist es, die Speisen direkt mit Thymian zu würzen. Fleisch gewinnt durch Thymian deutlich an Aroma. Ob getrocknet oder frisch spielt bei der Zubereitung von Speisen übrigens keine große Rolle, da die Blätter des Thymians beim Trocknen sogar ihr Aroma intensivieren. **Naturstandort:** Ursprünglich stammt der Echte Thymian aus dem westlichen europäischen Mittelmeerraum. **Anzucht:** Eine Freilandausaat sollte zwischen Mitte April bis Ende Juni erfolgen. Im Haus ist die Anzucht ganzjährig möglich. Thymian ist ein Lichtkeimer und muss daher nur leicht in Kräuter- oder Anzuchterde angedrückt werden. Die Keimzeit beträgt zwei bis drei Wochen. Die kleinen Sprösslinge können dann ab Anfang Mai ins Freie umgesiedelt werden. Am besten wird die Erde dann mit etwa 40 % Sand durchmischt. **Standort:** Thymian liebt einen trockenen, warmen Standort in sonniger Lage. **Pflege:** Pflanzen Sie die Sämlinge in tiefe Töpfe, da der Thymian tiefe Pfahlwurzeln bildet. Nur bei älteren Exemplaren sind kleine Gaben organischen Flüssigdüngers angezeigt. Längere Zyklen ohne Wasser verkraftet der Thymian meist ohne weiteres. An sehr sonnigen und heißen Tagen sollte jedoch kräftig gegossen werden. Kurz vor der Blüte besitzt der Thymian die stärkste Würzkraft. Werden die Blätter zur Mittagszeit geschnitten, ist der Anteil an ätherischen Ölen am höchsten. Thymian lässt sich sehr gut durch Trocknen oder Einfrieren konservieren. **Im Winter:** Zum Winter sollte die Pflanze im Wurzelbereich geschützt werden. Die frischen Triebe sprießen im Folgejahr wieder aus den verholzten Bereichen aus. Wir empfehlen, die Pflanze im Frühjahr kräftig bis in die verholzten Teile zu stützen. So wird der Austrieb zarter neuer Triebe gefördert.



Common Thyme

Thymus vulgaris

Healthy through every season of the year - a blessing to your bronchial tubes

The Common Thyme is a perennial, low-growing spice, herbal and medicinal plant that grows not more than 40 cm. Its leaves bring out a strong aromatic fragrance when ground. From May until October it produces light-purple coloured blossoms. Thyme is used as a spice in the Mediterranean kitchen and as a medicinal herb to help with coughs and sneezes as well as stomach trouble. Historically, it is mentioned by Plinius in the antique, and later also by Hildegard von Bingen. Active agents: A Thyme tea is recommended with colds - just douse either three teaspoonsful of fresh, or one teaspoonful of dried leaves with 250 ml of hot (but not boiling) water, let the brew simmer for about 10 minutes, strain the tea and take it in with small gulps. A tea-mix with English Plantain and liquorice root has proven to be effective as well. A stronger tea is nicely suited for inhaling. A cup of tea before or after meal will also facilitate the digestion of fat-laden dishes, and it is even better to spice up the meals directly with Thyme. Especially meat will get a strong aroma with Thyme added. For using the herb in the kitchen, it doesn't make too much of a difference, whether you use fresh or dry leaves since the Thyme leaves become even more aromatic when they are dried. **Natural location:** Originally, the Common Thyme comes from the western European Mediterranean region. **Successful cultivation:** Seeding directly outdoors can be done between mid April and end of June. Seed propagation indoors is possible throughout the year. The Common Thyme is a light germinator and only needs to be slightly pressed onto moist potting compost or herbal earth. Usually it takes two to three weeks until germination. From beginning of May, the small seedlings can be planted out, preferably in soil mixed with about 40% of sand. **The best location:** Thyme prefers a dry, warm and sunny place for cultivation. **Optimal care:** The Common Thyme develops deep reaching tap roots, and needs a rather tall pot for tub cultivation. Fertilizing with fluid organic fertilizer is only necessary in matured plants. The Common Thyme usually endures longer dry periods without a problem. However, the plant should be watered plentiful during very hot and sunny days. The leaves develop the strongest aroma close to blossoming and contain the most essential oil when harvested during midday. The herb can easily be stored through drying or freezing. **In the winter:** The plant needs some frost-protection on the root area during winter. The Common Thyme will sprout anew from the lignified parts in next year. It is recommended pruning the whole plant back rather strongly in spring until the lignified parts. This will facilitate budding of the new fine shoots.



Päris tüümian

Thymus vulgaris

Terve igal aastaajal – önnistuseks teie bronhidele

Töeline tüümian on mitmeaastane madalakasvuline maitse-, lõhna- ja ravimtaim, mis ulatub kuni 40 sentimeetri kõrguseni ja mille lehtedel on purustamisel tugev aromaadne lõhn. Väikeste leheliljade õite õitseaeg kestab maist kuni oktoober. Tüümian maitseb vahemere roogasid ning seda peetakse loodusmeditsiinis ravimtaimena külmetushaiguste, kõha ja köhuhädade puhul. Ajalooliselt mainib seda juba antiikajal Plinius ja hiljem Hildegard von Bingen. Tõhusad jõud: Tüümiani teed soovitatakse tugevdada külmetuse korral: Vala 250 ml kuuma (mitte keeva) veega 3 tl värsket või 1 tl kuivatatud tüümianilehti. Lase tõmmata 10 minutit, nõruta ja joo väikeste lonksudena. Efektiivselt on osutunud ka kohatee segud jahubanaaniga ja lagritsajuurega. Kangem tee sobib ideaalselt ka sissehingamiseks. Tass teed enne või pärast sööki on ideaalne ka rasvarikaste roogade seedimiseks. Veel parem on toitu maitsestada otse tüümianiga. Liha saab koos tüümianiga palju maitset. Muide, see, kas kuivatatud või värsket, ei mängi toidu valmistamisel suurt rolli, kuna tüümiani lehed isegi tugevdavad kuivatamisel oma aroomi. **Looduslik asukoht:** Töeline tüümian on algselt pärit Lääne-Euroopa vahemere piirkonnast. **Edukas kasvatamine:** Õuekülv peaks toimuma aprilli keskpaigast juuni lõpuni. Toas kasvatamine on võimalik aastaringsest. Tüümian idaneb valguse käes ja seetõttu tuleb see vaid kergelt ürdi- või potimulda suruda. Idanemisaeg on kaks kuni kolm nädalat. Väikesed järglased saab seejärel mai algusest õue asustada. Parim on segada maa umbes 40% liivaga. **Parim asukoht:** Tüümian armastab kuiva ja sooja kohta päikeselises kohas. **Optimaalne hooldus:** Istutage seemikud sügavatesse pottidesse, kuna tüümian moodustab sügavad tajuured. Väikesed orgaanilise vedelväetise doosid on näidustatud ainult vanematele isenditele. Tüümian saab tavaliselt pikemate tsüklitega ilma veeta hakkama. Väga päikesepaistelisel ja kuumadel päevadel tuleks seda aga tugevalt kasta. Tüümianil on kõige tugevam maitse vahetult enne õitsemist. Kui lehti lõigata keskpäeval, on eeterlike õlide osakaal kõige suurem. Tüümiani saab väga hästi säilitada kuivatades või külmutades. **Talvel:** Taime juureala tuleks talvel kaitsta, puitunud aladelt tärkavad värsked võrsed uuesti järgmisel aastal. Soovitame kevadel taime jõuliselt kuni puitunud osadeni kärpida. See soodustab uute õrnade võrsete tärkamist.



Aito timjami

Thymus vulgaris

Terve kaikkina vuodenaikoina - siunaus keuhkoputkilles

Aito timjami on monivuotine matalakasvuline mauste-, aromi- ja lääkekasvi, joka kohoaa jopa 40 senttimetrin korkeuteen ja jonka lehdistä on murskattuna voimakas aromaattinen tuoksu Pienten, vaalean violettien kukkien kukinta-aika kestää toukokuusta Lokakuu. Timjami maustaa välimerellisiä ruokia ja sitä pidetään luonnonlääketieteessä lääkekasvina vilustumisen, yskän ja vatsavaivojen hoitoon. Historiallisesti sen mainitsi jo antiikissa Plinius ja myöhemmin Hildegard von Bingen. Tehokkaat voimat: Timjamiteitä suosittellaan vahvistamaan nuhalla: Kaada 250 ml kuumaa (ei kiehuva) vettä 3 tl tuoreiden tai 1 tl kuivattujen timjamienlehtien päälle. Anna hautua 10 minuuttia, valuta ja joo pienissä kulauksissa. Myös yskänteeseikoitukset jauhobanaanin ja lakritsinjuurella ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Vahvempi tee sopii myös hengitettäväksi. Kuppi teetä ennen aterialla tai sen jälkeen on myös ihanteellinen helpottamaan rasvaisten ruokien sulattamista. Vielä parempi on maustaa ruoka suoraan timjamilla. Liha saa paljon makua timjamin kanssa. Muuten, kuivatunna tai tuoreena ei ole suurta merkitystä ruoan valmistuksessa, koska timjamin lehdet jopa vahvistavat aromiaan kuivattaessa. **Luonnollinen sijainti:** Aito timjami tulee alun perin Länsi-Euroopan Välimeren alueelta. **Önnistunut viljely:** Ulkokylvö on tehtävä huhtikuun puolivälin ja kesäkuun lopun välisenä aikana. Sisävilylly on mahdollista ympäri vuoden. Timjami itää valossa ja siksi sitä tarvitsee vain puristaa kevyesti yrtili- tai ruukkumultaan. Itämissaika on kahdesta kolmeen viikkoa. Pienet jälkeläiset voidaan sitten asuttaa ulkona toukokuun alusta alkaen. On parasta sekoittaa maa noin 40% hiekkaan. **Paras sijainti:** Timjami rakastaa kuivaa, lämmitä paikkaa aurinkoisella paikalla. **Optimaalinen hoito:** Istuta taimet syviin ruukkuihin, koska timjami muodostaa syvät tajuuret. Pienet annokset orgaanista nestemäistä lannoitetta on tarkoitettu vain vanhemmille näytteille. Timjami kestää yleensä pidempiä jaksoja ilman vettä. Erittäin aurinkoisina ja kuumina päivinä sitä tulisi kuitenkin kastella voimakkaasti. Timjamilla on voimakkaain maku juuri ennen kukintaa. Jos lehdet leikataan keskipäivällä, eeteristen öljyjen osuus on suurin. Timjami säilyy erittäin hyvin kuivaamalla tai pakastamalla. **Talvella:** Talvella kasvin juurialuetta tulee suojata, ja seuraavana vuonna puumaisista paikoista uudet versot nousevat uudelleen. Suosittelemme kasvin karsimista keväällä voimakkaasti puumaisiin osiin saakka. Tämä kannustaa uusia herkkiä versoja itämään.



Thym commun

Thymus vulgaris

Sain pour chaque saison - Une bénédiction pour vos bronches

Le thym commun est une plante aromatique et médicinale durable et de basse taille qui atteint une hauteur maximale de 40 centimètres et dont les feuilles ont un arôme très fort lorsqu'elles sont pulvérisées. La floraison des petites fleurs violet clair a lieu de mai à octobre. Le thym assaisonne les plats méditerranéens et est considéré comme plante médicinale pour les rhumes, les toux, et les problèmes gastriques. Historiquement, le thym était noté dans l'Antiquité par Plinius et plus tard par Hildegard de Bingen. Forces agissantes : Pour un renforcement contre les rhumes, un thé au thym est conseillé : Versez 250 ml d'eau chaud (pas bouillante) sur 3 cuillerées de feuilles de thym fraîches ou 1 cuillerée de feuilles séchées. Laissez pendant 10 minutes, égouttez, et buvez par petites gorgées. Vous pouvez aussi utiliser les feuilles dans une infusion avec du plantain lancéolé et de la racine de réglisse pour les toux. Un thé plus fort est parfaitement adapté à l'inhalation. Une tasse de thé est aussi idéale avant de manger, afin de soutenir la digestion de plats gras. Il est encore mieux d'épicer les plats directement avec le thym. La viande obtient un arôme beaucoup plus fort avec le thym. Ce n'est pas vraiment pas grave si le thym est sec ou frais, car les feuilles de thym intensifient leur arôme lorsqu'elles sont sèches. **Emplacement naturel:** Le thym commun vient de l'ouest de la zone méditerranéenne européenne. **Culture réussie:** Un ensemencement en plein air doit se faire entre mi-avril et fin juin. La culture est possible tout au long de l'année à la maison. Le thym a besoin de lumière pour germer et ne doit être appuyé dans du terreau normal ou dans du terreau pour herbes. La germination dure deux à trois semaines. Les semis peuvent être mis à l'extérieur à partir de début mai. Le terreau doit être mélangé de préférence avec environ 40% de sable. **Le meilleur emplacement:** Le thym aime un endroit sec et chaud dans un emplacement ensoleillé. **Soins optimaux:** Plantez les semis dans des pots profonds, car le thym forme des racines pivotantes profondes. Il ne faut donner des petits dons d'engrais organique liquide qu'aux plantes plus anciennes. Le thym supporte des cycles plus longs sans eau en général. Toutefois, il doit être fortement arrosé pendant les jours très chauds et ensoleillés. Le pouvoir épigant du thym est le plus fort peu avant la floraison. Le contenu en huiles essentielles est le plus haut si les feuilles sont coupées à midi. Le thym peut être très bien conservé au sec ou congelé. **En hiver:** Les racines de la plante doivent être protégées en hiver. Les rameaux frais poussent des endroits ligneux l'année suivante. Nous conseillons de tailler la plante fortement en printemps jusqu'aux endroits ligneux. La poussée de nouveaux rameaux délicats sera stimulée.



Πραγματικό θυμάρι

Thymus vulgaris

Υγιείς σε κάθε εποχή - μια ευλογία για τους βρόγχους σας

Το αληθινό θυμάρι είναι ένα πολυετές, χαμηλής ανάπτυξης μπαχαρικό, αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό που φτάνει σε ύψος έως και 40 εκατοστά και του οποίου τα φύλλα έχουν έντονη αρωματική μυρωδιά όταν συνθλίβονται. Η περίοδος ανθοφορίας των μικρών, ανοιχτό μωβ άνθη εκτείνεται από τον Μάιο έως Οκτώβριο. Το θυμάρι καρυκεύεται μεσογειακά πιάτα και θεωρείται στη φυσική ιατρική ως φαρμακευτικό βότανο για το κρυολόγημα, τον βήχα και τα στομαχικά προβλήματα. Ιστορικά αναφέρεται ήδη στην αρχαιότητα από τον Πλίνιο και αργότερα από την Χίλντεγκαρντ φον Μπίλγκεν. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Το τσάι με θυμάρι συνιστάται για να σας δυναμώσει όταν κρυσνείτε: Ρίξτε 250 ml ζεστό (όχι βραστό) νερό πάνω από 3 κουταλάκια του γλυκού φρέσκα ή 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα θυμαρίου. Αφηνώμε να βράσει για 10 λεπτά, στραγγίζουμε και πίνουμε σε μικρές γουλιές. Τα μελίσματα τσαγιού για τον βήχα με ρίζα πλανάνης και γλυκόριζας έχουν επίσης αποδεδειγμένα αποτελεσματικά. Ένα πιο δυνατό τσάι είναι επίσης ιδανικό για εισπνοή. Ένα φιλτζάνι τσάι πριν ή μετά το γεύμα είναι επίσης ιδανικό για να βοηθήσει στην πέψη των πιάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Είναι ακόμη καλύτερο να καρυκεύετε το φαγητό απευθείας με θυμάρι. Το κρέας αποκτά πολύ γεύση με το θυμάρι. Παρεμπιπτόντως, είτε αποξηραμένα είτε φρέσκα δεν παίζει σημαντικό ρόλο στην παρασκευή του φαγητού, αφού τα φύλλα του θυμαρίου εντείνουν ακόμη και το άρωμα τους όταν στεγνώσουν. **Φυσική τοποθεσία:** Το πραγματικό θυμάρι προέρχεται αρχικά από την περιοχή της Δυτικής Ευρώπης της Μεσογείου. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η υπαίθρια σπορά θα πρέπει να γίνει μεταξύ των μέσων Απριλίου και του τέλους Ιουνίου. Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Το θυμάρι φυτρώνει στο φως και επομένως χρειάζεται μόνο να πιεστεί ελαφρά σε χώμα με βότανα ή γλάστρες. Ο χρόνος βλάστησης είναι δύο έως τρεις εβδομάδες. Οι μικροί απόγονοι μπορούν στη συνέχεια να εγκατασταθούν σε εξωτερικούς χώρους από τις αρχές Μαΐου. Είναι καλύτερο να ανακατεύετε τη γη με περίπου 40% άμμο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το θυμάρι αγαπά ένα ξηρό, ζεστό μέρος σε μια ηλιόλουστη τοποθεσία. **Βέλτιστη φροντίδα:** Φυτέψτε τα σπορόφυτα σε βαθιές γλάστρες καθώς το θυμάρι σχηματίζει βαθιές ρίζες. Μικρές δόσεις οργανικού υγρού λιπάσματος ενδείκνυται μόνο για παλαιότερα δείγματα. Το θυμάρι συνήθως μπορεί να αντιμετωπίσει μεγαλύτερους κύκλους χωρίς νερό. Τις πολύ ηλιόλουστες και ζεστές μέρες όμως θα πρέπει να ποτίζεται ζωηρά. Το θυμάρι έχει την πιο δυνατή γεύση του λίγο πριν την ανθοφορία του. Εάν τα φύλλα κόβονται το μεσημέρι, η αναλογία αιθέριων ελαίων είναι μεγαλύτερη. Το θυμάρι μπορεί να συνηρθεί πολύ καλά με ξήρανση ή κατάψυξη. **Το χειμώνα:** Η περιοχή της ρίζας του φυτού πρέπει να προστατεύεται το χειμώνα. Οι φρέσκοι βλαστοί θα φυτρώσουν ξανά από τις ξυλώδεις περιοχές του επόμενου χρόνου. Συνιστούμε να κλαδεύετε έντονα το φυτό μέχρι τα ξυλώδη μέρη την άνοιξη. Αυτό ενθαρρύνει τους τρυφερούς νέους βλαστούς να φυτρώσουν.



Thyme fíor

Thymus vulgaris

Sláintiúil trí gach séasúr - beannacht do do bronchi

Is planda aramatacha agus íocshláinte ilbhliantúil é an thyme fíor a shroicheann airde suas le ceintiméadar 40 agus a bhfuil boladh láidir aramatach ag a duilleoga nuair a bhrúitear iad. Deireadh Fómhair. Séasúir thyme Mísa Meánmhara agus meastar é i míochaine nádúrtha mar luibh leighis le haghaidh slaghdáin, casacht agus fadhbanna boilg. Go stairiúil, tá sé luaithe cheana féin san ársaíocht le Pliny agus níos déanaí ag Hildegard von Bingen. Fórsaí éifeachtacha: Moltar tae thyme chun tú a neartú nuair a bhíonn slaghdán ort: Doirt 250 ml d'uisce te (gan fiuchphointe) thar 3 thaespúnóg de duilleoga úra nó 1 teaspoon duilleoga thyme triomaithe. Lig gear ar feadh 10 nóiméad, taosc agus ól i sips beaga. Tá sé cruthaithe freisin go bhfuil meascáin tae casacht le fréamh slánlusanna agus liocráis éifeachtach. Tá tae níos láidre oiriúnach freisin le haghaidh ionanálú. Tá cupán tae roimh nó tar éis béile iontach freisin chun cabhrú le díolama míasa ard-saill. Tá sé níos fearr fós an bia a shéasúru go díreach le thyme. Faigheann feoil a lán blas le thyme. Dála an scéil, cibé acu triomaithe nó úr nach bhfuil ról mór ag ullmhú bia, ós rud é duilleoga an thyme fiú a n-aroma a dhianú nuair a bhíonn siad triomaithe. **Suíomh nádúrtha:** Is ó réigiún na Meánmhara in iarthar na hEorpa a thagann an fíor-thím ar dtús. **Saothrú rathúil:** Ba chóir cur lasmuigh a dhéanamh idir lár mhí Aibreáin agus deireadh mhí an Mheithimh. Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Péacann thyme sa solas agus mar sin ní gá ach é a bhrú go héadrom isteach in ithir luibh nó potaithé. Is é an t-am péacadh dhá nó trí seachtaine. Is féidir an sliocht beag a athlonnú ansin lasmuigh ó thús mhí na Bealtaine. Is fearr an domhain a mheascadh le thart ar 40% gaineamh. **An suíomh is fearr:** Is breá le Thyme áit thirim, te i suíomh griannmhar. **Cúram is fearr is féidir:** Cuir na siológa i bpotáí domhain mar a fhoirmíonn an tíme barrfhréamhacha domhain. Ní shonraítear dáileoga beaga de leasachán orgánach leachtach ach amháin i gcás eiseamail níos sine. De ghnáth is féidir le thyme dul i ngleic le timthriallta níos faide gan uisce. Ar laethanta griannmhara agus te, áfach, ba chóir é a uisce go bríomhar. Tá an blas is láidre ag Thyme díreach roimh bláthanna. Má ghearrtar na duilleoga ag meán lae, is airde an cion de blátholái. Is féidir thyme a chaomhnú go han-mhaith trí thriomú nó reo. **Sa gheimhreadh:** Ba chóir limistéar fréimhe an ghléasra a chosaint sa gheimhreadh, beidh na shoots úra sprout arís ó na limistéir adhmach an bhliain dár gcionn. Molaimid an gléasra a bhearradh go bríomhar síos go dtí na codanna adhmaid san earrach. Spreagann sé seo shoots nua tairisceana chun sprout.



Ekta timjan

Thymus vulgaris

Heilbriggt á hverju tímabili - blessun fyrir berkjuna þína

Hið raunverulega timjan er fjölgær, lágvaxin krydd-, arómatísk og lækningajurt sem nær allt að 40 sentímetra hæð og blöðin hafa sterkan arómatiskan ilm þegar þau eru mulin. Blómgun litlu ljósfjólubláa blómanna nær frá maí til Október. Tímjan kryddar Miðjarðarhafsrétti og er talin í náttúrulækningum sem lækningajurt við kvefi, hósta og magavandamál. Sögulega er það þegar nefnt í fornöld af Plinius og síðar af Hildegard von Bingen. Áhrifakraftar: Mælt er með timjanteit til að styrkja þig þegar þú ert með kvef: Helltu 250 ml af heitu (ekki sjóðandi) vatni yfir 3 teskeiðar af fersku eða 1 teskeið af þurrkuðum timjanlaufum. Látið malla í 10 mínútur, tæmdu og drekktu í litlum sopa. Hóstateblöndur með plantain og lakkrísrot hafa einnig reynst vel. Sterkara te er líka tilvalið til innöndunar. Tebolli fyrir eða eftir máltíð er líka tilvalið til að melta fituríka rétti. Enn betra er að krydda matinn beint með timjan. Kjöt fær mikið bragð með timjan. Við the vegur, hvort sem það er þurrkað eða ferskt spilar ekki stórt hlutverk í matargerð, þar sem blöð timjans auka jafnvel ilm þeirra þegar þau eru þurrkuð. **Náttúruleg staðsetning:** Hið raunverulega timjan kemur upphaflega frá vestur-evrópska Miðjarðarhafsvæðinu. **Árangursrík ræktun:** Útsáning ætti að fara fram á milli miðjan apríl og lok júní. Ræktun innandyrá er möguleg allt árið um kring. Tímjan spírar í birtu og þarf því aðeins að þrýsta því létt ofan í jurta- eða pottamold. Spírunartími er tvær til þrjár vikur. Litlu afkvæmin geta síðan verið endurbýggð utandyra frá byrjun maí. Best er að blanda jörðinni við um 40% sandi. **Besta staðsetningin:** Timjan elskar þurrar, heitan stað á sólríku stað. **Besta umönnun:** Gróðursettu plönturnar í djúpa potta þar sem timjan myndar djúpar rætur. Litlir skammtar af lífrænum fljótandi áburði eru aðeins ætlaðir fyrir eldri sýni. Tímjan þolir venjulega lengri hringrás án vatns. Á mjög sólríku og heitum dögum ætti þó að vökva það kröftuglega. Timjan hefur sitt sterkasta bragð rétt fyrir blómgun. Ef blöðin eru skorin um miðjan dag er hlutfall ilmkyrjaolíanna hæst. Tímjan er hægt að varðveita mjög vel með því að þurrka eða frysta. **Á veturna:** Rótarsvæði plöntunnar ætti að vernda á veturna. Fersku sprotarnir munu spretta aftur úr skógarsvæðum á næsta ári. Við mælum með því að klippa plöntuna kröftuglega niður að viðarkenndum hlutum á vorin. Þetta hvetur mjúka nýja sprota til að spíra.



Timo comune

Thymus vulgaris

In salute in ogni periodo dell'anno - una benedizione per i bronchi

Il Timo è una pianta perenne di piccola taglia, utilizzata come pianta aromatica, come officinale e come spezia. Cresce fino a 40 centimetri e dalle foglie sprigiona il suo forte aroma. I piccoli fiori color violetto compaiono da maggio a ottobre. Il Timo è una spezia mediterranea ed è utilizzato anche dalla medicina naturale come rimedio contro i raffreddamenti, la tosse e i disturbi gastrici. Se ne trovano menzioni già nella storia antica, prima da Plinio e poi da Hildegard von Bingen. Proprietà: per rafforzarsi in caso di raffreddamento si consiglia un infuso di Timo, per preparare il quale dovrete versare 250 ml di acqua calda (non bollente) su 3 cucchiaini di foglie fresche, o 1 cucchiaino di foglie essiccate. Lasciate riposare 10 minuti, filtrate e bevete a piccoli sorsi. Si può preparare anche come tisana contro la tosse, miscelato con Piantaggine e radice di Liquirizia, oppure come infuso più forte per fare inalazioni. Una tazza di infusione è ideale prima o dopo i pasti, per favorire la digestione di pietanze grasse. Ancora meglio è aromatizzare direttamente le pietanze con il Timo. La carne ne guadagna un delizioso aroma, se utilizzato fresco non modifica il sapore nella preparazione di piatti, perché il gusto delle foglie viene esaltato dall'essiccazione. **Posizione naturale:** Il Timo è originario dell'area del Mediterraneo occidentale. **Coltivazione riuscita:** La semina all'aperto dovrebbe avvenire tra la metà di aprile e la fine di giugno, mentre in casa la coltivazione da semi è possibile tutto l'anno. Il Timo ha bisogno di luce per germinare, per questo i semi andranno messi a dimora premendoli leggermente in terra di coltivo o terra per piante erbacee. La germinazione dura da due a tre settimane. Le piantine potranno poi essere trapiantate all'aperto a partire dai primi di maggio. È preferibile miscelare la terra con il 40% di sabbia. **La posizione migliore:** Il Timo predilige ambienti soleggiati, caldi e asciutti. **Cura ottimale:** Piantate le piantine in vasi profondi, perché il Timo sviluppa profonde radici a fittoni. Solo per le piante più adulte si consiglia di somministrare concime organico liquido. Periodi lunghi senz'acqua rafforzano la pianta, tuttavia, nelle giornate molto soleggiate e calde dovrebbe essere innaffiato in abbondanza. Poco prima della fioritura il Timo è nel suo momento di massima forza. Se le foglie vengono recise intorno a mezzogiorno, il contenuto di olio essenziale è massimo. Il Timo si può conservare bene essiccato o congelato. **In inverno:** Per l'inverno proteggete la zona delle radici della pianta. I germogli freschi spunteranno di nuovo l'anno seguente nelle parti lignificate. Consigliamo di potare vigorosamente la pianta in primavera, fino alle parti lignificate. In questo modo si stimola la nascita di nuovi germogli teneri.



Prava majčina dušica

Thymus vulgaris

Zdrav kroz svako godišnje doba - blagoslov za vaše bronhe

Prava majčina dušica višegodišnja je niska začinska, aromatična i ljekovita biljka koja doseže visinu i do 40 centimetara i čiji listovi imaju jak aromatičan miris kada se zgnječe. Razdoblje cvatnje malih, svijetloljubičastih cvjetova proteže se od svibnja do Listopad. Majčina dušica začínjava mediteranska jela, au prirodnoj medicini smatra se ljekovitom biljkom protiv prehlade, kašlja i želučanih tegoba. Povijesno gledano, spominje ga već u antici Plinije i kasnije Hildegard von Bingen. Djelotvornost: Čaj od majčine dušice preporučuje se za jačanje kod prehlade: 3 žličice svježih ili 1 žličicu osušenih listova majčine dušice prelijte s 250 ml vruće (ne kipuće) vode. Ostavite da stoji 10 minuta, ocijedite i pijte u malim gutljajima. Djelotvornim se je pokazale i čajne mješavine protiv kašlja s trputcem i korijenom sladića. Za inhaliranje je idealan i jači čaj. Šalica čaja prije ili poslije jela također je idealna za pomoć u probavi jela s visokim udjelom masti. Još je bolje jelo začiniti izravno majčinom dušicom. Uz majčinu dušicu meso dobiva puno okusa. Inače, sušeno ili svježe ne igra veliku ulogu u pripremi hrane, budući da listovi majčine dušice čak pojačavaju svoju aromu kada su osušeni. **Zemlja porijekla:** Prava majčina dušica izvorno dolazi iz zapadnoevropskog mediteranskog područja. **Uspješan uzgoj:** Sjetvu na otvorenom treba obaviti od sredine travnja do kraja lipnja. Uzgoj u zatvorenom prostoru mogući je tijekom cijele godine. Majčina dušica klija na svjetlu i stoga je treba samo lagano utisnuti u začinsko bilje ili zemlju za posude. Vrijeme klijanja je dva do tri tjedna. Zatim se mali podmladak može preseliti na otvoreno od početka svibnja. Najbolje je pomiješati zemlju s oko 40% pijeska. **Najbolja lokacija:** Majčina dušica voli suho, toplo mjesto na sunčanom mjestu. **Optimalna njega:** Sadnice posadite u duboke posude jer majčina dušica stvara duboke glavne korijene. Male doze organskog tekućeg gnojiva indicirane su samo za starije primjerke. Majčina dušica obično može izdržati dulje cikluse bez vode. Za vrlo sučanih i vrućih dana, međutim, treba ga snažno zalijevati. Majčina dušica ima najjači okus neposredno prije cvatnje. Ako se listovi režu u podne, udio eteričnih ulja je najveći. Majčina dušica može se vrlo dobro sačuvati sušenjem ili zamrzavanjem. **U zimi:** Korijen biljke zimi treba zaštititi. Sljedeće godine iz drvenastih područja izbijaju svježiji izdanci. Preporučujemo da biljku u proljeće snažno orezujete do drvenastih dijelova. To potiče nicanje nježnih novih izdanaka.



Ists timiāns

Thymus vulgaris

Veselīgs visu sezonu - svētība jūsu bronhiem

Istais timiāns ir daudzgadīgs, zemu garšvielu, aromātiskais un ārstniecības augs, kas sasniedz pat 40 centimetru augstumu un kura lapas saspiežot ir izteikti aromātisks aromāts. Mazo, gaiši violeto ziedu ziedēšanas periods ilgst no maija līdz oktobris. Timiāns garšo Vidusjūras ēdieniem, un dabiskajā medicīnā tiek uzskatīts par ārstniecības augu saaukstēšanās, klepus un kuņģa problēmām. Vēsturiski to jau senatnē pieminēja Plīnijs un vēlāk Hildegard fon Bingena. Wirkende Kräfte: Zur Stärkung bei Erkältungen empfiehlt sich ein Thymian-Tee: Übergießen Sie 3 TL frische oder 1 TL getrocknete Thymianblätter mit 250 ml heißem (nicht kochenden) Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und in kleinen Schlucken trinken. Bewährt haben sich auch Hustenteemischungen mit Spitzwegerich und Süßholzwurzel. Ein starker angesetzter Tee eignet sich auch hervorragend zum Inhalieren. Ideal ist auch eine Tasse Tee vor oder nach dem Essen, um die Verdauung fettreicher Gerichte zu unterstützen. Noch besser ist es, die Speisen direkt mit Thymian zu würzen. Fleisch gewinnt durch Thymian deutlich an Aroma. Ob getrocknet oder frisch spielt bei der Zubereitung von Speisen übrigens keine große Rolle, da die Blätter des Thymians beim Trocknen sogar ihr Aroma intensivieren. **Dabiska vieta:** Ištāis timiāns sākotnēji nāk no Rietumeiropas Vidusjūras reģiona. **Veiksmīga audzēšana:** Sējai brīvā dabā jānotiek no aprīļa vidus līdz jūnijā beigām. Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Timiāns dīgst gaismā, un tāpēc tas ir tikai nedaudz jāiespiež garšaugu vai podiņos augsnē. Dīgšanas laiks ir divas līdz trīs nedēļas. Pēc tam mazos pēcnācējus no maija sākuma var izmītināt arī. Vislabāk ir sajaukt zemi ar aptuveni 40% smilšu. **Labākā atrašanās vieta:** Timiāns mīl sausu, siltu vietu saulainā vietā. **Optimāla aprūpe:** Stādiēt stādus dziļos podos, jo timiāns veido dziļas mītsaknes. Nelielas organiskā šķidrā mēslojuma devas ir norādītas tikai vecākiem paraugiem. Timiāns parasti var tikt galā ar ilgākiem cikliem bez ūdens. Tomēr ļoti saulainās un karstās dienās to vajadzētu enerģiski laistīt. Timiāna spēcīgākā garša ir tieši pirms ziedēšanas. Ja lapas nogriež pusdienlaikā, ēterisko eļļu īpatnsvārs ir visaugstākais. Timiānu ļoti labi var saglabāt žāvējot vai sasaldējot. **Ziemā:** Ziemā augu sakņu zona ir jāaizsargā, un nākamajā gadā no koksnes vietām atkal uzdīgs svaigi dzinumi. Mēs iesakām pavasarī enerģiski apgriezt augu līdz koksnes daļām. Tas veicina maigu jaunu dzinumu dīgšanu.



Tikras čīobrelis

Thymus vulgaris

Sveikas kiekvienā sezonā – palaima jūsu bronхам

Tikrais čīobrelis – daugiametns, maži augantis prieskoninis, aromātisks un vaistinis augs, kurio aukštis siekia iki 40 centimetru, o susmulkintus lapus jaučamas stiprus aromatinis kvapas. Smukli, šviesiai violetiņu ziedu žydėjimo laikotarpis tęsiasi nuo gegužės iki Spalio mėn. Čīobreliai gardina Viduržemio jūros regiono patiekalus ir natūralioje medicīnoje laikomi vaistiniu augalu nuo peršalimo, kosulio ir skrandžio problemų. Istoriskai jį jau senovėje mini Plinijus, o vėliau ir Hildegard von Bingen. Veiksmingos jėgos: čīobrelių arbata rekomenduojama sustiprinti peršalus: 3 arbatinius šaukštėlius šviežių arba 1 arbatinį šaukštelį džiovintų čīobrelių lapų užpilkite 250 ml karšto (ne verdančio) vandens. Palikite 10 minučių, nukoškite ir gerkite mažais gurkšneliais. Taip pat pasirodė veiksmingi arbatos nuo kosulio mišiniai su gysločio ir saldymedžio šaknimis. Stipresnė arbata taip pat puikiai tinka įkvėpti. Puodelis arbatos prieš ar po valgio taip pat puikiai tinka virškinti riebius patiekalus. Dar geriau maistą pagardinti tiesiogiai čīobreliais. Mėsa įgauna daug skonio su čīobreliais. Beje, ar džiovinti, ar švieži, gaminant maistą nedaro didelio vaidmens, nes džiovinant čīobrelių lapeliai net sustiprina savo aromata. **Natūrali vieta:** Tikrasis čīobrelis kilęs iš Vakarų Europos Viduržemio jūros regiono. **Sėkmingas auginimas:** Sėjama lauke turėtų būti nuo balandžio vidurio iki birželio pabaigos. Auginti patalpose galima ištisus metus. Čīobreliai dygsta šviesoje, todėl juos tereikia lengvai įspausti į žolelių ar vazonų žemę. Dygimo laikas yra nuo dviejų iki trijų savaitių. Mažieji palikuonys nuo gegužės pradžios gali būti apgyvendinti lauke. Geriausia žemę sumaišyti su maždaug 40% smėlio. **Geriausia vieta:** Čīobreliai mėgsta sausa, šiltą vietą saulėtoje vietoje. **Optimali priežiūra:** Sodinkite sodinukus į gilius vazonus, nes čīobreliai formuoja gilius liemenines šaknis. Mažos organinių skystųjų trąšų dozės skirtos tik senesniems egzemplioriams. Čīobreliai paprastai gali susidoroti su ilgesniais ciklais be vandens. Tačiau labai saulėtomis ir karštomis dienomis jį reikia gausiai laistyti. Čīobrelių skonis stipriausias prieš pat žydėjimą. Jei lapai pjaunami vidurdienį, eterinių aliejų dalis yra didžiausia. Čīobrelis labai gerai galima išsaugoti džiovinant arba užšaldant. **Ziemą:** Žiemą reikia saugoti augalo šaknų plotą, kitais metais iš sumedėjusių plotų vėl išdygs švieži ūgliai. Rekomenduojame pavasarį augalą energingai genėti iki sumedėjusių dalių. Tai skatina švelnių naujų ūglių dygimą.



Saghtar reali

Thymus vulgaris

B'saħħithom f'kull staġun - barka għall-bronki tiegħek

Is-saghtar reali huwa pjanta perenni ta' ħwawar, ta' tkabbir baxx, aromatiċi u medicinali li tilhaq għoli sa 40 centimetru u li l-weraq tagħha għandhom riħa aromatika qawwija meta mgħaffġa. Il-perjodu tal-floritura tal-fjuri zġħar u vjola ċari jestendi minn Mejju sa Ottubru. Is-saghtar ihawwad il-platti tal-Mediterran u huwa meqjus fil-medicina naturali bħala ħaxixa medicinali għall-irjihat, is-soghla u l-problemi fl-istonku. Storikament, diġa tissemma fl-antikità minn Plinju u aktar tard minn Hildegard von Bingen. Forzi effettivi: It-te tas-saghtar huwa rakkomandat li jsaħħahek meta jkollok riħ: Ferra 250 ml ilma šun (mħux jagħli) fuq 3 kuċċarini ta' weraq frisk jew 1 kuċċarina ta' weraq tas-saghtar imnixxef. Ħalli wieqaf għal 10 minuti, ixxotta u tixrob f'sorbiti zġħar. It-taħlilit tat-te tas-soghla bil-pjantaġġini u l-għerq tal-likurizja wrew ukoll effettivi. Te aktar b'saħħtu huwa wkoll ideali għall-inalazzjoni. Tazza tē qabel jew wara iklā hija wkoll ideali biex tgħin biex tidderixxi platti b'ħafna xaħam. Huwa saħansitra aħjar li thawwad l-ikel direttament bis-saghtar. Il-laħam jikseb ħafna toġhma bis-saghtar. Mill-mod, kemm jekk imnixxef jew frisk ma għandux rwol ewlieni fil-preparazzjoni tal-ikel, peress li l-weraq tas-saghtar saħansitra jintensifikaw l-aroma tagħhom meta jtnixxfu. **Post naturali:** Is-saghtar reali oriġinarjament ġej mir-reġjun tal-Mediterran tal-Punent tal-Ewropa. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Iż-zriġħ fil-beraħ għandu jsir bejn nofs April u l-aħħar ta' Ġunju. Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena kollha. Is-saghtar jiggħermina fid-dawl u għalhekk jeħtieġ biss li jġi ppressat ħafif fil-ħamrija tal-ħaxix jew tal-qšari. Il-ħin tal-germinazzjoni huwa ta' ġimgħat. Il-frieh zġħar jistgħu mbagħad jġu risistemati barra mill-bidu ta' Mejju. L-aħjar huwa li thallat l-art b'madwar 40% ramel. **L-aħjar post:** Is-saghtar iħobb post niexef u šun f'post xemxi. **Kura ottimali:** Ħalla n-nebbieta fi qšari fondi peress li s-saghtar jifforma għeruq fil-fond. Dozi zġħar ta' fertilizzant likwidu organiku huma indikati biss għal kampjuni anzjani. Is-saghtar normalment jista' jlaħħaq ma' ċikli itwal mingħajr ilma. Fi granet xemxija u šan ħafna, madankollu, għandu jġi misqija b'mod vigoruż. Is-saghtar għandu l-iktar toġhma qawwija tiegħu eżatt qabel il-fjur. Jekk il-weraq jinqatgħu f'nofsinhar, il-proporzjon taż-żjut essenżjali huwa l-ogħla. Is-saghtar jista' jġi ppreservat tajjeb ħafna bit-tnixxif jew l-iffriżar. **Fix-xitwa:** Iż-zona ta' l-għeruq ta' l-impjant għandha tkun protetta fix-xitwa. Ir-rimjiet friski jergħu jinbtu miż-żoni ta' l-injam fis-sena ta' wara. Nirrakkomandaw iż-żbir tal-pjanta bil-qawwa sal-partijiet tal-injam fir-rebbieġha. Dan jinkoragġixxi rimjiet godda teneri biex jinbtu.



Medicinale Planten - Echte Tijm

Thymus vulgaris

Gezond door elk seizoen - een zegen voor uw bronchiën

De echte tijm is een meerjarige, laagblijvende aromatische, aromatische en medicinale plant die een hoogte kan bereiken van wel 40 centimeter en waarvan de bladeren bij wrijven een sterk aromatische geur hebben. De bloeitijd van de kleine, lichtpaarse bloemen loopt van mei tot oktober. Tijm kruiden mediterrane gerechten en wordt in de natuurlijke geneeskunde beschouwd als een geneeskrachtig kruid bij verkoudheid, hoest en maagaandoeningen. Het wordt in de oudheid historisch genoemd door Plinius en later door Hildegard von Bingen. Actieve krachten: Een tijmthee wordt aanbevolen voor het versterken van verkoudheid: Giet 3 theelepels verse of 1 theelepel gedroogde tijmblaadjes met 250 ml heet (niet kokend) water. 10 minuten laten trekken, uitlekken en in kleine slokjes opdrinken. Heesthee-mengsels met ribwort en zoethoutwortel zijn ook succesvol gebleken. Een sterkere thee is ook geweldig om in te ademen. Een kopje thee voor of na een maaltijd is ook ideaal om de vertering van vetrijke gerechten te bevorderen. Nog beter is het om de gerechten direct op smaak te brengen met tijm. Tijm geeft vlees een uitgesproken smaak. Overigens speelt gedroogd of vers geen grote rol bij de bereiding van voedsel, aangezien de bladeren van de tijm hun aroma zelfs versterken wanneer ze gedroogd zijn. **Natuurlijke locatie:** De echte tijm komt oorspronkelijk uit het West-Europese Middellandse Zeegebied. **Succesvolle teelt:** Buiten zaaien dient plaats te vinden tussen half april en eind juni. In huis telen is het hele jaar mogelijk. Tijm is een lichte kiem en hoeft daarom maar licht in de kruiden of potgrond te worden geperst. De kiemtijd is twee tot drie weken. De kleine nakomelingen kunnen dan vanaf begin mei naar buiten worden verplaatst. Het is het beste om de aarde te mengen met ongeveer 40% zand. **De beste locatie:** Tijm houdt van een droge, warme standplaats op een zonnige standplaats. **Optimale verzorging:** Plant de zaailingen in diepe potten, aangezien de tijm diepe wortelwortels vormt. Kleine doses organische vloeibare mest zijn alleen geïndiceerd voor oudere exemplaren. Tijm kan meestal langere cycli zonder water aan. Op zeer zonnige en warme dagen echter krachtig schenken. Kort voor de bloei heeft de tijm de sterkste smaak. Als de bladeren tijdens de lunch worden gesneden, is het aandeel etherische oliën het hoogst. Tijm kan heel goed bewaard worden door ze te drogen of in te vriezen. **In de winter:** In de winter dient de plant in het wortelgebied te worden beschermd, het volgende jaar ontkiemen de verse scheuten weer uit de bosrijke gebieden. Wij raden aan om de plant in het voorjaar krachtig te snoeien tot op de houtachtige delen. Dit bevordert de opkomst van malse nieuwe scheuten.



Ekte timian

Thymus vulgaris

Sunn gjennom hver sesong - en velsignelse for bronkiene dine

Den ekte timianen er en flerårig, lavtvoksende krydder-, aroma- og medisinsplante som når en høyde på opptil 40 centimeter og hvis blader har en sterk aromatisk duft når de knuses. Blomstringsperioden til de små, lys lilla blomstene strekker seg fra mai til Oktober. Timian krydder middelhavsretter og regnes i naturmedisin som en medisinsk urt mot forkjølelse, hoste og mageproblemer. Historisk er det allerede nevnt i antikken av Plinius og senere av Hildegard von Bingen. Effektive krefter: Timiante anbefales for å styrke deg når du er forkjølet: Hell 250 ml varmt (ikke kokende) vann over 3 ts ferske eller 1 ts tørkede timianblader. La trekke i 10 minutter, renne av og drikk i små slurker. Hoste-teblandinger med groblad og lakrisrot har også vist seg effektive. En sterkere er den også ideell for inhalering. En kopp te før eller etter et måltid er også ideell for å hjelpe med å fordøye fetterike retter. Det er enda bedre å krydre maten direkte med timian. Kjøtt får mye smak med timian. Forresten, om tørket eller fersk spiller ingen stor rolle i tilberedning av mat, siden bladene til timian til og med intensiverer aromaen når de tørkes. **Naturlig beliggenhet:** Den ekte timianen kommer opprinnelig fra den vesteuroppeiske middelhavsregionen. **Vellykket dyrking:** Utesåing bør skje mellom midten av april og slutten av juni. Dyrking innendørs er mulig hele året. Timian spirer i lyset og trenger derfor bare å presses lett ned i urte- eller pottejord. Spiretiden er to til tre uker. De små avkommet kan deretter gjenbosesettes utendørs fra begynnelsen av mai. Det er best å blande jorden med ca 40% sand. **Den beste beliggenheten:** Timian elsker et tørt, varmt sted på et solrikt sted. **Optimal omsorg:** Plant frøplantene i dype pletter ettersom timianen danner dype pælerøtter. Små doser organisk flytende gjødsel er kun indisert for eldre prøver. Timian kan vanligvis takle lengre sykkluser uten vann. På veldig solrike og varme dager bør den imidlertid vannes kraftig. Timian har sin sterkeste smak rett før blomstring. Hvis bladene kuttes ved middagstid, er andelen eteriske oljer høyest. Timian kan godt konserveres ved tørking eller frysing. **Om vinteren:** Plantens rotområde bør beskyttes om vinteren. De friske skuddene vil spire igjen fra treområdene året etter. Vi anbefaler å beskjære planten kraftig ned til de treaktige delene om våren. Dette oppmuntrer ømme nye skudd til å spire.



Prawdziwy Tymianek

Thymus vulgaris

Zdrowy o każdej porze roku - błogosławieństwo dla Twoich oskrzeli

Tymianek pospolity to wieloletnia, nisko rosnąca roślina przyprawowa, ziołowo-lecznicza, dorastająca nie więcej niż 40 cm. Jej liście po zmieleniu wydzielają silny aromatyczny zapach. Od maja do października kwitnie w kolorze jasnofioletowym. Tymianek jest stosowany jako przyprawa w kuchni śródziemnomorskiej oraz jako zioło lecznicze przy kaszlu i kichaniu, a także przy dolegliwościach żołądkowych. Historycznie wspomina o nim Pliniusz w antyku, a później także Hildegarda z Bingen. Substancje czynne: Przy przeziębieniach zalecana jest herbata tymiankowa - wystarczy zalać albo trzy łyżeczki świeżego, albo jedną łyżeczkę suszonych liści 250 ml gorącej (ale nie wrzącej) wody, gotować na wolnym ogniu przez około 10 minut, odcedić i włożyć to małymi łykami. Skuteczna okazała się również mieszanka herbaty z angielską babką i korzeniem lukrecji. Mocniejsza herbata ładnie nadaje się do inhalacji. Filizanka herbaty przed lub po posiłku ułatwi również trawienie potraw z dużą zawartością tłuszczu, a jeszcze lepiej doprawić potrawy bezpośrednio Tymiankiem. Szczególnie mięso nabierze mocnego aromatu po dodaniu tymianku. Jeśli używasz zioła w kuchni, nie ma to większego znaczenia, niezależnie od tego, czy używasz świeżych, czy suchych liści, ponieważ liście tymianku stają się jeszcze bardziej aromatyczne po wysuszeniu. **Naturalne położenie:** Pierwotnie tymianek pospolity pochodzi z zachodnioeuropejskiego regionu śródziemnomorskiego. **Udana uprawa:** Wysiew bezpośrednio na zewnątrz można przeprowadzić od połowy kwietnia do końca czerwca. Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Tymianek pospolity jest lekkim kielkującym i wystarczy go lekko docisnąć do wilgotnego kompostu doniczkowego lub ziemi ziołowej. Zazwyczaj kiełkowanie trwa od dwóch do trzech tygodni. Małe sadzonki można sadzić od początku maja, najlepiej w glebie zmieszanej z około 40% piasku. **Najlepsza lokalizacja:** Tymianek preferuje suche, ciepłe i słoneczne miejsce do uprawy. **Optymalna pielęgnacja:** Tymianek pospolity rozwija głęboko sięgające korzenie palowite i potrzebuje raczej wysokiej doniczki do uprawy w wannie. Nawożenie płynnym nawozem organicznym jest konieczne tylko w przypadku dojrziałych roślin. Tymianek zwyczajny zwykle znosi dłuższe okresy suszy bez problemu. Jednak w bardzo upalne i słoneczne dni roślinę należy obficie podlewać. Liście rozwijają najsilniejszy aromat zbliżony do kwitnienia i zawierają najwięcej olejków eterycznych, gdy są zbierane w południe. Zioło można łatwo przechowywać poprzez suszenie lub zamrażanie. **W zimę:** Zimą roślinna potrzebuje ochrony przed mrozem na korzeniach. Tymianek pospolity wykiełkuje na nowo ze zdrewniałych części w przyszłym roku. Wiosną zaleca się dość silne przycinanie całej rośliny aż do zdrewniałych części. Ułatwi to pączkowanie nowych, drobnych pędów.



Verdadeiro tomilho

Thymus vulgaris

Saudável em todas as estações - uma bênção para os seus brônquios

O verdadeiro tomilho é uma planta perene, de baixo crescimento, condimentar, aromática e medicinal, que atinge uma altura de até 40 centímetros e cujas folhas exalam um forte aroma aromático quando esmagadas. O período de floração das pequenas flores roxas claras se estende de maio a Outubro. O tomilho tempera pratos mediterrâneos e é considerado na medicina natural como uma erva medicinal para resfriados, tosses e problemas estomacais. Historicamente, já é mencionado na antiguidade por Plínio e mais tarde por Hildegard von Bingen. Forças eficazes: O chá de tomilho é recomendado para fortalecer você quando estiver resfriado: Despeje 250 ml de água quente (não fervendo) sobre 3 colheres de chá de folhas de tomilho fresco ou 1 colher de chá de folhas de tomilho secas. Deixe em infusão por 10 minutos, escorra e beba em pequenos goles. As misturas de chá para tosse com banana e raiz de alcaçuz também se mostraram eficazes. Um chá mais forte também é ideal para inalar. Uma xícara de chá antes ou depois de uma refeição também é ideal para ajudar a digerir pratos ricos em gordura. É ainda melhor temperar a comida diretamente com tomilho. A carne ganha muito sabor com o tomilho. Aliás, o fato de ser seco ou fresco não tem grande importância no preparo dos alimentos, já que as folhas do tomilho inclusive intensificam seu aroma quando secas. **Localização natural:** O verdadeiro tomilho vem originalmente da região mediterrânea da Europa Ocidental. **Cultivo bem sucedido:** A sementeira ao ar livre deve ocorrer entre meados de abril e o final de junho. O cultivo dentro de casa é possível durante todo o ano. O tomilho germina na luz e, portanto, só precisa ser levemente pressionado na erva ou no solo para vasos. O tempo de germinação é de duas a três semanas. A prole pequena pode então ser reassentada ao ar livre a partir do início de maio. É melhor misturar a terra com cerca de 40% de areia. **A melhor localização:** O tomilho adora um local seco e quente em um local ensolarado. **Cuidado ideal:** Plante as mudas em vasos profundos enquanto o tomilho forma raízes profundas. Pequenas doses de adubo orgânico líquido são indicadas apenas para exemplares mais velhos. O tomilho geralmente pode lidar com ciclos mais longos sem água. Em dias de muito sol e calor, porém, deve ser regada vigorosamente. O tomilho tem seu sabor mais forte logo antes da floração. Se as folhas forem cortadas ao meio-dia, a proporção de óleos essenciais é maior. O tomilho pode ser preservado muito bem secando ou congelando. **No inverno:** A área da raiz da planta deve ser protegida no inverno, os brotos frescos voltarão a brotar das áreas lenhosas no ano seguinte. Recomendamos podar a planta vigorosamente até as partes lenhosas na primavera. Isso incentiva o surgimento de novos brotos tenros.



Plante medicinale - Cimbru Adevărat

Thymus vulgaris

Sănătos în fiecare anotimp - o binecuvântare pentru bronhiile tale

Adevăratul cimbru este o plantă aromatică, aromatică și medicinală perenă, cu creștere redusă, care atinge o înălțime de până la 40 de centimetri și ale cărei frunze, atunci când sunt zdrobite, au un miros aromatic puternic. Perioada de înflorire a florilor mici violet deschis se extinde din mai până în octombrie. Cimbrul condimentează preparatele mediteraneene și este considerat o plantă medicinală în medicina naturală pentru răceli, tuse și tulburări de stomac. Este menționat istoric în antichitate de Plini și mai târziu de Hildegard von Bingen. Puteri active: Un ceai de cimbru este recomandat pentru întărirea răcelilor: Se toarnă 3 lingurițe de proaspete sau 1 linguriță de frunze uscate de cimbru cu 250 ml apă fierbinte (care nu fierbe). Lăsați-l să se absoarbă timp de 10 minute, scurgeți și beți cu înghițituri mici. Amestecurile de ceai de tuse cu rădăcină de rășină și lemn dulce s-au dovedit, de asemenea, reușite. Un ceai mai puternic este ideal și pentru inhalare. O ceașcă de ceai înainte sau după masă este, de asemenea, ideală pentru a ajuta digestia vaselor bogate în grăsimi. Este chiar mai bine să condimentați vasele direct cu cimbru. Cimbru conferă cărnii o aromă distinctă. De altfel, dacă este uscat sau proaspăt, nu joacă un rol major în prepararea alimentelor, deoarece frunzele de cimbru își intensifică chiar aroma atunci când sunt uscate. **Locație naturală:** Cimbrul adevărat provine inițial din regiunea mediteraneană vest-europeană. **Cultivare de succes:** Sămânțul în aer liber trebuie efectuat între mijlocul lunii aprilie și sfârșitul lunii iunie. Creșterea în casă este posibilă pe tot parcursul anului. Cimbrul este un germen ușor și, prin urmare, trebuie doar să fie presat ușor în plante medicinale sau în sol de ghiveci. Timpul de germinare este de două până la trei săptămâni. Puii mici pot fi apoi relocați în aer liber de la începutul lunii mai. Cel mai bine este să amestecați soluți cu aproximativ 40% nisip. **Cea mai bună locație:** Cimbrul iubește o locație uscată și caldă într-o locație însorită. **Îngrijire optimă:** Plantați răsadurile în ghivece adânci, deoarece cimbru va forma rădăcini adânci de robinet. Dozele mici de îngrășământ lichid organic sunt indicate numai pentru exemplarele mai vechi. Cimbrul poate face față ciclurilor mai lungi fără apă. Cu toate acestea, în zilele foarte însorite și călduroase, trebuie turnat viguros. Cu puțin timp înainte de înflorire, cimbru are cea mai puternică aromă. Dacă frunzele sunt tăiate la prânz, proporția de uleiuri esențiale este cea mai mare. Cimbrul poate fi conservat foarte bine prin uscarea sau congelarea. **În iarnă:** În timpul iernii, planta trebuie protejată în zona rădăcinii, lăstarii proaspeți răsărind din zonele lemnoase în anul următor. Recomandăm tăierea energică a plantei până la părțile lemnoase primăvara. Acest lucru promovează apariția unor lăstari noi și tandri.



Läkemedelsväxter - Riktig Timjan

Thymus vulgaris

Friska genom varje säsong - en välsignelse för dina bronkier

Den verkliga timjan är en flerårig, lågväxande aromatisk, aromatisk och medicinalväxt som når en höjd på upp till 40 centimeter och vars blad, när de krossas, har en stark aromatisk lukt. Blomningstiden för de ljuslila små blommorna sträcker sig från maj till oktober. Timjan kryddar medelhavsrätter och anses vara en medicinalväxt i naturlig medicin mot förkylning, hosta och magbesvär. Det nämns historiskt i antiken av Plinius och senare av Hildegard von Bingen. Aktiva krafter: Timjante rekommenderas för att förstärka förkylning: Häll 3 teskedar färskt eller 1 tesked torkat timjanblad med 250 ml varmt (ej kokande) vatten. Låt det branta i 10 minuter, töm och drick i små klunkar. Hostteblandningar med ribwort och lakritsrot har också visat sig vara framgångsrika. Ett starkare te är också bra för inandning. En kopp te före eller efter en måltid är också perfekt för att underlätta matsmältningen av fettrika rätter. Det är ännu bättre att krydda disken direkt med timjan. Timjan ger kött en distinkt smak. Förresten, oavsett om det är torkat eller friskt, spelar det inte en viktig roll vid beredningen av maten, eftersom timjanens blad till och med förstärker aromen när de torkas.

Naturligt läge: Den verkliga timjan kommer ursprungligen från västeuropeiska Medelhavsområdet. **Framgångsrik odling:** Såning utomhus bör utföras mellan mitten av april och slutet av juni. Att växa i huset är möjligt året runt. Timjan är en lätt bakterie och behöver därför bara pressas lätt in i örten eller potten. Groningstiden är två till tre veckor. De små avkommorna kan sedan flyttas utomhus från början av maj. Det är bäst att blanda jorden med cirka 40% sand. **Den bästa platsen:** Timjan älskar en torr, varm plats på ett soligt läge. **Optimal vård:** Plantera plantorna i djupa krukor eftersom timjan kommer att bilda djupa kranrötter. Små doser organiskt flytande gödselmedel är endast indikerade för äldre prover. Timjan klarar vanligtvis längre cykler utan vatten. På mycket soliga och varma dagar bör dock hållas kraftigt. Strax före blomningen har timjan den starkaste smaken. Om bladen skärs vid lunchtid är andelen eteriska oljor högst. Timjan kan konserveras mycket bra genom torkning eller frysning. **På vintern:** På vintern ska växten skyddas i rotområdet. De nya skotten groddar ut igen från de vedartade områdena året därpå. Vi rekommenderar att beskära växten kraftigt ner till de vedartade delarna på våren. Detta uppmuntrar uppkomsten av ömma nya skott.



Skutočný tymián

Thymus vulgaris

Zdravý v každom ročnom období – požehnanie pre vaše priedušky

Tymián pravý je trváca, nízko rastúca koreninová, aromatická a liečivá rastlina, ktorá dosahuje výšku až 40 centimetrov a ktorej listy po rozdrvení výrazne aromaticky voňajú. Obdobie kvitnutia drobných, svetlofialových kvetov trvá od mája do októbra. Tymián dochucuje stredomorské jedlá a v prírodnej medicíne sa považuje za liečivú bylinku pri prechladnutí, kašli a žalúdočných problémoch. Historicky ho spomína už v staroveku Plínius a neskôr Hildegarda von Bingen. Účinné sily: Na posilnenie pri prechladnutí sa odporúča tymiánový čaj: 3 čajové lyžičky čerstvého alebo 1 čajovú lyžičku sušených lístkov tymianu zalejte 250 ml horúcej (nie vriacej) vody. Nechajte 10 minút lúhovať, sceďte a pite po malých dúškoch. Osvedčili sa aj čajové zmesi proti kašľu s skorocelom a koreňom sladkého drievka. Na inhalovanie je ideálny aj silnejší čaj. Šálka čaju pred alebo po jedle je tiež ideálna na pomoc pri trávení jedla s vysokým obsahom tuku. Ešte lepšie je dochucovať jedlo priamo tymiánom. Mäso získava chuť s tymiánom. Mimo chodidla, či sušený alebo čerstvý nehrá pri príprave jedla hlavnú úlohu, keďže listy tymianu pri sušení dokonca zintenzívňujú svoju vôňu. **Prirodzená poloha:** Pravý tymián pochádza pôvodne zo západoeurópskeho regiónu Stredozemného mora. **Úspešná kultivácia:** Výsev vonku by sa mal uskutočniť od polovice apríla do konca júna. Pestovanie v interiéri je možné po celý rok. Tymián kľíči na svetle, a preto ho stačí len zľahka zatlačiť do bylinkovej alebo črepníkovej zeminy. Doba kľičenia je dva až tri týždne. Malé potomstvo sa potom môže od začiatku mája presídliť vonku. Najlepšie je zmiešať zem s asi 40% piesku. **Najlepšie umiestnenie:** Tymián miluje suché a teplé miesto na slnečnom mieste. **Optimálna starostlivosť:** Sadenice vysádzajte do hlbokých kvetináčov, pretože tymián tvorí hlboké koreňové korene. Malé dávky organického tekutého hnojiva sú indikované len pre staršie exempláre. Tymián si zvyčajne poradí aj s dlhšími cyklami bez vody. Vo veľmi slnečných a horúcich dňoch ju však treba výdatne polievať. Tymián má svoju najsilnejšiu chuť tesne pred kvitnutím. Ak sa listy odrežu na poľudnie, podiel éterických olejov je najvyšší. Tymián sa dá veľmi dobre konzervovať sušením alebo mrazením. **V zime:** Koreňovú časť rastliny treba v zime chrániť, v nasledujúcom roku z dreven opäť vyrašia čerstvé výhonky. Na jar odporúčame rastlinu rázne zotrhať až po drevnaté časti. To podporuje vyklíčenie jemných nových výhonkov.



Pravi timijan

Thymus vulgaris

Zdravi skozi vsako sezono - blagoslov za vaše grlonhije

Pravi timijan je trajnica, nízko rastoča začimbna, dišavna in zdravlilna rastlina, ki doseže višino do 40 centimetrov in katere listi močno dišijo, ko jih zdrobimo. Cvetenje majhnih, svetlo vijoličastih cvetov traja od maja do oktobra. Timijan začini sredozemske jedi, v naravni medicini pa velja za zdravilno zelišče pri prehladu, kašlju in želodčnih težavah. Zgodovinsko gledano jo omenja že v antiki Plinij in kasneje Hildegard von Bingen. Účinkovitost: Za krepitev pri prehladu pripravimo timijanov čaj: 3 čajne žličke svežih ali 1 čajno žličko posušenih listov timijana prelujemo z 250 ml vode (ne vrele) vode. Pustite stati 10 minut, odcedite in pijte v majhnih požirkih. Účinkovite so se izkazale tudi mešanice čaja proti kašlju s trpotcem in korenino sladkega korena. Za inhaliranje je idealen tudi močnejši čaj. Skodelica čaja pred ali po obroku je idealna tudi za pomoč pri prebavi jedi z visoko vsebnostjo maščob. Še boljše pa je, če hrano začimemo neposredno s timijanom. Meso s timijanom pridobi veliko okusa. Mimogrede, posušen ali svež nima velike vloge pri pripravi hrane, saj listi materine dušice posušeni še okrepijo svojo aromo. **Naravni habitat:** Pravi timijan izvira iz zahodne evropske sredozemske regije. **Navodila za gojenje:** Setev na prostem naj poteka od sredine aprila do konca junija. Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Timijan kali na svetlobi, zato ga je treba le rahlo vtačiti v zemljo za zelišča ali lončke. Čas kalitve je dva do tri tedne. Majhne potomce lahko od začetka maja ponovno naselimo na prsto. Najbolje je mešati zemljo s približno 40% peska. **Najboljša lokacija:** Timijan ljubi suho, toplo lego na sončni legi. **Optimalna nega:** Sadike posadite v globoke lonce, saj timijan naredi globoke glavne korenine. Majhni odmerki tekočega organskega gnojila so indicirani samo za starejše primerke. Timijan običajno zdrži daljše cikle brez vode. V zelo sončnih in vročih dneh pa jo je treba močno zalivati. Timijan ima najmočnejši okus tik pred cvetenjem. Če liste režemo opoldne, je delež éteričnih olj največji. Timijan lahko zelo dobro ohranimo s sušenjem ali zamrzovanjem. **V zimskem času:** Korenino rastline pozimi zaščitimo, v naslednjem letu pa bodo iz olesenelih površin spet pognali sveži poganjki. Priporočamo, da rastlino spomladi močno obrežete do olesenelih delov. To spodbudi poganjke nežnih novih poganjkov.



Tomillo

Thymus vulgaris

Sano por todas las estaciones del año - una bendición para sus pulmones.

El tomillo es una planta perenne, de crecimiento bajo, es aromático y medicinal. La hierba alcanza una altura de 40 centímetros y al moler las hojas desprenden un olor aromático. La inflorescencia de las pequeñas flores de color morado claro es de mayo a octubre. El tomillo sazona platos de la cocina mediterránea y se utiliza como remedio en la medicina natural para resfriados, tos y dolores de estómago. En la historia se le nombra en la antigüedad por Plinius y posteriormente por Hildegard von Bingen. Fuerzas activas: para resfriados se recomienda un té de tomillo: vierta 250ml de agua caliente (no hirviendo) sobre 3 cucharadas de hojas de tomillo secas. Deje reposar la mezcla durante 10 minutos, colar y beber en sorbos pequeños. También se ha comprobado la eficacia de la mezcla con raíz de orozuz y llantén menor, para la tos. Un té un poco más fuerte también sirve para inhalar. Antes o después de comer también se recomienda una taza de té de tomillo para mejorar la digestión de los alimentos más grasientos. Lo mejor es sazonar los platos con tomillo. La carne gana aroma con el tomillo. Se puede utilizar fresco o desecado para condimentar el plato, ya que las hojas de tomillo al desecar ganan incluso en aroma. **Ubicación natural:** El tomillo tiene su hábitat natural en el oeste del Mediterráneo Europeo. **Cultivo exitoso:** La siembra en exterior se debe realizar de entre mediados de abril hasta finales de junio. En interior se puede criar durante todo el año. El tomillo necesita luz para germinar por lo que se recomienda presionar las semillas sobre tierra para el cultivo de hierbas o sustrato. La germinación tarda alrededor de dos a tres semanas. Las plántulas se pueden trasplantar a exterior a principios de mayo. Entonces se recomienda mezclar la tierra con un 40% de arena. **La mejor ubicación:** El tomillo prefiere un lugar seco y cálido y una ubicación soleada. **Cuidado óptimo:** Plante las plántulas en maceteros profundos, ya que el tomillo desarrolla una raíz pivotante. Solo los ejemplares más mayores necesitan pequeñas cantidades de abono orgánico líquido. El tomillo puede tolerar por lo general sin problemas los periodos prolongados sin agua. Los días muy calurosos y de mucho sol se debe regar con abundancia. Un poco antes de la inflorescencia el tomillo ofrece su mayor fuerza aromática. Si corta las hojas durante el mediodía tendrá la mayor cantidad de aceites esenciales. El tomillo se puede conservar muy bien desecado o congelado. **En el invierno:** En invierno debe proteger las raíces. Los brotes nuevos volverán a brotar el año siguiente desde la yema. Recomendamos una buena poda en primavera para así fomentar el brote.



Skutečný tymián

Thymus vulgaris

Zdravý v každém ročním období – požehnání pro vaše průdušky

Tymián pravý je vytrvalá, nízko rostoucí kořenitá, aromatická a léčivá rostlina, která dosahuje výšky až 40 centimetrů a její listy mají po rozdrcení silně aromatickou vůni. Období květu drobných, světle fialových květů sahá od května do října. Tymián koření středomořská jídla a v přírodní medicíně je považován za léčivou bylinku při nachlazení, kašli a žaludečních potížích. Historicky se o něm zmiňuje již ve starověku Plinius a později Hildegarda von Bingen. Účinné síly: Tymiónový čaj se doporučuje pro posílení při nachlazení: 3 lžičky čerstvého nebo 1 lžičku sušených lístků tymiánu zalijte 250 ml horké (ne vroucí) vody. Necháme 10 minut louhovat, scedíme a popijíme po malých doušcích. Osvědčily se také čajové směsi proti kašli s jitrocelem a kořenem lékořice. K inhalaci je ideální i silnější čaj. Ideální je také šálek čaje před jídlem nebo po něm, který pomůže s trávením tučných pokrmů. Ještě lepší je kořenitá jídla přímo tymiánem. Maso s tymiánem hodně chutná. Mimo chodem, zda sušený nebo čerstvý nehraje při přípravě jídla hlavní roli, protože listy tymiánu při sušení dokonce zesilují své aroma. **Přirozená poloha:** Pravý tymián pochází původně ze západoevropské oblasti Středomoří. **Úspěšné pěstování:** Venkovní výsev by měl probíhat od poloviny dubna do konce června. Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Tymián klíčí na světle, a proto ho stačí jen lehce zatlačit do bylinkové nebo zalévací zeminy. Doba klíčení je dva až tři týdny. Malé potomky pak mohou být od začátku května přesídleny ven. Nejlepší je smíchat zeminu s asi 40% pískem. **Nejlepší umístění:** Tymián miluje suché, teplé místo na slunném místě. **Optimální péče:** Sazenice zasaďte do hlubokých květináčů, protože tymián tvoří hluboké kořeny. Malé dávky organického kapalného hnojiva jsou indikovány pouze pro starší exempláře. Tymián si obvykle poradí i s delšími cykly bez vody. Ve velmi slunečných a horkých dnech je však třeba ji intenzivně zalévat. Tymián má nejsilnější chuť těsně před rozkvětem. Pokud se listy stříhají v poledne, je podíl silic nejvyšší. Tymián se dá velmi dobře konzervovat sušením nebo mražením. **V zimě:** Kořenová oblast rostliny by měla být v zimě chráněna, čerstvé výhonky znovu vyraší z dřevin v následujícím roce. Rostlinu doporučujeme na jaře energicky seříznout až k dřevnatým partiím. To podporuje rašení křehkých nových výhonků.



Gerçek kekik

Thymus vulgaris

Her mevsim sağlıklı - bronşlarınız için bir nimet

Gerçek kekik, 40 cm yüksekliğe ulaşan, yaprakları ezildiğinde güçlü bir aromatik kokuya sahip, çok yıllık, az büyüyen baharat, aromatik ve şifalı bir bitkidir. Ekim. Kekik, Akdeniz yemeklerini tatlandırır ve doğal tıpta soğuk algınlığı, öksürük ve mide sorunları için şifalı bir bitki olarak kabul edilir. Tarihsel olarak, antik çağda Pliny ve daha sonra Hildegard von Bingen tarafından zaten bahsedilmiştir. Etkili güçler: Soğuk algınlığınız olduğunda sizi güçlendirme için kekik çayı önerilir: 3 çay kaşığı taze veya 1 çay kaşığı kuru kekik yaprağının üzerine 250 ml sıcak (kaynar değil) su dökün. 10 dakika demlendirin, süzün ve küçük yudumlarla için. Muz ve meyan kökü içeren öksürük çayı karışımlarının da etkili olduğu kanıtlanmıştır. Daha güçlü bir çay da teneffüs etmek için idealdir. Yemekten önce veya sonra bir fincan çay da yüksek yağlı yemeklerin sindirilmesine yardımcı olmak için idealdir. Yiyecekleri doğrudan kekikle baharatlamak daha da iyidir. Et, kekik ile oldukça lezzet kazanır. Bu arada kekik yaprakları kurutulduklarında bile aromalarını yoğunlaştırdıkları için kurutulmuş veya taze olması yemeklerin hazırlanmasında önemli bir rol oynamaz. **Doğal konum:** Gerçek kekik aslen Batı Avrupa Akdeniz bölgesinden gelir. **Başarılı yetiştirme:** Dış mekan ekimi nisan ortası ile haziran sonu arasında yapılmalıdır. İç mekanda ekim tüm yıl boyunca mümkündür. Kekik ışıkta çimlenir ve bu nedenle bitki veya sakı toprağına hafifçe bastırılması yeterlidir. Çimlenme süresi iki ila üç haftadır. Küçük yavrular daha sonra Mayıs ayının başından itibaren açık havaya yerleştirilebilir. Toprağı yaklaşık %40 kumla karıştırmak en iyisidir. **En iyi konum:** Kekik, güneşli bir yerde kuru ve sıcak bir yeri sever. **Optimum bakım:** Kekik derin kazık kökleri oluşturduğundan, fideleri derin sakılara dikin. Küçük dozlarda organik sıvı gübre sadece eski örnekler için endikedir. Kekik genellikle susuz daha uzun dönemlerle başa çıkabilir. Ancak çok güneşli ve sıcak günlerde kuvvetlice sulanmalıdır. Kekik, çiçeklenmeden hemen önce en güçlü aromasına sahiptir. Yapraklar öğle vakti kesilirse uçucu yağ oranı en yüksektir. Kekik kurutularak veya dondurularak çok iyi muhafaza edilebilir. **Kışın:** Kışın bitkinin kök bölgesi korunmalıdır. Taze sürgünler ertesi yıl ağaçlık alanlardan tekrar filizlenecektir. İlkbaharda bitkinin odunsu kısımlarına kadar kuvvetlice budanmasını tavsiye ederiz. Bu, ihale yeni sürgünlerin filizlenmesini teşvik eder.



Igazi kakukkfű

Thymus vulgaris

Egészséges minden évszakban – áldás a hörgők számára

Az igazi kakukkfű évelő, alacsony növekedésű fűszer-, aroma- és gyógynövény, amely akár 40 centiméter magasságot is elér, és levelei zúzza erős aromás illatúak. Az apró, világoslila virágok virágzása ideje májustól-ig tart. Október. A kakukkfű fűszerezi a mediterrán ételeket, a természetgyógyászatban pedig a megfázás, köhögés és gyomorpanasz gyógynövényeként tartják számon. Történelmileg már az ókorban említi Plinius, később pedig Hildegard von Bingen. **Természetes elhelyezkedés:** Az igazi kakukkfű eredetileg a nyugat-európai mediterrán régióból származik. **Sikeres termesztés:** A szabadföldi vetést április közepe és június vége között kell elvégezni. A beltéri termesztés egész évben lehetséges. A kakukkfű fényben csírázik, ezért csak enyhén kell belenyomni a gyógynövény- vagy virágföldbe. A csírázási idő két-három hét. A kis utódokat ezután május elejétől a szabadba telepíthetik. A legjobb, ha a földet körülbelül 40% homokkal keverjük össze. **A legjobb hely:** A kakukkfű szereti a száraz, meleg helyet, napos helyen. **Optimális gondozás:** Ültesse a palántákat mély cserépbe, mivel a kakukkfű mély karógyökereket képez. Kis dózisz szerves folyékony műtrágya csak idősebb példányok esetén javasolt. A kakukkfű általában hosszabb ciklusokkal is megbirkózik víz nélkül. Nagyon napsütéses és meleg napokon azonban erősen kell öntözni. A kakukkfűnek a legerősebb íze éppen virágzás előtt van. Ha a leveleket délben vágják le, az illóolajok aránya a legmagasabb. A kakukkfű szárítással vagy fagyasztással nagyon jól tartósítható. **Télen:** A növény gyökérterületét télen védeni kell, a fás területekről a következő évben ismét kihajtanak a friss hajtások. Javasoljuk, hogy tavasszal erőteljesen metsszük le a növényt a fás részekig. Ez ösztönzi a zsege új hajtások kihajtását.

• • • • •



タイム

Thymus vulgaris

四季を通して健康 - 気管支に働く

タイムは多年草のハーブそして薬用植物で40cm以上の高さには成長しません。葉は細かくした際に強い香りを放ち、5月～10月に淡い紫色の花を咲かせます。タイムは地中海地域ではスパイスとして料理に使用される他、咳やくしゃみまたは胃腸の不調の治療にも利用されています。歴史的に古くはプリニウス、後にビンゲンの聖ヒルデガルドによって言及されています。

活性物質：風邪にはタイムハーブティーをおすすめします；新鮮な葉を山盛り小さじ3杯または乾燥した葉は小さじ1杯を熱湯（沸騰させていないもの）250mlに入れ約10分煮詰め、濾してから少しずつ飲んでください。ヘラオオバコと天草の根のミックスハーブティーも効果的であることが証明されています。強いお茶は吸入に適しています。食前または食後にこのハーブティーを飲む事により、脂肪が多く含まれている料理の消化が促進されます。またタイムを直接食べるとさらに効果的です。特に肉とは香りの相性が良いです。調理に使用する場合、新鮮でも乾燥でもさほど違いはありませんが、乾燥させたハーブのほうが強い香りを放ちます。

自然な場所: もともとは西ヨーロッパの地中海地域が原産です。

栽培成功:

4月中旬～6月下旬の間に直接屋外に栽培できます。種子繁殖は室内で年間を通して可能です。光発芽種子なので、種を湿った栽培用土またはハーブ用土壌に軽く押し付けてください。通常は約2～3週間で発芽します。5月上旬には苗を屋外に定植でき、砂を40%混ぜた土壌の使用をお勧めします。

最高のロケーション: 乾燥した暖かく日当たりの良い場所を好みます。

最適なケア:

根を深く発達させるので深さのある鉢の使用が必要です。成熟したものにのみ有機液体肥料を与えてください。長期の乾燥にも対処しますが、暑い日と天気の良い日にはたっぷりの水を与えてください。葉は開花の間近に最も強い芳香で、正午ごろに収穫すると最もエッセンシャルオイルを含んでいます。乾燥または冷凍で簡単に保存できます。

冬に:

冬の間は霜枯れを防ぐために根の周辺の保護が必要です。翌年には木質化した部分から再び発芽します。春に木質化した部分の剪定をしっかりと行う事をお勧めします。それにより、新しい芽の出芽が容易になります。

SKU: 15220 / Echter Thymian