



# SAFLAX®



Tips



© Pharaoh han - CC-BY-SA-3.0

## Glycyrrhiza glabra

|                                                                                     |                      |    |       |   |                                                                                     |                  |    |       |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-------|---|
|    | ..... 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 |



## Женско биле / Женско биле

Glycyrrhiza glabra

### Най-старото полезно и лечебно растение в старите вилни градини - издръжливо

Коренът от женско биле със сигурност е едно от най-старите билкови лекарства. Многогодишното тревисто сладник може да достигне височина до един метър и е било популярно полезно и лечебно растение във вилните градини заради ефекта си при кашлица, пресипнал глас и стомашни проблеми. Женското биле показва своите красиви светлолилави до бели пеперудени цветя в рехава гроздове в края на лятото. Вече от третата година можете сами да пригответе популярния чай от сладък корен от собствената си градина, като отрежете части от вторичните корени, които миришат силно на анисон, и ги изсушите през есента, защото тогава е най-високото съдържание на захар. Залейте чаена лъжичка корен с 250 мл гореща вода, оставете чая да кисне 15 минути и добавете малко мед. **Естествено местоположение:** Първоначално женското биле е родом от средиземноморския регион и западна Азия. Поради ранния внос от Близкия изток, употребата му е особено разпространена в крайбрежните региони на Европа. **Успешно отглеждане:** Отглеждането на закрито е възможно целогодишно. Накиснете семената в стайна топла вода за 12 часа, за да подобрите покриването. След това разпръснете семената върху влажен субстрат за отглеждане или билкова почва и ги покрийте с около един сантиметър със субстрата. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте повърхността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. В зависимост от температурата на отглеждане първите разсад се появяват след две до четири седмици. **Най-доброто местоположение:** Здравият женско биле обича пълно слънце и малко защитено от вятъра място. **Оптимална грижа:** Отнесете вашето растение сладък корен към малко по-висока и по-голяма саксия или вана от самото начало, защото първо развива основен корен, а по-късно вдървесинено коренище с вторични корени. Обича да расте в билкова почва или в добре дренирана градинска почва. Поддържайте почвата влажна, но избягвайте преовлажняване. **През зимата:** Като растение в саксия или вана, сладникът зимува най-добре на светло и прохладно място. Засадено, растението се нуждае от зимна защита с листа или храсти. През пролетта можете да намалите женското биле до десет сантиметра.



## Lakrids / Lakrids

Glycyrrhiza glabra

### Den ældste nyttige og medicinske plante i gamle sommerhushaver - hårdfør

Lakridsrod er bestemt et af de ældste naturlægemidler. Den flerårige, urteagtige lakrids kan nå en højde på op til en meter og har tidligere været en populær nytte- og lægeplante i sommerhushaver på grund af dens effekt på hoste, hæshed og maveproblemer. Lakrids viser sine smukke lyse lilla til hvide sommerfugleblomster i løse klaser i sensommeren. Du kan nu selv lave den populære lakridste fra din egen have fra tredje år ved at skære dele af de sekundære rødder af, som dufter kraftigt af anis, og tørre dem om efteråret, for det er her sukkerindholdet er højest. Hæld 250 ml varmt vand over en teskefuld af roden, lad teen trække i 15 minutter og tilsæt lidt honning. **Naturlig beliggenhed:** Oprindeligt er lakrids hjemmehørende i Middelhavsområdet og det vestlige Asien. På grund af den tidlige import fra Mellemøsten er brugen særlig udbredt i Europas kystområder. **Successful dyrkning:** Indendørs dyrkning er mulig hele året rundt. Læg frøene i blød i stuevarmt vand i 12 timer for at forbedre spiringen. Spred derefter frøene på fugtigt vækstsubstrat eller urtejord og dæk dem omkring en centimeter med substratet. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Gør dyrkningskarret lyst og varmt ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd. Afhængigt af væksttemperaturen vises de første frøplanter efter to til fire uger. **Den bedste beliggenhed:** Den robuste lakrids elsker fuld sol og lidt i læ for vinden. **Optimal pleje:** Forkæl din lakridsplante med en lidt højere og større potte eller balje lige fra starten, fordi den først udvikler en pælerod og senere en træagtig rhizom med sekundære rødder. Den vokser gerne i urtejord eller i veldrænet havejord. Hold jorden fugtig, men undgå vandfyldning. **Om vinteren:** Som potte- eller baljeplante overvintrer lakridsen bedst et lyst og køligt sted. Plantet ud har planten brug for vinterbeskyttelse med blade eller buske. Om foråret kan du skære lakridsen ned til ti centimeter.



## Süßholz / Lakritze

Glycyrrhiza glabra

### Die älteste Nutz- und Heilpflanze alter Bauerngärten - Winterhart

Die Süßholzwurzel gehört sicherlich zu den ältesten Kräutерheilmitteln. Das mehrjährige, krautige Süßholz kann eine Wuchshöhe von bis zu einem Meter erreichen und war in Bauerngärten früher wegen seiner Wirkung bei Husten, Heiserkeit und Magenproblemen eine beliebte Nutz- und Heilpflanze. Ihre hübschen hellvioletten bis weißen Schmetterlingsblüten zeigt das Süßholz im Spätsommer in lockeren Trauben. Den beliebten Süßholztees aus dem eigenen Garten können Sie ab dem dritten Jahr jetzt selbst herstellen, indem Sie Teile der stark nach Anis duftenden Nebenwurzeln im Herbst abschneiden und trocknen, denn jetzt ist der Zuckergehalt am höchsten. Übergießen Sie einen Teelöffel der Wurzel mit 250 ml heißem Wasser, lassen Sie den Tee für 15 Minuten ziehen und fügen Sie noch etwas Honig hinzu. **Naturstandort:** Ursprünglich ist Süßholz in der Mittelmeerregion und in Westasien beheimatet. Durch die frühen Importe aus dem Vorderen Orient ist seine Verwendung vor allem in den Küstenregionen Europas stark verbreitet. **Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Lassen Sie die Samen für 12 Stunden in raumwarmem Wasser vorquellen, um die Keimfähigkeit zu verbessern. Verteilen Sie die Saat dann auf feuchtem Anzuchtsubstrat oder Kräutерerde und bedecken Sie sie circa einen Zentimeter mit dem Substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis vier Wochen. **Standort:** Das robuste Süßholz liebt einen vollsonnigen und etwas windgeschützten Platz. **Pflege:** Gönnen Sie Ihrer Süßholzpflanze von Beginn an einen etwas höheren und größeren Topf oder Kübel, denn sie bildet zunächst eine Pfahlwurzel und später ein verholztes Rhizom mit Nebenwurzeln aus. Sie wächst gerne in Kräutерerde oder auch in durchlässiger Gartenerde. Halten Sie den Boden feucht, aber vermeiden Sie Staunässe. **Im Winter:** Als Topf- oder Kübelpflanze überwintert das Süßholz am besten hell und kühl. Ausgepflanzt benötigt die Pflanze einen Winterschutz mit Laub oder Reisig. Im Frühjahr Können Sie das Süßholz auf zehn Zentimeter zurückschneiden.



## Liquorice

Glycyrrhiza glabra

### The oldest crop and medicinal plant of old cottage gardens - frost-hard

The Liquorice is most certainly one of the oldest medicinal herbal plants. The perennial, herbaceous Glycyrrhiza glabra can grow up to one meter tall, and was due its soothing effects on coughing, sore throats and stomach problems a popular crop and medicinal plant of cottage gardens in old times. In late summer it shows neat, light-purple to white coloured butterfly-like flowers on casual bunches. From the third year on, you can prepare the popular Liquorice tea from your own garden by cutting off and drying small pieces of the strong aniseed smelling secondary roots during autumn, because then it has developed its strongest sweetness. Dash a teaspoon of the root with 250 ml hot water and let the tea simmer for about 15 minutes before adding a little honey as you like. **Natural location:** Originally the Liquorice was native in the Mediterranean region and western Asia. Through early imports from the Middle East, it is especially widely used in the coastal regions of Europe. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. To increase the germinability, you should initially place the seeds for about 12 hours in a bowl with lukewarm water for priming. Spread the seeds onto moist potting compost or herb-substrate, put a layer of about 1 cm compost earth on top, and cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out. 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. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20° C and 25° Celsius and keep the earth – preferably with a water sprayer – moist, but not wet. Depending on the propagation temperature, the first seedlings will come up after two to four weeks. **The best location:** The sturdy plant prefers a full sunny and somewhat wind-protected place. **Optimal care:** You should choose a tall pot or tub for cultivation right away since the Liquorice develops initially a tap root and later a lignified rhizome with secondary roots. Ideally, you use a special substrate for herbs or permeable garden soil, and keep the earth moist without waterlogging. **In the winter:** In a pot or tub the Liquorice is best kept in a bright and cool place for hibernation. Outdoor plants need a frost-protection with some foliage or brushwood. In spring, you may prune the plant back to 10 cm height.



## Lagrits / Lagrits Glycyrrhiza glabra

### Vanim kasulik ja ravimtaim vanades suvilaaedades - vastupidav

Lagritsajuur on kindlasti üks vanimaid taimseid ravimeid. Mitmeaastane rohtne lagrits võib ulatuda kuni ühe meetri kõrgusele ning oli varem suvilaaedades populaarne kasulik ja ravimtaim, kuna see mõjus kõha, häälekäheduse ja kõhuhädade korral. Lagrits näitab hilissuvel oma ilusaid helelillasid kuni valgeid liblikaõisi lahtiste kobaratena. Populaarset lagritsateed saab nüüd juba kolmandast aastast ise oma aias valmistada, lõigates sekundaarsetest juurtest tugevat aniisi järgi lõhnavad osad ära ja kuivatada sügisel, sest just siis on suhkruisaldus kõige suurem. Valage teelusikatäis juure peale 250 ml kuuma vett, laske teel 15 minutit tõmmata ja lisage veidi mett. **Looduslik asukoht:** Algselt on lagrits pärit Vahemere piirkonnast ja Lääne-Aasiast. Varajase impordi tõttu Lähis-Idast on selle kasutamine eriti laialt levinud Euroopa rannikualadel. **Edukas kasvatamine:** Toas kasvatamine on võimalik aastaringselt. Leota seemneid idanemise parandamiseks toasoojas vees 12 tundi. Seejärel laota seemned niiske kasvusubstraadile või ürdimullale ja kata need umbes sentimeetri jagu substraadiga. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Tehke kultuurinõu heledaks jaoe 20-25 kraadi Celsiuse järgi. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Olenevalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud kahe kuni nelja nädala pärast. **Parim asukoht:** Tugev lagrits armastab lauspeikest ja veidi tuulevarju. **Optimaalne hooldus:** Töötle oma lagritsataime kohe alguses veidi kõrgemasse ja suuremasse potti või vanni, sest sellest areneb esmalt karvane ja hiljem puitunud risoom koos sekundaarsete juurtega. Talle meeldib kasvada ürdimullas või hästi kuivendatud aiapinnal. Hoidke muld niiske, kuid vältige vettimist. **Talvel:** Poti- või vanutaimena talvitub lagrits kõige paremini valgusküllases ja jahedas kohas. Välja istutatuna vajab taim talvist kaitset lehtede või võsa abil. Kevadel võib lagritsat kümne sentimeetri peale tagasi lõigata.



## Lakritsi / Lakritsi Glycyrrhiza glabra

### Vanhin hyödyllinen ja lääkekasvi vanhoissa mökkipuutarhoissa - kestävä

Lakritsijuuri on varmasti yksi vanhimmista yrttilääkkeistä. Monivuotinen, ruohoinen lakritsi voi nousta metrin korkeuteen ja oli ennen suosittu hyödy- ja lääkekasvi mökkitarhoissa yskää, käheytystä ja vatsavaivoja vastaan. Lakritsi näyttää loppukesällä kauniita vaaleanvioletteja tai valkoisia perhoskukkiaan löysänä rypäleinä. Suosittua lakritsiteetä voi nyt valmistaa omasta puutarhasta itse jo kolmannelta vuodelta lähtien leikkaamalla pois vahvasti anikselle tuoksuvista sivujuurista osat ja kuivata ne syksyllä, sillä silloin sokeripitoisuus on korkein. Kaada 250 ml kuumaa vettä teelusikallisen juuren päälle, anna teen hautua 15 minuuttia ja lisää hunajaa. **Luonnollinen sijainti:** Alun perin lakritsi on kotoisin Välimeren alueelta ja Länsi-Aasiasta. Varhaisen Lähi-idän tuonnon vuoksi sen käyttö on erityisen laajaa Euroopan rannikkoalueilla. **Onnistunut viljely:** Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Liota siemeniä huoneenlämpöisessä vedessä 12 tuntia itämisen parantamiseksi. Levitä sitten siemenet kostealle kasvualustalle tai yrttimaalle ja peitä ne noin senttimetri alustalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Tee viljelyastiasta kirkas jalammin 20-25 astetta. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät kahden tai neljän viikon kuluttua. **Paras sijainti:** Vankka lakritsi rakastaa täyttä aurinkoa ja hieman tuulelta suojassa. **Optimaalinen hoito:** Käsittele lakritsikasvisi heti alusta alkaen hieman korkeampaan ja isompaan ruukkuun tai ammeeseen, sillä siihen kehittyä ensin tajuuri ja myöhemmin puumainen juurakko, jolla on toissijaiset juuret. Se kasvaa mielellään yrttimaassa tai hyvin valutetussa puutarhamaassa. Pidä maaperä kosteana, mutta vältä kastumista. **Talvella:** Ruukku- tai kylpykasvina lakritsi talvehtii parhaiten valoisassa ja viileässä paikassa. Istutettuna kasvi tarvitsee talvisuojan lehdillä tai pensaalla. Keväällä lakritsia voi leikata kymmenen senttimetriin.



## Réglisse glabre Glycyrrhiza glabra

### La plus ancienne plante utile et médicinale des vieux jardins de cottage - Rustique

La racine de réglisse appartient sûrement aux herbes médicinales les plus anciennes. La réglisse vivace et herbacée peut atteindre une hauteur d'un mètre et était une plante utile et médicinale populaire dans les jardins de cottage grâce à son effet sur les toux, l'enrouement, et les problèmes gastriques. La réglisse montre ses jolies fleurs papilionacées violet clair à blanches en fin d'été dans des grappes molles. Vous pouvez fabriquer la réglisse populaire vous-même dans votre propre jardin à partir de la troisième année en coupant et en séchant des parties des racines secondaires fortement parfumées à l'ans en automne, car le contenu en sucre est le plus haut en automne. Versez une cuillère à café de la racine avec 250 ml d'eau chaude, laissez le thé infuser pendant 15 minutes et ajoutez un peu de miel. **Emplacement naturel:** La réglisse est originaire de la région méditerranéenne et de l'Asie de l'Ouest. Son utilisation s'est fortement répandue surtout dans les régions côtières d'Europe par l'importation du Proche-Orient. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Pour améliorer la faculté germinative des graines, mettez-les d'abord dans de l'eau à température ambiante pendant 12 heures. Ensuite, parsemez l'ensemencement sur du substrat humide ou sur du terreau pour herbes et recouvrez-le avec environ un centimètre de substrat. 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. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius. Maintenez la surface humide (avec un vaporisateur d'eau, par exemple), mais pas mouillée. Les premiers semis apparaissent après deux à quatre semaines en fonction de la température. **Le meilleur emplacement:** La réglisse robuste aime un endroit en plein soleil et un peu protégé du vent. **Soins optimaux:** Mettez votre réglisse dans un pot ou bac un peu plus gros et haut dès le départ, car elle forme d'abord une racine pivotante, puis un rhizome ligneux avec des racines nerveuses. Elle grandit dans du terreau pour herbes ou dans de la terre de jardin perméable. Maintenez la terre humide, mais évitez l'eau stagnante. **En hiver:** La réglisse entretenue en pot ou en bac hiverne le mieux dans un endroit lumineux et froid. Les plantes repiquées ont besoin d'une protection hivernale faite de feuilles ou de branchages. Vous pouvez couper la réglisse de 10 centimètres en printemps.



## Γλυκόριζα / Liquorice Glycyrrhiza glabra

### Το παλαιότερο χρήσιμο και φαρμακευτικό φυτό σε παλιούς κήπους εξοχικών σπιτιών - ανθεκτικό

Η ρίζα γλυκόριζας είναι σίγουρα ένα από τα παλαιότερα φυτικά φάρμακα. Η πολυετής, ποώδης γλυκόριζα μπορεί να φτάσει σε ύψος έως και ένα μέτρο και ήταν ένα δημοφιλές χρήσιμο και φαρμακευτικό φυτό στους κήπους εξοχικών σπιτιών λόγω της επίδρασής της στον βήχα, τη βρογχίτιδα και τα στομαχικά προβλήματα. Η γλυκόριζα δείχνει τα όμορφα ανοιχτόχρωμα μωβ έως λευκά άνθη της πεταλούδας σε χαλαρές συστάδες στα τέλη του καλοκαιριού. Τώρα μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας το δημοφιλές τσάι γλυκόριζας από τον κήπο σας από το τρίτο έτος κόβοντας μέρη από τις δευτερεύουσες ρίζες, που μυρίζουν έντονα γλυκάνισο, και να τις στεγνώσετε το φθινόπωρο, γιατί τότε είναι η υψηλότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Ρίξτε 250 ml ζεστό νερό πάνω από ένα κουτάλι του γλυκού ριζά, αφήστε το τσάι να βράσει για 15 λεπτά και προσθέστε λίγο μέλι. **Φυσιική τοποθεσία:** Αρχικά, η γλυκόριζα είναι εγγενής στην περιοχή της Μεσογείου και στη Δυτική Ασία. Λόγω των πρώιμων εισαγωγών από την Εγγύη Ανατολή, η χρήση του είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στις παράκτιες περιοχές της Ευρώπης. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Μουλιάστε τους σπόρους σε ζεστό νερό για 12 ώρες για να βελτιώσετε τη βλάστηση. Στη συνέχεια απλώστε τους σπόρους σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης ή χμώ βοτάνων και καλύψτε τους περίπου ένα εκατοστό με το υπόστρωμα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχάρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Κάντε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό και ζεστό στους 20 με 25° Κελσίου. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή. Ανάλογα με τη θερμοκρασία ανάπτυξης, τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από δύο έως τέσσερις εβδομάδες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Η εύρωστη γλυκόριζα αγαπά τον ήλιο και λίγο προστατευμένη από τον άνεμο. **Βέλτιστη φροντίδα:** Περιποιηθείτε το φυτό γλυκόριζας σας σε μια ελαφρώς ψηλότερη και μεγαλύτερη γλάστρα ή μπανιέρα από την αρχή, γιατί αναπτύσσει πρώτα μια ρίζα και αργότερα ένα ξυλώδες ρίζωμα με δευτερεύουσες ρίζες. Του αρέσει να αναπτύσσεται σε φυτικό έδαφος ή σε καλά στραγγιζόμενο έδαφος κήπου. Διατηρήστε το έδαφος υγρό, αλλά αποφύγετε την υπερχειλίση. **Το χειμώνα:** Ως φυτό γλάστρας ή μπανιέρας, η γλυκόριζα διαχειμάζει καλύτερα σε φωτεινό και δροσερό μέρος. Φυτευμένο έξω, το φυτό χρειάζεται χειμερινή προστασία με φύλλα ή θάμνοξύλο. Την άνοιξη μπορείτε να κόψετε τη γλυκόριζα στα δέκα εκατοστά.



## Liquorice / Liquorice

Glycyrrhiza glabra

### An phlanda is sine úsáideach agus íocshláinte i gairdíní teachín d'aois - hardy

Is cinnte go bhfuil fréamh licorice ar cheann de na leigheasanna luibhe is sine. Is féidir leis an leacht ilbhliantúil, luibheach airde suas le méadar a bhaint amach agus bhí sé ina phlanda úsáideach agus íocshláinte coitianta i ngairdíní teachín mar gheall ar a éifeacht ar casacht, hoarseness agus fadhbanna boilg. Taispeánann Licorice a bhláthanna féileacán idir corra agus bán i mbaislí scaoilte go déanach sa samhradh. Is féidir leat an tae liocras tóir a dhéanamh as do ghairdín féin anois ón tríú bliain trí chodanna de na fréamhacha tánaisteacha a ghearradh amach, a bhfuil boladh láidir ainise orthu, agus iad a thriomú san fhómhar, mar is é seo nuair a bhíonn an cion síúca is airde. Doirt 250 ml d'uisce te thar teaspoon na fréimhe, lig an tae gear ar feadh 15 nóiméad agus cuir roinnt mil. **Suíomh nádúrtha:** Ar dtús, tá liocras dúchasach do réigiún na Meánmhara agus iarthar na hÁise. Mar gheall ar allmhairi luatha ón Neasoirtheor, tá sé in úsáid go forleathan i réigiúin chósta na hEorpa. **Saothrú rathúil:** Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Soak na síolta in uisce te seomra ar feadh 12 uair an chloig chun feabhas a chur ar phéacadh. Ansin scaipeadh na síolta ar fhoshraith tais atá ag fás nó ar ithir luibh agus clúdaigh siad thart ar ceintiméadar amháin leis an tsubstráit. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Déan an soitheach cultúir geal aguste ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fluich. Ag brath ar an teocht atá ag fás, feictear na chéad síológa tar éis dhá nó ceithre seachtaine. **An suíomh is fearr:** Is breá leis an licéar láidir grian iomlán agus beagán foscadh ón ngaoth. **Cúram is fearr is féidir:** Déan do phlanda liocras a chóireáil go dtí pota nó tub beagán níos airde agus níos mó ón tús, toisc go bhforbraíonn sé barrfhéamh agus níos déanaí riosóim adhmaidach le fréamhacha tánaisteacha. Is maith leis fás in ithir luibhe nó in ithir gairdín dea-dhraenáilte. Coinnigh an ithir tais ach seachain uiscebhuí. **Sa gheimhreadh:** Mar phlanda pota nó tub, is fearr an geimhreadh liocras in áit gheal agus fhionnuar. Nuair a chuirtear amach é, ní mór don phlanda cosaint geimhridh le duilleoga nó adhmaid scuab. San earrach is féidir leat an licéar a ghearradh siar go deich ceintiméadar.



## Lakkrís / Lakkrís

Glycyrrhiza glabra

### Elsta nytja- og lækningaplantan í gömlum sumarbústaðagörðum - harðgerð

Lakkrísrot er vissulega eitt elsta náttúrylfið. Fjölæri, jurtenndur lakkrísinn getur náð allt að einum metra hæð og var áður vinsæl nytja- og lækningajurt í sumarlúsgörðum vegna áhrifa hans á hósta, hæsi og magavandamál. Lakkrís sýnir fallega ljósfjólublá til hvít fjórlíublóm í lausum klasa síðsumars. Nú geturðu búið til hið vinsæla lakkríste úr eigin garði sjálfur frá og með þriðja ári með því að skera hluta af afleiddu rótunum, sem lyktar af anísfræi, af og þurrka þá á haustin, því þá er sykurmagníð hæst. Hellið 250 ml af heitu vatni yfir teskeið af rótinni, leyfið teinu að malla í 15 mínútur og bætið við hunangi. **Náttúruleg staðsetning:** Upphaflega er lakkrís ættaður frá Miðjarðarhafssvæðinu og vesturhluta Asíu. Vegna snemma innflutnings frá Austurlöndum nær er notkun þess sérstaklega útbreidd í strandhéruðum Evrópu. **Árangursrík ræktun:** Ræktun innandyrar er möguleg allt árið um kring. Leggið fræin í bleyti í herbergisheitu vatni í 12 klukkustundir til að bæta spírún. Dreifið síðan fræjunum á rakt vaxtarlag eða jurtajarðveg og hyljið þau um einn sentímetra með undirláginu. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Gerðu ræktunarilátið bjart oghita við 20 til 25 ° Celsius. Haltu jarðvegsyfirborðinu rökum (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Það fer eftir vaxtarhitastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir tvær til fjórar vikur. **Besta staðsetningin:** Sterkur lakkrísinn elskar fulla sól og órlítið í skjóli fyrir vindi. **Besta umönnun:** Dekraðu við lakkrísplöntuna þína með aðeins hærri og stærri potti eða potti strax í upphafi, því hún myndar fyrst rötarrót og síðar viðarkenndan rhizome með aukarótum. Honum finnst gaman að vaxa í jurtajarðvegi eða í vel framræstum garðjarðvegi. Haltu jarðvegi rökum en forðastu vatnslosun. **Á veturna:** Sem potta- eða pottaplanta vetrar lakkrísinn best á björtum og svölum stað. Gróðursett út þarf plantan vetrarvernd með laufum eða burstaviði. Á vorin má skera lakkrísinn niður í tíu sentímetra.



## Liquirizia

Glycyrrhiza glabra

### La più antica pianta officinale coltivata in tutti gli orti - Resistente al freddo

La Liquirizia si annovera sicuramente fra le più antiche piante erbacee officinali. Questa pianta erbacea pluriennale può raggiungere un'altezza massima di un metro ed era già apprezzata e coltivata negli orti per i suoi effetti contro tosse, raucedine e disturbi di stomaco. A tarda estate la Liquirizia mostra fiori graziosi a forma di farfalla, di colore lilla o bianco, che crescono in grappoli radi. **Posizione naturale:** La Liquirizia è originaria dell'area del Mediterraneo e in Asia occidentale. Dopo l'importazione dal lontano Oriente il suo utilizzo si è diffuso ampiamente soprattutto nelle regioni costiere dell'Europa. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Per aumentare la germinabilità dei semi, lasciateli immersi per 12 ore in acqua a temperatura ambiente affinché si gonfino. Poi distribuite i semi sul substrato di coltivo umido o su terra per piante erbacee e ricopriteli di circa un centimetro con il substrato. 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. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura tra 20° e 25° C e mantenete la terra umida (ad esempio utilizzando uno spruzzino), ma non bagnata. A seconda della temperatura della coltivazione, le prime piantine compariranno da due a quattro settimane dopo. **La posizione migliore:** La robusta Liquirizia predilige ambienti in pieno sole e al riparo dal vento. **Cura ottimale:** Scegliete sin dall'inizio un vaso un po' più alto e grande per la vostra Liquirizia, poiché all'inizio sviluppa una radice a fittone e in seguito un rizoma lignificato, con radici laterali. Cresce volentieri in terra per piante erbacee o anche in terriccio da giardino traspirante. Mantenete il terreno umido, ma evitate i ristagni idrici. **In inverno:** La Liquirizia coltivata in vaso predilige per lo svernamento un ambiente luminoso e fresco. Se trapiantata, la pianta ha bisogno di una protezione fatta con foglie o sterpi. In primavera potete potare la Liquirizia di dieci centimetri.



## Slatki korijen / sladić

Glycyrrhiza glabra

### Najstarija korisna i ljekovita biljka u starim vikendicama - otporna

Korijen sladića svakako je jedan od najstarijih biljnih lijekova. Višegodišnji zeljasti sladić može doseći visinu i do jednog metra, a nekada je bio popularna korisna i ljekovita biljka u okućnicama zbog djelovanja na kašalj, promuklost i želučane tegobe. Sladić pokazuje svoje lijepe svijetloljubičaste do bijele leptiraste cvjetove u opuštenim grozdovima u kasno ljeto. Popularni čaj od sladića uz vlastitog vrta sada možete sami pripremati već od treće godine tako da odrežete dijelove sekundarnih korijena koji jako mirišu na anis i osušite ih u jesen jer je tada najveći sadržaj šećera. Čajnu žličicu korijena prelijte s 250 ml vruće vode, ostavite da odstoji 15 minuta i dodajte malo meda. **Zemlja porijekla:** Izvorno, sladić je porijeklom iz mediteranske regije i zapadne Azije. Zbog ranog uvoza s Bliskog istoka, njegova je uporaba posebno raširena u obalnim područjima Europe. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Namočite sjeme u sobno toploj vodi 12 sati kako biste poboljšali klijavost. Zatim raširite sjeme na vlažnu podlogu za uzgoj ili tlo začinskog bilja i prekrijte je supstratom otprilike jedan centimetar. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Učinite posudu s kulturom svijetlom itoplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom. Ovisno o temperaturi uzgoja, prve sadnice pojavljuju se nakon dva do četiri tjedna. **Najbolja lokacija:** Robusni sladić voli puno sunca i malo zaštićeno od vjetrova. **Optimalna njega:** Priuštite svojoj biljci sladića malo višu i veću posudu ili kadu od samog početka, jer ona prvo razvije glavni korijen, a kasnije drvenasti rizom sa sekundarnim korijenjem. Voli rasti u biljnoj zemlji ili u dobro dreniranoj vrtnoj zemlji. Održavajte tlo vlažnim, ali izbjegavajte natapanje. **U zimi:** Kao biljka u lončancima ili kadi, sladić najbolje prezimi na svijetlom i hladnom mjestu. Posađenu vani, biljku treba zimi zaštititi lišćem ili grmljem. U proljeće slatki korijen možete smanjiti na deset centimetara.



## Lakrica / Lakrica

Glycyrrhiza glabra

### Vecākais noderīgais un ārstniecības augs vecajos kotedžu dārzos - izturīgs

Lakrica sakne noteikti ir viens no vecākajiem augu izcelsmes līdzekļiem. Daudzgadīgā, zālaugu lakrica var sasniegt pat metru augstumu un savulaik bija populārs noderīgs un ārstniecības augs kotedžu dārzos, jo ietekmēja klepu, aizsmakumu un vēdera problēmas. Lakrica vasaras beigās rāda savus skaistos gaiši violetos līdz baltos tauriņu ziedus brīvos puduros. Populāro lakricas tēju no sava dārza tagad jau no trešā gada var pagatavot pats, nogriežot daļas sekundārajām saknēm, kas stipri smaržo pēc anīsa, un rudenī tās izžāvēt, jo tieši tad cukura saturs ir visaugstākais. Tējkaroti saknes aplej ar 250 ml karsta ūdens, ļauj tējai ievilkties 15 minūtes un pievieno nelielu medu. **Dabiska vieta:** Sākotnēji lakrica ir dzimtene Vidusjūras reģionā un Rietumāzijā. Sakarā ar agrīno importu no Tuvasiem Austrumiem, tā izmantošana ir īpaši izplatīta Eiropas piekrastes reģionos. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Mērcēt sēklas istabas siltā ūdenī 12 stundas, lai uzlabotu dīgspēju. Pēc tam izkaisiet sēklas uz mitras augšanas substrāta vai garšaugu augsnes un pārklāiet tās ar substrātu apmēram vienu centimetru. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Padarīt kultūras trauku gaišu un silts no 20 līdz 25 grādiem pēc Celsija. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru. Atkarībā no augšanas temperatūras pirmie stādi parādās pēc divām līdz četrām nedēļām. **Labākā atrašanās vieta:** Izturīgā lakrica mīl pilnu sauli un nedaudz aizsargātu no vēja. **Optimāla aprūpe:** Jau pašā sākumā apstrādājiet savu lakricas augu ar nedaudz augstāku un lielāku podu vai vannu, jo tam vispirms veidojas mītsakne un vēlāk koksnes sakneņi ar sekundārajām saknēm. Tai patīk augt zāļu augsnē vai labi drenētā dārza augsnē. Saglabājiet augsni mitru, bet izvairieties no aizsērēšanas. **Ziemā:** Kā pods vai kubls, lakrica vislabāk ziemā gaišā un vēsā vietā. Izstādītām augam nepieciešama ziemas aizsardzība ar lapām vai krūmāju. Pavasarī lakricu var nogriezt līdz desmit centimetriem.



## Saldymedis / Saldymedis

Glycyrrhiza glabra

### Seniausias naudingas ir vaistinis augalas senuose vasarnamių soduose – ištvermingas

Saldymedžio šaknis tikrai yra viena iš seniausių vaistažolių. Daugiametis, žolinis saldymedis gali siekti iki vieno metro aukštį ir anksčiau buvo populiarus naudingas ir vaistinis augalas kotedžuose dėl poveikio kosuliui, užkimimui ir skrandžio problemoms gydyti. Vasaros pabaigoje saldymedis demonstruoja gražius nuo šviesiai violetinės iki baltos spalvos drugelių žiedus palaidais žiedais. Populiariąją saldymedžio arbatą iš savo daržo dabar galite pasigaminti patys nuo trečių metų, nupjaudami dalis antrinių šaknų, kurios stipriai kvepia anyžiu, ir rudenį jas išdžiovinokite, nes būtent tada cukraus kiekis didžiausias. Arbatinį šaukštelį šaknies užpilkite 250 ml karšto vandens, palikite 15 minučių nusistovėti ir įpilkite šiek tiek medaus. **Natūrali vieta:** Iš pradžių saldymedis yra kilęs iš Viduržemio jūros regiono ir Vakarų Azijos. Dėl ankstyvo importo iš Artimųjų Rytų jo naudojimas ypač paplitęs Europos pakrančių regionuose. **Sėkmingas auginimas:** Auginti patalpose galima ištisus metus. Sėklas pamirkykite kambario šilto vandenyje 12 valandų, kad pagerėtų daigumas. Tada paskleiskite sėklas ant drėgno auginimo substrato arba žolelių dirvožemio ir padenkite substratu apie vieną centimetrą. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleids augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Padarykite kultūros indą šviesų ir šilto nuo 20 iki 25 laipsnių Celsijaus. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapį. Priklausomai nuo augimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodo po dviejų-keturių savaitių. **Geriausia vieta:** Tvirtas saldymedis mėgsta pilną saulę ir šiek tiek apsaugotas nuo vėjo. **Optimali priežiūra:** Nuo pat pradžių padėkite saldymedžio augalą į šiek tiek aukštesnį ir didesnį vazoną ar kubilą, nes iš pradžių išauga liemeninė šaknis, o vėliau – sumedėjusios šakniastiebis su antrinėmis šaknimis. Mėgsta augti žolelių dirvoje arba gerai nusausintoje sodo dirvoje. Laikykite dirvą drėgną, bet venkite užmirkimo. **Ziemą:** Kaip augalas vazonuose ar kubiluose, saldymedis geriausiai žiemoja šviesioje ir vėsioje vietoje. Išsodintą augalą žiemą reikia apsaugoti lapais arba krūmynais. Pavasarį saldymedį galite sumažinti iki dešimties centimetrų.



## Liquorice / Liquorice

Glycyrrhiza glabra

### L-eqdem pjanta utli u medicīnālī fil-gonna tal-cottage qodma - li jifilhu

L-għerq tal-licorice huwa ċertament wieħed mill-eqdem rimedji erbali. Il-likorizja perenni u erbaċċja tista 'tlihaq għoli sa metru u kienet pjanta popolari utli u medicīnālī fil-gonna tal-cottage minħabba l-effett tagħha fuq sogħla, ħanqa u problemi fl-istonku. Il-licorice turi l-fjuri tal-farfett pjuttost ċari ta' vjola għal bojod fi gruppi laxki fl-aħħar tas-sajf. Issa tista 'tagħmel it-te tal-likurizja popolari mill-gnien tiegħek stess mit-tielet sena billi taqta' partijiet mill-għeruq sekondarji, li għandhom riħa qawwiya ta 'anizetta, u nixxefhom fil-ħarifa, għaliex dan huwa meta l-kontenut ta' zokkor huwa l-oġhla. Ferra 250 ml ta 'ilma sħun fuq kuċċarina ta' l-għerq, ħalli t-tè wieqaf għal 15-il minuta u žid fit għasel. **Post naturali:** Oriġinarjament, il-likorizja hija indiġena għar-reġjun tal-Mediterran u l-Punent tal-Asja. Minħabba l-importazzjonijiet bikrija mill-Lvant Qarib, l-użu tiegħu huwa partikolarment mifrux fir-reġjuni kostali tal-Ewropa. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni fuq għewwa hija possibbli s-sena kollha. Xarrab iż-żrieragħ f'ilma sħun tal-kamra għal 12-il siegħa biex ittejjeb il-germinazzjoni. Imbagħad xerred iż-żrieragħ fuq sottostrat ta 'tkabbir niedja jew ħamrija tal-ħxejjex u għatthom madwar ċentimetru wieħed bis-sottostrat. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovidi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxf. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Aghmel il-bastiment tal-kultura jgħajjat u sħun f'20 sa 25 ° Celsius. Zomm il-wiċċ tal-ħamrija niedja (eż. bi sprej tal-ilma) izda mhux imxarrab. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbiata jidhru wara ġimgħatejn sa erba 'ġimgħat. **L-aħjar post:** Il-likurizja robusta tħobb ix-xemx sħiħa u ftit kenn mir-riħ. **Kura ottimali:** Ittratta l-pjanta tal-likurizja tiegħek għal borma jew tub kemmxejn oġhla u akbar mill-bidu nett, għax l-ewwel tiżviluppa għeruq ta 'taħt u wara riżoma ta' l-injam b'għeruq sekondarji. Jhobb jikber f'ħamrija tal-ħxejjex jew f'ħamrija tal-gnien imsafti sew. Zomm il-ħamrija niedja imma evita l-ilma. **Fix-xitwa:** Bħala pjanta tal-borma jew tat-tub, il-likurizja tixxew l-aħjar f'post qawwi u frisk. Mħawla barra, l-impjant jeħtieġ protezzjoni tax-xitwa bil-weraq jew il-brushwood. Fir-rebbiegħa tista 'tnaqqas il-likurizja għal għaxar centimetri.



## Kruiden - Zoethout / Zoethout

Glycyrrhiza glabra

### De oudste nuttige en medicinale plant in oude cottage-tuinen - winterhard

De zoethoutwortel is zeker een van de oudste kruidengeneesmiddelen. Meerjarige, kruidachtige drop kan een hoogte bereiken van wel een meter en was een populaire medicinale en nuttige plant in cottage gardens vanwege de effecten op hoest, heesheid en maagproblemen. De drop laat in de nazomer zijn mooie lichtpaarse tot witte vlinderbloesems zien in losse trossen. De populaire dropthee uit eigen tuin maak je nu vanaf het derde jaar zelf door in de herfst delen van de naar anjls geurende secundaire wortels af te snijden en te drogen, want daar is het suikergehalte het hoogst. Giet 250 ml heet water over een theelepel van de wortel, laat de thee 15 minuten trekken en voeg nog wat honing toe. **Natuurlijke locatie:** Zoethout komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied en West-Azië. Vanwege de vroege import uit het Midden-Oosten, is het gebruik ervan vooral wijdverbreid in de kustgebieden van Europa. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken is het hele jaar mogelijk. Laat de zaden 12 uur in kamerwarm water weken om hun kiemkracht te verbeteren. Verdeel de zaden vervolgens over een vochtig groeisubstraat of kruidengrond en bedek ze ongeveer een centimeter met het substraat. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Afhankelijk van de teelttemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na twee tot vier weken. **De beste locatie:** De stevige drop houdt van een zonnige en licht beschutte standplaats. **Optimale verzorging:** Gun je droplant vanaf het begin een wat hogere en grotere pot of kuip, want deze vormt eerst een penwortel en later een houtachtige wortelstok met secundaire wortels. Hij groeit graag in kruidengrond of in doorlatende tuingrond. Houd de grond vochtig maar vermijd wateroverlast. **In de winter:** Als pot- of kuipplant overwintert drop het best op een lichte en koude manier. Uitgeplant heeft de plant winterbescherming nodig met bladeren of kreupelhout. In het voorjaar kun je de drop terugsnijden tot tien centimeter.



## Lakris / Lakris

Glycyrrhiza glabra

### Den eldste nyttige og medisinske planten i gamle hyttehager - hardfør

Lakrisrot er absolutt et av de eldste urtemidlene. Den flerårige, urteaktige lakrisen kan nå en høyde på opptil én meter og var tidligere en populær nytte- og medisinsplante i hyttehager på grunn av dens effekt på hoste, heshet og mageproblemer. Lakris viser sine pene lyse lilla til hvite sommerfuglblomster i løse klaser på sensommeren. Den populære lakris-teen fra egen hage kan du nå lage selv fra tredje år ved å kutte av deler av sekundærrotene, som lukter sterkt av anis, og tørke dem om høsten, for det er da sukkerinnholdet er høyest. Hell 250 ml varmt vann over en teskje av roten, la teen trekke i 15 minutter og tilsett litt honning. **Naturlig beliggenhet:** Opprinnelig er lakris hjemmehørende i Middelhavsregionen og det vestlige Asia. På grunn av den tidlige importen fra det nære østen er bruken spesielt utbredt i kystområdene i Europa. **Vellykket dyrking:** Innendørs dyrking er mulig hele året. Bløtlegg frøene i romvarmt vann i 12 timer for å forbedre spiringen. Spred deretter frøene på fuktig vekstsubstrat eller urtejord og dekk dem omtrent en centimeter med substratet. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. 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. Gjør kulturkaret lyst og varmt ved 20 til 25 grader Celsius. Hold jordoverflaten fuktig (f.eks. med en vannsprøyte), men ikke våt. Avhengig av veksttemperaturen vises de første frøplantene etter to til fire uker. **Den beste beliggenheten:** Den robuste lakrisen elsker full sol og litt i le for vinden. **Optimal omsorg:** Unn lakrisplanten din en litt høyere og større potte eller balje helt fra starten, fordi den først utvikler en pælerot og senere en treaktig rhizom med sekundære røtter. Den vokser gjerne i urtejord eller i godt drenert hagejord. Hold jorden fuktig, men unngå vannlogging. **Om vinteren:** Som potte- eller karplante overvintrer lakrisen best på et lyst og kjølig sted. Plantet ut trenger planten vinterbeskyttelse med løv eller bærstemark. Om våren kan du kutte ned lakrisen til ti centimeter.



## Zioła - Lukrecja / Lukrecja

Glycyrrhiza glabra

### Najstarsza pożyteczna i lecznicza roślina w starych ogrodach przydomowych - mrozoodporna

Lukrecja jest z pewnością jedną z najstarszych leczniczych roślin zielarskich. Odwieczna, zielna Glycyrrhiza glabra może dorastać do jednego metra wysokości i ze względu na swoje kojące działanie na kaszel, ból gardła i problemy żołądkowe była popularną rośliną uprawną i leczniczą w ogrodach przydomowych w dawnych czasach. Późnym latem ma zgrabne, jasnofioletowe do białych kwiatów przypominających motyle na swobodnych gronach. Popularną herbatę lukrecjową można już od trzeciego roku przygotować z własnego ogrodu, odcinając jesienią i susząc małe kawałki silnie pachnących anyżkiem korzeni wtórnych, ponieważ wtedy nabiera ona największej słodyczy. Zalej lyżeczkę korzenia 250 ml gorącej wody i pozwól herbacie gotować się na wolnym ogniu przez około 15 minut, a następnie dodaj trochę miodu, jak chcesz. **Naturalne położenie:** Pierwotnie lukrecja pochodziła z regionu śródziemnomorskiego i zachodniej Azji. Dzięki wczesnemu importowi z Bliskiego Wschodu jest szczególnie szeroko stosowany w przybrzeżnych regionach Europy. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Aby zwiększyć zdolność kiełkowania, należy początkowo umieścić nasiona na około 12 godzin w misce z letnią wodą w celu zagruntowania. Rozłóż nasiona na wilgotnym kompoście doniczkowym lub podłożu ziolowym, na wierzch ułóż około 1 cm ziemi kompostowej i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię - najlepiej za pomocą rozpylacza wodnego - wilgotną, ale nie mokrą. W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po dwóch do czterech tygodni. **Najlepsza lokalizacja:** Wytrzymała roślina preferuje miejsce w pełni nasłonecznione i nieco osłonięte od wiatru. **Optymalna pielęgnacja:** Do uprawy należy od razu wybrać wysoką doniczkę lub wannę, ponieważ lukrecja początkowo rozwija korzeń palowy, a później zdrewniałe kłącze z korzeniami wtórnymi. Najlepiej jest użyć specjalnego podłoża do ziół lub przepuszczalnej gleby ogrodowej i utrzymywać wilgotność gleby bez podlewania. **W zimę:** W garnku lub wannie lukrecję najlepiej przechowywać w jasnym i chłodnym miejscu do hibernacji. Rośliny zewnętrzne wymagają ochrony przed mrozem za pomocą liści lub chrustu. Wiosną można przyciąć roślinę do 10 cm wysokości.



## Alcaçuz / Alcaçuz

Glycyrrhiza glabra

### A mais antiga planta útil e medicinal em antigos jardins de casas de campo - resistente

A raiz de alcaçuz é certamente um dos remédios fitoterápicos mais antigos. O alcaçuz perene e herbáceo pode atingir uma altura de até um metro e costumava ser uma planta útil e medicinal popular nos jardins das casas de campo devido ao seu efeito na tosse, rouquidão e problemas estomacais. O alcaçuz mostra suas lindas flores de borboleta roxas a brancas em cachos soltos no final do verão. Agora você mesmo pode fazer o popular chá de alcaçuz em seu próprio jardim a partir do terceiro ano, cortando partes das raízes secundárias, que cheiram fortemente a anis, e secando-as no outono, porque é quando o teor de açúcar é mais alto. Despeje 250 ml de água quente sobre uma colher de chá da raiz, deixe o chá em infusão por 15 minutos e acrescente um pouco de mel. **Localização natural:** Originalmente, o alcaçuz é nativo da região do Mediterrâneo e da Ásia Ocidental. Devido às primeiras importações do Oriente Próximo, seu uso é particularmente difundido nas regiões costeiras da Europa. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo interno é possível durante todo o ano. Mergulhe as sementes em água morna por 12 horas para melhorar a germinação. Em seguida, espalhe as sementes em substrato de cultivo úmido ou solo de ervas e cubra-as cerca de um centímetro com o substrato. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Torne o recipiente de cultura brilhante e quente de 20 a 25 ° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada. Dependendo da temperatura de crescimento, as primeiras mudas aparecem após duas a quatro semanas. **A melhor localização:** O robusto alcaçuz adora sol pleno e um pouco abrigado do vento. **Cuidado ideal:** Trate sua planta de alcaçuz com um pote ou banheira um pouco mais alto e maior desde o início, porque primeiro desenvolve uma raiz principal e depois um rizoma lenhoso com raízes secundárias. Gosta de crescer em solo de ervas ou em solo de jardim bem drenado. Mantenha o solo úmido, mas evite o encharcamento. **No inverno:** Como planta de vaso ou vaso, o alcaçuz hiberna melhor em um local claro e fresco. Plantada, a planta precisa de proteção no inverno com folhas ou mato. Na primavera, você pode cortar o alcaçuz em dez centímetros.



## Lerburi - Lemn Dulce

Glycyrrhiza glabra

### Cea mai veche plantă utilă și medicinală din vechile grădini de cabană - rezistentă

Rădăcina de lemn dulce este cu siguranță unul dintre cele mai vechi remedii pe bază de plante. Lemnul peren, erbacee, poate crește până la un metru înălțime și a fost o plantă utilă și medicinală populară în grădinile de vile, datorită efectelor sale asupra tusei, răgușeală și probleme stomacale. Lemnul dulce își arată flori de flutură purpurii deschise până la alb în ciorchini largi la sfârșitul verii. Acum puteți prepara singur ceaiul de lemn dulce din propria grădină începând cu al treilea an, tăind părți din rădăcinile secundare parfumate cu anason în toamnă și uscându-le, deoarece aici este conținutul de zahăr cel mai mare. Se toarnă 250 ml de apă fierbinte peste o linguriță de rădăcină, se lasă ceaiul să se absoarbă timp de 15 minute și se mai adaugă puțină miere. **Locație naturală:** Lemnul dulce este originar din regiunea mediteraneană și din vestul Asiei. Datorită importurilor timpurii din Orientul Mijlociu, utilizarea sa este deosebit de răspândită în regiunile de coastă ale Europei. **Cultivare de succes:** Cultivarea în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Lăsați semințele să se înmoaie în apă caldă din cameră timp de 12 ore pentru a îmbunătăți germinarea. Apoi răspândiți semințele pe un substrat de creștere umed sau pe un sol de plante medicinale și acoperiți-le aproximativ un centimetru cu substratul. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. 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. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. În funcție de temperatura de cultivare, primii răsaduri apar după două până la patru săptămâni. **Cea mai bună locație:** Lemnul puternic înubește un loc înșorit și ușor adăpostit. **Îngrijire optimă:** Tratați planta de lemn dulce într-o oală sau cadă puțin mai înaltă și mai mare chiar de la început, deoarece formează mai întâi un rădăcină și apoi un rizom lemnos cu rădăcinile secundare. Îi place să crească în solul din plante sau în solul permeabil al grădinii. Păstrați solul umed, dar evitați înmuirea. **În iarnă:** Ca plantă de ghiveci sau container, lemnul dulce iernează cel mai bine într-o manieră ușoară și rece. Când este plantată, planta are nevoie de protecție pentru iarnă cu frunze sau tufă. Primăvara puteți tăia lemnul dulce la zece centimetri.



## Örter - Lakrits / Lakrits

Glycyrrhiza glabra

### Den äldsta användbara och medicinska växten i gamla stugaträdgårdar - hård

Lakritsrot är verkligen ett av de äldsta naturläkemedlen. Flerårig, örtartad lakrits kan växa upp till en meter i höjd och brukade vara en populär användbar och medicinsk växt i stuga trädgårdar på grund av dess effekter på hosta, heshet och magproblem. Lakritsen visar sina ganska ljuslila till vita fjärligblommor i lösa klasar på sensommaren. Du kan nu göra det populära lakritsteet från din egen trädgård själv från tredje året genom att skära av delar av anis-doftande sekundära rötter på hösten och torka dem, för det är här sockerhalten är högst. Håll 250 ml varmt vatten över en tesked roten, låt teet branta i 15 minuter och tillsätt lite mer honung. **Naturligt läge:** Lakrits är ursprungligen infödd i Medelhavsområdet och västra Asien. På grund av den tidiga importen från Mellanöstern är dess användning särskilt utbredd i Europas kustregioner. **Framgångsrik odling:** Att växa inomhus är möjligt året runt. Låt fröna blötäckas i varmt rum i 12 timmar för att förbättra groningen. Sprid sedan fröna på ett fuktigt växande substrat eller örtjord och täck dem cirka en centimeter med substratet. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera fröbehållaren på en lätt och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jordytan fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Beroende på odlingsstemperaturen uppträder de första plantorna efter två till fyra veckor. **Den bästa platsen:** Den robusta lakritsen älskar en solig och lite skyddad plats. **Optimal värd:** Ge din lakritsväxt en något högre och större kruka eller hink från början, eftersom den först bildar en taproot och senare en woody rhizom med sekundära rötter. Den gillar att växa i växtbaserad jord eller i permeabel trädgårdsjord. Håll jorden fuktig men undvik vattentätning. **På vintern:** Som en kruka eller badkar växer lakrits bäst på ett lätt och svalt sätt. När den planteras ut behöver växten vinterskydd med löv eller borstved. På våren kan du skära lakritsen tillbaka till tio centimeter.



## Sladké dřívkó / sladké dřívkó

Glycyrrhiza glabra

### Najstaršia úžitková a liečivá rastlina v starých chatových záhradách - mrazuvzdorná

Koreň sladkého drevka je určite jedným z najstarších bylinných liečiv. Trvalka bylinná drevko dorastá do výšky až jedného metra a v minulosti bola obľúbenou úžitkovou a liečivou rastlinou v chatových záhradách pre svoje účinky na kašeľ, chrapot a žalúdočné problémy. Sladké drevko ukazuje svoje pekné svetlofialové až biele motýľové kvety vo voľných strapcoch koncom leta. Obľúbený čaj zo sladkého drevka z vlastnej záhrady si už od tretieho roku môžete pripraviť sami tak, že odrežete časti vedľajších koreňov, ktoré výrazne voňajú po aníze, a na jeseň ich sušíte, pretože vtedy je cukornatosť najväčšia. Čajovú lyžičku koreňa zalejte 250 ml horúcej vody, nechajte čaj lúhovať 15 minút a pridajte trochu medu. **Prirodzená poloha:** Pôvodne sladké drevko pochádza z oblasti Stredozemného mora a západnej Ázie. Vďaka skorým dovozom z Blízkeho východu je jeho používanie rozšírené najmä v pobrežných oblastiach Európy. **Úspešná kultivácia:** Vnútorne pestovanie je možné po celý rok. Semená namočte na 12 hodín do teplej vody, aby sa zlepšilo klíčenie. Semená potom rozložte na vlhký pestovateľský substrát alebo bylinkovú pôdu a zasypte ich asi jeden centimeter substrátom. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabráňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Urobte kultúrnu nádobu svetlú a teplú na 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý. V závislosti od teploty pestovania sa prvé semenáčky objavia po dvoch až štyroch týždňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Robustné sladké drevko miluje plné slnko a trochu chránené pred vetrom. **Optimálna starostlivosť:** Doprajte svojej rastlinke sladkého drevka hneď od začiatku o niečo vyšší a väčší črepník alebo vaňu, pretože sa z nej najskôr vyvinie koreňový a neskôr drevnatý podzemok s druhotnými koreňmi. Rád rastie v bylinkovej pôde alebo v dobre priepustnej záhradnej pôde. Udržujte pôdu vlhkú, ale zabráňte podmačaniu. **V zime:** Ako črepníková alebo vaňová rastlina sladké drevko najlepšie prezimuje na svetlom a chladnom mieste. Vysadená rastlina potrebuje zimnú ochranu listami alebo krovinou. Na jar môžete sladké drevko zredukovať na desať centimetrov.



## Sladki koren / sladki koren

Glycyrrhiza glabra

### Najstarejša uporabna in zdravilna rastlina na vrtovih starih koč - trdoživa

Korenina sladkega korena je zagotovo eno najstarejših zeliščnih zdravil. Trajna zelnata rastlina sladki koren lahko doseže višino tudi do enega metra in je bila nekoč priljubljena uporabna in zdravilna rastlina na domačijah zaradi delovanja pri kašlju, hripavosti in želodčnih težavah. Licorice pozno poleti pokaže svoje lepe svetlo vijolične do bele metuljaste cvetove v ohlapnih grozdih. Priljubljen čaj iz sladkega korena si lahko zdaj že od tretjega leta pripravite sami iz lastnega vrta, tako da odrežete dele stranskih korenin, ki močno dišijo po janežu, in jih jeseni posušite, ker je takrat največ sladkorja. Čajno žličko korenine prelijemo z 250 ml vrele vode, pustimo stati 15 minut in dodamo nekaj medu. **Naravni habitat:** Prvotno je sladki koren doma v sredozemski regiji in zahodni Aziji. Zaradi zgodnjega uvoza z bližnjega vzhoda je njegova uporaba še posebej razširjena v obalnih regijah Evrope. **Navodila za gojenje:** Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Semena za 12 ur namočite v sobno toplo vodo, da izboljšate kalitev. Nato semena razporedite po vlažnem rastnem substratu ali zeliščni zemlji in jih približno en centimeter prekrijete s substratom. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Naj bo posoda s kulturo svetla in topla pri 20 do 25°C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra. Odvisno od rastne temperature se prve sadike pojavijo po dveh do štirih tednih. **Najboljša lokacija:** Robustni sladki koren ljubi polno sonce in malo zaščiten pred vetrom. **Optimalna nega:** Svoji rastlini sladkega korena že na začetku privoščite nekoliko višji in večji lonec ali kad, saj najprej razvije glavno korenino, kasneje pa olesenele koreninice s sekundarnimi koreninami. Rad raste v zeliščni zemlji ali v dobro odcedni vrtni zemlji. Tla naj bodo vlažna, vendar se izogibajte premočevanju. **V zimskem času:** Kot lončnica ali gredica sladki koren najbolje prezimi na svetlem in hladnem mestu. Posajena rastlina potrebuje zimsko zaščito z listjem ali grmovjem. Spomladi lahko sladki koren odrežete na deset centimetrov.



## Regaliz u orozuz

Glycyrrhiza glabra

### La planta medicinal y útil más antigua de los viejos agricultores. Resistente a heladas

El regaliz pertenece seguramente a las hierbas medicinales más antiguas. El regaliz es perenne y puede alcanzar una altura de hasta un metro, y ha sido popular en jardines de agricultores por su efecto para la tos, ronquera y problemas estomacales. A finales de verano muestra su inflorescencia de color morado clarito a blanco con flores en forma de mariposas y colocadas en racimos. Podrá elaborar un té de regaliz del jardín a partir del tercer año, cortando raíces laterales en otoño y dejándolas secar porque es cuando el contenido de azúcar es más elevado. Vierta 250 ml de agua caliente sobre una cucharada de raíces, deje reposar durante 15 minutos y añádale un poco de miel. **Ubicación natural:** El regaliz es originalmente de la región del Mediterráneo y de Asia del Sur. A través de las importaciones iniciales procedentes de Oriente Medio se ha extendido su uso especialmente en las regiones costeras de Europa. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Mantenga las semillas durante 12 horas en agua a temperatura ambiente para hidratarlas y aumentar la germinación de las mismas. Esparza las semillas sobre sustrato húmedo o tierra para el cultivo de hierbas y cúbralas un centímetro con el mismo sustrato. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujereelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo (por ejemplo, rociándolo con un spray), pero no mojado. Dependiendo de la temperatura de cultivo aparecerán las primeras plántulas a las dos o cuatro semanas. **La mejor ubicación:** El regaliz es robusto y ama un espacio a pleno sol y un poco protegido ante corrientes de aire. **Cuidado óptimo:** Cultive su planta de regaliz desde un principio en un macetero alto y ancho porque al principio desarrolla una raíz pivotante y posteriormente un rizoma con raíces laterales. Se desarrolla muy bien en tierra para el cultivo de hierbas pero también en tierra permeable para jardín. Mantenga el suelo húmedo pero evite el anegamiento. **En el invierno:** La planta pasa el invierno mejor cultivándola en maceta, en un espacio luminoso y fresco. En exterior la planta necesita una protección ante heladas con follaje o chasca. En primavera puede podar el regaliz hasta los diez centímetros.



## Lékořice / Lékořice

Glycyrrhiza glabra

### Nejstarší užitková a léčivá rostlina ve starých chatových zahradách - mrazuvzdorná

Kořen lékořice je jistě jedním z nejstarších bylinných prostředků. Vytrvalá bylinná lékořice dorůstá do výšky až jednoho metru a bývá oblíbenou užitkovou a léčivou rostlinou na chatových zahrádkách pro svůj účinek na kašel, chrapot a žaludeční potíže. Lékořice ukazuje své pěkné světlé fialové až bílé motýlí květy ve volných hroznech koncem léta. Oblíbený lékořicový čaj z vlastní zahrádky si nyní můžete od třetího roku vyrobit sami tak, že odříznete části vedlejších kořenů, které silně voní po anýzu, a sušíte je na podzim, protože tehdy je obsah cukru nejvyšší. Lžičku kořene zalijte 250 ml horké vody, čaj nechte 15 minut louhovat a přidejte trochu medu. **Přirozená poloha:** Původně pochází lékořice ze středomořské oblasti a západní Asie. Vzhledem k raným dovozům z Blízkého východu je jeho použití rozšířeno zejména v pobřežních oblastech Evropy. **Úspěšné pěstování:** Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Pro zlepšení klíčení semena namočte na 12 hodin do teplé vody. Poté semena rozprostřete na vlhký pěstební substrát nebo bylinkovou zeminu a zasypte je substrátem asi na jeden centimetr. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Udělejte nádobu s kulturou světlou a teple na 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokry. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objevují po dvou až čtyřech týdnech. **Nejlépeší umístění:** Robustní lékořice miluje plné slunce a trochu chráněné před větrem. **Optimální péče:** Dopřejte své lékořici hned od začátku o něco vyšší a větší květináč nebo vanu, protože se z ní nejprve vyvine křivý a později dřevnatý oddenek s druhotnými kořeny. Rád roste v bylinkové půdě nebo v dobře propustné zahradní půdě. Udržujte půdu vlhkou, ale vyhněte se přemokření. **V zimě:** Lékořice jako květináč nebo vana přezimuje nejlépe na světlém a chladném místě. Vysazená rostlina potřebuje zimní ochranu listím nebo kletí. Na jaře můžete lékořici zkrátit na deset centimetrů.



## Meyankökü / meyankökü

Glycyrrhiza glabra

### Eski yazlık bahçelerdeki en eski yararlı ve şifalı bitki - dayanıklı

Meyan kökü kesinlikle en eski bitkisel ilaçlardan biridir. Bir metre yüksekliğe kadar ulaşabilen çok yıllık otsu meyankökü, öksürük, ses kısıklığı ve mide problemlerine iyi geldiği için yazlık bahçelerde popüler, faydalı ve şifalı bir bitkiydi. Meyan kökü, oldukça açık mor ila beyaz kelebek çiçeklerini yaz sonunda gevşek kümeler halinde gösterir. Popüler meyankökü çayını artık üçüncü yıldan itibaren kendi bahçenizden, ikincil köklerin yoğun anason kokan kısımlarını keserek kendiniz yapabilir ve sonbaharda kurutabilirsiniz, çünkü bu sonbaharda şeker oranı en yüksektir. Bir çay kaşığı kökünü üzerine 250 ml sıcak su dökün, çayı 15 dakika demlendirin ve biraz bal ekleyin. **Doğal konum:** Başlangıçta, meyankökü Akdeniz bölgesine ve Batı Asya'ya özgüdür. Yakın Doğu'dan erken ithal edildiğinden, kullanımı özellikle Avrupa'nın kıyı bölgelerinde yaygındır. **Başarılı yetiştirme:** Tüm yıl boyunca iç mekan ekimi mümkündür. Çimlenmeyi iyileştirmek için tohumları 12 saat oda sıcaklığında suda bekletin. Daha sonra tohumları nemli büyüyen substrat veya bitki toprağı üzerine yayın ve substrat ile yaklaşık bir santimetre kaplayın. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streč film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak hale getirin ve 20 ila 25 °C'de sıcak. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler iki ila dört hafta sonra ortaya çıkar. **En iyi konum:** Sağlam meyankökü tam güneşi sever ve rüzgardan biraz korunaklıdır. **Optimum bakım:** Meyankökü bitkinizi baştan biraz daha yüksek ve daha büyük bir saksıya veya küvete yerleştirin, çünkü önce bir ana kök ve daha sonra ikincil kökleri olan odunsu bir köksap geliştirebilir. Bitkisel toprakta veya iyi drene edilmiş bahçe topraklarında büyümeyi sever. Toprağı nemli tutun, ancak su birikmesinden kaçının. **Kışın:** Bir saksı bitkisi olarak, meyankökü en iyi kışı aydınlık ve serin bir yerde geçirir. Dikilen bitkinin yapraklar veya çalı çırpı ile kış korumasına ihtiyacı vardır. İlkbaharda meyán kökünü on santimetreye kadar kesebilirsiniz.



## Édesgyökér / Édesgyökér

Glycyrrhiza glabra

### A legrégebbi hasznos és gyógynövény a régi nyaraló kertekben - szívós

Az édesgyökér minden bizonnyal az egyik legrégebbi gyógynövény. Az élő, lágyzárú édesgyökér akár egy méter magasságot is elérhet, köhögésre, rekedtségre és gyomorpanaszokra gyakorolt hatása miatt a házikertek kedvelt hasznos és gyógynövénye volt. Az édesgyökér nyár végén laza fűtökből mutatja szép világoslilától a fehérig terjedő pillangós virágait. **Természetes elhelyezkedés:** Az édesgyökér eredetileg a Földközi-tenger térségében és Nyugat-Ázsiában őshonos. A korai Közel-Keletről érkező behozatal miatt alkalmazása különösen elterjedt Európa tengerparti vidékein. **Sikeres termesztés:** A beltéri termesztés egész évben lehetséges. Áztassa a magokat szobameleg vízben 12 órán át, hogy javítsa a csírázást. Ezután szórja ki a magokat nedves termesztőfelületre vagy gyógynövényes talajra, és fedje be őket körülbelül egy centiméterre az aljattal. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Tedd fényessé a kultúredényt és 20-25 Celsius fokos meleg. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettől függően az első palánták két-négy hét múlva jelennek meg. **A legjobb hely:** A robusztus édesgyökér szereti a teljes napsütést és a szélétől kissé védett. **Optimális gondozás:** Édesgyökér növényét már az elején kezelje valamivel magasabb és nagyobb cserépbe vagy kádba, mert először karógyökeret, majd később fás szárú rizómát fejleszt ki másodlagos gyökerekkel. Szívesen nő gyógynövényes talajban vagy jó vízelvezetésű kerti talajban. Tartsa nedvesen a talajt, de kerülje a vizesedést. **Télen:** Cserepes vagy kádas növényként az édesgyökér a legjobban világos és hűvös helyen telel át. Kiültetett növény téli védelmet igényel levelekkel vagy bozóttal. Tavasszal tíz centire lehet visszavágni az édesgyökeret.

: : : : :



## カンゾウ

Glycyrrhiza glabra

最古の作物で薬用植物 - 耐寒性を備える

甘草は確かに最も古い薬用植物の一つです。多年草で高さ1mまで成長し、咳、喉の痛み、胃の不調の治療に効果がある昔から人気のある薬用植物です。夏の終わりには、きれいな淡い紫色から白色の蝶のような花を咲かせます。

3年目以降からハーブティーに使用できます。秋に二次根を細かく刻み乾燥させたものが最も甘みを含みます。小さじ1杯の根を250mlのお湯に入れ15分ほど煮詰めて、好んで少量のハチミツなどを加えてください。

### 自然な場所:

もとは地中海地域と西アジアが原産です。中東からの輸入により、ヨーロッパの沿岸地域で特に広く使用されています。

### 栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。発芽率を上げる方法として、最初に種を温水に12時間浸します。湿った栽培用土またはハーブ用土壌に種を広げその上から1cm土を被せ、乾燥を防ぐためサランラップなどの透明フィルムでカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20℃~25℃の明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます - 水をスプレーすることをお勧めします - 濡らすのではなく湿らせます。温度によりますが、通常は2~4週間で発芽します。

**最高のロケーション:** 非常に日当たりのよい防風された場所を好みます。

### 最適なケア:

甘草は最初に主根を形成し、後に木質化した二次根を形成するので、栽培には最初から大きな鉢やコンテナを選ぶべきです。ハーブ用土壌または透水性のよい土壌を使用して湿った状態に保ち、水溜まりができないように注意してください。

### 冬に:

鉢植えの場合、冬越しは明るく涼しい場所での保管が最適です。屋外のものは枝葉や下生えで保護する必要があります。春には10cmの高さに剪定できます。

SKU: 17505 / Süßholz / Lakritze