



SAFLAX®



Tips



© Alpsdake - CC0

Solidago virgaurea

	 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 златна пръчица

Solidago virgaurea

Двойна полза: вкусна в салатата от диви билки и полезна като чай

Златната пръчица е известна и като лечебно растение от древността. Многогодишното растение расте като билка с продълговати листа с височина от 40 до 100 сантиметра. Характерни за билката златна пръчица са многобройните, до 15 mm широки, златисто-жълти цветни глави, които обикновено се появяват между юни и септември. Тъй като растението образува много нектар, то е популярно растение за пчели и насекоми и се счита за екологично особено ценно. Ефективни сили: Чаят от златна пръчица се счита за добър билков лек за проблеми с пикочните пътища и инфекции на пикочния мехур. За целта запарете една чаена лъжичка от билката златна пръчица с чаша вряща вода и след 20 минути изсипете билката през цедка за чай. Препоръчват се две до четири чаши дневно между храненията. Върховете на младите издънки са лесни за използване в салати от диви билки, а листата могат да се приготвят като спанак като зеленчук. Цветовете се използват като декорация на салати. **Естествено местоположение:** Златната пръчица е родом от Алжир и Мароко в цяла Европа до Япония и предпочита да расте на сухи горски ливади и по краищата на гори на по-висока надморска височина с по-умерен климат. **Успешно отглеждане:** Goldenrod се отглежда лесно от семена и може да се отглежда в саксия на закрито или да се засее директно в градината между началото на април и началото на юни. Като леки покълвачи семената се покриват леко с почва и субстратът се поддържа леко влажен, но не мокър. Когато разсадът достигне височина от 10 сантиметра, можете да го разсадите в отделни саксии или да го засадите директно в градината от късна пролет. Тогава разстоянието на засаждане трябва да бъде най-малко 25 cm. Подходящи са и широки саксии с умерена дълбочина около 30 cm. По-късно е възможно и вегетативно размножаване чрез резници. **Най-доброто местоположение:** Растението расте при добра слънчева светлина, както и на частична сянка, където височината на растеж е ограничена. **Оптимална грижа:** Златната пръчица е много толерантна по отношение на поливането, обикновено преживява сухите периоди без никакви проблеми и иска да се полива допълнително само при по-дълги периоди на суша и много топло време. В саксии или вани трябва да поливате само когато горните четири сантиметра от почвата са напълно сухи. Златната пръчица се нуждае само от леко торене с органичен течен тор, когато се държи в вани през периода на цъфтене през август. Златната пръчица се бере в началото на периода на цъфтене. Използват се цветните глави и листата. Отрежете горните 15 cm от растението и просто окачете частите на растението с главата надолу на сянка, за да изсъхнат. **През зимата:** Златната пръчица е издръжлива и понася високи минусови температури. Надземните части на листата отмират до края на ноември и поникват отново през пролетта.



Ægte guldris

Solidago virgaurea

Dobbelt fordel: lækker i en vild urtesalat og sund som en te

Guldrisen har også været kendt som en lægeplante siden antikken. Den flerårige plante vokser som en 40 til 100 centimeter høj urt med aflange blade. Typisk for guldris-urten er dens talrige, op til 15 mm brede, gyldengule blomsterhoveder, som normalt optræder mellem juni og september. Da planten danner meget nektar, er den en populær plante for bier og insekter og anses for at være økologisk særlig værdifuld. Effektive kræfter: En te lavet af guldris betragtes som et godt urtemiddel mod urinvejsproblemer og blæreinfektioner. For at gøre dette skal du brygge en teskefuld gyldenris-urt med en kop kogende vand og hælde urten gennem en te-si efter 20 minutter. To daglige anbefalestil fire kopper mellem måltiderne. De unge skudspidser er nemme at bruge i vilde urtesalater og bladene kan tilberedes som spinat som grøntsag. Blomsterne bruges som dekoration i salater. **Naturlig beliggenhed:** Guldrisen er hjemmehørende i Algeriet og Marokko over hele Europa til Japan og foretrækker at vokse på tørre skovenge og i udkanten af skove i højere højder med et mere moderat klima. **Succesfuld dyrkning:** Guldris er let at dyrke fra frø og kan også dyrkes i potte indendørs eller sås direkte i haven mellem begyndelsen af april og begyndelsen af juni. Som letpirer er frøene kun lidt dækket af jord, og underlaget holdes let fugtigt, men ikke vådt. Når frøplanterne har nået en højde på 10 centimeter, kan du omplante dem i individuelle pletter eller plante dem direkte i haven fra det sene forår. Planteafstanden skal da være mindst 25 cm. Brede pletter med en moderat dybde på ca. 30 cm er også velegnede. Senere er vegetativ formering via stiklinger også mulig. **Den bedste beliggenhed:** Planten vokser i godt sollys samt i halvskygge, hvor væksthøjden så er begrænset. **Optimal pleje:** Guldrisen er meget tolerant når det kommer til vanding, overlever normalt tørre perioder uden problemer og ønsker kun at blive vandet yderligere i længere perioder med tørke og meget varmt vejr. I pletter eller baljebør kun vandes, når de øverste fire centimeter af jorden er helt tør. Guldrisen behøver kun let gødskning med organisk flydende gødning, når den holdes i baljer i blomstringsperioden i august. Guldrisen høstes i begyndelsen af blomstringsperioden. Blomsterhovederne og bladene bruges. Klip de øverste 15 cm af planten af og hæng blot plantedelene på hovedet i skyggen til tørre. **Om vinteren:** Guldrisen er hårdfør og tåler høje minustemperaturer. De dele af bladene over jorden dør ud i slutningen af november og spirer igen om foråret.



Echte Goldrute

Solidago virgaurea

Doppelter Nutzen: Lecker im Wildkräutersalat und gesund als Tee

Auch die Goldrute ist seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Die mehrjährige Pflanze wächst als 40 bis 100 Zentimeter hohes Kraut mit länglichen Blättern. Typisch für das Goldrutenkraut sind seine zahlreichen, bis 15 mm breiten goldgelben Blütenköpfchen, die in der Regel zwischen Juni und September erscheinen. Da die Pflanze sehr viel Nektar bildet, ist sie eine beliebte Bienen- und Insektenpflanze und gilt als ökologisch besonders wertvoll. Wirkende Kräfte: Bei Harnwegsbeschwerden und Blasenentzündung gilt ein Tee aus Goldrutenkraut als ein gutes pflanzliches Mittel. Dafür überbrüht man einen Teelöffel des Goldrutenkrautes mit einer Tasse kochendem Wasser und gießt das Kraut nach 20 Minuten durch ein Teesieb ab. Empfohlen werden täglich zwei bis vier Tassen zwischen den Mahlzeiten. Die jungen Triebspitzen lassen sich gut in Wildkräutersalaten verarbeiten und die Blätter können ähnlich wie Spinat als Gemüse gekocht werden. Die Blüten verwendet man als Dekoration in Salaten. **Naturstandort:** Heimisch ist die Goldrute von Algerien und Marokko über das gesamte Europa bis Japan und wächst bevorzugt auf trockenen Waldwiesen und an Waldrändern in höheren Lagen mit gemäßigtem Klima. **Anzucht:** Die Goldrute ist leicht aus Samen zu ziehen und kann auch in einer Schale am Haus vorgezogen oder zwischen Anfang April und Anfang Juni direkt im Garten gesät werden. Als Lichtkeimer werden die Samen nur ganz wenig mit Erde bedeckt und das Substrat leicht feucht, aber nicht nass gehalten. Wenn die Sämlinge eine Höhe von 10 Zentimetern erreicht haben, können Sie sie in einzelne Töpfe umpflanzen oder ab dem späten Frühjahr auch direkt in den Garten setzen. Der Pflanzabstand sollte dann mindestens 25 cm betragen. Breite Töpfe mit einer moderater Tiefe von etwa 30 cm sind auch geeignet. Später ist auch eine vegetative Vermehrung über Stecklinge möglich. **Standort:** Die Pflanze wächst bei guter Sonneneinstrahlung ebenso wie im Halbschatten, wo die Wuchshöhe dann aber beschränkt ist. **Pflege:** Die Goldrute ist bei der Wässerung sehr tolerant, übersteht Trockenperioden meist ohne Probleme und will nur bei längerer Trockenheit und sehr warmen Wetter zusätzlich gegossen werden. In Töpfen oder Kübeln sollten Sie erst dann wässern, wenn die oberen vier Zentimeter der Erde vollkommen ausgetrocknet sind. Eine leichte Düngung mit organischem Flüssigdünger benötigt die Goldrute nur bei Kübelhaltung während der Blütezeit im August. Die Ernte der Goldrute erfolgt zu Beginn der Blütezeit. Genutzt werden dabei die Blütenköpfe sowie die Blätter. Schneiden Sie die oberen 15 cm der Pflanze ab und hängen Sie die Pflanzenteile einfach kopfüber zum Trocknen im Schatten auf. **Im Winter:** Die Goldrute ist winterhart und toleriert hohe Minustemperaturen. Die oberirdischen Blattteile sterben bis Ende November ab und treiben im Frühjahr wieder neu aus.



Goldenrod

Solidago virgaurea

Double benefit: tasty in a wild herb salad and healthy as a tea

The Goldenrod is another medicinal plant that is known since the ancient times. The perennial herb with its longish leaves grows between 40 and 100 cm tall. Typically between June and September, it develops the characteristic, numerous, up to 15 mm big, golden yellow-coloured flower heads. Since the plant produces an abundance of nectar, it is quite popular with bees and insects and considered extremely ecological valuable. Active agents: The Goldenrod tea is a good natural remedy for uropathy and bladder troubles. For that, a teaspoonful of the herb is dashed with a cup of hot boiling water and strained off with tea strainer after about 20 minutes. Two to four cups a day, between the meals, are recommended. The young shoot tips do nicely in a wild herb salad, and the leaves can be cooked as vegetables like spinach. The flowers are used for decoration in a salad as well. **Natural location:** The Goldenrod has its natural habitat from Algeria and Morocco to the whole of Europe and until Japan, while it grows mainly on dry glades and edges of the woods in higher altitudes with temperate climate. **Successful cultivation:** Seed propagation is rather easy with the Goldenrod and can either be done initially in a bowl indoors, or between April and June by directly planting outdoors in the garden. Goldenrod is a light germinator and the seeds are to be covered only slightly with the potting compost. Keep the earth moist, but not wet. As soon as the seedlings have grown about 10 cm, you may shift them into separate pots or plant them out in late spring with at least 25 cm between the plants. For potting, wide and tall pots with about 30 cm depth are recommended. Later on, vegetative multiplication is possible through cuttings. **The best location:** The Goldenrod grows in sunny spots as well as half-shaded places, while the growth height is rather limited with the latter. **Optimal care:** The Goldenrod is quite modest in its water needs - it can endure dryness easily and only wants to be watered additionally during longer dry periods and hot weather. Pot and tub plants, however, should only be watered after the upper 4 cm of the earth have dried out. Weak fertilizing with fluid organic fertilizer is only necessary in tub cultivation and during the blossoming in August. The beginning of blossoming is also the time for harvesting the Goldenrod. The flower heads and the leaves are the parts that come into use. Just cut off the upper 15 cm of the plant and hang them upside down in a shaded place for drying. **In the winter:** The Goldenrod is frost-hard and tolerates even strong frosts. The aerial parts of the plant die off until the end of November and will shoot again in spring.



Tõeline kuldvits

Solidago virgaurea

Topeltkasu: maitsev metsiku ürdisalatist ja tervislik nagu teed

Kuldvits on iidsetest aegadest tuntud ka ravimtaimena. Püsiktaim kasvab 40–100 sentimeetri kõrguse piklike lehtedega ürdina. Kuldvitsrohule on tüüpilised tema arvukad, kuni 15 mm laiused kuld kollased õiepead, mis ilmuvad tavaliselt juunist septembrini. Kuna taim moodustab palju nektarit, on ta populaarne mesilaste ja putukate taim ning seda peetakse ökoloogiliselt eriti väärtuslikuks. Tõhusad jõud: kuldvits test valmistatud teed peetakse heaks taimseks ravimiks kuseteede probleemide ja põiepõletike korral. Selleks pruulige teelusikatäis kuldvitsa ürti tassi keeva veega ja valage ürt 20 minuti pärast läbi teesõela. Soovitav on kaks korda päevakuni neli tassi söögikordade vahel. Noorte võrsete tippe on lihtne kasutada metsikute ürtide salatites ja lehti saab küpsutada nagu spinatit köögiviljana. Õisi kasutatakse salatite kaunistuseks. **Looduslik asukoht:** Kuldvits on pärit Alžeeriasst ja Marokost üle terve Euroopa kuni Jaapanini ning eelistab kasvada kuivadel metsaniitudel ja metsaservadel kõrgemal ja mõõdukama kliimaga. **Edukas kasvatamine:** Goldenrodi on lihtne seemnest kasvatada ja seda saab kasvatada ka potis siseruumides või külvata otse aeda aprilli algusest juuni alguseni. Kergele idandajana kaetakse seemned mullaga vaid veidi ja substraat hoitakse kergelt niiskena, kuid mitte märjana. Kui seemikud on jõudnud 10 sentimeetri kõrgusele, võite need istutada üksikutesse pottidesse või hiliskevadest otse aeda istutada. Istutuskaugus peaks siis olema vähemalt 25 cm. Sobivad ka laiad, mõõduka sügavusega umbes 30 cm potid. Hiljem on võimalik ka vegetatiivne paljundamine pistikute kaudu. **Parim asukoht:** Taim kasvab nii heas päikesevalguses kui ka poolvarjus, kus kasvukõrgus on siis piiratud. **Optimaalne hooldus:** Kuldvits on kastmise osas väga tolerantne, tavaliselt elab kuivad perioodid probleemideta üle ja tahab täiendavalt kasta vaid pikema põua perioodi ja väga soojade ilmadega. Pottides või vannidestuleks kasta ainult siis, kui pinnase ülemised neli sentimeetrit on täielikult kuivanud. Kergelt väetamist orgaanilise vedelväetisega vajab kuldvits vaid augustis õitsemise ajal vannis hoides. Kuldvits koristatakse õitsemisperioodi alguses. Kasutatakse õiepäid ja lehti. Lõika taime pealt 15 cm ära ja riputa taimeosad lihtsalt tagurpidi varju kuivama. **Talvel:** Kuldvits on vastupidav ja talub kõrgeid miinustemperatuure. Maapinnast kõrgemad lehtede osad surevad ära novembri lõpuks ja tärkavad uuesti kevadel.



Varsinainen kultaviide

Solidago virgaurea

Kaksinkertainen hyöty: herkullista villiyrtsisalaattissa ja terveellistä teenä

Kultapiippu on tunnettu myös lääkekasvina antiikista lähtien. Monivuotinen kasvi kasvaa 40-100 senttimetriä korkeana yrttinä, jolla on pitkänomaiset lehdet. Tyyppillisiä kultaruoholle ovat sen lukuisat, jopa 15 mm leveät kullankeltaiset kukkapäät, jotka ilmestyvät yleensä kesä-syyskuussa. Koska kasvi muodostaa paljon nektaria, se on mehiläisten ja hyönteisten suosittu kasvi ja sitä pidetään ekologisesti erityisen arvokkaana. Tehokkaat voimat: Kultapuusta valmistettua teetä pidetään hyvänä yrttilääkkeenä virtsatieongelmiin ja virtsarakkotulehduksiin. Hauduta tätä varten teelusikallinen kultapiippuryhtiä kupilliseen kiehuvaan veteen ja kaada yrtti teesiivilän läpi 20 minuutin kuluttua. Suositus on kaksi päivässä neljän kupilliseen aterioiden välillä. Nuorten versojen kärjet ovat helppokäyttöisiä villiyrtsisalaateissa ja lehtiä voi keittää pinaatin tapaan vihannekseksi. Kukkia käytetään salaattien koristeena. **Luonnollinen sijainti:** Kultapiippu on kotoisin Algeriasta ja Marokosta, koko Euroopasta Japaniin, ja se kasvaa mieluiten kuivilla metsäniityillä ja metsien reunoilla korkeammilla korkeuksilla ja lauhkeammalla ilmastolla. **Onnistunut viljely:** Goldenrod on helppo kasvattaa siemenistä, ja se voidaan kasvattaa myös ruukussa sisätiloissa tai kylvää suoraan puutarhaan huhtikuun ja kesäkuun alun välillä. Kevyillä idättäjinä siemenet peitetään vain vähän mullalla ja substraatti pidetään hieman kosteana, mutta ei märkänä. Kun taimet ovat saavuttaneet 10 senttimetrin korkeuden, voit istuttaa ne yksittäisiin ruukkuihin tai istuttaa ne suoraan puutarhaan myöhäiskeväästä alkaen. Istutustäisyyden tulee tällöin olla vähintään 25 cm. Sopivat myös leveät ruukut, joiden syvyys on kohtalainen, noin 30 cm. Myöhemmin kasvullinen lisäys pistokkaiden kautta on myös mahdollista. **Paras sijainti:** Kasvi kasvaa hyvässä auringonvalossa sekä osittain varjossa, jossa kasvukorkeus on silloin rajoitettu. **Optimaalinen hoito:** Kultapiippu on kastelun suhteen erittäin sietävä, kestää yleensä kuivat kaudet ongelmitta ja haluaa lisäkastelua vain pidempien kuivuuden ja erittäin lämpimän sään aikana. Ruukuissa tai altaissatulee kastella vain, kun maaperän ylimmät neljä senttimetriä ovat täysin kuivia. Kultapiippu tarvitsee vain kevyttä lannoitusta orgaanisella nestemäisellä lannoitteella, kun sitä pidetään tynnyrissä kukinnan aikana elokuussa. Kultapiippu korjataan kukinnan alussa. Kukkien päitä ja lehtiä käytetään. Leikkaa kasvin yläosa irti 15 cm ja ripusta kasvin osat ylösalaisin varjoon kuivumaan. **Talvella:** Kultapiippu on kestävä ja sietää korkeita miinustempärotiloja. Maan yläpuolella olevat lehtien osat kuolevat marraskuun loppuun mennessä ja itävät uudelleen keväällä.



Solidage verge d'or

Solidago virgaurea

Double avantage : Délicieux dans les salades d'herbes sauvages et sain dans le thé

Le solidage verge d'or est aussi une plante médicinale connue depuis l'Antiquité. La plante devient une herbe de 40 à 100 centimètres d'hauteur avec des feuilles allongées. Les nombreuses petites capitules dorés de 15 mm de largeur, qui apparaissent entre juin et septembre en général, sont typiques du solidage verge d'or. Comme la plante produit beaucoup de nectar, elle est aimée par les abeilles et les insectes et est considérée écologiquement comme étant particulièrement précieuse. Forces agissantes : Un thé de solidage verge d'or est une bonne remède végétale pour les troubles urinaires et pour la cystite. Pour ce faire, on plonge une cuillerée de solidage verge d'or dans une tasse avec de l'eau bouillante et on l'égoutte avec un passe-thé après 20 minutes. Il est conseillé de boire deux à quatre tasses par jour entre les repas. Les jeunes bouts de rameaux peuvent être utilisés dans les salades sauvages et les feuilles peuvent être cuites comme des légumes, comme les épinards. On utilise les fleurs pour décorer les salades. **Emplacement naturel:** Le solidage verge d'or est indigène d'Algérie et du Maroc et répandu de l'Europe au Japon. Il grandit sur des clairières sèches et sur des lisières dans des régions plus élevées avec un climat plus tempéré. **Culture réussie:** Le solidage verge d'or est facile à cultiver et peut aussi être semé dans un bac à la maison ou directement dans le jardin entre début avril et début juin. Comme elles ont besoin de lumière pour germer, il faut seulement recouvrir les graines légèrement avec de la terre et maintenir le substrat humide, mais pas mouillé. Lorsque les semis ont atteint une hauteur de 10 centimètres, vous pouvez les repiquer dans des pots individuels ou les mettre directement dans le jardin à partir de fin printemps. Les semis doivent être replantés à au moins 25 centimètres les uns des autres. Des pots larges avec une profondeur modérée d'environ 30 centimètres sont aussi adaptés. Il est aussi possible de faire une multiplication végétative sur des boutures. **Le meilleur emplacement:** La plante grandit dans des endroits ensoleillés, ainsi que dans des endroits mi-ombragés, où la hauteur sera limitée. **Soins optimaux:** Le solidage verge d'or est très tolérant à l'arrosage, surmonte les périodes sèches sans problème en général, et ne veut être arrosé plus fréquemment qu'en cas de sécheresse plus longues et lorsqu'il fait très chaud. Vous ne pouvez arroser les plantes entretenues en pot ou en bac que lorsque les 4 cm supérieurs de la terre sont totalement séchés. Seul le solidage entretenu en pot a besoin d'être légèrement engraisé pendant la floraison en août avec de l'engrais liquide organique. La récolte se fait au début de la floraison. Les capitules et les fleurs sont utilisées. Coupez 15 centimètres sur la plante et suspendez les parties de la plante par la tête et à l'ombre pour se dessécher. **En hiver:** Le solidage verge d'or est rustique et supporte des températures glaciales. Les feuilles aériennes meurent jusqu'en novembre et repoussent en printemps.



Πραγματικό χρυσόβεργα

Solidago virgaurea

Διπλό όφελος: νόστιμο σε σαλάτα με άγρια βότανα και υγιεινό σαν τσάι

Το χρυσόβεργα είναι επίσης γνωστό ως φαρμακευτικό φυτό από την αρχαιότητα. Το πολυετές φυτό αναπτύσσεται ως βότανο ύψους 40 έως 100 εκατοστών με επιμήκη φύλλα. Χαρακτηριστικό του βότανου χρυσόβεργα είναι οι πολυάριθμες, πλατύς έως 15 mm, χρυσοκίτρινες κεφαλές λουλουδιών, που εμφανίζονται συνήθως μεταξύ Ιουνίου και Σεπτεμβρίου. Δεδομένου ότι το φυτό σχηματίζει πολύ νέκταρ, είναι δημοφιλές φυτό για τις μέλισσες και τα έντομα και θεωρείται ιδιαίτερα οικολογικά πολύτιμο. Αποτελεσματικές συνθήκες: Ένα τσάι φτιαγμένο από χρυσόβεργα θεωρείται ένα καλό φυτικό φάρμακο για προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος και λοιμώξεις της ουροδόχου κύστης. Για να το κάνετε αυτό, παρασκευάστε ένα κουταλάκι του γλυκού από το βότανο χρυσόβεργα με ένα φλιτζάνι βραστό νερό και ρίξτε το βότανο μέσα από ένα σουρωτήρι τσαγιού μετά από 20 λεπτά. Συνιστώνται δύο ημερησίως τέσσερα φλιτζάνια μεταξύ των γευμάτων. Οι μύτες νεαρών βλαστών είναι εύκολες στη χρήση σε σαλάτες με άγρια βότανα και τα φύλλα μπορούν να μαγειρευτούν σαν το σπανάκι ως λαχανικό. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνται ως διακόσμηση σε σαλάτες. **Φυσική τοποθεσία:** Το χρυσόβεργα είναι εγγενές στην Αλγερία και το Μάρκο στο ολόκληρη την Ευρώπη έως την Ιαπωνία και προτιμά να αναπτύσσεται σε ξηρά δασικά λιβάδια και στις παρυφές δασών σε μεγαλύτερα υψόμετρα με πιο ήπιο κλίμα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Το Goldenrod είναι εύκολο να αναπτυχθεί από σπόρους και μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί σε γλάστρα σε εσωτερικό χώρο ή να σπαρθεί απευθείας στον κήπο από τις αρχές Απριλίου έως τις αρχές Ιουνίου. Ως ελαφρά βλαστάρια, οι σπόροι καλύπτονται ελάχιστα με χώμα και το υπόστρωμα διατηρείται ελαφρώς υγρό, αλλά όχι υγρό. Όταν τα σπορόφυτα φτάσουν σε ύψος 10 εκατοστών, μπορείτε να τα μεταφυτεύσετε σε μεμονωμένες γλάστρες ή να τα φυτέψετε απευθείας στον κήπο από τα τέλη της άνοιξης. Η απόσταση φύτευσης τότε πρέπει να είναι τουλάχιστον 25 cm. Κατάλληλες είναι επίσης φαρδιές γλάστρες με μέτρο βάθος περίπου 30 cm. Αργότερα, είναι επίσης δυνατό ο αγενής πολλαπλασιασμός μέσω μοσχευμάτων. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το φυτό αναπτύσσεται σε καλό ηλιακό φως καθώς και σε μερική σκιά, όπου το ύψος ανάπτυξης περιορίζεται στη συνέχεια. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το χρυσόβεργα είναι πολύ ανθεκτικό όσον αφορά το πότισμα, συνήθως επιβιώνει σε περιόδους ξηρασίας χωρίς προβλήματα και θέλει να ποτίζεται επιπρόσθετα μόνο σε μεγαλύτερες περιόδους ξηρασίας και πολύ ζεστό καρό. Σε γλάστρες ή μπανιέρες πρέπει να ποτίζονται μόνο όταν τα πάνω τέσσερα εκατοστά του εδάφους έχουν στεγνώσει τελείως. Το χρυσόβεργα χρειάζεται ελαφριά λίπανση με οργανικό υγρό λίπασμα μόνο όταν διατηρείται σε σκιά κατά την περίοδο της ανθοφορίας τον Αύγουστο. Το χρυσόβεργα συλλέγεται στην αρχή της περιόδου ανθοφορίας. Χρησιμοποιούνται οι ανθοκεφαλές και τα φύλλα. Κόψτε τα πάνω 15 εκατοστά του φυτού και απλά κρεμάστε τα μέρη του φυτού ανάποδα στη σκιά για να στεγνώσουν. **Το χειμώνα:** Το χρυσόβεργα είναι ανθεκτικό και ανέχεται υψηλές μείον θερμοκρασίες. Τα τμήματα των φύλλων πάνω από το έδαφος πεθαίνουν μέχρι τα τέλη Νοεμβρίου και βλασταίνουν ξανά την άνοιξη.



Sliotán órga fíor Solidago virgaurea

Sochar dúbailte: delicious i sailéad luibh fiáin agus sláintiúil mar thae

Tá an goldenrod ar a dtugtar freisin mar phlanda íocshláinte ó shin i leith. Fásann an planda ilbhliantúil mar luibh 40 go 100 ceintiméadar ar airde le duilleoga fadaíthe. Is gnách leis an luibh goldenrod a cinn bláthanna órga-buí iomadúla, suas le 15 mm ar leithead, a bhíonn le feiceáil de ghnáth idir Meitheamh agus Meán Fómhair. Ós rud é go gcruthaíonn an planda go leor neachtar, is planda coitianta é do bheacha agus feithidí agus meastar go bhfuil sé thar a bheith luachmhar ó thaobh na héiceolaíochta de. Fórsaí éifeachtacha: Meastar gur leigheas luibhe maith é tae déanta as goldenrod le haghaidh fadhbanna conradh urinary agus ionfhabhtuithe bladder. Chun seo a dhéanamh, brew teaspoon an luibh goldenrod le cupán fiuchphointe uisce agus doirt an luibh trí strainer tae tar éis 20 nóiméad. Moltar dhá uair sa lágo ceithre chupán idir béilí. Is furasta na leideanna shoot óga a úsáid i sailéid luibheanna fiáine agus is féidir na duilleoga a chócaráil mar spionáiste mar ghlasra. Úsáidtear na bláthanna mar mhaisiúchán i sailéid. **Suíomh nádúrtha:** Is é an goldenrod dúchasach don Ailgéir agus Maracó ar fud na hEorpa ar fad go dtí an tSeapáin agus is fearr ag fás ar móineirí foraoise tírime agus ar imill na bhforaoisí ag airde níos airde le aeráid níos measartha. **Saothrú rathúil:** Is furasta an Goldenrod a fhás ó shíol agus is féidir é a fhás freisin i bpota laistigh nó a chur go díreach sa ghairdín idir go luath i mí Aibreáin agus tús mhí an Mheithimh. Mar germinators éadrom, níl na síolta clúdaithe ach beagán le hithreach agus coimeádtar an tsubstráit beagán tais, ach ní fliuch. Nuair a shroicheann na síológa airde 10 ceintiméadar, is féidir leat iad a thrasplandú i bpotáí aonair nó iad a phlandáil go díreach sa ghairdín ó dheireadh an earraigh. Ba chóir go mbeadh an fad plandála ansin ar a laghad 25 cm. Tá potaí leathan le doimhneacht measartha de thart ar 30 cm oiriúnach freisin. Níos déanaí, is féidir iomadú fásúil trí ghearrthacha freisin. **An suíomh is fearr:** Fásann an planda i solas na gréine maith chomh maith le i scáth páirteach, áit a bhfuil an airde fáis teoranta ansin. **Cúram is fearr is féidir:** Tá an t-uiscear an-fhulangach maidir le hionsiú, maireann sé de ghnáth ar thréimhsí tírime gan aon fhadhbanna agus ní theastaíonn uaidh ach é a uisce freisin le linn thréimhsí níos faide de thriomach agus aimsir an-te. I bpotáí nó tobáina watered ach amháin nuair a bhíonn na ceithre ceintiméadar barr ithreach tirim go hiomlán. Ní gá don goldenrod ach toirchiú éadrom le leasachán orgánach leachtach nuair a choinnítear i dtobáin é le linn na tréimhse bláthanna i mí Lúnasa. Baintear an goldenrod ag tús na tréimhse bláthanna. Úsáidtear na cinn bláthanna agus na duilleoga. Gearr amach an 15cm uachtarach den phlanda agus croch na páirteanna plandaí bun os cionn sa scáth le triomú. **Sa gheimhreadh:** Tá an goldrod crua agus fhulaingt sé teochtáí arda lúide. Faigheann na codanna de na duilleoga os cionn na talún bás faoi dheireadh mhí na Samhna agus sprout arís san earrach.



Sannkallaður gullmoli Solidago virgaurea

Tvöfaldur ávinningur: ljúffengt í villtu kryddjurtasalatinu og hollt sem te

Gullsprottinn hefur einnig verið þekktur sem lækningajurt frá fornu fari. Fjölær plantan vex sem 40 til 100 sentímetra há jurt með aflöngum blöðum. Dæmigert fyrir gullroðajurtina eru fjölmargir, allt að 15 mm breiðir, gullgulir blómhausar, sem koma venjulega fram á tímabilinu júní til september. Þar sem plantan myndar mikið af nektar er hún vinsæl planta fyrir býflugur og skordýr og er talin vera vistfræðilega sérstaklega verðmæt. Áhrifavaldar: Te úr gulldrepi er talið gott jurtalyf við þvagfæravandamálum og blóðrusýkingum. Til að gera þetta skaltu brugga teskeið af gullroðajurtinni með bolla af sjóðandi vatni og hella jurtinni í gegnum tesíu eftir 20 mínútur. Mælt er með tveimur á dag fjóra bolla á milli mála. Auðvelt er að nota unga sprotann í villjurtasalat og blöðin má elda eins og spinat sem grænmeti. Blómín eru notuð sem skraut í salöt. **Náttúruleg staðsetning:** Gullsprottinn á heima í Alsír og Marokkó um alla Evrópu til Japans og kys að vaxa á þurrum skógarengjum og á skógarbrúnum í meiri hæð með hófsamara loftslagi. **Árangursrík ræktun:** Auðvelt er að rækta gullroda úr fræi og einnig er hægt að rækta hana í potti innandyrna eða sá beint í garðinn frá byrjun apríl til byrjun júní. Sem létt spirunarefni eru fræin aðeins þakin jarðvegi og undirlagið haldið örlítið rakt, en ekki blautt. Þegar plönturnar hafa náð 10 sentímetra hæð er hægt að græða þær í einstaka potta eða planta þeim beint í garðinn frá því seint á vorin. Gróðursetningarfarlægð ætti þá að vera að minnsta kosti 25 cm. Breiðir pottar með um 30 cm dýpt í meðallagi henta líka vel. Seinna er gróðurfjölgun með græðlingum einnig möguleg. **Besta staðsetningin:** Plöntan vex í góðu sólarljósi sem og í hálfskugga þar sem vaxtarhæð er þá takmörkuð. **Besta umönnun:** Gullstöngin þolir mjög vel þegar kemur að vökvun, lífr vanalega af þurrt tímabil án vandræða og vill aðeins vökva til viðbótar við lengri þurrkatíma og mjög hlýtt veður. Í pottum eða pottumætti aðeins að vökva þegar efstu fjórir sentimetrarnir af jarðvegi eru alveg þurrir. Gullstöngin þarf aðeins léttu frjövgun með lífrænum fljótandi áburði þegar hún er geymd í pottum á blómstrandi tímabili í ágúst. Gullstanga er safnað í upphafi blómstrandi tíma. Blómhausarnir og blöðin eru notuð. Skerið efstu 15 cm af plöntunni af og hengið plöntuhlutana einfaldlega á hvolfi í skugga til að þorna. **Á veturna:** Gullstangan er harðger og þolir háan mínus hita. Hlutar laufblaðanna fyrir ofan jörð deyja af í lok nóvember og spretta aftur á vorin.



Verga d'oro Solidago virgaurea

Doppio utilizzo: ottima in un'insalata di erbe spontanee e salutare in infusione

Anche la Verga d'oro è conosciuta sin dall'antichità come pianta officinale. Questa pianta erbacea perenne cresce da 40 a 100 centimetri di altezza, con foglie allungate, sono tipici della pianta i capolini del fiore, che crescono fino a 15 mm di ampiezza e compaiono di norma fra giugno e settembre. Poiché la pianta produce molto nettare è amata da api e insetti e ha, inoltre, un ruolo ecologicamente importante. Proprietà: l'infuso di questa pianta è utile per alleviare i disturbi delle vie urinarie e le infiammazioni della vescica. Per la preparazione, versate un cucchiaino di erba in una tazza di acqua bollente e lasciate in infusione 20 minuti, poi filtrate. Si consiglia di bere da due a quattro tazze al giorno, fra i pasti. Le punte dei getti giovani sono ottime in insalate di erbe spontanee e le foglie possono essere preparate come gli spinaci. I fiori si utilizzano come decorazione nelle insalate. **Posizione naturale:** La Verga d'oro è endemica di Algeria, Marocco, di tutta l'Europa fino al Giappone e cresce preferibilmente sui prati boschivi asciutti e intorno ai boschi, in zone montuose dal clima temperato. **Coltivazione riuscita:** Coltivare la Verga d'oro dai semi è facile e può avvenire anche dentro un recipiente in casa oppure, tra aprile e i primi di giugno, può essere seminata direttamente in giardino. Poiché i semi hanno bisogno di luce per germinare dovrete ricoprirli solo poco con la terra, mantenendo il substrato sempre leggermente umido, ma non bagnato. Quando le piantine avranno raggiunto un'altezza di 10 centimetri potrete piantarle in singoli vasi, oppure direttamente in giardino, a partire dalla tarda primavera. In quel caso, mantenete una distanza di circa 25 centimetri fra le piante. Sono adatti anche vasi larghi, con una profondità moderata di circa 30 centimetri. Più tardi è possibile anche una riproduzione vegetativa dalla talea. **La posizione migliore:** La pianta è adatta all'esposizione solare così come alla mezz'ombra, ma nel secondo caso la crescita ne risulterà un po' limitata. **Cura ottimale:** La Verga d'oro è molto tollerante rispetto alle irrigazioni, tollera periodi di siccità quasi senza problemi e dovrà essere innaffiata un po' di più solo nel caso di periodi lunghi di siccità o di clima molto caldo. In vaso o in un grande recipiente dovrete innaffiare quando i 4 centimetri superficiali di terra si saranno completamente asciugati. Solo nel caso di coltivazione in vaso la pianta avrà bisogno di una concimazione durante la fioritura, da effettuarsi in agosto, con fertilizzante organico liquido. Si può raccogliere la Verga d'oro all'inizio della fioritura, tagliate gli ultimi 15 centimetri della pianta e appendete la parte tagliata a testa in su, all'ombra, per farla seccare. **In inverno:** La Verga d'oro è resistente al freddo e tollera anche le temperature sottozero. Le parti di foglie superficiali muoiono fino alla fine di novembre e tornano a sbocciare in primavera.



Prava zlatnica Solidago virgaurea

Dvostruka korist: ukusna u salati od divljeg bilja i zdrava kao čaj

Zlatna šipka je od davnina poznata i kao ljekovita biljka. Višegodišnja biljka raste kao 40 do 100 centimetara visoka zeljasta biljka duguljastih listova. Za zlatnicu su karakteristične brojne, do 15 mm široke, zlatnožute cvjetne glavice koje se obično pojavljuju između lipnja i rujna. Budući da biljka stvara mnogo nektara, omiljena je biljka kod pčela i insekata te se smatra ekološki posebno vrijednom. Djelotvornost: Čaj od zlatne šipke smatra se dobrim biljnim lijekom za probleme mokraćnog sustava i infekcije mjehura. Da biste to učinili, poparite čajnu žličicu biljke zlatnice sa šalicom kipuće vode i nakon 20 minuta prelijte biljku kroz cjedilo za čaj. Preporučuju se dva dnevno četiri šalice između obroka. Vršci mladih izdanaka lako se koriste u salatama od samoniklog bilja, a listovi se mogu kuhati poput špinata kao povrće. Cvjetovi se koriste kao ukras u salatama. **Zemlja porijekla:** Zlatna šipka je porijeklom iz Alžira i Maroka preko cijele Europe do Japana, a najradije raste na suhim šumskim livadama i rubovima šuma na višim nadmorskim visinama s umjerenijom klimom. **Uspješan uzgoj:** Zlatnu šipku je lako uzgojiti iz sjemena, a može se uzgajati i u posudi u zatvorenom prostoru ili sijati izravno u vrt između početka travnja i početka lipnja. Kao lagane kljalice, sjeme se samo malo pokriva zemljom, a supstrat se održava lagano vlažnim, ali ne mokrim. Kad sadnice dostignu visinu od 10 centimetara, možete ih presaditi u pojedinačne posude ili od kasnog proljeća posaditi izravno u vrt. Razmak sadnje tada treba biti najmanje 25 cm. Prikladne su i široke posude umjerene dubine od oko 30 cm. Kasnije je moguće i vegetativno razmnožavanje reznicama. **Najbolja lokacija:** Biljka raste na dobroj sunčevoj svjetlosti kao iu polusjeni, gdje je tada visina rasta ograničena. **Optimalna njega:** Zlatna šipka je vrlo tolerantna na zalijevanje, obično bez problema preživi sušna razdoblja, a dodatno zalijevanje želi samo u dužim sušnim razdobljima i vrlo toplom vremenu. U loncima ili kadamatere zalijevati tek kada su gornja četiri centimetra tla potpuno suha. Zlatna šipka treba samo lagano gnojdbu organskim tekućim gnojivom kada se drži u kacama tijekom razdoblja cvatnje u kolovozu. Zlatna šipka se bere na početku cvatnje. Koriste se cvjetne glavice i listovi. Odrežite gornjih 15 cm biljke i jednostavno objesite dijelove biljke naopako u hladu da se osuše. **U zimi:** Zlatna šipka je otporna i podnosi visoke minus temperature. Dijelovi lišća iznad zemlje odumiru do kraja studenoga i ponovno niču u proljeće.



Ista zelta stienis

Solidago virgaurea

Divkāršs ieguvums: garšīgi savvaļas garšaugu salātos un veselīgi kā tēja

Kopš seniem laikiem zelta stienis ir pazīstams arī kā ārstniecības augs. Daudzgadīgais augs aug kā 40 līdz 100 centimetrus augsts lakstaugs ar iegarenām lapām. Zeltainim raksturīgas ir tās daudzās, līdz 15 mm platās, zeltaini dzeltenās ziedgalvas, kas parasti parādās no jūnija līdz septembrim. Tā kā augs veido daudz nektāra, tas ir iecienīts augs bitēm un kukaiņiem un tiek uzskatīts par ekoloģiski īpaši vērtīgu. Efektīvi spēki: tēja, kas pagatavota no zelta nūjiņas, tiek uzskatīta par labu augu līdzekli urīnceļu problēmām un urīnpūšļa infekcijām. Lai to izdarītu, uzvāriet tējkaroti zelta spieķa zāles ar glāzi verdoša ūdens un pēc 20 minūtēm izlejiet augu caur tējas sietiņu. Ieteicams divas reizes dienā līdz četrām tasēm starp ēdienreizēm. Jauno dzinumu galus ir viegli izmantot savvaļas garšaugu salātos, un lapas var pagatavot kā spinātus kā dārzeņus. Ziedi tiek izmantoti kā dekorācija salātos.

Dabiska vieta: Zelta spieķa dzimtene ir Alžīrija un Maroka no visas Eiropas līdz Japānai, un tā dod priekšroku augt sausās meža pļavās un mežu malās lielākos augstumos ar mērenāku klimatu. **Veiksmīga audzēšana:** Goldenrod ir viegli audzēt no sēklām, un to var audzēt arī podiņā iekšējā vai sēt tieši dārzā no aprīļa sākuma līdz jūnija sākumam. Kā vieglas dīgtāvielas sēklas ir tikai nedaudz pārklātas ar augsni, un substrāts tiek turēts nedaudz mitrs, bet ne mitrs. Kad stādi sasnieguši 10 centimetru augstumu, tos var pārstādīt atsevišķos podos vai no vēla pavasara stādīt tieši dārzā. Tad stādīšanas attālumam jābūt vismaz 25 cm. Piemēroti arī plati podi ar mērenu dziļumu aptuveni 30 cm. Vēlāk iespējama arī vegetatīvā pavairošana ar spraudņiem. **Labākā atrašanās vieta:** Augs aug labā saules gaismā, kā arī daļēji ēnā, kur augšanas augstums ir ierobežots. **Optimāla aprūpe:** Zelta stienis ir ļoti tolerants laistīšanas jomā, parasti bez problēmām pārdzīvo sausus periodus un vēlas, lai to papildus laistītu tikai ilgākos sausuma periodos un ļoti siltā laikā. Podos vai vannā laistīt drīkst tikai tad, kad augšējie četri centimetri augsnes ir pilnībā izžuvuši. Zelta stienim ir nepieciešama tikai viegla mēslošana ar organisko šķidro mēslojumu, turot to kubulos ziedēšanas periodā augustā. Zeltainīti novāc ziedēšanas perioda sākumā. Tiek izmantotas ziedu galviņas un lapas. Nogrieziet augam 15 cm augšējo daļu un vienkārši pakariet augu daļas otrādi ēnā, lai tās nožūtu. **Ziemā:** Zelta stienis ir izturīgs un pacieš augstu mīnus temperatūru. Lapu daļas virs zemes nomirst līdz novembra beigām un pavasarī atkal sadīgst.



Tikra aukso lazda

Solidago virgaurea

Dviguba nauda: skanu su laukaini žoleliu salotomis ir sveika kaip arbata

Nuo seniausių laikų auksarankis žinomas ir kaip vaistinis augalas. Daugiametis augalas auga kaip 40–100 centimetrų aukščio žolėlė pailgiais lapais. Būdingos auksašakių žolės yra daugybės, iki 15 mm pločio, aukso geltonumo žiedų galvutės, kurios dažniausiai pasirodo birželio–rugpjūčio mėnesiais. Kadangi augalas sudaro daug nektaro, jis yra populiarus bičių ir vabzdžių augalas ir laikomas ekologiniu požiūriu ypač vertingu. Wirkende Kräfte: Bei Harnwegsbeschwerden und Blasenentzündung gilt ein Tee aus Goldrutenkraut als ein gutes pflanzliches Mittel. Dafür überbrüht man einen Teelöffel des Goldrutenkrautes mit einer Tasse kochendem Wasser und gießt das Kraut nach 20 Minuten durch ein Teesieb ab. Empfohlen werden täglich zwei bis vier Tassen zwischen den Mahlzeiten. Die jungen Triebspitzen lassen sich gut in Wildkräutersalaten verarbeiten und die Blätter können ähnlich wie Spinat als Gemüse gekocht werden. Die Blüten verwendet man als Dekoration in Salaten. **Natūrali vieta:** Auksašakė kilusi iš Alžyro ir Maroko, nuo visos Europos iki Japonijos, meliau auga sausose miško pievose ir miškų pakraščiuose didesniuose aukščiuose ir vidutinio klimato. **Sėkmingas auginimas:** Goldenrod yra lengva auginti iš sėklų, taip pat gali būti auginami vazonuose patalpose arba sėjami tiesiai į sodą nuo balandžio pradžios iki birželio pradžios. Kaip lengvi daigikliai, sėklos tik šiek tiek apibarstomos žeme, o substratas palaikomas šiek tiek drėgnas, bet ne šlapias. Kai daigai pasieks 10 centimetrų aukštį, nuo vėlyvo pavasario galite persodinti į atskirus vazonėlius arba sodinti tiesiai į sodą. Tada sodinimo atstumas turi būti ne mažesnis kaip 25 cm. Taip pat tinka platūs, vidutinio gylio, apie 30 cm vazonai. Vėliau galimas ir vegetatyvinis dauginimas auginiais. **Geriausia vieta:** Augalas auga tiek geroje saulės šviesoje, tiek daliniame pavėsyje, kur augimo aukštis ribojamas. **Optimali priežiūra:** Auksašakė labai tolerantiška laistymui, dažniausiai be problemų ištvėria sausūs periodai ir tik ilgais sausros ir labai šiltų orų periodais nori būti papildomai laistoma. Puoduose ar kubiluose laistyti reikia tik tada, kai viršutiniai keturi centimetrai žemės yra visiškai išdžiūvę. Šviesiai tręšti organinėmis skystosiomis trąšomis auksašakį reikia tik laikant kubiluose žydėjimo laikotarpiu rugpjūčio mėnesį. Auksašakė nuimama žydėjimo laikotarpio pradžioje. Naudojamos gėlių galvutės ir lapai. Nupjaukite 15 cm augalo viršutinę dalį ir tiesiog pakabinkite augalo dalis aukštyn kojomis pavėsyje, kad išdžiūtų. **Ziemą:** Aukso lazdelė yra atspari ir toleruoja aukštą minusinę temperatūrą. Virš žemės esančios lapų dalys nudžiūsta iki lapkričio pabaigos ir vėl išdygsta pavasarį.



Goldenrod reali

Solidago virgaurea

Benefiċċju doppju: Delicious f'insalata tal-ħxejjex selvaġġi u b'saħħithom bħala tē

Il-goldenrod ilha magħrufa wkoll bħala pjanta mediċinali mill-antikità. Il-pjanta perenni tikber bħala ħaxix għoli ta' 40 sa 100 centimetru bi weraq tawwali. Tipiċi tal-ħaxix tad-deheb huma l-bosta kapijiet tal-fjuri ta' 'wisa' sa 15 mm, isfar dehbi, li ġeneralment jidhru bejn Ġunju u Settembru. Peress li l-pjanta tiffirma ħafna nektar, hija pjanta popolari għan-naħal u l-insetti u hija meqjusa bħala ekoloġikament partikolarment siewja. Forzi effettivi: Te magħmul minn goldenrod huwa meqjus bħala rimedju erbali tajjeb għal problemi fl-apparat urinarju u infezzjonijiet fl-bużżieqa tal-awrina. Biex tagħmel dan, brew kuċċarina tal-ħaxix tad-deheb b'tazza ilma jagħli u ferra l-ħaxix minn go passatur tat-te wara 20 minuta. Żewġ kuljum huma rakkomandatighal erba' tazzi bejn l-ikket. Il-ponot tar-rimjiet zġhar huma faċli biex jintużaw fl-insalati tal-ħxejjex selvaġġi u l-weraq jistgħu jiġu msajra bħall-insipinaci bħala ħaxix. Il-fjuri jintużaw bħala dekorazzjoni fl-insalati. **Post naturali:** Il-wara tad-deheb hija indiġena mill-Alġerija u l-Marokk madwar l-Ewropa kollha sal-Gappun u tippreferi tikber fuq merġħat tal-foresti niexfa u fuq it-truf tal-foresti f'altitudni oghla bi klima aktar moderata. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Goldenrod huwa faċli biex tikber miż-żerriegħa u tista' wkoll titkabbar f'borma ġewwa jew tinżera direttament fil-ġnien bejn il-bidu ta' April u l-bidu ta' Ġunju. Bħala ġerminaturi ħfief, iż-żrieragħ huma biss fit miksija bil-ħamrija u s-sottostnat jinżamm kemmxejn nida, iżda mhux imxarrab. Meta n-nebbieta jkun laħqu għoli ta' centimetri 10, tista' trapanthom fi qsari individwali jew thawwelhom direttament fil-ġnien mill-aħħar tar-rebbieġha. Id-distanza tat-thawwil għandha mbagħad tkun mill-inqas 25 cm. Qsari wesgħin b'fond moderat ta' madwar 30 cm huma wkoll adattati. Aktar tard, il-propagazzjoni vegetattiva permezz ta' qatgħat hija wkoll possibbli. **L-aħjar post:** L-impjant jikber fid-dawl tax-xemx tajjeb kif ukoll fid-dell parzjali, fejn l-għoli tat-tkabir huma mbagħad limitat. **Kura ottimali:** Il-goldenrod hija tolleranti ħafna meta niġu għat-tisqija, ġeneralment tibqa 'ħajja perjodi niexfa mingħajr problemi u trid biss tisqija addizzjonalment matul perjodi itwal ta' niexfa u temp shun ħafna. Fi qsari jew banjijietgħandhom jiġi mogħtija l-ilma biss meta l-ewwel erba centimetri tal-ħamrija jkun kompletament niexfa. Il-goldenrod teħtieġ biss fertilizzazzjoni ħafifa b'fertilizzant likwidu organiku meta tinżamm f'banjijiet matul il-perjodu tal-fjoritura f'Awwissu. Il-goldenrod tinhasad bil-bidu tal-perjodu tal-fjoritura. Jintużaw l-irjus tal-fjuri u l-weraq. Aqta' l-15-il cm ta' fuq tal-pjanta u sempliċement hang il-partijiet tal-pjanti rasu 'l isfel fid-dell biex jinxf. **Fix-xitwa:** Il-goldenrod huwa jifilhu u jittollera temperaturi baxxi għoljin. Il-partijiet tal-weraq 'l fuq mill-art imutu sal-aħħar ta' Novembru u jerġgħu jinbtu fir-rebbieġha.



Medicinale Planten - Echte Guldenroede

Solidago virgaurea

Dubbel voordeel: heerlijk in een wilde kruidensalade en gezond als thee

De guldenroede staat ook al sinds de oudheid bekend als medicinale plant. De vaste plant groeit als een kruid van 40 tot 100 centimeter hoog met langwerpige bladeren. Kenmerkend voor de guldenroede zijn de talrijke, tot 15 mm brede goudgele bloemhoofdjes, die meestal tussen juni en september verschijnen. Omdat de plant veel nectar produceert, is het een populaire bijen- en insectenplant en wordt deze als van bijzondere ecologische waarde beschouwd. Actieve krachten: Een thee gemaakt van guldenroede is een goed kruidengeneesmiddel voor urinewegproblemen en blaasontsteking. Zet hiervoor een theelepel guldenroede kruid met een kop kokend water en giet het kruid na 20 minuten door een theezeeffje. We raden twee tot vier kopjes per dag tussen de maaltijden aan. De jonge scheutuiteinden zijn goed te verwerken in wilde kruidensalades en de bladeren kunnen als groente worden gekookt, vergelijkbaar met spinazie. De bloemen worden gebruikt als decoratie in salades. **Natuurlijke locatie:** De guldenroede is inheems in Algerije en Marokko over heel Europa tot Japan en groeit bij voorkeur op droge bosweiden en aan de randen van bossen op grotere hoogte met een meer gematigd klimaat. **Succesvolle teelt:** De guldenroede is gemakkelijk te kweken uit zaden en kan ook in een kom rond het huis worden gekweekt of tussen begin april en begin juni direct in de tuin worden gezaaid. Als lichtkiemer worden de zaden slecht licht bedekt met aarde en wordt het substraat licht vochtig gehouden, maar niet nat. Als de zaailingen een hoogte van 10 centimeter hebben bereikt, kunt u ze in individuele potten overplanten of vanaf het late voorjaar direct in de tuin zetten. De plantafstand moet dan minimaal 25 cm zijn. Brede potten met een gemiddelde diepte van ongeveer 30 cm zijn ook geschikt. Later is ook vegetatieve vermeerdering met stekken mogelijk. **De beste locatie:** De plant groeit zowel in goed zonlicht als in halfschaduw, waar de groeihogte beperkt is. **Optimale verzorging:** De guldenroede is zeer tolerant ten opzichte van water geven, overleeft meestal droge periodes zonder problemen en wil alleen bij langdurige droogte en zeer warm weer extra bewaterd worden. Geef in potten of kuipen pas water als de bovenste vier centimeter van de aarde helemaal droog is. De guldenroede heeft alleen een lichte bemesting met organische vloeibare mest nodig als hij tijdens de bloeiperiode in augustus in potten wordt gehouden. De guldenroede wordt aan het begin van de bloeiperiode geoogst. De bloemhoofdjes en de bladeren worden gebruikt. Snijd de bovenste 15 cm van de plant af en hang de plantendelen eenvoudig ondersteboven te drogen in de schaduw. **In de winter:** De guldenroede is winterhard en tolereert hoge temperaturen onder het vriespunt. De bovengrondse bladdelen sterven eind november af en lopen in het voorjaar weer uit.



Ekte gullris

Solidago virgaurea

Dobbel fordel: deilig i villurtesalat og sunt som en te

Gullrisen har også vært kjent som en medisinske plante siden antikken. Den flerårige planten vokser som en 40 til 100 centimeter høy urt med langstrakte blader. Typisk for gullris-urten er dens tallrike, opptil 15 mm brede, gyllengule blomsterhoder, som vanligvis vises mellom juni og september. Siden planten danner mye nektar er den en populær plante for bier og insekter og anses å være økologisk spesielt verdifull. Effektive krefter: En te laget av gullris regnes som et godt urtemiddel mot urinveisproblemer og blæreinfeksjoner. For å gjøre dette, brygg en teskje av gullris-urten med en kopp kokende vann og hell urten gjennom en tesil etter 20 minutter. To daglige anbefalestil fire kopper mellom måltidene. De unge skuddspissene er enkle å bruke i ville urtesalater og bladene kan tilberedes som spinat som grønnsak. Blomstene brukes som dekorasjon i salater. **Naturlig beliggenhet:** Gullrisen er hjemmehørende i Algerie og Marokko over hele Europa til Japan og foretrekker å vokse på tørre skogsenger og i utkanten av skoger i høyere høyder med et mer moderat klima. **Vellykket dyrking:** Gullris er lett å dyrke fra frø og kan også dyrkes i potte innendørs eller sås direkte i hagen mellom tidlig april og tidlig juni. Som lettspirer er frøene bare litt dekket med jord og underlaget holdes lett fuktig, men ikke vått. Når frøplantene har nådd en høyde på 10 centimeter, kan du transplantere dem i individuelle pottar eller plante dem direkte i hagen fra sen vår. Planteavstanden bør da være minst 25 cm. Brede pottar med moderat dybde på ca 30 cm egner seg også. Senere er også vegetativ formering via stiklinger mulig. **Den beste beliggenheten:** Planten vokser i godt sollys så vel som i halvskygge, hvor veksthøyden da begrenses. **Optimal omsorg:** Gullrisen er meget tolerant når det kommer til vanning, overlever vanligvis tørre perioder uten problemer og ønsker kun å vannes i tillegg under lengre perioder med tørke og veldig varmt vær. I pottar eller karbør bare vannes når de fire øverste centimeterne med jord er helt tørr. Gullrisen trenger kun lett gjødsling med organisk flytende gjødsel når den holdes i baljer i blomstringsperioden i august. Gullrisen høstes i begynnelsen av blomstringsperioden. Blomsterhodene og bladene brukes. Klipp av de øverste 15 cm av planten og heng enkelt plantedelene opp ned i skyggen for å tørke. **Om vinteren:** Gullrisen er hardfør og tåler høye minustemperaturer. Delene av bladene over bakken dør av i slutten av november og spirer igjen om våren.



Prawdziwa Nawłoc

Solidago virgaurea

Podwójna korzyść: pyszna w sałatce z dzikich ziół i zdrowa jak herbata

Nawłoc to kolejna roślina lecznicza znana od czasów starożytnych. Odwieczne zioło o długich liściach osiąga wysokość od 40 do 100 cm. Zwykle od czerwca do września rozwija charakterystyczne, liczne, do 15 mm dużych, żółtawożółtych główek kwiatowych. Ponieważ roślina produkuje obficie nektar, jest dość popularna wśród pszczoł i owadów i jest uważana za niezwykle cenną ekologicznie. Substancje czynne: Herbata z nawłoci jest dobrym naturalnym lekarstwem na uropatii i problemy z pęcherzem. W tym celu lyżeczkę ziela przeciera się filiżanką gorącej wrzącej wody i po około 20 minutach odciedza przez sitko do herbaty. Zaleca się od dwóch do czterech filiżanek dziennie między posiłkami. Młode końcówki pędów dobrze pasują do sałatki z dzikich ziół, a liście można gotować jako warzywa, takie jak szpinak. Kwiaty są również używane do dekoracji sałatek. **Naturalne położenie:** Naturalne siedlisko nawłoci występuje od Algierii i Maroka po całą Europę i Japonię, podczas gdy rośnie głównie na suchych polanach i skrajach lasów na wyższych wysokościach w klimacie umiarkowanym. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion jest dość łatwe w przypadku nawłoci i można je przeprowadzić albo w misce w pomieszczeniu, albo między kwietniem a czerwcem, sadząc bezpośrednio na zewnątrz w ogrodzie. Nawłoc jest lekkim kielkującym materiałem, a nasiona należy tylko lekko przykryć kompostem doniczkowym. Utrzymuj ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Gdy tylko sadzonki urosną około 10 cm, można je przenieść do osobnych doniczek lub posadzić późną wiosną w odstepie co najmniej 25 cm między roślinami. Do doniczek zalecane są szerokie i wysokie doniczki o głębokości około 30 cm. Później możliwe jest rozmnażanie wegetatywne przez sadzonki. **Najlepsza lokalizacja:** Nawłoc rośnie zarówno na stanowiskach słonecznych, jak i półcienistych, przy czym wysokość wzrostu u tych ostatnich jest raczej ograniczona. **Optymalna pielęgnacja:** Nawłoc jest dość skromna w swoich potrzebach wodnych - łatwo znosi suszę i chce być podlewana tylko podczas dłuższych okresów suszy i upałów. Jednak rośliny doniczkowe i doniczkowe należy podlewać dopiero po wyschnięciu górnych 4 cm ziemi. Słabe nawożenie płynnym nawozem organicznym jest konieczne tylko przy uprawie w doniczkach i podczas kwitnienia w sierpniu. Początek kwitnienia to także czas zbioru nawłoci. Główki kwiatów i liście to części, które wchodzi do użytku. Wystarczy odciąć górne 15 cm rośliny i powiesić do góry nogami w zacienionym miejscu do wyschnięcia. **W zimę:** Nawłoc jest mrozoodporna i znosi nawet silne mrozy. Części nadziemne rośliny obumierają do końca listopada i wiosną ponownie wystrzelają.



Goldenrod real

Solidago virgaurea

Duplo benefício: delicioso numa salada de ervas silvestres e saudável como um chá

O goldenrod também é conhecido como planta medicinal desde a antiguidade. A planta perene cresce como uma erva de 40 a 100 centímetros de altura com folhas alongadas. Típicos da erva goldenrod são seus numerosos capítulos de flores amarelo-douradas de até 15 mm de largura, que geralmente aparecem entre junho e setembro. Como a planta forma muito néctar, é uma planta popular para abelhas e insetos e é considerada ecologicamente valiosa. Forças efetivas: Um chá feito de goldenrod é considerado um bom remédio herbal para problemas do trato urinário e infecções da bexiga. Para fazer isso, prepare uma colher de chá da erva goldenrod com uma xícara de água fervente e despeje a erva em um coador de chá após 20 minutos. Duas diárias são recomendadas quatro xícaras entre as refeições. As pontas dos brotos jovens são fáceis de usar em saladas de ervas silvestres e as folhas podem ser cozidas como espinafre como um vegetal. As flores são usadas como decoração em saladas. **Localização natural:** O goldenrod é nativo da Argélia e Marrocos em toda a Europa para o Japão e prefere crescer em prados de floresta seca e nas bordas de florestas em altitudes mais elevadas com um clima mais moderado. **Cultivo bem sucedido:** O Goldenrod é fácil de cultivar a partir de sementes e também pode ser cultivado em um vaso dentro de casa ou semeado diretamente no jardim entre o início de abril e o início de junho. Como germinadores leves, as sementes são apenas levemente cobertas com terra e o substrato é mantido levemente úmido, mas não encharcado. Quando as mudas atingirem uma altura de 10 centímetros, você pode transplantá-las para vasos individuais ou plantá-las diretamente no jardim a partir do final da primavera. A distância de plantio deve ser de pelo menos 25 cm. Vasos largos com uma profundidade moderada de cerca de 30 cm também são adequados. Posteriormente, também é possível a propagação vegetativa por meio de estacas. **A melhor localização:** A planta cresce em boa luz solar, bem como em sombra parcial, onde a altura de crescimento é limitada. **Cuidado ideal:** O goldenrod é muito tolerante na hora de regar, geralmente sobrevive sem problemas aos períodos de seca e só quer ser regado adicionalmente em períodos mais longos de seca e clima muito quente. Em vasos ou banheiras deve ser regado quando os quatro centímetros superiores do solo estiverem completamente secos. O goldenrod só precisa de adubação leve com fertilizante orgânico líquido quando mantido em banheiras durante o período de floração em agosto. O goldenrod é colhido no início do período de floração. As cabeças de flor e as folhas são usadas. Corte os 15 cm superiores da planta e simplesmente pendure as partes da planta de cabeça para baixo na sombra para secar. **No inverno:** O goldenrod é resistente e tolera altas temperaturas negativas. As partes das folhas acima do solo morrem no final de novembro e brotam novamente na primavera.



Plante medicinale - Adevărată Tijă De Aur

Solidago virgaurea

Beneficiu dublu: Delicios într-o salată de plante sălbatice și sănătos ca un ceai

Tijă de aur a fost cunoscută și ca plantă medicinală din cele mai vechi timpuri. Planta perenă crește ca o plantă înaltă de 40 până la 100 de centimetri cu frunze alungite. Tipice pentru tijă aurie sunt numeroasele capete de flori galbene aurii, cu lățimea de până la 15 mm, care apar de obicei între iunie și septembrie. Deoarece planta produce mult nektar, este o plantă populară de albine și insecte și este considerată a avea o valoare ecologică deosebită. Forte active: Un ceai făcut din tijă de aur este un bun remediu pe bază de plante pentru problemele tractului urinar și cistita. Pentru a face acest lucru, preparați o linguriță de plantă de aur cu o ceașcă de apă clocotită și turnați planta printr-o strecurătoare de ceai după 20 de minute. Vă recomandăm două până la patru căni pe zi între mese. Sfatul este de a lăstari pot fi procesate bine în salate de plante sălbatice, iar frunzele pot fi gătite ca o legumă, similar cu spanacul. Florile sunt folosite ca decor în salate. **Locație naturală:** Goldenrodul este originar din Algeria și Maroc în întreaga Europă până în Japonia și crește preferențial în pajiști de pădure uscate și la marginile pădurilor la altitudini mai mari, cu un climat mai moderat. **Cultivare de succes:** Tijă de aur este ușor de cultivat din semințe și poate fi cultivată și într-un castron din jurul casei sau semănată direct în grădina între începutul lunii aprilie și începutul lunii iunie. Ca germinator ușor, semințele sunt doar ușor acoperite cu sol și substratul este păstrat ușor umez, dar nu ume. Când răsadurile au atins o înălțime de 10 centimetri, le puteți transplanta în ghivece individuale sau, de la sfârșitul primăverii, le puteți așeza direct în grădină. Distanța de plantare trebuie să fie de cel puțin 25 cm. Ghivecele late cu o adâncime moderată de aproximativ 30 cm sunt de asemenea potrivite. Mai târziu, este posibilă și propagarea vegetativă folosind butași. **Cea mai bună locație:** Planta crește la lumina soarelui bună, precum și la umbra parțială, unde înălțimea de creștere este limitată. **Îngrijire optimă:** Tijă de aur este foarte tolerantă la udare, de obicei rezistă fără probleme perioadelor uscate și vrea să fie udată în plus numai în timpul secetei prelungite și a vremii foarte calde. Nu trebuie să udati în vase sau căzi până când nu s-au uscat complet cei patru centimetri superiori ai solului. Goldenrodul are nevoie de o fertilizare ușoară cu îngrășământ organic lichid numai dacă este păstrat în ghivece în perioada de înflorire din august. Tijă de aur este recoltată la începutul perioadei de înflorire. Se folosesc capetele de flori și frunzele. Taiati cei 15 cm superiori ai plantei și pur și simplu atârnați părțile plantei pe dos pentru a se usca la umbră. **În iarnă:** Tijă de aur este rezistentă și tolerează temperaturi ridicate sub zero. Părțile frunzelor supratereane mor până la sfârșitul lunii noiembrie și încolțesc din nou în primăvară.



Läkemedelsväxter - Äkta Goldenrod

Solidago virgaurea

Dubbel fördel: Läcker i en vild örtsallad och hälsosam som te

Goldenrod har också varit känd som en medicinalväxt sedan urminnes tider. Den fleråriga växten växer som en 40 till 100 centimeter hög ört med långsträckt löv. Typiskt för goldenrod är dess många, upp till 15 mm breda guldgula blommhuvuden, som vanligtvis förekommer mellan juni och september. Eftersom växten producerar mycket nektar är den en populär bi- och insektsväxt och anses vara av särskilt ekologiskt värde. Aktiva krafter: Ett te gjord av goldenrod är ett bra växtbaserat läkemedel mot urinvägsproblem och cystit. För att göra detta, brygg en tesked guldröd ört med en kopp kokande vatten och håll örten genom en tesil efter 20 minuter. Vi rekommenderar två till fyra koppar om dagen mellan måltiderna. De unga skotttipsen kan bearbetas bra i vilda örtsallader och bladen kan kokas som en grönsak, liknar spenat. Blommorna används som dekor i sallader. **Naturligt läge:** Goldenrod är infödd i Algeriet och Marocko över hela Europa till Japan och växer företrädesvis i torra skogsängar och i skogskanter i högre höjder med ett mer måttligt klimat. **Framgångsrik odling:** Goldenrod är lätt att odla från frön och kan också odlas i en skål runt huset eller sås direkt i trädgården mellan början av april och början av juni. Som en lätt groning är fröna bara täckta med jord och substratet hålls lite fuktigt men inte vått. När plantorna har nått en höjd av 10 centimeter kan du transplantera dem i enskilda krukor eller, från sen vår, sätta dem direkt i trädgården. Planteringsavståndet ska då vara minst 25 cm. Breda krukor med ett måttligt djup på cirka 30 cm är också lämpliga. Senare är vegetativ förökning med sticklingar också möjlig. **Den bästa platsen:** Växten växer i gott solljus såväl som i delvis skugga, där tillväxthöjden är begränsad. **Optimal vård:** Goldenrod är mycket tolerant mot vattning, överlever vanligtvis torra perioder utan problem och vill bara vattnas i tillägg under långvarig torka och mycket varmt väder. Du bör inte vattna i krukor eller badkar förrän jordens översta fyra centimeter har torkat ut helt. Goldenrod behöver bara en lätt befruktning med organiskt flytande gödselmedel om det förvaras i krukor under blomningsperioden i augusti. Goldenrod skördas i början av blomningsperioden. Blomsterhuvudena och bladen används. Klipp av plantans översta 15 cm och häng helt enkelt växtdelarna upp och ner för att torka i skuggan. **På vintern:** Goldenrod är hård och tål höga temperaturer under nollan. Ovanjordiska bladdelar dör i slutet av november och groddar igen på våren.



Skutočný zlatobyl

Solidago virgaurea

Dvojitý benefit: lahodný v šaláte z divokých bylín a zdravý ako čaj

Zlatobyl je už od staroveku známy aj ako liečivá rastlina. Trváca rastlina rastie ako 40 až 100 centimetrov vysoká bylina s podlhovastými listami. Typické pre zlatobylu sú početné, až 15 mm široké, zlatožlté kvetné hlávky, ktoré sa zvyčajne objavujú medzi júnom a septembrom. Keďže rastlina tvorí veľa nektáru, je obľúbenou rastlinou včiel a hmyzu a považuje sa za ekologicky obzvlášť hodnotnú. Účinné sily: Čaj zo zlatobyle sa považuje za dobrý bylinný liek na problémy s močovými cestami a infekcie močového mechúra. Za týmto účelom uvarte čajovú lyžičku byliny zlatobyle s šálkou vriacej vody a po 20 minútach prelejte bylinku cez sitko na čaj. Odporúčajú sa dva denne až štyri šálky medzi jedlami. Mladé výhonky sa ľahko používajú v šalátoch z divokých bylín a listy sa dajú variť ako špenát ako zelenina. Kvety sa používajú ako ozdoba do šalátov. **Prirodzená poloha:** Zlatobyl pochádza z Alžírsko a Maroka cez celú Európu až po Japonsko a najradšej rastie na suchých lesných lúčach a na okrajoch lesov vo vyšších nadmorských výškach s miernejšou klímou. **Úspešná kultivácia:** Zlatobyl sa ľahko pestuje zo semien a dá sa pestovať aj v kvetináči v interiéri alebo siať priamo v záhrade od začiatku apríla do začiatku júna. Ako ľahké klíčiace semená sa len mierne zasypú zeminou a substrát sa udržiava mierne vlhký, nie však mokvý. Keď sadenice dosiahnu výšku 10 centimetrov, môžete ich od neskorej jari presadiť do samostatných kvetináčov alebo zasadiť priamo do záhrady. Vzdušnosť výsadby by potom mala byť aspoň 25 cm. Vhodné sú aj široké črepníky s miernou hĺbkou okolo 30 cm. Neskôr je možné aj vegetatívne rozmnožovanie odrezkami. **Najlepšie umiestnenie:** Rastlina rastie na dobrom slnečnom svetle aj v polotieni, kde je potom výška rastu obmedzená. **Optimálna starostlivosť:** Zlatobyl je veľmi tolerantný, čo sa týka zálievky, väčšinou bez problémov prežije suché obdobia a počas dlhšieho sucha a veľmi teplého počasia chce len dodatočne polievať. V hrncoch alebo vaňach zalievajte až vtedy, keď sú vrchné štyri centimetre pôdy úplne suché. Zlatobyl potrebuje počas obdobia kvitnutia v auguste len mierne prihnojenie organickým tekutým hnojivom v kadiach. Zlatobyl sa zbiera na začiatku obdobia kvitnutia. Používajú sa hlávky kvetov a listy. Odrežte vrchných 15 cm rastliny a časti rastliny jednoducho zaveste hore nohami do tieňa, aby uschli. **V zime:** Zlatobyl je mrazuvzdorný a znáša aj vysoké mínusové teploty. Časti listov nad zemou odumierajú do konca novembra a na jar znova vyrašia.



Prava zlata rozga

Solidago virgaurea

Dvojna korist: okusna v solati iz divjih zelišč in zdrava kot čaj

Zlata rozga je že od antike znana tudi kot zdravilna rastlina. Trajnica zraste kot 40 do 100 centimetrov visoka zel s podolgovatimi listi. Za zel zlate rozge so značilne številne, do 15 mm široke, zlatorumene cvetne glavice, ki se običajno pojavijo med junijem in septembrom. Ker rastlina tvori veliko nektarja, je priljubljena rastlina za čebele in žuželke ter velja za ekološko poseben dragoceno. Učinkovitost: Čaj iz zlate rozge velja za dobro zeliščno zdravilo pri težavah s sečili in vnetju mehurja. To storite tako, da čajno žličko zlate rozge poparite s skodelico vrele vode in po 20 minutah zelišče prelajete skozi čajno cedilo. Priporočljiva sta dva na dand štiri skodelice med obroki. Mlade vršičke poganjkov je enostavno uporabiti v solatah iz divjih zelišč, liste pa lahko kuhamo kot špinačo kot zelenjavo. Cvetove uporabljamo kot okras v solatah. **Naravni habitat:** Zlata rozga je doma v Alžiriji in Maroku po vsej Evropi do Japonske in najraje raste na suhih gozdnih travnikih in obrobjih gozdov v višjih legah z zmernejšim podnebjem. **Navodila za gojenje:** Zlato rozga je enostavno vzgajati iz semena, lahko pa jo gojimo tudi v lončku v zaprtih prostorih ali posejemo neposredno na vrt med začetkom aprila in začetkom junija. Kot lahke kalilce semena le rahlo prekrijemo z zemljo, substrat pa ohranjamo rahlo vlažen, vendar ne moker. Ko sadike dosežejo višino 10 centimetrov, jih lahko presadite v posamezne lončke ali pa jih od pozne pomladi posadite neposredno na vrt. Sadilna razdalja naj bo takrat najmanj 25 cm. Primerni so tudi široki lonci z zmerno globino okoli 30 cm. Kasneje je možno tudi vegetativno rozmnoževanje s potaknjenci. **Najboljša lokacija:** Rastlina uspeva tako na dobri sončni svetlobi kot tudi v polseni, kjer je takrat višina rasti omejena. **Optimalna nega:** Zlata rozga je zelo tolerantna glede zalivanja, običajno brez težav preživi sušna obdobja in si želi dodatnega zalivanja le v daljših sušnih obdobjih in zelo toplim vremenom. V loncih ali kadeh zalivati šele, ko so zgornji štirje centimetri zemlje popolnoma suhi. Zlata rozga potrebuje le rahlo gojenje z organskim tekočim gnojilom, če jo hranimo v kadeh v času cvetenja v avgustu. Zlato rozga nabiramo na začetku cvetenja. Uporabljajo se cvetne glavice in listi. Odrežite zgornji del rastline 15 cm in obrnjene dele preprosto obesite v senco, da se posušijo. **V zimskem času:** Zlata rozga je trdoživa in prenaša visoke minus temperature. Nadzemni deli listov odmrejo do konca novembra in spomladi ponovno poženejo.



Vara de oro

Solidago virgaurea

Doble usabilidad: rico en ensaladas de hierbas silvestres y sano como té

La vara de oro se conoce desde la antigüedad como una planta medicinal. La planta perenne crece hasta alturas de entre 40 a 100 centímetros, con hojas oblongas. Típico de la vara de oro son sus numerosas cabezas de flores de color amarillo y de 15 mm de largo, que aparecen normalmente entre junio y septiembre. Dado que la planta produce una gran cantidad de néctar es una de las plantas favoritas de las abejas e insectos. Es una planta que se considera particularmente valiosa ecológicamente. Fuerzas activas: un té de vara de oro se considera un buen remedio herbal ante molestias de las vías urinarias y la cistitis. Para ello se escalda una cucharadita de hierba amarilla oscura, en una taza de agua hirviendo y se vierte la hierba después de 20 minutos por un colador de té. La dosis diaria recomendada es de dos a cuatro tazas entre las comidas. Las puntas de los brotes jóvenes son buenas para ensaladas de hierbas silvestres y las hojas pueden ser cocinadas como vegetales, por ejemplo la espinaca. Las flores también se utilizan como decoración en ensaladas. **Ubicación natural:** La vara de oro es nativa de Argelia y Marruecos, toda Europa hasta Japón y crece preferentemente en prados secos de bosques y en los lindes de bosques a mayor altitud con un clima más moderado. **Cultivo exitoso:** La vara de oro es fácil de cultivar a partir de semillas y se puede cultivar en un recipiente en interior, o entre principios de abril y principios de junio sembrado directamente en el jardín. Las semillas necesitan luz para germinar por lo que se cubren sólo un poco con tierra y el sustrato debe estar ligeramente húmedo, pero no mojado. Cuando las plantas hayan alcanzado una altura de 10 centímetros, puede trasplantarlas a macetas individuales o trasplantarlas al final de la primavera directamente en el jardín. La distancia de siembra debe ser al menos de 25 centímetros entre las plántulas. Los maceteros anchos, con una profundidad moderada de alrededor de 30 cm, son también útiles. Más adelante es posible una propagación por estacas. **La mejor ubicación:** La planta crece con buena luz solar así como en semi sombra, pero entonces se limitará la altura de la planta. **Cuidado óptimo:** La vara de oro es muy tolerante al riego, resistente normalmente sin problemas a las sequías y sólo requiere riego adicional durante sequías prolongadas y un clima muy cálido. Manteniéndola en maceta se recomienda regar cuando los primeros 4 centímetros de la tierra se hayan secado completamente. La vara de oro sólo necesita fertilizante orgánico líquido si se mantiene en maceta y solamente durante el período de inflorescencia en agosto. La recolección de la vara de oro se realiza al comienzo de la floración. Se aprovechan las cabezas de las flores y las hojas. Corte los 15 cm superiores de la planta y cuelgue las partes de la planta simplemente boca abajo, a la sombra, para secar. **En el invierno:** La vara de oro es resistente a heladas y tolera temperaturas muy bajas. Hasta finales de noviembre mueren las hojas de la parte superficial de la planta y brotan de nuevo en primavera.



Skutečný zlatobýl

Solidago virgaurea

Dvojitý přínos: lahodný v salátu z divokých bylin a zdravý jako čaj

Zlatobýl je již od starověku znám také jako léčivá rostlina. Vytrvalá rostlina roste jako 40 až 100 centimetrů vysoká bylina s podlouhlými listy. Pro bylinu zlatobýlu jsou typické četné, až 15 mm široké, žlutozelené květní hlávky, které se obvykle objevují mezi červnem a zářím. Vzhledem k tomu, že rostlina tvoří velké množství nektaru, je oblíbenou rostlinou pro včely a hmyz a je považována za ekologicky zvláště hodnotnou. Účinné síly: Čaj ze zlatobýlu je považován za dobrý bylinný lék na problémy s močovými cestami a infekce močového měchýře. K tomu spařte lžičku natě zlatobýlu šálkem vroucí vody a po 20 minutách bylinku slijte přes sítko na čaj. Doporučuji se dva denně až čtyři šálky mezi jídly. Mladé výhonky se snadno používají do salátů z divokých bylin a listy lze vařit jako špenát jako zeleninu. Květy se používají jako dekorace do salátů. **Přirozená poloha:** Zlatobýl pochází z Alžírsko a Maroka přes celou Evropu až po Japonsko a nejraději roste na suchých lesních loukách a na okrajích lesů ve vyšších polohách s mírnějším klimatem. **Úspěšné pěstování:** Zlatobýl se snadno pěstuje ze semen a lze jej také pěstovat v květináči uvnitř nebo vysévat přímo na zahradě mezi začátkem dubna a začátkem června. Jako lehké klíčící semena se semena jen mírně zasybou zeminou a substrát se udržuje mírně vlhký, ale ne mokrá. Až sazenice dosáhnou výšky 10 centimetrů, můžete je od pozdního jara přesadit do jednotlivých květináčů nebo zasadit přímo na zahradu. Vzdálenost výsadby by pak měla být alespoň 25 cm. Vhodné jsou i široké květináče s mírnou hloubkou kolem 30 cm. Později je možné i vegetativní množení řízkováním. **Nejlepší umístění:** Rostlina roste na dobrém slunci i v polostínu, kde je pak výška růstu omezená. **Optimální péče:** Zlatobýl je velmi tolerantní, co se závlivky týče, většinou bez problémů přečká suchá období a chce se pouze dodatečně zalévat při delším období sucha a velmi teplého počasí. V květináčích nebo vanách zalévejte pouze tehdy, když jsou horní čtyři centimetry půdy zcela suché. Zlatobýl potřebuje pouze lehké přihnojení organickým tekutým hnojivem, pokud je chován v kádích v období květu v srpnu. Zlatobýl se sklízí na začátku období květu. Používají se hlávky květů a listy. Odrážejte horních 15 cm rostliny a části rostliny jednoduše zavěste hlavou dolů do stínu, aby uschly. **V zimě:** Zlatobýl je mrazuvzdorný a snáší i vysoké minusové teploty. Části listů nad zemí do konce listopadu odumírají a na jaře znovu raší.



Gerçek altın başak

Solidago virgaurea

Çifte fayda: yabani bitki salatasında lezzetli ve çay kadar sağlıklı

Altınbaşak antik çağlardan beri şifalı bir bitki olarak da bilinir. Çok yıllık bitki, uzun yaprakları olan 40 ila 100 santimetre yüksekliğinde bir bitki olarak büyür. Altınbaşak bitkisinin tipik özelliği, genellikle Haziran ve Eylül ayları arasında ortaya çıkan, 15 mm genişliğe kadar çok sayıda altın sarısı çiçek başlarıdır. Bitki çok miktarda nektar oluşturduğundan arılar ve böcekler için popüler bir bitkidir ve ekolojik olarak özellikle değerli kabul edilir. Etkili güçler: Altınbaşakdan yapılan bir çay, idrar yolu sorunları ve mesane enfeksiyonları için iyi bir bitkisel ilaç olarak kabul edilir. Bunu yapmak için, bir çay kaşığı altınbaşak bitkisini bir bardak kaynar suyla demleyin ve 20 dakika sonra bitkiyi bir çay süzgecinden geçirin. Günde iki tane önerilir öğünler arasında dört fincan kadar. Genç sürgün uçlarının yabani ot salatalarında kullanımı kolaydır ve yaprakları sebze olarak ıspanak gibi pişirilebilir. Çiçekler salatalarda süs olarak kullanılır. **Doğal konum:** Altın Başak, Cezayir ve Fas'tan Japonya'ya kadar tüm Avrupa'da anavatanıdır ve kuru orman çayırlarında ve daha ılıman bir iklime sahip yüksek rakımlardaki orman kenarlarında büyümeyi tercih eder. **Başarılı yetiştirme:** Altın Başak'ın tohumdan yetiştirilmesi kolaydır ve aynı zamanda kapalı bir saksıda yetiştirilebilir veya Nisan başı ile Haziran başı arasında doğrudan bahçeye ekilebilir. Hafif çimlendiriciler olarak, tohumlar sadece hafifçe toprakla kaplanır ve substrat hafif nemli tutulur, ancak ıslak tutulmaz. Fideler 10 cm yüksekliğe ulaştığında, onları ayrı saksılara nakledebilir veya ilkbaharın sonlarından itibaren doğrudan bahçeye dikişebilirsiniz. Bu durumda ekim mesafesi en az 25 cm olmalıdır. Ortalama derinliği yaklaşık 30 cm olan geniş saksılar da uygundur. Daha sonra, kesimler yoluyla vejetatif çoğaltma da mümkündür. **En iyi konum:** Bitki, büyüme yüksekliğinin sınırlı olduğu kısmi gölgede olduğu kadar iyi güneş ışığında da büyür. **Optimum bakım:** Altın Başak, sulama konusunda çok toleranslıdır, genellikle kurak dönemlerde sorunsuz bir şekilde hayatta kalır ve yalnızca daha uzun kuraklık dönemlerinde ve çok sıcak havalarda ek olarak sulanmak ister. Tencere veya küvetlerdesadece toprağın üstteki dört santimetresi tamamen kurduğunda sulanmalıdır. Altın Başak, ağustos ayında çiçeklenme döneminde küvetlerde tutulduğunda sadece organik sıvı gübre ile hafif gübrelemeye ihtiyaç duyar. Altın Başak, çiçeklenme döneminin başında hasat edilir. Çiçek başları ve yaprakları kullanılır. Bitkinin üst 15 cm'lik kısmını kesin ve bitki parçalarını kuruması için gölgeye baş aşağı asın. **Kışın:** Altın Başak dayanıklıdır ve yüksek eksi sıcaklıkları tolere eder. Yaprakların toprak üstü kısımları Kasım ayının sonunda ölür ve ilkbaharda tekrar filizlenir.



Igazi aranyvessző

Solidago virgaurea

Kettős előny: vadfüves salátában finom és teaként is egészséges

Az aranyvesszőt az ókor óta gyógynövényként is ismerték. Az élő növény 40-100 centiméter magas, hosszúkas levelű gyógynövényként nő. Az aranyvesszőfüre jellemző a számos, legfeljebb 15 mm széles, aranysárga virágfej, amelyek általában június és szeptember között jelennek meg. Mivel a növény sok nektárt képez, a méhek és rovarok kedvelt növénye, és ökológiailag különösen értékes növény. **Természetes elhelyezkedés:** Az aranyvessző Algériában és Marokkóban, egész Európán át Japánig őshonos, és előszeretettel nő száraz erdei réteken és erdők széléin, magasabb tengerszint feletti magasságban, mérsékeltbő éghajlattal. **Sikeres termesztés:** A Goldenrod könnyen termesztethető magról, és termesztethető beltéri cserépben, vagy közvetlenül a kertbe vethető április eleje és június eleje között. Könnyű csíráztatóként a magokat csak kis mértékben takarják be a talajjal, és az aljzatot enyhén nedvesen, de nem nedvesen tartják. Amikor a palánták elérték a 10 centiméteres magasságot, átültetheti őket külön cserépbe, vagy késő tavasztól közvetlenül a kertbe ültetheti őket. Az ültetési távolság ekkor legalább 25 cm legyen. Széles, közepes, körülbelül 30 cm mély edények is megfelelőek. Később dugványos vegetatív szaporítás is lehetséges. **A legjobb hely:** A növény jó napfényben, valamint részleges árnyékban nő, ahol a növekedési magasság korlátozott. **Optimális gondozás:** Az aranyvessző nagyon jól bírja az öntözést, általában gond nélkül túléli a száraz időszakokat, és csak hosszabb aszályos időszakokban és nagyon meleg időben kívánja kiegészítő öntözést. Edényekben vagy kádakban csak akkor szabad öntözni, ha a talaj felső négy centiméterre teljesen kiszáradt. Az aranyvesszőnek az augusztusi virágzási időszakban csak enyhe trágyázásra van szüksége szerves folyékony műtrágyával, ha dézsában tartják. Az aranyvesszőt a virágzás kezdetén szüretelik. A virágfejeket és a leveleket használják. Vágja le a növény felső 15 cm-ét, és egyszerűen akassza fel a növényi részeket fejfelé az árnyékba, hogy megszáradjanak. **Télen:** Az aranyvessző szívós és elviseli a magas mínusz hőmérsékletet. A levelek föld feletti részei november végére elpusztulnak, és tavasszal újra kihajtanak.

: : : : :



アキノキリンソウ

Solidago virgaurea

一挙両得：美味しいワイルドハーブサラダと健康的なハーブティー

アキノキリンソウも薬草として古くから知られています。長い葉を持つ多年草のハーブは40〜100cmの高さに成長します。6月〜9月の間に最大15mmのゴールデンイエローの特徴的な花頭を形成します。豊富な蜜を作りミツバチや昆虫を引き寄せるので、生態学的にも価値が高いと考えられています。

活性物質：ハーブティーは神経障害や膀胱のトラブルに対し優れた自然療法です。作り方は小さじ1杯のハーブを沸騰したお湯に入れ20分後に濾したものを1日2〜4カップ食間の飲むことをお勧めします。若い芽の先端はワイルドハーブサラダとして、葉はホウレンソウのように調理できます。花はサラダのデコレーションにも使用できます。

自然な場所:

アルジェリアやモロッコ、ヨーロッパ全土、そして日本まで分布していますが、温暖な気候の高地では林や主に森の縁辺部を中心に生育しています。

栽培成功:

種子繁殖は簡単で、最初は屋内で鉢植えにするかまたは4月〜6月の間に直接屋外に植えることができます。光発芽種子なので種の上には少量の用土を被せてください。土壌は常に湿った状態を保ちます。苗が約10cmになったら、すぐに別々の鉢に植え替えるか晩春には屋外に25cm間隔で植えることができます。深さ約30cmの口の広い鉢の使用をお勧めします。後には挿し木で増やす事も可能です。

最高のロケーション: 日当たりの良い場所と半日陰で栽培できますが、後者では成長する高さが限られます。

最適なケア:

水は控えめに与えてください。これは乾燥に容易に対処するので、水は長期の乾燥および暑い時期に追加的に与えるだけで十分です。しかし、鉢植えの場合は土壌の表面が4cm乾いたら水を与えてください。液体有機肥料を用いた控えめの施肥を鉢植え栽培のみ8月の開花期に行ってください。開花の始まりは、同時に収穫時期でもあります。花頭と葉を使用します。上部15cmを切って、日陰で逆さまにして吊るして乾燥させてください。

冬に: 厳しい霜にも対処する耐寒性を備えています。植物の地上部は11月下旬まで枯れていますが、春には再び発芽します。

SKU: 15206 / Echte Goldrute