



SAFLAX®



Tips



Dinesh Valke - CC-BY-SA-2.0

Stellaria media

	 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



Мачурка

Stellaria media

Вкусни диви билки от билковата теория на Себастиан Кнайп

Дребната и тревиста мацка е една от най-разпространените диворастващи билки по нашите географски ширини. Името Chickweed идва от особеността, че птиците се бият за билката. Едногодишното растение е типично пълзящо по земята и обикновено достига височина само от 5 до 10 сантиметра. При благоприятни климатични условия мацката цъфти целогодишно. Младите растения обаче започват да цъфтят едва в средата на май. Себастиан Кнайп рано включва растението в своите билкови учения като успокояващо и отхрачващо лекарство за кашлица, тъй като съдържа главно сапонини, някои танини, флавоноиди, фенолни киселини и високо ниво на калий. Чай: Изсипете 1-2 чаени лъжички изсушени листа на растението в 1 чаша вряла вода и оставете да кисне 10 минути, преди да прецедите. Достатъчно е да пиете една или две чаши на ден на малки глътки. В кухнята: Неговият мек, леко подобен на царевича вкус прави мацеца популярна дива билка. Техните сочни малки листа са идеални за приготвяне на салати от диви билки, билкови кваркове или билково масло. От листата на наметката също може да се направи алтернативно билково песто. **Естествено местоположение:** Растението е с европейско-азиатски произход. Като истински космополит обаче може да се намери на почти всеки континент, особено в низините. **Успешно отглеждане:** Можете да отглеждате Chickweed в къщата или на пергата на прозореца почти през цялата година. Поставете семената на около 1 до 1,5 сантиметра във влажен субстрат за растеж. И поддържайте субстрата влажен, но не мокър. По правило първите разсад се появяват след 7 до 14 дни. Семената могат да се засяват на открито от средата на март. На полето не трябва да се спазва разстояние на засаждане, тъй като растенията са пълзящи и образуват много плитка коренова система. Но безпроблемно може да се отглежда и на балкон или тераса. Плоските саксии или сандъчета за прозорци са напълно подходящи за това. **Най-доброто местоположение:** Мацката има широк диапазон на екологична поносимост и расте както на слънчеви, така и на сенчести места. Идеални са обаче полусенчестите места. **Оптимална грижа:** В нормална градинска почва или почва за саксии не е необходимо допълнително торене. Растението предпочита влажна почва. Следователно, редовното, но не прекалено обилно поливане е оптимално. Мачурката лесно преживява по-кратки сухи периоди от 3 до 5 дни. Пълните слънчеви места са изключение. В много горещи дни трябва да поливате интензивно вечер. При саксийните култури почвата винаги трябва да се поддържа умерено влажна. **През зимата:** Мацките са едногодишни и умират след вегетационен период. Въпреки това, листата и цветята често могат да се видят до средата на зимата, тъй като растението е много устойчиво на замръзване.



Kyllingemad

Stellaria media

Velsmagende vilde urter fra Sebastian Kneipps urteteori

Den lille og urteagtige kyllingemad er en af de mest almindelige vilde urter på vores breddegrader. Navnet Chickweed kommer fra den ejendommelighed, at fugle kæmper om urten. Den etårige plante er en typisk jordkrybber og når normalt kun en højde på 5 til 10 centimeter. Kyllingemad blomstrer året rundt under gunstige klimatiske forhold. Unge planter begynder dog først at blomstre midt i maj. Sebastian Kneipp inkluderede planten tidligt i sin urtelære som en beroligende og slimløsende hostemedicin, da den hovedsageligt indeholder saponiner, nogle tanniner, flavonoider, phenolsyrer og et højt niveau af kalium. Te: Hæld 1-2 tsk tørrede plantebåde i 1 kop kogende vand og lad trække i 10 minutter, før den siges. At drikke en eller to kopper om dagen i små slurke er tilstrækkeligt. I køkkenet: Chickweed har en mild, let majsagt smag populær blandt vildt urt. Deres saftige små blade er ideelle til at tilberede vilde urtesalater, urtekvarke eller urtesmør. Chickweed blade kan også laves til en alternativ urtepesto. **Naturlig beliggenhed:** Planten er af europæisk-asiatisk oprindelse. Som en ægte kosmopolit kan den dog findes på næsten alle kontinenter, især i lavlandet. **Succesfuld dyrkning:** Du kan dyrke Chickweed i huset eller i vindueskarmen næsten hele året rundt. Placer frøene omkring 1 til 1,5 centimeter i fugtigt vækstsubstrat. Og hold underlaget fugtigt, men ikke vådt. Som regel vises de første frøplanter efter 7 til 14 dage. Frøene kan sås udendørs fra midten af marts. En planteafstand skal ikke overholdes i marken, da planterne er jordkrybbere og danner et meget lavt rodsystem. Men den kan også uden problemer dyrkes på altanen eller terrassen. Flade pletter eller vindueskasser er helt passende til dette. **Den bedste beliggenhed:** Chickweed har et stort økologisk toleranceområde og vokser både på solrige og skyggefule steder. Halskygge steder er dog ideelle. **Optimal pleje:** I normal havejord eller pottejord er yderligere gødskning ikke nødvendig. Planten foretrækker fugtig jord. Derfor er en regelmæssig, men ikke for overdådig vanding optimal. Chickweed overlever nemt kortere tørre perioder på 3 til 5 dage. Fuld sol steder er en undtagelse. På meget varme dage bør du så vande kraftigt om aftenen. I pottekulturer skal jorden altid holdes moderat fugtig. **Om vinteren:** Kyllingeurter er enårige og dør efter en vækstsæson. Bladene og blomsterne kan dog ofte ses langt hen på vinteren, da planten er meget frostsolerant.



Vogelmiere

Stellaria media

Schmackhaftes Wildkraut aus der Kräuterlehre von Sebastian Kneipp

Die kleine und krautige Vogelmiere ist eines der häufigsten Wildkräuter in unseren Breiten. Der Name Vogelmiere entstammt der Eigenart, dass Vögel sich regelrecht um das Kraut streiten. Die einjährige Pflanze ist ein typischer Bodenkriecher und erreicht zumeist nur eine Wuchshöhe von 5 bis 10 Zentimetern. Bei günstigen klimatischen Bedingungen blüht die Vogelmiere das ganze Jahr über. Junge Pflanzen beginnen jedoch mit der Blüte erst ab Mitte Mai. Sebastian Kneipp nahm die Pflanze bereits früh als beruhigendes und schleimlösendes Hustenmittel in seine Kräuterlehre auf, da sie vor allem Saponine, einige Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolsäuren sowie ein hohes Maß an Kalium enthält. Tee: Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel getrocknete Pflanzenblätter mit einer Tasse siedendem Wasser und lassen Sie das Getränk 10 Minuten ziehen, bevor Sie es abseihen. Täglich ein bis zwei Tassen in kleinen Schlucken getrunken sind ausreichend. In der Küche: Ihr milder, leicht maisartiger Geschmack macht die Vogelmiere zu einem beliebten Wildkraut. Ihre saftigen kleinen Blätter eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Wildkräutersalaten, Kräuterquarks oder Kräuterbutter. Die Blätter der Vogelmiere können außerdem zu einem alternativen Kräuterpesto verarbeitet werden. **Naturstandort:** Die Pflanze ist europäisch-asiatischer Herkunft. Als wahrer Kosmopolit ist sie aber nahezu auf allen Kontinenten vor allem im Flachland anzutreffen. **Anzucht:** Im Haus bzw. auf der Fensterbank können Sie die Vogelmiere nahezu das gesamte Jahr über anziehen. Setzen Sie die Samen etwa 1 bis 1,5 Zentimeter in feuchtes Anzuchtsubstrat. Und halten Sie das Substrat feucht, aber nicht nass. In der Regel erscheinen die ersten Sämlinge nach 7 bis 14 Tagen. Im Freiland können die Samen ab Mitte März ausgesät werden. Ein Pflanzabstand ist im Freiland nicht zu beachten, da die Pflanzen Bodenkriecher sind und ein sehr oberflächennahes Wurzelsystem ausbilden. Aber auch auf dem Balkon oder der Terrasse ist die Anzucht problemlos möglich. Hierbei reichen flache Töpfe oder Balkonkästen vollkommen aus. **Standort:** Die Vogelmiere hat einen großen ökologischen Toleranzbereich und wächst an sonnigen wie auch an schattigen Standorten. Optimal sind jedoch halbschattige Lagen. **Pflege:** In normaler Gartenerde oder Blumenerde ist eine zusätzliche Düngung nicht erforderlich. Die Pflanze mag eher feuchte Böden. Daher ist ein regelmäßiges, aber nicht zu üppiges Gießen optimal. Kürzere Trockenphasen von 3 bis 5 Tagen übersteht die Vogelmiere problemlos. Eine Ausnahme bilden vollsonnige Standorte. An sehr heißen Tagen sollten Sie dann abends kräftig gießen. In Topfkulturen sollte die Erde am besten immer mäßig feucht gehalten werden. **Im Winter:** Vogelmieren sind einjährig und sterben nach einer Vegetationsperiode ab. Häufig sind die Blätter und Blüten allerdings bis in die tiefe Winterzeit zu sehen, da die Pflanze sehr frostsolerant ist.



Chickweed

Stellaria media

Tasty wild herbs from Sebastian Kneipp's herbal theory

The small and herbaceous chickweed is one of the most common wild herbs in our latitudes. The name Chickweed comes from the peculiarity that birds fight over the herb. The annual plant is a typical ground crawler and usually only reaches a height of 5 to 10 centimeters. Chickweed blooms all year round under favorable climatic conditions. However, young plants do not start flowering until mid-May. Sebastian Kneipp included the plant early on in his herbal teachings as a soothing and expectorant cough medicine, since it mainly contains saponins, some tannins, flavonoids, phenolic acids and a high level of potassium. Tea: Pour 1-2 teaspoons of dried plant leaves in 1 cup of boiling water and let steep for 10 minutes before straining. Drinking one or two cups a day in small sips is sufficient. In the kitchen: Its mild, slightly corn-like taste makes chickweed a popular wild herb. Their juicy little leaves are ideal for preparing wild herb salads, herb quarks or herb butter. Chickweed leaves can also be made into an alternative herb pesto. **Natural location:** The plant is of European-Asian origin. As a true cosmopolitan, however, it can be found on almost every continent, especially in the lowlands. **Successful cultivation:** You can grow Chickweed in the house or on the windowsill almost all year round. Place the seeds about 1 to 1.5 centimeters in moist growth substrate. And keep the substrate moist but not wet. As a rule, the first seedlings appear after 7 to 14 days. The seeds can be sown outdoors from mid-March. A planting distance is not to be observed in the field, since the plants are ground crawlers and form a very shallow root system. But it can also be grown on the balcony or terrace without any problems. Flat pots or window boxes are perfectly adequate for this. **The best location:** Chickweed has a large ecological tolerance range and grows in both sunny and shady locations. However, semi-shady locations are ideal. **Optimal care:** In normal garden soil or potting soil, additional fertilization is not necessary. The plant prefers moist soil. Therefore, a regular, but not too lavish watering is optimal. Chickweed easily survives shorter dry periods of 3 to 5 days. Full sun locations are an exception. On very hot days, you should then water vigorously in the evening. In pot cultures, the soil should always be kept moderately moist. **In the winter:** Chickweeds are annuals and die off after a growing season. However, the leaves and flowers can often be seen well into the middle of winter, as the plant is very frost-tolerant.



Kikerhein

Stellaria media

Maitsvad looduslikud ürdid Sebastian Kneippi ravimtaimede teoorias

Väike ja rohttain on meie laiuskraadidel üks levinumaid metsikuid ürte. Nimetus Chickweed tuleneb eripärast, et linnud võitlevad ürdi pärast. Üheaastane taim on tüüpiline roomik ja ulatub tavaliselt vaid 5–10 sentimeetri kõrguseks. Kikerhein õitseb soodsate kliimatingimuste korral aastaringselt. Noored taimed hakkavad õitsema aga alles mai keskpaigas. Sebastian Kneipp lülitas taime varakult oma taimsete õpetuste hulka kui rahustava ja rõgalahtistava kõharohu, kuna see sisaldab peamiselt saponiine, mõningaid tanniine, flavonoide, fenoolhappeid ja palju kaaliumi. Tee: vala 1-2 tl kuivatatud taimelehti 1 tassi keeva veega ja lase 10 minutit tõmmata enne kurnamist. Piisab, kui juua üks või kaks tassi päevas väikeste lonksudena. Kõõgis: Kikerhein on mäheda, veidi maisilaadse maitsegapopulaarne metsik ravimtaim. Nende mahlased väikesed lehed sobivad ideaalselt looduslike ürdisalatite, ürdikvarkide või ürdiivõi valmistamiseks. Kikerheina lehtedest saab teha ka alternatiivse ürdipeesto. **Looduslik asukoht:** Taim on Euroopa-Aasia päritolu. Tõelise kosmopoliidina võib teda kohata aga peaaegu igal kontinendil, eriti madalikel. **Edukas kasvatamine:** Majas või aknalaua saab kikeri kasvatada peaaegu aastaringselt. Asetage seemned umbes 1–1,5 sentimeetri sügavusele niiskesse kasvusubstraati. Ja hoidke substraati niiske, kuid mitte märjana. Reeglina ilmuvad esimesed seemikud 7–14 päeva pärast. Seemneid võib avamaale külvata alates märtsi keskpaigast. Põllul ei tohi istutuskauget jälgida, kuna taimed on maapinnal roomajad ja moodustavad väga madala juurestiku. Kuid seda saab probleemideta kasvatada ka rõdul või terrassil. Lamedad potid või aknakastid on selleks täiesti piisavad. **Parim asukoht:** Kikerheinal on suur ökoloogiline taluvusvahemik ja see kasvab nii päikeselises kui ka varjulises kohas. Ideaalsed on aga poolvarjulised kohad. **Optimaalne hooldus:** Tavalises aia- või potimullas pole lisaväetamine vajalik. Taim eelistab niisket mulda. Seetõttu on optimaalne korrapärane, kuid mitte liiga rikkalik kastmine. Kikerhein elab kergesti üle lühemad 3–5-päevased kuivaperioodid. Täispäikeselised kohad on erand. Väga kuumadel päevadel tuleks siis õhtul tugevalt kasta. Potikultuurides tuleks muld alati hoida parasniiskena. **Talvel:** Kikerherned on üheaastased ja surevad pärast kasvuperioodi välja. Lehtesid ja õisi on aga sageli näha isegi südatalveni, kuna taim on väga külmakindel.



Vikukka

Stellaria media

Maukkaita villiyrtejä Sebastian Kneippi yrtiteoriasta

Pieni ja ruuhoinen kikukka on yksi yleisimmistä luonnonvaraisista yrteistä leveysasteillemme. Nimi Chickweed tulee erikoisuudesta, että linnut taistelevat yrtistä. Yksivuotinen kasvi on tyypillinen rymintäkone ja saavuttaa yleensä vain 5–10 senttimetrin korkeuden. Kikukka kukkii ympäri vuoden suotuisissa ilmasto-olosuhteissa. Nuoret kasvit alkavat kukintaa kuitenkin vasta toukokuun puolivälissä. Sebastian Kneipp sisällytti kasvin varhain yrttiopetukseensa rauhoittavana ja yskänlääkenä, sillä se sisältää pääasiassa saponiineja, joitakin tanniineja, flavonoideja, fenolihapoja ja runsaasti kaliumia. Tee: Kaada 1-2 teelusikallista kuivatuttuja kasvinlehtiä 1 kupilliseen kiehuva vettä ja anna hautua 10 minuuttia ennen siivilöimistä. Yksi tai kaksi kupillista päivässä pienissä kulauksissa riittää. Keittiossää: Kikkurilla on mieto, hieman maissimainen makusuositettu villiyrtti. Niiden mehukkaat pienet lehdet sopivat ihanteellisesti villiyrttisalaattien, yrttirahkaiden tai yrttivoin valmistukseen. Viherruohon lehdistä voidaan tehdä myös vaihtoehtoinen yrttipesto. **Luonnollinen sijainti:** Kasvi on eurooppalais-aasiaista alkuperää. Todellisen kosmopolitiina sitä kuitenkin löytyy melkein joka mantereelta, erityisesti alankoilta. **Onnistunut viljely:** Voit kasvatata Chickweed talossa tai ikkunalaudalla melkein ympäri vuoden. Aseta siemenet noin 1–1,5 senttimetriä kosteaan kasvualustaan. Ja pidä alusta kosteana, mutta ei märkänä. Yleensä ensimmäiset taimet ilmestyvät 7-14 päivän kuluttua. Siemenet voidaan kylvää ulkona maaliskuun puolivälissä alkaen. Istutusetäisyyttä pellolla ei pidä noudattaa, koska kasvit ovat maaperää ja muodostavat erittäin matalan juuriston. Mutta sitä voidaan kasvattaa myös parvekkeella tai terrassilla ilman ongelmia. Litteät ruokut tai ikkunalaatikot sopivat tähän täydellisesti. **Paras sijainti:** Kiviherneellä on laaja ekologinen sietokyky ja se kasvaa sekä aurinkoisissa että varjoisissa paikoissa. Puolivarjoiset paikat ovat kuitenkin ihanteellisia. **Optimaalinen hoito:** Normaalisti puutarha- tai ruokkumaassa lisälannoitus ei ole tarpeen. Kasvi suosii kosteaa maaperää. Siksi säännöllinen, mutta ei liian runsas kastelu on optimaalinen. Kiviherne selviää helposti lyhyemmistä, 3–5 päivän kuivumisjaksoista. Täysin aurinkoiset paikat ovat poikkeus. Erittäin kuumina päivinä sinun tulee sitten kastella voimakkaasti illalla. Ruokkuviljelmässä maaperä tulee aina pitää kohtalaisen kosteana. **Talvella:** Kiviherneet ovat yksivuotisia ja kuolevat pois kasvukauden jälkeen. Lehdet ja kukat näkyvät kuitenkin usein pitkälle keskellä talvea, sillä kasvi on erittäin pakkaskestävä.



Mouron des oiseaux

Stellaria media

Herbes sauvages savoureuses de la théorie des herbes de Sebastian Kneipp

La petite stellaire herbacée est l'une des herbes sauvages les plus répandues sous nos latitudes. Le nom de mouron des oiseaux vient de la particularité que les oiseaux se battent pour l'herbe. La plante annuelle est une chenille terrestre typique et n'atteint généralement qu'une hauteur de 5 à 10 centimètres. Le mouron des oiseaux fleurit toute l'année dans des conditions climatiques favorables. Cependant, les jeunes plants ne commencent à fleurir qu'à la mi-mai. Sebastian Kneipp a inclus la plante très tôt dans ses enseignements à base de plantes en tant que médicament apaisant et expectorant contre la toux, car elle contient principalement des saponines, des tanins, des flavonoïdes, des acides phénoliques et un taux élevé de potassium. Thé : Versez 1 à 2 cuillères à café de feuilles de plantes séchées dans 1 tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes avant de filtrer. Boire une ou deux tasses par jour à petites gorgées suffit. En cuisine : Son goût doux, légèrement semblable à celui du maïs, fait de la stellaire moyenne une herbe sauvage appréciée. Leurs petites feuilles juteuses sont idéales pour préparer des salades d'herbes sauvages, des quarks aux herbes ou du beurre aux herbes. Les feuilles de mouron des oiseaux peuvent également être transformées en un pesto d'herbes alternatif. **Emplacement naturel:** La plante est d'origine européenne-asiatique. En tant que véritable cosmopolite, on le trouve cependant sur presque tous les continents, en particulier dans les basses terres. **Culture réussie:** Vous pouvez cultiver la stellaire moyenne dans la maison ou sur le rebord de la fenêtre presque toute l'année. Placez les graines d'environ 1 à 1,5 centimètres dans un substrat de croissance humide. Et gardez le substrat humide mais pas mouillé. En règle générale, les premiers semis apparaissent après 7 à 14 jours. Les graines peuvent être semées à l'extérieur à partir de la mi-mars. Une distance de plantation n'est pas à respecter dans le champ, car les plantes sont rampantes au sol et forment un système racinaire très superficiel. Mais il peut aussi être cultivé sur le balcon ou la terrasse sans aucun problème. Des pots plats ou des jardinières conviennent parfaitement pour cela. **Le meilleur emplacement:** La stellaire moyenne a une large plage de tolérance écologique et pousse dans des endroits ensoleillés et ombragés. Cependant, les endroits semi-ombragés sont idéaux. **Soins optimaux:** Dans une terre de jardin ou un terrain normal, une fertilisation supplémentaire n'est pas nécessaire. La plante préfère les sols humides. Par conséquent, un arrosage régulier mais pas trop copieux est optimal. Le mouron des oiseaux survit facilement à des périodes sèches plus courtes de 3 à 5 jours. Les emplacements plein soleil sont une exception. Les jours de grande chaleur, il faut alors arroser vigoureusement le soir. Dans les cultures en pot, le sol doit toujours être maintenu modérément humide. **En hiver:** Les stellaires sont des annuelles et meurent après une saison de croissance. Cependant, les feuilles et les fleurs peuvent souvent être vues jusqu'au milieu de l'hiver, car la plante est très résistante au gel.



Ανθόχορτο

Stellaria media

Γευστικά άγρια βότανα από τη θεωρία των βοτάνων του Sebastian Kneipp

Το μικρό και ποιώς ρεβίθιο είναι ένα από τα πιο κοινά άγρια βότανα στα γεωγραφικά μας πλάτη. Το όνομα Chickweed προέρχεται από την ιδιαιτερότητα ότι τα πουλιά τσακώνονται για το βότανο. Το ετήσιο φυτό είναι ένα τυπικό ερπυσιοφόρο έδαφος και συνήθως φτάνει σε ύψος μόνο 5 έως 10 εκατοστά. Το κοτόπουλο ανθίζει όλο το χρόνο κάτω από ευνοϊκές κλιματολογικές συνθήκες. Ωστόσο, τα νεαρά φυτά δεν αρχίζουν να ανθίζουν μέχρι τα μέσα Μαΐου. Ο Sebastian Kneipp συμπεριέλαβε το φυτό από νωρίς στις φυτικές διδασκαλίες του ως καταπραυντικό και αποχρεμπτικό για τον βήχα, καθώς περιέχει κυρίως σαπωνίνες, μερικές τανίνες, φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα και υψηλό επίπεδο καλίου. Τσάι: Ρίξτε 1-2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένα φύλλα φυτού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό και αφήστε τα να βράσουν για 10 λεπτά πριν τα στραγγίξετε. Αρκεί να πινετε ένα ή δύο φλιτζάνια την ημέρα σε μικρές γουλιές. Στην κουζίνα: Το κοτόπουλο έχει μια ήπια γεύση που μοιάζει με καλαμπόκι-δημοφιλή άγριο βότανο. Τα ζουμερά φυλλαράκια τους είναι ιδανικά για την παρασκευή σαλατών από άγρια βότανα, κουάρκ βοτάνων ή βότανο. Τα φύλλα από κοτόπουλο μπορούν επίσης να γίνουν ένα εναλλακτικό πέστο βοτάνων. **Φυσική τοποθεσία:** Το φυτό είναι ευρωπαϊκής-ασιατικής προέλευσης. Ως γνήσιος κοσμοπολίτης, ωστόσο, μπορεί να βρεθεί σχεδόν σε κάθε ήπειρο, ειδικά στα πεδινά. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να φυτέψετε ρεβίθια στο σπίτι ή στο περβάζι σχεδόν όλο το χρόνο. Τοποθετήστε τους σπόρους περίπου 1 έως 1,5 εκατοστό σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης. Και κρατήστε το υπόστρωμα υγρό αλλά όχι υγρό. Κατά κανόνα, τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από 7 έως 14 ημέρες. Οι σπόροι μπορούν να σπαρθούν σε εξωτερικούς χώρους από τα μέσα Μαρτίου. Δεν πρέπει να τηρείται απόσταση φύτευσης στο χωράφι, καθώς τα φυτά είναι ερπυσιοφόροι και σχηματίζουν ένα πολύ ρηχό ριζικό σύστημα. Μπορεί όμως να καλλιεργηθεί και στο μπαλκόνι ή στη βεράντα χωρίς κανένα πρόβλημα. Οι επιπλέον γλάστρες ή τα κουτιά παραθύρων είναι απολύτως επαρκή για αυτό. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Chickweed έχει μεγάλο εύρος οικολογικής ανοχής και αναπτύσσεται τόσο σε ηλιόλουστες όσο και σε σκιερές τοποθεσίες. Ωστόσο, οι ημισκιερές τοποθεσίες είναι ιδανικές. **Βέλτιστη φροντίδα:** Σε κανονικό έδαφος κήπου ή χώρα γλάστρας, δεν απαιτείται πρόσθετη λίπανση. Το φυτό προτιμά το υγρό έδαφος. Επομένως, ένα τακτικό, αλλά όχι πολύ πλούσιο πότισμα είναι το βέλτιστο. Το κοτόπουλο επιβιώνει εύκολα σε μικρότερες περιόδους ξηρασίας 3 έως 5 ημερών. Οι ηλιόλουστες τοποθεσίες αποτελούν εξαιρεση. Τις πολύ ζεστές μέρες, θα πρέπει την συνεχή ή ποτίζετε ζωνάρι το βράδυ. Σε καλλιέργειες γλάστρας, το έδαφος πρέπει να διατηρείται πάντα μέτρια υγρό. **Το χειμώνα:** Τα κοτόπουλα είναι μονοετή και πεθαίνουν μετά από μια καλλιεργητική περίοδο. Ωστόσο, τα φύλλα και τα λουλούδια συχνά φαίνονται μέχρι τα μέσα του χειμώνα, καθώς το φυτό είναι πολύ ανθεκτικό στον παγετό.



Giolcach

Stellaria media

Luibheanna fiáine blasta ó theoiric luibhe Sebastian Kneipp

Tá an choilín beag agus luibheach ar cheann de na luibheanna fiáine is coitianta inár domhanleithead. Tagann an t-ainm Chickweed as an tsaintiúlacht a bhíonn ag éin ag troid thar an luibh. Is gnáth-crawler talún é an gléasra bliantúil agus de ghnáth ní shroicheann sé ach airde 5 go 10 ceintiméadar. Blooms Chickweed ar feadh na bliana faoi choinníollacha aeráide fabhracha. Mar sin féin, ní thosaíonn plandaí óga ag bláth go dtí lár mhí na Bealtaine. Chuimsigh Sebastian Kneipp an planda go luath ina theagasc luibhe mar leigheas casachta soothing agus expectorant, toisc go bhfuil go príomha saponins, roinnt tannins, flavonoids, aigéid feanólacha agus leibhéal ard de photaisiam. Tae: Doirt 1-2 teaspoon duilleoga plandaí triomaithe i 1 cupán fiuchphointe uisce agus lig géar ar feadh 10 nóiméad roimh straining. Is leor cupán amháin nó dhó a ól in aghaidh an lae i sips beaga. Sa chistin: Tá blas éadrom, beagán cosúil le arbhar, ag an choilínluibh fiáin tóir. Tá a nduilleoga beaga juicy oiriúnach chun sailéid luibh fiáine, cuarc luibh nó im luibhe a ullmhú. Is féidir duilleoga choilín a dhéanamh ina pesto luibh eile freisin. **Suíomh nádúrtha:** Is de bhunadh Eorpach-na hÁise an planda. Mar fhíor-chosmopolitan, áfach, is féidir é a fháil ar bheagnach gach mór-roinn, go háirithe sna hisealchríocha. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat Chickweed a fhás sa teach nó ar an bhfuinneog beagnach ar feadh na bliana. Cuir na síolta thart ar 1 go 1.5 ceintiméadar i bhfoshraith fás tais. Agus coinneigh an tsustráit tais ach ní fluich. De ghnáth, feictear na chéad síológa tar éis 7 go 14 lá. Is féidir na síolta a chur lasmuigh ó lár mhí an Mhárta. Níl achar plandála le tabhairt faoi deara sa réimse, ós rud é gur crawlers talún iad na plandaí agus go gcruthaíonn siad córas fréimhe an-éadomhain. Ach is féidir é a fhás freisin ar an mbalcóin nó ar an ardán gan aon fhadhbanna. Tá potaí árasán nó boscaí fuinneog breá leordhóthanach le haghaidh seo. **An suíomh is fearr:** Tá raon lamháltais éiceolaíochta mór ag an choilín agus fásann sé in áiteanna griannmhara agus scáthúla. Mar sin féin, tá suíomhanna leath-shady oiriúnach. **Cúram is fearr is féidir:** I ngnáth-ithir gairdín nó ithir potaithe, ní gá toirchiú breise. Is fearr leis an gléasra ithir tais. Dá bhrí sin, is fearr uisce rialta ach nach bhfuil ró-bhlasta. Maireann chickweed go héasca ar thréimhsí tirime níos giorra de 3 go 5 lá. Is eisceacht iad láithreacha lánghrian. Ar laethanta an-te, ba chóir duit a uisce go bríomhar sa tráthnóna. I gcultúir phota, ba cheart an ithir a choinneáil measartha tais i gcónaí. **Sa gheimhreadh:** Is plandaí bliantúla iad na sicíní agus faigheann siad bás tar éis séasúr fáis. Mar sin féin, is minic gur féidir na duilleoga agus na bláthanna a fheiceáil go maith i lár an gheimhridh, toisc go bhfuil an gléasra an-sioc-fhulangach.



Kjúklingur

Stellaria media

Bragdógóðar villtar jurtir úr jurtafræði Sebastian Kneipp

Litla og jurtaríka kjúklingagrasíð er ein algengasta villta jurtin á okkar breiddargráðum. Nafnidd Chickweed kemur frá þeirri sérstöðu að fuglar berjast um jurtina. Árplantan er dæmigerð jarðskreiddar og nær venjulega ekki hæðinni 5 til 10 sentimetrar. Kjúklingur blómstrar allt árið um kring við hagstæð loftslagsskilyrði. Ungar plöntur byrja þó ekki að blómstra fyrr en um miðjan maí. Sebastian Kneipp tók plöntuna snemma inn í jurtafræði sína sem róandi og slímandi hóstalyf, þar sem hún inniheldur aðallega saponín, sum tannín, flavonoids, fenólsýrur og mikið magn af kalíum. Te: Hellið 1-2 tsk af þurrkuðum plöntulaufum i 1 bolla af sjóðandi vatni og látið malla í 10 mínútur áður en það er síað. Það er nóg að drekka einn eða tvo bolla á dag í litlum sopa. Í eldhúsinu: Chickweed hefur milt, órlítið maisbragðvinsæl villijurt. Safaríku litlu lafin þeirra eru tilvalin til að útbúa villijurtasalót, kryddjurtakvarka eða kryddjurtasmjör. Einnig er hægt að gera kjúklingablöð úr jurtapestó. **Náttúruleg staðsetning:** Álverið er af evrópskum-asískum uppruna. Sem sannur heimsborgari er hann hins vegar að finna í næstum öllum heimsálfum, sérstaklega á láglendi. **Árangursrík ræktun:** Þú getur ræktað Chickweed í húsinu eða á gluggakistunni næstum allt árið um kring. Settu fræin um það bil 1 til 1,5 sentimetrar í rakt vaxtarlag. Og hafðu undirlagið rakt en ekki blautt. Að jafnaði birtast fyrstu plönturnar eftir 7 til 14 daga. Fræunum má sá utandyrar frá miðjum mars. Ekki þarf að gæta gróðursetningarfarlægðar á akrinum, þar sem plönturnar eru jarðskreiddar og mynda mjög grunnt rótarkerfi. En það er líka hægt að rækta það á svölum eða verönd án vandræða. Flatrí pottar eða gluggakassar eru fullkomlega fullnægjandi fyrir þetta. **Besta staðsetningin:** Chickweed hefur mikið vistfræðilegt þolmörk og vex bæði á sólrikum og skuggalegum stöðum. Hins vegar eru hálfskyggir staðir tilvalnir. **Besta umönnun:** Í venjulegum garðjarðvegi eða pottajarðvegi er viðbótarfrjóvgun ekki nauðsynleg. Plöntan vill frekar rakan jarðveg. Þess vegna er regluleg, en ekki of mikil vökva ákjósanleg. Chickweed lifir auðveldlega af styttri þurrkatímabili, 3 til 5 daga. Staðsetningar fyrir fulla sól eru undantekning. Á mjög heitum dögum ættirðu síðan að vökva kröftuglega á kvöldin. Í pottarækt skal jarðvegurinn alltaf vera í meðallagi rökum. **Áveturna:** Kjúklingagresi er árlegt og deyja út eftir vaxtar skeiði. Hins vegar sjást blöðin og blómín oft langt fram á miðjan vetur þar sem plantan er mjög frostþolin.



Cerastio

Stellaria media

Gustose erbe selvatiche dalla teoria erboristica di Sebastian Kneipp

Il piccolo ed erbaceo centocchio è una delle erbe selvatiche più diffuse alle nostre latitudini. Il nome Chickweed deriva dalla particolarità che gli uccelli litigano per l'erba. La pianta annuale è un tipico cingolo di terra e di solito raggiunge solo un'altezza di 5-10 centimetri. Il cerastio fiorisce tutto l'anno in condizioni climatiche favorevoli. Tuttavia, le giovani piante non iniziano a fiorire fino a metà maggio. Sebastian Kneipp incluse presto la pianta nei suoi insegnamenti erboristici come medicinale lenitivo ed espettorante per la tosse, poiché contiene principalmente saponine, alcuni tannini, flavonoidi, acidi fenolici e un alto livello di potassio. Tè: versa 1-2 cucchiaini di foglie di piante essiccate in 1 tazza di acqua bollente e lascia in infusione per 10 minuti prima di filtrare. È sufficiente berne una o due tazze al giorno a piccoli sorsi. In cucina: il suo gusto delicato, leggermente simile al mais, rende il cerastio un'erba selvatica popolare. Le loro foglioline succose sono ideali per preparare insalate di erbe selvatiche, quark alle erbe o burro alle erbe. Le foglie di cerastio possono anche essere trasformate in un pesto di erbe alternativo. **Posizione naturale:** La pianta è di origine europeo-asiatica. Da vero cosmopolita, tuttavia, si può trovare in quasi tutti i continenti, soprattutto nelle pianure. **Coltivazione riuscita:** Puoi coltivare Chickweed in casa o sul davanzale della finestra quasi tutto l'anno. Posiziona i semi da 1 a 1,5 centimetri in un substrato di crescita umido. E mantieni il substrato umido ma non bagnato. Di norma, le prime piantine compaiono dopo 7-14 giorni. I semi possono essere seminati all'aperto da metà marzo. Una distanza di semina non deve essere osservata sul campo, poiché le piante sono striscianti a terra e formano un apparato radicale molto superficiale. Ma può essere coltivata senza problemi anche sul balcone o sul terrazzo. I vasi piatti o le fioriere per finestre sono perfettamente adeguati per questo. **La posizione migliore:** Il cerastio ha un ampio intervallo di tolleranza ecologica e cresce sia in luoghi soleggiati che ombreggiati. Tuttavia, le posizioni semiombreggiate sono l'ideale. **Cura ottimale:** Nel normale terreno da giardino o terriccio, non è necessaria un'ulteriore fertilizzazione. La pianta preferisce il terreno umido. Pertanto, un'annaffiatura regolare, ma non troppo abbondante è ottimale. Il cerastio sopravvive facilmente a periodi di siccità più brevi da 3 a 5 giorni. Le posizioni in pieno sole sono un'eccezione. Nelle giornate molto calde, dovresti annaffiare vigorosamente la sera. Nelle colture in vaso, il terreno dovrebbe essere sempre mantenuto moderatamente umido. **In inverno:** I cerasti sono annuali e muoiono dopo una stagione di crescita. Tuttavia, le foglie e i fiori possono spesso essere visti fino a metà inverno, poiché la pianta è molto resistente al gelo.



Mišjakinja

Stellaria media

Ukusno samoniklo bilje iz teorije o bilju Sebastiana Kneippa

Sitni i zeljasti pilić jedna je od najčešćih samoniklih biljaka na našim geografskim širinama. Ime pilić dolazi od neobičnosti da se ptice bore oko biljke. Jednogodišnja biljka tipična je puzavica i obično doseže visinu od 5 do 10 centimetara. Pilić cvate tijekom cijele godine pod povoljnim klimatskim uvjetima. Međutim, mlade biljke počinju cvjetati tek sredinom svibnja. Sebastian Kneipp rano je uključio biljku u svoja herbalna učenja kao lijek za umirenje i iskašljavanje kašlja, budući da uglavnom sadrži saponine, nešto tanina, flavonoide, fenolne kiseline i visoku razinu kalija. Čaj: Ulijte 1-2 žličice osušenih listova biljke u 1 šalicu kipuće vode i ostavite da stoji 10 minuta prije nego što procijedite. Dovoljno je popiti jednu ili dvije šalice dnevno u malim gutljajima. U kuhinji: pilećina ima blag, pomalo kukuruzni okus popularna samonikla biljka. Njihovi sočni listići idealni su za pripremu salata od samoniklog bilja, ljekovitog bilja ili maslaca od začinskog bilja. Od listova pilećine također se može napraviti alternativni biljni pesto. **Zemlja porijekla:** Biljka je europsko-azijskog porijekla. No, kao pravog kozmopolita može se naći na gotovo svim kontinentima, osobito u nizinskim krajevima. **Uspješan uzgoj:** Chickweed možete uzgajati u kući ili na prozorskoj dasci gotovo cijele godine. Sjeme stavite otprilike 1 do 1,5 centimetar u vlažnu podlogu za rast. I održavajte supstrat vlažnim, ali ne mokrim. U pravilu se prve sadnice pojavljuju nakon 7 do 14 dana. Sjeme se može sijati na otvorenom od sredine ožujka. U polju se ne treba pridržavati razmaka sadnje, jer su biljke puzavice i imaju vrlo plitak korijenski sustav. Ali bez problema se može uzgajati i na balkonu ili terasi. Za to su savršeno prikladne ravne posude ili prozorske kutije. **Najbolja lokacija:** Pilić ima veliki raspon ekološke tolerancije i raste i na sunčanim i na sjenovitim mjestima. Ipak, idealna su polusjenovita mjesta. **Optimalna njega:** U normalnom vrtnom tlu ili tlu za posude dodatna njegojba nije potrebna. Biljka preferira vlažno tlo. Stoga je optimalno redovito, ali ne preobilno zalijevanje. Pilić lako preživljava kraća sušna razdoblja od 3 do 5 dana. Izuzetak su sušna mjesta. Za vrlo vrućih dana, tada biste trebali snažno zalijevati navečer. U lončanim kulturama tlo treba uvijek održavati umjereno vlažnim. **U zimi:** Pilićari su jednogodišnje biljke i odumiru nakon vegetacijske sezone. Međutim, lišće i cvjetovi se često mogu vidjeti i do sredine zime, jer je biljka vrlo otporna na mraz.



Aunazāles

Stellaria media

Garšīgi savvaļas augi no Sebastiana Kneipa augu teorijas

Mažā un zālaugu aunazāle ir viens no visizplatītākajiem savvaļas augiem mūsu platuma grādos. Nosaukums Chickweed cēlies no īpatnības, ka putni cīnās par zāli. Viengadīgais augs ir tipisks zemes rūpulveida augs un parasti sasniedz tikai 5 līdz 10 centimetru augstumu. Aunazāles zied visu gadu labvēlīgos klimatiskajos apstākļos. Tomēr jaunie augi sāk ziedēt tikai maija vidū. Sebastians Kneips augu jau agri iekļāva savās ārstniecības augu mācībās kā nomierinošas un atkrēpošanas zāles pret klepu, jo tas galvenokārt satur saponīnus, dažus tanīnus, flavonoīdus, fenolskābes un augstu kālija līmeni. Tēja: 1-2 tējkarotes kaltētu augu lapu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens un ļaujiet ievilkties 10 minūtes pirms izkāšanas. Pietiek izdzert vienu vai divas tases dienā maziem malciņiem. Virtuvē: Aunazālēm ir maiga, neredzama kukurūzai līdzīga garšapopulārs savvaļas garšaugs. To sulīgās lapas ir ideāli piemērotas savvaļas garšaugu salātu, garšaugu kvarku vai garšaugu sviesta pagatavošanai. Aunazāles no lapām var pagatavot arī alternatīvu garšaugu pesto. **Dabiska vieta:** Augs ir Eiropas-Azijas izcelsmes. Tomēr kā īsts kosmopolīts to var atrast gandrīz visos kontinentos, īpaši zemienēs. **Veiksmīga audzēšana:** Mājā vai uz palodzes jūs varat audzēt aunazāles gandrīz visu gadu. Ievietojiet sēklas apmēram 1 līdz 1,5 centimetrus mitrā augšanas substrātā. Un turiet substrātu mitru, bet ne mitru. Parasti pirmie stādi parādās pēc 7 līdz 14 dienām. Sēklas atklātā laukā var sēt no marta vidus. Stādīšanas attālums uz lauka nav jāievēro, jo augi ir kāpuri un veido ļoti seklu sakņu sistēmu. Bet bez problēmām var audzēt arī uz balkona vai terases. Plakanie podi vai logu kastes ir pilnīgi piemērotas tam. **Labākā atrašanās vieta:** Aunazālēm ir liels ekoloģiskās tolerances diapazons, un tās aug gan saulainās, gan ēnainās vietās. Tomēr ideālas ir daļēji ēnainas vietas. **Optimāla aprūpe:** Parastā dārza augsne vai podu augsne papildu mēslošana nav nepieciešama. Augs dod priekšroku mitrai augsnei. Tāpēc optimāla ir regulāra, bet ne pārāk bagātīga laistīšana. Aunazāles viegli pārdzīvo īsākus sausuma periodus no 3 līdz 5 dienām. Izņēmums ir pilnas saules atrašanās vietas. Ļoti karstās dienās jums vajadzētu enerģiski laistīt vakarā. Podu kultūrās augsnei vienmēr jābūt mēreni mitrai. **Ziemā:** Aunazāles ir viengadīgas un mirst pēc augšanas sezonas. Tomēr lapas un ziedus bieži var redzēt pat ziemas vidū, jo augi ir ļoti izturīgi pret salu.



Avinžolē

Stellaria media

Skānjos laukinēs žolelēs pagal Sebastiano Kneipo žoleliu teoriju

Mažoji ir žolinē viščiukas yra viena iš labiausiai paplitusių laukinių žolelių mūsų platumose. Pavadinimas Chickweed kilęs iš ypatumo, kad paukščiai kovoja dėl žolės. Vienmetis augalas yra tipiškas žemėlapis ir paprastai pasiekia tik 5–10 centimetrų aukštį. Avinžolės žydi ištisus metus esant palankioms klimato sąlygoms. Tačiau jauni augalai pradeda žydėti tik gegužės viduryje. Sebastianas Kneips anksti įtraukė augalą į savo vaistažolių mokymus kaip raminamąjį ir atsikosėjimą skatinantį vaistą, nes jame daugiausia yra saponinų, kai kurių taninų, flavonoidų, fenolio rūgščių ir daug kalio. Arbata: 1-2 arbatinius šaukštelius džiovintų augalų lapų užpilkite 1 stikline verdančio vandens ir palikite 10 minučių nusistovėti prieš perkošdami. Pakanka išgerti vieną ar du puodelius per dieną mažais gurkšneliais. Virtuvėje: Avinžolė švelnaus, šiek tiek kukurūzų skoniopopuliari laukinė žolė. Jų sultingi lapeliai idealiai tinka ruošti laukinių žolelių salotas, žolelių varškes ar žolelių sviestą. Avinžolės iš lapų taip pat galima pagaminti alternatyvų žolelių pesto. **Natūrali vieta:** Augalas yra Europos ir Azijos kilmės. Tačiau, kaip tikras kosmopolitas, jį galima rasti beveik visuose žemynuose, ypač žemumose. **Sėkmingas auginimas:** Namuose ar ant palangės avinžirnius galite auginti beveik ištisus metus. Padėkite sėklas apie 1–1,5 centimetro į drėgną augimo substratą. Ir laikykite substratą drėgną, bet ne šlapį. Paprastai pirmieji daigai pasirodo po 7–14 dienų. Sėklas lauke galima sėti nuo kovo vidurio. Negalima laikyti sodinimo atstumo lauke, nes augalai yra ropiniai ir sudaro labai negilią šaknų sistemą. Bet be problemų galima auginti ir balkone ar terasoje. Tam visiškai pakanka plokščių puodų ar langų dėžių. **Geriausia vieta:** Avinžolės pasižymi dideliu ekologiniu tolerancijos diapazonu ir auga tiek saulėtose, tiek šešėlinėse vietose. Tačiau idealios yra pusiau šešėlinės vietos. **Optimali priežiūra:** Įprastoje sodo ar vazonų dirvoje papildomai tręšti nereikia. Augalas mėgsta drėgną dirvą. Todėl optimalus yra reguliarus, bet ne per gausus laistymas. Avinžolės lengvai išgyvena trumpesnius 3–5 dienų sausumo periodus. Išimtis yra saulėtos vietos. Labai karštomis dienomis turėtumėte intensyviai laistyti vakare. Vazoninėse kultūrose žemė visada turi būti vidutiniškai drėgna. **Ziemą:** Avinžolės yra vienmečiai augalai ir miršta pasibaigus auginimo sezonui. Tačiau lapus ir ziedus dažnai galima pamatyti net iki žiemos vidurio, nes augalas labai atsparus šalčiui.



Chickweed

Stellaria media

Ħwawar selvaġġi fit-togħma mit-teorija tal-ħxejjex ta' Sebastian Kneipp

Iċ-chickweed żgħir u erbaċej huwa wieheġ mill-aktar ħxejjex selvaġġi komuni fil-latitudnijiet tagħna. L-isem Chickweed ġej mill-partikolarità li l-ghasafar jiġġieldu fuq il-ħaxix. L-impjant annwali huwa tkaxkir tipiku ta' l-art u ġeneralment jilhaq għoli biss ta' 5 sa 10 centimetri. Chickweed jiffjorixxi s-sena kollha taħt kundizzjonijiet klimatiki favorevoli. Madankollu, pjanti żgħar ma jibdwex jiffjorixxu sa nofs Mejju. Sebastian Kneipp inkluda l-pjanta minn kmieni fit-tagħlim tal-ħxejjex tiegħu bħala mediċina għas-soghla serħan il-moħħ u expectorant, peress li prinċipalment fiha saponini, xi tannini, flavonoīds, aċidi fenolici u livell għoli ta' potassju. Te: Ferra 1-2 kuċċarini ta' 'weraq tal-pjanti mniexxa ftazza ilma jagħli u halli wieqaf għal 10 minuti qabel tisfija. Tixrob tazza waħda jew tnejn kuljum f'sorbiti żgħar huwa biżżejjed. Fil-kċina: Chickweed għandu toġhma ħafifa, kemmxejn bħal qamħirumħaxix selvaġġi popolari. Il-weraq żgħar mmerraq tagħhom huma ideali biex jippreparaw insalati tal-ħxejjex selvaġġi, quarks tal-ħxejjex jew butir tal-ħxejjex. Il-weraq taċ-ċereali jistgħu wkoll isiru f'pesto tal-ħaxix alternattiv. **Post naturali:** L-impjant huwa ta' oriġini Ewropea-Asja. Bħala kożmopolitana vera, madankollu, tista' tinstab fi kważi kull kontinent, speċjalment fl-artijiet baxxi. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Tista' tikkber Chickweed fid-dar jew fuq it-tieqa kważi s-sena kollha. Poġġi ż-żrieragħ madwar 1 sa 1.5 centimetri f'sottostrat ta' tkabbir niedja. U zomm is-sottostrat niedja izda mhux imxarrab. Bħala regola, l-ewwel nebbieta jidhru wara 7 sa 14-il jum. Iż-żrieragħ jistgħu jinzerghu barra minn nofs Marzu. Distanza tat-tħawwil m'għandhiex tiġi osservata fl-għalqa, peress li l-pjanti huma crawlers tal-art u jiffurmaw sistema ta' għeruq baxxi ħafna. Izda tista' wkoll titkabbar fuq il-gallarija jew it-terrassin mingħajr problemi. Qsari ċatti jew kaxxi tat-twieqi huma perfettament adegwati għal dan. **L-aħjar post:** Chickweed għandu firxa kbira ta' tolleranza ekoloġika u jkber kemm f'postijiet xemxija kif ukoll dellija. Madankollu, postijiet semi-dellija huma ideali. **Kura ottimali:** F'ħamrija tal-ġnien normali jew ħamrija tal-qrsari, fertilizzazzjoni addizzjonali mhix meħtieġa. L-impjant jippreferi ħamrija niedja. Għalhekk, tisqija regolari, izda mhux wisq laviza hija ottimali. Chickweed faċilment jgħix perjodi iqsar niexfa ta' 3 sa 5 ijiem. Postijiet tax-xemx shiħa huma eċċezzjoni. Fi ġranet shan ħafna, imbagħad għandek ilma bil-qawwa filgħaxija. Fil-kulturi tal-borma, il-ħamrija għandha dejjem tinzamm moderatament niedja. **Fix-xitwa:** Chickweeds huma annwali u jmutu wara staġun tat-tkabbir. Madankollu, il-weraq u l-fjuri spiss jistgħu jidhru sew fin-nofs tax-xitwa, peress li l-pjanta hija tolleranti ħafna għall-ġlata.



Muur

Stellaria media

Lekkere wilde kruiden uit de kruidentheorie van Sebastian Kneipp

De kleine en kruidachtige vogelmuur is een van de meest voorkomende wilde kruiden op onze breedtegraden. De naam Chickweed komt van de eigenaardigheid dat vogels vechten om het kruid. De eenjarige plant is een typische bodemkruiper en bereikt meestal slechts een hoogte van 5 tot 10 centimeter. Vogelmuur bloeit het hele jaar door onder gunstige klimatologische omstandigheden. Jonge planten beginnen echter pas half mei te bloeien. Sebastian Kneipp nam de plant al vroeg op in zijn kruidenleer als verzachtend en slijmoplossend hoestmiddel, omdat het voornamelijk saponinen, sommige tannines, flavonoiden, fenolzuren en een hoog gehalte aan kalium bevat. Thee: Giet 1-2 theelepels gedroogde plantenbladeren in 1 kopje kokend water en laat het 10 minuten trekken voordat je het uitperst. Het is voldoende om één of twee kopjes per dag in kleine slokjes te drinken. In de keuken: De milde, licht maisachtige smaak maakt vogelmuur tot een populair wild kruid. Hun sappige blaadjes zijn ideaal voor het bereiden van wilde kruidensalades, kruidenkwarks of kruidenboter. Vogelmuurbladeren kunnen ook worden verwerkt tot een alternatieve kruidenpesto. **Natuurlijke locatie:** De plant is van Europees-Aziatische oorsprong. Als echte kosmopoliet is hij echter op bijna elk continent te vinden, vooral in de laaglanden. **Succesvolle teelt:** Vogelmuur kun je bijna het hele jaar door in huis of op de vensterbank kweken. Plaats de zaden ongeveer 1 tot 1,5 centimeter in vochtig groeisubstraat. En houd het substraat vochtig maar niet nat. In de regel verschijnen de eerste zaailingen na 7 tot 14 dagen. Vanaf half maart kunnen de zaden buiten gezaaid worden. Op het veld moet geen plantafstand worden aangehouden, aangezien de planten grondkruipers zijn en een zeer ondiep wortelgestel vormen. Maar ook op het balkon of terras kan hij probleemloos gekweekt worden. Platte potten of bloembakken zijn hiervoor perfect geschikt. **De beste locatie:** Vogelmuur heeft een groot ecologisch tolerantiebereik en groeit zowel op zonnige als schaduwrijke locaties. Halfschaduwrijke locaties zijn echter ideaal. **Optimale verzorging:** In normale tuingrond of potgrond is bijmesten niet nodig. De plant houdt van vochtige grond. Daarom is een regelmatige, maar niet te overvloedige watergift optimaal. Vogelmuur overleeft met gemak kortere droge perioden van 3 tot 5 dagen. Locaties in de volle zon zijn een uitzondering. Op zeer warme dagen moet u dan 's avonds flink water geven. In potculturen moet de grond altijd matig vochtig worden gehouden. **In de winter:** Vogelmuur is eenjarig en sterft af na een groeiseizoen. De bladeren en bloemen zijn echter vaak tot ver in de winter te zien, omdat de plant zeer vorstbestendig is.



Kyllingemat Stellaria media Smakfulle ville urter fra Sebastian Kneipps urte-teori

Den lille og urteaktige hønsematten er en av de vanligste ville urtene på våre breddegrader. Navnet Chickweed kommer fra det særegne at fugler slåss om urten. Den ettårigte planten er en typisk bakkekryper og når vanligvis bare en høyde på 5 til 10 centimeter. Chickweed blomstrer hele året under gunstige klimatiske forhold. Unge planter begynner imidlertid ikke å blomstre før midten av mai. Sebastian Kneipp inkluderte planten tidlig i sin urtelære som en beroligende og slimløsende hostemedisin, siden den hovedsakelig inneholder saponiner, noen tanniner, flavonoider, fenolsyrer og et høyt nivå av kalium. Te: Hell 1-2 ts tørkede plantebliader i 1 kopp kokende vann og la trekke i 10 minutter før du siler. Å drikke en eller to kopper om dagen i små slurker er tilstrekkelig. På kjøkkenet: Chickweed har en mild, litt maisaktig smak populær vill urt. De saftige små bladene deres er ideelle for å tilberede villurtesalater, urtekvarker eller urtesmør. Chickweed-bliader kan også gjøres til en alternativ urtepesto. **Naturlig beliggenhet:** Planten er av europeisk-asiatisk opprinnelse. Som en ekte kosmopolit kan den imidlertid finnes på nesten alle kontinenter, spesielt i lavlandet. **Vellykket dyrking:** Chickweed kan du dyrke i huset eller i vinduskarmen nesten hele året. Plasser frøene omtrent 1 til 1,5 centimeter i fuktig vekstsubstrat. Og hold underlaget fuktig, men ikke vått. Som regel vises de første frøplantene etter 7 til 14 dager. Frøene kan sås utendørs fra midten av mars. En planteavstand skal ikke overholdes i åkeren, siden plantene er jordkrypere og danner et svært grunt rotsystem. Men den kan også dyrkes på balkongen eller terrassen uten problemer. Flate krukker eller vinduskasser er helt tilstrekkelige for dette. **Den beste beliggenheten:** Chickweed har et stort økologisk toleranseområde og vokser på både solrike og skyggefulle steder. Halvskygge steder er imidlertid ideelle. **Optimal omsorg:** I vanlig hagejord eller pottejord er det ikke nødvendig med ytterligere gjødsling. Planten foretrekker fuktig jord. Derfor er en vanlig, men ikke for overdådig vanning optimal. Chickweed overlever lett kortere tørre perioder på 3 til 5 dager. Full solplasseringer er et unntak. På veldig varme dager bør du da vanne kraftig om kvelden. I pottekulturer bør jorda alltid holdes moderat fuktig. **Om vinteren:** Chickweeds er ettårige og dør etter en vekstsesong. Bladene og blomstene kan imidlertid ofte sees langt ut på vinteren, da planten er veldig frosts tolerant.



Ciecierzka Stellaria media Smaczne dzikie zioła z teorii ziół Sebastiana Kneippa

Drobna i zielna ptasie ziele jest jednym z najpospolitszych dzikich ziół na naszych szerokościach geograficznych. Nazwa Chickweed pochodzi od osobliwości, że ptaki walczą o to zioło. Roślina jednoroczna jest typowym pelzaczem naziemnym i zwykle osiąga wysokość od 5 do 10 centymetrów. W sprzyjających warunkach klimatycznych ciecierzka kwitnie przez cały rok. Jednak młode rośliny zaczynają kwitnąć dopiero w połowie maja. Sebastian Kneipp wcześniej włączył roślinę do swoich nauk zielarskich jako środek łagodzący i wykrztuśny na kaszel, ponieważ zawiera głównie saponiny, garbniki, flawonoidy, kwasy fenolowe i wysoki poziom potasu. Herbata: 1-2 łyżeczki suszonych liści zalać 1 szklanką wrzącej wody i odstawić na 10 minut przed przecedzeniem. Wystarczające jest picie jednej lub dwóch filiżanek dziennie małymi łykami. W kuchni: Łagodny, lekko kukurydziany smak sprawia, że ptasie ziele jest popularnym dzikim ziołem. Ich soczyste listki idealnie nadają się do przygotowywania sałatek z dzikich ziół, ziołowych twarogów czy masła ziołowego. Z liści ciecierzki można również zrobić alternatywne ziołowe pesto. **Naturalne położenie:** Roślina pochodzenia europejsko-azjatyckiego. Jako prawdziwy kosmopolita można go jednak spotkać niemal na każdym kontynencie, zwłaszcza na nizinach. **Udana uprawa:** Chickweed można uprawiać w domu lub na parapecie prawie przez cały rok. Umieść nasiona na głębokości około 1 do 1,5 centymetra w wilgotnym podłożu wzrostowym. I utrzymuj podłoże wilgotne, ale nie mokre. Z reguły pierwsze sadzonki pojawiają się po 7 do 14 dniach. Nasiona można wysiewać na zewnątrz od połowy marca. Na polu nie należy przestrzegać odległości sadzenia, ponieważ rośliny pelzają po ziemi i tworzą bardzo płytki system korzeniowy. Ale bez problemu można ją również uprawiać na balkonie czy tarasie. Doskonale nadają się do tego płaskie doniczki lub skrzynki balkonowe. **Najlepsza lokalizacja:** Chickweed ma duży zakres tolerancji ekologicznej i rośnie zarówno w miejscach nasłonecznionych, jak i zacienionych. Jednak stanowiska półcieniste są idealne. **Optymalna pielęgnacja:** W zwykłej ziemi ogrodowej lub doniczkowej dodatkowe nawożenie nie jest konieczne. Roślina preferuje wilgotną glebę. Dlatego regularne, ale niezbyt obfite podlewanie jest optymalne. Ciecierzka z łatwością przeżywa krótsze okresy suszy, trwające od 3 do 5 dni. Wyjątkiem są stanowiska w pełnym słońcu. W bardzo upalne dni należy wtedy wieczorem obficie podlewać. W uprawach doniczkowych gleba powinna być zawsze umiarkowanie wilgotna. **W zimą:** Ciecierzka jest rośliną jednoroczną i umiera po sezonie wegetacyjnym. Jednak liście i kwiaty często można zobaczyć aż do połowy zimy, ponieważ roślina jest bardzo odporna na mroź.



Chickweed Stellaria media Saborosas ervas selvagens da teoria herbal de Sebastian Kneipp

O pequeno e herbáceo carmim é uma das ervas silvestres mais comuns em nossas latitudes. O nome Chickweed vem da peculiaridade de os pássaros brigarem pela erva. A planta anual é uma rastejante típica do solo e geralmente atinge apenas uma altura de 5 a 10 centímetros. Chickweed floresce durante todo o ano em condições climáticas favoráveis. No entanto, as plantas jovens não começam a florescer até meados de maio. Sebastian Kneipp incluiu a planta desde cedo em seus ensinamentos de ervas como um remédio calmante e expectorante para a tosse, uma vez que contém principalmente saponinas, alguns taninos, flavonoides, ácidos fenólicos e um alto nível de potássio. Chá: Despeje 1-2 colheres de chá de folhas de plantas secas em 1 xícara de água fervente e deixe em infusão por 10 minutos antes de coar. Beber uma ou duas xícaras por dia em pequenos goles é suficiente. Na cozinha: Chickweed tem um sabor suave, ligeiramente semelhante a milhoerva selvagem popular. As suas folhinhas suculentas são ideais para preparar saladas de ervas silvestres, quarks de ervas ou manteiga de ervas. Folhas de Chickweed também podem ser transformadas em um pesto de ervas alternativo. **Localização natural:** A planta é de origem europeu-asiática. Como um verdadeiro cosmopolita, no entanto, pode ser encontrado em quase todos os continentes, especialmente nas terras baixas. **Cultivo bem sucedido:** Você pode cultivar Chickweed em casa ou no paraíso da janela quase o ano todo. Coloque as sementes cerca de 1 a 1,5 centímetros em substrato de crescimento úmido. E mantenha o substrato úmido, mas não molhado. Via de regra, as primeiras mudas aparecem após 7 a 14 dias. As sementes podem ser semeadas ao ar livre a partir de meados de março. Não deve ser observada uma distância de plantio no campo, pois as plantas são rasteiras e formam um sistema radicular muito raso. Mas também pode ser cultivada na varanda ou terraço sem problemas. Vasos planos ou floreiras são perfeitamente adequados para isso. **A melhor localização:** Chickweed tem uma ampla faixa de tolerância ecológica e cresce em locais ensolarados e sombreados. No entanto, locais semi-sombreados são ideais. **Cuidado ideal:** Em solo normal de jardim ou solo para vasos, não é necessária fertilização adicional. A planta prefere solo úmido. Portanto, uma rega regular, mas não muito abundante, é ideal. Chickweed sobrevive facilmente a períodos secos mais curtos de 3 a 5 dias. Locais de pleno sol são uma exceção. Em dias muito quentes, você deve regar vigorosamente à noite. Nas culturas em vasos, o solo deve ser sempre mantido moderadamente úmido. **No inverno:** Chickweeds são anuais e morrem após uma estação de crescimento. No entanto, as folhas e flores podem ser vistas no meio do inverno, pois a planta é muito tolerante ao gelo.



Puiul Stellaria media Ierburi sălbatice gustoase din teoria pe bază de plante a lui Sebastian Kneipp

Naiul mic și erbaceu este una dintre cele mai comune ierburi sălbatice la latitudinile noastre. Numele Chickweed provine de la particularitatea că păsările se luptă pentru iarbă. Planta anuală este o șenile obișnuită și de obicei atinge doar o înălțime de 5 până la 10 centimetri. Puiul înfloreste pe tot parcursul anului în condiții climatice favorabile. Cu toate acestea, plantele tinere nu încep să înflorească până la jumătatea lunii mai. Sebastian Kneipp a inclus planta devreme în învățăturile sale pe bază de plante ca medicament calmant și expectorant pentru tuse, deoarece conține în principal saponine, unele taninuri, flavonoide, acizi fenolici și un nivel ridicat de potasiu. Ceai: Se toarnă 1-2 lingurițe de frunze uscate de plante în 1 cană de apă clocotită și se lasă la infuzat timp de 10 minute înainte de a se strecura. Este suficient să bei una sau două cani pe zi cu înghițituri mici. În bucătărie: gustul său blând, ușor asemănător porumbului, face ca naiul să fie o plantă sălbatică populară. Frunzele lor suculente sunt ideale pentru prepararea salatelor de ierburi sălbatice, quarks de plante sau unt de plante. Frunzele de nai pot fi, de asemenea, transformate într-un pesto alternativ de ierburi. **Locație naturală:** Planta este de origine europeană-asiatică. Ca un adevărat cosmopolit, totuși, poate fi găsit pe aproape fiecare continent, în special în zonele joase. **Cultivare de succes:** Puteti creste naiul in casa sau pe pervaz aproape tot timpul anului. Puneți semințele la aproximativ 1 până la 1,5 centimetri în substrat de creștere umed. Și păstrați substratul umed, dar nu umed. De regulă, primele răsaduri apar după 7 până la 14 zile. Semințele pot fi semănate în aer liber de la jumătatea lunii martie. O distanță de plantare nu trebuie respectată în câmp, deoarece plantele sunt târâtoare și formează un sistem radicular foarte puțin adânc. Dar poate fi cultivat fara probleme si pe balcon sau terasa. Ghivecele plate sau cutiile de ferestre sunt perfect adecvate pentru asta. **Cea mai bună locație:** Chickweed are o gamă largă de toleranță ecologică și crește atât în locuri însorite, cât și în umbrase. Totuși, locațiile semi-umbrite sunt ideale. **Îngrijire optimă:** În pământul obișnuit de grădină sau pământul pentru ghivece, nu este necesară fertilizare suplimentară. Planta preferă solul umed. Prin urmare, o udare regulată, dar nu prea generoasă este optimă. Puiul supraviețuiește cu ușurință perioadelor secetoase mai scurte de 3 până la 5 zile. Locațiile cu plin soare sunt la excepție. În zilele foarte călduroase, ar trebui apoi să udați energic seara. În culturile în ghivece, solul trebuie păstrat întotdeauna moderat umed. **În iarnă:** Puiurile sunt anuale și mor după un sezon de creștere. Cu toate acestea, frunzele și florile pot fi adesea văzute până în mijlocul iernii, deoarece planta este foarte tolerantă la îngheț.



Våtarv

Stellaria media

Smakfulla vilda örter från Sebastian Kneipps örteori

Den lilla och örtartade fågelgröten är en av de vanligaste vilda örterna på våra breddgrader. Namnet Chickweed kommer från egenheten att fåglar slås om örten. Den ettåriga plantan är en typisk markkrypare och når vanligtvis bara en höjd av 5 till 10 centimeter. Gräsgröt blommar året runt under gynnsamma klimatförhållanden. Unga plantor börjar dock inte blomma förrän i mitten av maj. Sebastian Kneipp inkluderade växten tidigt i sin örtlära som en lugnande och slemlösande hostmedicin, eftersom den huvudsakligen innehåller saponiner, vissa tanniner, flavonoider, fenolsyror och en hög halt av kalium. Te: Häll 1-2 teskedar torkade växtblad i 1 kopp kokande vatten och låt dra i 10 minuter innan du silar. Att dricka en eller två koppar om dagen i små klunkar är tillräckligt. I köket: Dess milda, lite majsliknande smak gör kiselgräs till en populär vild ört. Deras saftiga små blad är idealiska för att tillaga vilda örtsallader, örtvaror eller örtsmör. Chickweed-blad kan också göras till en alternativ örtpesto. **Naturligt läge:** Växten är av europeiskt-asiatiskt ursprung. Som en sann kosmopolit kan den dock hittas på nästan alla kontinenter, särskilt i lågländ. **Framgångsrik odling:** Du kan odla chickweed i huset eller på fönsterbrädan nästan året runt. Placera fröna cirka 1 till 1,5 centimeter i fuktigt växtsubstrat. Och håll underlaget fuktigt men inte blött. Som regel visas de första plantorna efter 7 till 14 dagar. Fröna kan sås utomhus från mitten av mars. Ett plantavstånd ska inte iakttas på fältet, eftersom plantorna är markkrypare och bildar ett mycket grunt rotsystem. Men den går även att odla på balkongen eller terrassen utan problem. Platta krukor eller fönsterlådor är helt lämpliga för detta. **Den bästa platsen:** Chickweed har ett stort ekologiskt toleransintervall och växer på både soliga och skuggiga platser. Emellertid är halvsuggiga platser idealiska. **Optimal vård:** I vanlig trädgårdsjord eller krukjord är ytterligare gödsling inte nödvändig. Växten föredrar fuktig jord. Därför är en regelbunden, men inte för påkostad vattning optimal. Chickweed överlever lätt kortare torrperioder på 3 till 5 dagar. Full sol platser är ett undantag. Mycket varma dagar bör du sedan vattna kraftigt på kvällen. I krukkulturer ska jorden alltid hållas måttligt fuktig. **På vintern:** Gräsgräs är ettåriga och dör av efter en växtsäsong. Bladen och blommorna kan dock ofta ses långt in på mitten av vintern, eftersom plantan är mycket frostsålig.



Čakan

Stellaria media

Chutné divoké bylinky z bylinkové teorie Sebastiana Kneippa

Cícer drobný a bylinný patří v našich zeměpisných šířkách k najrozšířenějším divorastoucím bylinám. Název čakan pochází ze zvláštnosti, že vtáky bojují o bylinu. Jednoroká rostlina je typická pozemná plazivá a zvyčajne dosahuje výšku len 5 až 10 centimetrov. Cícer za priaznivých klimatických podmienok kvitne po celý rok. Mladé rastliny však začínajú kvitnúť až v polovici mája. Sebastian Kneipp zaradil rastlinu už od začiatku do svojho bylinného učenia ako upokojujúci a expektoračný liek proti kašľu, pretože obsahuje hlavne saponíny, niektoré triesloviny, flavonoidy, fenolové kyseliny a vysoký obsah draslíka. Čaj: 1-2 čajové lyžičky sušených listov rastliny zalejte 1 šálkou vriacej vody a pred scedením nechajte 10 minút lúhovať. Stačí vyprúť jednu alebo dve šálky denne po malých dúškoch. V kuchyni: Cícer má jemnú, mierne kukuričnú chuť obilnín divoká bylina. Ich šťavnaté lístky sú ideálne na prípravu šalátov z divokých bylín, bylinkových tvarohov alebo bylinkového masla. Z listov cíceru sa dá urobiť aj alternatívne bylinkové pesto. **Prirodzená poloha:** Rastlina je európsko-ázijského pôvodu. Ako pravého kozmopolitu ho však nájdeme takmer na každom kontinente, najmä v nížinách. **Úspešná kultivácia:** Cícer môžete pestovať v dome alebo na parapete takmer po celý rok. Semená umiestnite asi 1 až 1,5 centimetra do vlhkého rastového substrátu. A udržujte substrát vlhký, ale nie mokrý. Prvé sadenice sa spravidla objavia po 7 až 14 dňoch. Semená možno vysievať vonku od polovice marca. Na poli nie je potrebné dodržiavať vzdialenosť výsadby, pretože rastliny sú pozemné a tvoria veľmi plytký koreňový systém. Bez problémov sa ale dá pestovať aj na balkóne či terase. Úplne postačujú ploché kvetináče alebo okenné boxy. **Najlepšie umiestnenie:** Cícer má veľký rozsah ekologickej tolerance a rastie na slnečných aj tienistých miestach. Ideálne sú však polotienisté polohy. **Optimálna starostlivosť:** V bežnej záhradnej pôde alebo v črepníkovej zemi nie je potrebné ďalšie hnojenie. Rastlina preferuje vlhkú pôdu. Optimálna je preto pravidelná, no nie príliš honosná zálievka. Cícer ľahko prežije kratšie obdobia sucha 3 až 5 dní. Výnimkou sú polohy plného slnka. Vo veľmi horúcich dňoch by ste potom mali večer intenzívne zalievať. V črepníkových kultúrach by mala byť pôda vždy mierne vlhká. **V zime:** Cícery sú jednoroké a po vegetačnom období odumierajú. Lísty a kvety však možno často vidieť až do polovice zimy, pretože rastlina je veľmi mrazuvzdorná.



Piščančja trava

Stellaria media

Okusna divja zelišča iz zeliščne teorije Sebastiana Kneippa

Mali in zelnati piščanec je ena najpogostejših samoniklih zelišč v naših zemljepisnih širinah. Ime Chickweed izhaja iz posebnosti, da se ptice prepirajo zaradi zelišča. Enoletna rastlina je tipičen goseničar in običajno doseže le 5 do 10 centimetrov višine. Ob ugodnih podnebnih razmerah čičerka cveti vse leto. Mladé rastline pa začnejo cveteti šele sredi mája. Sebastian Kneipp je rastlino že zgodaj vključil v svoje zeliščarske nauke kot zdravilo za pomiritev in izkašljevanje kašlja, saj vsebuje predvsem saponine, nekaj čreslovin, flavonoidov, fenolne kisline in veliko kalija. Čaj: 1-2 čajni žlički posušenih rastlinskih listov prelijte z 1 skodelico vrele vode in pustite stati 10 minut, preden precedite. Zadostuje že ena ali dve skodelici na dan v majhnih požirkih. V kuhinji: Čičerika ima blag, rahlo koruzni okus priljubljen divje zelišče. Njihovi sočni listi so idealni za pripravo solat iz divjih zelišč, zeliščnih skut ali zeliščnega masla. Iz listov čičerike lahko naredite tudi alternativni zeliščni pesto. **Naravni habitat:** Rastlina je evropsko-azijskega izvora. Kot pravega svetovljana pa ga najdemo skoraj na vseh celinah, predvsem v nižinah. **Navodila za gojenje:** Čičeriko lahko gojite v hiši ali na okenski polici skoraj vse leto. Semena položite približno 1 do 1,5 centimetra v vlažen rastni substrat. Substrat naj bo vlažen, vendar ne moker. Praviloma se prve sadike pojavijo po 7 do 14 dneh. Semena lahko sejemo na prsto od sredine marca. Na njivi sadilne razdalje ne upoštevamo, saj so rastline gojišča in imajo zelo plitek koreninski sistem. Brez težav pa jo lahko gojimo tudi na balkonu ali terasi. Ploščati lonci ali okenske škatle so povsem primerni za to. **Najboljša lokacija:** Piščanec ima velik razpon ekološke tolerance in raste tako na sončnih kot senčnih legah. Idealne pa so polsenčne lege. **Optimalna nega:** V običajni vrtni zemlji ali zemlji za lončnice dodatno gnojenje ni potrebno. Rastlina ima raje vlažna tla. Zato je optimalno redno, a ne preobilno zalivanje. Piščanec zlahka preživi krajša sušna obdobja od 3 do 5 dni. Izjema so sončne lokacije. V zelo vročih dneh je treba zvečer močno zaliti. V lončenih kulturah naj bo zemlja vedno zmerno vlažna. **V zimskem času:** Piščančnice so enoletnice in po rastni sezoni odmrejo. Liste in cvetove pa pogosto opazimo tudi sredi zime, saj je rastlina zelo odporna proti zmrzali.



Pamplina

Stellaria media

Sabrosas hierbas silvestres de la teoría herbal de Sebastian Kneipp

La pamplina, pequeña y herbácea, es una de las hierbas silvestres más comunes en nuestras latitudes. El nombre Chickweed proviene de la peculiaridad de que los pájaros se pelean por la hierba. La planta anual es un típico rastreador de tierra y por lo general sólo alcanza una altura de 5 a 10 centímetros. La pamplina florece durante todo el año en condiciones climáticas favorables. Sin embargo, las plantas jóvenes no comienzan a florecer hasta mediados de mayo. Sebastian Kneipp incluyó la planta desde el principio en sus enseñanzas de hierbas como un medicamento para la tos calmante y expectorante, ya que contiene principalmente saponinas, algunos taninos, flavonoides, ácidos fenólicos y un alto nivel de potasio. Té: Vierta 1-2 cucharaditas de hojas de plantas secas en 1 taza de agua hirviendo y deje reposar durante 10 minutos antes de colar. Beber una o dos tazas al día a pequeños sorbos es suficiente. En la cocina: Su sabor suave, ligeramente parecido al maíz, hace que la pamplina sea una hierba silvestre muy popular. Sus jugosas hojitas son ideales para preparar ensaladas de hierbas silvestres, quarks de hierbas o mantequilla de hierbas. Las hojas de pamplina también se pueden convertir en un pesto de hierbas alternativo. **Ubicación natural:** La planta es de origen europeo-asiático. Sin embargo, como un verdadero cosmopolita, se puede encontrar en casi todos los continentes, especialmente en las tierras bajas. **Cultivo exitoso:** Puede cultivar pamplina en la casa o en el alféizar de la ventana casi todo el año. Coloque las semillas de 1 a 1,5 centímetros en sustrato de crecimiento húmedo. Y mantén el sustrato húmedo pero no mojado. Como regla general, las primeras plántulas aparecen después de 7 a 14 días. Las semillas se pueden sembrar al aire libre a partir de mediados de marzo. No se debe observar una distancia de plantación en el campo, ya que las plantas son reptantes y forman un sistema de raíces muy poco profundo. Pero también se puede cultivar en el balcón o terraza sin ningún problema. Las macetas planas o las jardineras son perfectamente adecuadas para esto. **La mejor ubicación:** La pamplina tiene un amplio rango de tolerancia ecológica y crece tanto en lugares soleados como sombreados. Sin embargo, los lugares con semisombra son ideales. **Cuidado óptimo:** En tierra de jardín normal o tierra para macetas, no es necesaria una fertilización adicional. La planta prefiere suelo húmedo. Por lo tanto, un riego regular, pero no demasiado abundante, es óptimo. La pamplina sobrevive fácilmente a períodos secos más cortos de 3 a 5 días. Las ubicaciones a pleno sol son una excepción. En días muy calurosos, se debe regar enérgicamente por la noche. En cultivos en maceta, el suelo siempre debe mantenerse moderadamente húmedo. **En el invierno:** Las pamplinas son anuales y mueren después de una temporada de crecimiento. Sin embargo, las hojas y las flores a menudo se pueden ver hasta bien entrado el invierno, ya que la planta es muy tolerante a las heladas.



Ptačinec

Stellaria media

Chutné divoké byliny z bylinné teorie Sebastiana Kneippa

Ptačinec drobný a bylinný je v našich zeměpisných šířkách jednou z nejběžnějších divokých bylin. Název Ptačinec pochází ze zvláštnosti, že se ptáci o bylinu perou. Jednoletá rostlina je typický přízemní plazivý a obvykle dosahuje výšky pouze 5 až 10 centimetrů. Ptačinec kvete po celý rok za příznivých klimatických podmínek. Mladé rostliny však začínají kvést až v polovině května. Sebastian Kneipp zařadil rostlinu již od počátku do svých bylinných učeních jako uklidňující a vykašlávání lék proti kašli, protože obsahuje hlavně saponiny, některé třísloviny, flavonoidy, fenolové kyseliny a vysoký obsah draslíku. Čaj: 1-2 lžičky sušených rostlinných listů zalijte 1 šálkem vroucí vody a před scezením nechte 10 minut louhovat. Postačí jeden až dva šálky denně po malých doušcích. V kuchyni: Ptačinec má jemnou, lehce kukuřičnou chuť oblíbená divoká bylina. Jejich malé štávnaté lístky jsou ideální pro přípravu divokých bylinkových salátů, bylinkových tvarohů nebo bylinkového másla. Z listů ptačinky lze udělat i alternativní bylinkové pesto. **Přirozená poloha:** Rostlina je evropsko-asijského původu. Jako správného kosmopolita jej však najdeme téměř na každém kontinentu, zejména v nížinách.

Úspěšné pěstování: Ptačinku můžete pěstovat v domě nebo na parapetu téměř po celý rok. Umístěte semena asi 1 až 1,5 centimetru do vlhkého růstového substrátu. A udržujte substrát vlhký, ale ne mokry. První sazenice se zpravidla objevují po 7 až 14 dnech. Semena lze vysévat venku od poloviny března. Na poli by se neměla dodržovat vzdálenost pro výsadbu, protože rostliny jsou zemní a tvoří velmi mělký kořenový systém. Bez problémů se ale dá pěstovat i na balkóně či terase. K tomu zcela stačí ploché květináče nebo okenní truhlíky. **Nejlepší umístění:** Ptačinec má velký rozsah ekologické tolerance a roste na slunných i stinných místech. Ideální jsou však polostinné polohy. **Optimální péče:** V běžné zahradní půdě nebo v květináči není další hnojení nutné. Rostlina preferuje vlhkou půdu. Optimální je proto pravidelná, ale ne příliš honosná závlivka. Ptačinec snadno přežije kratší období sucha 3 až 5 dnů. Výjimkou jsou polohy plného slunce. Ve velmi horkých dnech byste pak měli vydatně zalévat večer. V nádobových kulturách by měla být půda vždy mírně vlhká. **V zimě:** Ptačince jsou letničky a po vegetačním období odumírají. Lísty a květy jsou však často vidět až do poloviny zimy, protože rostlina je velmi mrazuvzdorná.



Kuş otu

Stellaria media

Sebastian Kneipp'in bitki teorisinden lezzetli yabancı otlar

Küçük ve otsu kuş otu, enlemlerimizde en yaygın yabancı bitkilerden biridir. Chickweed adı, kuşların bitki için kavga etmesi özelliğinden gelir. Yıllık bitki tipik bir yer paletlidir ve genellikle sadece 5 ila 10 santimetre yüksekliğe ulaşır. Kuş otu, uygun iklim koşullarında tüm yıl boyunca çiçek açar. Ancak, genç bitkiler Mayıs ortasına kadar çiçek açmaya başlamazlar. Sebastian Kneipp, esas olarak saponinler, bazı tanenler, flavonoidler, fenolik asitler ve yüksek düzeyde potasyum içerdiğinden, bitkiyi bitkisel öğretilerine erkenden yatıştırıcı ve balgam söktürücü bir öksürük ilacı olarak dahil etti. Çay: 1-2 çay kaşığı kurutulmuş bitki yapraklarını 1 bardak kaynar suya dökün ve süzmeden önce 10 dakika demlenmesini bekleyin. Küçük yudumlarla günde bir veya iki fincan içmek yeterlidir. Mutfakta: Chickweed'in hafif, hafif mısır benzeri bir tadı vardır. popüler yabancı bitki. Sulu küçük yaprakları, yabancı bitki salataları, bitki kuarkları veya bitki yağı hazırlamak için idealdir. Kuş otu yaprakları da alternatif bir bitki pesto haline getirilebilir. **Doğal konum:** Bitki Avrupa-Asya kökenlidir. Bununla birlikte, gerçek bir kozmopolit olarak, hemen hemen her kıtada, özellikle ovalarda bulunabilir. **Başarılı yetiştirme:** Neredeyse tüm yıl boyunca evde veya pencere pervazında kuş otu yetiştirilebilirsiniz. Tohumları nemli büyüme substratına yaklaşık 1 ila 1,5 santimetre yerleştirin. Ve alt tabakayı nemli tutun ama ıslak değil. Kural olarak, ilk fideler 7 ila 14 gün sonra ortaya çıkar. Tohumlar Mart ortasından itibaren açık havada ekilebilir. Bitkiler yer tırtılları olduklarından ve çok sık bir kök sistemi oluşturdıklarından tarlada dikim mesafesine uyulmamalıdır. Ancak balkonda veya terasta da sorunsuz yetiştirilebilir. Düz tencere veya pencere kutuları bunun için mükemmel bir şekilde yeterlidir. **En iyi konum:** Kuş otu geniş bir ekolojik tolerans aralığına sahiptir ve hem güneşli hem de gölgeli yerlerde yetişir. Ancak yarı gölge yerler idealdir. **Optimum bakım:** Normal bahçe toprağı veya saksı toprağında ek gübrelemeye gerek yoktur. Bitki nemli toprağı tercih eder. Bu nedenle, düzenli, ancak çok fazla olmayan bir sulama en uygundur. Kuş otu, 3 ila 5 günlük daha kısa kuru dönemlerde kolayca hayatta kalır. Tam güneş yerleri bir istisnadır. Çok sıcak günlerde, akşamları kuvvetlice sulamalıdır. Saksı kültürlerinde toprak her zaman orta derecede nemli tutulmalıdır. **Kışın:** Kuş otları tek yıllık ve büyüme mevsiminden sonra ölürlür. Bununla birlikte, bitki dona karşı çok dayanıklı olduğundan, yapraklar ve çiçekler genellikle kışın ortasına kadar görülebilir.



Tyúkhúr

Stellaria media

Ízletes vadon termő gyógynövények Sebastian Kneipp gyógynövényelméletéből

Az apró és lágy szárú tyúkfű az egyik legelterjedtebb vadon termő gyógynövény szélességi köreinken. A Chickweed név abból a különlegességből származik, hogy a madarak harcolnak a gyógynövényért. Az egyvári növény tipikus földi csúszómászó, és általában csak 5-10 centiméter magasságot ér el. A tyúkfű egész évben virágzik, kedvező éghajlati viszonyok között. A fiatal növények azonban csak május közepén kezdenek virágozni. **Természetes elhelyezkedés:** A növény európai-ázsiai eredetű. Igazi kozmopolitaként azonban szinte minden kontinensen megtalálható, főleg az alföldeken. **Sikeres termesztés:** Szinte egész évben termesztetheti a csicszeribort a házban vagy az ablakpárkányon. Helyezze a magokat körülbelül 1-1,5 cm-re nedves szubsztrátumba. És tartsa az aljzatot nedvesen, de ne nedvesen. Az első palánták általában 7-14 nap múlva jelennek meg. A magokat március közepétől szabad szabadba vetni. A szántóföldön nem kell betartani az ültetési távolságot, mivel a növények földi csúszómászók és nagyon sekély gyökérrendszerrel alkotnak. De az erkélyen, teraszon is gond nélkül nevelhető. A lapos edények vagy az ablakdobozok tökéletesen megfelelnek erre. **A legjobb hely:** A csirkefű nagy ökológiai tűrőhatárral rendelkezik, és napos és árnyékos helyeken is nő. A félárnyékos helyek azonban ideálisak. **Optimális gondozás:** Normál kerti talajban vagy virágföldben nincs szükség további műtrágyázásra. A növény a nedves talajt kedveli. Ezért a rendszeres, de nem túl bőséges öntözés az optimális. A tyúkfű könnyen túléli a rövidebb, 3-5 napos száraz időszakokat. Ez alól kivételt képeznek a napfényes helyek. Nagyon meleg napokon esténként erősen kell öntözni. A cserepes kultúrákban a talajt mindig mérsékelten nedvesen kell tartani. **Télen:** A tyúkfű egyvári növény, és egy vegetációs időszak után elpusztul. A levelek és virágok azonban gyakran már a tél közepéig is láthatóak, mivel a növény nagyon fagyűrő.

: : : : :



ハコベ

Stellaria media

セバスチャン・クナイプの薬草理論によるおいしい野生のハーブ

小さく草本のハコベは、私たちの緯度で最も一般的な野生のハーブの 1

つです。ハコベという名前は、鳥がハーブをめぐって争うという特性に由来しています。一年生植物は典型的な地上クローラーで、通常、高さは 5 ~ 10 cm しかありません。ハコベは、良好な気候条件の下で一年中咲きます。ただし、若い植物は5月中旬まで開花しません。

セバスチャン・クナイプは、主にサポニン、タンニン、フラボノイド、フェノール酸、および高レベルのカリウムを含んでいるため、ハーブの教えの早い段階で、鎮静剤および去痰薬としてこの植物を含めました。お茶: 小さじ 1 ~ 2 杯の乾燥した植物の葉を 1 カップの熱湯に注ぎ、10 分間浸してから漉します。1 日に 1 ~ 2 カップを少しずつ飲むだけで十分です。キッチンで:

ハコベはマイルドでややトウモロコシのような味がするため、人気のある野生のハーブです。みずみずしい小さな葉は、ワイルドハーブサラダ、ハーブクォーク、ハーブバターの準備に最適です。ハコベの葉は、代替のハーブペストにすることもできます。

自然な場所: 植物はヨーロッパ - アジア起源です。しかし、真のコスモポリタンとして、ほぼすべての大陸、特に低地で見つけることができます。

栽培成功:

ハコベは家の中や窓辺でほぼ一年中育てることができます。種子を湿った成長基質に約1~1.5センチメートル置きます。また、下地を湿らせておきますが、濡らさないでください。原則として、最初の苗は7~14日後に現れます。種は3月中旬から屋外で播種できます。植物は地面を這い、非常に浅い根系を形成するため、圃場での植え付け距離は観察されません。しかし、バルコニーやテラスでも問題なく育てることができます。フラットポットまたはウィンドウボックスは、これに完全に適しています。

最高のロケーション:

ハコベは生態学的許容範囲が広く、日当たりの良い場所と日陰の場所の両方で生育します。ただし、半日陰の場所が理想的です。

最適なケア:

通常の庭用土や鉢植え用土では追肥の必要はありません。植物は湿った土壌を好みます。したがって、定期的ではあるが贅沢すぎない散水が最適です。ハコベは、3日から5

日の短い乾燥期間を容易に生き延びます。完全な太陽の場所は例外です。非常に暑い日には、夕方に積極的に水をまく必要があります。ポット栽培では、土壌は常に適度に湿った状態に保つ必要があります。

冬に:

ハコベは一年生植物で、成長期を過ぎると枯れます。しかし、この植物は耐寒性が非常に高いため、葉や花は真冬に見られることがよくあります。

SKU: 15250 / Vogelmiere