



SAFLAX®



Tips



About © : Contact SAFLAX -

Cnicus benedictus

	 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



Благословена билка

Cnicus benedictus

Основен компонент на всяка добра горчивка за стомах

Benediktenkraut пуска дълги, едро назъбени и бели мъхести листа от наситено зелено във формата на розетка през пролетта, преди листно, бяло космати и петогълно стъбло с бодливи, предимно червено-восьчени прицветници на цветната пъпка да се появи в средата. През юни бодилката цъфти с жълт цвят маргаритка. Първите сведения за лечебния ефект се срещат в средновековни и ранномодерни източници. Ефективни сили: Областите на приложение са загуба на апетит и подпомагане на храносмилането. В билковите ликьори и стомашни чайове горчивата бенедиктинска билка е част от рецептата, която насърчава храносмилането. Когато се използва външно, се казва, че растението подпомага заздравяването на рани. Чай: Изсипете 250 ml вряща вода върху една чаена лъжичка изсушени листа, оставете напитката да кисне до 30 минути, преди да процедите. Твърди се, че чайът успокоява стомаха и червата и стимулира апетита. Не пийте твърде много, тъй като това също може да причини гадене. Една чаша през целия ден се счита за достатъчна. В кухнята: От малкия корен може да се приготви вкусен горчив зеленчук. Цветните глави могат да се подредят като артишок. **Естествено местоположение:** Природни находища на Benediktenkrauts могат да бъдат намерени около Средиземно море, в югозападна и югоизточна Европа до Мала Азия и Северна Африка. **Успешно отглеждане:** Сейте на открито между март и май, за предпочитане в пясъчен хумус или в алпинеума. Преди да направите това обаче, трябва да залеете семената с гореща вода и да ги оставите да се накиснат за една нощ, за да увеличите покълването. Посейте семената на дълбочина около един сантиметър и разстояние за засаждане 30 сантиметра. След това покълването става в рамките на няколко седмици. **Най-доброто местоположение:** Benediktenkraut вирее най-добре на слънчеви места. **Оптимална грижа:** Освен поливане при силна суша, билката Бенедикт не изисква други специални грижи. Реколта: Листата и цъфтящите билки е най-добре да се берат няколко пъти между юни и август. Берат се листата и върховете на латорастите с цветовете. Първо съберете приосновните листа на 5 до 10 сантиметра над земята, по-късно листата на стъблото и накрая също и върховете на цъфтящите клони. Можете да изсушите събраните продукти на тънки слоеве или вързани на гроздове при около 30° по Целзий. Съставките могат да се смилат и съхраняват в хартиени или платнени торби на тъмно и хладно място. **През зимата:** Benediktenkraut е едногодишно и се засява отново през следващата година.



Velsignet urt

Cnicus benedictus

Væsentlig bestanddel af enhver god mavebitter

Benediktenkraut spirer lange, grofttandede og hvide behårede blade af frodig grøn i rosetform om foråret, inden en bladagtig, hvid behåret og femkantet stilk med sine tornede, for det meste rødovksagtige dæklade af blomsterknoppen viser sig i midten. I juni blomstrer den tidsellignende urt med en gul margueritblomst. De første rapporter om den helbredende virkning kan findes i middelalderlige og tidlige moderne kilder. Effektive kræfter: Anvendelsesområderne er appetitløshed og fordøjelsesstøtte. I urtelikører og mavete er den bitre benediktinerurt en del af opskriften, der fremmer fordøjelsen. Når den bruges eksternt, siges planten at understøtte sårheling. Te: Hæld 250 ml kogende vand over en teskefuld tørrede blade, lad brygget trække i op til 30 minutter, før det sigtes. Teen siges at berolige mave og tarme og stimulere appetitten. Drik ikke for meget, da det også kan give kvalme. En kop i løbet af dagen anses for tilstrækkelig. I køkkenet: En smagfuld bitter grøntsag kan tilberedes af den lille rod. Blomsterhovederne kan arrangeres som artiskokker. **Naturlig beliggenhed:** Naturlige forekomster af Benediktenkrauts kan findes omkring Middelhavet, i det sydvestlige og sydøstlige Europa til Lilleasien og Nordafrika. **Succesfuld dyrkning:** Sås udendørs mellem marts og maj, gerne i sandet hummus eller i klippehaven. Inden du gør det, bør du dog hælde varmt vand over frøene og lade dem trække natten over for at øge spiringen. Så frøet i en dybde på cirka en centimeter og en planteafstand på 30 centimeter. Spiring sker derefter inden for et par uger. **Den bedste beliggenhed:** Benediktenkraut trives bedst på solrige steder. **Optimal pleje:** Ud over at vande i ekstrem tørke kræver Benedikt-urten ingen anden særlig pleje. Høst: Blade og blomstrende urter høstes bedst flere gange mellem juni og august. Bladene og skudspidserne med blomster høstes. Høst først basalbladene 5 til 10 centimeter over jorden og senere stængelbladene og til sidst også de blomstrende grenspidser. Du kan tørre det indsamlede gods i tynde lag eller bundet i bundter ved omkring 30° Celsius. Ingredienserne kan males og opbevares i papirposer eller stofposer et mørkt og køligt sted. **Om vinteren:** Benediktenkrauten er en enårig og sås igen i det følgende år.



Benediktenkraut

Cnicus benedictus

Wesentlicher Bestandteil jedes guten Magenbitters

Benediktenkraut treibt im Frühjahr lange, grob gezähnte und weiß behaarte Blätter von saftigem Grün in Rosettenform, bevor in deren Mitte ein ebenfalls belaubter, weiß behaarter und fünfkantiger Stängel mit seinen dornigen, zumeist rot-wächsernen behaarten Hüllblättern der Blütenknospe erscheint. Im Juni blüht das distelähnliche Kraut mit einer gelben Korbblüte. Erste Berichte über die Heilwirkung finden sich in mittelalterlichen und früh-neuzeitlichen Quellen. Wirkende Kräfte: Als Anwendungsgebiete gelten Appetitlosigkeit und Verdauungsförderung. In Kräutertinkturen und Magentees gehört das bittere Benediktenkraut zur verdauungsfördernden Rezeptur. Äußerlich angewendet soll die Pflanze die Wundheilung unterstützen. Tee: Übergießen Sie einen Teelöffel getrockneter Blätter mit 250 ml kochendem Wasser, lassen Sie den Sud vor dem Abseihen bis zu 30 Minuten ziehen. Der Tee gilt als beruhigend für Magen und Darm und soll den Appetit anregen. Nicht zu viel trinken, da dies auch einen Brechreiz bewirken kann. Eine Tasse über den Tag verteilt gilt als ausreichend. In der Küche: Aus der kleinen Wurzel kann man ein schmackvolles Bittergemüse zubereiten. Die Blütenköpfe können wie Artischocken angerichtet werden. **Naturstandort:** Natürliche Vorkommen des Benediktenkrauts finden sich rund um das Mittelmeer, im südwestlichen sowie im südöstlichen Europa bis nach Kleinasien und Nordafrika. **Anzucht:** Säen Sie zwischen März und Mai ins Freiland, am besten in Sand-Humus oder in den Steingärten. Zuvor sollten Sie die Samen allerdings mit heißem Wasser übergießen und über Nacht vorquellen lassen, um die Keimfreudigkeit zu erhöhen. Setzen Sie den Samen in eine Saattiefe von circa einem Zentimeter und einem Pflanzabstand von 30 Zentimetern. Die Keimung erfolgt dann innerhalb einiger Wochen. **Standort:** Benediktenkraut gedeiht am besten an sonnigen Standorten. **Pflege:** Neben Wassergaben bei extremer Trockenheit benötigt das Benediktenkraut keine weitere besondere Pflege. Ernte: Laub und blühendes Kraut ernten Sie am besten mehrmals zwischen Juni und August. Geerntet werden die Blätter und die Sprossspitzen mit Blüten. Ernten Sie zunächst die Grundblätter 5 bis 10 Zentimeter über dem Boden und später die Stengelblätter und schließlich auch die blühenden Zweigspitzen. Das Sammelgut können Sie in dünnen Schichten oder zu Büscheln gebunden bei etwa 30° Celsius trocknen. Zerrieben kann man die Bestandteile gut in Papiersäckchen oder Stoffbeuteln dunkel und kühl lagern. **Im Winter:** Das Benediktenkraut ist einjährig und wird im Folgejahr neu ausgesät.



St. Benedict's thistle

Cnicus benedictus

Essential ingredient of digestive bitters

In spring, the blessed thistle develops long, large-toothed and white hairy leaves of luscious green colour in the shape of a rosette. Out of its middle, an equally leafy, white hairy and pentagonal stem appears later on with its thorny, mostly red-waxy hairy bracts of the flower bud. The thistle-like plant blooms in June with a yellow composite flower. The healing effects of St. Benedict's thistle were already mentioned and can be found in medieval and early modern sources. Active agents: St. Benedict's thistle is used with lack of appetite and to aid digestion. It is also part of the digestive formula in cordial and tummy teas. With external application it is said to support wound healing. Tea: pour 250 ml of boiling water over one tablespoon of dried leaves and let it steep for up to 30 minutes before straining. Blessed thistle tea is considered soothing for the stomach and intestines and stimulates the appetite. Be careful with the dosage: too much tea can cause nausea. One cup throughout the day is considered sufficient. In the kitchen: the small root can be prepared as an aromatic bitter vegetable and the flower heads can be used like artichokes. **Natural location:** Wild growing St. Benedict's thistle can be found in the Mediterranean as well as in southwestern and southeastern Europe to Anatolia and North Africa. **Successful cultivation:** For outdoor cultivation, you can sow the seeds between March and May, ideally in sandy humus or in the rock garden. Beforehand, however, you should pour hot water over the seeds and let them swell overnight to increase germination. Plant the seeds with a seed depth of about 1 cm and a planting distance of 30 cm. Usually, germination takes place within a few weeks. **The best location:** Blessed thistle thrives best in a sunny location. **Optimal care:** Apart from watering the plant in extreme drought, milk thistle does not require any special care. Harvest: it is best to harvest the leaves and flowering herb several times between June and August. You may harvest the leaves and the shoot tips with flowers. Start with the base leaves first by harvesting them 5 to 10 cm above the ground. Later you can take the stem leaves and finally the flowering tips of the twigs. You can dry the collected herbs in thin layers or bundled at around 30° Celsius. The herb can be stored well in paper bags or cloth bags in a dark and cool place when grated beforehand. **In the winter:** St. Benedict's thistle is an annual plant and must be sown again in the following year.



Õnnistatud rohi

Cnicus benedictus

Iga hea kõhumõru oluline komponent

Benediktenkraut võrsub pikad, jämedalt hambad ja valged karvased lehed lopsakas rohelised rosetti kujul kevadel, enne kui keskele ilmub lehtjas, valge karvane ja viisikuline vars oma okkaliste, enamasti punakasvahaliste õienupu kandlehtedega. Juunis õitseb ohakalaadne ürt kollase tikriõiega. Esimesed teatud ravitoime kohta leidub kesk- ja varauusaegsetes allikates. Tõhusad jõud: kasutusvaldkonnad on isutus ja seedimise toetamine. Ürdilikkõrdes ja kõhuteedes on mõru benediktiini ürt osa seedimist soodustavast retseptist. Välispidisel kasutamisel toetab taim väidetavalt haavade paranemist. Tee: Valage teelusikatäis kuivatatud lehtedele 250 ml keevat vett, laske joogil enne kurnamist kuni 30 minutit tõmmata. Väidetavalt rahustab tee magu ja soolestikku ning ergutab söögiisu. Ärge jooge liiga palju, kuna see võib põhjustada ka iiveldust. Piisavaks peetakse ühte tassi kogu päeva jooksul. Kõõgis: Väikesest juurikast saab maitsva mõru juurvilja. Lillepead saab paigutada nagu artišokki. **Looduslik asukoht:** Benediktenkrauti looduslikke esinemisi võib leida Vahemere ümbruses, Edela- ja Kagu-Euroopast Väike-Aasia ja Põhja-Aafrikani. **Edukas kasvatamine:** Külvake märtsist maini õue, eelistatavalt liivasesse hummusse või kiviktaimlasse. Enne seda tuleks aga seemned üle valada kuuma veega ja lasta neil idanemise suurendamiseks üleöö leotada. Külvake seeme umbes ühe sentimeetri sügavusele ja istutuskaugetele 30 sentimeetrit. Idanemine toimub siis mõne nädala jooksul. **Parim asukoht:** Benediktenkraut õitseb kõige paremini päikesepaistelistes kohtades. **Optimaalne hooldus:** Lisaks äärmise põua korral kastmisele ei vaja Benedicti ürt muud erilist hoolt. Saagikoristus: lehti ja õitsvaid ürte on kõige parem koristada mitu korda juunist augustini. Lehed ja võrseotsad koos õitega koristatakse. Korjake esmalt 5–10 sentimeetrit maapinnast aluslehed ja hiljem varrelehed ning lõpuks ka õitsvad oksaotsad. Kogutud kaupa võib kuivatada õhukeste kihtidena või kimpudesse seotuna umbes 30°C juures. Koostisained võib jahvatada ja hoida paber- või riidest kottides pimedas ja jahedas kohas. **Talvel:** Benediktenkraut on üheaastane ja külvatakse uuesti järgmisel aastal.



Siunattu yrtti

Cnicus benedictus

Olennainen osa jokaista hyvää vatsakarvausta

Benediktenkaali itää keväällä pitkät, karkeahampaiset ja valkokarvaiset rehevävihreät lehdet ruusukemuudossa, ennen kuin keskelle ilmestyy vehreä, valkoinen karvainen ja viisikulmainen varsi, jossa on piikikäs, enimmäkseen punaisen vahamaiset kukkapuun kannet. Kesäkuussa ohdakemainen yrtti kukkii keltaisella päivänakkaralla. Ensimmäiset tiedot parantavasta vaikutuksesta löytyvät keskiaikaisista ja varhaismoderneista lähteistä. Tehokkaat voimat: Käyttökohteet ovat ruokahaluttomuus ja ruuansulatuksen tukeminen. Yrttilikööreissä ja mahateissä katkera benediktiinyrtti on osa ruuansulatusta edistävällä reseptillä. Ulkoisesti käytettynä kasvin sanotaan tukevan haavan paranemista. Tee: Kaada 250 ml kiehuva vettä teelusikatäis kuivatettujen lehtien päälle, anna hauduttua 30 minuuttia ennen siivilöimistä. Teen sanotaan rauhoittavan vatsaa ja suolistoa sekä stimuloivan ruokahalua. Älä juo liikaa, koska se voi myös aiheuttaa pahoinvointia. Yksi kuppi koko päivän katsotaan riittäväksi. Keittiossa: Pienestä juuresta voidaan valmistaa maukas katkera vihannes. Kukkapäät voidaan järjestää kuten artisokat. **Luonnollinen sijainti:** Benediktenkrautsin luonnollisia esiintymiä löytyy Välimeren ympäriltä, Lounais- ja Kaakkois-Euroopasta Vähä-Aasiaan ja Pohjois-Afrikkaan. **Onnistunut viljely:** Kylvä ulkona maaliskuu-toukokuussa mieluiten hiekkaiseen hummukseen tai kivikkopuutarhaan. Ennen kuin teet niin, sinun tulee kuitenkin kaata kuumaa vettä siementen päälle ja antaa niiden liota yön yli itämisen lisäämiseksi. Kylvä siemenet noin sentin syvyyteen ja 30 senttimetrin istutusetäisyydelle. Itäminen tapahtuu sitten muutaman viikon sisällä. **Paras sijainti:** Benediktenkraut viihtyy parhaiten aurinkoisissa paikoissa. **Optimaalinen hoito:** Äärimmäisen kiuvuuden aikana kastelun lisäksi benedikti-yrtti ei vaadi muuta erityistä hoitoa. Sadonkorjuu: Lehdet ja kukkivat yrtit on parasta korjata useita kertoja kesä-elo-kuun välisenä aikana. Lehdet ja versonkärjet kukkineen korjataan. Korjaa ensin tyvillehdet 5-10 senttimetriä maanpinnasta ja myöhemmin varren lehdet ja lopuksi kukkivat oksien kärjet. Voit kuivata kerätyt tavarat ohuina kerroksina tai nippuihin sidottuna noin 30 asteessa. Ainesosat voidaan jauhata ja säilyttää paperipusseissa tai kangaspusseissa pimeässä ja viileässä paikassa. **Talvella:** Benediktenkraut on yksivuotinen ja kylvetään uudelleen seuraavana vuonna.



Chardon béni

Cnicus benedictus

Composante essentielle de tout bon digestif amer

Au printemps, la plante pousse en rosette de longues feuilles à dents grossières et à poils blancs. Au centre de la tige pentagonale, également feuillue et à poils blancs, apparaît la bractée épineuse du bouton de fleur qui est le plus souvent rouge-vert. En juin, l'herbe ressemble à un chardon fleuri. Les premiers rapports sur ses propriétés curatives se trouvent dans des sources médiévales et modernes. Des effets efficaces : Les domaines d'application sont la perte d'appétit et le soutien digestif. Dans les liqueurs et les tisanes pour l'estomac, l'amertume de l'herbe bénédicte fait partie de la formule digestive. Appliquée en externe, la plante favoriserait la cicatrisation des plaies. En infusion : Ajoutez 250 ml d'eau bouillante à une petite cuillère de feuilles séchées, laissez infuser jusqu'à 30 minutes avant de filtrer. On dit que l'infusion calme l'estomac et les intestins et stimule l'appétit. Ne buvez pas trop, car cela peut également provoquer des nausées. Une tasse par jour est suffisante. En cuisine : vous pouvez préparer un savoureux légume amer à partir de la petite racine. Les têtes de fleurs peuvent être disposées comme des artichauts. **Emplacement naturel:** On trouve l'herbe bénédicte à l'état naturel autour de la Méditerranée, dans le sud-ouest et le sud-est de l'Europe, en Asie mineure et en Afrique du Nord. **Culture réussie:** Semez à l'extérieur entre mars et mai, de préférence dans de l'humus sableux ou dans la rocaille. Mais avant cela, vous devez arroser les graines avec de l'eau chaude et les laissez gonfler pendant la nuit pour augmenter leur capacité de germination. Placez la graine à une profondeur de semis d'environ un centimètre et plantez à une distance de 30 centimètres les unes des autres. La germination aura alors lieu quelques semaines après. **Le meilleur emplacement:** Cette herbe prospère dans les endroits ensoleillés. **Soins optimaux:** Hormis l'arrosage en cas de sécheresse extrême, l'herbe bénédicte ne nécessite pas d'autres soins particuliers. Récolte : Il est préférable de récolter les feuilles et les herbes à fleurs plusieurs fois entre juin et août. Récoltez les feuilles et les extrémités des pousses avec les fleurs. Récoltez d'abord les feuilles de la base entre 5 et 10 centimètres au-dessus du sol, puis les feuilles de la tige et enfin les extrémités des branches fleuries. Vous pouvez faire sécher le matériel collecté en fines couches ou en paquets à environ 30° Celsius. Il faut raper les composants et les stocker dans des sacs en papier ou en tissu dans un endroit sombre et frais. **En hiver:** La plante est annuelle, on doit la ressemer l'année suivante.



Ευλογημένο βότανο

Cnicus benedictus

Απαραίτητο συστατικό για κάθε καλό στομάχι πικρά

Το Benediktenkraut βλασταίνει μακριά, χοντροοδοντωτά και λευκά τριχωτά φύλλα πράσινου σε μορφή ροζέτας την άνοιξη, πριν εμφανιστεί στη μέση ένας φυλλώδης, λευκός τριχωτός και πενταγωνικός μίσχος με τα ακανθώδη, κυρίως κόκκινα κηρώδη βράκτια του μπουμπουκιού ανθών. Τον Ιούνιο, το βότανο που μοιάζει με γαϊδουράγκαθο ανθίζει με ένα κίτρινο λουλούδι μαργαρίτας. Οι πρώτες αναφορές για το θεραπευτικό αποτέλεσμα βρίσκονται σε μεσαιωνικές και πρώιμες σύγχρονες πηγές. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Οι περιοχές εφαρμογής είναι η απώλεια όρεξης και η πεπτική υποστήριξη. Στα λικέρ βοτάνων και στο στομαχικό τσάι, το πικρό βότανο Βενεδικτίνη είναι μέρος της συνταγής που προάγει την πέψη. Όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά, το φυτό λέγεται ότι υποστηρίζει την επώλωση πληγών. Τσάι: Ρίξτε 250 ml βραστό νερό πάνω από ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα, αφήστε το ρόφημα να βράσει για έως και 30 λεπτά πριν το στραγγίξετε. Λέγεται ότι το τσάι καταπραΰνει το στομάχι και τα έντερα και διεγείρει την όρεξη. Μην πίνετε πολύ, καθώς αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει ναυτία. Ένα φλιτζάνι κατά τη διάρκεια της ημέρας θεωρείται αρκετό. Στην κουζίνα: Ένα νόστιμο πικρό λαχανικό μπορεί να παρασκευαστεί από τη μικρή ρίζα. Τα κεφάλια των λουλουδιών μπορούν να τακτοποιηθούν σαν αγκινάρες. **Φυσική τοποθεσία:** Τα φυσικά φαινόμενα Benediktenkrauts μπορούν να βρεθούν γύρω από τη Μεσόγειο Θάλασσα, στη νοτιοδυτική και νοτιοανατολική Ευρώπη έως τη Μικρά Ασία και τη Βόρεια Αφρική. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Σπορά σε εξωτερικούς χώρους μεταξύ Μαρτίου και Μαΐου, κατά προτίμηση σε αμμώδη χούμους ή στον βραχώδη. Πριν το κάnete, ωστόσο, θα πρέπει να ρίξετε ζεστό νερό πάνω από τους σπόρους και να τους αφήσετε να μουλιάσουν όλη τη νύχτα για να αυξήσετε τη βλάστηση. Σπέρνουμε τον σπόρο σε βάθος περίπου ενός εκατοστού και απόσταση φύτευσης 30 εκατοστά. Στη συνέχεια, η βλάστηση εμφανίζεται μέσα σε λίγες εβδομάδες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Benediktenkraut ευδοκμεί καλύτερα σε ηλιόλουστες τοποθεσίες. **Βέλτιστη φροντίδα:** Εκτός από το πότισμα σε ακραία ξηρασία, το βότανο Benedict δεν απαιτεί άλλη ιδιαίτερη φροντίδα. Συγκομιδή: Τα φύλλα και τα ανθισμένα βότανα συλλέγονται καλύτερα πολλές φορές μεταξύ Ιουνίου και Αυγούστου. Συγκομίζονται τα φύλλα και οι άκρες των βλαστών με άνθη. Συγκομίζετε πρώτα τα βασικά φύλλα 5 έως 10 εκατοστά πάνω από το έδαφος και αργότερα τα φύλλα του στελέχους και τέλος επίσης τις ανθισμένες άκρες των κλαδιών. Μπορείτε να στεγνώσετε τα προϊόντα που συλλέξετε σε λεπτές στρώσεις ή δεμένα σε σαμπιά στους 30° Κελσίου περίπου. Τα συστατικά μπορούν να αλεσθούν και να αποθηκευτούν σε χάρτινες σακούλες ή υφασμάτινες σακούλες σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. **Το χειμώνα:** Το Benediktenkraut είναι μονοετές και σπέρνεται ξανά τον επόμενο χρόνο.



Luibh bheannaithe

Cnicus benedictus

Comhpháirt riachtanach de gach bitters boilg maith

Benediktenkraut sprouts fada, garbh fiacalacha agus duilleoga gruagacha bána de glas lush i bhfoirm rosette san earrach, sula bhfeictear gas duilleach, fionnach bán agus peinteagánacha lena bracts dealga, dearg-waxy den bachelóg bláthanna i lár. I mí an Mheithimh, bláthann an luibh cosúil le feochadán le bláth buí Nóinín. Is féidir na chéad tuairiscí faoin éifeacht leighis a fháil i bhfoinsí meánaoiseacha agus luath-nua-aimseartha. Fórsaí éifeachtacha: Is iad na réimsí iarratais cailleanas appetite agus tacaíocht díleácha. I licéir luibhe agus tae boilg, tá an luibh searbh Beinidicteach mar chuid den oideas a chuireann díleá chun cinn. Nuair a úsáidtear é go seachtrach, deirtear go dtacaíonn an gléasra le cneasaithe créachta. Tae: Doirt 250 ml d'uisce fiuchphointe thar teaspoon duilleoga triomaithe, lig don brew géarú ar feadh suas le 30 nóiméad roimh brú. Deirtear go soothéann an tae an boilg agus inní agus go spreagann sé an goile. Ná hól an iomarca mar is féidir nausea a chur faoi deara freisin. Meastar gur leor cupán amháin i rith an lae. Sa chistin: Is féidir glasraí searbh blasta a ullmhú ón bhfréamh bheag. Is féidir na cinnirí bláthanna a shocrú cosúil le bliosáin. **Suíomh nádúrtha:** Is féidir tarluithe nádúrtha Benediktenkrauts a fháil timpeall na Meánmhara, in iardheisceart agus in oirdheisceart na hEorpa go dtí an Áise Mion agus san Afraic Thuaidh. **Saothrú rathúil:** Cur amuigh faoin aer idir Márta agus Bealtaine, b'fhéarr i hummus gainimh nó sa ghairdín carraige. Sula ndéanann tú amhlaidh, áfach, ba chóir duit uisce te a dhoirteadh thar na síolta agus ligean dóibh soak thar oíche chun péacadh a mhéadú. Cuir an siol ag doimhneacht de thart ar aon ceintiméadar agus fad plandála de 30 ceintiméadar. Tarlaíonn péacadh ansin laistigh de chúpla seachtain. **An suíomh is fearr:** Is fearr a éiríonn Benediktenkraut in áiteanna griannmhara. **Cúram is fearr is féidir:** Chomh maith le huisciú i bhfíor-thriomach, níl aon chúram speisialta eile ag teastáil ón luibh Benedict. Fómhar: Is fearr duilleoga agus luibheanna bláthanna a bhaint arís agus arís eile idir Meitheamh agus Lúnasa. Baintear na duilleoga agus na leideanna shoot le bláthanna. An chéad fómhar na duilleoga basal 5 go 10 ceintiméadar os cionn na talún agus níos déanaí duilleoga an gas agus ar deireadh freisin na leideanna brainse bláthanna. Is féidir leat na hearraí a bailíodh a thriomú i sraitheanna tanaí nó iad a cheangal i gcrúacha ag thart ar 30 ° Celsius. Is féidir na comhábhair a mheilt agus a stóráil i málaí páipéir nó i málaí fabraice in áit dorchá agus fionnuar. **Sa gheimhreadh:** Is bliantúil é an Benediktenkraut agus cuirtear arís é an bhliain dár gcionn.



Blessuð jurt

Cnicus benedictus

Nauðsynlegur hluti af öllum góðum magabítum

Benediktenkraut spírar löng, gróftennt og hvít loðin blöð af gróskumiklum rósettu á vorin, áður en laufkenndur, hvíthærður og fimmhyrndur stöngull með þyrnóttum, að mestu rauðvaxkenndum blöðum blómknappans kemur fram í miðjunni. Í júní blómstrar þistilkennd jurt með gulu daisy blómi. Fyrstu skýrslur um lækningu áhrif má finna í miðaldaheimildum og snemma nútímaheimildum. Virkir kraftar: Notkunarviðin eru lystarleysi og meltingarstuðningur. Í jurtalíkjörum og magatei er bitur Benediktstjurtin hluti af uppskriftinni sem stuðlar að meltingu. Þegar hún er notuð utanaðkomandi er plantan sögð styðja við sársheilun. Te: Hellið 250 ml af sjóðandi vatni yfir teskeið af þurrkuðum laufum, leyfið brugginu að draga í allt að 30 mínútur áður en það er síað. Sagt er að teið rói maga og þörmum og örvar matarlystina. Ekki drekka af mikið þar sem það getur líka valdið ógleði. Einn bolli yfir daginn þykir nægja. Í eldhúsinu: Hægt er að búa til bragðgott beiskt grænmeti úr litlu rótinni. Hægt er að raða blómhausunum eins og ætíðistlum. **Náttúruleg staðsetning:** Náttúrulegar uppkomur Benediktenkrauts má finna í kringum Miðjarðarhafið, í suðvestur- og suðausturluta Evrópu til Litlu-Asíu og Norður-Afríku. **Árangursrík ræktun:** Sáði utandyra milli mars og maí, helst í sandhummus eða í grjótarðinum. Áður en þú gerir það ættir þú hins vegar að hella heitu vatni yfir fræin og láta þau liggja í bleyti yfir nótt til að auka spírun. Sáði fræinu á um það bil eins sentímetra dýpi og 30 sentímetra gróðursetningarfjarlægð. Spírun á sér síðan stað innan nokkurra vikna. **Besta staðsetningin:** Benediktenkraut þrífst best á sólríkum stöðum. **Besta umönnun:** Auk þess að vökva í miklum þurrkum, þarf Benediktstjurtin enga aðra sérstaka umönnun. Uppskeyra: Best er að uppskeyra laufblöð og blómstrandi stjurtir nokkrum sinnum á milli júní og ágúst. Blöðin og sprotaoddarnir með blómum eru uppskornir. Uppskeyrið fyrst grunnlaufin í 5 til 10 sentímetra hæð yfir jörðu og síðar stöngulblöðin og loks einnig blómstrandi greinanna. Þú getur þurrkað uppsafnaðan varning í þunnum lögum eða bundið í bunka við um 30° Celsius. Hráefnin má mala og geyma í pappírspökum eða dúkapökum á dimmum og köldum stað. **Á veturna:** Benediktenkrautin er árleg og er sáð aftur árið eftir.



Cardo santo

Cnicus benedictus

Componente essenziale di qualsiasi buon amaro

In primavera il cardo santo sviluppa foglie lunghe dai bordi irregolari e dentati, di color verde lucente e ricoperte di peluria bianca, disposte a rosetta. Sviluppa il peculiare fusto centrale a cinque angoli ricoperto di peluria, con brattee riunite in grandi capolini al termine dei rami, di colore rosso porpora e circondate da spine. Nel mese di giugno fiorisce in maniera simile al cardo, con un fiore giallo. Le prime testimonianze del suo effetto curativo si riscontrano nelle fonti medievali e agli albori dell'epoca moderna. Principi attivi: utilizzato contro la perdita dell'appetito e come coadiuvante della digestione. L'amaro cardo santo è utilizzato nelle ricette digestive, dai liquori alle erbe alle tisane per lo stomaco. Applicata esternamente, si dice che la pianta supporti la guarigione delle ferite. Tisana: versare 250 ml di acqua bollente sopra un cucchiaino di foglie essiccate e lasciare riposare la tisana per un massimo di 30 minuti prima di filtrare. Questa tisana è considerata lenitiva per lo stomaco e l'intestino e si dice che stimoli l'appetito. Non esagerare con le dosi, in quanto potrebbe causare nausea. Una tazza durante il giorno è sufficiente per essere efficace. In cucina: le radici piccole possono essere preparate come gustoso ortaggio amaro. I capolini possono essere utilizzati come i carciofi. **Posizione naturale:** Gli habitat naturali del cardo santo si trovano in tutto il Mediterraneo, nell'Europa sud-occidentale e sud-orientale, fino all'Asia minore e al Nord Africa. **Coltivazione riuscita:** Seminare all'aperto tra marzo e maggio, preferibilmente in terreno sabbioso o in un giardino roccioso. Prima della semina, tuttavia, è consigliabile versare acqua calda sui semi e lasciarli gonfiare durante una notte, per aumentare la loro germinazione. Collocare i semi a una profondità di circa un centimetro e una distanza di 30 centimetri. La germinazione avviene entro poche settimane. **La posizione migliore:** Il cardo santo prospera meglio in luoghi soleggiati. **Cura ottimale:** Oltre all'irrigazione in caso di siccità estrema, il cardo santo non richiede ulteriori cure particolari. Raccolto: è preferibile raccogliere foglie ed erbe fiorite più volte tra giugno e agosto. Si raccolgono le foglie e le punte dei germogli con fiori. Raccogliere prima le foglie alla base, da 5 a 10 centimetri dal suolo, successivamente le foglie dello stelo e infine le punte del ramo fiorito. Potete far essiccare il raccolto disposto in strati sottili o raccolto in mazzetti a circa 30° Celsius. Poi si possono tritare bene gli ingredienti, per conservarli in sacchetti di carta o sacchetti di stoffa in un luogo buio e fresco. **In inverno:** Il cardo santo è annuale e viene nuovamente seminato l'anno successivo.



Blagoslovljeno bilje

Cnicus benedictus

Neophodan sastojak svake dobre želučane gorčine

Benediktenkraut izbacuje duge, grubo nazubljene i bijele dlakave listove bujne zelene boje u obliku rozete u proljeće, prije nego što se u sredini pojavi lisnata, bijelo dlakava peterokutna stabljika s trnovitim, uglavnom crveno-voštanim braktejama cvjetnog pupa. U lipnju čičak cvjeta žutim cvjetom tratinčice. Prve izvještaje o ljekovitom djelovanju nalazimo u srednjovjekovnim i ranonovovjekovnim izvorima. Djelotvorne snage: Područja primjene su gubitak apetita i potpora probavi. U biljnim likerima i želučanim čajevima gorka benediktinka dio je recepture koja pospješuje probavu. Kada se koristi izvana, biljka navodno pomaže zacjeljivanje rana. Čaj: Čajnu žličicu osušenih listova prelijte s 250 ml kipuće vode, ostavite da napitak odstoji do 30 minuta prije nego što ga procijedite. Za čaj se kaže da smiruje želudac i crijeva te potiče apetit. Nemojte piti previše jer to također može izazvati mučninu. Jedna šalica tijekom dana smatra se dovoljnom. U kuhinji: Od sitnog korijena može se pripremiti ukusno gorko povrće. Cvjetne glavice mogu se posložiti poput artičoka. **Zemlja porijekla:** Prirodne pojave Benediktenkrautsa mogu se naći oko Sredozemnog mora, u jugozapadnoj i jugoistočnoj Europi do Male Azije i Sjeverne Afrike. **Uspješan uzgoj:** Sijte na otvorenom između ožujka i svibnja, po mogućnosti u pješčanom humusu ili u kamenjaru. Međutim, prije nego što to učinite, trebali biste sjemenke preliati vrućom vodom i ostaviti ih da se namaču preko noći kako biste povećali klijavost. Sjeme posijte na dubinu od oko jednog centimetra i na razmak sadnje od 30 centimetara. Tada dolazi do klijanja unutar nekoliko tjedana. **Najbolja lokacija:** Benediktenkraut najbolje uspijeva na suncanim položajima. **Optimalna njega:** Osim zalijevanja u ekstremnoj suši, benedicta ne zahtijeva drugu posebnu njegu. Berba: lišće i biljke u cvatu najbolje je brati nekoliko puta između lipnja i kolovoza. Beru se listovi i vrhovi mladica s cvjetovima. Najprije berite bazalno lišće 5 do 10 centimetara iznad tla, a kasnije lišće stabljike i na kraju također i vrhove cvjetnih glavi. Sakupljenu robu možete sušiti u tankim slojevima ili vezanu u grozdove na oko 30°C. Sastojke možete samljati i čuvati u papirnatim ili platnenim vrećicama na tamnom i hladnom mjestu. **U zimi:** Benediktenkraut je jednogodišnja i sije se ponovno sljedeće godine.



Svētīta zāle

Cnicus benedictus

Katra laba vēdera rūgtuma būtiska sastāvdaļa

Benediktenkāposti izdīgst garas, rupji zobainas un baltas spalvas, sulīgi zaļas lapas rozešu formā pavasarī, pirms tam vidū parādās lapots, balts matains un piecstūrainis kāts ar ērkšķainām, pārsvarā sarkani vaskainajām ziedpumpuru seglapiņām. Jūnijā dadzis līdzīgs lakstaugs uzreiz ar dzeltenu margrietīgas ziedu. Pirmie ziņojumi par ārstniecisko efektu atrodami viduslaiku un agrīno jauno laiku avotos. Efektīvie spēki: pielietošanas jomas ir apetītes zudums un gremošanas atbalsts. Zāļu likieros un kuņģa tējās rūgtais benediktaugs ir daļa no receptes, kas veicina gremošanu. Lietojot ārēji, augs veicina brūču dzīšanu. Tēja: tējkaroti kaltētu lapu aplej ar 250 ml verdoša ūdens, ļaujiet brūvējumam ievilkties līdz 30 minūtēm, pirms izkāš. Tiek uzskatīts, ka tēja nomierina kuņģi un zarnas un stimulē apetīti. Nedzeriet pārāk daudz, jo tas var izraisīt arī sliktu dūšu. Tiek uzskatīts, ka pietiek ar vienu tasi visas dienas garumā. Virtuvē: No mazās saknes var pagatavot garšīgu rūgtu dārzeņu. Ziedu galviņas var sakārtot kā artišokus. **Dabiska vieta:** Dabiski Benediktenkrauts sastopami Vidusjūras apkārtnē, Eiropas dienvidrietumos un dienvidaustrumos līdz pat Mazāzijai un Ziemeļāfrikai. **Veiksmīga audzēšana:** Sējiet ārā no marta līdz maijam, vēlams smilšainā humusā vai akmens dārzā. Tomēr pirms to darīt, sēklām vajadzētu aplej ar karstu ūdeni un ļaut tām iemērt nakti, lai palielinātu dīgspēju. Sējiet sēklas apmēram viena centimetra dziļumā un 30 centimetru stādīšanas attālumā. Pēc tam dīgšana notiek dažu nedēļu laikā. **Labākā atrašanās vieta:** Benediktenkraut vislabāk plaukst saulainās vietās. **Optimāla aprūpe:** Papildus laistīšanai ārkārtējā sausumā, Benedikta zālei nav nepieciešama cita īpaša kopšana. Ražas novākšana: Lapas un ziedošus augus vislabāk novākt vairākas reizes no jūnija līdz augustam. Novāc lapas un dzinumus galus ar ziediem. Vispirms novāc pamatlapas 5 līdz 10 centimetrus virs zemes un vēlāk stumbrā lapas un visbeidzot arī ziedošos zaru galus. Savāktās preces varat žāvēt plānās kārtās vai sasietas ķekaros ap 30°C. Sastāvdaļas var samalt un uzglabāt papīra maisiņos vai auduma maisiņos tumšā un vēsā vietā. **Ziemā:** Benediktenkraut ir viengadīgs, un nākamajā gadā to sēj atkārtoti.



Palaiminta žolē

Cnicus benedictus

Esminis kiekvieno gero skrandžio trauktinēs komponentas

Benedikteniniai kopūstai išķyda ilgai, stambiai danti ir baltai plaukuotus sodriai žalius lapus rozetēs pavidalu pavasarī, kol viduryje pasirodo lapuotas, baltas plaukuotas ir penkiakampis stiebas su dygliuotais, dažniausiai raudonai vaškiniams ziedpumpurio šluotelėmis. Birželio mėnesį j erškėčius panaši žolė pražysta geltonu ramunės žiedu. Pirmųjų pranešimų apie gydomąjį poveikį galima rasti viduramžių ir ankstyvųjų naujųjų laikų šaltiniuose. Veiksmingos jėgos: Naudojimo sritys yra apetito praradimas ir virškinimo palaikymas. Žolelių likeriuose ir skrandžio arbatose karčioji benedikto žolė yra virškinimą skatinančio recepto dalis. Teigiama, kad naudojant išoriškai augalas palaiko žaidžų gijimą. Arbata: arbatinį šaukštelį džiovintų lapų užpilkite 250 ml verdančio vandens, prieš perkoškite leiskite užpilkyti iki 30 minučių. Teigiama, kad arbata ramina skrandį ir žarnyną bei žadina apetitą. Negerkite per daug, nes tai taip pat gali sukelti pykinimą. Manoma, kad pakanka vieno puodelio per dieną. Virtuvėje: iš mažos šaknies galima paruošti skanią karčią daržovę. Gėlių galvutes galima išdėstyti kaip artišokus. **Natūrali vieta:** Natūralūs Benediktenkrauts paplitimai aptinkami aplink Viduržemio jūrą, pietvakarių ir pietryčių Europoje iki Mažosios Azijos ir Šiaurės Afrikos. **Sėkmingas auginimas:** Sėkite lauke kovo–gegužės mėnesiais, geriausia smėlingame humuse arba alpinariume. Tačiau prieš tai darydami sėklas turėtumėte užpilti karštu vandeniu ir leisti mirkti per naktį, kad padidėtų daigumas. Sėkite sėklą maždaug vieno centimetro gylyje ir 30 centimetrų sodinimo atstumu. Tada sudygsta per kelias savaites. **Geriausia vieta:** Benediktenkrautas geriausiai klesti saulėtose vietose. **Optimali priežiūra:** Be laistymo esant labai sausrai, Benedikto žolė nereikalauja jokios kitos ypatingos priežiūros. Derliaus nuėmimas: Lapus ir žydičias žoleles geriausia skinti kelis kartus nuo birželio iki rugpjūčio. Nuimami lapai ir ūglių galiukai su žiedais. Pirmiausia nuskinkite bazinius lapus 5–10 centimetrų virš žemės, o vėliau – stiebo lapus ir galiausiai žydičių šakų galiukus. Surinktas prekes galite džiovinti plonais sluoksniais arba surišti kekėmis maždaug 30°C temperatūroje. Ingredientus galima sumalti ir laikyti popieriniuose arba medžiaginiuose maišeliuose tamsioje ir vėsioje vietoje. **Žiemą:** Benediktenkrautas yra vienmetis ir vėl sėjamas kitais metais.



ħaxixa mbierka

Cnicus benedictus

Komponent essenzijali ta 'kull bitters fl-istonku tajba

Benediktenkraut sprouts fit-tul, snien oħxon u abjad hairy weraq ta 'aħdar lush f'forma ta' rozetta fir-rebbiegha, qabel zokk bil-weraq, abjad hairy u pentagonali bix-xewk, l-aktar aħmar-xama 'bracts tal-bud tal-fjuri jidher fin-nofs. F'Gunju, il-ħaxix bħal thistle jiffjorixxi bi fjura safra ta 'daisy. L-ewwel rapporti dwar l-effett tal-fejġan jistgħu jinstabu f'sorsi medjevali u moderni bikrin. Forzi effettivi: L-oqasma ta 'applikazzjoni huma telf ta' aptit u appoġġ digestiv. Fil-fil-kura tal-ħaxix u tejjiet tal-istonku, il-ħaxix morr Benedittin huwa parti mir-riċetta li tippromwovi d-digestjoni. Meta jintuza esternament, l-impjant jingħad li jappoġġja l-fejġan tal-feriti. Te: Ferra 250 ml ta 'ilma jagħli fuq kuċċarina ta' weraq imnixfa, ħalli l-brew toqgħod sa 30 minuta qabel tisfija. It-te jingħad li ttaffi l-istonku u l-imsaren u jistimula l-aptit. Tixrobb wisq peress li dan jista' wkoll jikkawża dardir. Tazza waħda matul il-gurnata hija meqjusa biżżejjed. Fil-kċina: Ĥaxix morr fit-togħma jista' jiġi ppreparat mill-għerq žgħir. L-irjus tal-fjuri jistgħu jiġu rrangati bħal qaqoċċ. **Post naturali:** L-okkorrenzi naturali ta' Benediktenkrauts jistgħu jinstabu madwar il-Baħar Mediterran, fil-Lbiċ u fix-Xlokk tal-Ewropa sal-Asja Minuri u l-Afrika ta' Fuq. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Żerġha barra bejn Marzu u Mejju, preferibbilment f'humus ramlija jew fil-ġnien tal-blat. Qabel ma tagħmel dan, madankollu, għandek ferra ilma sħun fuq iż-żrieragħ u ħallihom jixxarrbu matul il-lejl biex iżżid il-germinazzjoni. Żerġha ż-żerriegħa f'fond ta' madwar centimetru u distanza ta' thawwil ta' 30 centimetru. Il-germinazzjoni mbagħad isseħħ fi żmien ftit ġimgħat. **L-aħjar post:** Benediktenkraut jiffjorixxi l-aħjar f'postijiet xemxija. **Kura ottimali:** Minbarra t-tisqija f'nixfa estrema, il-hwawar Benedict ma teħtieġ l-eħda kura speċjali oħra. Ĥsad: Il-weraq u l-ħxejx tal-fjuri jinħasdu l-aħjar diversi drabi bejn Gunju u Awwissu. Il-weraq u l-ponot tar-rimjiet bil-fjuri jinħasdu. L-ewwel Ĥsad il-weraq bażali 5 sa 10 centimetri 'l fuq mill-art u aktar tard il-weraq taz-zokk u finalment ukoll il-ponot tal-fergħat tal-fjuri. Tista' 'tnixxef l-oġġetti miġbura fi saffi irqaq jew marbuta f'għenieqed f'madwar 30 ° Celsius. L-ingredjenti jistgħu jiġu mithun u maħżuna f'boroż tal-karti jew boroż tad-drapp f'post mudlam u frisk. **Fix-xitwa:** Il-Benediktenkraut huwa annwali u jerġa 'jinżera' fis-sena ta' wara.



Medicinale Planten - Benedictijner Kruid

Cnicus benedictus

Een essentieel onderdeel van elke goede maagbitter

Benedictijner kruid ontspruit lange, grof getande, witharige bladeren van weelderig groen in rozetvorm in het voorjaar, voordat een lommerrijke, witharige en vijfhoekige stengel met zijn doornige, meestal rood-wasachtige harige schutbladen van de bloemknop in het midden verschijnt. Het distelachtige kruid bloeit in juni met een gele mandbloesem. De eerste berichten over de genezende effecten zijn te vinden in middeleeuwse en vroegmoderne bronnen. Werkende krachten: De toepassingsgebieden zijn verlies van eetlust en ondersteuning van de spijsvertering. Het bittere benedictijnse kruid maakt deel uit van het spijsverteringsrecept in kruidenlikeuren en maagthee. Uitwendig toegepast, zou de plant wondgenezing ondersteunen. Thee: Giet 250 ml kokend water over een theelepel gedroogde bladeren en laat het brouwsel tot 30 minuten trekken voordat je het gaat persen. De thee wordt beschouwd als rustgevend voor de maag en darmen en zou de eetlust stimuleren. Drink niet te veel, dit kan ook misselijkheid veroorzaken. Eén kopje verdeeld over de dag wordt als voldoende beschouwd. In de keuken: de kleine wortels kunnen worden gebruikt om smakelijke bittere groenten te bereiden. De bloemhoofdjes kunnen worden gerangschikt als artsjokken. **Natuurlijke locatie:** Natuurlijke voorvallen van het benedictijnse kruid zijn te vinden rond de Middellandse Zee, in het zuidwesten en zuidoosten van Europa tot in Klein-Azië en Noord-Afrika. **Succesvolle teelt:** Buiten zaaien tussen maart en mei, bij voorkeur in zandhumus of in de rotstui. Voordat je dit doet, moet je echter heet water over de zaden gieten en ze een nacht laten weken om de kieming te vergroten. Zet de zaden op een zaaidiepte van ongeveer een centimeter en een plantafstand van 30 centimeter. Kieming vindt dan binnen enkele weken plaats. **De beste locatie:** Benedictijner kruid gedijt het beste op zonnige locaties. **Optimale verzorging:** Naast water geven in extreme droogte, heeft het benedictijnse kruid geen speciale zorg nodig. Oogst: Bladeren en bloeiende kruiden kunnen het beste tussen juni en augustus meerdere keren worden geoogst. De bladeren en de scheutuiteinden met bloemen worden geoogst. Oogst eerst de basale bladeren 5 tot 10 centimeter boven de grond en later de stengelbladeren en tenslotte de bloeitak. Je kunt de groupage drogen in dunne lagen of in toefjes gebonden bij ongeveer 30 ° Celsius. De ingrediënten kunnen worden vermalen en op een donkere en koele plaats worden bewaard in papieren zakken of stoffen zakken. **In de winter:** Het benedictijnse kruid is eenjarig en wordt het volgende jaar opnieuw gezaaid.



Velsignet urt

Cnicus benedictus

Viktig komponent i alle gode magebittere

Benediktenkraut spirer lange, grovtannede og hvite hårete blader av frodig grønt i rosettform om våren, før en bladrik, hvit behåret og femkantet stilk med sine tornede, for det meste rødvoksaktige dekkblader av blomsterknoppen dukker opp i midten. I juni blomstrer den tistellignende urten med en gul tusenfridblomst. De første rapportene om den helbredende effekten kan finnes i middelalderse og tidlig moderne kilder. Effektive krefter: Bruksområdene er tap av appetitt og fordøyelsesstøtte. I urtelikører og mage-te er den bitre benediktinerurten en del av oppskriften som fremmer fordøyelsen. Når den brukes eksternt, sies planten å støtte sårheling. Te: Hell 250 ml kokende vann over en teskje tørkede blader, la brygget trekke i opptil 30 minutter før det siles. Teen sies å berolige mage og tarm og stimulere appetitten. Ikke drikk for mye da dette også kan føre til kvalme. En kopp i løpet av dagen anses som tilstrekkelig. På kjøkkenet: En smakfull bitter grønnsak kan tilberedes fra den lille roten. Blomsterhodene kan ordnes som artisjokker. **Naturlig beliggenhet:** Naturlige forekomster av Benediktenkraut kan finnes rundt Middelhavet, i det sørvestlige og sørøstlige Europa til Lilleasia og Nord-Afrika. **Vellykket dyrking:** Så utendørs mellom mars og mai, gjerne i sandhumus eller i steinhagen. Før du gjør det bør du imidlertid helle varmt vann over frøene og la dem trekke over natten for å øke spiringen. Så frøet i en dybde på omtrent en centimeter og en planteavstand på 30 centimeter. Spiring skjer så i løpet av få uker. **Den beste beliggenheten:** Benediktenkraut trives best på solrike steder. **Optimal omsorg:** I tillegg til vanning i ekstrem tørke, krever Benedict-urten ingen annen spesiell omsorg. Høst: Blader og blomstrende urter høstes best flere ganger mellom juni og august. Bladene og skuddspissene med blomster høstes. Høst først basalbladene 5 til 10 centimeter over bakken og senere stilkbladene og til slutt også de blomstrende grentuppene. Du kan tørke oppsamlet gods i tynne lag eller bundet i bunter ved rundt 30° Celsius. Ingrediensene kan males og oppbevares i papirposer eller stoffposer på et mørkt og kjølig sted. **Om vinteren:** Benediktenkrauten er en ettårig og sås igjen året etter.



Ziele Benedyktynów

Cnicus benedictus

Niezbędna część każdej dobrej goryczy żołądkowej

Wiosną błogosławiony osiet rozwija się w postaci długich, grubożębnych i białych, włochatych liści o soczystej zieleni w kształcie rozety. Z jej środka, równie liściasta, biała, owłosiona i pięciokątna łodyga pojawia się później z kolczastymi, przeważnie czerwono-woskowymi, włochatymi wypustkami pąka kwiatowego. Roślina podobna do ostu kwitnie w czerwcu z żółtym kwiatem kompozytowym. Wspomniano już o leczniczych właściwościach ostu Benedykta i można je znaleźć w źródłach średniowiecznych i nowożytnych. Substancje czynne: Ostropest św. Benedykta stosuje się przy braku apetytu i wspomaganiu trawienia. Wchodzi również w skład formuły trawiennej herbat kardialnych i brzusznych. Przy zastosowaniu zewnętrznym wspomaga gojenie się ran. Herbatka: jedną łyżkę suszonych liści zalej 250 ml wrzącej wody i pozostaw do zaparzenia do 30 minut przed przecedzeniem. Herbatka z błogosławionego ostu uważana jest za kojącą dla żołądka i jelit oraz pobudzającą apetyt. Uważaj na dawkowanie: zbyt duża ilość herbaty może powodować nudności. Jedna filiżanka w ciągu dnia jest uważana za wystarczającą. W kuchni: mały korzeń można przygotować jako aromatyczne gorzkie warzywo, a główki kwiatowe można wykorzystać jak karczochy. **Naturalne położenie:** Dzikie rosnące osty Benedykta można znaleźć w Morzu Śródziemnym, a także w południowo-zachodniej i południowo-wschodniej Europie, Anatolii i Afryce Północnej. **Udana uprawa:** Do uprawy na wolnym powietrzu nasiona można wysiewać od marca do maja, najlepiej w próchnicy piaszczystej lub w ogrodzie skalnym. Wcześniej jednak należy zalać nasiona gorącą wodą i pozwolić im pęcznieć przez noc, aby przyspieszyć kiełkowanie. Nasiona sadzić na głębokość około 1 cm i odległość sadzenia 30 cm. Zwykle kiełkowanie następuje w ciągu kilku tygodni. **Najlepsza lokalizacja:** Błogosławiony osiet najlepiej rozwija się w słonecznym miejscu. **Optymalna pielęgnacja:** Oprócz podlewania rośliny w ekstremalnych okresach suszy ostropest nie wymaga szczególnej pielęgnacji. Zbiori: liście i kwitnące zioła najlepiej zbierać kilka razy w okresie od czerwca do sierpnia. Możesz zbierać liście i wierzchołki pędów za pomocą kwiatów. Zaczynaj od liści podstawowych, zbierając je od 5 do 10 cm nad ziemią. Później możesz wziąć liście łodyg, a na końcu kwitnące wierzchołki gałązek. Zebrane zioła można suszyć cienkimi warstwami lub w wiązках w temperaturze około 30 ° Celsjusza. Zioło można dobrze przechowywać w papierowych torebkach lub płóciennych torbach w ciemnym i chłodnym miejscu po wcześniejszym starciu. **W zimą:** Osiet św. Benedykta jest rośliną jednoroczną i należy go ponownie wysiać w następnym roku.



Erva abençoada

Cnicus benedictus

Componente essencial de todos os bons amargos estomacais

Benediktenkraut brota folhas longas, grosseiramente dentadas e brancas e peludas de verde exuberante em forma de roseta na primavera, antes de um caule frondoso, branco e peludo e pentagonal com suas brácteas espinhosas, principalmente vermelhas, do botão da flor aparecer no meio. Em junho, a erva semelhante a um cardo floresce com uma margarida amarela. Os primeiros relatos sobre o efeito curativo podem ser encontrados em fontes medievais e modernas. Forças efetivas: As áreas de aplicação são perda de apetite e suporte digestivo. Em licores de ervas e chás para o estômago, a amarga erva beneditina faz parte da receita que promove a digestão. Quando usado externamente, diz-se que a planta ajuda na cicatrização de feridas. Chá: Despeje 250 ml de água fervente sobre uma colher de chá de folhas secas, deixe a infusão em infusão por até 30 minutos antes de coar. Diz-se que o chá acalma o estômago e os intestinos e estimula o apetite. Não beba muito, pois isso também pode causar náuseas. Uma xícara ao longo do dia é considerada suficiente. Na cozinha: Um saboroso vegetal amargo pode ser preparado a partir da pequena raiz. As cabeças das flores podem ser dispostas como alcachofras. **Localização natural:** Ocorrências naturais de Benediktenkrauts podem ser encontradas ao redor do Mar Mediterrâneo, no sudoeste e sudeste da Europa até a Ásia Menor e o norte da África. **Cultivo bem sucedido:** Semear ao ar livre entre março e maio, de preferência em húmus arenoso ou no jardim de pedras. Antes de fazer isso, no entanto, você deve derramar água quente sobre as sementes e deixá-las de molho durante a noite para aumentar a germinação. Semeie a semente a uma profundidade de cerca de um centímetro e uma distância de plantio de 30 centímetros. A germinação ocorre em algumas semanas. **A melhor localização:** Benediktenkraut prospera melhor em locais ensolarados. **Cuidado ideal:** Além de regar na seca extrema, a erva beneditina não requer nenhum outro cuidado especial. Colheita: Folhas e ervas com flores são melhor colhidas várias vezes entre junho e agosto. As folhas e as pontas dos brotos com flores são colhidas. Colha primeiro as folhas basais 5 a 10 centímetros acima do solo e depois as folhas do caule e por último também as pontas dos ramos floridos. Você pode secar as mercadorias coletadas em camadas finas ou amarradas em cachos a cerca de 30° Celsius. Os ingredientes podem ser moídos e guardados em sacos de papel ou de tecido em local escuro e fresco. **No inverno:** O Benediktenkraut é anual e é semeado novamente no ano seguinte.



Plante medicinale - Ierbă Benedictină

Cnicus benedictus

O parte esențială a fiecărui bitter gastric bun

Iarba benedictină încolțește frunze lungi, dinte grosier și albe, de culoare verde luxuriantă, sub formă de rozetă, în primăvară, înainte ca în mijloc să apară o tulpină frunzoasă, albă, păroasă și pentagonală, cu bractee păroase spinoase, în mare parte roșii-cerșoare, ale mugurelui de flori. Iarba de tip ciulin înflorește în iunie cu o floare galbenă. Primele rapoarte despre efectele de vindecare pot fi găsite în sursele medievale și timpurii moderne. Forțe de acțiune: Domeniile de aplicare sunt pierderea pozei de mâncare și sprijin digestiv. Iarba benedictină amară face parte din rețeta digestivă din lichiorurile de plante și ceaiurile de stomac. Aplicată extern, se spune că planta sprijină vindecarea rănilor. Ceai: Se toarnă 250 ml de apă clocotită peste o linguriță de frunze uscate, se lasă preparatul să se absoarbă până la 30 de minute înainte de strecurare. Ceaiul este considerat calmant pentru stomac și intestine și se spune că stimulează pofta de mâncare. Nu beți prea mult, deoarece acest lucru poate provoca o greață. O cană răspândită pe parcursul zilei este considerată suficientă. În bucătărie: rădăcinile mici pot fi folosite pentru a prepara legume amare gustoase. Capetele de flori pot fi aranjate ca niște anghinare. **Locație naturală:** Aparițiile naturale ale plantei benedictine pot fi găsite în jurul Mediteranei, în sud-vestul și sud-estul Europei până în Asia Mică și Africa de Nord. **Cultivare de succes:** Semănați în aer liber între martie și mai, de preferință în humus de nisip sau în grădina stâncoasă. Cu toate acestea, înainte de a face acest lucru, trebuie să turnați apă fierbinte peste semințe și să le lăsați să se înmoaie peste noapte pentru a crește probabilitatea germinării. Așezați semințele la o adâncime de înșămânțare de aproximativ un centimetru și la o distanță de plantare de 30 de centimetri. Germinarea are loc apoi în câteva săptămâni. **Cea mai bună locație:** Planta benedictină se dezvoltă cel mai bine în locuri însorite. **Îngrijire optimă:** Pe lângă udarea în secetă extremă, planta benedictină nu necesită nicio îngrijire specială. Recoltare: Frunzele și ierburile înflorite se recoltează cel mai bine de mai multe ori între iunie și august. Se recoltează frunzele și vârfurile de lăstari cu flori. Mai întâi recoltați frunzele bazale la 5-10 centimetri deasupra solului și mai târziu frunzele tulpinii și, în cele din urmă, vârfurile ramurilor înflorite. Puteți usca grupajul în straturi subțiri sau legat în smocuri la aproximativ 30 ° Celsius. Ingredientele pot fi măcinate și depozitate într-un loc întunecat și răcoros în pungi de hârtie sau pungi de pânză. **În iarnă:** Planta benedictină este anuală și este semănată din nou în anul următor.



Läkemedelsväxter - Benediktin Ört

Cnicus benedictus

En väsentlig del av varje bra mage bitter

Benediktinska örter groddar långa, grovt taggade, vita håriga blad av frodig grön i rosettform på våren, innan en lövig, vit hårig och femkantig stam med sina taggiga, mestadels rödvaxiga håriga blommor av blomknoppen dyker upp i mitten. Den tistelliknande örten blommor i juni med en gul tusensköna. Första rapporterna om de helande effekterna finns i medeltida och tidigt moderna källor. Verkande krafter: Användningsområdena är aptitlöshet och matsmältningsstöd. Den bittra benediktin örten är en del av matsmältningsreceptet i örtlikörer och magte. Används externt, sägs växten stödja sår läkning. Te: Häll 250 ml kokande vatten över en tesked torkade löv och låt bryggan branta i upp till 30 minuter innan du silar. Teet anses vara lugnande för magen och tarmarna och sägs stimulera aptiten. Drick inte för mycket, eftersom det också kan orsaka illamående. En kopp fördelad över dagen anses vara tillräcklig. I köket: de små rötterna kan användas för att förbereda läckra bittra grönsaker. Blomsten kan ordnas som kronärtskockor. **Naturligt läge:** Naturliga förekomster av benediktin ört finns runt Medelhavet, i sydvästra och sydöstra Europa så långt som Mindre Asien och Nordafrika. **Framgångsrik odling:** Så utomhus mellan mars och maj, helst i sandhumus eller i bergsträdgården. Innan du gör detta bör du emellertid hälla hett vatten över fröna och låta dem suga över natten för att öka sannolikheten för grobarhet. Placera fröna på ett såddjup på cirka en centimeter och ett planteringsavstånd på 30 centimeter. Spiring sker sedan inom några veckor. **Den bästa platsen:** Benediktin ört trivs bäst på soliga platser. **Optimal vård:** Förutom att vattna i extrem torka kräver benediktin ört ingen särskild vård. Skörd: Löv och blommande örter skördas bäst flera gånger mellan juni och augusti. Bladen och skotttipsen med blommor skördas. Skörda först basbladen 5 till 10 centimeter över marken och senare stjälkbladen och slutligen blomningsgrenens spetsar. Du kan torka grupperingen i tunna lager eller bundna i knölar vid cirka 30 ° Celsius. Ingredienserna kan malas upp och förvaras på en mörk och sval plats i papperspåsar eller tygpåsar. **På vintern:** Benediktin örten är årlig och sås igen året därpå.



Požehnaná bylina

Cnicus benedictus

Nevyhnutná zložka každej dobrej žalúdočnej horčiny

Benediktenkraut raší na jar dlhé, hrubo zubaté a biele chlpaté listy sviežej zelenej v ružicovej forme, kým sa v strede objaví listová, biela chlpatá a päťuholníková stopka s trnitosťou, väčšinou červenovoskovými metlami kvetného púčika. V júni kvitne bodliakovitá bylina žltým kvetom sedmokrásy. Prvé správy o liečivom účinku nájdeme v stredovekých a ranonovovekých prameňoch. Účinné sily: Oblasti použitia sú strata chuti do jedla a podpora trávenia. V bylinných likéroch a žalúdočných čajoch je horká benediktínska bylina súčasťou receptúry, ktorá podporuje trávenie. Pri vonkajšom použití vraj rastlina podporuje hojenie rán. Čaj: Čajovú lyžičku sušených listov zalejte 250 ml vriacej vody, pred scedením nechajte lúhovať 30 minút. O čaji sa hovorí, že upokojuje žalúdok a črevá a povzbudzuje chuť do jedla. Nepite príliš veľa, pretože to môže tiež spôsobiť nevoľnosť. Jedna šálka počas dňa sa považuje za dostatočnú. V kuchyni: Z malého koreňa sa dá pripraviť chutná horká zelenina. Hlavy kvetov môžu byť usporiadané ako artičoky. **Prirodzená poloha:** Prirodzené výskytu benediktenkrautov možno nájsť v okolí Stredozemného mora, v juhozápadnej a juhovýchodnej Európe až po Malú Áziu a severnú Afriku. **Úspešná kultivácia:** Vysievajte vonku od marca do mája, najlepšie do piesočnatého humusu alebo do skalky. Predtým by ste však mali semená zaliať horúcou vodou a nechať ich namočiť cez noc, aby sa zvýšila klíčivosť. Semená zasiate do hĺbky asi jeden centimeter a na vzdialenosť výsadby 30 centimetrov. Klíčenie potom nastáva v priebehu niekoľkých týždňov. **Najlepšie umiestnenie:** Benediktenkraut sa najlepšie darí na slnečných miestach. **Optimálna starostlivosť:** Okrem zálievky v extrémnom suchu si benedikt lekárske nevyžaduje žiadnu ďalšiu špeciálnu starostlivosť. Zber: Listy a kvitnúce bylinky je najlepšie zbierať niekoľkokrát medzi júnom a augustom. Zbierajú sa listy a výhonky s kvetmi. Najprv zbierajte bazové listy 5 až 10 centimetrov nad zemou a neskôr stonkové listy a nakoniec aj kvitnúce konáriky. Nazbieraný tovar môžete sušiť v tenkých vrstvách alebo zviazaný v trsoch pri teplote okolo 30° Celzia. Ingrediencie možno pomlieť a skladovať v papierových vrecúškach alebo látkových vrecúškach na tmavom a chladnom mieste. **V zime:** Benediktenkraut je jednoročná a opäť sa vysieva v nasledujúcom roku.



Blagoslovljeno zelišče

Cnicus benedictus

Bistvena sestavina vsake dobre želodčne grenčice

Benediktenkraut spomladi požene dolge, grobo nazobčane in bele dlakave liste bujno zelene barve v obliki rozete, preden se na sredini pojavi olistan, belo dlakav in peterokoten pecelj s trnastimi, večinoma rdeče voščenimi ovršnimi listi cvetnega brsta. Junija zacveti bodikasta zel z rumenim cvetom marjetice. Prva poročila o zdravilnem delovanju najdemo v srednjeveških in zgodnjih novoveških virih. Učinkovitost: Področja uporabe so izguba apetita in podpora prebavi. V zeliščnih likerjih in želodčnih čajih je grenka benediktinka del recepture, ki spodbuja prebavo. Pri zunanjí uporabi naj bi rastlina pospeševala celjenje ran. Čaj: čajno žličko posušenih listov preljejte z 250 ml vrele vode, pustite, da se zvarek strmi do 30 minut, preden ga precedite. Čaj naj bi pomiril želodec in črevesje ter spodbujal apetit. Ne pijte preveč, saj lahko tudi to povzroči slabost. Ena skodelica čez dan zadostuje. V kuhinji: Iz drobnega korena lahko pripravimo okusno grenčico. Cvetne glavice lahko razporedimo kot artičoke. **Naravni habitat:** Naravne pojave Benediktenkrauts lahko najdemo okoli Sredozemskega morja, v jugozahodni in jugovzhodni Evropi do Male Azije in Severne Afrike. **Navodila za gojenje:** Na prostem sejte med marcem in majem, po možnosti v peščenih humus ali v skalnjak. Preden pa to storite, morate semena preliti z vročo vodo in jih pustiti namakati čez noč, da povečate kalitev. Seme posejte na globino približno en centimeter in na sadilno razdaljo 30 centimetrov. Nato pride do kalitve v nekaj tednih. **Najboljša lokacija:** Benediktenkraut najbolje uspeva na sončnih legah. **Optimalna nega:** Poleg zalivanja v hudi suši benedikt ne potrebuje druge posebne nege. Pridelek: Liste in cvetoče zelišče je najbolje nabirati večkrat med junijem in avgustom. Nabirajo se listi in vršički poganjikov s cvetovi. Najprej poberte osnovne liste 5 do 10 centimetrov nad tlemi, kasneje stebelne liste in nazadnje še konice cvetočih vej. Nabrano blago lahko sušite v tankih plasteh ali povezano v šopke pri približno 30°C. Sestavine lahko zmeljemo in shranimo v papirnatih vrečkah ali vrečkah iz blaga v temnem in hladnem prostoru. **V zimskem času:** Benediktenkraut je enoletnica in jo naslednje leto ponovno sejemo.



Hierba benedictina

Cnicus benedictus

Componente esencial de todo buen amargante.

En la primavera, la hierba benedictina brota con hojas largas y dentadas de forma gruesa, con pelusa blanca y de un color verde jugoso en forma de roseta. En su centro aparece el capullo floral con un tallo igualmente frondoso, de pelo blanco y pentagonal con sus brácteas espinosas, en su mayoría de pelo rojo-verde. En junio, la hierba parecida al cardo florece con una flor amarilla compuesta. Los primeros informes de sus propiedades curativas se encuentran en fuentes medievales y modernas. Fuerzas efectivas: Los campos de aplicación son la pérdida de apetito y la estimulación digestiva. En los licores de hierbas y los tés de estómago, la hierba amarga benedictina es parte de la fórmula digestiva. Aplicada externamente, se dice que la planta ayuda a la curación de las heridas. Té: Vierta 250 ml de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas secas, deje que la infusión se remoje hasta 30 minutos antes de colarla. Se dice que el té calma el estómago y los intestinos y estimula el apetito. No beba demasiado, ya que esto también puede causar náuseas. Una taza repartida a lo largo del día se considera suficiente. En la cocina: Una sabrosa verdura amarga puede prepararse a partir de la pequeña raíz. Las cabezas de las flores se pueden preparar como alcachofas. **Ubicación natural:** Las apariciones naturales de la hierba benedictina pueden encontrarse alrededor del Mediterráneo, en el suroeste y sudeste de Europa hasta Asia Menor y el norte de África. **Cultivo exitoso:** Sembrar al aire libre entre marzo y mayo, preferiblemente en el sandhumus o en el jardín de rocas. Antes de eso, sin embargo, debe verter agua caliente sobre las semillas y dejar que se hinchen durante la noche para aumentar su capacidad de germinación. Coloque la semilla a una profundidad de siembra de aproximadamente un centímetro y una distancia de plantación de 30 centímetros. La germinación tiene lugar en pocas semanas. **La mejor ubicación:** La hierba benedictina prospera mejor en lugares soleados. **Cuidado óptimo:** Aparte de regar durante la sequía extrema, la hierba benedictina no requiere ningún otro cuidado especial. Cosecha: Las hojas y la hierba en flor se cosechan mejor varias veces entre junio y agosto. Cosechar las hojas y las puntas de los brotes con flores. Cosechar primero las hojas de la base de 5 a 10 centímetros sobre el suelo, luego las hojas del tallo y finalmente las puntas de las ramas en flor. Se puede secar el material recolectado en capas finas o atado en fardos a unos 30° Celsius. Rallados, los componentes pueden ser almacenados en bolsas de papel o de tela en un lugar oscuro y fresco. **En el invierno:** La hierba benedictina es anual y se vuelve a sembrar al año siguiente.



Požehnaná bylina

Cnicus benedictus

Nezbytná součást každé dobré žaludeční hořčiny

Benediktenkraut na jaře raší dlouhé, hrubě zubaté a bílé chlupaté listy svěže zelené v růžici, než se uprostřed objevíolistěný, bíle chlupatý a pětiboký stvol s trnitými, většinou červenovoskovitými listeny poupěte. V červnu kvete bodlákovitá bylina žlutým květem kopretiny. První zpráva o léčivém účinku najdeme ve středověkých a raně novověkých pramenech. Efektivní síly: Oblasti použití jsou zkrátka chuti k jídlu a podpora trávení. V bylinných likérech a žaludečních čajích je hořká benediktská bylina součástí receptury, která podporuje trávení. Při vnějším použití prý rostlina podporuje hojení ran. Čaj: Čajovou lžičku sušených listů zalijte 250 ml vroucí vody, před scezením nechte louhovat až 30 minut. Čaj prý uklidňuje žaludek a střeva a povzbuzuje chuť k jídlu. Nepijte příliš mnoho, protože to může také způsobit nevolnost. Jeden šálek během dne je považován za dostatečný. V kuchyni: Z malého kořene lze připravit chutnou hořkou zeleninu. Hlavy květů mohou být uspořádány jako artyčoky. **Přirozená poloha:** Přirozené výskyty benediktenkrautů lze nalézt v okolí Středozemního moře, v jihozápadní a jihovýchodní Evropě až po Malou Asii a severní Afriku. **Úspěšné pěstování:** Vysévejte venku od března do května, nejlépe do písčitého humusu nebo na skalku. Než tak učiníte, měli byste semena zalít horkou vodou a nechat je přes noc máčet, aby se zvýšila klíčivost. Semeno vysévejte do hloubky asi jeden centimetr a na vzdálenost výsadby 30 centimetrů. Ke klíčení pak dojde během několika týdnů. **Nejlepší umístění:** Benediktenkraut nejlépe prospívá na slunných stanovištích. **Optimální péče:** Kromě závlivy v extrémním suchu bylinka benedikť nevyžaduje žádnou další zvláštní péči. Sklizeň: Listy a kvetoucí byliny je nejlepší sklízet několikrát mezi červnem a srpnem. Sklízí se listy a výhonky s květy. Nejprve sklízíte bazální listy 5 až 10 centimetrů nad zemí a později stonkové listy a nakonec i kvetoucí špičky větví. Nasbírané zboží můžete sušit v tenkých vrstvách nebo svázané ve svazcích při teplotě kolem 30° Celsia. Ingredience lze rozemlít a uložit v papírových sáčcích nebo látkových sáčcích na tmavém a chladném místě. **V zimě:** Benediktenkraut je jednoletý a v následujícím roce se zaseje.



Kutsanmış bitki

Cnicus benedictus

Her iyi mide acısının temel bileşeni

Benediktenkraut baharda gür yeşilin uzun, iri dişli ve beyaz tüylü yapraklarını rozet şeklinde filizler, öncesinde çiçek tomurcuğunun ortasında çiçek tomurcuğunun dikenli, çoğunlukla kırmızı-mumsu braktelleri ile yapraklı, beyaz tüylü ve beşgen bir sap belirir. Haziran ayında, dedikeni benzeri bitki, sarı bir papatya çiçeği ile çiçek açar. İyileştirici etkiyle ilgili ilk raporlar, ortaçağ ve erken modern kaynaklarda bulunabilir. Etkili kuvvetler: Uygulama alanları iştah kaybı ve sindirim desteğidir. Bitkisel likörlerde ve mide çaylarında, acı Benedictine bitkisi, tarifi sindirimi destekleyen bir parçasıdır. Haricen kullanıldığında bitkinin yara iyileşmesini desteklediği söylenmektedir. Çay: Bir çay kaşığı kuru yaprağın üzerine 250 ml kaynar su dökmek, demlemeden önce 30 dakika kadar demlenmesini bekleyin. Çayın mideyi ve bağırsakları yatıştırdığı ve iştahı artırdığı söylenir. Mide bulantısına da neden olabileceğinden çok fazla içmeyin. Gün boyunca bir fincan yeterli kabul edilir. Mutfakta: Küçük kökten lezzetli acı bir sebze hazırlanabilir. Çiçek başları enginar gibi düzenlenebilir. **Doğal konum:** Benediktenkraut'un doğal oluşumları Akdeniz çevresinde, güneybatı ve güneydoğu Avrupa'dan Küçük Asya ve Kuzey Afrika'ya kadar bulunabilir. **Başarılı yetiştirme:** Mart ve Mayıs ayları arasında açık havada, tercihen kumlu humusta veya kayalık bahçede ekin. Ancak bunu yapmadan önce, tohumların üzerine sıcak su dökmeli ve çimlenmeyi artırmak için gece boyunca ıslatmalarına izin vermelisiniz. Tohumu yaklaşık bir santimetre derinliğe ve 30 santimetrelilik bir ekim mesafesine ekin. Çimlenme daha sonra birkaç hafta içinde gerçekleşir. **En iyi konum:** Benediktenkraut en iyi güneşli yerlerde gelişir. **Optimum bakım:** Aşırı kuraklıkta sulamaya ek olarak, Benedict bitkisi başka özel bir bakım gerektirmez. Hasat: Yapraklar ve çiçekli bitkiler en iyi Haziran ve Ağustos ayları arasında birkaç kez hasat edilir. Yapraklar ve çiçekli sürgün uçları toplanır. Önce taban yapraklarını yerden 5 ila 10 santimetre yukarıda toplayın ve daha sonra gövde yapraklarını ve son olarak da çiçekli dal uçlarını toplayın. Toplanan ürünleri ince tabakalar halinde veya demetler halinde bağlayarak yaklaşık 30°C'de kurutabilirsiniz. Malzemeler öğütülebilir ve kağıt torbalarda veya kumaş torbalarda karanlık ve serin bir yerde saklanabilir. **Kışın:** Benediktenkraut tek yıllıktır ve ertesi yıl tekrar ekilir.



Áldott gyógynövény

Cnicus benedictus

Minden jó gyomorkeserű nélkülözhetetlen összetevője

A Benediktenkáposzta tavasszal rozettás formájú, dús zöld színű, hosszú, durva fogazatú, fehér szőrös leveleket hajt ki, majd a közepén megjelenik egy leveles, fehér szőrös és ötszögletű szár a virágbimbó tuskés, többnyire vörös-viaszos felleveleivel. Júniusban sárga százszorszép virággal virágzik a bogáncsszerű gyógynövény. Az első tudósítások a gyógyító hatásról középkori és kora újkori forrásokban találhatók. **Természetes elhelyezkedés:** A Benediktenkraut természetes előfordulásai a Földközi-tenger környékén, Délnyugat- és Délkelet-Európában Kis-Ázsiáig és Észak-Afrikaig megtalálhatók. **Sikeres termesztés:** Március és május között vessük el a szabadban, lehetőleg homokos humuszba vagy sziklakertbe. Mielőtt azonban ezt megtennénk, öntsön forró vizet a magokra, és hagyja ázni egy éjszakán át, hogy növelje a csírázást. A vetőmagot körülbelül egy centiméter mélyre és 30 centiméteres ültetési távolságra vessük el. Ezután néhány héten belül megtörténik a csírázás. **A legjobb hely:** A Benediktenkraut napos helyeken fejlődik a legjobban. **Optimális gondozás:** Az extrém szárazságból történő öntözés mellett a Benedek gyógynövény nem igényel más különösebb gondozást. Szüret: A leveleket és a virágzó fűszernövényeket június és augusztus között érdemes többször is betakarítani. A leveleket és a virágos hajtásvégeket betakarítják. Először a talaj felett 5-10 centiméterrel a bazális leveleket, majd a szárleveleket, végül a virágzó ágvégeket is betakarítsa. Az összegyűjtött árut vékony rétegben vagy csokorba kötve száríthatja 30°C körüli hőmérsékleten. Az összetevőket megőrölhetjük és papírzacsokban vagy textíliázacsokban sötét és hűvös helyen tárolhatjuk. **Télen:** A Benediktenkraut egyényári, és a következő évben újra vetik.

: : : : :



聖ベネディクトのアザミ

Cnicus benedictus

消化ビターズの必須成分

春になると、祝福

されたアザミは、口ゼットの形をした甘美な緑色の長くて大きな歯の白い毛深い葉を発達させます。その真ん中から、同じように葉の多い、白い毛深い五角形の茎が、花のつぼみのとげのある、ほとんど赤くワックス状の毛深い苞葉とともに後で現れます。アザミのような植物は6月に黄色の複合花で咲きます。聖ベネディクトのアザミの癒しの効果はすでに言及されており、中世および近世の情報源で見つけることができます。

活性剤：セントベネディクトのアザミは食欲不振で消化を助けるために使用されます。また、心のこもったおなかのお茶の消化処方の一部です。外用で傷の治癒をサポートすると言われています。お茶：大さじ1杯の乾燥した葉に250mlの沸騰したお湯を注ぎ、最大30分間浸してから濾します。祝福されたアザミ茶は、胃や腸を落ち着かせ、食欲を刺激すると考えられています。投与量に注意してください：お茶が多すぎると吐き気を引き起こす可能性があります。1日1杯で十分と考えられます。キッチンで：小さな根は芳香のある苦い野菜として準備することができます、花の頭はアーティチョークのように使用することができます。

自然な場所：野生で育つ聖ベネディクトのアザミは、地中海だけでなく、ヨーロッパ南西部と南東部からアナトリアと北アフリカまで見られます。

栽培成功：

屋外での栽培では、3月から5月の間に、理想的には砂質の腐植土またはロックガーデンに種を蒔くことができます。ただし、事前に種子に熱湯を注ぎ、一晩膨らませて発芽を促進する必要があります。種子の深さ約1cm、植え付け距離30cmで種子を植えます。通常、発芽は数週間以内に起こります。

最高のロケーション：祝福されたアザミは、日当たりの良い場所で最もよく育ちます。

最適なケア：

極端な干ばつで植物に水をやる以外に、オオアザミは特別なケアを必要としません。収穫：6月から8月の間に葉と開花ハーブを数回収穫するのが最善です。あなたは花で葉とシュートの先端を収穫するかもしれませんが。地面から5〜10 cmの高さで収穫することにより、最初にベースの葉から始めます。後であなたは茎の葉と最後に小枝の開花の先端を取ることができます。集めたハーブは薄層で乾燥させることも、摂氏30度前後で束ねることもできます。ハーブは、あらかじめすりおろしておくと、暗くて涼しい場所で紙袋や布袋に入れて保存できます。

冬に：聖ベネディクトのアザミは一年生植物であり、翌年に再び播種する必要があります。

SKU: 15231 / Benediktenkraut