



SAFLAX®



Tips



© Sten Porse - CC-BY-SA-3.0

Mentha piperita

	 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



Мента

Mentha piperita

Heal and Flavor - здраве и вкус!

Високата от 30 до 90 cm мента е многогодишно мразоустойчиво растение с плоски корени с розови до лилави цветя, появяващи се от юли до септември. Листата му имат приятен пикантен вкус, първоначално затоплящ, след това забележимо охлаждащ. Ментата се отличава от другите ментови бонбони главно с високото си съдържание на ментол и ниско съдържание на карвон и по-острия си вкус. Тъй като ментата е известна едва от края на 17 век, тя липсва в билковите книги от древността и средновековието. Ефективни свойства: Активните съставки в ментата имат стимулиращ, спазмолитичен и леко успокояващ ефект върху храносмилателните сокове. Чай: Залейте с 250 ml гореща вода две препълнени супени лъжици изсушена билка мента и оставете чая да кисне, покрит, за около 8 минути, така че етеричните масла да се виждат ясно на повърхността. Поради антисептичното си действие, студеният чай от мента може да се използва и като вода за уста, както като превантивна мярка, така и за лечение на съществуващо възпаление на устната лигавица. Ментово масло: Нарезете шепа пресни листа от мента и ги поставете в буркан с винтова капачка с 0,5 л екстра върджин зехтин. Оставете маслото да престои шест седмици. След това се прецежда, налива се в кафяви бутилки и се съхранява на тъмно. **Естествено местоположение:** Ментата винаги идва от култури в зони с умерен климат. **Успешно отглеждане:** Най-подходящите срокове за сеитба са март и април. Култивирането може да се извършва на закрито през цялата година. При засяване семената на ментата трябва да се пресоват само върху билкова почва или почва за саксии и леко да се покрият с пръст, тъй като растението е класически лек покълвач. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. На полето трябва да изберете разстояние от най-малко 25 x 30 cm, за да избегнете конкуренция с хранителни вещества и повишен риск от заболяване. **Най-доброто местоположение:** Полусянката е идеална за подправката. **Оптимална грижа:** Берат се листата и върховете на издънките. Особено продуктивно е времето преди началото на цъфтежа, което обикновено се случва между юни и август. Ментата се възпроизвежда чрез коренови издънки, от които поникват нови растения от мента. **През зимата:** Билката умира през есента и растението пониква отново през пролетта.



Pebermynte

Mentha piperita

Helbred og smag - Sundhed og smag!

Den 30 til 90 cm høje pebermynte er en fladrodet, frosthårdfør staudef med lyserøde til lilla blomster, der dukker op fra juli til september. Dens blade smager behageligt krydret, først varmende og derefter mærkbart afkølede. Pebermynte adskiller sig fra andre mynte hovedsageligt på grund af dens høje mentol og lave carvonindhold og dens skarpere smag. Da pebermynte først har været kendt siden slutningen af 1600-tallet, mangler den i antikkens og middelalderens urtebøger. Effektive kræfter: De aktive ingredienser i pebermynte virker stimulerende, krampeløsende og let beroligende på fordøjelsessafterne. Tee: Hæld 250 ml varmt vand over to dybede teskefulde tørret pebermynteurt og lad teen trække, tildækket, i cirka 8 minutter, så de æteriske olier er tydeligt synlige på overfladen. På grund af dens antiseptiske virkning kan kold pebermynte også bruges som mundskyl, enten som en forebyggende foranstaltning eller til at behandle eksisterende betændelse i mundslimhinden. Pebermynteolie: Hak en håndfuld friske pebermynteblade og kom i en krukke med skruelåg med 0,5 L ekstra jomfru olivenolie. Lad olien sidde i seks uger. Si derefter, hæld på brune flasker og opbevar mørkt. Ved ekstern påføring har olien en kølende og afslappende effekt. **Naturlig beliggenhed:** Pebermynte kommer altid fra kulturer i tempererede klimazoner. **Succesfuld dyrkning:** De bedste såtider er marts og april. Dyrkning kan foregå indendørs hele året rundt. Ved såning skal pebermynteefrøene kun presses på urte- eller pottejord og let dækkes med jord, da planten er en klassisk let spirer. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Stil frøpotten et let og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. I marken bør du vælge en afstand på mindst 25 x 30 cm for at undgå næringsstofkonkurrence og øget risiko for sygdom. Som regel dukker pebermynteplanterne op efter 10 til 20 dage. **Den bedste beliggenhed:** Halvskygge er ideel til krydderiplanten. **Optimal pleje:** Bladene og skudspidserne høstes. Tiden før starten af blomstringen, som normalt finder sted mellem juni og august, er særlig produktiv. Pebermynte formerer sig selv gennem rodsugere, hvorfra nye pebermynteplanter spirer. **Om vinteren:** Urten dør om efteråret og planten spirer igen om foråret.



Pfefferminze

Mentha piperita

Heilen und wärzen - Gesundheit und Geschmack!

Die 30 bis 90 cm hohe Pfefferminze ist eine flach wurzelnde, frostharte Staude mit von Juli bis September erscheinenden rosa- bis lilafarbenen Blüten. Ihre Blätter schmecken angenehm gewürzhaft, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol- und niedrigen Carvongehalt und durch ihren schärferen Geschmack. Da die Pfefferminze erst seit dem späten 17. Jahrhundert bekannt ist, fehlt sie in den Kräuterbüchern der Antike und des Mittelalters. Wirkende Kräfte: Die Wirkstoffe der Pfefferminze besitzen einen die Verdauungssäfte anregenden, krampflösenden und zudem einen leicht beruhigenden Effekt. Tee: Übergießen Sie zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Pfefferminzkraut mit 250 ml heißem Wasser und lassen Sie den Tee abgedeckt etwa 8 Minuten ziehen, so dass die ätherischen Öle gut sichtbar auf der Oberfläche erscheinen. Man kann kalten Pfefferminztee aufgrund seiner antiseptischen Wirkung auch gut als Mundwasser entweder vorbeugend oder auch bei bereits bestehenden Entzündungen der Mundschleimhaut einsetzen. Pfefferminzhaltiges Öl: Zerkleinern Sie eine handvoll frischer Pfefferminzblätter und geben Sie sie zusammen mit 0,5 L kalt gepresstem Olivenöl in ein Schraubglas. Lassen Sie das Öl sechs Wochen ruhen. Danach abseihen, in braune Fläschchen umfüllen und eher dunkel lagern. Bei äußerlicher Anwendung wirkt das Öl kühlend und entspannend. **Naturstandort:** Die Pfefferminze stammt stets aus Kulturen der gemäßigten Klimazonen. **Anzucht:** Optimale Aussaatzeit sind die Monate März und April. Im Haus kann die Anzucht ganzjährig erfolgen. Bei der Aussaat sollten die Pfefferminzsaamen nur auf Kräuter- oder Anzuchterde angedrückt und leicht mit der Erde bedeckt werden, da die Pflanze ein klassischer Lichtkeimer ist. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Im Freiland sollten Sie einen Abstand von mindestens 25 x 30 cm wählen, um Nährstoffkonkurrenz und ein erhöhtes Krankheitsrisiko zu vermeiden. In der Regel erscheinen die Pfefferminzpflänzchen nach 10 bis 20 Tagen. **Standort:** Halbschatten ist für die Gewürzpflanze ideal. **Pflege:** Geerntet werden die Blätter und Triebspitzen. Besonders ertragreich ist die Zeit vor Beginn der Blüte, die meist zwischen Juni und August erfolgt. Die Pfefferminze vermehrt sich von selbst durch Wurzelaufläufer, aus denen jeweils neue Pfefferminzpflanzen sprießen. **Im Winter:** Im Herbst stirbt das Kraut ab und im Frühjahr treibt die Pflanze erneut aus.



Peppermint

Mentha piperita

For healing and seasoning - health and taste!

Peppermint is a flat rooted, frost-hard shrub plant that grows 30 to 90 cm tall and produces between July and September pink or purple coloured blossoms. The leaves have a pleasant aromatic taste, initially warming and then noticeable cooling. The Peppermint mainly differs from other mint varieties in its higher menthol and lower carvone content, as well as in a stronger taste. The Peppermint is only known since the late 17th century and can't be found in the herbal books of the ancient times or the Middle Ages. Active agents: Peppermint has a digestive, anticonvulsive and slightly calming effect. Tea: Dash two heaped teaspoons of dried Peppermint with 250 ml hot water and let it simmer under a cover for about eight minutes, so you can see the essential oils on the surface. Cold tea has an antiseptic effect and can be used as mouthwash, either precautionary, or with inflammations of the mouth and throat. Peppermint oil: Mix a handful of chopped fresh leaves with half a litre of cold-pressed olive oil in a screw top jar and allow it to stand for about six weeks. After that, you can strain the oil, fill it up preferably in small brown glass bottles, and store it somewhere dark. In outwardly appliances the oil has a cooling and relaxing effect. **Natural location:** Peppermint always comes from cultures of temperate climate regions. **Successful cultivation:** The best time for seeding outdoors would be in March and April. Seed propagation indoors, however, is possible throughout the year. Peppermint is a light germinator, and the seeds should only be covered with very little compost earth after gently pressing them onto the potting compost or special herbal soil. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°Celsius and keep the earth moist, but not wet. Outdoor plants should be planted with a breathing space of at least 25 to 30 cm, to avoid nutrient competition and plant diseases. Usually, the first seedlings already come up after 10 to 20 days. **The best location:** Peppermint prefers a half-shaded place. **Optimal care:** The best time for harvesting the leaves and shoot tips would be shortly before blossoming, which usually occurs between June and August. The Peppermint multiplies itself through the stolons that always develop new plants. **In the winter:** The plant dies during autumn and sprouts anew in spring.



Piparmünt

Mentha piperita

Ravi ja maitse – tervis ja maitse!

30–90 cm kõrgune piparmünt on lamedate juurtega külmakindel püsik roosade kuni lillade õitega, mis ilmuvad juulist septembrini. Selle lehed maitsevad meeldivalt värsikalt, alguses soojendades, seejärel märgatavalt jahutades. Piparmünt erineb teistest piparmünditüüpide eelkõige kõrge mentooli- ja vähesel määral ka karvonisidalaadse ning teravama maitse poolest. Kuna piparmünti tuntakse alles 17. sajandi lõpust, puudub see antiikaja ja keskaja ürdiraamatutest. Tõhusad jõud: Piparmündi toimeainetel on ergutav, spasmolüütiline ja kergelt rahustav toime seedemahladele. Tee: Vala 250 ml kuuma vett kahele kuhjaga teelusikataie kuivatatud piparmündiüridele ja lase teel kaane all tõmmata umbes 8 minutit, et eeterlikud õlid oleksid pinnal selgelt nähtavad. Antiseptilise toime tõttu võib külma piparmünditeed kasutada ka suuloputusvahendina, kas siis ennetava meetmena või olemasoleva suu limaskesta põletiku raviks. Piparmündiõli: tükelda peotäis värskeid piparmündilehti ja asetage 0,5 l ekstra neitsioliiviõliga keeratavasse purki. Laske ööl kuus nädalat seista. Seejärel kurna, vala pruunidesse pudelitesse ja säilita pimedas. Välispidisel kasutamisel on õli jahutav ja lõõgastav toime. **Looduslik asukoht:** Piparmünt pärineb alati parasvöötme kultuuridest. **Edukas kasvatamine:** Parimad külviajad on märts ja aprill. Toas võib kasvatada aastaringselt. Külvamisel tuleks piparmündiseemned ainult ürdi- või potimuldale suruda ja kergelt mullaga katta, kuna taim on klassikaline kerge idandaja. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 °C, ning hoidke istutusmuld niiskena, kuid mitte märjana. Põllul tuleks valida vahemaaks vähemalt 25 x 30 cm, et vältida toitainete konkurentsi ja suurenenud haigusrisi. Reeglina ilmuvad piparmünditaimed 10–20 päeva pärast. **Parim asukoht:** Vürtstaimele sobib ideaalselt poolvarjund. **Optimaalne hooldus:** Lehed ja võrse tipud koristatakse. Eriti produktiivne on aeg enne õitsemise algust, mis tavaliselt toimub juunist augustini. Piparmünt paljuneb juureimejate kaudu, millest tärkavad uued piparmünditaimed. **Talvel:** Sügisel sureb rohi ära ja kevadel tärkab taim uuesti.



Piparminttu

Mentha piperita

Paranna ja maku - terveystä ja maku!

30–90 cm kõrge piparminttu on litteajuurine, pakkaskestävä monivuotinen kasvi, jonka kukat ovat vaaleanpunaisista violettiin heinä-syyskuussa. Sen lehdet maistuvat miellyttävän mausteisilta, aluksi lämmittävien, sitten tuntuvasti viilentävien. Piparminttu eroaa muista mintuista pääasiassa korkean mentoli- ja karvonipitoisuutensa sekä terävämmän maun ansiosta. Koska piparminttu on tunnettu vasta 1600-luvun lopulta lähtien, se puuttuu antiikin ja keskiajan yrttikirjoista. Wirkende Kräfte: Die Wirkstoffe der Pfefferminze besitzen einen die Verdauungssäfte anregenden, krampflösenden und zudem einen leicht beruhigenden Effekt. Tee: Kaada 250 ml kuumaa vettä kahden kasollisen teelusikallisen kuivatua piparminttu-yrttiä ja anna teen kiehua peitettynä noin 8 minuuttia, jotta eeteriset öljyt näkyvät selvästi pinnalla. Antiseptisen vaikutuksensa vuoksi kylmää piparminttuteetä voidaan käyttää myös suuveteenä joko ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä tai jo olemassa olevan suun limakalvotulehduksen hoitoon. Piparminttuöljy: Pilko kourallinen tuoreita piparmintun lehtiä ja laita kierrekorkkiin 0,5 litraa ekstra-neitsytoliiviöljyä. Anna öljyn seistä kuusi viikkoa. Siivilöi sitten, kaada ruskeisiin pulloihin ja säilytä pimeässä. Ulkoisesti käytettynä öljyllä on viilentävä ja rentouttava vaikutus. **Luonnollinen sijainti:** Piparminttu tulee aina lauhkean ilmastoon kulttuureista. **Onnistunut viljely:** Parhaat kylvöajajat ovat maaliskuu ja huhtikuu. Viljelyä voidaan tehdä sisätiloissa ympäri vuoden. Piparmintun siemeniä tulee kylväessä vain puristaa yrtti- tai ruukkumultaan ja peittää kevyesti mullalla, sillä kasvi on klassinen kevyt itäjä. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä. Peltoväliksi tulee valita vähintään 25 x 30 cm, jotta vältetään ravinnekilpailu ja lisääntynyt sairastumisriski. Yleensä piparminttukasvit ilmestyvät 10–20 päivän kuluttua. **Paras sijainti:** Puolivarjo on ihanteellinen maustekasville. **Optimaalinen hoito:** Geerntet werden die Blätter und Triebspitzen. Besonders ertragreich ist die Zeit vor Beginn der Blüte, die meist zwischen Juni und August erfolgt. Die Pfefferminze vermehrt sich von selbst durch Wurzelasläufer, aus denen jeweils neue Pfefferminzpflanzen sprießen. **Talvella:** Im Herbst stirbt das Kraut ab und im Frühjahr treibt die Pflanze erneut aus.



Menthe poivrée

Mentha piperita

Guérir et épicer - Santé et goût !

La menthe poivrée de 30 à 90 cm de hauteur est un arbuste rustique qui forme des racines molles et dont les fleurs roses à lilas apparaissent de juillet à septembre. Ses fleurs ont un goût épicé agréable qui est chauffant au départ, puis remarquablement rafraîchissant. La menthe poivrée se distingue des autres menthes surtout par son contenu fort en menthol et faible en carbone et par son goût piquant. Comme la menthe poivrée est seulement connue depuis le 17ème siècle, elle ne figure pas dans les livres d'herbes de l'Antiquité et du Moyen Âge. Forces agissantes : Les ingrédients de la menthe poivrée ont un effet qui stimule le suc digestif, antispasmodique, et légèrement calmant. Thé : Plongez deux cuillerées d'herbe de menthe poivrée séchée dans 250 ml d'eau chaude et laissez le thé recouvert infuser pendant environ 8 minutes, pour que les huiles essentielles soient bien visibles sur la surface. On peut aussi utiliser du thé de menthe poivrée froid comme rince-bouche soit pour empêcher des blessures à la muqueuse buccale, soit pour remédier des blessures déjà existantes, en raison de son effet antiseptique. Huile dans la menthe poivrée : Broyez une poignée de feuilles de menthe poivrée fraîches et mettez-les dans un bocal avec 0,5 L d'huile d'olive pressée à froid. Laissez l'huile reposer pendant six semaines. Egouttez ensuite, décantez l'huile dans des flacons bruts et conservez les flacons à l'ombre. L'huile a un effet rafraîchissant et relaxant en cas d'utilisation externe. **Emplacement naturel:** La menthe poivrée vient toujours de cultures des zones tempérées. **Culture réussie:** Le temps optimal pour semer les graines est pendant les mois de mars et d'avril. La culture des graines à la maison peut se faire tout au long de l'année. Pour l'ensemencement, il faut seulement appuyer les graines de menthe poivrée sur du terreau ou du terreau pour herbes et les recouvrir légèrement avec la terre, car la plante a besoin de lumière pour germer. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et maintenez le terreau humide, mais pas mouillé. Dans le jardin, vous devez mettre les graines à 25 x 30 cm les unes des autres, afin d'éviter une concurrence pour les nutriments et un risque plus élevé de maladie. En général, les petites plantes de menthe poivrée apparaissent après 10 à 20 jours. **Le meilleur emplacement:** Un endroit mi-ombragé est idéal pour la plante. **Soins optimaux:** Les feuilles et les bouts de branches sont récoltés. La plante est particulièrement productive juste avant la floraison qui a lieu entre juin et août en général. La menthe poivrée se reproduit toute seule par ses racines à partir desquelles de nouvelles menthes poivrées germent. **En hiver:** L'herbe meurt en automne et la plante repousse en printemps.



Μέντα

Mentha piperita

Heal and Flavor - Υγεία και γεύση!

Η μέντα ύψους 30 έως 90 cm είναι μια επίπεδη ρίζα, ανθεκτική στον παγετό πολυετή φυτό με ροζ έως μοβ άνθη που εμφανίζονται από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο. Τα φύλλα του έχουν ευχάριστη πικάντικη γεύση, αρχικά ζεσταίνονται και μετά δροσίζονται αισθητά. Η μέντα διαφέρει από τις άλλες μέντα κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε μενθόλη και της χαμηλής περιεκτικότητας σε καρβόνη και της πιο έντονης γεύσης της. Δεδομένου ότι η μέντα είναι γνωστή μόλις από τα τέλη του 17ου αιώνα, λείπει από τα φυτικά βιβλία της αρχαιότητας και του Μεσαίωνα. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Τα ενεργά συστατικά της μέντας έχουν διεγερτική, αντισπασμωδική και ελαφρώς ηρεμιστική δράση στους πεπτικούς χυμούς. Τσάι: Ρίξτε 250 ml ζεστό νερό πάνω από δύο γεμάτα κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένης μέντας και αφήστε το τσάι να βράσει, σκεπασμένο, για περίπου 8 λεπτά, ώστε τα αιθέρια έλαια να φαίνονται καθαρά στην επιφάνεια. Λόγω της αντισηπτικής του δράσης, το κρύο τσάι μέντας μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως στοματικό διάλυμα, είτε ως προληπτικό μέτρο είτε για τη θεραπεία της υπάρχουσας φλεγμονής του στοματικού βλεννογόνου. Λάδι μέντας: Κόψτε μια χούφτα φρέσκα φύλλα μέντας και βάλτε τα σε ένα βιδωτό βάζο με 0,5 λίτρο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Αφήστε το λάδι να καθίσει για έξι εβδομάδες. Στη συνέχεια, σουρώσουμε, αδειάζουμε σε καφέ μπουκάλια και αποθηκεύουμε στο σκοτάδι. Όταν εφαρμόζεται εξωτερικά, το λάδι έχει ένα δροσιστικό και χαλαρωτικό αποτέλεσμα. **Φυσική τοποθεσία:** Η μέντα προέρχεται πάντα από καλλιέργειες σε εύκρατα κλίματα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Οι καλύτερες ώρες σποράς είναι ο Μάρτιος και ο Απρίλιος. Η καλλιέργεια μπορεί να γίνει σε εσωτερικούς χώρους όλο το χρόνο. Κατά τη σπορά, οι σπόροι της μέντας πρέπει να πιέζονται μόνο σε χώμα με βότανα ή γλάστρα και να σκεπάζονται ελαφρώς με χώμα, καθώς το φυτό είναι ένα κλασικό ελαφρύ βλαστάρι. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Κελσίου και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Στο χωράφι θα πρέπει να επιλέξετε απόσταση τουλάχιστον 25 x 30 cm για να αποφύγετε τον ανταγωνισμό των θρεπτικών συστατικών και τον αυξημένο κίνδυνο ασθενείας. Κατά κανόνα, τα φυτά μέντας εμφανίζονται μετά από 10 έως 20 ημέρες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Η μισή σκιά είναι ιδανική για το φυτό μπαχαρικών. **Βέλτιστη φροντίδα:** Συγκομίζονται οι άκρες των βλαστών. Ιδιαίτερα παραγωγικός είναι ο χρόνος πριν από την έναρξη της ανθοφορίας, που συνήθως γίνεται μεταξύ Ιουνίου και Αυγούστου. Η μέντα αναπαράγεται μέσω των ριζών, από τις οποίες φυτρώνουν νέα φυτά μέντας. **Το χειμώνα:** Το βότανο πεθαίνει το φθινόπωρο και το φυτό βλασταίνει ξανά την άνοιξη.



Lus an phiobair Mentha piperita Sláinte agus Blas - Sláinte agus Blas!

Is planda ilbhiantúil é an lus an phiobair atá 30 go 90 cm ar airde atá fréamhaithe go cothrom sioc-crua le bláthanna bándearga go corcra ó lúil go Meán Fómhair. Tá blas taitneamhach spícy ar a duilleoga, téamh ar dtús, ansin fuarú suntasach. Tá difríocht idir lus an phiobair agus miontaí eile go príomha mar gheall ar a ard-ábhar menthol agus iséal carvone agus a blas níos géire. Ós rud é nach bhfuil eolas ar lus an phiobair ach ó dheireadh an 17ú haois, tá sé ar iarraidh ó leabhair luibhe na seaniarsmaí agus na Meánaoise. Cumhachtaí éifeachtacha: Tá éifeacht spreagúil, antispasmodic agus beagán maolaithe ag na comhábhair ghníomhacha i lus an phiobair ar na súnna díleácha. Tae: Doirt 250 ml uisce te thar dhá thaespúnóg heaped de lus an phiobair triomaithe agus lig an tae géar, clúdaithe, ar feadh thart ar 8 nóiméad ionas go mbeidh na blátholáir le feiceáil go soiléir ar an dromchla. Mar gheall ar a éifeacht antaiséipteach, is féidir tae fuar lus an phiobair a úsáid freisin mar bhéal, mar bheart coisctheach nó chun athlasadh an mhúcóis bhéil atá ann cheana féin a chóireáil. Ola lus an phiobair: Gearr dornán duilleoga lus an phiobair úr agus cuir i próca le scríú-barr le 0.5 l d'ola olóige breise maighdean. Lig don ola suí ar feadh sé seachtaine. Ansin brú, doirt isteach i mbuidéil donn agus a stóráil sa dorchadas. Nuair a chuirtear i bhfeidhm go seachtrach é, tá éifeacht fuaraithe agus suaimehneach ag an ola. **Suíomh nádúrtha:** Tagann lus an phiobair i gcónaí ó chultúir in aeráidí measartha. **Saothrú rathúil:** Is iad na hamanna cur is fearr ná Márta agus Aibreán. Is féidir saothrú taobh istigh a dhéanamh ar feadh na bliana. Agus iad ag cur, níor chóir na síolta lus an phiobair a bhrú ach amháin ar luibh nó ar ithir potaithe agus clúdaithe go héadrom le hithir, toisc gur germinator éadrom clasaiceach é an gléasra. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit éadrom te ag 20 go 25 ° Celsius agus coinneigh an ithir potaithe tais ach ní fliuch. Sa réimse ba chóir duit achar 25 x 30 cm ar a laghad a roghnú chun iomaíocht chothaitheach agus riosca méadaithe galair a sheachaint. De ghnáth, feictear na plandaí lus an phiobair tar éis 10 go 20 lá. **An suíomh is fearr:** Tá leath scáth oiriúnach don phlanda spíosraí. **Cúram is fearr is féidir:** Baintear na duilleoga agus na leideanna shoot. Tá an t-am roimh thús bláthanna, a tharlaíonn de ghnáth idir Meitheamh agus Lúnasa, go háirithe táirgiúil. Átáirgeann lus an phiobair é féin trí shúchán fréamhacha, as a dtagann plandaí nua lus an phiobair. **Sa gheimhreadh:** Faigheann an luibh bás san fhómhar agus fásann an planda arís san earrach.



Piparmyntu Mentha piperita Lækna og bragð - Heilsa og bragð!

Hin 30 til 90 cm háa piparmynta er flattrót, frostpolin fjölær með bleik til fjólublá blóm sem birtast frá júlí til september. Blöðin bragðast skemmtilega krydduð, hlýnandi í upphafi, síðan áberandi kælandi. Piparmynta er frábrugðin öðrum myntum aðallega vegna mikils mentóls og lágs karvóns og skarpara bragðs. Þar sem piparmynta hefur aðeins verið þekkt síðan seint á 17. öld vantar hana í jurtabækur fornaldar og miðalda. Virkir kraftar: Virku innihaldsefnin í piparmyntu hafa örvasandi, krampastillandi og örliðið róandi áhrif á meltingarsafann. Te: Hellið 250 ml af heitu vatni yfir tvær hrúgaðar teskeiðar af þurrkuðum piparmyntujurtum og látið teið draga sig, þakið, í um 8 mínútur þannig að ilmkjarnaolíurnar sjáist vel á yfirborðinu. Vegna sótthreinsandi áhrifa þess er einnig hægt að nota kalt piparmyntulem munnskól, annað hvort sem fyrirbyggjandi aðgerð eða til að meðhöndla núverandi bólgu í munnslímhúð. Piparmyntuolía: Saxið handfylli af ferskum piparmyntulaufum og setjið í krukku með skrófuðu toppi með 0,5 L af extra virgin ólífuolíu. Látið olíuna sitja í sex vikur. Sigið síðan, hellið í brúnar flöskur og geymið í myrkri. Þegar hún er borin á útanaðkomandi hefur olínan kælandi og slakandi áhrif. **Náttúruleg staðsetning:** Piparmynta kemur alltaf frá menningu í tempruðu loftslagi. **Árangursrík ræktun:** Bestu sáningartímar eru mars og apríl. Ræktun er hægt að stunda innandyrá allt árið um kring. Við sáningu á aðeins að þrýsta piparmyntufræjunum ofan á jurta- eða pottjarðveg og hylja þær létt með mold, þar sem plantan er klassískt létt spírúnarefni. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á léttan og heitan stað með 20 til 25° Celsius og haltu pottjarðveginum rökum en ekki blautum. Á vellinum ættir þú að velja fjarlægð að minnsta kosti 25 x 30 cm til að forðast samkeppni í næringarefnum og aukinni hættu á sjúkdómum. Að jafnaði birtast piparmyntuplönturnar eftir 10 til 20 daga. **Besta staðsetningin:** Hálfskuggi er tilvalinn fyrir kryddjurtina. **Besta umönnun:** Blöðin og sprotaoddarnir eru uppskornir. Tíminn áður en blómgun hefst, sem venjulega á sér stað milli júní og ágúst, er sérstaklega afkastamikill. Piparmynta fjölgar sér í gegnum rótarösk, þaðan spretta nýjar piparmyntuplöntur. **Á veturna:** Jurtin deyr á haustin og plöntan sprettur aftur á vorin.



Menta piperita Mentha piperita Per curare e per insaporire - salute e gusto!

La Menta piperita è un arbusto resistente al gelo che radica superficialmente e cresce da 30 a 90 centimetri in altezza. Da luglio a settembre sbocciano i fiori dalle tinte rosa-lilla, le foglie hanno un aroma forte e piacevole, dall'effetto che scalda inizialmente, poi rinfresca. La Menta piperita si distingue da altri tipi di menta per il suo contenuto di mentolo e carvone, nonché per il suo gusto più piccante. La Menta piperita era già conosciuta nel tardo XVII secolo e compare sui manuali di erbe dell'antichità e del Medioevo. Proprietà: i principi attivi della Menta piperita hanno effetti stimolatori dei succhi gastrici, rilassanti sui crampi e anche leggermente calmanti. Per preparare un infuso: versate 250 ml di acqua bollente su due cucchiaini colmi di menta e lasciate riposare coperto per circa 8 minuti. In questo modo sarà ben visibile l'olio essenziale sulla superficie dell'infusione. L'infuso freddo si può utilizzare, per la sua azione antisettica, come collutorio a livello preventivo, o anche per il trattamento di infiammazioni già esistenti del cavo orale. Olio di Menta piperita: sminuzzate un pugno di foglie di fresche e immergetele in 0,5 litri di olio di oliva spremuto a freddo, in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. Lasciate riposare l'olio per sei settimane. Poi filtrate, versate in boccette marroni e conservate al riparo dalla luce. L'olio, per uso esterno, ha un effetto rinfrescante e rilassante. **Posizione naturale:** La Menta piperita viene dalle coltivazioni delle zone dal clima temperato. **Coltivazione riuscita:** Il periodo ottimale per la semina sono i mesi di marzo e aprile, ma in casa si può piantare tutto l'anno. Al momento di seminare, distribuite i semi di Menta piperita sulla terra di coltivo o in terra per piante erbacee ricoprendoli solo leggermente, perché si tratta di sementi che germinano con la luce. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticherete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura fra i 20° e i 25°C. Mantenete la superficie di terra umida, ma non bagnata. All'aperto piantate i semi a una distanza di 25 x 30 cm, per evitare la concorrenza fra piante e il rischio di malattie. Di norma le piantine di Menta piperita compaiono da 10 a 20 giorni dopo. **La posizione migliore:** Per questa pianta aromatica la mezz'ombra è l'ideale. **Cura ottimale:** Si raccolgono le foglie e le punte dei germogli. Il momento in cui il raccolto è più abbondante è prima dell'inizio della fioritura, per lo più tra giugno e agosto. La Menta piperita si riproduce sola dagli stoloni delle radici, dai quali germinano nuove piantine di menta. **In inverno:** In autunno quest'erba muore, per rifiorire in primavera.



Paprena metvica Mentha piperita Heal and Flavor - Zdravlje i okus!

Paprena metvica visine 30 do 90 cm je trajnica s ravnim korijenom, otporna na mraz, s ružičastim do ljubičastim cvjetovima koji se pojavljuju od srpnja do rujna. Listovi su mu ugodno ljutog okusa, u početku griju, a zatim osjetno hlade. Pepermint se od ostalih metvica razlikuje uglavnom zbog visokog sadržaja mentola i niskog sadržaja karvona te oštrijeg okusa. Budući da je paprena metvica poznata tek od kasnog 17. stoljeća, nedostaje je u knjigama o ljekovitom bilju antike i srednjeg vijeka. Djelotvornost: Aktivni sastojci paprene metvice djeluju stimulativno, antispazmodično i blago umirujuće na probavne sokove. Čaj: Dvije pune žličice osušene biljke paprene metvice prelijte s 250 ml vruće vode i ostavite čaj poklopljen oko 8 minuta da se eterična ulja dobro vide na površini. Zbog svog antiseptičkog djelovanja, hladni čaj od paprene metvice može se koristiti i kao vodica za ispiranje usta, bilo kao preventiva ili za liječenje postojeće upale oralne sluznice. Ulje paprene metvice: Nasjeckajte šaku svježih listova paprene metvice i stavite u staklenku na navoj s 0,5 l ekstra djevičanskog maslinovog ulja. Ostavite ulje da odstoji šest tjedana. Zatim procijediti, uliti u smeđe boce i čuvati na tamnom mjestu. Pri vanjskoj primjeni ulje djeluje rashlađujuće i opuštajuće. **Zemlja porijekla:** Paprena metvica uvijek dolazi iz kultura umjerene klime. **Uspješan uzgoj:** Najbolje vrijeme sjetve su ožujak i travanj. Uzgoj se može obavljati u zatvorenom prostoru tijekom cijele godine. Prilikom sjetve sjemenke paprene metvice treba samo utisnuti u zemlju za začinsko bilje ili posude i lagano prekriti zemljom, jer je biljka klasična lagana kljalica. Posudu s kulturom prekriti prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto s 20 do 25° Celzija i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. U polju biste trebali odabrati udaljenost od najmanje 25 x 30 cm kako biste izbjegli kompeticiju hranjivih tvari i povećan rizik od bolesti. Biljke paprene metvice u pravilu se pojave nakon 10 do 20 dana. **Najbolja lokacija:** Za začinsko bilje idealna je polusjena. **Optimalna njega:** Beru se listovi i vrhovi mladica. Posebno je produktivno vrijeme prije početka cvatnje, koje se obično odvija između lipnja i kolovoza. Metvica se razmnožava preko korijenovih izdanaka iz kojih niču nove biljke paprene metvice. **U zimi:** Biljka odumire u jesen, a biljka ponovno niče u proljeće.



Piparmētra

Mentha piperita

Ārstē un garšo — veselība un garša!

30 līdz 90 cm augstā piparmētra ir plakansaknes, salizturīgs daudzgadīgs augs ar rozā līdz purpursarkaniem ziediem, kas parādās no jūlija līdz septembrim. Tās lapas garšo patīkami pikantas, sākumā sasilot, pēc tam jūkami atvēsinot. Piparmētras atšķiras no citām piparmētru šķirnēm galvenokārt ar augstu mentola un zemo karvona saturu un asāku garšu. Tā kā piparmētra ir zināma tikai kopš 17. gadsimta beigām, tās trūkst senatnes un viduslaiku zāļu grāmatās. Efektīvas īpašības: Piparmētras aktīvajām sastāvdaļām ir stimulējoša, spazmolītiska un nedaudz nomierinoša iedarbība uz gremošanas sulām. Tēja: Aplejiet ar 250 ml karsta ūdens divām tējkarotēm kaltētu piparmētru garšaugu un ļaujiet tējai ievilkties apmēram 8 minūtes, lai ēteriskās eļļas būtu skaidri redzamas uz virsmas. Antiseptiskās iedarbības dēļ auksto piparmētru tēju var izmantot arī kā mutes skalojamo līdzekli vai nu kā profilaktisku līdzekli, vai arī, lai ārstētu esošo mutes gļotādas iekaisumu. Piparmētru eļļa: Sasmalciniet sausu svaigu piparmētru lapu un ievietojiet skrūvējamā burkā ar 0,5 l neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas. Ļaujiet eļļai nostāvēties sešas nedēļas. Pēc tam izkāš, ielej brūnās pudelēs un uzglabā tumšā vietā. Lietojot ārēji, eļļai ir atvēsinošs un relaksējošs efekts. **Dabiska vieta:** Piparmētra vienmēr nāk no kultūrām mērenā klimatā. **Veiksmīga audzēšana:** Labākie sēšanas laiki ir marts un aprīlis. Audzēšanu telpās var veikt visu gadu. Sējot piparmētras sēklas jāspiež tikai uz zālaugu vai podiņu augsni un viegli jāpārkļā ar augsni, jo augs ir klasisks viegls diedzētājs. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžušanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēklu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Laikā jāizvēlas vismaz 25 x 30 cm attālums, lai izvairītos no barības vielu konkurences un paaugstināta saslimšanas riska. Parasti piparmētru augi parādās pēc 10 līdz 20 dienām. **Labākā atrašanās vieta:** Pusēnojums ir ideāli piemērots garšvielu augam. **Optimāla aprūpe:** Novāc lapas un dzinumus galus. Laiks pirms ziedēšanas sākuma, kas parasti notiek no jūnija līdz augustam, ir īpaši produktīvs. Piparmētra atražo sevi caur sakņu piesūcekņiem, no kuriem izdīgst jauni piparmētru augi. **Ziemā:** Rudenī zāle nomirst, un pavasarī augs atkal sadīgst.



Pipirmēciņš

Mentha piperita

Gdydykite ir pagardinkite – sveikata ir skonis!

30–90 cm aukščio pipirmētė yra plokščiašaknis, šalčiui atsparus daugiametis augalas su rožiniais ar violetiniais žiedais, pasirodantis nuo liepos iki rugsėjo. Jo lapų skonis yra maloniai aštrus, iš pradžių šildantis, vėliau pastebimai vėsinantis. Pipirmėtės skiriasi nuo kitų mėtų daugiausia dėl savo didelio mentolio ir mažo karvono kiekio bei aštresnio skonio. Kadangi pipirmētė buvo žinoma tik nuo XVII amžiaus pabaigos, jos trūksta antikos ir viduramžių vaistažolių knygose. Veiksmingos galios: Pipirmėčių veikliosios medžiagos stimuliuoja, mažina spazmus ir šiek tiek ramina virškinimo sulcis. Arbata: du šaukštelių džiovintos pipirmėtės žolės užpilkite 250 ml karšto vandens ir uždenę arbatą leiskite pastovėti apie 8 minutes, kad paviršiuje būtų aiškiai matomi eteriniai aliejai. Dėl savo antiseptinio poveikio šalta pipirmėčių arbata taip pat gali būti naudojama kaip burnos skalavimo skystis – kaip profilaktinė priemonė arba esant esamam burnos gleivinės uždegimui gydyti. Pipirmėčių aliejus: susmulkinkite saują šviežių pipirmėčių lapelių ir sudėkite į užsukamą stiklainį su 0,5 l aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus. Leiskite aliejui stovėti šešias savaites. Tada nukoškite, supilstykite į rudus butelius ir laikykite tamsoje. Naudojant išoriškai, aliejus turi vėsinantį ir atpalaiduojantį poveikį. **Natūrali vieta:** Pipirmėtės visada kilusias iš vidutinio klimato zonų kultūrų. **Sėkmingas auginimas:** Geriausias sėjos laikas yra kovo ir balandžio mėn. Auginti patalpose galima ištisus metus. Sėjant pipirmėčių sėklas reikia spausti tik ant žolelių ar vazonų dirvožemio ir lengvai užberti žeme, nes augalas yra klasikinis lengvas daigiklis. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuleiskite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia. Lauke turėtumėte pasirinkti bent 25 x 30 cm atstumą, kad išvengtumėte maisto medžiagų konkurencijos ir padidėjusios ligų rizikos. Paprastai pipirmėčių augalai pasirodo po 10–20 dienų. **Geriausia vieta:** Prieskoniam augalui idealiai tinka pusiau šešėlis. **Optimali priežiūra:** Nuimami lapai ir ūglių galiukai. Laikas prieš žydėjimo pradžią, kuris paprastai vyksta nuo birželio iki rugpjūčio, yra ypač derlingas. Pipirmėtės dauginasi per šakniavaisius, iš kurių išdygsta nauji pipirmėčių augalai. **Žiemą:** Rudenį žolė nunyksta, o pavasarį vėl išdygsta.



Menta

Mentha piperita

Fejjaq u Togħma - Saħħa u Togħma!

Il-pepermint għoli minn 30 sa 90 ċm huwa perenni b'għeruq ċatti, li jifilhu għall-ġlata bi fjuri roża għal vjola li jidhru minn Lulju sa Settembru. Il-weraq tiegħu għandu togħma pjaċevoli pikkanti, fil-bidu jissahħan, imbagħad b'mod notevoli jkessaħ. Il-pepermint tvarja minn zekek oħra prinċipalment minħabba l-menthol għoli u l-kontenut baxx ta' 'carvone' u t-togħma aktar qawwija tiegħu. Peress li l-pepermint ilha magħrufa biss mill-aħħar tas-seklu 17, hija nieqsa mill-kotba tal-hxejjex tal-antikità u l-Medju Ewu. Setgħat effettivi: L-ingredjenti attivi fil-pepermint għandhom effett stimulant, antispasmodiku u kemmxejn paċifikazzjoni fuq il-meraq diġestiv. Te: Ferra 250 ml ilma sħun fuq żewġ kuċċarini hoxnin ta' 'haxix tal-pepermint imnixxef u ħalli t-t-t wieqaf, mġhotti, għal madwar 8 minuti sabiex iż-żjut essenzzjali jkunu viżibbli b'mod ċar fuq il-wiċċ. Minħabba l-effett antisettiku tiegħu, it-t-t tal-pepermint kiesaħ jista' jintuża wkoll bħala hasil tal-ħalq, jew bħala miżura preventiva jew biex tittratta l-infjammazzjoni eżistenti tal-muċuza orali. Żejt tal-pepermint: Aqta' numru żgħir ta' weraq tal-pepermint frisk u poġġi go vażett bil-kamin b'0.5 L ta' żejt extra vergni taż-żebbuġa. Ħalli ż-żejt joqgħod għal sitt ġimgħat. Imbagħad razza, ferra fi flieksen kannella u aħžen fid-dlam. Meta jiġi applikat esternament, iż-żejt għandu effett ta' 'tkessiħ u rilassament'. **Post naturali:** Il-pepermint dejjem ġej minn kulturi fi klimi moderati. **Kultivazzjoni b'suċċess:** L-aħjar żminijiet taż-żrieġ huma Marzu u April. Il-kultivazzjoni tista' ssir għewwa s-sena kollha. Waqt iż-żriġħ, iż-żerriegħa tal-pepermint għandha tkun ippsata biss fuq ħaxix jew ħamrija tal-qsa u mġhottija ħafif bil-ħamrija, peress li l-pjanta hija ġerminator ħafif klassiku. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprowdi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxef. Għandek tneħħi l-fojl għal saġhtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żerriegħa f'post ħafif u sħun b'20 sa 25 ° Celsius u zomm il-ħamrija tal-qsa niedja izda mhux imxarrba. Fil-qasam għandek tagħżel distanza ta' 'mill-inqas 25 x 30 cm biex tevita kompetizzjoni tan-nutrijenti u riskju akbar ta' mard. Bħala regola, il-pjanti tal-pepermint jidhru wara 10 sa 20 jum. **L-aħjar post:** Nofs dell huwa ideali għall-pjanta tal-ħwawar. **Kura ottimali:** Il-weraq u l-ponot tar-rimjiet jinħasdu. Iż-żmien qabel il-bidu tal-fjoritura, li normalment iseħħ bejn Ġunju u Awwissu, huwa partikolarment produttiv. Il-pepermint jirriproduti lilha nnifisha permezz ta' 'suckers' ta' l-għeruq, li minnhom jinbtu pjanti ġodda tal-pepermint. **Fix-xitwa:** Il-ħaxix imut fil-ħarifa u l-pjanta terġa 'tinbet fir-rebbieġha.



Medicinale Planten - Pepermint

Mentha piperita

Genezing en kruiden - gezondheid en smaak!

De 30 tot 90 cm hoge pepermint is een ondiep gewortelde, vorstharde vaste plant met roze tot lila bloemen die verschijnen van juli tot september. De bladeren smaken aangenaam kruidig, aanvankelijk verwarmend en daarna merkbaar verkoelend. Het belangrijkste verschil tussen pepermint en andere pepermintjes is het hoge menthol- en lage caravangehalte en de scherpere smaak. Omdat pepermint pas sinds het einde van de 17e eeuw bekend is, ontbreekt het in de kruidenboeken van de oudheid en de middeleeuwen. Werkzame krachten: De actieve ingrediënten van pepermint hebben een stimulerend, krampstillend en ook licht kalmerend effect op de spijsverteringssappen. Thee: Giet twee volle theelepels gedroogde pepermintjes met 250 ml heet water en laat de thee ongeveer 8 minuten trekken, zodat de etherische oliën duidelijk zichtbaar zijn op het oppervlak. Vanwege zijn antiseptische werking kan koude pepermintthee ook worden gebruikt als preventief mondwater of bij bestaande ontstekingen van het mondslijmvlies. Olie met pepermint: Hak een handvol verse pepermintblaadjes fijn en doe ze in een pot met 0,5 l koudgeperste olijfolie. Laat de olie zes weken zitten. Zeef vervolgens, breng over naar bruine flessen en bewaar op een vrij donkere plaats. **Natuurlijke locatie:** De pepermint komt altijd uit culturen van de gematigde klimaatzones. **Succesvolle teelt:** De maanden maart en april zijn ideaal om in te zaaien. De teelt kan het hele jaar door in huis plaatsvinden. Bij het zaaien mogen de pepermintzaadjes alleen op kruiden- of potgrond worden geperst en licht worden bedekt met aarde, aangezien de plant een klassieke lichtkiemer is. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de kweekbak op een lichte en warme plaats met 20 à 25 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. Kies in de volle grond een afstand van minimaal 25 x 30 cm om concurrentie met voedingsstoffen en een verhoogd risico op ziekten te voorkomen. **De beste locatie:** Halfschaduw is ideaal voor de aromatische plant. **Optimale verzorging:** De bladeren en scheutuiteinden worden geoogst. De periode voordat de bloei begint, die meestal tussen juni en augustus plaatsvindt, is bijzonder productief. De pepermint vermenigvuldigt zich vanzelf via wortellopers, waaruit nieuwe pepermintplanten ontkiemen. **In de winter:** In de herfst sterft het kruid af en in het voorjaar loopt de plant weer uit.



Peppermynthe Mentha piperita Hel og smak - Helse og smak!

Den 30 til 90 cm høye peppermynthen er en flatroet, frostbestandig flerårig plante med rosa til lilla blomster fra juli til september. Bladene smaker behagelig krydret, først varmende, deretter merkbart avkjølende. Peppermynthe skiller seg fra andre mynte hovedsakelig på grunn av sin høye mentol og lave karvonninnhold og sin skarpere smak. Siden peppermynthe bare har vært kjent siden slutten av 1600-tallet, mangler den i antikkens og middelalderens urtebøker. Effektive krefter: De aktive ingrediensene i peppermynthe har en stimulerende, krampeløsende og lett beroligende effekt på fordøyelsessaftene. Te: Hell 250 ml varmt vann over to dykkede teskjeer tørket peppermyntheurt og la teen trekke, tildekket, i ca. 8 minutter slik at de eteriske oljene er godt synlige på overflaten. På grunn av sin antiseptiske effekt kan kald peppermyntete også brukes som munnavvann, enten som et forebyggende tiltak eller for å behandle eksisterende betennelse i munnslimhinnen. Peppermyntheolje: Hakk opp en håndfull friske peppermyntheblader og legg i en krukke med skrulokk med 0,5 L ekstra virgin olivenolje. La oljen sitte i seks uker. Sil så, hell over på brune flasker og oppbevar mørkt. Ved ekstern påføring har oljen en kjølede og avslappende effekt. **Naturlig beliggenhet:** Peppermynthe kommer alltid fra kulturer i tempererte klima. **Vellykket dyrking:** De beste sâtidene er mars og april. Dyrking kan gjøres innendørs hele året. Ved såing skal peppermynthe frøene kun presses på urte- eller pottejord og dekkes lett med jord, da planten er en klassisk lett spirer. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lett og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. I felt bør du velge en avstand på minst 25 x 30 cm for å unngå næringskonkurranse og økt risiko for sykdom. Som regel vises peppermyntheplantene etter 10 til 20 dager. **Den beste beliggenheten:** Halvskygge er ideell for krydderplanten. **Optimal omsorg:** Bladene og skuddspissene høstes. Tiden før blomstringsstart, som vanligvis finner sted mellom juni og august, er spesielt produktiv. Peppermynthe reproducerer seg selv gjennom rotsugere, hvorfra nye peppermyntheplanter spirer. **Om vinteren:** Urten dør om høsten og planten spirer igjen om våren.



Mięta Pieprzowa Mentha piperita Uzdrawianie i przyprawianie - zdrowie i smak!

Mięta pieprzowa to płasko ukorzoniony, mrozoodporny krzew, który rośnie od 30 do 90 cm i wytwarza od lipca do września różowe lub fioletowe kwiaty. Liście mają przyjemny aromatyczny smak, początkowo rozgrzewający, a następnie odczuwalny chłód. Mięta pieprzowa różni się od innych odmian mięty przede wszystkim wyższą zawartością mentolu i niższą zawartością karwonu, a także mocniejszym smakiem. Mięta pieprzowa znana jest dopiero od końca XVII wieku i nie można jej znaleźć w księgach zielarskich starożytności ani średniowiecza. Substancje czynne: Mięta pieprzowa działa trawiennie, przeciwdrgawkowo i lekko uspokajająco. Herbata: Rozpuść dwie czubate łyżeczki suszonej mięty pieprzowej 250 ml gorącej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około osiem minut, aby na powierzchni można było zobaczyć olejki eteryczne. Zimna herbata ma działanie antyseptyczne i może być stosowana jako płyn do płukania jamy ustnej, zapobiegawczo lub przy zapaleniach jamy ustnej i gardła. Olejek miętowy: Wymieszaj garść posiekanych świeżych liści z pół litra tłoczzonej na zimno oliwy z oliwek w zakręcanym słoiku i pozostaw na około sześć tygodni. Następnie możesz odcodzić olej, napełnić go najlepiej małymi brązowymi szklanymi butelkami i przechowywać w ciemnym miejscu. W urządzeniach zewnętrznych olej działa chłodząco i relaksująco. **Naturalne położenie:** Mięta pieprzowa zawsze pochodzi z kultur umiarkowanych regionów klimatycznych. **Udana uprawa:** Najlepszy czas na wysiew na zewnątrz to marzec i kwiecień. Jednakże rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Mięta pieprzowa jest lekkim kielkownikiem, a nasiona należy przykryć bardzo małą ilością ziemi kompostowej po delikatnym wyciśnięciu ich na kompost doniczkowy lub specjalną ziemię ziołową. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na komposcie doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię w stanie wilgotnym, ale nie mokrym. Rośliny zewnętrzne należy sadzić z zachowaniem przestrzeni do oddychania wynoszącej co najmniej 25-30 cm, aby uniknąć konkurencji składników odżywczych i chorób roślin. Zazwyczaj, **Najlepsza lokalizacja:** Mięta pieprzowa preferuje miejsce w półcieniu. **Optymalna pielęgnacja:** Najlepszy czas na zbieranie liści i wierzchołków pędów to krótko przed kwitnieniem, które zwykle ma miejsce między czerwcem a sierpnim. Mięta pieprzowa rozmnaża się poprzez rozłogi, które zawsze rozwijają nowe rośliny. **W zime:** Roślina ginie jesienią, a wiosną odrasta.



Hortelã-pimenta Mentha piperita Cura e Sabor - Saúde e Sabor!

A hortelã-pimenta de 30 a 90 cm de altura é uma planta perene de raízes planas, resistente ao gelo, com flores rosa a roxas que aparecem de julho a setembro. Suas folhas têm um sabor agradavelmente picante, inicialmente aquecendo e depois esfriando visivelmente. A hortelã-pimenta difere de outras balas principalmente por causa de seu alto teor de mentol e baixo teor de carvona e seu sabor mais acentuado. Como a hortelã-pimenta só é conhecida desde o final do século XVII, ela está ausente dos livros de ervas da antiguidade e da Idade Média. Poderes eficazes: Os ingredientes ativos da hortelã-pimenta têm um efeito estimulante, antiespasmódico e ligeiramente calmante sobre os sucos digestivos. Chá: Despeje 250 ml de água quente sobre duas colheres de chá bem cheias de hortelã-pimenta seca e deixe o chá em infusão, tampado, por cerca de 8 minutos, para que os óleos essenciais fiquem bem visíveis na superfície. Devido ao seu efeito antisséptico, o chá frio de hortelã-pimenta também pode ser usado como enxaguante bucal, seja como medida preventiva ou para tratar inflamações existentes na mucosa oral. Óleo de hortelã-pimenta: Pique um punhado de folhas frescas de hortelã-pimenta e coloque em uma jarra com tampa de rosca com 0,5 L de azeite de oliva extra virgem. Deixe o óleo descansar por seis semanas. Em seguida, coe, despeje em garrafas marrons e guarde no escuro. Quando aplicado externamente, o óleo tem um efeito refrescante e relaxante. **Localização natural:** A hortelã-pimenta sempre vem de culturas em climas temperados. **Cultivo bem sucedido:** As melhores épocas de semeadura são março e abril. O cultivo pode ser feito dentro de casa durante todo o ano. Ao semear, as sementes de hortelã-pimenta devem ser pressionadas apenas sobre ervas ou vasos e levemente cobertas com terra, pois a planta é um germinador leve clássico. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Coloque o vaso de sementes em um local claro e quente com 20 a 25 ° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. No campo deve-se escolher uma distância de pelo menos 25 x 30 cm para evitar competição de nutrientes e aumento do risco de doenças. Via de regra, as plantas de hortelã-pimenta aparecem após 10 a 20 dias. **A melhor localização:** Meia sombra é ideal para a planta de especiarias. **Cuidado ideal:** As folhas e as pontas dos brotos são colhidas. A época antes do início da floração, que geralmente ocorre entre junho e agosto, é particularmente produtiva. A hortelã-pimenta se reproduz através de rebentos de raiz, dos quais brotam novas plantas de hortelã-pimenta. **No inverno:** A erva morre no outono e a planta brota novamente na primavera.



Plante medicinale - Mentă Mentha piperita Vindecare și condimente - sănătate și gust!

Menta de 30 până la 90 cm înălțime este o plantă perenă cu rădăcini superficiale, rezistentă la îngheț, cu flori de culoare roz până la liliac, care apar din iulie până în septembrie. Frunzele sale au un gust plăcut picant, încălzind inițial, apoi răcorind în mod vizibil. Menta se deosebește de alte mentă, în principal prin conținutul ridicat de mentol și conținut scăzut de rulote și gustul său mai ascuțit. Deoarece menta a fost cunoscută abia de la sfârșitul secolului al XVII-lea, aceasta lipsește în cărțile de plante din antichitate și evul mediu. Forțe active: Ingredientele active ale mentei au un efect stimulant, antispastic și, de asemenea, un efect ușor calmant asupra sucurilor digestive. Ceai: Se toarnă două lingurițe îngrămadite de mentă uscată cu 250 ml de apă fierbinte și se lasă ceaiul să se absoarbă timp de aproximativ 8 minute, astfel încât uleiurile esențiale să fie clar vizibile la suprafață. Datorită efectului său antiseptic, ceaiul rece de mentă poate fi utilizat și ca apă de gură preventivă sau pentru inflamațiile existente ale mucoasei bucale. Ulei care conține mentă: tocați o mână de frunze proaspete de mentă și așezați-le într-un borcan împreună cu 0,5 L ulei de măsline presat la rece. Lăsați uleiul să stea șase săptămâni. Apoi se strecoară, se transferă în sticle maro și se păstrează într-un loc destul de întunecat. **Locație naturală:** Menta provine întotdeauna din culturi din zonele climatice temperate. **Cultivare de succes:** Lunile martie și aprilie sunt ideale pentru semănat. Cultivarea poate avea loc în casă pe tot parcursul anului. La însămânțare, semințele de mentă ar trebui să fie presate numai pe plantă sau sol din ghiveci și ușor acoperite cu pământul, deoarece planta este un germin ușor clasic. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umed, dar nu umed. În câmp deschis ar trebui să alegeți o distanță de cel puțin 25 x 30 cm pentru a evita concurența nutrienților și un risc crescut de boală. **Cea mai bună locație:** Umbra parțială este ideală pentru planta aromată. **Îngrijire optimă:** Se recoltează frunzele și vârfurile de lăstari. Perioada înainte de înflorire, care are loc de obicei între iunie și august, este deosebit de productivă. Menta se înmulțește de la sine prin alergători de rădăcină, din care răsar noi plante de menta. **În iarnă:** larba moare toamna iar planta răsare din nou primăvara.



Läkemedelsväxter - Pepparmynta

Mentha piperita

Läkning och kryddor - hälsa och smak!

Den 30 till 90 cm höga pepparmyntan är en grunt rotad, frosthärdig flerårig med rosa till lila blommor som dyker upp från juli till september. Dess löv smakar behagligt kryddigt, värms initialt och svalnar sedan märkbart. Huvudskillnaden mellan pepparmynta och andra mynter är dess höga mentolinnehåll och låga husvagnsinnehåll och dess skarpare smak. Eftersom pepparmynta bara har varit känd sedan slutet av 1600-talet saknas den i antikens örtböcker och medeltiden. Aktiva krafter: De aktiva ingredienserna i pepparmynta har en stimulerande, krampslösande och också lite lugnande effekt på matsmältningsjuicer. Te: Häll 250 ml varmt vatten över två höga teskedar torkade pepparmint och låt teet branta i cirka 8 minuter så att eteriska oljor syns tydligt på ytan. På grund av dess antiseptiska effekt kan kallt pepparmintte också användas som ett förebyggande munvatten eller för befintliga inflammationer i munslemhinnan. Pepparmyntaolja: Hugga upp en handfull färsk pepparmynta och lägg dem i en burk med 0,5 liter kallpressad olivolja. Låt oljan sitta i sex veckor. Sila sedan, häll i bruna flaskor och förvara på en ganska mörk plats. **Naturligt läge:** Pepparmyntan kommer alltid från kulturer i de tempererade klimatzonerna. **Framgångsrik odling:** Månaderna mars och april är perfekta för sådd. Odlingen kan äga rum i huset året runt. Vid sådd bör pepparmyntsfrön endast pressas på ört- eller krukväxt och täckas lätt med jorden, eftersom växten är en klassisk ljuskim. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera odlingskärlet på en ljus och varm plats med 20 till 25 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. I det öppna fältet bör du välja ett avstånd på minst 25 x 30 cm för att undvika näringskonkurrens och ökad risk för sjukdom. **Den bästa platsen:** Delvis nyans är perfekt för den aromatiska växten. **Optimal vård:** Bladen och skottspetsen skördas. Perioden innan blomningen börjar, som vanligtvis äger rum mellan juni och augusti, är särskilt produktiv. Pepparmyntan multipliceras av sig själv genom rotlöpare, från vilka nya pepparmynta växter gro. **På vintern:** Örten dör på hösten och växten groddar igen på våren.



Mäta pieporná

Mentha piperita

Heal and Flavour - Health and Flavour!

Mäta pieporná vysoká 30 až 90 cm je plochokorenená, mrazuvzdorná trvalka s ružovými až fialovými kvetmi, ktoré sa objavujú od júla do septembra. Jeho listy chutia príjemne korenisto, spočiatku hrejú, potom citelne chladia. Mäta pieporná sa od ostatných mätoť líši najmä vysokým obsahom mentolu a nízkym obsahom karvónu a ostrejšou chuťou. Keďže mäta pieporná je známa až od konca 17. storočia, v bylinkárskych knihách staroveku a stredoveku chýba. Účinné sily: Aktívne zložky mäty piepornej majú stimulačný, protikŕčový a mierne upokojujúci účinok na tráviace šťavy. Čaj: Dve vrchovité čajové lyžičky sušenej mäty piepornej zalejte 250 ml horúcej vody a nechajte prikrytý čaj lúhovať asi 8 minút, aby na povrchu boli dobre viditeľné éterické oleje. Studený mäťový čaj možno pre svoje antiseptické účinky použiť aj ako ústnu vodu, či už preventívne alebo na liečbu už existujúcich zápalov ústnej sliznice. Mäťový olej: Nasekajte za hrst čerstvých lístkov mäty piepornej a vložte do nádoby so skrutkovacím uzáverom s 0,5 l extra panenského olivového oleja. Nechajte olej pôsobiť šesť týždňov. Potom sceďte, nalejte do hnedých fľaš a skladujte v tme. Pri vonkajšej aplikácii má olej chladivý a relaxačný účinok. **Prírodná poloha:** Mäta vždy pochádza z kultúr v miernom podnebí. **Úspešná kultivácia:** Najlepši čas na siatie je marec a apríl. Pestovanie sa môže vykonávať v interiéri po celý rok. Semená mäty piepornej pri výseve iba utlačiť na bylinkovú alebo črepníkovú zeminu a zľahka zasypať zeminou, keďže rastlina je klasický ľahký klíčič. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabráňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 °C a udržiajte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrú. Na poli by ste mali zvoliť vzdialenosť aspoň 25 x 30 cm, aby ste sa vyhlili konkurencii živín a zvýšenému riziku chorôb. Rastliny mäty piepornej sa spravidla objavujú po 10 až 20 dňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Pre korenistú rastlinu je ideálny polotieň. **Optimálna starostlivosť:** Zbierajú sa listy a hroty výhonkov. Obzvlášť produktívne je obdobie pred začiatkom kvitnutia, ktoré zvyčajne prebieha medzi júnom a augustom. Mäta pieporná sa rozmnožuje prostredníctvom koreňových výmladkov, z ktorých klíčia nové rastliny mäty piepornej. **V zime:** Bylina na jeseň odumiera a na jar rastlina znovu vyklíči.



Poprova meta

Mentha piperita

Heal and Flavor - Zdravje in okus!

30 do 90 cm visoka poprova meta je trajnica z ravnimi koreninami, zmrazljiva odporna z rožnatimi do vijoličnimi cvetovi, ki se pojavljajo od julija do septembra. Njegovi listi so prijetno pikantnega okusa, sprva grejejo, nato pa opazno ohladijo. Poprova meta se od drugih met razlikuje predvsem po visoki vsebnosti mentola in nizki vsebnosti karvona ter ostrejšem okusu. Ker je poprova meta poznana šele od konca 17. stoletja, manjka v zeliščarskih knjigah antike in srednjega veka. Účinkovitost: Účinkovine poprove mete delujejo stimulatивно, antispazmodično in rahlo pomirjujoče na prebavne sokove. Čaj: Dve zvrhani čajni žlički posušene zeli poprove mete prelijemo z 250 ml vrele vode in čaj pokrito pustimo stati približno 8 minut, da so eterična olja dobro vidna na površini. Hladen metin čaj lahko zaradi antiseptičnega delovanja uporabljamo tudi kot ustno vodico, bodisi kot preventivo bodisi za zdravljenje obstoječega vnetja ustne sluznice. Olje poprove mete: Nasekljajte pest svežih listov poprove mete in jih dajte v kozarec z navojem z 0,5 l ekstrakta deviškega oljčnega olja. Pustite olje stati šest tednov. Nato precedimo, nalijemo v rjave steklenice in shranimo na temnem. Pri zunanji uporabi olje deluje hladilno in sproščujoče. **Naravni habitat:** Poprova meta vedno prihaja iz kultur v zmernem podnebju. **Navodila za gojenje:** Optimale Aussaatzeit sind die Monate März und April. Im Haus kann die Anzucht ganzjährig erfolgen. Bei der Aussaat sollten die Pfefferminzsaamen nur auf Kräuter- oder Anzuchterde angedrückt und leicht mit der Erde bedeckt werden, da die Pflanze ein klassischer Lichtkeimer ist. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo odpremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Lonček s semeni postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 °C, zemlja v lončku pa naj bo vlažna, vendar ne mokra. Na polju morate izbrati razdaljo vsaj 25 x 30 cm, da preprečite konkurenco hranil in povečano tveganje za bolezní. Praviloma se rastline poprove mete pojavijo po 10 do 20 dneh. **Najboljša lokacija:** Polsenca je idealna za začetničnike. **Optimalna nega:** Obirajo se listi in vršički poganjikov. Posebej ploden je čas pred začetkom cvetenja, ki običajno poteka med junijem in avgustom. Poprova meta se razmnožuje preko koreninskih poganjikov, iz katerih poženejo nove rastline poprove mete. **V zimskem času:** Jeseni rastlina odmrne, spomladi pa rastlina ponovno požene.



Menta

Mentha piperita

Curar y condimentar - ¡la salud y el gusto!

La menta alcanza una altura de entre 30 y 90 cm, tiene raíces poco profundas, es perenne y tolera heladas. De julio a septiembre aparecen sus flores de color rosa a púrpura. El gusto de las hojas es sabroso, inicialmente son calientes y posteriormente refrescantes. De las demás hierbabuenas la menta se diferencia principalmente por su alto contenido en mentol y bajo contenido en carvona y por su sabor más agudo. Debido a que la menta se conoce tan solo desde finales del siglo XVII está ausente en los libros de hierbas de la antigüedad y la Edad Media. Fuerzas que actúan: los ingredientes activos de la menta tienen un efecto estimulante de los jugos digestivos, antiespasmódicos y también un efecto ligeramente calmante. Té: Sobre dos cucharadas de hierba de menta seca vierta 250 ml de agua caliente y deje que el té cubierto repose unos 8 minutos hasta que los aceites esenciales sean bien visibles en la superficie. También se puede utilizar como un enjuague bucal o bien de forma preventiva o incluso con inflamación de la mucosa bucal debido a sus propiedades antisépticas. Aceite de menta: pique un puñado de hojas de menta fresca y mézclelo con 0,5 L de aceite de oliva en un frasco con tapa de rosca. Deje que el aceite repose durante seis semanas. A continuación, fíltrelo y manténgalo en un envase oscuro y almacenado en lugar oscuro. Cuando se aplica externamente, el aceite tiene efecto enfriante y relajante. **Ubicación natural:** La menta proviene de culturas con climas templados. **Cultivo exitoso:** El momento ideal para sembrar son los meses de marzo y abril. La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Esparza las semillas sobre tierra para el cultivo de plantas de hierba o sustrato, y cúbralas ligeramente con el mismo, ya que necesita luz para la germinación. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agüeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. En exterior debe mantener una distancia de 25 x 30 centímetros para evitar el contagio de enfermedades y la lucha por nutrientes. La germinación se producirá a los 10 a 20 días. **La mejor ubicación:** La semi sombra es ideal para la menta. **Cuidado óptimo:** Se cosechan las hojas y los brotes. Muy productiva es la época antes del comienzo de la inflorescencia que suele ser entre junio y agosto. La menta se reproduce sola a través del rizoma, del que brotan nuevas plantas de menta. **En el invierno:** En otoño muere la parte superficial de planta y en primavera vuelve a brotar de nuevo.



Máta peprná Mentha piperita Heal and Flavour - Zdraví a chuť!

Máta peprná vysoká 30 až 90 cm je plochokořená, mrazuvzdorná trvalka s růžovými až fialovými květy, které se objevují od července do září. Jeho listy chutnají příjemně kořenitě, zpočátku hřejí, pak ztlačně chladí. Máta se od ostatních mát liší především vysokým obsahem mentolu a nízkým obsahem karvonu a ostřejší chutí. Protože je máta peprná známa teprve od konce 17. století, v bylinných knihách starověku a středověku chybí. Účinné síly: Účinné látky v mátě peprné mají povzbuzující, protikřečový a mírně uklidňující účinek na trávicí štlávy. Čaj: Dvě vrchovaté čajové lžičky sušené máty peprné zalijte 250 ml horké vody a nechte zakrytý čaj louhovat asi 8 minut, aby byly na povrchu dobře viditelné silice. Studený mátový čaj lze pro svůj antiseptický účinek použít i jako ústní vodu, ať už preventivně nebo k léčbě již existujících zánětů ústní sliznice. Mátový olej: Nasekejte hrst čerstvých lístků máty a vložte do sklenice se šroubovacím uzávěrem s 0,5 l extra panenského olivového oleje. Nechte olej uležet šest týdnů. Poté přecedíme, nalijeme do hnědých lahví a skladujeme v temnu. Při vnější aplikaci má olej chladiivý a relaxační účinek. **Přirozená poloha:** Máta peprná vždy pochází z kultur v mírném podnebí. **Úspěšné pěstování:** Nejlepší doba setí je březen a duben. Pěstování lze provádět v interiéru po celý rok. Semena máty peprné při výsevu pouze přitlačte na bylinkovou nebo květináčovou půdu a lehce zasypte zeminou, protože rostlina je klasický lehký klíčič. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. Na poli byste měli zvolit vzdálenost alespoň 25 x 30 cm, abyste se vyhnuli konkurenci živin a zvýšenému riziku onemocnění. Rostliny máty se objevují zpravidla po 10 až 20 dnech. **Nejlepší umístění:** Pro kořeninku je ideální polostín. **Optimální péče:** Sklízí se listy a špičky výhonků. Obzvláště produktivní je doba před začátkem květu, který obvykle nastává mezi červnem a srpnem. Máta se rozmnožuje prostřednictvím kořenových výmladků, ze kterých vyraší nové rostliny máty peprné. **V zimě:** Na podzim bylina odumírá a na jaře rostlina znovu vyraší.



Nane Mentha piperita Şifa ve Lezzet - Sağlık ve Lezzet!

30 ila 90 cm yüksekliğindeki nane, Temmuz'dan Eylül'e kadar görünen pembe ila mor çiçeklerle düz köklü, dona dayanıklı çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları hoş baharatlı bir tada sahiptir, önce ısıtır, sonra fark edilir derecede soğur. Nane, esas olarak yüksek mentol ve düşük karvon içeriği ve daha keskin tadı nedeniyle diğer nanelerden farklıdır. Nane sadece 17. yüzyılın sonlarından beri bilindiğinden, antik çağ ve Orta Çağ bitki kitaplarında eksiktir. Etkili güçler: Nanedeki aktif maddeler, sindirim sıvıları üzerinde uyarıcı, antispazmodik ve hafif sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Çay: İki tepeleme çay kaşığı kuru nane bitkisinin üzerine 250 ml sıcak su dökün ve uçucu yağların yüzeyde açıkça görülebilmesi için çayın üzerine kapatarak yaklaşık 8 dakika demlenmesini sağlayın. Antiseptik etkisinden dolayı soğuk nane çayı, önleyici bir önlem olarak veya oral mukozanın mevcut iltihaplanmasını tedavi etmek için gargara olarak da kullanılabilir. Nane yağı: Bir avuç taze nane yaprağını doğrayın ve 0,5 L sızma zeytinyağı ile vidalı kapaklı bir kavanoza koyun. Yağı altı hafta bekletin. Sonra süzün, kahverengi şişelere dökün ve karanlıkta saklayın. Haricen uygulandığında yağın serinletici ve rahatlatıcı etkisi vardır. **Doğal konum:** Nane her zaman ılıman iklimlerdeki kültürlerden gelir. **Başarılı yetiştirme:** En iyi ekim zamanları Mart ve Nisan aylarıdır. Yetiştirme tüm yıl boyunca kapalı alanda yapılabilir. Ekim sırasında, bitki klasik bir hafif çimlendirici olduğundan, nane tohumları yalnızca bitki veya saksı toprağı üzerine bastırılmalı ve toprakla hafifçe örtülmelidir. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Im Freiland sollten Sie einen Abstand von mindestens 25 x 30 cm wählen, um Nährstoffkonkurrenz und ein erhöhtes Krankheitsrisiko zu vermeiden. In der Regel erscheinen die Pfefferminzpflänzchen nach 10 bis 20 Tagen. **En iyi konum:** Halbschatten ist für die Gewürzpflanze ideal. **Optimum bakım:** Yapraklar ve sürgün uçları toplanır. Genellikle haziran ve ağustos ayları arasında gerçekleşen çiçeklenmenin başlamasından önceki dönem özellikle verimlidir. Nane, yeni nane bitkilerinin filizlendiğı kök emiciler aracılığıyla kendini yeniden üretir. **Kışın:** Bitki sonbaharda ölür ve bitki ilkbaharda tekrar filizlenir.



Borsmenta Mentha piperita Gyógyítás és ízesítés – egészség és íz!

A 30-90 cm magas borsmenta júliustól szeptemberig megjelenő, lapos gyökerű, fagyálló évelő, rózsaszíntől liláig terjedő virágokkal. Leveli kellemesen fűszeres ízűek, kezdetben melegítenek, majd érezhetően hűsíteneek. A borsmenta elsősorban magas mentol- és alacsony karvontartalma, valamint élesebb íze miatt különbözik a többi mentától. Mivel a borsmentát csak a 17. század vége óta ismerik, hiányzik az ókor és a középkor füveskönyveiből. **Természetes elhelyezkedés:** A borsmenta mindig mérsékelt éghajlatú kultúrákból származik. **Sikeres termesztés:** A legjobb vetésidő március és április. A termesztés egész évben zárt térben végezhető. Vetéskor a borsmenta magvakat csak gyógynövény- vagy virágföldre nyomjuk, és enyhén takarjuk be földdel, mivel a növény klasszikus könnyű csírázó. Fedje le a tenyészedényt ragasztófoliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. A szántóföldön legalább 25 x 30 cm távolságot válasszunk, hogy elkerüljük a tápanyag-versenyt és a megnövekedett betegségek kockázatát. A borsmenta növények általában 10-20 nap múlva jelennek meg. **A legjobb hely:** A félárnyék ideális a fűszernövény számára. **Optimális gondozás:** A leveleket és a hajtásvégeket betakarítják. A virágzás kezdete előtti időszak, amely általában június és augusztus között zajlik, különösen termékeny. A borsmenta gyökérszívókon keresztül szaporodik, amelyből új borsmenta növények sarjadnak ki. **Télen:** A gyógynövény ősszel elpusztul, a növény tavasszal újra kihajt.

: : : : :



ペパーミント

Mentha piperita

癒しと調味料 - 美味しさと健康

30〜90cmの高さに成長し、7月から9月にかけてピンク色または紫色の花が咲く耐寒性を備えた低木植物です。葉は最初はウォーミングで後に爽やかで心地よい香りを放ちます。ペパーミントは他のミント品種と比較して、主にメントールが高くカルボン含有量が低く味が強いのが特徴です。ペパーミントは17世紀後半から知られ始め、古代または中世の薬草の本で見えることはできません。

活性物質：ペパーミントには消化促進、抗けいれん、緩やかな鎮静効果があります。ハーブティー：小さじ山盛り2杯の乾燥ペパーミントを250mlのお湯に入れ蓋をして8分煮詰めると、表面にエッセンシャルオイルが浮いてきます。冷たいハーブティーには消毒効果があり口腔洗浄剤として使用でき、口と喉の炎症の予防と治療に使用することができます。ペパーミントオイル：刻んだ一握りのミントの葉と500mlのコールドプレス・オリーブオイルをスクリュウキャップの付いた瓶に入れ約6週間おいてください。その後、オイルを濾して茶色の遮光瓶に入れ暗所で保管してください。冷却とリラックス効果があります。

自然な場所: ペパーミントは常に温暖な気候の地域で生育します。

栽培成功:

種子繁殖に最適な時期は3月と4月です。種子繁殖は室内で年間を通して可能です。光発芽種子なので栽培用土またはハーブ用土壌に種を軽く押しつけ、その上から少量の土を被せてください。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2〜3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C〜25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。屋外に植える場合は、栄養の奪い合いや病害を避けるためにも少なくとも25cm〜30cm間隔で植えて呼吸スペースを確保してください。通常は約10〜20日後に発芽します。

最高のロケーション: 半日陰を好みます。

最適なケア:

葉や芽の収穫に最適な時期は開花の少し前の6月〜8月です。ペパーミントは、常に新しい本草を発達させるストロンを介して増殖します。

冬に: 秋には枯れますが、再び春に発芽します。

SKU: 15216 / Pfefferminze