



SAFLAX®



Tips



About © : Contact SAFLAX -

Silybum marianum

	 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



Бял трън

Silybum marianum

Ценен от векове като лечебно и хранително растение

Според легендата, няколко капки мляко от Света Богородица, докато кърмела бебето Исус, паднали върху листата на растението, причинявайки характерните бели петна по листата им. Белият трън е известен като лечебно растение още от Хилдегард фон Бинген и неговите активни съставки се използват в съвременната медицина за детоксикация на черния дроб. Белият трън расте до 100 см височина с бодливи, назъбени листа и показва своите сферични, лилави цветове от юни до септември. Ефективни сили: Като домашен лек запарките от бял трън често се използват за външно лечение на разширени вени. Чай: Изсипете 2 супени лъжици натрошени семена в 250 ml вряла вода и оставете напитката да кисне за 10 до 20 минути, преди да прецедите. Като алтернатива можете да направите добър чай за черен дроб, като смесите равни части цикория, глухарче, мента и бял трън. В кухнята: Всички части на белия трън се считат за годни за консумация. В Ориента младите листа и издънки се считат за деликатес. Корените са сходни по вкус с пастърнак. Цветните глави могат да се варят в гореща вода подобно на артишока, да се подправят и да се сервират като подсилващ зеленчук. Обелените стръкове могат да се приготвят и като зеленчуци, а със смлените семена да се поръсват салати. **Естествено местоположение:** Природният обект е в Югоизточна Европа. Там, а също и в Южна Северна Америка, растението често се среща в огромни запаси. **Успешно отглеждане:** Можете да засеете семената в студена рамка от март или директно на открито от началото на май. Алтернативно, предварителното размножаване може да се извърши и на закрито на перваза на прозореца. Обикновено покълването става след две до три седмици. Трябва да поставите млади растения на около 40 сантиметра едно от друго в леглото, тъй като растението расте доста разтегнато. **Най-доброто местоположение:** Белият трън вирее най-добре на слънчеви места. **Оптимална грижа:** Освен поливане при силна сухота, белият трън не изисква други специални грижи. Реколта: Когато берете бял трън, носете ръкавици, за да предпазите ръцете си от тръните. За прибиране на реколтата в началото на лятото берете цветните глави, докато все още носят белите си венчета. Оставете цветните глави да се разпръснат в проветрива стая, за да узреят. Когато са напълно сухи, можете да изчукате семената. След това може да се съхранява в ленини торбички на хладно и тъмно място. **През зимата:** Белият трън е слабо устойчив на замръзване при температури до -7° по Целзий. При по-студени зими се препоръчва отглеждане в саксии, ако растението ще расте като двугодишно. В противен случай засейте отново през следващата година.



Marietidsel

Silybum marianum

Værdsat i århundreder som en medicinsk og nærende plante

Ifølge legenden fandt nogle få dråber mælk fra St. Mary, mens de ammede Jesusbarnet, på plantens blade, hvilket forårsagede de karakteristiske hvide pletter på deres blade. Marietidsel har været kendt som en lægeplante siden Hildegard von Bingen, og dens aktive ingredienser bruges i moderne medicin til at afgifte leveren. Marietidselen bliver op til 100 cm høj med tornede, tandede blade og viser sine kugleformede, lilla blomster fra juni til september. Effektive kræfter: Som et hjemmemiddel bruges marietidselinfusioner ofte til ekstern behandling af åreknuder. Te: Hæld 2 teskefulde af de knuste frø i 250 ml kogende vand, og lad brygget trække i 10 til 20 minutter, før det signes. Alternativt kan du lave en god leverte ved at blande lige dele cikorie, mælkebøtte, pebermynte og marietidsel. I køkkenet: Alle dele af marietidsel anses for at være spiselige. I Orienten betragtes unge blade og skud som en delikatess. Rødderne ligner pastinak i smagen. Blomsterhovederne kan koges i varmt vand ligesom artiskokker, krydres og serveres som en styrkende grøntsag. Skrællede stilke kan også tilberedes som grøntsager og de knuste frø kan drysses på salater. **Naturlig beliggenhed:** Naturstedet ligger i det sydøstlige Europa. Der og også i det sydlige Nordamerika forekommer planten ofte i enorme bestande. **Succesfuld dyrkning:** Du kan så frøene i den kolde ramme fra marts eller direkte udendørs fra begyndelsen af maj. Alternativt kan foravl også foregå indendørs i vindueskarmen. Spring sker normalt efter to til tre uger. Du bør placere unge planter med cirka 40 centimeters mellemrum i bedet, da planten vokser ret spredt. **Den bedste beliggenhed:** Marietidsel trives bedst på solrige steder. **Optimal pleje:** Ud over at vande i ekstrem tørhed, kræver marietidselen ingen anden særlig pleje. Høst: Når du høster marietidsel, skal du bære handsker for at beskytte dine hænder mod tornene. Til høst i forsommeren skal du plukke blomsterhovederne, mens de stadig har deres hvide kronblade på. Lad blomsterhovederne brede sig ud i et luftigt rum for at modne. Når de er helt tørre, kan du tappe frøene ud. Det kan derefter opbevares i hørposer på et køligt, mørkt sted. **Om vinteren:** Marietidselen er let frosts tolerant over for temperaturer ned til -7° Celsius. I koldere vintre anbefales dyrkning i potter, hvis planten skal vokse som toårig. Ellers sås igen året efter.



Mariendistel

Silybum marianum

Seit Jahrhunderten als Heilmittel und als nahrhafte Pflanze geschätzt

Der Legende folgend sollen einige Tropfen Milch der heiligen Maria beim Stillen des Jesuskindes auf die Blätter der Pflanze gefallen sein und so die charakteristischen weißen Flecken auf ihren Blättern verursacht haben. Seit Hildegard von Bingen ist die Mariendistel als Heilpflanze bekannt und in der modernen Medizin werden ihre Wirkstoffe zur Entgiftung der Leber verwendet. Die Mariendistel wächst mit dornig gezähnten Blättern bis 100 cm hoch und zeigt von Juni bis September ihre kugelförmigen, purpurroten Blüten. Wirkende Kräfte: Als Hausmittel benutzt man Mariendistelaufguss gerne zur äußerlichen Behandlung von Krampfadern. Tee: Übergießen Sie zwei Teelöffel der zerstoßenen Samen 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Sud vor dem Abseihen 10 bis 20 Minuten ziehen. Alternativ kann man einen guten Lebertee aus einer Mischung gleicher Teile aus Wegwarte, Löwenzahn, Pfefferminze und Mariendistel herstellen. In der Küche: Alle Teile der Mariendistel gelten als essbar. Im Orient gelten junge Blätter und Triebe als Delikatesse. Die Wurzeln ähneln im Geschmack Pastinaken. Die Blütenköpfe können ähnlich wie Artischocken in heißem Wasser gekocht, gewürzt und als stärkendes Gemüse serviert werden. Auch geschälte Stengel können als Gemüse zubereitet werden und die angequetschten Samen kann man gut auf Salate streuen. **Naturstandort:** Der Naturstandort liegt in Südosteuropa. Dort und auch im Süden Nordamerikas kommt die Pflanze oft in riesigen Beständen vor. **Anzucht:** Sie können die Samen ab März ins Frühbeet oder ab Anfang Mai direkt ins Freie aussäen. Alternativ kann eine Vorzucht auch im Haus auf der Fensterbank erfolgen. Die Keimung erfolgt normalerweise nach zwei bis drei Wochen. Jungpflanzen sollten Sie mit einem Abstand von etwa 40 Zentimetern ins Beet setzen, da die Pflanze recht ausufernd wächst. **Standort:** Die Mariendistel gedeiht am besten an sonnigen Standorten. **Pflege:** Neben Wassergaben bei extremer Trockenheit benötigt die Mariendistel keine weitere besondere Pflege. Ernte: Tragen Sie bei der Ernte der Mariendistel Handschuhe, um Ihre Hände vor den Dornen zu schützen. Pflücken Sie zur Ernte im Frühsommer die Blütenköpfchen, solange diese noch ihre weißen Haarkronen tragen. Lassen Sie die Blütenköpfe in einem luftigen Raum ausgebreitet nachreifen. Wenn sie komplett getrocknet sind, können Sie die Samen ausklopfen. Die Lagerung kann dann gut in Leinensäckchen an einem kühlen und dunklen Platz erfolgen. **Im Winter:** Die Mariendistel ist für Temperaturen bis -7° Celsius leicht frosttolerant. Bei kälteren Wintern empfiehlt sich eine Kultivierung in Töpfen, falls die Pflanze zweijährig wachsen soll. Ansonsten säen Sie im Folgejahr neu aus.



Milk thistle

Silybum marianum

Valued for centuries as a remedy as well as a nutritious plant

According to legend, a few drops of St. Mary's milk fell on the leaves of the plant while breastfeeding the baby Jesus and thus caused the characteristic white spots on the leaves. Milk thistle has been known as a medicinal plant since the time of Hildegard von Bingen and its active ingredients are used in modern medicine to detoxify the liver. The Marian thistle grows with thorny-toothed leaves up to 100 cm high and shows its spherical, purple blossoms from June to September. Active agents: Milk thistle infusion is often used as a home remedy for the external treatment of varicose veins. Tea: pour 250 ml of boiling water over two teaspoons of the crushed seeds and let it steep for 10 to 20 minutes before straining. Alternatively, you can make a good liver tea from a mixture of equal parts of chicory (blue weed), dandelion, peppermint and milk thistle. In the kitchen: all parts of milk thistle are considered edible. Young leaves and shoots are considered a delicacy in the Orient. The roots resemble parsnips in taste. Similar to artichokes, the flower heads can be boiled in hot water, seasoned and served as a strengthening vegetable. Peeled stems can also be prepared as vegetables and the slightly crushed seeds can be sprinkled nicely on salads. **Natural location:** The milk thistle has its natural habitat in Southeast Europe. There and also in the south of North America it can be found in abundance. **Successful cultivation:** You may plant the seeds in a hotbed from March or directly in the outdoors from the beginning of May. Alternatively, it is also possible to start propagation indoors on the window sill. Germination usually takes two to three weeks. Since the plant grows quite extensively, you should leave a gap of about 40 cm between the seedlings when planting out. **The best location:** The milk thistle grows best in sunny locations. **Optimal care:** Apart from watering the plant in extreme drought, milk thistle does not require any special care. Harvest: wear gloves when harvesting milk thistle to protect your hands from the thorns. Pick the flower heads in early summer while they are still wearing their white crowns and let them ripen spread out in an airy room. When they are completely dry, you can knock out the seeds and keep them in linen bags in a cool and dark place for storage. **In the winter:** The milk thistle can tolerate light frost up to -7° Celsius. With cooler temperatures during the winter and especially if you want to cultivate a biennial plant, growing in pots is recommended. Otherwise, you may reseed in the following year.



Piimaohakas **Silybum marianum** **Sajandeid hinnatud ravim- ja toitainetaimena**

Legendi järgi kukkus paar tilka Püha Maarja piima Jeesuslapse imetamise ajal taime lehtedele, tekitades nende lehtedele iseloomulikud valged laigud. Piimaohakas on ravimtaimena tuntud Hildegard von Bingeni ajast ja selle toimeained kasutatakse tänapäeva meditsiinis maksa detoksitseerimiseks. Piimaohakas kasvab kuni 100 cm kõrguseks okkaliste hambuliste lehtedega ja näitab kerakujulisi lillasid õisi juunist septembrini. Tõhusad jõud: Koduse ravivahendina kasutatakse sageli piimaohaka leotisi veenilaiendite väliseks raviks. Tee: Valage 2 tl purustatud seemneid 250 ml keevasse vette ja laske joogil enne kurnamist 10–20 minutit tõmmata. Teise võimalusena võite valmistada head maksateed, segades võrdsetes osades sigurit, võilille, piparmünti ja piimaohakat. Kõõgis: Piimaohaka kõiki osi peetakse söödavaks. Idamaades peetakse noori lehti ja võrseid maiuspalaks. Juured on maitsest sarnased pastinaagiga. Lillepäid saab keeta kuumas vees sarnaselt artišokkidele, maitsestada ja serveerida tugevdava köögiviljana. Kooritud varsi võib valmistada ka köögiviljaks ja purustatud seemneid puistata salatitele. **Looduslik asukoht:** Looduslik koht on Kagu-Euroopas. Seal ja ka Põhja-Ameerika lõunaosas esineb taim sageli tohututes varudes. **Edukas kasvatamine:** Külma raami saab seemneid külvata alates märtsist või otse avamaale mai algusest. Teise võimalusena võib eelaretus toimuda ka siseruumides aknalaua. Idanemine toimub tavaliselt kahe kuni kolme nädala pärast. Noored taimed tuleks paigutada peenrassse umbes 40 sentimeetri kaugusele, sest taim kasvab üsna laiali. **Parim asukoht:** Piimaohakas õitseb kõige paremini päikesepaistelises kohtades. **Optimaalne hooldus:** Lisaks äärmises kuivuses kastmisele ei vaja piimaohakas muud erilist hoolt. Saagikoristus: Piimaohaka koristamisel kandke kindaid, et kaitsta oma käsi okaste eest. Varasuvl saagikoristuseks korja lillepead siis, kui need kannavad veel oma valgeid korollasid. Lase õiepeadel õhurikkas ruumis laotuda küpsema. Kui need on täielikult kuivanud, võite seemned koputada. Seejärel saab seda hoida linastes kottides jahedas ja pimedas kohas. **Talvel:** Piimaohakas talub kergelt külma kuni -7°C. Külmematel talvedel on soovitatav kasvatada pottides, kui taim peaks kasvama kaheaastasena. Vastasel juhul külvage järgmisel aastal uuesti.



Maidon ohdake **Silybum marianum** **Arvostettu vuosisatojen ajan lääke- ja ravitsemuskasvina**

Legendi mukaan muutama pisara Pyhän Marian maitoa imettäessään Jeesus-vauvaa putosi kasvin lehille aiheuttaen tyypillisiä valkoisia täpliä niiden lehtiin. Maitoohdake on tunnettu lääkekasvina Hildegard von Bingenistä lähtien, ja sen vaikuttavia aineita käytetään nykyajan lääketieteessä maksan myrkkujen puhdistamiseen. Maitoohdake kasvaa jopa 100 cm korkeaksi, ja sen lehdet ovat piikkisiä, hammastettuja ja näyttää pallomaisia, violetteja kukintojaan kesäkuusta syyskuuhun. Tehokkaat voimat: Kotihoitona maitoohdake-infuusioita käytetään usein suonikohjujen ulkoiseen hoitoon. Tee: Kaada 2 tl murskattua siemeniä 250 ml:aan kiehuva vettä ja anna hautua 10–20 minuuttia ennen siivilöimistä. Vaihtoehtoisesti voit valmistaa hyvää maksateetä sekoittamalla yhtä suuret osat sikuria, voikukkaa, piparminttua ja maidon ohdaketta. Keittäessä: Kaikki maidon ohdakkeen osat katsotaan syötäväksi. Idässä nuoria lehtiä ja versoja pidetään herkkuna. Juuret ovat maultaan samanlaisia kuin palsternakka. Kukkapäitä voidaan keittää kuumassa vedessä aivan kuten artisokat, maustaa ja tarjoilla vahvistavana vihanneksena. Kuoritut varret voidaan valmistaa myös vihanneksiksi ja murskattu siemenet ripotella salaatteihin. **Luonnollinen sijainti:** Luonnontalvikaan Kaakkois-Euroopassa. Siellä ja myös Etelä-Pohjois-Amerikassa kasvi esiintyy usein valtavissa varastoissa. **Onnistunut viljely:** Voit kylvää siemenet kylmään runkoon maaliskuusta alkaen tai suoraan ulkona toukokuun alusta. Vaihtoehtoisesti esikasvatus voi tapahtua myös sisätiloissa ikkunalaudalla. Itäminen tapahtuu yleensä kahden tai kolmen viikon kuluttua. Nuoret kasvit kannattaa sijoittaa penkkiin noin 40 senttimetrin etäisyydelle toistaan, sillä kasvi kasvaa melkoisesti. **Paras sijainti:** Maitoohdake viihtyy parhaiten aurinkoisissa paikoissa. **Optimaalinen hoito:** Äärimmäisen kuivuuden kastelun lisäksi maitoohdake ei vaadi muuta erityistä hoitoa. Sadonkorjuu: Kun keräät maitoohdaketta, käytä käsiin suojataksesi kätesi piikiltä. Poimi kukkapäät alkukesän sadonkorjuuta varten, kun ne ovat vielä pukeutuneet valkoisiin teriimpiin. Anna kukkapäiden levittää ilmavaan huoneeseen kypsymään. Kun ne ovat täysin kuivia, voi koputtaa siemenet pois. Sen jälkeen sitä voidaan säilyttää pellavapussissa viileässä, pimeässä paikassa. **Talvella:** Maitoohdake kestää hieman pakkasta -7 °C:een asti. Kylmempinä talvina ruukuissa viljelyä suositellaan, jos kasvi kasvaa kaksivuotisena. Muussa tapauksessa kylvä uudelleen seuraavana vuonna.



Chardon-Marie **Silybum marianum** **Considérée pendant des siècles comme un remède et une plante nutritive**

Selon la légende, quelques gouttes de lait de Sainte Marie sont tombées sur les feuilles de la plante pendant l'allaitement de l'enfant Jésus, provoquant les taches blanches caractéristiques sur ses feuilles. Depuis Hildegard de Bingen, le Chardon-Marie est connu comme une plante médicinale et, dans la médecine moderne, ses substances actives sont utilisées pour détoxifier le foie. Le Chardon-Marie pousse avec des feuilles épineuses dentelées jusqu'à 100 cm de haut et montre ses fleurs sphériques rouge-violet de juin à septembre. Des effets efficaces : En tant que remède domestique, l'infusion de Chardon-Marie est souvent utilisée pour le traitement externe des varices. En infusion : on ajoute 250 ml d'eau bouillante à deux petites cuillères de graines écrasées et on laisse infuser pendant 10 à 20 minutes avant de filtrer. On peut aussi préparer une bonne infusion de foie à base d'un mélange aux doses égales de chicorée sauvage, de pissenlit, de menthe poivrée et de Chardon-Marie. En cuisine : toutes les parties du Chardon-Marie sont considérées comme comestibles. En Orient, les jeunes feuilles et pousses sont considérées comme un délice. Au niveau du goût, les racines ressemblent à des panais. Comme les artichauts, les têtes de fleurs peuvent être bouillies dans de l'eau chaude, assaisonnées et servies comme légume fortifiant. On peut préparer les tiges pelées comme un légume et on saupoudre les graines écrasées sur les salades. **Emplacement naturel:** Le site naturel est situé dans le sud-est de l'Europe. Dans cette région et dans le sud de l'Amérique du Nord, la plante est souvent présente dans d'immenses peuplements. **Culture réussie:** Vous pouvez semer les graines dans une serre froide à partir de mars ou directement à l'extérieur à partir de début mai. Vous pouvez également les faire pousser à l'intérieur sur le rebord de la fenêtre. La germination a normalement lieu au bout de deux à trois semaines. Vous devez placer les jeunes plants dans la plate-bande à une distance d'environ 40 centimètres, car la plante pousse de façon incontrôlée. **Le meilleur emplacement:** Le Chardon-Marie prospère dans les endroits ensoleillés. **Soins optimaux:** Hormis l'arrosage en cas de sécheresse extrême, le Chardon-Marie ne nécessite aucun autre soin particulier. Récolte : Portez des gants lorsque vous récoltez le Chardon-Marie pour protéger vos mains des épines. Lors de la récolte au début de l'été, cueillez les têtes de fleurs pendant qu'elles ont encore leur couronne de cheveux blancs. Laissez les têtes de fleurs mûrir dans une pièce aérée. Lorsqu'elles sont complètement sèches, vous pouvez faire tomber les graines. Elles peuvent ensuite être stockées dans de petits sacs en lin dans un endroit frais et sombre. **En hiver:** Le Chardon-Marie tolère légèrement le gel pour des températures jusqu'à -7° Celsius. Lors des hivers plus froids, on recommande de cultiver la plante en pot si elle doit pousser pendant deux ans. Sinon, semez de nouvelles graines l'année suivante.



Γαϊδουράγκαθο **Silybum marianum** **Εκτιμάται εδώ και αιώνες ως φαρμακευτικό και θρεπτικό φυτό**

Σύμφωνα με το μύθο, μερικές σταγόνες γάλα από την Αγία Μαρία ενώ θήλαζε το μωρό Ιησού έπεσαν στα φύλλα του φυτού, προκαλώντας τις χαρακτηριστικές λευκές κηλίδες στα φύλλα τους. Το γαϊδουράγκαθο είναι γνωστό ως φαρμακευτικό φυτό από τη Hildegard von Bingen και τα ενεργά συστατικά του χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη ιατρική για την αποτοξίνωση του ήπατος. Το γαϊδουράγκαθο φτάνει τα 100 εκατοστά σε ύψος με αγκάθια, οδοντωτά φύλλα και δείχνει τα σφαιρικά, μοβ άνθη του από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Ως σπυτική θεραπεία, τα εγχύματα γαϊδουράγκαθου χρησιμοποιούνται συχνά για την εξωτερική θεραπεία των κισμών. Τσάι: Ρίξτε 2 κουταλάκια του γλυκού από τους θρυμματισμένους σπόρους σε 250 ml βραστό νερό και αφίσητε το ρόφημα να βράσει για 10 έως 20 λεπτά πριν το στραγγίσετε. Εναλλακτικά, μπορείτε να φτιάξετε ένα καλό τσάι από το συγκύτι αναμιγνύοντας ίσα μέρη κικυριού, πικραλίδας, μέντας και γαϊδουράγκαθου. Στην κουζίνα: Όλα τα μέρη του γαϊδουράγκαθου θεωρούνται βρώσιμα. Στην Ανατολή, τα νεαρά φύλλα και οι βλαστοί θεωρούνται λιχουδιά. Οι ρίζες είναι παρόμοιες στη γεύση με το παστινάκι. Οι κεφαλές των λουλουδιών μπορούν να βραστούν σε ζεστό νερό όπως οι ακινάρες, να τις καρυκεύσουμε και να τις σερβίρουμε ως ενισχυτικό λαχανικό. Τα ξεφλουδισμένα κοτσάνια μπορούν επίσης να παρασκευαστούν ως λαχανικά και οι θρυμματισμένοι σπόροι μπορούν να πασπαλιστούν σε σαλάτες. **Φυσική τοποθεσία:** Η φυσική τοποθεσία βρίσκεται στη νοτιοανατολική Ευρώπη. Εκεί και επίσης στη νότια Βόρεια Αμερική, το φυτό εμφανίζεται συχνά σε τερτάσια αποθήματα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να σπείρετε τους σπόρους στο κρύο πλαίσιο από τον Μάρτιο ή απευθείας σε εξωτερικό χώρο από τις αρχές Μαΐου. Εναλλακτικά, η προ-αναπαραγωγή μπορεί επίσης να γίνει σε εσωτερικούς χώρους στο περβάζι. Η βλάστηση εμφανίζεται συνήθως μετά από δύο έως τρεις εβδομάδες. Θα πρέπει να τοποθετήσετε νεαρά φυτά σε απόσταση περίπου 40 εκατοστών μεταξύ τους στο κρεβάτι, καθώς το φυτό μεγαλώνει αρκετά εκτεταμένο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Milk Thistle ευδοκμεί καλύτερα σε ηλιόλουστες τοποθεσίες. **Βέλτιστη φροντίδα:** Εκτός από το πότισμα σε υπερβολική ξηρότητα, το γαϊδουράγκαθο δεν απαιτεί καμία άλλη ιδιαίτερη φροντίδα. Συγκομιδή: Όταν μαζεύετε γαϊδουράγκαθο, φοράτε γάντια για να προστατεύσετε τα χέρια σας από τα αγκάθια. Για τη συγκομιδή της αρχής του καλοκαιριού, μαζέψτε τις κεφαλές των λουλουδιών ενώ φορούν ακόμη τις λευκές στεφάνιες τους. Αφίσητε τα κεφάλια των λουλουδιών να απλωθούν σε ένα ευάερο δωμάτιο για να ωριμάσουν. Όταν στεγνώσουν τελείως, μπορείτε να αφαιρέσετε τους σπόρους. Στη συνέχεια μπορεί να αποθηκευτεί σε λινά σακουλάκια σε δροσερό, σκοτεινό μέρος. **Το χειμώνα:** Το γαϊδουράγκαθο είναι ελαφρώς ανθεκτικό στον παγετό σε θερμοκρασίες έως -7° Κελσίου. Σε ψυχρότερους χειμώνες, συνιστάται η καλλιέργεια σε γλάστρες, εάν το φυτό πρόκειται να αναπτυχθεί ως διετές. Διαφορετικά, σπείρετε ξανά την επόμενη χρονιά.



Feochadán bainne

Silybum marianum

Buíoch ar feadh na gcéadta bliain mar phlanda íocshláinte agus cothaitheach

De réir an finscéal, thit cúpla braon bainne ó Naomh Muire agus an leanbh Íosa ag altranas ar dhuilleoga an phlanda, rud a chuir na spotaí bána tréithiúla ar a nduilleoga. Tá aithne ar fheochadán bainne mar phlanda leighis ó Hildegard von Bingen agus úsáidtear a chomhábhair ghníomhacha i míochaine nua-aimseartha chun an t-ae a dhíthoscainí. Fásann an feochadán bainne suas le 100 cm ar airde le duilleoga deilgneach, fiacalacha agus taispeánann sé a bhláthanna sféarúla corra ó Mheitheamh go Meán Fómhair. Fórsaí éifeachtacha: Mar leigheas baile, is minic a úsáidtear insiltí feochadán bainne le haghaidh cóireail sheachtrach veins varicose. Tae: Doirt 2 thaespúnóg de na síolta brúite isteach i 250ml d'uisce fiuchphointe agus lig don ghrúd a ghéarú ar feadh 10 go 20 nóiméad roimh brú. Nó, is féidir leat tae ae maith a dhéanamh trí chodanna comhionanna siocaire, dandelion, lus an phiobair agus feochadán bainne a mheascadh. Sa chistin: Meastar go bhfuil gach cuid de thistle bainne inite. Sa Orient, meastar go bhfuil duilleoga óga agus shoots mar íogaireacht. Tá blas na fréamhacha cosúil le meacain bhána. Is féidir na cinnirí bláthanna a fhiuchadh in uisce te cosúil le bliosáin, iad a shéasúru agus a úsáid mar ghlasra daingne. Is féidir gais scafa a ullmhú mar ghlasraí freisin agus is féidir na síolta brúite a sprinkle ar sailéid. **Suíomh nádúrtha:** Tá an suíomh nádúrtha in oirdheisceart na hEorpa. Ann agus freisin i ndeisceart Mheiriceá Thuaidh, is minic a bhíonn an gléasra i stoic ollmhóra. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat na síolta a chur sa fhráma fuar ó Mhárta nó go díreach lasmuigh ó thús mhí na Bealtaine. De rogha air sin, is féidir réamhphóru a dhéanamh laistigh ar an leac fuinneoige. Tarlaíonn péacadh de ghnáth tar éis dhá nó trí seachtaine. Ba chóir duit plandaí óga a chur thart ar 40 ceintiméadar óna chéile sa leaba, mar a fhasann an gléasra go leor sprawling. **An suíomh is fearr:** Is fearr a éiríonn le feochadán bainne in áiteanna griannmhara. **Cúram is fearr is féidir:** Chomh maith le huisciú i bhfíor-thriomaíocht, ní gá cúram speisialta eile a bheith ag an bhfeochadán bainne. Fómhar: Agus feochadán bainne á baint agat, caith lámhainní chun do lámha a chosaint ó na dealga. Le haghaidh fómhar go luath sa samhradh, roghnaigh na cinnirí bláthanna agus iad fós ag caitheamh a gcuid corollas bán. Lig do na cinnirí bláthanna leathadh amach i seomra aerdhíonach chun aibí. Nuair a bhíonn siad tirim go hiomlán, is féidir leat na síolta a bhaint as. Is féidir é a stóráil ansin i málaí líneadaigh in áit fhionnuar, dorchá. **Sa gheimhreadh:** Tá an feochadán bainne beagán fulangach le sioc do theocht síos go -7 ° Celsius. Sa gheimhreadh níos fuaire, moltar saothrú i bpotáí má tá an gléasra le fás mar dhébhlantúil. Seachas sin, cuir arís an bhliain dár gcionn.



Mjólkurpistill

Silybum marianum

pekkur um aldir sem lækninga- og næringarrík planta

Samkvæmt goðsögninni féllu nokkrir dropar af mjólk frá heilagri Maríu á meðan Jesús barnið var á brjósti á laufum plöntunnar og olli einkennandi hvítum blettum á laufum þeirra. Mjólkurpistill hefur verið þekktur sem lækningajurt síðan Hildegard von Bingen og virk innihaldsefni hennar eru notuð í nútíma læknisfræði til að afeitra lifrina. Mjólkurpistillinn verður allt að 100 cm hár með þyrnum, tenntum laufum og sýnir kúlulaga, fjólubláa blómin frá júní til september. Áhrifavaldar: Sem heimilisúrræði eru mjólkurpistillinnrennsli oft notuð til ytri meðferðar á æðahnútum. Te: Hellið 2 tsk af móludu fræjunum í 250 ml af sjóðandi vatni og leyfið brugginu að draga í 10 til 20 mínútur áður en það er síað. Að öðrum kosti geturðu búið til gott lifrarte með því að blanda saman jöfnum hlutum sígóríu, túnfífls, piparmyntu og mjólkurpistils. Í eldhúsinu: Allir hlutar mjólkurpistils eru taldir ætur. Í Austurlöndum eru ung lauf og sprotar talin lostæti. Ræturnar eru svipaðar á bragðið og pastinak. Blómahausana má sjóða í heitu vatni, svipað og ætíðistlar, krydda og bera fram sem styrkjandi grænmeti. Einnig er hægt að útbúa skrældu stilkna sem grænmeti og muldum fræjum má strá á salót. **Náttúruleg staðsetning:** Náttúrusvæðið er í suðausturluta Evrópu. Þar og einnig í suðurluta Norður-Ameríku er plantan oft í risastórum stofnum. **Árangursrík ræktun:** Hægt er að sá fræuna í kalda grindina frá mars eða beint utandyra frá byrjun maí. Að öðrum kosti getur forræktun einnig farið fram innandyrá á gluggakistunni. Spírun á sér venjulega stað eftir tvær til þrjár vikur. Þú ættir að setja ungar plöntur með um 40 sentímetra millibili í beðinu, þar sem plantan vex nokkuð útbreidd. **Besta staðsetningin:** Mjólkurpistill þrífst best á sólríkum stöðum. **Besta umönnun:** Auk þess að vökva í miklum purri þarfnast mjólkurpistillinn ekki sérstakrar umönnunar. Uppsker: Þegar þú uppskerar mjólkurpistil skaltu vera með hanska til að vernda hendurnar gegn þyrnum. Til uppskeru snemma sumars skaltu tína blómahausana á meðan þeir eru enn með hvítu kórónurnar sínar. Láttu blómahausana dreifa sér í loftgöðu herbergi til að þroskast. Þegar þau eru alveg þurr er hægt að slá út fræin. Það má síðan geyma í línþokum á köldum, dimmum stað. **Á veturna:** Mjólkurpistillinn þolir lítið frost fyrir hitastig niður í -7° á Celsíus. Á kaldari vetrum er mælt með ræktun í pottum ef plantan á að vaxa sem vetræring. Annars skaltu sá aftur árið eftir.



Cardo mariano

Silybum marianum

Da secoli apprezzato come rimedio e come pianta nutriente

Secondo la leggenda, alcune gocce di latte di Maria caddero sulle foglie della pianta durante l'allattamento del bambino Gesù e causarono così le caratteristiche macchie bianche sulle sue foglie. Il cardo mariano era conosciuto come pianta medicinale già da Hildegard von Bingen e i suoi principi attivi sono usati nella medicina moderna per disintossicare il fegato. Il cardo mariano cresce con foglie spinose fino a 100 cm di altezza e mostra i suoi fiori viola dalla forma sferica da giugno a settembre. Principi attivi: l'infuso di cardo mariano viene spesso utilizzato come rimedio casalingo per il trattamento esterno delle vene varicose. Tisana: versare due cucchiaini di semi schiacciati in 250 ml di acqua bollente e lasciar riposare per 10-20 minuti prima di filtrare. In alternativa, è possibile preparare una buona tisana per il fegato con una miscela con le stesse quantità di cicoria, dente di leone, menta piperita e cardo mariano. In cucina: tutte le parti del cardo mariano sono considerate commestibili. In Oriente, le foglie giovani e i germogli sono considerati una prelibatezza. Le radici assomigliano alla pastinaca nel gusto. Simile ai carciofi, i capolini possono essere bolliti in acqua calda, conditi e serviti come verdura di accompagnamento. Anche gli steli pelati possono essere preparati come verdure e i semi schiacciati possono essere utilizzati nelle insalate. **Posizione naturale:** L'habitat naturale è il sud-est dell'Europa. In quell'area e anche nella zona meridionale del Nord America la pianta cresce spesso in grandi quantità. **Coltivazione riuscita:** Potete seminare i semi in un cassone a partire da marzo o direttamente all'aperto a partire dall'inizio di maggio. In alternativa, la pre-coltivazione può avvenire anche in casa sul davanzale della finestra. La germinazione avviene normalmente dopo due o tre settimane. Le piante giovani dovrebbero essere collocate ad una distanza di circa 40 centimetri l'una dall'altra, poiché la pianta cresce in maniera abbastanza tentacolare. **La posizione migliore:** Il cardo mariano prospera meglio in luoghi soleggiati. **Cura ottimale:** Oltre all'irrigazione in caso di siccità estrema, il cardo mariano non richiede ulteriori cure particolari. Raccolto: indossare guanti durante la raccolta del cardo mariano, per proteggere le mani dalle spine. All'inizio dell'estate potete selezionare le teste dei fiori per il raccolto, purché presentino ancora la corona di peli bianchi. Lasciare le teste dei fiori a maturare in una stanza ventilata. Quando saranno completamente essiccate potrete svuotarle dei semi. La conservazione può avvenire in sacchetti di lino, in un luogo fresco e buio. **In inverno:** Il cardo mariano tollera leggermente il gelo, fino a temperature di -7° Celsius. Negli inverni più freddi è consigliabile la coltivazione in vaso se si vuole far crescere la pianta per due anni. Altrimenti, seminare nuovamente l'anno successivo.



Mlijeko čička

Silybum marianum

Stoljećima cijenjena kao ljekovita i hranjiva biljka

Prema legendi, nekoliko kapi mlijeka Svete Marije dok je dojila malog Isusa palo je na listove biljke, uzrokujući karakteristične bijele mrlje na listovima. Čičak je poznat kao ljekovita biljka još od Hildegard von Bingen, a njegovi se aktivni sastojci u modernoj medicini koriste za detoksikaciju jetre. Mlijeko čičak naraste do 100 cm visoko s trnovitim, nazubljenim listovima i pokazuje svoje kuglaste, ljubičaste cvjetove od lipnja do rujna. Djelotvornost: Kao kućni lijek, infuzije mlijecnog čička često se koriste za vanjsko liječenje proširenih vena. Čaj: Ulijte 2 čajne žličice zgnječenih sjemenki u 250 ml kipuće vode i ostavite da se kuha 10 do 20 minuta prije nego što procijedite. Alternativno, možete napraviti dobar čaj za jetru miješanjem jednakih dijelova cikoriје, maslačka, paprene metvice i čička. U kuhinji: Svi dijelovi čička se smatraju jestivim. Na Istoku se mladi listovi i izdanci smatraju delicatosem. Korijenje je po okusu slično pastrnjaka. Cvjetne glavice moguće skuhati u vreloj vodi kao i artičoke, začiniti i poslužiti kao povrće za okrepu. Oguljene peteljke možete pripremiti i kao povrće, a zgnječene sjemenke posipati po salatama. **Zemlja porijekla:** Prirodno nalazište nalazi se u jugoistočnoj Europi. Tamo, kao i u južnoj Sjevernoj Americi, biljka se često pojavljuje u velikim zalihama. **Uspješan uzgoj:** Sjeme možete sijati u hladni okvir od ožujka ili direktno na otvorenom od početka svibnja. Alternativno, preduzgoj se također može odvijati u zatvorenom prostoru na prozorskoj dasci. Klijanje obično nastupa nakon dva do tri tjedna. Mlade biljčice u gredicu trebate staviti na razmak od oko 40 centimetara, budući da biljka raste prilično rašireno. **Najbolja lokacija:** Mlijeko čičak najbolje uspijeva na sunčanim mjestima. **Optimalna njega:** Osim zalijevanja u izrazitoj suši, mlijekica ne zahtijeva nikakvu drugu posebnu njegu. Berba: Prilikom berbe čička nosite rukavice kako biste zaštitili ruke od trnja. Za berbu u rano ljeto berite cvjetne glavice dok još nose svoje bijele vjenčice. Ostavite cvjetne glavice raširene u prozračnoj prostoriji da sazriju. Kad se potpuno osuše, možete izvaditi sjemenke. Zatim se može čuvati u platnenim vrećicama na hladnom i tamnom mjestu. **U zimi:** Mlijeko čičak slabo podnosi mraz na temperaturama do -7°C. U hladnijim zimama preporuča se uzgoj u posudama ako biljka raste kao dvogodišnja biljka. U suprotnom, iduće godine ponovno sijte.



Piena dadzis

Silybum marianum

Gadsimtiem ilgi novērtēts kā ārstniecisks un barojošs augs

Saskaņā ar leģendu, daži pilieni piena no Svētās Marijas, barojot Jēzus mazuli, nokrita uz auga lapām, radot raksturīgus baltus plankumus uz to lapām. Piena dadzis kā ārstniecības augs ir pazīstams kopš Hildegardes von Bingenas un tā aktīvās sastāvdaļas mūsdienu medicīnā izmanto aknu detoksikācijai. Piena dadzis izaug līdz 100 cm augsts ar ērkšķainām, zobainām lapām un rāda savus sfēriskos, purpursarkanos ziedus no jūnija līdz septembrim. Efektīvi spēki: kā mājas līdzeklis piena dadžu uzlējumus bieži izmanto ārējai varikozu vēnu ārstēšanai. Tēja: 2 tējkarotes sasmalcinātu sēklu ielej 250 ml verdoša ūdens un ļauj brūvēt 10 līdz 20 minūtes pirms izkāšanas. Varat arī pagatavot labu aknu tēju, vienādās daļās sajaucot cigoriņus, pienenes, piparmētru un piena dadzis. Virtuvē: Visas piena dadžu daļas tiek uzskatītas par ēdamām. Austrumos jaunas lapas un dzinumus uzskata par delikatesi. Saknes pēc garšas ir līdzīgas pastinakam. Ziedgalvas var vārīt karstā ūdenī līdzīgi kā artišokus, garšvielas un pasniegt kā stiprinošus dārzeņus. Nomizotus stiebrus var pagatavot arī kā dārzeņus un saberztās sēklas uzkaisīt salātiem. **Dabiska vieta:** Dabiskā vieta atrodas Dienvidaustrumeiropā. Tur un arī Ziemeļamerikas dienvidos augs bieži sastopams milzīgos krājumos. **Veiksmīga audzēšana:** Jūs varat sēt sēklas aukstā rāmī no marta vai tieši ārā no maija sākuma. Alternatīvi, priekšaudzēšana var notikt arī telpās uz palodzes. Dīgšana parasti notiek pēc divām līdz trim nedēļām. Dobē jaunus augus vajadzētu novietot apmēram 40 centimetru attālumā viens no otra, jo augs aug diezgan izkliedēts. **Labākā atrašanās vieta:** Piena dadzis vislabāk attīstās saulainās vietās. **Optimāla aprūpe:** Papildus laistīšanai ārkārtējā sausumā, piena sēnītei nav nepieciešama cita īpaša kopšana. Ražas novākšana: Novācot piena dadzis, valkājiet cimdus, lai aizsargātu rokas no ērkšķiem. Lai novāktu ražu vasaras sākumā, novāciet ziedu galviņas, kamēr tās vēl nēsā baltos vainagus. Ļaujiet ziedu galvām izkrist gaisīgā telpā, lai tās nobriest. Kad tie ir pilnībā izžuvi, varat izspiest sēklas. Pēc tam to var uzglabāt lina maisiņos vēsā, tumšā vietā. **Ziemā:** Piena dadzis ir nedaudz izturīgus pret salu temperatūru līdz -7°C. Aukstākās ziemās ieteicams audzēt podos, ja augs audzē kā divgadīgu augu. Pretējā gadījumā nākamajā gadā sējiet vēlreiz.



Pieno usnis

Silybum marianum

Šimtmečus vertinamas kaip vaistinis ir maistingas augalas

Pasak legendos, keli lašai pieno iš Šv. Marijos, žindant kūdikėlį Jėzų, nukrito ant augalo lapų ir ant jų lapų atsirado būdingų baltų dėmių. Pieno usnis kaip vaistinis augalas žinomas nuo Hildegard von Bingen laikų, o jo veikliosios medžiagos šiuolaikinėje medicinoje naudojamoms kepenims detoksikuoti. Pieninis erškėtis užauga iki 100 cm aukščio dygliuotais, dantytais lapais ir sferiniais, violetiniais žiedais demonstruoja nuo birželio iki rugsėjo. Veiksmingos jėgos: kaip namų gynimo priemonė, pieno usnio užpilai dažnai naudojami išoriniam varikozinių venų gydymui. Arbata: 2 arbatinius šaukštelius susmulkintų sėklų užpilkite 250 ml verdančio vandens ir palikite užplikyti 10–20 minučių prieš perkošdami. Arba galite pasigaminti gerą kepenų arbatą sumaišę lygiomis dalimis cikorijos, kiaulpienį, pipirmėčių ir erškėtrožių. Virtuvėje: visos pieno usnio dalys laikomos valgomomis. Rytuose jauni lapai ir ūgliai laikomi delikatesu. Šaknys savo skoniu panašios į pastarnoko. Gėlių galvutes galima virti karštame vandenyje, panašiai kaip artišokus, pagardinti ir patiekti kaip stiprinančią daržovę. Nuluptus stiebus taip pat galima paruošti kaip daržoves, o sutrintas sėklas galima pabarstyti ant salotų. **Natūrali vieta:** Natūrali vieta yra pietryčių Europoje. Ten ir pietinėje Šiaurės Amerikos dalyje augalas dažnai aptinkamas didžiulėse atsargose. **Sėkmingas auginimas:** Sėti sėklas į šaltą rėmą galite nuo kovo mėnesio arba tiesiai į lauką nuo gegužės pradžios. Arba išankstinis veisimas gali vykti ir patalpoje ant palangės. Paprastai sudygsta po dviejų ar trijų savaitių. Jaunus augalus lysvėje reikėtų dėti maždaug 40 centimetrų atstumu vienas nuo kito, nes augalas auga gana plačiai. **Geriausia vieta:** Pieninis usnis geriausiai klesti saulėtose vietose. **Optimali priežiūra:** Be laistymo esant dideliame sausumui, pieno usnis nereikalauja kitos ypatingos priežiūros. Derliaus nuėmimas: rinkdami pieninį usnį, mūvėkite pirštines, kad apsaugotumėte rankas nuo spyglių. Norėdami nuimti derlių vasaros pradžioje, nuskinkite gėlių galvutes, kol jos dar dėvi baltus vainikėlius. Leiskite gėlių galvutėms paskleisti erdvoje patalpoje, kad subręstų. Kai jie visiškai išdžiūsta, galite išskobti sėklas. Tada jį galima laikyti lininiuose maišeliuose vėsioje, tamsioje vietoje. **Ziemą:** Pieno usnis šiek tiek toleruoja šalčius iki -7°C. Šaltesnėmis žiemomis rekomenduojama auginti vazonuose, jei augalas auga kaip dvimetis. Kitu atveju sėkite dar kartą kitais metais.



Thistle tal-ħalib

Silybum marianum

Apprezzat għal sekli shaħ bħala pjanta mediċinali u nutrittiva

Skont il-leġġenda, ftit qatriet ħalib minn Santa Marija waqt li kienet qed ireddegħet lit-tarbija Ġesù waqgħu fuq il-weraq tal-pjanta, u kkawżaw it-tikek bojod karatteristiċi fuq il-weraq tagħhom. Thistle tal-ħalib ilu magħruf bħala pjanta mediċinali peress li Hildegard von Bingen u l-ingredjenti attivi tiegħu jintużaw fil-mediċina moderna biex jidditossifikaw il-fwied. Il-milk thistle jikber sa 100 cm għoli bi weraq tax-xewk u bis-snien u juri l-fjuri sferiċi u vjola tiegħu minn Ġunju sa Settembru. Forzi effettivi: Bħala rimedju tad-dar, l-infużjonijiet tal-milk thistle spiss jintużaw għat-trattament estern tal-vini varikozji. Te: Ferra 2 kuċċarini taż-żerriegħa mgħaffġa f'250ml ta 'ilma jagħli u halli l-brew toqgħod għal 10 sa 20 minuta qabel tisfija. Alternattivament, tista 'tagħmel tē tal-fwied tajjeb billi tħallat partijiet ugwali ċikwejra, ċikwejra, menta, u thistle tal-ħalib. Fil-kċina: Il-partijiet kollha tal-milk thistle huma meqjusa tajbin għall-ikel. Fl-Orjent, weraq żgħar u rimjiet huma kkunsidrati bħala Ħelwa. L-għeruq huma simili fit-toġhma għall-pasnips. L-irjus tal-fjuri jistgħu jiġu mgħollija filma shun ħafna bħall-qaqoċċ, imħawwar u serva bħala ħaxix li jsaħħaħ. Iz-zkuk imqaxxa jistgħu wkoll jiġu ppreparati bħala ħaxix u ż-żerriegħa mgħaffġ jistgħu jittferrxu fuq insalati. **Post naturali:** Is-sit naturali jinsab fix-Xlokk tal-Ewropa. Hemm u wkoll fin-Nofsinhar tal-Amerika ta 'Fuq, l-impjant ta' spiss isseħħ fi ħażniet enormi. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Tista 't iżra' ż-żerriegħa fil-qafas kiesaħ minn Marzu jew direttament barra mill-bidu ta 'Mejju. Inkella, it-tnisil minn qabel jista 'jseħħ ukoll gewwa fuq it-tieqa. Germinazzjoni ġeneralment isseħħ wara ġimgħatejn sa tliet ġimgħat. Għandek tpoġġi pjanti żgħar madwar 40 centimetru 'l bogħod minn xulxin fis-sodda, peress li l-pjanta tikber pjuttost mifruxa. **L-aħjar post:** Thistle tal-ħalib jiffjorixxi l-aħjar f'postijiet xemxija. **Kura ottimali:** Minbarra t-tisqija f'niexfa estrema, it-thistle tal-ħalib ma jeħtieġ ebda kura speċjali oħra. Ħsad: Meta tħsad it-thistle tal-ħalib, ilbes ingwanti biex tiproteġi idejך mix-xewk. Għall-ħsad fil-bidu tas-sajf, aqgħz l-irjus tal-fjuri waqt li jkunu għadhom lebsin il-korolloli bojod tagħhom. Halli l-irjus tal-fjuri jinfirxu f'kamra arja biex jimmaturaw. Meta jkunu niexfa għal kollox, tista 't ttektek iż-żrieragħ. Imbagħad jista 'jinħażen f'boroż tal-għažel f'post frisk u mudlam. **Fix-xitwa:** Il-milk thistle huwa kemmxejn tolleranti għall-ġlata għal temperaturi sa -7° Celsius. Fi xtiewi keshin, il-kultivazzjoni fil-qasari hija rakkomandata jekk il-pjanta trid tikber bħala biennali. Inkella, erga 'żerġha is-sena ta' wara.



Medicinale Planten - Mariadistel

Silybum marianum

Al eeuwenlang gewaardeerd als medicinaal en voedzaam kruid

Volgens de legende vielen een paar druppels St. Mary's melk op de bladeren van de plant tijdens het geven van borstvoeding aan het kindje Jezus, waardoor de karakteristieke witte vlekken op de bladeren ontstonden. Mariadistel staat bekend als medicinale plant sinds Hildegard von Bingen en de actieve ingrediënten ervan worden in de moderne geneeskunde gebruikt om de lever te ontgiften. De mariadistel wordt tot 100 cm hoog met doornige, getande bladeren en toont van juni tot september zijn bolvormige, paarsrode bloemen. Werkende krachten: Mariadistel-infusie wordt vaak gebruikt als een huismiddel voor de uitwendige behandeling van spataderen. Thee: Giet twee theelepels van de geplette zaden over 250 ml kokend water en laat het brouwen 10 tot 20 minuten trekken alvorens het te persen. Je kunt ook een goede leverthee maken van een mengsel van gelijke delen cichorei, paardenbloem, pepermunt en mariadistel. In de keuken: alle delen van de mariadistel worden als eetbaar beschouwd. In het oosten worden jonge bladeren en scheuten als een delicatessen beschouwd. De wortels lijken qua smaak op pastinaak. Net als bij artisjokken, kunnen de bloemhoofdjes in heet water worden gekookt, gekruid en als versterkende groente worden geserveerd. Gepelde stengels kunnen ook als groente worden bereid en de geplette zaden kunnen goed over salades worden gestrooid. **Natuurlijke locatie:** De natuurlijke site ligt in Zuidoost-Europa. Daar en in het zuiden van Noord-Amerika wordt de plant vaak in enorme voorraden aangetroffen. **Succesvolle teelt:** U kunt de zaden vanaf maart in de koude bak zaaien of vanaf begin mei direct buiten. Als alternatief kan de voorkweek ook binnenshuis op de vensterbank worden gedaan. Kieming duurt meestal twee tot drie weken. Jonge planten moet je op een afstand van ongeveer 40 centimeter in het bed zetten, de plant groeit namelijk behoorlijk uitgestrekt. **De beste locatie:** De Mariadistel gedijt het beste op zonnige locaties. **Optimale verzorging:** Naast water geven bij extreme droogte, heeft de mariadistel geen verdere speciale zorg nodig. Oogsten: Draag handschoenen bij het oogsten van Mariadistel om uw handen tegen de doornen te beschermen. Pluk voor de oogst in de vroege zomer de bloemhoofdjes terwijl ze nog hun witte haarkronen dragen. Verdeel de bloemhoofdjes in een luchtige ruimte en laat ze rijpen. Als ze helemaal droog zijn, kun je de zaadjes eruit slaan. Ze kunnen vervolgens op een koele en donkere plaats in linnen zakken worden bewaard. **In de winter:** De Mariadistel is licht vorsttolerant bij temperaturen tot -7 ° Celsius. In koudere winters is teelt in potten aan te raden als de plant als tweejaarlijks gaat groeien. Zaai de zaden anders het volgende jaar opnieuw.



Melketistel

Silybum marianum

Verdsatt i århundrer som en medisinsk og næringsrik plante

Ifølge legenden falt noen få dråper melk fra St. Mary mens hun ammet Jesusbarnet på plantens blader, noe som forårsaket de karakteristiske hvite flekkene på bladene deres. Melketistel har vært kjent som en medisinsk plante siden Hildegard von Bingen og dens aktive ingredienser brukes i moderne medisin for å avgifte leveren. Melketistelen blir opptil 100 cm høy med tornede, tannede blader og viser sine kuleformede, lilla blomster fra juni til september. Effektive krefter: Som et hjemmemiddel brukes ofte infusjoner av melketistel til ekstern behandling av åreknuter. Te: Hell 2 ts av de knuste frøene i 250 ml kokende vann og la brygget trekke i 10 til 20 minutter før det siles. Alternativt kan du lage en god leverte ved å blande like deler sikori, løvetann, peppermynthe og melketistel. På kjøkkenet: Alle deler av melketistel regnes som spiselige. I orienten regnes unge blader og skudd som en delikatess. Røttene ligner i smak på pastinakk. Blomsterhodene kan kokes i varmt vann omtrent som artisjokker, krydres og serveres som en styrkende grønnsak. Skrellede stilker kan også tilberedes som grønnsaker og de knuste frøene kan drysses på salater. **Naturlig beliggenhet:** Naturområdet ligger i Sørøst-Europa. Der og også i det sørlige Nord-Amerika forekommer planten ofte i enorme bestander. **Vellykket dyrking:** Du kan så frøene i kaldrammen fra mars eller direkte utendørs fra begynnelsen av mai. Alternativt kan foravl også skje innendørs i vinduskarmen. Spiring skjer vanligvis etter to til tre uker. Du bør plassere unge planter med ca 40 centimeters mellomrom i bedet, siden planten vokser ganske viltvoksende. **Den beste beliggenheten:** Melketistel trives best på solrike steder. **Optimal omsorg:** I tillegg til å vanne i ekstrem tørrhet, krever melketistelen ingen annen spesiell pleie. Innhøsting: Når du høster melketistel, bruk hansker for å beskytte hendene mot tornene. For høsting på forsommeren, plukk blomsterhodene mens de fortsatt har på seg sine hvite kronekroner. La blomsterhodene spre seg i et luftig rom for å modnes. Når de er helt tørre kan du tappe ut frøene. Den kan deretter oppbevares i linposer på et kjølig, mørkt sted. **Om vinteren:** Melketistelen er litt frosttolerant for temperaturer ned til -7° Celsius. I kaldere vintr anbefales dyrking i potte dersom planten skal vokse som toårig. Ellers så igjen året etter.



Ostropest Plamisty

Silybum marianum

Od wieków ceniony jako zioło lecznicze i odżywcze

Według legendy kilka kropel mleka Mariackiego spadło na liście rośliny podczas karmienia dziecka Jezus, powodując tym samym charakterystyczne białe plamy na liściach. Ostropest plamisty znany jest jako roślina lecznicza od czasów Hildegardy von Bingen, a jego aktywne składniki są wykorzystywane we współczesnej medycynie do odtruwania wątroby. Oset maryjny rośnie z koleczasto-zębatymi liśćmi do 100 cm wysokości i kwitnie od czerwca do września, kulisto, fioletowo. Substancje czynne: Napar z ostropestu plamistego jest często stosowany jako domowy środek do zewnętrznego leczenia żylaków. Herbata: dwie łyżeczki rozgniecionych nasion zalać 250 ml wrzącej wody i pozostawić na 10 do 20 minut przed przecedzeniem. Alternatywnie możesz zrobić dobrą herbatę wątrobową z mieszanki równych części cykorii (niebieskiego chwastu), mniszka lekarskiego, mięty pieprzowej i ostropestu plamistego. W kuchni: wszystkie części ostropestu uważane są za jadalne. Młode liście i pędy uważane są na Wschodzie za rarytas. W smaku korzenie przypominają pasternak. Podobnie jak karczochy, główki kwiatowe można gotować w gorącej wodzie, doprawiać i podawać jako warzywo wzmacniające. Obrane łodygi można również przygotować jako warzywa, a lekko zmiażdżone nasiona można ładnie posypać sałatkami. **Naturalne położenie:** Ostropest plamisty występuje w Europie Południowo-Wschodniej. Tam, a także na południu Ameryki Północnej, można go znaleźć w dużych ilościach. **Udana uprawa:** Nasiona można sadzić od marca lub bezpośrednio na zewnątrz od początku maja. Alternatywnie możliwe jest również rozpoczęcie propagacji w pomieszczeniu na parapecie. Kielkowanie trwa zwykle od dwóch do trzech tygodni. Ponieważ roślina rośnie dość obficie, podczas sadzenia należy pozostawić około 40 cm odstępu między sadzonkami. **Najlepsza lokalizacja:** Ostropest plamisty najlepiej rośnie na stanowiskach słonecznych. **Optymalna pielęgnacja:** Oprócz podlewania rośliny w ekstremalnych okresach suszy ostropest nie wymaga szczególnej pielęgnacji. Zbiory: podczas zbierania ostropestu należy nosić rękawice, aby chronić dłonie przed cierniami. Zbierz główki kwiatowe wczesnym latem, gdy wciąż mają na sobie białe korony i pozwól im dojrzeć w przestronnym pomieszczeniu. Po całkowitym wyschnięciu można je wybić i przechowywać w lnianych woreczkach w chłodnym i ciemnym miejscu do przechowywania. **W zimę:** Ostropest plamisty toleruje lekki mroz do -7° Celsjusza. Przy niższych temperaturach zimą, a zwłaszcza jeśli chcesz uprawiać roślinę dwuletnią, zaleca się uprawę w doniczkach. W przeciwnym razie możesz ponownie zasiedlić w następnym roku.



Cardo de leite

Silybum marianum

Apreciado por séculos como uma planta medicinal e nutritiva

Segundo a lenda, algumas gotas de leite de Santa Maria enquanto amamentava o menino Jesus caíram nas folhas da planta, causando as características manchas brancas em suas folhas. O cardo mariano é conhecido como planta medicinal desde Hildegard von Bingen e seus ingredientes ativos são usados na medicina moderna para desintoxicar o fígado. O cardo mariano cresce até 100 cm de altura com folhas espinhosas e dentadas e mostra suas flores esféricas e roxas de junho a setembro. Forças efetivas: Como remédio caseiro, as infusões de cardo mariano são frequentemente usadas para o tratamento externo de varizes. Chá: Despeje 2 colheres de chá das sementes trituradas em 250ml de água fervente e deixe a bebida em infusão por 10 a 20 minutos antes de coar. Como alternativa, você pode fazer um bom chá de fígado misturando partes iguais de chicória, dente-de-leão, hortelã-pimenta e cardo mariano. Na cozinha: Todas as partes do cardo mariano são consideradas comestíveis. No Oriente, folhas novas e brotos são considerados uma iguaria. As raízes são semelhantes em sabor às pastinagas. As cabeças das flores podem ser fervidas em água quente como as alcachofras, temperadas e servidas como um vegetal fortificante. Os talos descascados também podem ser preparados como legumes e as sementes trituradas podem ser polvilhadas em saladas. **Localização natural:** O sítio natural fica no sudeste da Europa. Lá e também no sul da América do Norte, a planta costuma ocorrer em grandes estoques. **Cultivo bem sucedido:** Você pode semear as sementes no quadro frio a partir de março ou diretamente ao ar livre a partir do início de maio. Alternativamente, a pré-criação também pode ocorrer dentro de casa, no para-choque da janela. A germinação geralmente ocorre após duas a três semanas. Você deve colocar as plantas jovens com cerca de 40 centímetros de distância no canteiro, pois a planta cresce bastante esparramada. **A melhor localização:** Cardo de leite prospera melhor em locais ensolarados. **Cuidado ideal:** Além de regar em secura extrema, o cardo mariano não requer nenhum outro cuidado especial. Colheita: Ao colher o cardo mariano, use luvas para proteger as mãos dos espinhos. Para a colheita no início do verão, colha as cabeças das flores enquanto ainda estão usando suas cores brancas. Deixe as cabeças das flores se espalharem em uma sala arejada para amadurecer. Quando estiverem completamente secos, você pode bater as sementes. Em seguida, pode ser armazenado em sacos de linho em local fresco e escuro. **No inverno:** O cardo de leite é ligeiramente tolerante ao gelo para temperaturas abaixo de -7° Celsius. Em invernos mais frios, recomenda-se o cultivo em vasos se a planta crescer como bienal. Caso contrário, semear novamente no ano seguinte.



Plante medicinale - Ciulinul De Lapte

Silybum marianum

Apreciată ca plantă medicinală și nutritivă de secole

Potrivit legendei, câteva picături de lapte Sfânta Maria au căzut pe frunzele plantei în timp ce alăptau pruncul Isus, provocând pete albe caracteristice de pe frunze. Ciulinul de lapte a fost cunoscut ca o plantă medicinală de când Hildegard von Bingen și ingredientele sale active sunt utilizate în medicina modernă pentru detoxifierea ficatului. Ciulinul de lapte crește până la 100 cm înălțime cu frunze spinoase, dințate și prezintă florile sale sferice, roșii-purpuri din iunie până în septembrie. Forțe de acțiune: Infuzia de ciulin de lapte este adesea folosită ca remediu la domiciliu pentru tratamentul extern al varicelor. Ceai: Se toarnă două lingurițe de semințe zdrobite peste 250 ml apă clocotită și se lasă preparatul să se absoarbă timp de 10 până la 20 de minute înainte de strecurare. Alternativ, puteți face un ceai de ficat bun dintr-un amestec de părți egale de cicorie, pădărie, mentă și ciulin de lapte. În bucătărie: toate părțile ciulinului de lapte sunt considerate comestibile. În Orient, frunzele și lăstarii tineri sunt considerați o delicatessă. Rădăcinile seamănă cu păstârnacul în gust. Similar cu anghinarea, capetele de flori pot fi fierite în apă fierbinte, condimentate și servite ca legume fortifiante. Cotoarele curățate pot fi preparate și ca legume, iar semințele zdrobite pot fi presărate bine pe salate. **Locație naturală:** Situl natural se află în sud-estul Europei. Acolo și în sudul Americii de Nord, planta se găsește adesea în stocuri uriașe. **Cultivare de succes:** Puteți semăna semințele în cadru rece din martie sau direct afară de la începutul lunii mai. Alternativ, precultivarea poate avea loc și în casa de pe pervaz. Germinarea durează de obicei două-trei săptămâni. Ar trebui să așezați plante tinere în pat la o distanță de aproximativ 40 de centimetri, deoarece planta crește destul de întinsă. **Cea mai bună locație:** Ciulinul de lapte prosperă cel mai bine în locuri însorite. **Îngrijire optimă:** Pe lângă udarea în secetă extremă, ciulinul de lapte nu necesită alte îngrijiri speciale. Recoltare: Purtați mănuși la recoltarea ciulinului pentru a vă proteja mâinile de spini. Pentru recoltare la începutul verii, alegeți capetele de flori în timp ce încă mai poartă coroanele de păr alb. Întindeți capetele de flori într-o cameră aerisită și lăsați-le să se coacă. Când sunt complet uscate, puteți bate semințele. Pot fi apoi depozitate în pungă de lenjerie într-un loc răcoros și întunecat. **În iarnă:** Ciulinul este ușor tolerant la îngheț pentru temperaturi de până la -7° Celsius. În iernile mai reci, se recomandă cultivarea în ghivece dacă planta trebuie să crească ca o bienală. În caz contrar, semănați din nou semințele în anul următor.



Läkemedelsväxter - Mjölktistel

Silybum marianum

Värderas som en medicinsk och näringsrik ört i århundraden

Enligt legenden föll några droppar St. Mary's mjölk på plantans löv medan de ammade Jesusbarnet, vilket orsakade de karakteristiska vita fläckarna på bladen. Mjölktisteln har varit känd som en medicinalväxt sedan Hildegard von Bingen och dess aktiva ingredienser används i modern medicin för att avgifta levern. Mjölktisteln växer upp till 100 cm hög med taggiga, tandade blad och visar sina sfärska, lila-röda blommor från juni till september. Verkande krafter: Infusion av mjölktistel används ofta som ett hemmedel för extern behandling av åderbräck. Te: Håll två teskedar av de krossade frön över 250 ml kokande vatten och låt bryggan branta i 10 till 20 minuter innan du silar. Alternativt kan du göra ett gott levert te från en blandning av lika delar cikoria, maskros, pepparmynta och mjölktistel. I köket: alla delar av mjölktisteln anses vara ätbara. I Orienten anses unga löv och skott vara en delikatess. Rötterna liknar palsternacka i smak. På samma sätt som kronärtskockor kan blomhuvudena kokas i varmt vatten, kryddas och serveras som en stärkande grönsak. Skalade stjälkar kan också beredas som grönsaker och de krossade fröna kan ströas väl på sallader. **Naturligt läge:** Den naturliga platsen ligger i sydöstra Europa. Där och i södra Nordamerika finns växten ofta i stora bestånd. **Framgångsrik odling:** Du kan så fröna i den kalla ramen från mars eller direkt utanför början av maj. Alternativt kan förödling också äga rum i huset på fönsterbrädan. Spiring tar vanligtvis två till tre veckor. Du bör placera unga växter i sängen på ett avstånd av cirka 40 centimeter, eftersom växten växer ganska spretande. **Den bästa platsen:** Mjölktisteln trivs bäst på soliga platser. **Optimal vård:** Förutom att vattna i extrem torka kräver mjölktisteln ingen ytterligare särskild vård. Skörd: Använd handskar när du skördar mjölktistel för att skydda dina händer från taggarna. För skörd på försommaren, plocka blomhuvudena medan de fortfarande bär sina vita hårkronor. Sprid ut blomhuvudena i ett luftigt rum och låt dem mogna. När de är helt torra kan du slå ut fröna. De kan sedan förvaras i linnepåsar på en sval och mörk plats. **På vintern:** Mjölktisteln är något frostsolerant vid temperaturer ner till -7 ° Celsius. I kallare vintrar rekommenderas odling i krukor om växten ska växa som tvåårig. Annars säs fröna igen året därpå.



Ostropestrec mariánsky

Silybum marianum

Po stáročia oceňovaná ako liečivá a výživná rastlina

Podľa legendy spadlo niekoľko kvapiek mlieka od Panny Márie pri dojení Ježiška na listy rastliny a spôsobilo na ich listoch charakteristické biele škvrny. Pestrec mariánsky je ako liečivá rastlina známy už od Hildegardy von Bingen a jeho účinné látky sa v modernej medicíne využívajú na detoxikáciu pečene. Ostropestrec mariánsky dorastá do výšky 100 cm s ostrými, zubatými listami a od júna do septembra vykazuje guľovité fialové kvety. Účinné sily: Ako domáci liek sa často používajú nálevy z ostropestreca mariánskeho na vonkajšiu liečbu krčových žíl. Čaj: 2 čajové lyžičky rozdrvených semienok zalejte 250 ml vriacej vody a pred scedením nechajte lúhovať 10 až 20 minút. Prípadne si môžete pripraviť dobrý pečevový čaj zmiešaním rovnakých dielov čakanky, púpavy, máty piepornej a ostropestreca mariánskeho. V kuchyni: Všetky časti ostropestreca sa považujú za jedlé. V Oriente sú mladé listy a výhonky považované za pochúťku. Korene sú chuťou podobné paštrnáku. Hlavičky kvetov sa dajú uvariť v horúcej vode podobne ako artičoky, okoreniť a podávať ako posilujúcu zeleninu. Ošúpané stonky môžeme pripraviť aj ako zeleninu a rozdrvenými semenkami posypať šaláty. **Prírodná poloha:** Prírodná lokalita sa nachádza v juhovýchodnej Európe. Tam a tiež v južnej Severnej Amerike sa rastlina často vyskytuje v obrovských zásobách. **Úspešná kultivácia:** Semená môžete vysievať v chladnom ráme od marca alebo priamo vonku od začiatku mája. Alternativne môže predchov prebiehať aj v interiéri na parapete. Klíčenie zvyčajne nastáva po dvoch až troch týždňoch. Mladé rastlinky by ste mali na záhon umiestniť asi 40 centimetrov od seba, pretože rastlina rastie dosť rozložite. **Najlepšie umiestnenie:** Ostropestrecu sa najlepšie darí na slnečných stanovištiach. **Optimálna starostlivosť:** Okrem polievania v extrémnom suchu si ostropestrec nevyžaduje žiadnu ďalšiu špeciálnu starostlivosť. Zber: Pri zbere pestreca mariánskeho noste rukavice, aby ste si chránili ruky pred trnmi. Na zber začiatkom leta zbierajte hlávky kvetov, kým ešte majú na sebe biele korunky. Hlavičky kvetov necháme dozrieť vo vzdušnej miestnosti. Keď sú úplne suché, môžete semenka vyklepať. Potom sa môže skladovať v plátených vriecoch na chladnom a tmavom mieste. **V zime:** Pestrec mariánsky je mierne mrazuvzdorný pri teplotách do -7 ° Celzia. V chladnejších zimách sa odporúča pestovanie v kvetináčoch, ak má rastlina rásť ako dvojročná. V opačnom prípade zasejte v nasledujúcom roku.



Mlečni badelj

Silybum marianum

Že stoletja cenjena kot zdravilna in hranljiva rastlina

Legenda pravi, da je nekaj kapljic mleka svete Marije med dojenjem Jezusa padlo na liste rastline in povzročilo značilne bele lise na njihovih listih. Pegasti badelj je že od Hildegard von Bingen poznan kot zdravilna rastlina, njegove učinkovine pa se v sodobni medicini uporabljajo za razstrupljanje jeter. Pegasti badelj zraste do 100 cm visoko s trnastimi, nazobčanimi listi in od junija do septembra pokaže kroglaste vijolične cvetove. Učinkovitost: Kot domače zdravilo se poparek pegastega badlja pogosto uporablja za zunanje zdravljenje krčnih žil. Čaj: 2 čajni žlički zdrobljenih semen prelijte z 250 ml vrele vode in pustite, da se zvarek strmi 10 do 20 minut, preden ga precedite. Lahko pa pripravite dober čaj za jetra, tako da zmešate enake dele cikorije, regrata, poprove mete in pegastega badlja. V kuhinji: Vsi deli pegastega badlja so užiti. Na Vzhodu mladi listi in poganjki veljajo za poslastico. Korenine so po okusu podobne pastinaku. Cvetne glavice lahko podobno kot artičoke skuhamo v vroči vodi, začnimo in postrežemo kot okrepčevalno zelenjavo. Olupljena stebila lahko pripravimo tudi kot zelenjavo, zdrobljena semena pa potresemo po solati. **Naravni habitat:** Naravno najdišče je v jugovzhodni Evropi. Tam in tudi v južni Severni Ameriki se rastlina pogosto pojavlja v velikih zalogah. **Navodila za gojenje:** Semena lahko sejete v hladen okvir od marca ali neposredno na prostem od začetka maja. Druga možnost je, da predvzgojitev poteka tudi v zaprtih prostorih na okenski polici. Kaljenje običajno nastopi po dveh do treh tednih. Mlade rastline postavite na gredico približno 40 centimetrov narazen, saj se rastlina precej razprostira. **Najboljša lokacija:** Pegasti badelj najbolje uspeva na sončnih legah. **Optimalna nega:** Poleg zalivanja v ekstremni suši pegasti badelj ne potrebuje druge posebne nege. Žetev: Pri nabiranju pegastega badlja nosimo rokavice, da si zaščitimo roke pred trnjem. Za spravilo v zgodnjem poletju poberite cvetne glavice, ko še nosijo bele vence. Cvetne glavice naj zorijo v zračnem prostoru. Ko so popolnoma suha, lahko iztrebite semena. Nato ga lahko shranimo v platnenih vrečkah na hladnem in temnem mestu. **V zimskem času:** Pegasti badelj je rahlo odporen proti zmrzali do -7 °C. V hladnejši zimah je priporočljivo gojenje v lončkih, če naj bi rastlina rasla kot dvoletnica. V nasprotnem primeru naslednje leto ponovno sejemo.



Cardo mariano

Silybum marianum

Durante siglos valorada como un remedio y como una planta nutritiva

Según la leyenda, unas gotas de leche de Santa María cayeron sobre las hojas de la planta mientras amamantaba al niño Jesús, causando las características manchas blancas en sus hojas. Desde Hildegard von Bingen, el cardo mariano es conocido como una planta medicinal y en la medicina moderna sus ingredientes activos se utilizan para desintoxicar el hígado. El cardo mariano crece hasta 100 cm de altura con hojas dentadas espinosas y muestra sus flores esféricas de color rojo púrpura de junio a septiembre. Propiedades activas: La infusión de cardo mariano se utiliza a menudo como remedio casero para el tratamiento externo de las varices. Té: Vierta 250 ml de agua hirviendo sobre dos cucharaditas de las semillas trituradas y deje que la bebida se remoje durante 10 a 20 minutos antes de colarla. Alternativamente, un buen té de hígado puede hacerse con una mezcla de partes iguales de achicoria, diente de león, menta y cardo mariano. En la cocina: Todas las partes del cardo mariano se consideran comestibles. En Oriente, las hojas jóvenes y los brotes se consideran un manjar. Las raíces se asemejan a las chirivías en el sabor. Al igual que las alcachofas, las cabezas de las flores pueden cocinarse en agua caliente, sazonarse y servirse como verdura fortificante. **Ubicación natural:** La ubicación natural está en el sudeste de Europa. Allí y también en el sur de América del Norte, la planta suele aparecer en enormes rodales. **Cultivo exitoso:** Puede sembrar las semillas en el arriate a partir de marzo o directamente al aire libre desde principios de mayo. Alternativamente, el pre-cultivado también puede hacerse en el interior, en el alféizar de la ventana. La germinación suele tener lugar después de dos o tres semanas. Debe colocar las plantas jóvenes en el arriate a una distancia de unos 40 centímetros, ya que la planta crece bastante fuera de control **La mejor ubicación:** El cardo mariano prospera mejor en lugares soleados **Cuidado óptimo:** Aparte de regar en condiciones de extrema sequedad, el cardo mariano no requiere ningún otro cuidado especial. Recolección: Use guantes cuando recolecte cardo mariano para proteger sus manos de las espinas. Al cosechar a principios de verano, recoja las cabezas de las flores mientras aún tengan sus coronas de pelo blanco. Deje que las cabezas de las flores maduren en una habitación aireada. Cuando estén completamente secas, puede retirar las semillas. Luego pueden ser almacenados en pequeñas bolsas de lino en un lugar fresco y oscuro. **En el invierno:** El cardo mariano es ligeramente tolerante a las heladas para temperaturas de hasta -7 ° Celsius. En inviernos más fríos, se recomienda el cultivo en macetas si la planta va a crecer cada dos años. De lo contrario, sembrar nuevas semillas en el año siguiente.



Ostropestřec mariánský

Silybum marianum

Po staletí ceněná jako léčivá a výživná rostlina

Podle legendy spadlo několik kapek mléka od Panny Marie při kojení Ježíška na listy rostliny a způsobilo na jejich listech charakteristické bílé skvrny. Ostropestřec mariánský je jako léčivá rostlina znám již od Hildegardy von Bingen a jeho účinné látky se v moderní medicíně používají k detoxikaci jater. Ostropestřec dorůstá výšky až 100 cm s ostnitými, zubatými listy a od června do září ukazuje své kulovité fialové květy. Účinné síly: Jako domácí lék se často používají nálevy z ostropestřce k zevní léčbě křečových žil. Čaj: 2 lžičky drčených semínek zalijte 250 ml vroucí vody a před scezením nechte 10 až 20 minut louhovat. Případně si můžete připravit dobrý jaterní čaj smícháním stejných dílů čekanky, pampelišky, máty peprné a ostropestřce mariánského. V kuchyni: Všechny části ostropestřce jsou považovány za jedlé. V Orientu jsou mladé listy a výhonky považovány za pochoutku. Kořeny jsou chutné podobně pastináku. Hlávky květů lze vařit v horké vodě podobně jako artyčoky, ochucovat a podávat jako posilující zeleninu. Oloupané stonky lze upravit i jako zeleninu a drcenými semínky posypat saláty. **Přírozená poloha:** Přírodní lokalita se nachází v jihovýchodní Evropě. Tam a také v jižní Severní Americe se rostlina často vyskytuje v obrovských zásobách. **Úspěšné pěstování:** Semena můžete vysévat do studeného rámu od března nebo přímo ven od začátku května. Alternativně může předchov probíhat i uvnitř na parapetu. Klíčení obvykle nastává po dvou až třech týdnech. Mladé rostliny byste měli na záhon umístit asi 40 centimetrů od sebe, protože rostlina roste poměrně rozložité. **Nejlepší umístění:** Ostropestřec se nejlépe daří na slunných stanovištích. **Optimální péče:** Kromě závlivy v extrémním suchu ostropestřec nevyžaduje žádnou další speciální péči. Sklizeň: Při sklizni ostropestřce používejte rukavice, abyste si chránili ruce před trny. Pro sklizeň na začátku léta sbírejte hlávky květů, dokud mají na sobě bílé korunky. Hlávky květů necháme dozrát ve vzdušné místnosti. Když jsou úplně suché, můžete semínka vyklepat. Poté lze skladovat v plátěných sáčcích na chladném a tmavém místě. **V zimě:** Ostropestřec je mírně mrazuvzdorný do teplot do -7° Celsia. V chladnějších zimách se doporučuje pěstování v květináčích, pokud má rostlina růst jako dvouletá. V opačném případě zasejte znovu následující rok.



Süt dedikeni

Silybum marianum

Yüzyıllardır tıbbi ve besleyici bir bitki olarak takdir edildi

Efsaneye göre, İsa bebek emzirirken Aziz Meryem'den birkaç damla süt bitkinin yapraklarına damlamış ve yapraklarda karakteristik beyaz benekler oluşmuştur. Devedikeni, Hildegard von Bingen'den beri şifalı bir bitki olarak biliniyor ve aktif bileşenleri modern tıpta karaciğeri detoksifiye etmek için kullanılıyor. Dikenli, dişli yaprakları ile 100 cm yüksekliğe kadar büyüyen deve dikenini küresel, mor çiçeklerini Haziran'dan Eylül'e kadar gösterir. Etkili kuvvetler: Bir ev ilacı olarak, süt dedikeni infüzyonları genellikle varisli damarların harici tedavisi için kullanılır. Çay: 2 çay kaşığı ezilmiş tohumları 250 ml kaynar suya dökün ve süzmeden önce demlemenin 10 ila 20 dakika demlenmesine izin verin. Alternatif olarak, eşit miktarda hindiba, karahindiba, nane ve dedikeni karıştırarak iyi bir karaciğer çayı yapabilirsiniz. Mutfakta: Devedikeni bitkisinin tüm parçaları yenilebilir kabul edilir. Doğu'da genç yapraklar ve sürgünler bir incelik olarak kabul edilir. Köklerin tadı yaban havucuna benzer. Çiçek başları enginar gibi sıcak suda kaynatılır, baharatlanır ve güçlendirici bir sebze olarak servis edilir. Soyulmuş saplar sebze olarak da hazırlanabilir ve ezilmiş çekirdekleri salatalara serpilebilir. **Doğal konum:** Doğal site güneydoğu Avrupa'dadır. Orada ve ayrıca güney Küzey Amerika'da, bitki genellikle büyük stoklarda bulunur. **Başarılı yetiştirme:** Tohumları Mart ayından itibaren soğuk çerçeveye veya Mayıs ayının başından itibaren doğrudan açık havaya ekebilirsiniz. Alternatif olarak, ön üreme iç mekanda pencere pervazında da gerçekleştirilebilir. Çimlenme genellikle iki ila üç hafta sonra gerçekleşir. Bitki oldukça yayıldığı için genç bitkileri yatağa yaklaşık 40 santimetre aralıklarla yerleştirmelisiniz. **En iyi konum:** Süt dedikeni en iyi güneşli yerlerde gelişir. **Optimum bakım:** Devedikeni aşırı kurulukta sulamaya ek olarak, başka herhangi bir özel bakım gerektirmez. Hasat: Devedikeni hasadı yaparken ellerinizi dikenlerden korumak için eldiven giyin. Yaz başında hasat için, çiçek başlarını henüz beyaz taçları üzerindeyken toplayın. Çiçek başlarının olgunlaşması için havadar bir odaya yayılmasını sağlayın. Tamamen kuruduklarında çekirdeklerini çıkarabilirsiniz. Daha sonra serin ve karanlık bir yerde keten torbalarda saklanabilir. **Kışın:** Süt dedikeni, -7°C'ye kadar olan sıcaklıklar için biraz dona dayanıklıdır. Daha soğuk kışlarda, bitki bial olarak yetiştirilecekse saksıda yetiştirilmesi önerilir. Aksi takdirde, ertesi yıl tekrar ekin.



Máriatövis

Silybum marianum

Évszázadok óta gyógy- és tápláló növényként értékelték

A legenda szerint néhány csepp Szent Máriától származó tej, miközben a Jézust szoptatta, a növény leveleire hullott, és a leveleken jellegzetes fehér foltok keletkeztek. A máriatövis Hildegard von Bingen óta gyógynövényként ismert, hatóanyagait a modern gyógyászat a máj méregtelenítésére használja. A máriatövis akár 100 cm magasra is megnő, tövises, fogazott levelekkel, és júniustól szeptemberig mutatja gömbölyű, lila virágait. **Természetes elhelyezkedés:** Természetes lelőhelye Délkelet-Európa. Ott és Észak-Amerika déli részén is a növény gyakran hatalmas állományokban fordul elő. **Sikeres termesztés:** Márciustól hideg keretbe, május elejétől pedig közvetlenül a szabadba vethetjük a magokat. Alternatív megoldásként az előtenyésztés zárt térben, az ablakpárkányon is történhet. A csírázás általában két-három hét után következik be. A fiatal növényeket egymástól körülbelül 40 centiméter távolságra kell elhelyezni az ágyásban, mivel a növény meglehetősen szétterül. **A legjobb hely:** A máriatövis a legjobban napos helyeken fejlődik. **Optimális gondozás:** Az extrém szárazságban történő öntözés mellett a máriatövis nem igényel egyéb különösebb gondozást. Betakarítás: A máriatövis betakarításakor viseljen kesztyűt, hogy megvédje a kezét a tövistől. A nyár eleji betakarításhoz szedjük le a virágfejeket, amíg még viselik fehér korollaikat. A virágfejeket szellős helyiségben kiterítve érleljük. Amikor teljesen megszáradtak, kiütögetheti a magokat. Ezután vászonzacskóban, hűvös, sötét helyen tárolható. **Télen:** A máriatövis enyhén fagyűrő -7°C-ig terjedő hőmérsékletig. Hidegebb télen a cserepes termesztés javasolt, ha a növényt két évesként kívánjuk termesztetni. Ellenkező esetben a következő évben vessük újra.

: : : : :



オオアザミ

Silybum marianum

栄養価の高い植物としてだけでなく、治療薬として何世紀にもわたって評価されています

伝説によると、赤ちゃんイエスに母乳を与えている間、聖マリアのミルクの数滴が植物の葉に落ち、葉に特徴的な白い斑点を引き起こしました。オオアザミはヒルデガルトフォンビンゲンの時代から薬用植物として知られており、その有効成分は現代医学で肝臓を解毒するために使用されています。マリアアザミは、高さ100 cmまでのとげのある葉で成長し、6月から9月にかけて球形の紫色の花を咲かせます。

活性剤：オオアザミの注入は、静脈瘤の外用治療の家庭薬としてよく使用されます。お茶：小さじ2杯の砕いた種子に250 mlの沸騰したお湯を注ぎ、10〜20分間浸してから濾します。あるいは、チコリ（青い雑草）、タンポポ、ペパーミント、ミルクシスルを等量混合して、おいしいレバディーを作ることができます。キッチンで：オオアザミのすべての部分は食用と見なされます。若い葉や新芽は、東洋では珍味と見なされています。根はパースニップの味に似ています。アーティチョークと同様に、花の頭はお湯で煮て味付けし、強化野菜として使用できます。皮をむいた茎は野菜として作ることもでき、わずかに砕いた種子をサラダにうまく振りかけることができます。

自然な場所: オオアザミは東南ヨーロッパに自然の生息地を持っています。そこと北アメリカの南でもそれは豊富に見つけることができます。

栽培成功:

3月からは温床に、5月上旬からは屋外に直接種を蒔くことができます。あるいは、窓枠の屋内で繁殖を開始することも可能です。発芽には通常2〜3週間かかります。植物は非常に大きく成長するので、植えるときは苗の間に約40cmの隙間を空ける必要があります。

最高のロケーション: オオ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：オオアザミを収穫するときは、とげから手を保護するために手袋を着用してください。初夏に白い冠をかぶった花の頭を摘み、風通しの良い部屋で熟成させます。完全に乾いたら、種子をノックアウトして、冷暗所のリネンバッグに入れて保管します。

冬に: オオアザミは、摂氏-

7度までの軽い霜に耐えることができます。冬の間は気温が低く、特に二年生植物を栽培したい場合は、鉢植えで栽培することをお勧めします。それ以外の場合は、翌年に再シードすることができます。

SKU: 15230 / Mariendistel