SAFLAX®

Tips

SKU: 15232 Echtes Mädesüß



About © : Contact SAFLAX -

Filipendula ulmaria

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		Česky	CZ	8
Hrvatski	HR	4		Türkçe	TR	8
Latviešu	LV	5		Magyar	HU	8
Lietuvių kalba	LT	5		日本語	JP	9

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Истинска ливадна сладка
Filipendula ulmaria
Едно от най-свещените келтски растения - болкоуспокояващо и захарно-сладко

Истинската ливадарка расте между 50 и 150 сантиметра. Листата са перести тъмнозелени и силно набраздени и бели пухени от долната страна. Цъфтежът продължава от юни до септември. Приблизително 20 сантиметра големи, фуниевидни съцветия, които съдържат много кремавобели отделни цветя и цъфтят на партиди, са поразителни. Те излъчват аромат, напомнящ на бадеми и мед. Името вероятно идва от използването на цветовете му за ароматизиране на медовина (медено вино) или се връща към сладкия им аромат след прибиране на реколтата - така наречената ливадна сладост. Между другото, многогодишното растение е било едно от най-свещените растения на келтите. Той също така играе важна роля в традиционната натуропатия, тъй като е вид билков аспирин. Активни сили: Външно, бани за крака и компреси, направени от екстракт от силен чай, се смятат за ефективни при подути крака или стъпала. Запарката от чай може да има болкоуспокояващо действие при настинки и проблеми в стомашно-чревния тракт, ревматизъм и подагра. Чай: Изсипете 250 ml вряща вода върху една до две чаени лъжички билка или цвят и оставете напитката да кисне 10 минути, преди да прецедите. В кухнята: Коренът и издънките се считат за ядливи и могат да се приготвят като зеленчуци. Всички части на растението, но най-вече цветовете, са подходящи за овкусяване на сладки и плодови ястия и напитки. За разлика от френската кухня и тази на Валония в Белгия, ливадната сладка рядко се използва в немската кухня. **Естествено местоположение**: Ливадната трева се среща в големи части на Европа с изключение на южното Средиземноморие. **Успешно отглеждане:** Истинската ливадна сладка може да се засее през пролетта при 10 до 13 градуса по Целзий или ранните растения могат да бъдат засадени в земята през пролетта. Трябва да поставите млади растения на около 40 сантиметра едно от друго в леглото, тъй като растението расте доста разтегнато. **Най-доброто местоположение:** Истинската ливадка вирее на слънчеви и полусенчести места. Почвата трябва да е влажна до мокра и богата на хранителни вещества. Краищата на браговете и езерата са идеални. **Оптимална грижа:** През есента или следващата пролет трябва да отрежете изсъхналите стъбла. Торовете са ненужни. Реколта: Отрежете и свържете горните части на растението, когато е напълно разцъфнало. След това снопът се окачва да изсъхне на частично засенчено място. Постелете кърпа или хартия отдолу, за да хванете паднали цветя. След това може да се съхранява добре в чаши на хладно и тъмно място. **През зимата:** Meadowsweet е издръжлив.



Rigtig engsød
Filipendula ulmaria
En af de mest hellige keltiske planter - smertestillende og sukkersød

Den rigtige engros bliver mellem 50 og 150 centimeter. Bladene er pinnede mørkegrønne og kraftigt årede og hvide dunede på undersiden. Blomstringen varer fra juni til september. De cirka 20 centimeter store, tragtformede blomsterstande, der indeholder mange cremehvide enkeltblomster og blomstrer i partier, er slående. De udstråler en duft, der minder om mandler og honning. Navnet kommer sandsynligvis fra brugen af dets blomster til at smage mjød (honningvin) eller går tilbage til deres søde duft efter høst - den såkaldte engsødme. Stauden var i øvrigt en af kelternes helligste planter. Det spiller også en vigtig rolle i traditionel naturopati, da det er en type urteaspirin. Aktive kræfter: Udvendigt siges fodbade og kompresser lavet af en stærk teekstrakt at være effektive til hævede ben eller fødder. En teinfusion kan virke lindrende ved forkølelse og problemer i mave-tarmkanalen, gigt og gigt. Te: Hæld 250 ml kogende vand over en til to teskefulde krydderurter eller blomster, og lad brygget trække i 10 minutter, før det signes. I køkkenet: Roden og skuddene anses for spiselige og kan tilberedes som grøntsager. Alle dele af planten, men især blomsterne, er velegnede til at smage søde og frugtretter og drikke. I modsætning til det franske køkken og det i Vallonien i Belgien, bruges engsød sjældent i det tyske køkken. **Naturlig beliggenhed**: Engsød findes i store dele af Europa med undtagelse af det sydlige Middelhav. **Succesfuld dyrkning:** Ægte engrost kan sås om foråret ved 10 til 13 grader Celsius eller tidlige planter kan plantes i jorden om foråret. Du bør placere unge planter med cirka 40 centimeters mellemrum i bedet, da planten vokser ret spredt. **Den bedste beliggenhed:** Den ægte engnød trives på solrige og halvskygge steder. Jorden skal være fugtig til våd og rig på næringsstoffer. Bank- og damkanter er ideelle. **Optimal pleje:** I efteråret eller det følgende forår bør du skære brugte stængler tilbage. Gødning er unødvendigt. Høst: Klip og bundt de øverste dele af planten, når den er fuldt blomstret. Derefter hænges bundtet til tørre på et delvist skyggefuldt sted. Spred en klud eller papir nedenunder for at fange nedfaldne blomster. Opbevaringen kan herefter godt klares i glas et køligt og mørkt sted. **Om vinteren:** Engsød er hårdfør.



Echtes Mädesüß
Filipendula ulmaria
Eine der heiligsten keltischen Pflanzen - schmerzlindernd und zuckersüß

Das Echte Mädesüß erreicht Wuchshöhen zwischen 50 und 150 Zentimetern. Die Laubblätter sind dunkelgrün gefiedert und stark geadert sowie an der Unterseite weiß beflaumt. Die Blüte reicht von Juni bis September. Auffällig sind die etwa 20 Zentimeter großen, trichterrispigen Blütenstände, die viele cremeweiße Einzelblüten enthalten und schubweise aufblühen. Sie verströmen einen an Mandeln und Honig erinnernden Duft. Der Name entstammt vermutlich der Verwendung ihrer Blüten zum Aromatisieren von Met (Honigwein) oder geht auf ihren süßen Duft nach der Ernte - die sogenannte Mahdsüße - zurück. Die Staude zählte übrigens zu den heiligsten Pflanzen der Kelten. Auch für die traditionellen Naturheilkunde spielt sie eine große Rolle, da sie eine Art pflanzliches Aspirin darstellt. Wirkende Kräfte: Äußerlich sollen Fußbäder und Kompressen aus einem starken Teeauszug bei geschwollenen Beinen oder Füßen wirkungsvoll sein. Bei Erkältungskrankheiten und Problemen im Magen-Darm-Trakt, bei Rheuma und Gicht kann ein Teeaufguss lindernd wirken. Tee: Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel Kraut oder Blüten mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Sud vor dem Abseihen 10 Minuten ziehen. In der Küche: Die Wurzel und die Triebe gelten als essbar und können wie Gemüse zubereitet werden. Alle Pflanzenteile, aber insbesondere die Blüten, eignen sich zum Aromatisieren von Süß- und Fruchtspeisen sowie Getränken. In der deutschen Küche findet Mädesüß im Gegensatz zur französische Küche und der der belgischen Wallonie leider eher selten Verwendung. **Naturstandort**: Echtes Mädesüß findet man in großen Teilen Europas mit Ausnahme des südlichen Mittelmeerraumes. **Anzucht:** Echtes Mädesüß kann im Frühjahr bei 10 bis 13 Grad Celsius ausgesät oder vorgezogene Pflanzen im Frühjahr in den Boden gesetzt werden. Jungpflanzen sollten Sie mit einem Abstand von etwa 40 Zentimetern ins Beet setzen, da die Pflanze recht ausufernd wächst. **Standort:** Das Echte Mädesüß gedeiht auf sonnigen und halbschattigen Plätzen. Der Boden sollte feucht bis nass und nährstoffreich sein. Ufer- und Teichränder sind ideal. **Pflege:** Im Herbst oder im folgenden Frühjahr sollten Sie abgeblühte Stängel zurückschneiden. Düngergaben sind unnötig. Ernte: Schneiden und bündeln Sie die oberen Teile der Pflanze, wenn sie voll erblüht ist. Danach wird das Bündel zum Trocknen an einen halbschattigen Ort gehängt. Breiten Sie ein Tuch oder Papier darunter aus, um abgefallene Blüten aufzufangen. Die Lagerung kann dann gut in Gläsern an einem kühlen und dunklen Platz erfolgen. **Im Winter:** Echtes Mädesüß ist winterhart.



Meadowsweet
Filipendula ulmaria
One of the most sacred Celtic plants – pain-relieving and sugar-sweet

Meadowsweet reaches growth heights of between 50 and 150 cm. The dark green leaves are pinnate and strongly veined, and fuzzy white at the bottom side. Its flowering period reaches from June to September. What is striking are the approximately 20 cm large, funnel-shaped inflorescences containing many cream-white single flowers that bloom in batches. They exude a scent reminiscent of almonds and honey. The name probably derives from the use of its flowers to flavor mead (honey wine) or it comes from its sweet scent after harvest - the so-called mown grass sweetness. Meadowsweet was one of the most sacred plants of the Celts. It also plays a major role in traditional naturopathy, as it is a kind of herbal aspirin. Active agents: in external use, footbaths and compresses from a strong tea extract are considered to be effective on swollen legs or feet. A tea infusion can help relieve colds and with gastrointestinal problems, rheumatism and gout. Tea: pour 250 ml of boiling water over one or two teaspoons of the herb or flowers and let the brew steep for 10 minutes before straining. In the kitchen: the roots and shoots are edible and can be prepared like vegetables. All parts of the plant, but especially the flowers, are suitable for flavoring sweet and fruit dishes and drinks. Meadowsweet is sometimes used in the French and Belgian cuisine, but rarely in the German cuisine. **Natural location**: Meadowsweet can be found in large parts of Europe except the southern Mediterranean. **Successful cultivation:** You can either start propagation indoors and then plant the seedlings out in spring, or you can directly sow out in spring at 10 to 13° Celsius. You should leave a gap of about 40 cm between the plants as the meadowsweet tends to grow quite extensively. **The best location:** Meadowsweet thrives in sunny or semi-shaded places. The soil should be moist to wet and nutritious. Therefore, river banks and pond sides are ideal locations. **Optimal care:** You should cut back faded stems in autumn or the following spring. Fertilizing is not necessary. Harvest: cut and bundle the top parts of the plant when it is in full bloom and hang the bundle to dry in a partially shaded place. Spread a cloth or paper underneath to catch any fallen flowers. Meadowsweet can then be stored well in glasses in a cool and dark place. **In the winter:** Meadowsweet is winter-hardy.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Tõeline nurmenukk
Filipendula ulmaria
Üks kõige pühamaid keldi taimi – valuvaigistav ja suhkrumagus

Tõeline nurmenukk kasvab 50–150 sentimeetrit. Lehed on sulgjas tumerohelised ja tugevasti soonelised ning alumisel küljel valged puhmad. Õitsemine kestab juunist septembrini. Silma torkavad umbes 20 sentimeetri suurused lehtrikujulised õisikud, mis sisaldavad palju kreemikasvalgeid üksikõisi ja õitsevad partiidena. Neist õhkub mandleid ja mett meenutavat lõhna. Nimetus tuleneb ilmselt selle õite kasutamisest mõdu (meeveini) maitsestamiseks või taandub nende magusale lõhnale pärast saagikoristust – nn heinamaa magusust. Muuseas, mitmeaastane oli keltide üks pühamaid taimi. See mängib olulist rolli ka traditsioonilises loodusravis, kuna see on taimse aspiriini tüüp. Aktiivsed jõud: Väliselt on tugevast teeekstraktist valmistatud jalavannid ja kompressid tõhusad paistes jalgade või jalgade korral. Teetõmmis võib rahustavalt mõjuda külmetushaiguste ja seedetrakti probleemide, reuma ja podagra korral. Tee: vala 250 ml keeva veega ühele kuni kahele teelusikale ürtidele või õitele ja lase tõmmata 10 minutit enne kurnamist. Köögis: juur ja võrsed loetakse söödavaks ning neid saab valmistada nagu köögivilju. Magusa- ja puuviljatoitude ning jookide maitsestamiseks sobivad kõik taimeosad, eriti aga õied. Erinevalt Prantsuse ja Belgia Valloonia köögist kasutatakse saksa köögis nurmenukku harva. **Looduslik asukoht**: Nurmenukku leidub paljudes Euroopa osades, välja arvatud Vahemere lõunaosa. **Edukas kasvatamine:** Päris nurmenuku võib külvata kevadel 10–13 soojakraadiga või varajased taimed kevadel mulda istutada. Noored taimed tuleks paigutada peenrasse umbes 40 sentimeetri kaugusele, sest taim kasvab üsna laiali. **Parim asukoht:** Tõeline nurmenuku õitseb päikesepaistelistes ja poolvarjulistes kohtades. Muld peaks olema niiske kuni märg ja toitaineterikas. Panga ja tiigi servad sobivad ideaalselt. **Optimaalne hooldus:** Sügisel või järgmisel kevadel tuleks kulunud varred tagasi lõigata. Väetised on ebavajalikud. Saagikoristus: lõigake ja koondage taime ülemised osad, kui see on täielikult õitsenud. Pärast seda riputatakse kimp kuivama osaliselt varjulisse kohta. Langenud lillede püüdmiseks laotage selle alla riie või paber. Säilitamist saab siis hästi klaasides jahedas ja pimedas kohas. **Talvel:** Meadowsweet on vastupidav.



Todellinen niittysukka
Filipendula ulmaria
Yksi kelttiläisistä pyhimmistä kasveista - kipua lievittävä ja sokerimakea

Varsinainen nurmikurkku kasvaa 50-150 senttimetriä. Lehdet ovat pinnat tummanvihreät ja voimakkaasti suonet ja valkoiset untuvaiset alapuolelta. Kukinta kestää kesäkuusta syyskuuhun. Silmiinpistävät noin 20 senttimetriä suuret suppilomaiset kukinnot, jotka sisältävät paljon kermanvalkoisia yksittäiskukkia ja kukkivat erissä. Niistä huokuu manteleita ja hunajaa muistuttava tuoksu. Nimi tulee luultavasti sen kukkien käytöstä siman (hunajaviinin) maustamiseen tai palaa niiden makeaan tuoksuun sadonkorjuun jälkeen - niin sanottuun niittymakeuteen. Muuten monivuotinen kasvi oli yksi kelttien pyhimmistä kasveista. Sillä on myös tärkeä rooli perinteisessä naturopatiassa, koska se on eräänlainen kasviperäinen aspiriini. Wirkende Kräfte: Äußerlich sollen Fußbäder und Kompressen aus einem starken Teeauszug bei geschwollenen Beinen oder Füßen wirkungsvoll sein. Bei Erkältungskrankheiten und Problemen im Magen-Darm-Trakt, bei Rheuma und Gicht kann ein Teeaufguss lindernd wirken. Tee: Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel Kraut oder Blüten mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Sud vor dem Abseihen 10 Minuten ziehen. In der Küche: Die Wurzel und die Triebe gelten als essbar und können wie Gemüse zubereitet werden. Alle Pflanzenteile, aber insbesondere die Blüten, eignen sich zum Aromatisieren von Süß- und Fruchtspeisen sowie Getränken. In der deutschen Küche findet Mädesüß im Gegensatz zur französische Küche und der der belgischen Wallonie leider eher selten Verwendung. **Luonnollinen sijainti**: Meadowsweet tavataan suuressa osassa Eurooppaa eteläistä Välimerta lukuun ottamatta. **Onnistunut viljely:** Aidon nurmenkurkku voidaan kylvää keväällä 10-13 asteeseen tai varhaiset kasvit voidaan istuttaa maahan keväällä. Nuoret kasvit kannattaa sijoittaa penkkiin noin 40 senttimetrin etäisyydelle toisistaan, sillä kasvi kasvaa melkoisesti. **Paras sijainti:** Varsinainen nurmikurkku viihtyy aurinkoisissa ja puolivarjoisissa paikoissa. Maaperän tulee olla kosteaa tai märkää ja runsaasti ravinteita. Pankkien ja lampien reunat ovat ihanteellisia. **Optimaalinen hoito:** Syksyllä tai seuraavana keväänä kuluneet varret tulee leikata pois. Lannoitteet ovat tarpeettomia. Sadonkorjuu: Leikkaa ja niputa kasvin yläosat, kun ne ovat täysin kukkineet. Sen jälkeen nippu ripustetaan kuivumaan osittain varjoisaan paikkaan. Levitä alle kangasta tai paperia pudonneiden kukkien keräämiseksi. Säilytys onnistuu hyvin lasissa viileässä ja pimeässä paikassa. **Talvella:** Meadowsweet on kestävä.



La reine des prés
Filipendula ulmaria
Une des plantes celtiques les plus saintes - apaisante et douce comme le sucre

La reine des prés atteint des hauteurs de 50 à 150 centimètres. Les feuilles sont vertes foncées pennées et fortement nervurées, elles sont d'un blanc flou sur la face inférieure. La période de floraison s'étend de juin à septembre. Remarquables sont les inflorescences d'environ 20 centimètres de large et qui contiennent de nombreuses fleurs individuelles d’un blanc crème et fleurissant par lots. Elles dégagent un parfum qui rappelle les amandes et le miel. Le nom provient probablement de l'utilisation de leurs fleurs pour aromatiser l'hydromel (vin de miel) ou de leur odeur sucrée après la récolte. D'ailleurs, la plante vivace était l'une des plantes les plus sacrées des Celtes. Elle joue également un rôle important dans l’homéopathie traditionnelle, car il s'agit d'une sorte d'aspirine végétale. Des effets efficaces : En externe, les bains de pieds et les compresses faites à partir d'un extrait d'infusion forte devraient être efficaces pour les jambes ou les pieds enflés. Pour les rhumes et les problèmes gastro-intestinaux, les rhumatismes et la goutte, une infusion peut avoir un effet apaisant. En infusion : ajoutez 250 ml d'eau bouillante à une ou deux petites cuillères d'herbes ou de fleurs et laisser infuser pendant 10 minutes avant de filtrer. En cuisine : la racine et les pousses sont considérées comme comestibles et peuvent être préparées comme des légumes. Toutes les parties de la plante, mais surtout les fleurs, conviennent pour aromatiser les plats et les boissons sucrées et fruitées. Malheureusement, la reine des prés est rarement utilisée dans la cuisine allemande, contrairement à la cuisine wallonne, française et belge. **Emplacement naturel**: La reine des prés se trouve dans une grande partie de l'Europe, à l'exception de la zone sud de la Méditerranée. **Culture réussie:** La reine des prés peut être semée au printemps à une température de 10 à 13 degrés Celsius où des plantes précoces peuvent être plantées dans le sol au printemps. Les jeunes plantes doivent être placées dans la plate-bande à une distance d'environ 40 centimètres, car la plante pousse de façon incontrôlée. **Le meilleur emplacement:** La reine des prés se développe dans les endroits ensoleillés et semi-ombragés. Le sol doit être humide à mouillé et riche en nutriments. Les bords des berges et des étangs sont idéaux. **Soins optimaux:** En automne ou au printemps suivant, vous devez couper les tiges fleuries. L'engrais n'est pas nécessaire. Récolte : Coupez et regroupez les parties supérieures de la plante lorsqu'elle est complètement fleurie. Ensuite, accrochez le fagot dans un endroit à moitié ombragé pour le faire sécher. Étendez un tissu ou du papier en dessous pour attraper les fleurs tombées. Il peut ensuite être conservé dans des verres dans un endroit frais et sombre. **En hiver:** La reine des prés est résistante à l’hiver.



Πραγματικό λιβάδι
Filipendula ulmaria
Ένα από τα πιο ιερά κελτικά φυτά - αναλγητικό και γλυκό

Το πραγματικό λιβάδι μεγαλώνει μεταξύ 50 και 150 εκατοστών. Τα φύλλα είναι πτερωτή σκούρα πράσινα και έντονα φλεβώδη και λευκά πουπουλένια στην κάτω πλευρά. Η ανθοφορία διαρκεί από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. Εντυπωσιακές είναι οι περίπου 20 εκατοστά μεγάλες ταξιανθίες σε σχήμα χωνιού, που περιέχουν πολλά μεμονωμένα άνθη κρεμ λευκά και ανθίζουν σε παρτίδες. Αποπνέουν ένα άρωμα που θυμίζει αμύγδαλο και μέλι. Το όνομα πιθανότατα προέρχεται από τη χρήση των λουλουδιών του για να αρωματίσει το υδρόμελο (κρασί από μέλι) ή επιστρέφει στη γλυκιά μυρωδιά τους μετά τη συγκομιδή - τη λεγόμενη γλυκύτητα λιβαδιού. Παρεμπιπτόντως, το πολυετές ήταν ένα από τα πιο ιερά φυτά των Κελτών. Παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην παραδοσιακή φυσιοπάθεια καθώς είναι ένα είδος φυτικής ασπιρίνης. Ενεργητικές δυνάμεις: Εξωτερικά, τα ποδόλουτρα και οι κομπρέσες από ισχυρό εκχύλισμα τσαγιού λέγεται ότι είναι αποτελεσματικά για πρησμένα πόδια ή πόδια. Ένα έγχυμα τσαγιού μπορεί να έχει καταπραϋντική επίδραση σε κρυολογήματα και προβλήματα στο γαστρεντερικό σωλήνα, ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα. Τσάι: Ρίξτε 250 ml βραστό νερό πάνω από ένα με δύο κουταλάκια του γλυκού βότανο ή άνθη και αφήστε το να βράσει για 10 λεπτά πριν το στραγγίσετε. Στην κουζίνα: Η ρίζα και οι βλαστοί θεωρούνται βρώσιμα και μπορούν να παρασκευαστούν όπως τα λαχανικά. Όλα τα μέρη του φυτού, αλλά κυρίως τα άνθη, είναι κατάλληλα για τον αρωματισμό γλυκών και φρούτων πιάτων και ποτών. Σε αντίθεση με τη γαλλική κουζίνα και αυτή της Βαλλονίας στο Βέλγιο, το meadowsweet χρησιμοποιείται σπάνια στη γερμανική κουζίνα. **Φυσική τοποθεσία**: Το Meadowsweet βρίσκεται σε μεγάλα μέρη της Ευρώπης με εξαίρεση τη νότια Μεσόγειο. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Το πραγματικό λιβάδι μπορεί να σπαρθεί την άνοιξη στους 10 έως 13 βαθμούς Κελσίου ή να φυτευτούν πρώιμα φυτά στο έδαφος την άνοιξη. 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 πραγματικό λιβάδι ευδοκιμεί σε ηλιόλουστες και ημισκιερές θέσεις. Το έδαφος πρέπει να είναι υγρό έως υγρό και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Οι άκρες της τράπεζας και της λίμνης είναι ιδανικές. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φθινόπωρο ή την επόμενη άνοιξη θα πρέπει να κόψετε τα ξοδευμένα στελέχη. Τα λιπάσματα είναι περιττά. Συγκομιδή: Κόψτε και δεσμεύστε τα πάνω μέρη του φυτού όταν ανθίσει πλήρως. Μετά από αυτό, η δέσμη κρεμιέται για να στεγνώσει σε μερικώς σκιερό μέρος. Απλώστε ένα πανί ή χαρτί από κάτω για να πιάσετε πεσμένα λουλούδια. Η αποθήκευση μπορεί στη συνέχεια να γίνει καλά σε ποτήρια σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. **Το χειμώνα:** Το Meadowsweet είναι ανθεκτικό.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Mearbhall fíor
Filipendula ulmaria
Ceann de na plandaí Ceilteach is naofa - faoiseamh pian agus siúcra-milis

Fásann an bhfíor-mhóinéar idir 50 agus 150 ceintiméadar. Tá na duilleoga pinnate dorcha glas agus veined go mór agus bán downy ar an taobh thíos. Maireann bláthanna ó Mheitheamh go Meán Fómhair. Tá na inflorescences móra, timpeall 20 ceintiméadar i gcruth tonnadóir, ina bhfuil go leor bláthanna aonair uachtar-bán agus faoi bhláth i mbaisceanna, buailte. Exude siad boladh i gcuimhne ar almóinní agus mil. Is dócha go dtagann an t-ainm ó úsáid a bláthanna chun meá (fíon mil) a bhlaistiú nó go dtéann sé ar ais go dtí a boladh milis tar éis an fhómhair - binneas móinéir mar a thugtar air. Teagmhasach, bhí an ilbhliantúil ar cheann de na plandaí is naofa de na Ceiltigh. Tá ról tábhachtach aige freisin i naturopathy traidisiúnta mar is cineál aspirín luibhe é. Fórsaí gníomhacha: Go seachtrach, deirtear go bhfuil folcadáin chos agus comhbhrú déanta as sliocht tae láidir éifeachtach do chosa nó do chosa ata. Is féidir le insileadh tae tionchar suaimhneach a bheith aige ar slaghdáin agus ar fhadhbanna sa chonair gastrointestinal, scoilteacha agus gout. Tae: Doirt 250 ml d'uisce fiuchta thar aon nó dhá thaespúnóg de luibh nó de bhláthanna agus lig an brew géar ar feadh 10 nóiméad roimh brú. Sa chistin: Meastar go bhfuil an fhréamh agus na shoots inite agus is féidir iad a ullmhú cosúil le glasraí. Tá gach cuid den phlanda, ach go háirithe na bláthanna, oiriúnach chun miasa agus deochanna milis agus torthaí a bhlaistiú. I gcodarsnacht le ealaín na Fraince agus ealaín na Wallonia sa Bheilg, is annamh a úsáidtear meigeallán in ealaín na Gearmáine. **Suíomh nádúrtha**: Tá Meadowsweet le fáil i gcodanna móra den Eoraip ach amháin i ndeisceart na Meánmhara. **Saothrú rathúil:** Is féidir fíor-mhóinéar a chur san earrach ag 10 go 13 céim Celsius nó is féidir plandaí luatha a chur sa talamh san earrach. Ba chóir duit plandaí óga a chur thart ar 40 ceintiméadar óna chéile sa leaba, mar a fhásann an gléasra go leor sprawling. **An suíomh is fearr:** Bíonn rath ar an bhfíor-mhóinéar in áiteanna grianmhara leathscáth. Ba chóir go mbeadh an ithir tais go fliuch agus saibhir i gcothaithigh. Tá imill bhruacha agus locháin iontach. **Cúram is fearr is féidir:** San fhómhar nó san earrach dár gcionn ba chóir duit gais caite a ghearradh siar. Níl gá le leasacháin. Fómhar: Gearr agus cuachta na codanna uachtaracha den phlanda nuair a bhíonn sé faoi bhláth go hiomlán. Tar éis sin, crochadh an bundle a thriomú in áit go páirteach scáthaithe. Scaip éadach nó páipéar thíos chun bláthanna tite a ghabháil. Is féidir an stóráil a dhéanamh go maith ansin i spéaclaí in áit fhionnuar agus dorcha. **Sa gheimhreadh:** Tá Meadowsweet crua.



Algjört engjasæta
Filipendula ulmaria
Ein helgasta keltneska plantan - verkjastillandi og sykursæt

Raunveruleg engjasæk vex á milli 50 og 150 sentimetrar. Blöðin eru fjaðrandi dökkgræn og þungblá og hvít dúnleit að neðanverðu. Blómstrandi stendur frá júní til september. Hinar um það bil 20 sentímetra stóru, trektlaga blómablóm, sem innihalda mörg rjómahvít einstök blóm og blómstra í lotum, eru sláandi. Þeir gefa frá sér ilm sem minnir á möndlur og hunang. Nafnið kemur líklega til vegna notkunar á blómum þess til að bragðbæta mjöð (hunangsvín) eða fer aftur í sætan ilm þeirra eftir uppskeru - svokallaða túnsætan. Tilviljun var fjölærin ein af helgustu plöntum Kelta. Það gegnir einnig mikilvægu hlutverki í hefðbundnum náttúrulækningum þar sem það er tegund af aspiríni úr jurtum. Virkir kraftar: Að utan eru fótaböð og þjöppur úr sterku teþykkni sögð vera áhrifarík fyrir bólgna fætur eða fætur. Teinnrennsli getur haft róandi áhrif á kvefi og vandamál í meltingarvegi, gigt og þvagsýrugigt. Te: Hellið 250 ml af sjóðandi vatni yfir eina til tvær teskeiðar af jurtum eða blómum og látið bruggið malla í 10 mínútur áður en það er síað. Í eldhúsinu: Rótin og sprotarnir þykja ætur og má útbúa eins og grænmeti. Allir hlutar plöntunnar, en sérstaklega blómin, henta vel til að bragðbæta sæta- og ávaxtarétti og drykki. Ófugt við franska matargerð og Vallóníu í Belgíu er engjasæta sjaldan notað í þýskri matargerð. **Náttúruleg staðsetning**: Engjasló finnst víða í Evrópu að sunnanverðu Miðjarðarhafi undanskildu. **Árangursrík ræktun:** Raunveruleg engjasætur má sá á vorin við 10 til 13 gráður á Celsíus eða gróðursetja snemma plöntur í jörðu á vorin. Þú ættir að setja ungar plöntur með um 40 sentímetra millibili í beðinu, þar sem plantan vex nokkuð útbreidd. **Besta staðsetningin:** Hið raunverulega engjasæt þrífst á sólríkum og hálfskuggum stöðum. Jarðvegurinn ætti að vera rakur til blautur og ríkur af næringarefnum. Banka- og tjarnarbrúnir eru tilvalin. **Besta umönnun:** Á haustin eða næsta vor ættir þú að skera niður notaða stilka. Áburður er óþarfur. Uppskera: Skerið og búntið efstu hluta plöntunnar þegar hún hefur blómstrað að fullu. Eftir það er búnturinn hengdur til þerris á hálfskyggðum stað. Dreifðu klút eða pappír undir til að ná fallnum blómum. Geymsluna má síðan vel gera í glösum á köldum og dimmum stað. **Á veturna:** Engjasækið er harðgert.



Regina dei prati
Filipendula ulmaria
Una delle piante celtiche più sacre - antidolorifica e dolce come lo zucchero

L'olmaria raggiunge altezze comprese tra 50 e 150 centimetri. Le foglie sono pennate, di color verde scuro e con grosse venature, con il lato inferiore di colore bianco. I fiori sbocciano da giugno a settembre. Quello che colpisce di questa pianta sono le grandi infiorescenze a forma di imbuto di circa 20 centimetri, che fioriscono in grappoli composti di molti singoli fiori color bianco crema. Diffondono un profumo che ricorda mandorle e miele. Il nome colloquiale tedesco fa riferimento probabilmente dall'uso dei suoi fiori per aromatizzare l'idromele, o al profumo dolce che amana dopo il raccolto. Questa pianta perenne era una delle piante più sacre ai Celti. Svolge anche un ruolo importante nella naturopatia tradizionale, in quanto per le sue funzioni è considerata una sorta di aspirina a base di erbe. Principi attivi: i pediluvi e gli impacchi fatti con un infuso forte della pianta dovrebbero essere efficaci su gambe o piedi gonfi. Un'infuso a base di olmaria può aiutare ad alleviare raffreddori e problemi del tratto gastrointestinale, reumatismi e gotta. Tisana: versare due cucchiaini di erba o fiori in 250 ml di acqua bollente e lasciar riposare per 10 minuti prima di filtrare. In cucina: le radici e i germogli sono considerati commestibili e possono essere preparati come le verdure. Tutte le parti della pianta, ma soprattutto i fiori, sono adatte per aromatizzare dolci e piatti a base di frutta, oltre che bevande. Nella cucina tedesca, a differenza della cucina francese e della regione Vallonia in Belgio, purtroppo l'olmaria è utilizzata raramente. **Posizione naturale**: L'olmaria si trova in gran parte dell'Europa, ad eccezione del Mediterraneo meridionale. **Coltivazione riuscita:** L'olmaria si può seminare a 10-13° Celsius in primavera, oppure è possibile piantare le prime piante nel terreno in primavera. 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:** L'olmaria prospera in luoghi soleggiati e parzialmente ombreggiati. Il terreno deve essere da umido a bagnato e ricco di nutrienti. Gli argini o bordi di uno stagno sono l'ideale. **Cura ottimale:** In autunno oppure nella primavera successiva è consigliabile tagliare gli steli fioriti. Non è necessaria la concimazione. Raccolto: tagliare e raggruppare le parti superiori della pianta quando è completamente fiorita. Quindi appendere il fascio ad essiccare in un luogo parzialmente ombreggiato. Stendere un panno o della carta sotto per raccogliere i fiori che cadranno. La conservazione può avvenire in vetro, in un luogo fresco e buio. **In inverno:** L'olmaria è resistente all'inverno.



Prava livada
Filipendula ulmaria
Jedna od najsvetijih keltskih biljaka - protiv bolova i šećera

Prava livadarka naraste između 50 i 150 centimetara. Listovi su perasti tamnozeleni i s jakim žilama, a s donje strane bijeli paperjasti. Cvatnja traje od lipnja do rujna. Upečatljivi su otprilike 20 centimetara veliki cvatovi u obliku lijevka, koji sadrže mnogo pojedinačnih krem-bijelih cvjetova i cvatu u skupinama. Odišu mirisom koji podsjeća na bademe i med. Ime vjerojatno potječe od korištenja cvjetova za aromatiziranje medovine (vino od meda) ili potječe od njihovog slatkog mirisa nakon žetve - takozvane livadne slatkoće. Usput, trajnica je bila jedna od najsvetijih biljaka Kelta. Također igra važnu ulogu u tradicionalnoj naturopatiji jer je vrsta biljnog aspirina. Aktivne snage: Izvana, kupke za stopala i oblozi od ekstrakta jakog čaja navodno su učinkoviti za otečene noge ili stopala. Oparica od čaja može djelovati umirujuće kod prehlada i tegoba gastrointestinalnog trakta, reume i gihta. Čaj: jednu do dvije žličice biljke ili cvjetova prelijte s 250 ml kipuće vode i ostavite da se napitak kuha 10 minuta prije nego što ga procijedite. U kuhinji: Korijen i izdanci se smatraju jestivim i mogu se pripremati kao povrće. Svi dijelovi biljke, a posebno cvjetovi, pogodni su za aromatiziranje slatkih i voćnih jela i pića. Za razliku od francuske kuhinje i Valonije u Belgiji, livadna slatka se rijetko koristi u njemačkoj kuhinji. **Zemlja porijekla**: Livadnik se nalazi u velikim dijelovima Europe s izuzetkom južnog Sredozemlja. **Uspješan uzgoj:** Pravu livadnicu možete sijati u proljeće na 10 do 13 stupnjeva Celzijusa ili rane biljke posaditi u tlo u proljeće. Mlade biljčice u gredicu trebate staviti na razmak od oko 40 centimetara, budući da biljka raste prilično raširena. **Najbolja lokacija:** Prava livadnica uspijeva na sunčanim i polusjenovitim mjestima. Tlo treba biti vlažno do mokro i bogato hranjivim tvarima. Rubovi obale i ribnjaka su idealni. **Optimalna njega:** U jesen ili sljedeće proljeće trebali biste odrezati osušene stabljike. Gnojiva su nepotrebna. Berba: Odrežite i povežite u snopove gornje dijelove biljke kada potpuno procvjeta. Nakon toga se svežanj objesi da se suši na djelomično zasjenjenom mjestu. Raširite krpu ili papir ispod da uhvatite otpalo cvijeće. Zatim se može dobro čuvati u čašama na hladnom i tamnom mjestu. **U zimi:** Meadowsweet je otporan.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Īsts vīgriezes
Filipendula ulmaria
Viens no svētākajiem ķeltu augiem - sāpes mazinošs un cukursalds

Īstā vīgrieze izaug no 50 līdz 150 centimetriem. Lapas ir tumši zaļas, ar izteikti dzīslām un baltu pūku apakšpusē. Ziedēšana ilgst no jūnija līdz septembrim. Uzkrītošas ir aptuveni 20 centimetrus lielās, piltuvveida ziedkopas, kurās ir daudz krēmbaltu atsevišķu ziedu, kas zied pa partijām. Tie izstaro smaržu, kas atgādina mandeles un medu. Nosaukums, iespējams, cēlies no tā ziedu izmantošanas medus (medus vīna) aromatizēšanai vai pēc ražas novākšanas atgriežas pie to saldenās smaržas – tā sauktā pļavas salduma. Starp citu, daudzgadīgais bija viens no svētākajiem ķeltu augiem. Tam ir arī svarīga loma tradicionālajā naturopātijā, jo tas ir augu izcelsmes aspirīna veids. Aktīvie spēki: Ārēji kāju vannas un kompreses, kas izgatavotas no stipra tējas ekstrakta, ir efektīvas pietūkušām kājām vai pēdām. Tējas uzlējums var iedarboties nomierinoši pret saaukstēšanos un kuņģa-zarnu trakta problēmām, reimatismu un podagru. Tēja: vienu līdz divām tējkarotēm garšaugu vai ziedu aplej ar 250 ml verdoša ūdens un ļaujiet brūvēt 10 minūtes pirms izkāšanas. Virtuvē: sakne un dzinumi tiek uzskatīti par ēdamiem, un tos var pagatavot kā dārzeņus. Visas auga daļas, bet īpaši ziedi, ir piemērotas saldo un augļu ēdienu un dzērienu aromatizēšanai. Atšķirībā no franču virtuves un Valonijas virtuves Beļģijā, pļavu slieksni vācu virtuvē izmanto reti. **Dabiska vieta**: Meadowsweet ir sastopama lielā daļā Eiropas, izņemot Vidusjūras dienvidus. **Veiksmīga audzēšana:** Īstās vīgriezes var sēt pavasarī 10 līdz 13 grādos pēc Celsija vai agros augus stādīt zemē pavasarī. Dobē jaunus augus vajadzētu novietot apmēram 40 centimetru attālumā viens no otra, jo augs aug diezgan izkliedēts. **Labākā atrašanās vieta:** Īstā vīgrieze plaukst saulainās un daļēji ēnainās vietās. Augsnei jābūt mitrai vai mitrai un bagātai ar barības vielām. Ideālas ir krastu un dīķu malas. **Optimāla aprūpe:** Rudenī vai nākamajā pavasarī jums vajadzētu nogriezt izlietotos stublājus. Mēslošanas līdzekļi nav nepieciešami. Ražas novākšana: nogrieziet un salieciet kopā auga augšējās daļas, kad tas pilnībā uzziedējis. Pēc tam saišķi pakar žūt daļēji ēnainā vietā. Izklājiet apakšā drānu vai papīru, lai notvertu nokritušos ziedus. Pēc tam var labi uzglabāt glāzēs vēsā un tumšā vietā. **Ziemā:** Meadowsweet ir izturīgs.



Tikras pievinis saldainis
Filipendula ulmaria
Vienas švenčiausių keltų augalų – skausmą malšinantis ir cukrui saldus

Tikrasis pievagrybis užauga nuo 50 iki 150 centimetrų. Lapai yra plunksniški tamsiai žali ir stipriai gysloti, o apatinė pusė balta pūkuota. Žydėjimas trunka nuo birželio iki rugsėjo. Į akis krenta maždaug 20 centimetrų stambūs piltuvėlio formos žiedynai, kuriuose yra daug kreminės baltumo atskirų žiedų, žydintys partijomis. Jie skleidžia migdolų ir medaus kvapą. Pavadinimas tikriausiai kilęs dėl jo žiedų naudojimo midui (medaus vynui) pagardinti arba po derliaus nuėmimo grįžta prie jų saldaus kvapo – vadinamojo pievos saldumo. Beje, daugiametis augalas buvo vienas švenčiausių keltų augalų. Jis taip pat vaidina svarbų vaidmenį tradicinėje natūropatijoje, nes tai yra žolelių aspirino rūšis. Aktyvios jėgos: teigiama, kad išoriškai pėdų vonios ir kompresai, pagaminti iš stiprios arbatos ekstrakto, yra veiksmingi esant patinusioms kojoms ar pėdoms. Arbatos antpilas gali turėti raminamąjį poveikį peršalus ir esant viršikinimo trakto problemoms, reumatui ir podagrai. Arbata: vieną ar du arbatinius šaukštelius žolės ar žiedų užpilkite 250 ml verdančio vandens ir leiskite užplikyti 10 minučių prieš nukošdami. Virtuvėje: šaknys ir ūgliai laikomi valgomais ir gali būti paruošti kaip daržovės. Visos augalo dalys, o ypač žiedai, tinka gardinti saldžius ir vaisinius patiekalus bei gėrimus. Priešingai nei prancūzų virtuvėje ir Belgijos Valonijos virtuvėje, pievinė žolė vokiečių virtuvėje naudojama retai. **Natūrali vieta**: Meadowsweet aptinkama didelėje Europos dalyje, išskyrus pietinę Viduržemio jūros dalį. **Sėkmingas auginimas:** Tikras pievgrybis gali būti sėjamas pavasarį 10–13 laipsnių temperatūroje arba ankstyvus augalus galima sodinti į žemę pavasarį. Jaunus augalus lysvėje reikėtų dėti maždaug 40 centimetrų atstumu vienas nuo kito, nes augalas auga gana plačiai. **Geriausia vieta:** Tikrasis pievagrybis klesti saulėtose ir pusiau pavėsingose vietose. Dirva turi būti drėgna arba drėgna ir turtinga maistinių medžiagų. Idealiai tinka kranto ir tvenkinio kraštai. **Optimali priežiūra:** Rudenį arba kitą pavasarį reikia nupjauti nudžiūvusius stiebus. Trąšos nereikalingos. Derlius: nupjaukite ir surišk ite viršutines augalo dalis, kai visiškai žydės. Po to ryšulėlis pakabinamas džiūti iš dalies pavėsingoje vietoje. Po apačia paskleiskite audinį ar popierių, kad sugautumėte nukritusias gėles. Tada galima gerai laikyti stiklinėse vėsioje ir tamsioje vietoje. **Žiemą:** Meadowsweet yra atsparus.



Meadowsweet reali
Filipendula ulmaria
Waħda mill-pjanti Ċeltiċi l-aktar sagri - li ttaffi l-uġigħ u ħelwa zokkor

Il-meadowsweet vera tikber bejn 50 u 150 ċentimetru. Il-weraq huma pinnate aħdar skur u bil-vini ħafna u abjad fl-isfel fuq in-naħa ta 'taħt. Il-fjoritura ddum minn Ġunju sa Settembru. Il-fjorituri tal-fjuri kbar ta 'madwar 20 ċentimetru, f'forma ta' lembut, li fihom ħafna fjuri individwali abjad krema u jiffjorixxu f'lottijiet, huma impressjonanti. Huma joħorġu riħa li tfakkar fil-lewż u l-għasel. L-isem probabbilment ġej mill-użu tal-fjuri tiegħu biex jagħti togħma lill-mead (inbid tal-għasel) jew imur lura għar-riħa ħelwa tagħhom wara l-ħsad - l-ħekk imsejħa ħlewwa tal-mergħat. Inċidentalment, il-pjanti perenni kienet waħda mill-aktar pjanti sagri taċ-Ċelti. Għandu wkoll rwol importanti fin-naturopatija tradizzjonali peress li huwa tip ta 'aspirina erbali. Forzi attivi: Esternament, banjijiet tas-saqajn u kompressi magħmula minn estratt tat-te qawwi jingħad li huma effettivi għal saqajn jew saqajn minfuħin. Infużjoni tat-te jista 'jkollha effett serħan il-moħħ fuq irjiħat u problemi fil-passaġġ gastrointestinali, rewmatiżmu u gotta. Te: Ferra 250 ml ta 'ilma jagħli fuq waħda jew żewġ kuċċarini ta' ħaxix jew fjuri u ħalli l-brew weqfin għal 10 minuti qabel tisfija. Fil-kċina: L-għerq u r-rimjiet huma kkunsidrati tajbin għall-ikel u jistgħu jiġu ppreparati bħall-ħxejjex. Il-partijiet kollha tal-pjanta, iżda speċjalment il-fjuri, huma adattati għat-togħma ta 'platti u xorb ħelu u tal-frott. B'kuntrast mal-kċina Franċiża u dik tal-Vallonja fil-Belġju, il-meadowsweet rarament jintuża fil-kċina Ġermaniża. **Post naturali**: Il-meadowsweet jinstab f'partijiet kbar tal-Ewropa bl-eċċezzjoni tan-Nofsinhar tal-Mediterran. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Meadowsweet reali jista 'jinżera' fir-rebbiegħa f'temperatura ta '10 sa 13-il grad Celsius jew pjanti bikrija jistgħu jitħawlu fl-art fir-rebbiegħa. Għandek tpoġġi pjanti żgħar madwar 40 ċentimetru 'l bogħod minn xulxin fis-sodda, peress li l-pjanta tikber pjuttost mifruxa. **L-aħjar post:** Il-meadowsweet reali jiffjorixxi f'postijiet xemxija u semi-dellija. Il-ħamrija għandha tkun niedja għal imxarrba u rikka fin-nutrijenti. It-truf tal-bank u l-għadajjar huma ideali. **Kura ottimali:** Fil-ħarifa jew fir-rebbiegħa ta 'wara għandek taqta' lura z-zkuk li jintefqu. Il-fertilizzanti mhumiex meħtieġa. Ħsad: Aqta 'u għaqqad il-partijiet ta' fuq tal-pjanta meta tkun bloomed għal kollox. Wara dan, il-qatta hija mdendla biex tinxef f'post parzjalment oskura. Ifrex drapp jew karta taħtu biex taqbad fjuri waqgħu. Il-ħażna tista 'mbagħad issir sew fi nuċċalijiet f'post frisk u mudlam. **Fix-xitwa:** Meadowsweet huwa jifilħu.



Medicinale Planten - Echte Moerasspirea
Filipendula ulmaria
Een van de meest heilige Keltische planten - pijnstiller en suikerzoet

De echte moerasspirea wordt tussen de 50 en 150 centimeter hoog. Het blad is donkergroen geveerd en sterk geaderd, met witte bloemen aan de onderzijde. De bloei loopt van juni tot september. Opvallend zijn de ongeveer 20 centimeter grote trechtervormige bloeiwijzen, die veel roomwitte enkele bloemen bevatten en in batches bloeien. Ze verspreiden een geur die doet denken aan amandelen en honing. De naam komt waarschijnlijk van het gebruik van de bloemen om mede (honingwijn) op smaak te brengen of van de zoete geur na de oogst - het zogenaamde maaizoet. Overigens was de vaste plant een van de meest heilige planten van de Kelten. Het speelt ook een belangrijke rol in de traditionele natuurgeneeskunde, aangezien het een soort kruidenaspirine is. Effectieve krachten: uitwendig zouden voetbaden en kompressen gemaakt van een sterk thee-extract effectief zijn voor gezwollen benen of voeten. Bij verkoudheid en problemen in het maagdarmkanaal, reuma en jicht kan een thee-infuus een rustgevend effect hebben. Thee: Giet een of twee theelepels kruiden of bloemen over 250 ml kokend water en laat het brouwsel 10 minuten trekken alvorens het te persen. In de keuken: de wortels en scheuten worden als eetbaar beschouwd en kunnen als groenten worden bereid. Alle delen van de plant, maar vooral de bloemen, zijn geschikt voor het op smaak brengen van desserts, fruitgerechten en dranken. In tegenstelling tot Frans en Belgisch Wallonië wordt moerasspirea helaas zelden gebruikt in de Duitse keuken. **Natuurlijke locatie**: Echte moerasspirea komt voor in grote delen van Europa met uitzondering van het zuidelijke Middellandse Zeegebied. **Succesvolle teelt:** Echte moerasspirea kan in het voorjaar worden gezaaid bij 10 tot 13 graden Celsius of voorgekweekte planten kunnen in het voorjaar in de volle grond worden geplant. 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 echte moerasspirea gedijt op zonnige en gedeeltelijk beschaduwde plaatsen. De grond moet vochtig tot nat zijn en rijk aan voedingsstoffen. Oever- en vijverranden zijn ideaal. **Optimale verzorging:** In de herfst of het volgende voorjaar moet u de uitgebloeide stelen terugsnoeien. Meststoffen zijn niet nodig. Oogst: snij en bundel de toppen van de plant als deze volledig uitgebloeid is. Daarna wordt de bundel op een gedeeltelijk schaduwrijke plek opgehangen om te drogen. Spreid een doek of papier eronder uit om gevallen bloemen op te vangen. Ze kunnen dan in potten op een koele en donkere plaats worden bewaard. **In de winter:** Echte moerasspirea is winterhard.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Ekte engsøt

Filipendula ulmaria

En av de helligste keltiske plantene - smertestillende og sukkersøt

Den ekte engsøten blir mellom 50 og 150 centimeter. Bladene er pinnate mørkegrønne og kraftig årede og hvite dunaktige på undersiden. Blomstringen varer fra juni til september. De cirka 20 centimeter store, traktformede blomsterstandene, som inneholder mange kremhvite enkeltblomster og blomstrer i partier, er slående. De utstråler en duft som minner om mandler og honning. Navnet kommer sannsynligvis fra bruken av blomstene for å smaksette mjød (honningvin) eller går tilbake til deres søte duft etter høsting - den såkalte engsødheten. Stauden var forøvrig en av kelternes helligste planter. Det spiller også en viktig rolle i tradisjonell naturmedisin, da det er en type urteaspirin. Aktive krefter: Utvendig sies fotbad og kompresser laget av et sterkt teekstrakt å være effektive for hovne ben eller føtter. En teinfusjon kan virke lindrende ved forkjølelse og problemer i mage-tarmkanalen, revmatisme og gikt. Te: Hell 250 ml kokende vann over en til to teskjeer med urter eller blomster og la brygget trekke i 10 minutter før du siler. På kjøkkenet: Roten og skuddene anses som spiselige og kan tilberedes som grønnsaker. Alle deler av planten, men spesielt blomstene, egner seg til å smaksette søt- og fruktretter og drikke. I motsetning til det franske kjøkkenet og det fra Wallonia i Belgia, brukes engsøt sjelden i tysk mat. **Naturlig beliggenhet**: Engsøt finnes i store deler av Europa med unntak av det sørlige Middelhavet. **Vellykket dyrking:** Ekte engsøt kan sås om våren ved 10 til 13 grader Celsius eller tidlige planter kan plantes i bakken om våren. Du bør plassere unge planter med ca 40 centimeters mellomrom i bedet, siden planten vokser ganske viltvoksende. **Den beste beliggenheten:** Den ekte engsøten trives på solrike og halvskyggefulle steder. Jorda skal være fuktig til våt og rik på næringsstoffer. Bank- og damkanter er ideelle. **Optimal omsorg:** Om høsten eller neste vår bør du kutte ned brukte stengler. Gjødsel er unødvendig. Innhøsting: Klipp og bunt de øverste delene av planten når den er fullblomstret. Etter det henges bunten til tørk på et delvis skyggelagt sted. Spre en klut eller papir under for å fange falne blomster. Oppbevaringen kan da fint gjøres i glass på et kjølig og mørkt sted. **Om vinteren:** Engsøt er hardfør.



Prawdziwy Meadowsweet

Filipendula ulmaria

Jedna z najświętszych roślin celtyckich - środek przeciwbólowy i słodki cukier

Meadowsweet osiąga wysokość wzrostu od 50 do 150 cm. Liście ciemnozielone są pierzaste i silnie żyłkowane, a na spodzie puszysta biel. Okres kwitnienia trwa od czerwca do września. Uderzające są kwiatostany w kształcie lejka, wielkości około 20 cm, zawierające wiele kremowobiałych pojedynczych kwiatów, które kwitną partiami. Wydzielają zapach przypominający migdały i miód. Nazwa prawdopodobnie wywodzi się od wykorzystania kwiatów do przyprawiania miodów pitnych (wina miodowego) lub od słodkiego zapachu po zbiorach - tak zwanej słodyczy skoszonej trawy. Meadowsweet była jedną z najświętszych roślin Celtów. Odgrywa również ważną rolę w tradycyjnej medycynie naturalnej, ponieważ jest rodzajem ziołowej aspiryny. Substancje czynne: przy zastosowaniu zewnętrznym kąpiele stóp i okłady z mocnego ekstraktu herbaty uważane są za skuteczne na opuchnięte nogi lub stopy. Napar z herbaty może pomóc złagodzić przeziębienia, problemy żołądkowo-jelitowe, reumatyzm i dnę. Herbata: jedną lub dwie łyżeczki ziela lub kwiatów zalać 250 ml wrzącej wody i przed odcedzeniem odstawić na 10 minut do zaparzenia. W kuchni: korzenie i pędy są jadalne i można je przygotować jak warzywa. Wszystkie części rośliny, a zwłaszcza kwiaty, nadają się do przyprawiania słodkich i owocowych potraw oraz napojów. Meadowsweet jest czasami używany w kuchni francuskiej i belgijskiej, ale rzadko w kuchni niemieckiej. **Naturalne położenie**: Meadowsweet można znaleźć w dużej części Europy z wyjątkiem południowej części Morza Śródziemnego. **Udana uprawa:** Możesz albo rozpocząć rozmnażanie w pomieszczeniu, a następnie sadzić sadzonki na wiosnę, lub możesz bezpośrednio wysiewać wiosną w temperaturze od 10 do 13 ° Celsjusza. Należy pozostawić około 40 cm odstępu między roślinami, ponieważ meadowsweet ma tendencję do dość intensywnego wzrostu. **Najlepsza lokalizacja:** Meadowsweet kwitnie w miejscach słonecznych lub półcienistych. Gleba powinna być wilgotna do mokrej i pożywna. Dlatego też brzegi rzek i brzegi stawów są idealnymi lokalizacjami. **Optymalna pielęgnacja:** Powinieneś ściąć wyblakłe łodygi jesienią lub następnej wiosny. Nawożenie nie jest konieczne. Zbiór: pokrój i związ górne części rośliny, gdy będzie w pełnym rozkwicie, i zawieś wiązkę do wyschnięcia w częściowo zacienionym miejscu. Rozłóż pod spodem szmatkę lub papier, aby złapać opadłe kwiaty. Meadowsweet można następnie dobrze przechowywać w szklankach w chłodnym i ciemnym miejscu. **W zimę:** Meadowsweet jest odporny na zimę.



Meadowsweet real

Filipendula ulmaria

Uma das plantas celtas mais sagradas - analgésica e açucarada

A meadowsweet real cresce entre 50 e 150 centímetros. As folhas são pinadas verde-escuras e fortemente nervuradas e brancas felpudas na parte inferior. A floração dura de junho a setembro. As inflorescências em forma de funil de aproximadamente 20 centímetros de largura, que contêm muitas flores individuais de cor creme e florescem em lotes, são impressionantes. Eles exalam um perfume que lembra amêndoas e mel. O nome provavelmente vem do uso de suas flores para aromatizar o hidromel (vinho de mel) ou remonta ao seu cheiro doce após a colheita - a chamada doçura do prado. Aliás, a perene era uma das plantas mais sagradas dos celtas. Também desempenha um papel importante na naturopatia tradicional, pois é um tipo de aspirina à base de plantas. Forças ativas: Externamente, banhos de pés e compressas feitas de um forte extrato de chá são considerados eficazes para pernas ou pés inchados. Uma infusão de chá pode ter um efeito calmante em resfriados e problemas no trato gastrointestinal, reumatismo e gota. Chá: Despeje 250 ml de água fervente sobre uma a duas colheres de chá de ervas ou flores e deixe a bebida em infusão por 10 minutos antes de coar. Na cozinha: A raiz e os brotos são considerados comestíveis e podem ser preparados como vegetais. Todas as partes da planta, mas especialmente as flores, são adequadas para aromatizar pratos e bebidas com doces e frutas. Em contraste com a culinária francesa e a da Valônia na Bélgica, a meadowsweet raramente é usada na culinária alemã. **Localização natural**: Meadowsweet é encontrado em grandes partes da Europa, com exceção do sul do Mediterrâneo. **Cultivo bem sucedido:** A meadowsweet real pode ser semeada na primavera a 10 a 13 graus Celsius ou as primeiras plantas podem ser plantadas no solo na primavera. Você deve colocar as plantas jovens com cerca de 40 centímetros de distância no canteiro, pois a planta cresce bastante esparramada. **A melhor localização:** O verdadeiro meadowsweet prospera em lugares ensolarados e semi-sombreados. O solo deve ser úmido a úmido e rico em nutrientes. Bordas de bancos e lagoas são ideais. **Cuidado ideal:** Im Herbst oder im folgenden Frühjahr sollten Sie abgeblühte Stängel zurückschneiden. Düngergaben sind unnötig. Ernte: Schneiden und bündeln Sie die oberen Teile der Pflanze, wenn sie voll erblüht ist. Danach wird das Bündel zum Trocknen an einen halbschattigen Ort gehängt. Breiten Sie ein Tuch oder Papier darunter aus, um abgefallene Blüten aufzufangen. Die Lagerung kann dann gut in Gläsern an einem kühlen und dunklen Platz erfolgen. **No inverno:** Echtes Mädesüß ist winterhart.



Plante medicinale - Adevărat Pajiște

Filipendula ulmaria

Una dintre cele mai sacre plante celtice - calmantul durerii și zahărul dulce

Adevăratul pajiște atinge înălțimi cuprinse între 50 și 150 de centimetri. Frunzele sunt verde închis pinnate și puternic venate, cu flori albe pe partea inferioară. Înflorirea se extinde din iunie până în septembrie. Sunt impresionante inflorescențele mari de aproximativ 20 de centimetri, în formă de pâlnie, care conțin multe flori albe cremoase și înfloresc în loturi. Dă un parfum care amintește de migdale și miere. Numele provine probabil din folosirea florilor lor pentru aromatizarea miedului (vin de miere) sau a parfumului lor dulce după recoltare - așa-numita dulceață de cosit. De altfel, perena a fost una dintre cele mai sacre plante ale celților. De asemenea, joacă un rol important în naturopatia tradițională, deoarece este un fel de aspirină pe bază de plante. Forțe eficiente: extern, băile de picioare și comprese fabricate dintr-un extract puternic de ceai se spune că sunt eficiente pentru picioarele sau picioarele umflate. Pentru răceli și probleme la nivelul tractului gastro-intestinal, reumatism și gută, o infuzie de ceai poate avea un efect calmant. Ceai: Se toarnă una sau două lingurițe de plante sau flori peste 250 ml de apă clocotită și se lasă preparatul să se absoarbă timp de 10 minute înainte de strecurare. În bucătărie: rădăcinile și lăstarii sunt considerați comestibili și pot fi preparați ca legumele. Toate părțile plantei, dar mai ales florile, sunt potrivite pentru aromarea deserturilor, a mâncărurilor cu fructe și a băuturilor. Spre deosebire de Valonia franceză și belgiană, dulceața din pajiște este din păcate rareori folosită în bucătăria germană. **Locație naturală**: Adevăratul pajiște poate fi găsit în părți mari ale Europei, cu excepția regiunii sudice a Mediteranei. **Cultivare de succes:** Adevăratul pajiște poate fi semănat primăvara la 10-13 grade Celsius sau plantele pre-cultivate pot fi plantate în pământ primăvara. 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:** Adevăratul pajiște prosperă în locuri însorite și parțial umbrite. Solul trebuie să fie umed până la umed și bogat în substanțe nutritive. Marginile băncii și ale iazului sunt ideale. **Îngrijire optimă:** Toamna sau primăvara următoare, ar trebui să tăiați tulpinile decolorate. Aplicațiile de îngrășăminte nu sunt necesare. Recoltare: tăiați și legați vârfurile plantei atunci când aceasta este complet înflorită. După aceea, pachetul este agățat într-un loc parțial umbrit pentru a se usca. Răspândiți o cârpă sau hârtie dedesubt pentru a prinde florile căzute. Pot fi apoi depozitate în borcane într-un loc răcoros și întunecat. **În iarnă:** Adevăratul pajiște este rezistent.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Läkemedelsväxter - Riktig Ängsöt

Filipendula ulmaria

En av de mest heliga keltiska växterna - smärtstillande och sockersöt

Den riktiga ängsöten når höjder mellan 50 och 150 centimeter. Bladen är pinnat mörkgröna och kraftigt ådda, med vita blommor på undersidan. Blomningen sträcker sig från juni till september. De cirka 20 centimeter stora, trattformade blomställningarna, som innehåller många krämvita enstaka blommor och blommar i satser, är slående. De avger en doft som påminner om mandel och honung. Namnet kommer troligen från användningen av deras blommor för att smaka mjöd (honungsvin) eller deras söta doft efter skörd - den så kallade klippsötman. För övrigt var den fleråriga en av kelternas heligaste växter. Det spelar också en viktig roll i traditionell naturopati, eftersom det är ett slags örtaspirin. Effektiva krafter: Externt sägs fotbad och kompresser gjorda av ett starkt te-extrakt vara effektiva för svullna ben eller fötter. Med förkylning och problem i mag-tarmkanalen, reumatism och gikt kan en teinfusion ha en lugnande effekt. Te: Häll en till två teskedar örter eller blommor med 250 ml kokande vatten och låt bryggan stå i 10 minuter innan du silar. I köket: rötterna och skotten anses vara ätliga och kan beredas som grönsaker. Alla delar av växten, men speciellt blommorna, är lämpliga för att smaka på desserter, frukträtter och drycker. Till skillnad från franska och belgiska Vallonien används ängsocker tyvärr sällan i det tyska köket. **Naturligt läge**: Verklig ängsöt finns i stora delar av Europa med undantag för södra Medelhavsområdet. **Framgångsrik odling:** Verklig ängsöt kan sås på våren vid 10 till 13 grader Celsius eller förvuxna växter kan planteras i marken på våren. Du bör placera unga växter i sängen på ett avstånd av cirka 40 centimeter, eftersom växten växer ganska spretande. **Den bästa platsen:** Den riktiga ängsweeten trivs på soliga och delvis skuggade platser. Marken ska vara fuktig till våt och rik på näringsämnen. Bank- och dammkanter är idealiska. **Optimal vård:** På hösten eller nästa vår bör du skära ned de bleka stjälkarna. Gödselmedel är onödiga. Skörd: klipp och bunt plantans toppar när den är helt blommad. Därefter hängs bunten på en delvis skuggad plats för att torka. Sprid en trasa eller ett papper under för att fånga fallna blommor. De kan sedan förvaras i burkar på en sval och mörk plats. **På vintern:** Verklig ängsöt är hård.



Pravá lúčna

Filipendula ulmaria

Jedna z najposvätnejších keltských rastlín – zmierňujúca bolesť a sladká

Pravá lipnica dorastá medzi 50 až 150 centimetrami. Listy sú sperené tmavozelené a silne žilkované a na spodnej strane biele páperovité. Kvitnutie trvá od júna do septembra. Nápadné sú približne 20 centimetrov veľké lievikovité súkvetia, ktoré obsahujú veľa krémovobielych jednotlivých kvetov a kvitnú v dávkach. Vyžaruje z nich vôňa pripomínajúca mandle a med. Názov pochádza pravdepodobne z používania jej kvetov na dochutenie medoviny (medového vína) alebo sa vracia k ich sladkej vôni po zbere – takzvanej lúčnej sladkosti. Mimochodom, trvalka bola jednou z najposvätnejších rastlín Keltov. Hrá tiež dôležitú úlohu v tradičnej naturopatii, keďže ide o typ bylinného aspirínu. Aktívne sily: Zvonka sú na opuchnuté nohy či chodidlá účinné kúpele na nohy a obklady zo silného čajového extraktu. Čajový nálev môže mať upokojujúci účinok pri prechladnutí a problémoch tráviaceho traktu, reumatizme a dne. Čaj: Jednu až dve čajové lyžičky bylinky alebo kvetov zalejte 250 ml vriacej vody a pred scedením nechajte lúhovať 10 minút. V kuchyni: Koreň a výhonky sa považujú za jedlé a dajú sa pripraviť ako zelenina. Všetky časti rastliny, najmä však kvety, sú vhodné na dochutenie sladkých a ovocných jedál a nápojov. Na rozdiel od francúzskej kuchyne a valónskej kuchyne v Belgicku sa lúčna v nemeckej kuchyni používa len zriedka. **Prirodzená poloha**: Sladkosť lúčna sa vyskytuje vo veľkých častiach Európy s výnimkou južného Stredomoria. **Úspešná kultivácia:** Ozajstnú lipnicu možno zasiať na jar pri teplote 10 až 13 stupňov Celzia alebo skoré rastliny zasadiť do zeme na jar. Mladé rastlinky by ste mali na záhon umiestniť asi 40 centimetrov od seba, pretože rastlina rastie dosť rozložite. **Najlepšie umiestnenie:** Pravej lúčnej sa darí na slnečných a polotienistých miestach. Pôda by mala byť vlhká až mokrá a bohatá na živiny. Ideálne sú okraje brehov a jazierok. **Optimálna starostlivosť:** Na jeseň alebo nasledujúcu jar by ste mali zredukovať opotrebované stonky. Hnojivá sú zbytočné. Zber: Odrežte a zviažte vrchné časti rastliny, keď sú plne rozkvitnuté. Potom sa zväzok zavesí do sucha na čiastočne zatienené miesto. Podložte handričku alebo papier, aby ste zachytili opadané kvety. Skladovanie sa potom dá dobre urobiť v pohároch na chladnom a tmavom mieste. **V zime:** Múčnik je mrazuvzdorný.



Prava travniška sladica

Filipendula ulmaria

Ena najbolj svetih keltskih rastlin - protibolečinska in sladkobna

Prava ruševka zraste med 50 in 150 centimetri. Listi so pernati temno zeleni in močno žilasti ter na spodnji strani belo puhasti. Cvetenje traja od junija do septembra. Osupljiva so približno 20 centimetrov velika lijakasta socvetja, ki vsebujejo veliko smetanasto belih posameznih cvetov in cvetijo v sklopih. Oddajajo vonj, ki spominja na mandlje in med. Ime najverjetneje izvira iz uporabe njenih cvetov za aromatiziranje medice (medeno vino) ali izvira iz njihovega sladkega vonja po žetvi - tako imenovana travniška sladkoba. Mimogrede, trajnica je bila ena najbolj svetih rastlin Keltov. Prav tako ima pomembno vlogo v tradicionalni naturopatiji, saj je vrsta zeliščnega aspirina. Delovne sile: Zunanje kopeli in obkladki iz močnega čajnega izvlečka naj bi bili učinkoviti pri oteklih nogah ali stopalih. Čajni poparek lahko blaži prehlad in težave s prebavili, revmo in protin. Čaj: Eno do dve čajni žlički zelišča ali cvetov prelijte z 250 ml vrele vode in pustite, da se zvarek strmi 10 minut, preden ga precedite. V kuhinji: Korenina in poganjki so užitni in jih lahko pripravimo kot zelenjavo. Vsi deli rastline, predvsem pa cvetovi, so primerni za odišavljanje sladkih in sadnih jedi ter pijač. V nasprotju s francosko kuhinjo in valonsko kuhinjo v Belgiji se travniška sladica v nemški kuhinji redko uporablja. **Naravni habitat**: Travnik najdemo v velikem delu Evrope z izjemo južnega Sredozemlja. **Navodila za gojenje:** Pravo ruševje lahko sejemo spomladi pri 10 do 13 stopinjah Celzija ali zgodnje rastline spomladi posadimo v zemljo. Mlade rastline postavite na gredico približno 40 centimetrov narazen, saj se rastlina precej razprostira. **Najboljša lokacija:** Prava ruševka uspeva na sončnih in polsenčnih legah. Tla morajo biti vlažna do mokra in bogata s hranili. Robovi bregov in ribnikov so idealni. **Optimalna nega:** Jeseni ali naslednjo pomlad odrežite odcvetela stebla. Gnojila so nepotrebna. Žetev: odrežite in zvežite vrhnje dele rastline, ko popolnoma odcvetijo. Po tem se sveženj obesi, da se posuši v delno senčnem prostoru. Spodaj razgrnite krpo ali papir, da ujamete odpadle rože. Shranjevanje lahko nato dobro opravimo v kozarcih na hladnem in temnem mestu. **V zimskem času:** Meadowsweet je trpežna.



Reina de los prados

Filipendula ulmaria

Una de las plantas celtas más sagradas - calmante y dulce como el azúcar

La reina de los prados alcanza alturas de crecimiento de entre 50 y 150 centímetros. Las hojas son pinnadas de verde oscuro y fuertemente veteadas, con pelusa blanca en el envés. El período de floración es de junio a septiembre. Son llamativas las inflorescencias de aproximadamente 20 centímetros de tamaño y con flores en forma de embudo, que contienen muchas flores individuales de color blanco cremoso y que florecen por lotes. Exudan una fragancia que recuerda a las almendras y la miel. El nombre probablemente deriva del uso de sus flores para dar sabor al aguamiel (vino de aguamiel) o de su olor dulce después de la cosecha, el llamado dulzor del puré. Por cierto, la planta perenne era una de las plantas más sagradas de los celtas. También juega un papel importante en la naturopatía tradicional, ya que es una especie de aspirina a base de hierbas. Propiedades activas: Externamente, los baños de pies y las compresas hechas con un fuerte extracto de té son efectivas contra las piernas o pies hinchados. Una infusión de té puede tener un efecto calmante para resfriados y problemas en el tracto gastrointestinal, reumatismo y gota. Té: Vierta 250 ml de agua hirviendo sobre una o dos cucharaditas de hierba o flores y deje que la bebida se remoje durante 10 minutos antes de colarla. En la cocina: La raíz y los brotes se consideran comestibles y pueden prepararse como verduras. Todas las partes de la planta, pero especialmente las flores, son adecuadas para aromatizar platos y bebidas dulces y frutales. Por desgracia, la reina de los prados se usa poco en la cocina alemana, a diferencia de la francesa y la de la Valonia belga. **Ubicación natural**: La genuina reina de los prados se puede encontrar en grandes partes de Europa, con la excepción de la zona del sur del Mediterráneo. **Cultivo exitoso:** La genuina reina de los prados puede ser sembrada en primavera a 10 o 13 grados centígrados o las primeras plantulas precultivadas pueden ser plantadas en el suelo en primavera. Las plantas jóvenes deben ser colocadas en el arriate a una distancia de unos 40 centímetros, ya que la planta crece bastante fuera de control. **La mejor ubicación:** La reina de los prados prospera en lugares soleados y semi-sombríos. El suelo debe ser de húmedo a mojado y rico en nutrientes. Los bordes de los ríos y estanques son ideales. **Cuidado óptimo:** En otoño o en la primavera siguiente deberá cortar los tallos florecidos. El fertilizante no es necesario. Cosecha: Cortar y atar las partes superiores de la planta cuando esté completamente florecida. Luego cuelgue el fardo para que se seque en un lugar semisombra. Esparce un paño o un papel debajo para atrapar las flores caídas. Luego puede ser almacenado en vasos en un lugar fresco y oscuro. **En el invierno:** La reina de los prados es resistente.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Pravá lční
Filipendula ulmaria
Jedna z nejposvátnějších keltských rostlin – tišící bolest a sladká

Pravý lční dorůstá mezi 50 a 150 centimetry. Listy jsou zpeřené tmavě zelené a silně žilkované a na spodní straně bíle ochmýřené. Kvetení trvá od června do září. Nápadná jsou asi 20 centimetrů velká nálevkovitá květenství, která obsahují mnoho smetanově bílých jednotlivých květů a kvetou v dávkách. Vyzařuje z nich vůně připomínající mandle a med. Název pochází pravděpodobně od použití jejích květů k ochucení medoviny (medového vína) nebo se vrací k jejich sladké vůni po sklizni – tzv. luční sladkosti. Trvalka byla mimochodem jednou z nejposvátnějších rostlin Keltů. Hraje také důležitou roli v tradiční naturopatii, protože je to druh bylinného aspirinu. Aktivní síly: Zevně jsou na otoky nohou či chodidel účinné koupele nohou a obklady ze silného čajového extraktu. Čajový nálev může mít uklidňující účinek při nachlazení a problémech trávicího traktu, revmatismu a dně. Čaj: Jednu až dvě čajové lžičky bylinky nebo květů zalijte 250 ml vroucí vody a před scezením nechte 10 minut louhovat. V kuchyni: Kořen a výhonky jsou považovány za jedlé a lze je upravovat jako zeleninu. Všechny části rostliny, ale především květy, jsou vhodné k dochucení sladkých a ovocných pokrmů a nápojů. Na rozdíl od francouzské kuchyně a belgického Valonska se v německé kuchyni používá tužinka jen zřídka. **Přirozená poloha**: Svízel luční se vyskytuje ve velkých částech Evropy s výjimkou jižního Středomoří. **Úspěšné pěstování:** Pravou lučinu lze vysévat na jaře při 10 až 13 stupních Celsia nebo rané rostliny zasadit do země na jaře. Mladé rostliny byste měli na záhon umístit asi 40 centimetrů od sebe, protože rostlina roste poměrně rozložitě. **Nejlepší umístění:** Pravé luční se daří na slunných a polostinných místech. Půda by měla být vlhká až mokrá a bohatá na živiny. Ideální jsou okraje břehů a rybníků. **Optimální péče:** Na podzim nebo následující jaro byste měli ořezat opotřebované stonky. Hnojiva jsou zbytečná. Sklizeň: Seřízněte a svažte horní části rostliny, když plně rozkvetly. Poté se svazek zavěsí do sucha na částečně zastíněné místo. Podložte hadřík nebo papír, abyste zachytili spadané květiny. Skladování se pak dá dobře provést ve sklenicích na chladném a tmavém místě. **V zimě:** Luční je mrazuvzdorná.



Gerçek çayır tatlısı
Filipendula ulmaria
En kutsal Kelt bitkilerinden biri - ağrı kesici ve şekerli

Gerçek çayır tatlısı 50 ila 150 santimetre arasında büyür. Yapraklar pinnate koyu yeşil ve yoğun damarlı ve alt tarafı beyaz tüylüdür. Çiçeklenme Haziran'dan Eylül'e kadar sürer. Birçok krem-beyaz tek tek çiçek içeren ve gruplar halinde çiçek açan yaklaşık 20 santimetre büyüklüğünde, huni şeklindeki çiçek salkımları dikkat çekicidir. Badem ve balı andıran bir koku yayıyorlar. Adı muhtemelen çiçeklerinin bal likörüne (bal şarabı) tat vermek için kullanılmasından ya da hasattan sonra çayır tatlılığı denilen tatlı kokularına geri döner. Bu arada, çok yıllık, Keltlerin en kutsal bitkilerinden biriydi. Bir tür bitkisel aspirin olduğu için geleneksel naturopatide de önemli bir rol oynar. Aktif kuvvetler: Dışarıdan, güçlü bir çay özünden yapılan ayak banyoları ve kompreslerin şişmiş bacaklar veya ayaklar için etkili olduğu söylenir. Bir çay infüzyonu, soğuk algınlığı ve mide-bağırsak sistemindeki problemler, romatizma ve gut üzerinde yatıştırıcı bir etkiye sahip olabilir. Çay: Bir ila iki çay kaşığı bitki veya çiçeğin üzerine 250 ml kaynar su dökün ve demlemeden önce 10 dakika demlenmesini bekleyin. Mutfakta: Kök ve sürgünler yenilebilir kabul edilir ve sebze gibi hazırlanabilir. Bitkinin tüm kısımları, özellikle çiçekleri, tatlı ve meyve yemeklerine ve içeceklere tat vermeye uygundur. Fransız mutfağının ve Belçika'daki Valon mutfağının aksine, Alman mutfağında çayır tatlısı nadiren kullanılır. **Doğal konum**: Meadowsweet, Güney Akdeniz hariç, Avrupa'nın büyük bir bölümünde bulunur. **Başarılı yetiştirme:** Gerçek çayır tatlısı ilkbaharda 10 ila 13 santigrat derecede ekilebilir veya ilkbaharda toprağa erken bitkiler ekilebilir. Bitki oldukça yayıldığı için genç bitkileri yatağa yaklaşık 40 santimetre aralıklarla yerleştirmelisiniz. **En iyi konum:** Gerçek çayır tatlısı güneşli ve yarı gölgeli yerlerde büyür. Toprak nemli ve besin açısından zengin olmalıdır. Kıyı ve gölet kenarları idealdir. **Optimum bakım:** Sonbaharda veya sonraki ilkbaharda, solmuş sapları kesmelisiniz. Gübre gereksiz. Hasat: Tamamen çiçek açtığında bitkinin üst kısımlarını kesin ve demetleyin. Bundan sonra demet kısmen gölgeli bir yerde kuruması için asılır. Düşen çiçekleri yakalamak için altına bir bez veya kağıt yayın. Depolama daha sonra serin ve karanlık bir yerde bardaklarda iyi bir şekilde yapılabilir. **Kışın:** Meadowsweet dayanıklıdır.



Igazi réti rózsa
Filipendula ulmaria
Az egyik legszentebb kelta növény - fájdalomcsillapító és cukorédes

Az igazi rétifű 50 és 150 centiméter között nő meg. Levelei szárnyas sötétzöldek, aljukon erősen erezettek, fehér pelyhesek. A virágzás júniustól szeptemberig tart. Feltűnőek a körülbelül 20 centiméter nagyságú, tölcsér alakú, sok krémfehér egyedi virágot tartalmazó, tételesen virágzó virágzat. Mandulára és mézre emlékeztető illatot árasztanak. Az elnevezés valószínűleg abból ered, hogy virágait a mézsör (mézesbor) ízesítésére használják, vagy a szüret utáni édes illatukhoz – az úgynevezett réti édességhez – nyúlik vissza. Az évelő egyébként a kelták egyik legszentebb növénye volt. A hagyományos természetgyógyászatban is fontos szerepet játszik, mivel ez egyfajta gyógynövény aszpirin. **Természetes elhelyezkedés**: A rétifű Európa nagy részén megtalálható, kivéve a Földközi-tenger déli részét. **Sikeres termesztés:** Tavasszal 10-13 Celsius-fokra vethetjük az igazi réti füvet, vagy tavasszal a korai növényeket ültethetjük a földbe. A fiatal növényeket egymástól körülbelül 40 centiméter távolságra kell elhelyezni az ágyásban, mivel a növény meglehetősen szétterül. **A legjobb hely:** Az igazi réti rózsa napos és félárnyékos helyeken terem. A talaj legyen nedves vagy nedves és tápanyagban gazdag. A part és a tó szélei ideálisak. **Optimális gondozás:** Ősszel vagy a következő tavasszal vissza kell vágni az elhasznált szárakat. A műtrágyák feleslegesek. Betakarítás: Vágja le és csomagolja össze a növény felső részeit, amikor teljesen kivirágzott. Ezt követően a köteget félig árnyékolt helyre akasztjuk száradni. Terítsen alá ruhát vagy papírt, hogy elkapja a lehullott virágokat. A tárolás ezután jól végezhető poharakban, hűvös és sötét helyen. **Télen:** Meadowsweet szívós.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved

メドウスイート

Filipendula ulmaria

最も神聖なケルト植物の1つ–痛みを和らげ、砂糖のように甘い

メドウスイートは50〜150cmの成長高さに達します。濃い緑色の葉は羽状で強く縞模様があり、下側はぼやけた白です。開花期は6月から9月です。印象的なのは、約20
cmの大きさの漏斗状の花序で、クリーム色の白い一輪の花がたくさん咲いています。アーモンドやハチミツを思わせる香りがします。その名前はおそらく、花を使って蜂蜜酒（蜂蜜酒）に風味を付けることに由来するか、収穫後の甘い香り、いわゆる刈り取られた草の甘さに由来します。メドウスイートはケルト人の最も神聖な植物の1つでした。それは一種のハーブアスピリンであるため、伝統的な自然療法でも主要な役割を果たします。活性剤：外用では、濃いお茶の抽出物からの足湯と湿布は、腫れた足や足に効果的であると考えられています。お茶の注入は、風邪を和らげ、胃腸の問題、リウマチ、痛風を和らげるのに役立ちます。お茶：小さじ1〜2杯のハーブまたは花に250
mlの沸騰したお湯を注ぎ、10分間浸してから濾します。キッチンで：根と芽は食用であり、野菜のように準備することができます。植物のすべての部分、特に花は、甘いものや果物の料理や飲み物の風味付けに適しています。Meadowsweetは、フランス料理やベルギー料理で使用されることもありますが、ドイツ料理ではめったに使用されません。

自然な場所: メドウスイートは、地中海南部を除くヨーロッパの大部分で見られます。

栽培成功:
屋内で繁殖を開始し、春に苗を植えるか、春に摂氏10〜13度で直接植えることができます。牧草地の甘いものは非常に広範囲に成長する傾向があるので、植物の間に約40cmのギャップを残す必要があります。

最高のロケーション:
セイヨウナツユキソウは日当たりの良い場所や半日陰の場所で繁殖します。土壌は湿っていて、湿っていて栄養価が高い必要があります。したがって、河岸や池の側は理想的な場所です。

最適なケア:
秋または翌春には色あせた茎を減らす必要があります。施肥は必要ありません。収穫：満開になったときに植物の上部を切り取って束ね、部分的に日陰になった場所で束を吊るして乾かします。下に布や紙を広げて、落ちた花をキャッチします。その後、メドウスイートは冷暗
所のグラスによく保存できます。

冬に: Meadowsweetは冬に強いです。

SKU: 15232 / Echtes Mädesüß

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved