



Cuprins

Fascinația plantelor medicinale și aromatice 7

În grădina cu plante medicinale și aromatice 9

Semănatul 9

Divizarea, butășirea și marcotajul 10

Transplantarea răsadurilor 12

Solul potrivit 12

Folosirea cu grijă a îngrășămintelor 13

Gunoii de grajd lichid, fiertură și ceai 13

Combaterea dăunătorilor 15

Cultivarea biologică 16

Vecini buni 17

Vecini răi 17

Impresionant 19

Grădina clasică cu plante medicinale și aromatice 19

Spirala de plante 19

Plante medicinale și aromatice în balcon și pe pervaz 21

Recoltarea și conservarea plantelor medicinale și aromatice 24

Momentul potrivit pentru recoltare 25

Uscarea plantelor medicinale și aromatice 26

Păstrarea plantelor 26

Congelarea plantelor medicinale și aromatice 27



Rețete din bucătăria cu plante aromatice 29

Remedii casnice consacrate 30

Tincturi 30

Uleiuri medicinale 31

Băi cu plante medicinale 32

Alifii 34

Ceaiuri din plante medicinale 35

Bunătăți din bucătăria cu plante aromatice 41

Oțeturi și uleiuri cu plante aromatice 42

Lichioruri 43

Delicatese din trandafiri 44

Decorațiuni din flori comestibile 45

Parfumuri și culori din plante aromatice 46

Pernițe cu plante 46

Potpuriuri și săculețe parfumate 46

Lumânări parfumate 48

Plante aromatice împotriva moliilor 49

Vopsitul cu plante 49

Plantele medicinale și aromatice de la A la Z 51

Bibliografie 121

Surse foto 122

Index 123



Fascinația plantelor medicinale și aromatice

Dedic această carte copiilor mei Felix, Julia și Charlotte.

Această carte vă introduce în lumea fascinantă a plantelor medicinale și aromatice. În paginile ei veți găsi multe informații interesante cu privire la cele mai uzuale asemenea plante. Primele capitole sunt dedicate lucrărilor practice în grădina cu plante medicinale și aromatice, punându-se accent pe pașii cei mai importanți care trebuie urmați, de la semănare până la recoltare și conservare.

Datorită științei moderne, astăzi se poate demonstra cu certitudine că plantele medicinale și aromatice, folosite, de altfel, de secole în viața de zi cu zi, conțin substanțe active de foarte bună calitate.

Multe dintre plantele descrise sunt în același timp atât plante medicinale cât și aromatice. Astfel, în capitolul „Remedii casnice consacrate” găsiți informații despre prepararea unor tincturi, alifii, ceaiuri și băi medicinale din plante, utile în combaterea celor mai variate afecțiuni.

Capitolul „Bunătăți din bucătăria cu plante aromatice” prezintă rețete pentru prepararea lichiorurilor, uleiurilor și oțetului cu plante aromatice, precum și combinații comestibile ale acestor plante. În continuare, capitolul „Parfumuri și culori din plante aromatice” prezintă modul de confecționare de săculețe și lumânări parfumate precum și de pernițe cu plante medicinale și aromatice – lăsând loc creativității dumneavoastră în vederea conceperii unor potpuriuri parfumate individualizate. În plus, aflați cum se pot folosi plantele pentru vopsit.

În ultimul capitol „Plantele medicinale și aromatice de la A la Z” sunt prezentate cele mai importante plante medicinale și aromatice, și cele mai variate modalități de folosire în viața de zi cu zi.

Din cele mai vechi timpuri, omul a cunoscut însușirile tămăduitoare ale plantelor și le-a folosit în beneficiul său. Prin intermediul acestei cărți, doresc să vă transmit dragostea mea nețărmurită pentru plante, sentiment care m-a însoțit de-a lungul vieții și care mi-a influențat, în mod hotărâtor, alegerea carierei. Este o plăcere să te ocupi de plante, iar cultivarea și îngrijirea lor poate fi o ocupație minunată și folositoare atât pentru tineri cât și pentru cei mai trecuți prin viață.



Renate Dittus-Bär
Stuttgart



În grădina cu plante medicinale și aromatice

Bunicile noastre s-au străduit să planteze în grădina de lângă casă, alături de zarzavaturi și legume tradiționale, plante medicinale și aromatice, cunoscând importanța acestora în viața de zi cu zi. Cultivarea atentă și îngrijirea plină de dragoste a fiecărei plântuțe garantează o recoltă bogată și de calitate. Acest lucru nu s-a schimbat nici până în ziua de azi.

Semănatul

Pentru semănat aveți nevoie de vase, cutii sau ghivece curate, dotate cu o scurgere pentru apă. În funcție de oferta de plante din grădina dumneavoastră puteți să le semănați personal sau să cumpărați răsaduri. Cu cât semănați plantele mai repede, cu atât mai repede veți putea recolta. Dacă începeți semănatul deja din februarie, după „Sfinții de Gheață” puteți planta deja plântuțele în aer liber. Dacă nu aveți seră, așezați vasele, pur și simplu, pe un pervaz cald, luminos.

Pământul special pentru semănat este sărac și steril, adică fără germeni. Un astfel de pământ se găsește în comerțul de specialitate, gata pentru a fi folosit. Din cauza conținutului mare de substanțe nutritive, pământul obișnuit pentru flori nu este potrivit pentru semănat. Înainte de semănare, pământul trebuie cernut. Apoi, puneți pământul grunjos, care rămâne în sită, pe fundul lădiței în care veți semăna plantele și umpleți-o cu pământul cernut. Scuturați lădița pentru ca pământul să se așeze și presăți-l pe margini. La sfârșit, apăsați tot pământul ușor cu o scândurică. Deasupra trebuie să rămână o margine liberă de 1 cm.

Atenție la condițiile de germinare a semințelor, știut fiind faptul că unele germinează la lumină, iar altele la întuneric. Semințele care germinează la lumină nu se acoperă deloc cu pământ. În cazul semințelor care germinează la întuneric se aplică următoarea regulă generală: majoritatea semințelor se împrăștie pe întreaga suprafață a lădiței și se acoperă cu un strat de pământ care are o grosime de patru ori mărimea seminței. Doar hasmațuchiul, cresonul și arpagicul se seamănă destul de apropiat. În final, se acoperă semințele cu pământ cernut, se udă cu grijă și se acoperă lădița cu o bucată de sticlă sau o folie de plastic.

Semințele nu au voie deloc să se usuce, deoarece dacă germinarea este întreruptă, sămânța moare. Asigurați o umiditate ridicată a aerului, astfel plantele germinează mai repede. În acest scop, pulverizați des pământul cu apă – eventual cu o stropitoare

pentru rufe – și păstrați semințele la căldură și acoperite. Nu vă pierdeți răbdarea dacă nu se întâmplă nimic prea repede, unele plante au nevoie de ceva mai mult timp pentru a germina. Pe picul cu semințe este întotdeauna indicată perioada de germinare. Inscricționați o etichetă cu data și denumirea plantei și puneți-o în lădiță. Astfel veți ști și mai târziu ce crește în lădiță.

De îndată ce se ivesc primele plântuțe, începeți aerisirea, pentru a căli plantele tinere. La început, îndepărtați bucata de sticlă, folia de plastic sau aerisirea serei numai pentru câte o oră. După una până la două săptămâni le puteți îndepărta definitiv. Aportul de aer proaspăt este important, deoarece în caz contrar mucegaiul va pune repede stăpânire pe semințe. După ce plantele au crescut suficient de mari, acestea sunt replantate (vezi pagina 12).

Puteți semăna semințele și direct în aer liber, în răsadniță sau sub un tunel din folie. După ce stratul este puțin încălzit, fără buruieni și greblat fin, trageți dăre plate. Aveți grijă la distanța dintre rânduri. În acest caz, semințele care germinează la întuneric sunt, de asemenea, acoperite cu pământ sau nisip. Pentru ca stratul să rămână umezit uniform, iar semințele să germineze mai repede, după udare se acoperă cu saci, folie de plastic tăiată sau material textil. Îngreunați materialul acoperitor pe margini cu pietre. Astfel acesta nu poate fi suflat de vânt.

Primele semințe pe care le puteți semăna în aer liber sunt hasmațuchiul, cresonul și pătrunjelul, deoarece acestea sunt puțin sensibile la îngheț. Din aprilie se continuă cu limba-mielului, mărarul, chimenul și gălbenelele. De la mijlocul lui mai urmează cimbrul, condurul-doamnei și măghiranul. Din mai se seamănă și plantele perene – feniculul, leușteanul, roinița, cebarea și arpagicul. Ulterior, acestea urmează să fie replantate. În schimb, mărarul, hasmațuchiul și pătrunjelul rămân în strat și doar se răresc, dacă este necesar. În cazul plantelor care au nevoie de căldură, cum sunt busuiocul, măghiranul, lavanda, rozmarinul, salvia și cimbrul de câmp, se recomandă o cultură prealabilă în casă.

Divizarea, butășirea și marcotajul

Unele plante se pot înmulți doar foarte greu sau chiar deloc prin semințe. În astfel de cazuri se recurge la divizarea rădăcinilor. Această înmulțire asexuată (vegetativă) nu este legată de nicio fecundare. În plus, astfel dispuneți imediat de bucăți relativ mari de plantă. Această înmulțire este foarte bună pentru calomfir, roinița, șovârf și arpagic. În acest scop, dezgropați, cu mare grijă, rădăcinile cu o furcă. Apoi desfaceți-le cu mâinile, cu un cuțit sau cu o sapă și replantați imediat bucățile, la distanța corespunzătoare. Tratați rădăcinile cu grijă. De asemenea, plantele nu trebuie sădite la o adâncime mai mare decât înainte.





Tarhonul și toate soiurile de mentă se pot înmulți prin lăstari. Pentru aceasta, rupeți o mlădiță cu rădăcină. După ce ați scurtat lăstarul suprateeran cam la jumătate, plantați-l din nou într-un alt loc.

Tătăneasa, leușteanul și hreanul se pot înmulți foarte bine prin butași de rădăcină. Pentru aceasta tăiați o bucată cu o lungime de aproximativ 5-10 cm și cu o grosime de aproximativ 1-2 cm și plantați-o într-un amestec de pământ și nisip. Acest tip de înmulțire se efectuează primăvara timpuriu sau toamna.

Cimbrul de iarnă, mușcatele parfumate, lemnul-Domnului, tarhonul, lavanda, salvia, rozmarinul, cimbrul de câmp și isopul se înmulțesc prin butași de tulpini. În acest scop, în perioada iunie - august, tăiați de pe plantele mamă sănătoase, cu un cuțit ascuțit, lăstari tineri, nelignificați, dar care au o rezistență suficient de mare. Tulpinile trebuie să aibă o lungime de 5-7 cm și nu au voie să fie strivite. După îndepărtarea frunzelor inferioare, introduceți-le în ghivece pregătite cu un amestec de compost și nisip. Apăsați bine pământul în jurul tulpinilor și apoi mențineți-l la o umiditate uniformă. Acoperiți ghivecele cu folie. Butașii se păstrează la umbră până ce se formează rădăcini. Acest lucru îl puteți recunoaște foarte ușor după frunzele mici, noi care apar. Plantele tinere petrec prima iarnă în fața unei ferestre calde, luminoase, în casă sau în seră. Abia după ultimele geruri de primăvară ajung în aer liber.

Alte plante se înmulțesc prin marcotaj. Această metodă este deosebit de adecvată pentru măceș și salvie. În acest scop, într-o zi înnorată, îndoți o creangă a plantei mamă în pământ cu ajutorul unui cot de sârmă, înfigeți-o bine și acoperiți locul cu pământ. Marcota formează aici noi rădăcini.

Plantele se pot înmulți prin divizarea rădăcinilor.

Transplantarea răsadurilor

În curând, vasele de semănat se dovedesc a fi neîncăpătoare, iar creșterea plăntuțelor, private de substanțe nutritive și lumină, stagnează. Pentru a preveni acest lucru, scoateți plăntuțele și replantați-le în pământ proaspăt, bogat în substanțe nutritive. De îndată ce plăntuțele ajung la o dimensiune de 5-7 cm, scoateți-le cu grijă din pământ, cu ajutorul unui bețișor de lemn sau a unui creion. Apoi, cu ajutorul bețișorului de lemn faceți găuri pentru plante în noul substrat și puneți plăntuțele în ele. La sfârșit, udați cu grijă, pentru ca pământul să se așeze strâns în jurul rădăcinilor.

Pentru replantare sunt potrivite ghivece de flori, pahare de turbă sau jardiniere. Plăntuțele proaspăt replantate sunt destul de sensibile și nu au voie să fie expuse nici direct la soare, nici la curenți de aer. După câteva zile puteți așeza plantele în aer liber, câte o oră, într-un loc umbros și protejat.

Solul potrivit

Pământul oferă plantei suport și hrană. Din acest motiv este foarte importantă cunoașterea compoziției solului, deoarece acesta trebuie să corespundă necesităților plantei. Deoarece multe plante aromatice și medicinale provin din spațiul mediteranean și trăiesc mai degrabă spartan, au nevoie de puține substanțe nutritive, adică preferă un pământ mai sărac. În grădinile noastre se găsesc, de cele mai multe ori, pământuri grele argiloase, care trebuie tratate. Ideal este un pământ de grădină humos, afânat și sfărâmișos.

Limba-mielului, tarhonul, condurul-doamnei și leușteanul au nevoie de un aport mare de substanțe nutritive. Aceste plante se simt bine și în pământ de flori, care a fost amestecat cu puțin nisip și compost maturat. Pentru toate celelalte plante medicinale și aromatice nu se recomandă pământul pentru flori, deoarece acesta conține prea multe substanțe nutritive.

În astfel de condiții, plantele vor crește prea abundent și își vor pierde aroma. Pentru creson, măghiran, roiniță, șovârf, rozmarin, salvie și cimbru de câmp este suficient pământul de grădină sau compostul maturat, amestecat cu o treime nisip. Un necesar ceva mai ridicat de substanțe nutritive au busuiocul, cimbrul, soiurile de mentă, pătrunjelul, cebarea și arpagicul. Pământului acestora i se va adăuga mai puțin nisip, dar în schimb mai mult compost.

Acoperiți întotdeauna foarte bine pământul din jurul plantelor. Prin această mușuroire, pământul nu se usucă atât de repede. În afară de aceasta, buruienile germinează mai greu, iar viața din pământ este activată. În plus, pământul rămâne



cald. Bacteriile, râmele, izopodele, alte microorganisme și ciupercile produc permanent humus, care le face foarte bine plantelor. Pe timpul iernii, acoperiți straturile cu frunze, pe care le îndepărtați din nou primăvara.

În cazul în care plantele medicinale și aromatice sunt plantate în ghivece, ar trebui să înnoiți pământul acestora în fiecare an. Spre deosebire de stratul din grădină, unde microorganismele și râmele asigură o permanentă tratare a solului, substanțele nutritive din ghiveci se consumă repede, iar plantele suferă diverse deficiențe.

Folosirea cu grijă a îngrășămintelor

Plantele medicinale și aromatice, cu foarte puține excepții, nu prea au nevoie de îngrășămintele, dar nu se descurcă nici complet fără hrană suplimentară. Datorită faptului că recoltați sau consumați plantele medicinale și aromatice, pentru consum sau le folosiți în scopuri medicinale, trebuie să alegeți cu grijă îngrășământul.

Pentru plantele medicinale și aromatice se potrivesc cel mai bine îngrășămintele organice, cum sunt așchiile de corn, guano sau compost. Cel mai bun din punct de vedere calitativ este compostul maturat, dar nu toată lumea are compost în grădină. Făina de corn, de sânge și de oase sunt tot îngrășămintele organice, utilizarea lor fiind însă o chestiune de opinie.

În niciun caz, nu aplicați plantelor medicinale și aromatice îngrășămintele minerale sau îngrășămintele minerale naturale. Plantele medicinale și aromatice au nevoie într-adevăr doar de puțină hrană, în timp ce îngrășămintele minerale au un conținut prea ridicat de azot.

Îngrășămintele organice sunt, aproape fără excepție, îngrășămintele pe termen lung și își eliberează substanțele nutritive pe o perioadă mai îndelungată de timp. Deoarece unele plante au totuși un necesar sporit de substanțe nutritive, acestora trebuie să le oferiți îngrășămintele suplimentare. Mai ales tătâneasa, limba-mielului, condurul-doamnei, hreanul, leușteanul sau arpagicul au nevoie de un aport sporit de substanțe nutritive. Stropiți-le primăvara și încă o dată la începutul verii cu gunoi de grajd lichid.

Gunoi de grajd lichid, fiertură și ceai

Gunoiul lichid de urzici este unul dintre cele mai ușoare îngrășămintele, iar extractul de urzici sprijină combaterea păduchilor. Vetrica poate fi și ea folosită împotriva insectelor parazite pe care le alungă datorită mirosului puternic pe care-l emană.

Pentru întărire și îngrășământ puteți prepara foarte simplu fiertură de urzici.





*Vetricea în plină
floare - frumoasă și
utilă în grădină.*

Gunoi lichid de urzici

Gunoiul lichid de urzici este foarte bun pentru întărirea tuturor plantelor de grădină și ca îngrășământ pentru acestea. Ingredientele sunt cât se poate de simple: lăstari tineri de urzici și apă de ploaie. În afară de acestea mai aveți nevoie de un butoi din material plastic cu capac. Lăstarii de urzici se recoltează înainte de înflorire, adică până pe la începutul lunii iulie. Puneți-i în butoiul din plastic și adăugați apă de ploaie în proporție de 1:10. Așadar, acoperiți 1 kg de lăstari proaspeți cu 10 l de apă. Puneți capacul și așezați butoiul într-un loc cu soare. Compoziția trebuie amestecată periodic. Pentru a atenua mirosul neplăcut, puteți adăuga praf de rocă. În funcție de vreme, gunoiul lichid este gata după 10 până la 12 zile. Resturile de plante se depun la fundul butoiului, iar lichidul capătă o culoare relativ limpede, maronie. Pentru a-l folosi ca îngrășământ, diluați lichidul cu apă în proporție de 1:10, pentru plante tinere în proporție de 1:20. Gunoiul lichid de plante se toarnă direct cu stropitoarea la rădăcina plantelor. Dacă doriți să întăriți întreaga plantă, turnați lichidul și pe frunze.

Zeama de urzici devine mai bogată dacă adăugați la amestec încă o mână de diverse plante sau de coada-calului.

Zeamă de urzici

Dacă vreți să pregătiți o soluție împotriva păduchilor și a altor insecte parazite, nu lăsați amestecul descris mai sus să stea mai mult de 12 până la 24 ore. Nu are voie în niciun caz să fermenteze. Stropiți apoi cu această zeamă nediluată plantele afectate.

Ceai de vetrice

Un mijloc foarte eficient și natural împotriva dăunătorilor paraziți este un ceai (o infuzie) de vetrice (*Tanacetum vulgare*). Dacă nu aveți planta în grădină, o găsiți fără probleme sub formă uscată la farmacie. Pentru un litru aveți nevoie de 30 g plante uscate. Acoperiți plantele cu apă fiartă și lăsați-le să infuzeze acoperite timp de 10 până la 15 minute.

Apoi strecurați infuzia. De îndată ce s-a răcit ceaiul, stropiți-l, în proporție de 1:3, peste plante. Pentru un ceai din plante proaspete aveți nevoie de 300-500 g vetrice înflorită la un litru de apă.

Combaterea dăunătorilor

La combaterea dăunătorilor trebuie să aveți foarte mare grijă, deoarece plantele medicinale sau aromatice le cultivați pentru bucătărie sau în scopuri medicinale. În capitolul următor aflați cum puteți evita o infestare cu dăunători printr-o cultură mixtă.

În scop preventiv, controlați-vă plantele, cel mai bine, zilnic. Astfel puteți detecta imediat o contaminare. Dacă însă, în ciuda precauțiilor dumneavoastră, plantele sunt atacate de dăunători, trebuie să luați măsuri. Dacă sunt afectate de păduchi sau ciuperci numai părți individuale ale plantelor, tăiați-le generos. În cazul infestării cu ciuperci sau bacterii, unealta de tăiat trebuie să fie curățată cu grijă, în caz contrar veți transmite boala și altor plante. Deseori este suficient un duș puternic al plantelor.

Atârnați plantele în ghiveci, pur și simplu, cu capul în jos, timp de 2 ore într-o găleată cu apă. Asigurați în prealabil pământul cu o pungă de plastic. Împotriva insectelor parazite ajutați ceaiul de vetrice descris mai sus, sau o soluție de săpun moale (1 lingură la 500 ml apă).

Nu recoltați plantele tratate în următoarele 14 zile. Înainte de recoltare, stropiți-le încă o dată temeinic cu apă curată, pentru a îndepărta și ultimele resturi de ceai sau soluție de săpun.

