

ART	E T F S	VÅR	SOMMAR	HÖST	VINTER	ANVÄNDNING
LÅKEMALVA <i>Athaea officinalis</i>	F 90 cm	Köp plantor och sätt dem långt bak i kryddgården. Sätt fröplantor med 45 cm mellanrum.	Vattna väl.	Så frö i kallbänk. Dela utvuxna plantor.	Skydda fröplantor mot vinterkylan.	Torkade rötter till smaksättning. Dekokt av roten vid lufttrörsbesvär. Te av blommor och blad vid hosta och förkylning.
LÅKEVÄNDEROT <i>Valeriana officinalis</i>	F 90 cm	Köp plantor och sätt i sol eller skugga. Så på växtplatsen. Dela äldre plantor.	Gallra fröplantor till 45 cm.	Så moget frö i kallbänk. Dela äldre plantor. Torka en del av rötterna. Sätt ut fröplantor med 45 cm mellanrum.	Plantan vissnar ned.	Blomsterarrangemang. Te mot sömnlöshet.
MATTRAM <i>Chrysanthemum parthenium</i>	F 60 cm	Så på solig växtplats. Gallra till 20 cm.	Ta sticklingar från basen.	Torka blommor och blad till vintern. Växten självsår sig lätt.		Blomsterarrangemang. Avkok av blad och blommor mot huvudvärk och migrän.
MEJRAM <i>Majorana hortensis</i>	E/F 20 cm	Köp fleråriga arter och plantera i soligt läge med 25 cm mellanrum. Så ettårigt frö under glas.	Sätt ut fröplantor med 20 cm mellanrum. Ta sticklingar från större plantor.	Skär ned blomstänglar. Rensa bort ettåriga arter.	Dela fleråriga plantor.	Färska eller torkade blad i kött, grönsaker och som fyllning. Till potatis och torkade bönor. Mejramättika i salladressing. Te mot huvudvärk.
MYNTA <i>Mentha</i>	F 30-60 cm	Köp plantor och sätt på luktig, skuggad växtplats. Så frö i krukor.	Sätt fröplantor med 15 cm mellanrum i fuktig, skuggad jord. Vattna med flytande näringsmedel.	Ta bort gamla utblomnade blomstänglar. Plantera utlöpare i lådor till nästa år.	Vissnar ned under vintern.	Färska eller torkade blad till säser, sallader, kött, fjäderfä, frukt och glass. Torkade blad till potpurrier.
MYSKMADRA <i>Galium odoratum</i>	F 20 cm	Köp plantor och sätt med 15 cm mellanrum i skuggan av större kryddväxter.	Dela rotklumparna. Så frö och gallra till 15 cm. Skorda blommande kvistar.	Skär bort vissna blomställningar.	Vissnar ned under vintern.	Torkade blad i klädkåpen håller malen borta. Torkade eller vissna blad i rhenvin. Te lindrar huvudvärk.
PERSILJA <i>Petroselinum crispum ssp crispum</i>	T 30 cm	Köp plantor. Blötlägg frö i varmt vatten och så i skuggade lägen. Gallra fröplantor till 15 cm.	Skär av blomställningar andra året för att få plantorna att växa längre.	Blötlägg frö i varmvatten och så sedan på växtplatsen i skuggat läge. Gallra till 15 cm.	Plantan vissnar ned.	Färska eller torkade blad till nästan alla maträtter. Vitaminrik. Te mot hemorrojder. Avkok mot fräknar.
PIMPINELL <i>Sanguisorba minor</i>	F 30 cm	Köp plantor och sätt i soligt läge. Så frön i lådor och avhärda plantorna. Passar bra i balja.	Flytta ut fröplantorna och sätt dem med 30 cm mellanrum. Självsår sig lätt om den får blomma.	Skär tillbaka blomstänglar.	Grön hela vintern.	Salladskrydda. Ättika i salladressingar. I kryddblandningar. Till fisk, kalla sommardrycker. Avkok som hudlotion.
RINGBLOMMA <i>Calendula officinalis</i>	E 30 cm	Så på växtplatsen i sol eller skugga. Gallra till 15 cm. Plantera i krukor och baljor.	Bra kantväxt.	Rensa bort vissna plantor.		Torkade kronblad i potpurrier. Färska eller torkade kronblad i stället för saffran. Avkok som hudlotion. Salva mot hudirritationer och solbränna.
ROSEN-GERANIUM <i>Pelargonium graveolens</i>	F 60 cm	Köp plantor och sätt i baljor. Så frö i sand över svag värme.	Sätt ut plantorna i soligt läge. Växter i baljor ges flytande näringsmedel.	Ta sticklingar. Ta in plantorna över vintern.	Förvara plantorna svalt men frostfritt.	Torkade blommor och blad i potpurrier. Färska eller torkade blad i sylt, geléer, mjuka kakor, vaniljkräm. Te som uppfriskande dryck.