

ART	E T F S	VÅR	SOMMAR	HÖST	VINTER	ANVÄNDNING
KORIANDER <i>Coriandrum sativum</i>	E 30-45 cm	Så på växtplatsen i april. Gallra fröplantorna till 25 cm.	Bind gasväv över fröställningarna.	Ta fröställningar till torkning. Så på växtplatsen. Gallra till 25 cm.	Torka fröna färdigt.	Hackade, färska blad i kryddstarka såser. Torkade frön i köttstuvningar, pajer och som fyllning. Malda frön till kakor och ingefärsbröd.
KRYDDSSALVIA <i>Salvia officinalis</i>	S 60 cm buske	Köp plantor och sätt i soligt läge. Så frö i krukor. Sätt fröplantor med 45 cm mellanrum.	Skär av skottspetsarna under första året för att få buskigt växtsätt. Ta sticklingar eller gör avläggare av låga grenar på äldre plantor.	Sätt nya plantor efter 4 år då de gamla blivit för vedartade. Skär tillbaka hälften av årsväxten.		Färska eller torkade blad till kött, fjäderfå, fläsk, torkade bönor. Färska blad i äppeljuice. Te mot förkylning och influensa. Avkok som sköljmedel till mörkt hår.
KUMMIN <i>Carum carvi</i>	T 60 cm	Så på växtplatsen i soligt läge. Gallra till 25 cm.	Vira gasväv runt fröställningarna.	Så på växtplatsen i soligt läge. Samla frön till torkning.	Torka fröna.	Fröna till rätter med kött, vitkål, blomkål eller rotfrukter, samt i kakor, pajer och till äpplen. Te på fröna för matsmältningen.
KUNGS LJUS <i>Verbascum thapsus</i>	T 1,8 m	Så i soligt läge. Gallra till 15 cm. Plantera ut på växtplatsen följande vår.	Skörda blommor varje morgon.	Låt några blommor bilda frö och självså sig.	Ta bort utblommade plantor efter andra året.	Färska och torkade blommor mot hosta. Torkade blommor i potpurrier.
KVANNE <i>Angelica archangelica</i>	T 1,8 m	Plantera krukodlade exemplar i halvskugga längst bak i kryddlandet. Flytta fröplantor som utvecklats under föräldraplantans.	Skär av blomställningarna när de visar sig. Låt en eller ett par blomma och sätta frö. Så moget frö i kallbänk eller krukor utomhus under augusti.	Rensa bort gamla blomstänglar och vissna blad.	Plantan vissnar ned helt. Under andra vintern, efter blomningen, dör plantan.	Späda, kanderade stjälkar som smaksättning. Späda blad till kokt fisk och rabarbersylt. Frön som smaksättning i vaniljkräm. Te mot förkylning med feber.
KYNDEL Sommarkyndel <i>Satureja hortensis</i> Vinterkyndel <i>Satureja montana</i>	E 40 cm F 30 cm	Köp plantor och sätt i soligt läge. Ettårig kyndel i krukor på soligt fönsterbräde.	Så ettårigt frö i soligt läge. Gallra fröplantor till 15 cm. Ta sticklingar av fleråriga plantor.	Köp plantor och sätt i soligt läge. Dela fleråriga plantor.	Krukor med vinterkyndel kan tas in över vintern.	Färska eller torkade blad till alla rätter med bönor. I fyllningar och kryddblandningar.
LAGER <i>Laurus nobilis</i>	S Träd	Plantera krukodlade exemplar i soligt, skyddad läge i kryddlandet eller i baljor till terrassen.	Plucka blad från etablerade exemplar.	Ta sticklingar i augusti till september	Lagern tas in över vintern.	Bladen i köttätter och som fyllning. I kokvattnet till ris och spaghetti. I inläggningar, bouquet garné och rispudding.
LAVENDEL <i>Lavandula angustifolia</i>	S 60 cm	Köp plantor och sätt i soligt, skyddad läge. Kan odlas som häckväxt eller i baljor på terrassen.	Ta sticklingar från två år gamla plantor i augusti.	Beskär grenarna i slutet av blomningstiden.	Skydda årets plantor med halm.	Prydnadsväxt. Torkade blommor i potpurrier och lavendelpåsar. Lavendelvatten som hudlotion. Avkok baddas på pannan vid huvudvärk.
LIBBSTICKA <i>Levisticum officinale</i>	F 1,8 m	Sätt höstens fröplantor i soligt läge med 60 cm mellanrum eller köp plantor.	Skär av blomställningar.	Så färskt frö i september i krukor eller lådor som förvaras utomhus.	Vissnar ned under vintern. Ta bort gamla blomstänglar och vissna blad.	Färska eller torkade blad i ört-soppa. Till kött och kokt eller bakad skinka, i sallader och tillsammans med bönor.
LUKTSALVIA <i>Balsamita major</i>	F 75 cm	Köp krukodlade exemplar och plantera i soligt läge.	Blomning. Skär av stänglar med fullt utslagna blommor till torkning. Ta rotade delar från basen till förökning.	Plantera krukodlade exemplar i soligt läge.	Vissnar ned helt. Skär tillbaka vedartade grenar.	Färska eller torkade i blomsterarrangemang. Torkade blad håller malen borta.