








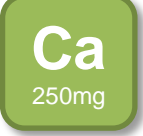







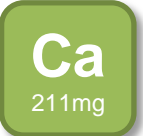


Dill (Gurkenkraut)	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> ab März in das Freiland säen in Reihen von 30 cm Abstand nur dünn mit Erde bedecken Keimdauer 20 Tage Schnellwachsend <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> vorsichtig jäten (die Wurzeln sind flach unter dem Boden) wässern 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a86e8; color: white; text-align: center;">K 3300mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #7ed321; color: white; text-align: center;">Ca 1700mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f1c40f; color: white; text-align: center;">Na 200mg</div> </div> <p>Der Gartendill enthält bis zu 60 Prozent des ätherischen Öls Carvon.</p>
		<p style="text-align: center;">Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> verdauungsfördernd beruhigend Dillöl wird gegen Blähungen bei Kindern eingerieben
Petersilie	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> Ende März bis Anfang April Samen in Rillen von 15cm Abstand etwa 2 cm tief Keimdauer bis zu 60 Tage <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> jäten hacken wässern 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a86e8; color: white; text-align: center;">K 1000mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #7ed321; color: white; text-align: center;">Ca 245mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e74c3c; color: white; text-align: center;">Fe 5,5mg</div> </div> <p>Petersilie enthält dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen und Sauerkraut.</p>
		<p style="text-align: center;">Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> appetitanregend harntreibend entzündungshemmend hilft gegen Zahnschmerzen hilft gegen Mückenstiche hilft Sommersprossen zu bleichen
Brunnenkresse	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> Stecklinge im Herbst oder Frühjahr ausbringen oder durch Aussaat feuchter, schattiger Boden ständiges Zurückschneiden regt den Blattwuchs an und verhindert das Blühen <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> jäten nicht hacken (die Wurzeln können beschädigt werden) ständig sehr feucht halten. 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a86e8; color: white; text-align: center;">K 276mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #7ed321; color: white; text-align: center;">Ca 180mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #34495e; color: white; text-align: center;">P 64mg</div> </div> <p>Ätherische Öle verleihen der Kresse Senf- oder Rettichgeschmack.</p>
		<p style="text-align: center;">Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> appetitanregend verdauungsfördernd entzündungshemmend wegen des Jodgehaltes günstig für Schilddrüsenkranke.

Majoran	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> ab März in das Freiland säen in Reihen von 30 cm Abstand nur dünn mit Erde bedecken Keimdauer 20 Tage Schnellwachsend <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> jäten, hacken, wässern Blütenknospen zurückschneiden, um Blattbildung anzuregen Nach 2 - 3 Jahren Pflanzen ausgegraben, Wurzeln teilen 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e74c3c; color: white; text-align: center;">Fe 13,4mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f1c40f; color: white; text-align: center;">Vit B3:663mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #7ed321; color: white; text-align: center;">Ca 322mg</div> </div> <p>Gerbstoffe und Bitterstoffe verleihen dem Majoran die heilende Wirkung.</p>
		<p style="text-align: center;">Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> löst Darmkrämpfe und Harn Verdauungshilfe für Fett als Badezusatz entspannend
Schnittlauch	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> März – August kann das ganze Jahr hindurch geerntet werden Im Garten eignet sich der Schnittknoblauch sowohl für das Kräuter-, Gemüse- als auch für das Blumenbeet sonniger Standort <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> jäten wässern 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #4a86e8; color: white; text-align: center;">As > 0mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f1c40f; color: white; text-align: center;">Vit C: 47mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e74c3c; color: white; text-align: center;">Fe 1,5mg</div> </div> <p>Nur frisch enthält Schnittlauch alle seine Wirkstoffe.</p>
		<p style="text-align: center;">Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> hilft gegen Verstopfung appetitanregend verdauungsfördernd hilft bei Gicht schleimlösend
Kerbel	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> Aussaat ab März bis 20 cm Reihenabstand Keimdauer 2 Wochen. Halbschattiger Standort <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> jäten regelmäßig wässern <p>Wird Kerbel ständig zurückgeschnitten, entwickelt er sich zu einem kleinen Busch mit vielen Blättern.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #7ed321; color: white; text-align: center;">Ca 500mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f1c40f; color: white; text-align: center;">Vit C: 36mg</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e74c3c; color: white; text-align: center;">Fe 1,6mg</div> </div> <p>Ätherische Öle verleihen dem Kerbel ein Fenchel-Anis-Aroma.</p>
		<p style="text-align: center;">Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> hilft gegen Insektenstiche wassertreibend entschlackend Kerbeltee fördert den Stuhlgang.

Basilikum	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aussaat bei Temperatur über 20°C • Samen nur leicht mit Erde bedecken • Keimdauer 14 Tage • sonnig warmer Standort <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • jäten • ganze Triebe ernten, um ein Blühen zu vermeiden • ständig sehr feucht halten, aber keine Staunässe 	   <p>Der Gehalt der ätherischen Öle variiert je nach Sorte.</p>
		<p>Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> • appetitanregend • beruhigend • fiebersenkend • krampflösend
Salbei	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samen oder Wurzelteilung • 25 x 25 cm Abstand • Keimdauer 20 Tage • Entwicklungsdauer 2 Jahre • Sonnig trockener Standort <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • jäten • hacken • wässern <p>Bricht man die Blüten aus, wird die Pflanze zu stärkerer Blattbildung angeregt.</p>	   <p>Gerbstoffe und Bitterstoffe verleihen Salbei die heilende Wirkung.</p>
		<p>Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> • gegen Viren • gegen Schimmelpilze • entzündungshemmend • appetitanregend
Rosmarin	Pflege und Zucht	Inhaltstoffe*
	<p>Vermehrung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stecklinge • Frostempfindlich! • Keimdauer 20 Tage • Entwicklungsdauer 2 Jahre • sonnig trockener Standort <p>Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • jäten • hacken • wässern <p>Benötigt täglich mindestens 4 Stunden Sonnenlicht</p>	   <p>Der Gehalt der ätherischen Öle variiert je nach Sorte.</p>
		<p>Gesundheitstipp</p> <ul style="list-style-type: none"> • hilft gegen niedrigen Blutdruck • belebend • schmerzstillen bei Rheuma • gegen Blähungen • krampflösend

Hier ist Platz für meine Notizen
