



SAFLAX®



Tips



Martin Kozák - Public domain

Mentha spicata Nane

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



Мексикански монетен двор Нана

Mentha spicata Nane

Свеж дъх и ухание на северноафриканска кухня

Ментата, както още се нарича *Mentha spicata*, е добре известна със своя вкус, тъй като нейният ментов вкус е популярна съставка в пасти за зъби и дъвки. Ментата се използва главно за приготвяне на чай. В турската и северноафриканската кухня обаче се използва и за овкусяване на ястия и сосове. Подхожда добре на агнешко печено и риба. Може да се използва и за облагородяване на десерти и напитки. Зелен ментов чай: Твърди се, че чаят е добра помощ при стомашно-чревни проблеми и лош дъх. За чаша чай залейте супена лъжица изсушени листа с вряща вода и оставете чая да кисне десет минути. **Естествено местоположение:** Подвидът Nane е роден в Северна Африка. **Успешно отглеждане:** Растенията трябва да бъдат изнесени напред през пролетта. Разпръснете семената върху влажен субстрат за отглеждане и само леко натиснете семената. Тъй като светлината покръпва, семената не трябва да се покриват със субстрат. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящия субстрат. Поставете саксията за отглеждане на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте субстрата за отглеждане влажен, но не мокър. Първите разсад обикновено се появяват след четиринадесет дни. Когато се образуват първите чифтове листа, разсадът трябва да се пикира внимателно (поотделно) и след ледените светлини растението може да се трансплантира на открито. **Най-доброто местоположение:** Слънчево място в саксия на балкона или в градинското легло е идеално за развитие на аромата. **Оптимална грижа:** Грижата за мента е лесна, но има тенденция да разраства коренища. Затова се препоръчва коренова бариера. За подсилване на вкуса е препоръчително почвата да изсъхне, но не и да изсъхне. Торенето е по-скоро излишно, защото вкусът на листата се променя от торенето. Растението може да бъде разделено и размножено чрез издънки и резници. Реколта: От юни целият стрък се отрязва с остър нож. За да изсъхнете, завържете няколко издънки заедно и ги окачете с главата надолу на проветриво, топло и тъмно място. Можете да съхранявате изсушените листа в затварящ се съд. **През зимата:** Ментата е издръжлива. Отрежете растението преди настъпването на зимата и покрийте кореновата част с листа, пръчки или мулч. В дните без замръзване поливайте малко.



Mexicansk Nana Mint

Mentha spicata Nane

Frisk ånde og duften af det nordafrikanske køkken

Spearmint, som *Mentha spicata* også kaldes, er kendt for sin smag, da dens myntesmag er en populær ingrediens i tandpasta og tyggegummi. Spearmint bruges hovedsageligt til at lave te. I det tyrkiske og nordafrikanske køkken bruges det dog også til at smage retter og saucer. Den passer godt til lammesteg og fisk. Den kan også bruges til at forfine desserter og drikkevarer. Grøn myntete: Teen siges at være en god hjælp til mave-tarmproblemer og dårlig ånde. For en kop te, hæld kogende vand over en spiseskefuld tørrede blade og lad teen trække i ti minutter. **Naturlig beliggenhed:** Underarten Nane er hjemmehørende i Nordafrika. **Succesfuld dyrkning:** Planterne skal bringes frem i foråret. Spred frøene på fugtigt vækstsustrat og tryk kun let på frøene. Da lys spirer, bør frøene ikke dækkes med substrat. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på vækstsustratet. Placer vækstpotten et lyst og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold vækstsustratet fugtigt, men ikke vådt. De første frøplanter vises normalt efter fjorten dage. Når de første par blade er dannet, bør du prikke frøplanterne forsigtigt ud (separat), og efter ishelgenerne kan planten så transplanteres udendørs. **Den bedste beliggenhed:** En solrig placering i krukken på altanen eller i havebedet er ideel til at udvikle duften. **Optimal pleje:** Spearmint er let at pleje, men har en tendens til at gro rhizomer. En rodsperre anbefales derfor. For at intensivere smagen er det tilrådeligt at lade jorden tørre ud, men ikke at lade den tørre ud. Gødskning er ret overflødig, fordi smagen af bladene ændrer sig på grund af befrugtning. Planten kan deles og formeres via udløbere og stiklinger. Høst: Fra juni skæres hele stilken af med en skarp kniv. For at tørre skal du binde flere skud sammen og hænge dem på hovedet et luftigt, varmt og mørkt sted. Du kan opbevare de tørrede blade i en lukkelig beholder. **Om vinteren:** Spearmint er hårdfør. Skær planten ned inden vinterens begyndelse og dæk rodområdet med blade, pinde eller barkflis. På frostfri dage bør du vande lidt.



Mexikanische Nana Minze

Mentha spicata Nane

Frischer Atem und der Duft nordafrikanischer Küche

Die Krauseminze, wie die *Mentha spicata* auch genannt wird, ist den Meisten geschmacklich wohl bekannt, denn ihr Minzaroma ist ein beliebter Bestandteil von Zahnpasta oder Kaugummi. Die Grüne Minze wird hauptsächlich zur Teezubereitung verwendet. In der türkischen und nordafrikanischen Küche wird Sie aber auch zum Würzen von Speisen und Saucen genutzt. Sie passt zu Lammbraten und Fisch. Mit ihr lassen sich zudem Desserts und Getränke verfeinern. Grüne Minze-Tee: Der Tee soll bei Magen-Darmbeschwerden und bei Mundgeruch eine gute Hilfe sein. Für eine Tasse Tee übergießen Sie einen Esslöffel getrockneter Blätter mit kochendem Wasser und lassen den Tee zehn Minuten ziehen. **Naturstandort:** Die Subspezies Nane stammt aus Nordafrika. **Anzucht:** Die Pflanzen sollten im Frühjahr vorgezogen werden. Streuen Sie das Saatgut auf feuchtes Anzuchtsubstrat und drücken Sie die Samen nur leicht an. Als Lichtkeimer sollten die Samen nicht mit Substrat bedeckt werden. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass. Nach vierzehn Tagen erscheinen zumeist die ersten Keimlinge. Wenn sich die ersten Blattpaare gebildet haben, sollten Sie die Sämlinge vorsichtig pikieren (vereinzeln) und nach den Eisheiligen kann die Pflanze dann ins Freiland umgesetzt werden. **Standort:** Ein sonniger Standort im Topf auf dem Balkon oder im Gartenbeet ist ideal zur Ausbildung des Aromas. **Pflege:** Die Grüne Minze ist pflegeleicht, neigt aber zum Wuchern über Rhizome. Eine Wurzelsperre ist daher empfehlenswert. Zur Geschmacksintensivierung ist es empfehlenswert, den Boden antrocknen, jedoch nicht austrocknen zu lassen. Düngen ist eher überflüssig, denn der Geschmack der Blätter verändert sich durch die Düngung. Die Pflanze kann durch teilen und über Ausläufer und Stecklinge vermehrt werden. Ernte: Ab Juni werden mit einem scharfen Messer die kompletten Stängel abgeschnitten. Binden Sie mehrere Triebe zum Trocknen zusammen und hängen Sie sie kopfüber an einen luftigen, warmen und dunklen Ort. Die getrockneten Blätter können Sie gut in einem verschließbares Gefäß aufbewahren. **Im Winter:** Grüne Minze ist winterhart. Schneiden Sie die Pflanze vor dem Winterereinbruch zurück und decken Sie den Wurzelbereich mit Laub, Reisig oder Mulch ab. An frostfreien Tagen sollten Sie etwas wässern.



Mexican nana mint

Mentha spicata Nane

Fresh breath and the scent of the north African cuisine

Most people know the *mentha spicata* or brook mint – as it is also called – by its minty taste that is a common ingredient in toothpaste or bubblegum. The green mint is mainly prepared as a tea, but in the Turkish and North African cuisine it is also used for seasoning dishes and dressings. It goes great with roast lamb or fish. You can also garnish desserts and drinks with mint leaves. Green mint tea: it is said to help with gastrointestinal complaints and bad breath. Take boiling water over one tablespoon of dried leaves for a cup of mint tea and let it steep for about 10 minutes. **Natural location:** The subspecies Nana mint has its origin in North Africa. **Successful cultivation:** Start propagation in spring. Place the seeds onto moist potting compost and slightly press them into the earth. The Mexican mint is a light germinator, therefore, the seeds should not be covered with substrate. Cover the seed container with clear film that you provide with a few holes to prevent the soil from drying out. Take the clear film every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on the potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20 and 25° Celsius and keep the potting compost moist, but not wet. Usually, the first seedlings will come up after 14 days. As soon as they develop the first pairs of leaves, you can carefully prick the seedlings out and after the ice saints, when there is no more frost to be expected, you can plant your mint seedlings out. **The best location:** A sunny location in the garden plot or in a pot on the balcony brings out the best mint aroma. **Optimal care:** Green mint is rather carefree, but it tends to grow rampant in the rhizomes. Therefore, placing a root barrier is recommended. To achieve a better flavour in the plant, you can let the soil start to dry a little bit, but don't let it dry out. Fertilizer is not necessary and would only change the aroma of the leaves. The plant can be multiplied by splitting or through runners and cuttings. Harvest: starting in June, take a sharp knife and cut off the whole stalk, form a bundle with a couple of stalks and hang it upside down in a warm and dark place with sufficient airflow. The dried leaves can easily be stored in a sealable container. **In the winter:** Mexican mint is winter-hardy. Cut the plant back before the winter sets in and cover the rooting with greenery, brushwood or mulch. On days without frost you can water the plant somewhat.



Mehhiko Nana Mint

Mentha spicata Nane

Värske hingeõhk ja Põhja-Aafrika köögi lõhn

Rohemünt, nagu Mentha spicata nimetatakse, on tuntud oma maitse poolest, kuna selle piparmündimaitse on populaarne hambapasta ja närimiskummi koostisosas. Rohemünti kasutatakse peamiselt tee valmistamiseks. Türgi ja Põhja-Aafrika köögis kasutatakse seda aga ka roogade ja kastmete maitsestamiseks. Sobib hästi lambaprae ja kala kõrvale. Seda saab kasutada ka magustoitude ja jookide viimistlemiseks. Roheline piparmünditee: väidetavalt on teest hea abi seedetrakti probleemide ja halva hingeõhu korral. Tassi tee jaoks vala supilusikatäis kuivatatud lehti keeva veega ja lase teel kümme minutit tõmmata. **Looduslik asukoht:** Alamliik Nane on pärit Põhja-Aafrikast. **Edukas kasvatamine:** Taimed tuleks ette tuua kevadel. Puista seemned niiskele kasvustubstraadile laiali ja vajuta seemneid vaid kergelt. Kuna valgus idaneb, ei tohiks seemneid substraadiga katta. Kata kultuuriruumi tavadokile, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See hoiab ära hallituse tekke kasvustubstraadile. Asetage kasvupott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 °C, ning hoidke kasvustubstraati niiskena, kuid mitte märjana. Esimesed seemikud ilmuvad tavaliselt neljateistkümne päeva pärast. Kui esimesed lehepaarid on tekkinud, tuleks istikud ettevaatlikult (eraldi) välja torgata ja pärast jääpühakuid võib taimed ühe siirdada. **Parim asukoht:** Päikeseline asukoht potis rõdul või aiapienas on ideaalne aroomi arendamiseks. **Optimaalne hooldus:** Rohemünt on kergesti hooldatav, kuid kipub risoomi üle kasvutama. Seetõttu on soovitatav juuretõkke. Maitse intensiivistamiseks on soovitatav lasta mullal läbi kuivada, kuid mitte kuivada. Väetamine on pigem üleliigne, sest lehtede maitse muutub väetamisest tingituna. Taim saab jagada ja paljundada võrsete ja pistikute kaudu. Saagikoristus: Alates juunist lõigatakse terava noaga ära kogu vars. Kuivatamiseks seo mitu võrset kokku ja riputa tagurpidi õhurikkasse, sooja ja pimedasse kohta. Kuivatatud lehti saate hoida suletavas anumal. **Talvel:** Rohemünt on vastupidav. Lõika taim enne talve tulekut tagasi ja kata juureala lehtede, pulkade või multsiga. Kül mavabadel päevadel tuleks veidi kasta.



Meksikolainen Nana Mint

Mentha spicata Nane

Raikas hengitys ja pohjoisafrikkalaisen keittiön tuoksu

Viherminttu, kuten Mentha spicata myös kutsutaan, on tunnettu maustaan, sillä sen mintun maku on suosittu ainesosa hammastahnas ja purukumissa. Viherminttua käytetään pääasiassa teen valmistukseen. Turkilaisessa ja pohjoisafrikkalaisessa keittiössä sitä käytetään kuitenkin myös ruokien ja kastikkeiden maustamiseen. Sopii hyvin lampaan ja kalan kanssa. Sitä voidaan käyttää myös jälkiruokien ja juomien jalostukseen. Vihreä minttutee: Teen saantoon olevan hyvä apu ruoansulatuskanavan ongelmiin ja pahanhajuiseen hengitykseen. Tee kupillista varten kaada kiehuva vettä ruokalusikallisen kuivatujen lehtien päälle ja anna teen hautua kymmenen minuuttia. **Luonnollinen sijainti:** Alalaji Nane on kotoisin Pohjois-Afrikasta. **Onnistunut viljely:** Kasvit tulee tuoda eteenpäin keväällä. Sirottele siemenet kostealle kasvualustalle ja paina siemeniä vain kevyesti. Koska valo itää, siemeniä ei saa peittää alustalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvualustalle. Aseta kasvatusruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä kasvualusta kosteana, mutta ei märkänä. Ensimmäiset taimet ilmestyvät yleensä neljäntoista päivän kuluttua. Kun ensimmäiset lehtiparit ovat muodostuneet, taimet tulee pistää varovasti (erikseen) ulos ja jääpyhien jälkeen kasvi voidaan istuttaa ulos. **Paras sijainti:** Aurinkoinen paikka ruukussa parvekkeella tai puutarhasängyssä on ihanteellinen tuoksun kehittämiseen. **Optimaalinen hoito:** Viherminttu on helppohoitoinen, mutta sillä on taipumus kasvattaa juurakoita. Siksi juurisuoja suositellaan. Maun tehostamiseksi on suositeltavaa antaa maaperän kuivua, mutta ei kuivua. Lannoitus on melko turhaa, koska lehtien maku muuttuu lannoituksen seurauksena. Kasvi voidaan jakaa ja lisätä sivuhaarojen ja pistokkaiden avulla. Sadonkorjuu: Kesäkuusta alkaen koko varsi leikataan terävällä veitsellä. Kuivaa sido useita versoja yhteen ja ripusta ne ylösalaisin ilmavaan, lämpimään ja pimeään paikkaan. Voit säilyttää kuivatut lehtiä suljettavassa astiassa. **Talvella:** Viherminttu on kestävä. Leikkaa kasvi pois ennen talven tuloa ja peitä juurialue lehdillä, tikkuilla tai multaa. Pakkaspäivinä kannattaa kastella vähän.



Menthe mexicaine nana

Mentha spicata Nane

Haleine fraîche et odeur de cuisine nord-africaine

La menthe frisée, également appelée mentha spicata, est bien connue à tout le monde car son arôme de menthe est un ingrédient populaire du dentifrice ou du chewing-gum. On utilise notamment la menthe verte pour faire du thé. Mais dans la cuisine turque et nord-africaine, elle est également utilisée pour assaisonner les plats et les sauces. Elle se marie bien avec l'agneau et le poisson rôti. Elle peut également être utilisée pour raffiner les desserts et les boissons. Thé vert à la menthe : ce thé aiderait contre les problèmes gastro-intestinaux et la mauvaise haleine. Pour préparer une tasse de thé, versez de l'eau bouillante sur une cuillère à soupe de feuilles séchées et laissez infuser le thé pendant dix minutes. **Emplacement naturel:** La sous-espèce Nane vient d'Afrique du Nord. **Culture réussie:** Les plantes doivent être pré-cultivées au printemps. Répandez les graines sur un substrat de culture humide et pressez les graines seulement légèrement dans la terre. Les graines ne germent qu'à la lumière, elles ne doivent pas être recouvertes de substrat. Couvrez le récipient d'un film transparent et faites des trous dans celui-ci. Cela permet de protéger le sol contre l'assèchement. Tous les deux ou trois jours, retirez le film pendant deux heures. Cela empêche la formation de moisissures sur le substrat de culture. Placez les pots dans un endroit clair et chaud, à une température de 20 à 25° Celsius et maintenez le substrat de culture humide, mais pas mouillé. Au bout de quatorze jours, les premiers semis apparaissent normalement. Lorsque les premières paires de feuilles se sont formées, il faut piquer (isoler) soigneusement les semis. Après les Saints de glace, on peut déplacer les plantes dans le champ. **Le meilleur emplacement:** Une place ensoleillée dans un pot sur un balcon ou dans un lit de jardin est idéale pour le développement l'arôme. **Soins optimaux:** La menthe verte est facile à entretenir mais elle a tendance à proliférer sur les rhizomes. Il est donc recommandé de mettre en place une barrière anti-racines. Pour intensifier le goût, il est recommandé de laisser le sol s'assécher, mais pas de le laisser se dessécher. La fertilisation est plutôt superflue car le goût des feuilles changerait après. La plante peut être multipliée en la divisant et en utilisant des stolons et des boutures. Récolte : à partir du mois de juin, on peut couper les tiges complètes avec un couteau aiguisé. Attachez plusieurs pousses ensemble pour les faire sécher. Suspendez-les la tête en bas dans un endroit aéré, chaud et sombre. Vous pouvez conserver les feuilles séchées dans un récipient refermable. **En hiver:** La menthe verte est rustique. Coupez la plante avant le début de l'hiver et couvrez la zone des racines avec des feuilles, des broussailles ou du paillis. Les jours sans gel, il faut arroser un peu.



Μεξικάνικη Nana Mint

Mentha spicata Nane

Φρέσκια ανάσα και το άρωμα της βορειοαφρικανικής κουζίνας

Ο δυόσμος, όπως ονομάζεται επίσης Mentha spicata, είναι γνωστός για τη γεύση του, καθώς η γεύση του μέντας είναι ένα δημοφιλές συστατικό στην οδοντόκρεμα και τις τσιγές. Ο δυόσμος χρησιμοποιείται κυρίως για την παρασκευή τσαγιού. Στην τουρκική και βορειοαφρικανική κουζίνα, όμως, χρησιμοποιείται και για να αρωματίσει πιάτα και σάλτσες. Ταίριαζει με ψητό αρνί και ψάρι. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσετε τα επιδόρπια και τα ποτά. Τσάι πράσινης μέντας: Το τσάι λέγεται ότι βοηθάει πολύ στα γαστρεντερικά προβλήματα και την κακοσμία του στόματος. Για ένα φλιτζάνι τσάι, ρίξτε βραστό νερό πάνω από μια κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φύλλα και αφήστε το τσάι να βράσει για δέκα λεπτά. **Φυσιική τοποθεσία:** Το υποείδος Nane είναι εγγενές στη Βόρεια Αφρική. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Τα φυτά πρέπει να φέρονται προς τα εμπρός την άνοιξη. Διασκορπίστε τους σπόρους σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης και πιέστε ελαφρά μόνο τους σπόρους. Καθώς το φως φυτρώνει, οι σπόροι δεν πρέπει να καλύπτονται με υπόστρωμα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινογόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο υπόστρωμα ανάπτυξης. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα φωτεινό και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Κελσίου και διατηρήστε το υπόστρωμα ανάπτυξης υγρό αλλά όχι υγρό. Τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται συνήθως μετά από δεκατέσσερις ημέρες. Όταν σχηματιστούν τα πρώτα ζεύγη φύλλων, θα πρέπει να τρυπήσετε τα σπορόφυτα προσεκτικά (ξεχωριστά) και μετά τους αγίους του πάγου, το φυτό μπορεί στη συνέχεια να μεταφερθεί σε εξωτερικό χώρο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Μια ηλιόλουστη τοποθεσία στη γλάστρα στο μπαλκόνι ή στο κρεβάτι του κήπου είναι ιδανική για την ανάπτυξη του αρώματος. **Βέλτιστη φροντίδα:** Η μέντα είναι εύκολη στη φροντίδα, αλλά τείνει να μεγαλώνει υπερβολικά τα ριζώματα. Συνιστάται επομένως ένας φραγμός ριζών. Για να τονώσετε τη γεύση, καλό είναι να αφήσετε το χώμα να στεγνώσει, αλλά να μην το αφήσετε να στεγνώσει. Η λίπανση είναι μάλλον περιττή, γιατί η γεύση των φύλλων αλλάζει λόγω της λίπανσης. Το φυτό μπορεί να διααιρεθεί και να πολλαπλασιαστεί μέσω παραφύδων και μοσχευμάτων. Τρύγος: Από τον Ιούνιο κόβεται όλο το κοτσάνι με κοφτερό μαχαίρι. Για να στεγνώσουν, δέστε πολλούς βλαστούς μεταξύ τους και κρεμάστε τους ανάποδα σε ένα ευάερο, ζεστό και σκοτεινό μέρος. Μπορείτε να αποθηκεύσετε τα αποξηραμένα φύλλα σε ένα σφραγισμένο δοχείο. **Το χειμώνα:** Η μέντα είναι ανθεκτική. Κόψτε το φυτό πριν την έναρξη του χειμώνα και καλύψτε την περιοχή της ρίζας με φύλλα, ραβδιά ή σάπια φύλλα. Τις μέρες χωρίς παγετό πρέπει να ποτίζετε λίγο.



Miontas Nana Mheicsiceo

Mentha spicata Nane

Anáil úr agus boladh ealaín na hAfraice Thuaidh

Tá cáil ar Spearmint, mar a thugtar Mentha spicata air freisin, mar gheall ar a bhlas, toisc go bhfuil a bhlas mint ina chomhábhar coitianta i dtaos fiacla agus guma coganta. Úsáidtear Spearmint go príomha chun tae a dhéanamh. I ealaín na Tuirce agus na hAfraice Thuaidh, áfach, úsáidtear é freisin chun miasa agus anlann a bhlait. Téann sé go maith le uaineoil rósta agus iasc. Is féidir é a úsáid freisin chun milseoga agus deochanna a bheachtú. Tae mint glas: Deirtear gur cuidiú maith é an tae le haghaidh fadhbanna gastrointestínal agus droch-anáil. Le haghaidh cupán tae, doirt fiuchphointe uisce thar spúnóg bhoird de duilleoga triomaithe agus lig an tae gearr ar feadh deich nóiméad. **Suíomh nádúrtha:** Tá an fospéicis Nane dúchasach don Afraic Thuaidh.

Saothré rathúil: Ba chóir na plandaí a thabhairt ar aghaidh san earrach. Scaip na síolta ar fhoshraith tais atá ag fás agus gan ach brúigh go héadrom ar na síolta. De réir mar a phéacann solas, níor chóir na síolta a chlúdach le foshraith. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Coscann sé seo múnla ó fhoirmiú ar an tsubstáit atá ag fás. Cuir an pota fáis in áit gheall agus theaght 20 go 25 ° Celsius agus coinnigh an tsubstáit atá ag fás tais ach gan a bheith fliuch. De ghnáth bíonn na chéad síológa le feiceáil tar éis ceithre lá déag. Nuair a bheidh na chéad phéire duilleoga déanta, ba chóir duit na síológa a phiocadh amach go cúramach (ar leithligh) agus tar éis na naomh oighir, is féidir an planda a thrasphlandú lasmuigh. **An suíomh is fearr:** Tá suíomh griannmhar sa phota ar an mbalcóin nó sa leaba ghairdín oiriúnach chun an t-aroma a fhorbairt. **Cúram is fearr is féidir:** Tá sé éasca aire a thabhairt do Spearmint, ach is gnách go bhfásann sé riosáim. Dá bhrí sin molar bacainn fhréamh. Chun an blas a dhianú, molar ligean don ithir tirim amach, ach gan ligean dó tirim amach. Tá toirchiú sách iomarcach, toisc go n-athraíonn blas na duilleoga mar gheall ar toirchiú. Is féidir an planda a roinnt agus a iomadú trí sheachbhóga agus gearrthaíoch. Harvest: Ó mhí an Mheithimh, gearrtar an gas ar fad le scian gearr. Chun a thriomú, ceangail roinnt shoots le chéile agus croch iad bun os cionn in áit aer, te agus dorcha. Is féidir leat na duilleoga triomaithe a stóráil i gcoimeádán séalaithe. **Sa gheimhreadh:** Tá Spearmint crua. Gearr an gléasa ar ais roimh thús an gheimhridh agus clúdaigh an limistéar fréimhe le duilleoga, bataí nó móta. Ar laethanta saor ó sioc ba chóir duit beagán a uisce.



Mexíkósk Nana Mint

Mentha spicata Nane

Ferskur andardráttur og ilmur af norður-afrískri matargerð

Spearmint, eins og Mentha spicata er einnig klluð, er vel þekkt fyrir bragðið þar sem myntubragðið er vinsælt innihaldsefni í tannkrem og tyggjó. Spearmint er aðallega notað til að búa til te. Í tyrkneskri og norður-afrískri matargerð er það hins vegar einnig notað til að bragðbæta rétti og sósir. Það passar vel með steiktu lambakjöti og fiski. Það er einnig hægt að nota til að betrubæta eftirrétti og drykki. Grænt myntute: Teið er sagt vera góð hjálp við meltingarvandamálum og slæmum andardrátti. Fyrir bolla af te, hella sjóðandi vatni yfir matskeið af þurrkuðum laufum og láta teið draga í tíu mínútur. **Náttúruleg staðsetning:** Undirtegundin Nane er upprunnin í Norður-Afríku. **Árangursrík ræktun:** Plönturnar ættu að koma fram á vorin. Dreifið fræjunum á rakt vaxtarlag og þrýstið aðeins létt á fræin. Þar sem ljós spírar ættu fræin ekki að vera þakin undirlagi. Hyljið ræktunarlátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi undirlagi. Settu ræktunarpottinn á björtum og heitum stað með 20 til 25 ° Celsius og haltu undirlaginu rakt en ekki blautt. Fyrstu plönturnar birtast venjulega eftir fjórtán daga. Þegar fyrstu þörin af laufum hafa myndast, ættir þú að stinga plöntunum vandlega út (sér) og eftir ísdýrlinga er síðan hægt að græða plöntuna utandyr. **Besta staðsetningin:** Sólríkur staður í pottinum á svölunum eða í garðbeðinu er tilvalinn til að þróa ilminn. **Besta umönnun:** Auðvelt er að sjá um Spearmint en hefur tilhneigingu til að vaxa rhizomes. Því er mælt með rótarvörn. Til að auka bragðið er ráðlegt að láta jarðveginn þorna, en ekki láta hann þorna. Frjógvun er frekar óþarfi, því bragð laufanna breytist vegna frjógvunar. Hægt er að skipta plöntunni og fjölga henni með afleggjum og græðingum. Uppskeyr: Frá júní er allur stöngullinn skorinn af með beittum hníf. Til að þorna skaltu binda nokkra sprota saman og hengja þá á hvolfi á loftgóðum, heitum og dimmum stað. Þú getur geymt þurrkuð laufin í lokuðu íláti. **Á veturna:** Spearmint er harðgert. Skerið plöntuna niður áður en vetur byrjar og hyljið rötarsvæðið með laufum, prikum eða moltu. Á frostlausum dögum ættir þú að vökva aðeins.



Menta spicata Nana

Mentha spicata Nane

Alito fresco e profumo della cucina nordafricana

Molte persone hanno familiarità con il gusto della menta o mentastro verde, come è chiamata la Mentha spicata, il cui aroma è un ingrediente popolare di dentifrici o chewing gum. **Posizione naturale:** La sottospecie Nana viene dal Nord Africa. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione delle piante dovrebbe essere avviata in primavera. Cospargere i semi su un substrato di coltivazione umido, spingendo leggermente i semi nel terreno. Poiché si tratta di una pianta che ha bisogno di luce per germinare, i semi non devono essere coperti con substrato. Coprire il recipiente di coltura con pellicola trasparente, sulla quale praticherete dei fori. In questo modo eviterete che la terra si secchi. Ogni due o tre giorni è necessario rimuovere la pellicola per 2 ore, questo impedisce la formazione di muffa sul substrato di coltivazione. Posizionare il recipiente di coltura in un luogo luminoso e caldo, tra 20° e 25° C e mantenere il substrato di coltivazione umido, ma non bagnato. Le prime piantine normalmente compaiono dopo due settimane. Quando si saranno formate le prime coppie di foglie, è consigliabile trapiantare attentamente le piantine (diradandole). Dopo la prima metà di maggio la pianta può essere spostata all'aperto. **La posizione migliore:** Una posizione soleggiata in un vaso sul balcone o in giardino è l'ideale per sviluppare il suo aroma. **Cura ottimale:** La menta verde è facile da curare, ma tende a crescere eccessivamente rispetto ai rizomi. Si raccomanda pertanto una barriera per le radici. Per intensificare il gusto è consigliabile asciugare il terreno, ma senza lasciarlo seccare. La concimazione è piuttosto superflua, anche perché il concime modifica il sapore delle foglie. È possibile propagare la pianta separando gli stoloni e le talee. Raccolto: a partire da giugno, tagliando gli steli con un coltello affilato. Unire vari germogli per essiccarli e appenderli a testa in giù in un luogo ventilato, caldo e buio. Le foglie essiccate si possono conservare in un contenitore sigillabile. **In inverno:** La menta verde è resistente all'inverno. Potare la pianta prima dell'inizio dell'inverno e coprire la zona delle radici con foglie, rami secchi o pacciame. Nei giorni senza gelate è consigliabile innaffiarla un po'.



Meksička kovnica Nana

Mentha spicata Nane

Svjež dah i miris sjevernoafričke kuhinje

Zelena metvica, kako se još naziva Mentha spicata, poznata je po svom okusu, jer je njen okus mente popularan sastojak pasta za zube i žvakaćih guma. Metvica se uglavnom koristi za pripremu čaja. Međutim, u turskoj i sjevernoafričkoj kuhinji koristi se i za aromatiziranje jela i umaka. Odlično se slaže uz pečenu janjetinu i ribu. Također se može koristiti za oplemenjivanje slastica i pića. Čaj od zelene metvice: kaže se da je čaj dobra pomoć kod gastrointestinalnih problema i lošeg zadaha. Za šalicu čaja prelizite kipućom vodom žlicu osušanih listova i ostavite da se čaj kuha deset minuta. **Zemlja porijekla:** Podvrsta Nane porijeklom je iz Sjeverne Afrike. **Uspješan uzgoj:** Biljke treba iznijeti naprijed u proljeće. Sjeme pospite po vlažnom supstratu za uzgoj i samo lagano pritisnite sjeme. Kako svjetlo klija, sjeme ne treba prekrivati supstratom. Posudu s kulturom prekriti prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na podlozi za uzgoj. Stavite posudu za uzgoj na svijetlo i toplo mjesto s 20 do 25°C i održavajte supstrat za uzgoj vlažnim, ali ne mokrim. Prve sadnice obično se pojavljuju nakon četrnaest dana. Kad se formiraju prvi parovi listova, presađnice treba pažljivo (posebno) pikirati i nakon ledenih svetaca biljku je moguće presađiti na otvoreno. **Najbolja lokacija:** Sunčano mjesto u loncu na balkonu ili u vrtnoj gredici idealno je za razvijanje arome. **Optimalna njega:** Zelenu metvicu je lako negovati, ali je sklona prerastanju rizoma. Stoga se preporučuje korijenjska barijera. Za intenziviranje okusa poželjno je pustiti da se zemlja prosuši, ali nikako da se osuši. Gnojidba je prilično suvišna, jer se zbog gnojidbe mijenja okus lišća. Biljka se može podijeliti i razmnožiti preko izdanaka i reznica. Berba: Od lipnja se cijela stabljika odreže oštrom nožem. Za sušenje povežite nekoliko izdanaka i objesite ih naopako na prozračno, toplo i tamno mjesto. Osušeno lišće možete pohraniti u posudu koja se može zatvoriti. **U zimi:** Zelena metvica je otporna. Odrežite biljku prije početka zime i prekriti korijen lišćem, štapićima ili malčem. U danima bez mraza potrebno je malo zalijevati.



Meksikāņu Nana Mint

Mentha spicata Nane

Svaiga elpa un Ziemeļāfrikas virtuves smarža

Krūzmētra, kā to sauc arī Mentha spicata, ir labi pazīstama ar savu garšu, jo tās piparmētru garša ir populāra zobu pastas un košļājamās gumijas sastāvdaļa. Piparmētru galvenokārt izmanto tējas pagatavošanai. Tomēr turku un Ziemeļāfrikas virtuvē to izmanto arī ēdīenu un mērču aromatizēšanai. Tas labi sader ar jēra cepeti un zivīm. To var izmantot arī desertu un dzērienu izsmalcināšanai. Zaļā piparmētru tēja. Tiek uzskatīts, ka tēja ir labs palīgs kuņģa-zarnu trakta problēmām un sliktā elpa. Tējas tasei ēdamkaroti kaltētu lapu apļē ar verdošu ūdeni un ļauj tējai ievilkties desmit minūtes. **Dabiska vieta:** Pasugas Nane dzimtene ir Ziemeļāfrika. **Veiksmīga audzēšana:** Pavasarī stādi jānes uz priekšu. Izkaisiet sēklas uz mitra augšanas substrāta un tikai viegli piespiediet sēklas. Gaismai dīgstot, sēklas nedrīkst pārklāt ar substrātu. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos uz augšanas substrāta. Novietojiet audzēšanas podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augšanas substrātu mitru, bet ne mitru. Pirmie stādi parasti parādās pēc četrpadsmit dienām. Kad izveidojušies pirmie lapu pāri, stādi rūpīgi (atsevišķi) jāizdūruši un pēc ledus svētumiem augu var pārstādīt ārā. **Labākā atrašanās vieta:** Saulaina vieta podiņā uz balkona vai dārza dobē ir ideāli piemērota aromāta attīstīšanai. **Optimāla aprūpe:** Krūzmētras ir viegli kopjamas, bet mēdz pārāugt sakņņus. Tāpēc ir ieteicama sakņu barjera. Lai pastiprinātu garšu, vēlams ļaut zemei izžūt, bet neļaut tai izžūt. Mēslojiet diezgan lieki, jo mēslošanas dēļ mainās lapu garša. Augu var sadalīt un pavairot ar atvasēm un spraudeņiem. Ražas novākšana: No jūnija ar asu nazi nogriež visu kātu. Lai nožūtu, sasien kopā vairākus dzinumus un pakariet tos otrādi gaisīgā, siltā un tumšā vietā. Žāvētas lapas varat uzglabāt noslēdzamā traukā. **Ziemā:** Piparmētra ir izturīga. Nogrieziet augu pirms ziemas sākuma un pārklājiēt sakņu zonu ar lapām, kociņiem vai mulču. Bez sala dienās vajadzētu nedaudz laistīt.



Meksikos Nana Mint

Mentha spicata Nane

Gaivus kvapus ir Šiaurēs Afrikas virtuvēs kvapus

Mēta, kaip dar vadinama Mentha spicata, yra gerai žinoma dėl savo skonio, nes jos mėtų skonis yra populiarus dantų pastos ir kramtomosios gumos ingredientas. Mėta daugiausia naudojama arbatai gaminti. Tačiau Turkijos ir Šiaurės Afrikos virtuvėje jis naudojamas ir patiekalams bei padažams gardinti. Dera su kepta avienu ir žuvimi. Jis taip pat gali būti naudojamas desertams ir gėrimams tobulinti. Žalioji mėtų arbata: teigiama, kad arbata yra gera pagalba esant virškinimo trakto problemoms ir blogam burnos kvapui. Puodeliui arbatos užpilkite verdančiu vandeniu šaukštą džiovintų lapų ir palikite dešimt minučių. **Natūrali vieta:** Nane porūšis yra kilęs iš Šiaurės Afrikos. **Sėkmingas auginimas:** Pavasarį augalus reikia paankstinti. Išbarstykite sėklas ant drėgno auginimo substrato ir tik švelniai paspauskite sėklas. Kadangi dygsta šviesa, sėklų negalima uždenkti substratu. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai apsaugo nuo pelėsio susidarymo ant augančio substrato. Auginimo vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o auginimo substratas laikykite drėgną, bet ne šlapį. Pirmieji daigai dažniausiai pasirodo po keturiolikos dienų. Susiformavus pirmosios lapų poroms, daigus reikia atsargiai (atskirai) išsmeigti ir po ledo šventųjų augalų galima persodinti į lauką. **Geriausia vieta:** Saulėta vieta vazone balkone arba sodo lysvėje idealiai tinka aromatai skleisti. **Optimali priežiūra:** Šaltmėtę lengva prižiūrėti, tačiau ji linkusi peraugti šakniastiebiais. Todėl rekomenduojamas šaknų barjeras. Norint sustiprinti skonį, patartina leisti žemei išdžiūti, bet neleisti išdžiūti. Tręšti gana perteklinę, nes dėl tręšimo pakinta lapų skonis. Augalą galima padalyti ir dauginti per atšakas ir auginius. Derlius: Nuo birželio aštrių peiliu nupjaunamas visas stiebas. Norėdami išdžiūti, suriškite kelis ūglius ir pakabinkite juos aukštyje kojomis erdvių, šiltoje ir tamsioje vietoje. Džiovintus lapus galite laikyti sandariame inde. **Žiemą:** Mėta yra atspari. Nupjaukite augalą prieš prasidedant žiemai ir uždenkite šaknų plotą lapais, pagaliukais ar mulčiu. Dienomis be šalno reikėtų šiek tiek laistyti.



Messikani Nana Mint

Mentha spicata Nane

Nifs frisk u r-riha tal-kčina tal-Afrika ta' Fuq

Spearmint, kif tissejjah ukoll Mentha spicata, hija magħrufa sew għat-toghma tagħha, peress li t-toghma tagħha mint hija ingredjent popolari fit-toothpaste u ċ-chewing gum. Spearmint tintuża prinċipalment biex tagħmel it-te. Fil-kčina Torka u tal-Afrika ta' Fuq, madankollu, tintuża wkoll biex tagħti toghma ta' platti u zlati. Jmur tajjeb mal-ħarf mixwi u l-ħut. Jista' jintuża wkoll biex jirfina d-deżerti u x-xorb. Te aħdar mint: It-te huwa qal li huwa ta' għajjnuna tajba għall-problemi gastrointestinali u nifs hażin. Għal kikkra tē, ferra l-ilma jagħli fuq tablespoon ta' weraq imnixxef u halli t-tē wieqaf għal għaxar minuti. **Post naturali:** Is-sottospeċi Nane hija indigena fl-Afrika ta' Fuq. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-pjanti għandhom jitrassqu 'l quddiem fir-rebbiegħa. Ferrex iż-żrieragħ fuq sottostrat ta' tkabbir niedi u aghfas biss iż-żrieragħ hafif. Hekk kif id-dawl jiggħermina, iż-żrieragħ m'għandhomx ikunu koperti b'sottostrat. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovi b'toqob. Dan jipprotegi l-ħamrija milli tinxf. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq is-sottostrat li qed jikber. Poġgi l-borma li qed tikber f'post qawwi u shun b'20 sa 25 ° Celsius u żomm is-sottostrat tat-tkabbir niedja iżda mhux imxarrab. L-ewwel nebbieta ġeneralment jidhru wara erbatax-il jum. Meta l-ewwel pari ta' weraq ikunu ffurmati, għandek tneħħi n-nebbieta bir-reqqa (separatament) u wara l-qaddisin tas-silġ, il-pjanta tista' mbagħad tiġi trappjanta barra. **L-aħjar post:** Post xemxi fil-borma fuq il-gallarija jew fis-sodda tal-ġnien huwa ideali għall-iżvilupp tal-aroma. **Kura ottimali:** Spearmint hija faċli biex tiegħu hsiebha, iżda għandha tendenza li tikber ir-riżomi. Għalhekk huwa rakkomandat barriera għall-għeruq. Biex tintensifika t-toghma, huwa rakkomandabbli li l-ħamrija tinxf, iżda ma tħallihiex tinxf. Il-fertilizzazzjoni hija pjuttost superfluwa, minħabba li t-toghma tal-weraq tinbidel minħabba l-fertilizzazzjoni. L-impjant jista' jinqasam u jiġi propagat permezz ta' rimjiet u qatgħat. Hsād: Minn Ġunju, iż-zokk kollu jinqata 'b'sikkina li taqta'. Biex tinxf, torbot diversi rimjiet filmekien u hanghom rasu 'l isfel f'post arja, shun u mudlam. Tista' taħzen il-weraq imnixxef f'kontenitur li jista' jissigilla. **Fix-xitwa:** Spearmint hija reżistenti. Aqta 'l-impjant qabel il-bidu tax-xitwa u ikopri ż-żona ta' l-għeruq bil-weraq, bsaten jew mulch. Fi ġranet f'helela mill-ġlata għandek ilma f'it.



Kruiden - Mexicaanse Nana Mint

Mentha spicata Nane

Frisse adem en de geur van de Noord-Afrikaanse keuken

Kruizemunt, zoals Mentha spicata ook wel wordt genoemd, staat bekend qua smaak omdat het muntaroma een populair ingrediënt is in tandpasta of kauwgum. De groene munt wordt voornamelijk gebruikt om thee te zetten. In de Turkse en Noord-Afrikaanse keuken wordt het echter ook gebruikt om gerechten en sauzen op smaak te brengen. Het gaat goed met geroosterd lamsvlees en vis. Het kan ook worden gebruikt om desserts en dranken te verfijnen. Kruizemuntthee: de thee zou een goede hulp zijn bij gastro-intestinale problemen en slechte adem. Voor een kopje thee giet je kokend water over een eetlepel gedroogde bladeren en laat je de thee tien minuten trekken. **Natuurlijke locatie:** De ondersoort Nane komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika. **Succesvolle teelt:** De planten moeten in het voorjaar naar voren worden gebracht. Strooi de zaden op een vochtig groeimedium en druk de zaden slechts licht aan. Als lichtkiemers mogen de zaden niet worden bedekt met substraat. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op het kweeksubstraat. Zet de kweekbak op een lichte en warme plaats met 20 tot 25 ° Celsius en houd het kweeksubstraat vochtig, maar niet nat. De eerste zaailingen verschijnen meestal na veertien dagen. Wanneer de eerste paar bladeren zijn gevormd, moet u de zaailingen voorzichtig uitprikken (scheiden) en na de ijsheiligen kan de plant vervolgens het veld in. **De beste locatie:** Een zonnige standplaats in de pot op het balkon of in het tuinbed is ideaal om het aroma te ontwikkelen. **Optimale verzorging:** De groene munt is gemakkelijk te verzorgen, maar groeit over wortelstokken. Een wortelbarrière wordt daarom aanbevolen. Om de smaak te versterken is het raadzaam om de vloer uit te drogen, maar niet te laten uitdrogen. Bemesten is eerder overbodig, omdat de smaak van de bladeren door de bemesting verandert. De plant kan worden verdeeld door te delen en vermeerderd met uitlopers en stekken. Oogst: Vanaf juni worden de gehele stelen afgesneden met een scherp mes. Bind verschillende scheuten samen om te drogen en hang ze ondersteboven op een lichte, warme en donkere plaats. U kunt de gedroogde bladeren in een afsluitbare container bewaren. **In de winter:** Groene munt is winterhard. Snoei de plant terug voor het begin van de winter en bedek het wortelgebied met bladeren, stokken of mulch. Op vorstvrije dagen moet u een beetje water geven.



Meksikansk Nana Mint

Mentha spicata Nane

Frisk pust og duften av nordafrikansk mat

Spearmint, som *Mentha spicata* også kalles, er kjent for sin smak, siden myntesmaken er en populær ingrediens i tannkrem og tyggegummi. Spearmint brukes hovedsakelig til å lage te. I tyrkisk og nordafrikansk mat brukes den imidlertid også til å smaksette retter og sauser. Den passer godt til lammestek og fisk. Den kan også brukes til å foredle desserter og drinker. Grønn myntete: Teen sies å være en god hjelp ved mage-tarmproblemer og dårlig ånde. For en kopp te, hell kokende vann over en spiseskje tørkede blader og la teen trekke i ti minutter. **Naturlig beliggenhet:** Underarten Nane er hjemmehørende i Nord-Afrika. **Vellykket dyrking:** Die Pflanzen sollten im Frühjahr vorgezogen werden. Streuen Sie das Saatgut auf feuchtes Anzuchtsubstrat und drücken Sie die Samen nur leicht an. Als Lichtkeimer sollten die Samen nicht mit Substrat bedeckt werden. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass. Nach vierzehn Tagen erscheinen zumeist die ersten Keimlinge. Wenn sich die ersten Blattpaare gebildet haben, sollten Sie die Sämlinge vorsichtig pikieren (vereinzeln) und nach den Eisheiligen kann die Pflanze dann ins Freiland umgesetzt werden. **Den beste beliggenheten:** En solrik plassering i potten på balkongen eller i hagebedet er ideell for å utvikle aromaen. **Optimal omsorg:** Spearmint er lett å ta vare på, men har en tendens til å vokse jordstengler. En rotsperre anbefales derfor. For å intensivere smaken er det tilrådelig å la jorden tørke ut, men ikke la den tørke ut. Gjødsling er ganske overflødig, fordi smaken av bladene endres på grunn av befruktning. Planten kan deles og formeres via avleggere og stiklinger. Innhøsting: Fra juni skjæres hele stilkene av med en skarp kniv. For å tørke, bind flere skudd sammen og heng dem opp ned på et luftig, varmt og mørkt sted. Du kan lagre de tørkede bladene i en lukkbar beholder. **Om vinteren:** Spearmint er hardfør. Kutt ned planten før vinteren begynner og dekk rotområdet med blader, pinner eller mulch. På frostfrie dager bør du vanne litt.



Zioła - Mexican Nana Mint

Mentha spicata Nane

Świeży oddech i zapach północnoafrykańskiej kuchni

Większość ludzi zna *Mentha spicata* lub miętę strumieniową - jak się ją również nazywa - po jej miętowym smaku, który jest częstym składnikiem pasty do zębów lub gumy do żucia. Mięta zielona jest przygotowywana głównie jako herbata, ale w kuchni tureckiej i północnoafrykańskiej jest również używana do przyprawiania potraw i dressingów. Świetnie komponuje się z pieczoną jagnięciną lub rybą. Możesz również ozdobić desery i napoje liśćmi mięty. Zielona herbata miętowa: mówią, że pomaga przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych i nieswieżym oddechu. Jedna łyżka suszonych liści zalej wrzącą wodą na filiżankę herbaty miętowej i pozostaw na około 10 minut. **Naturalne położenie:** Podgatunek mięty Nana wywodzi się z Northafrica. **Udana uprawa:** Rozpocznij rozmnażanie wiosną. Umieść nasiona na wilgotnym kompoście doniczkowym i lekko wciśnij je w ziemię. Mięta meksykańska słabo kiełkuje, dlatego nasion nie należy przykrywać podłożem. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, którą zapewnisz kilka otworów, aby zapobiec wysychaniu gleby. Zdejmij przezroczystą folię co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 do 25 ° Celsjusza i utrzymuj kompost doniczkowy wilgotny, ale nie mokry. Zwykle pierwsze sadzonki wyrosną po 14 dniach. Gdy tylko rozwiną się pierwsze pary liści, można ostrożnie wykluczyć sadzonki i po lodowych świętych, gdy nie będzie już więcej szronu, **Najlepsza lokalizacja:** Słoneczne położenie na działce ogrodowej lub w donicy na balkonie wydobywa najlepszy miętowy aromat. **Optymalna pielęgnacja:** Zielona mięta jest raczej beztraska, ale ma tendencję do bujnego wzrostu w kłaczy. Dlatego zaleca się umieszczenie bariery korzeniowej. Aby uzyskać lepszy smak w roślinie, możesz pozwolić ziemi trochę wyschnąć, ale nie pozwól jej wyschnąć. Nawóz nie jest konieczny i zmieniłby jedynie aromat liści. Roślinę można rozmnażać przez rozłupywanie lub przez rozłogi i sadzonki. Zbiory: zaczynając od czerwca, wzięć ostry nóż i odciąć całą łodygę, uformuj wiązkę z kilkoma łodygami i zawieś ją do góry nogami w ciepłym i ciemnym miejscu z wystarczającym przepływem powietrza. Suszone liście można łatwo przechowywać w zamkniętym pojemniku. **W zimę:** Mięta meksykańska jest odporna na zimę. Odetnij roślinę przed nadejściem zimy i przykryj ukorzenie zielenią, chrustem lub ściółką. W dni bez mrozu można nieco podlać roślinę.



Nana Menta Mexicana

Mentha spicata Nane

Hálito fresco e aroma da cozinha norte-africana

A hortelã, como *Mentha spicata* também é chamada, é conhecida por seu sabor, já que seu sabor de menta é um ingrediente popular em pastas de dente e gomas de mascar. A hortelã é usada principalmente para fazer chá. Na culinária turca e norte-africana, no entanto, também é usado para dar sabor a pratos e molhos. Vai bem com borrego assado e peixe. Também pode ser usado para refinar sobremesas e bebidas. Chá de menta verde: Diz-se que o chá é uma boa ajuda para problemas gastrointestinais e mau hálito. Para uma xícara de chá, despeje água fervente sobre uma colher de sopa de folhas secas e deixe o chá em infusão por dez minutos. **Localização natural:** A subespécie Nane é nativa do norte da África. **Cultivo bem sucedido:** As plantas devem ser trazidas para a frente na primavera. Espalhe as sementes no substrato de crescimento úmido e apenas pressione levemente as sementes. Como a luz germina, as sementes não devem ser cobertas com substrato. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no substrato em crescimento. Coloque o vaso de cultivo em um local claro e quente com 20 a 25° Celsius e mantenha o substrato de cultivo úmido, mas não molhado. As primeiras mudas geralmente aparecem após quatorze dias. Quando os primeiros pares de folhas se formarem, deve-se picar as mudas com cuidado (separadamente) e depois dos santos de gelo, a planta pode ser transplantada para o exterior. **A melhor localização:** Um local ensolarado no vaso na varanda ou no canteiro do jardim é ideal para desenvolver o aroma. **Cuidado ideal:** A hortelã é fácil de cuidar, mas tende a crescer demais os rizomas. Uma barreira radicular é, portanto, recomendada. Para intensificar o sabor, é aconselhável deixar a terra secar, mas não deixar secar. A fertilização é bastante supérflua, porque o sabor das folhas muda devido à fertilização. A planta pode ser dividida e propagada através de ramificações e estacas. Colheita: A partir de junho, todo o caule é cortado com uma faca afiada. Para secar, amarrar vários brotos e pendurá-los de cabeça para baixo em um local arejado, quente e escuro. Você pode armazenar as folhas secas em um recipiente lacrado. **No inverno:** Hortelã é resistente. Corte a planta antes do início do inverno e cubra a área da raiz com folhas, gravetos ou cobertura morta. Em dias sem geada, você deve regar um pouco.



Lerburi - Monetărie Mexicană

Mentha spicata Nane

Respirație proaspătă și mirosul bucătăriei nord-africane

Menta verde, așa cum se numește și *Mentha spicata*, este bine cunoscută din punct de vedere al gustului, deoarece aroma sa de mentă este un ingredient popular în pasta de dinți sau guma de mestecat. Menta verde este folosită în principal pentru prepararea ceaiului. Cu toate acestea, în bucătăria turcească și din Africa de Nord, este folosită și pentru condimentarea felurilor de mâncare și a sosurilor. Se potrivește bine cu friptura de miel și pește. Poate fi folosită și pentru rafinarea deserturilor și a băuturilor. Ceaiul de mentă: Se spune că ceaiul este un bun ajutor pentru problemele gastro-intestinale și respirația urât mirositoare. Pentru o ceașcă de ceai, turnați apă clocotită peste o lingură de frunze uscate și lăsați ceaiul să se absoarbă timp de zece minute. **Locație naturală:** Subspecia Nane este originară din Africa de Nord. **Cultivare de succes:** Plantele trebuie aduse înainte în primăvară. Presărați semințele pe un mediu de creștere umed și apăsați semințele doar ușor. Ca germinator ușor, semințele nu trebuie acoperite cu substrat. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru împiedică formarea mușgaiului pe substratul în creștere. Așezați recipientul de creștere într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți substratul de creștere umed, dar nu umed. Primele răsaduri apar de obicei după două săptămâni. Când s-au format primele perechi de frunze, ar trebui să smulgeți cu grijă (separați) răsadurile și după sfîntii de gheață, planta poate fi apoi mutată în câmp. **Cea mai bună locație:** O locație înșorită în oala de pe balcon sau în patul de grădină este ideală pentru dezvoltarea aromei. **Îngrijire optimă:** Menta verde este ușor de îngrijit, dar tinde să crească peste rizomii. Prin urmare, se recomandă o barieră împotriva rădăcinilor. Pentru a intensifica gustul, este indicat să uscați podeaua, dar să nu o lăsați să se usuce. Fertilizarea este destul de superflă, deoarece gustul frunzelor se schimbă prin fertilizare. Planta poate fi împărțită prin împărțire și înmulțire folosind alergători și butași. Recoltare: Începând din iunie, toate tulpinile sunt tăiate cu un cuțit ascuțit. Legați câteva lăstari împreună pentru a le usca și agățați-le cu capul în jos într-un loc aerisit, cald și întunecat. Puteți păstra frunzele uscate într-un recipient sigilabil. **În iarnă:** Menta verde este rezistentă. Tăiați planta înapoi înainte de debutul iernii și acoperiți zona rădăcinii cu frunze, bețe sau mulci. Ar trebui să udați puțin în zilele fără îngheț.



Örter - Mexikansk Nana Mynta

Mentha spicata Nane

Friskt andetag och lukten av nordafrikanskt kök

Spearmint, som *Mentha spicata* också kallas, är välkänd när det gäller smak eftersom dess myntarom är en populär ingrediens i tandkräm eller tuggummi. Spearmint används främst för att göra te. I det turkiska och nordafrikanska köket används det dock också för att krydda rätter och såser. Det passar bra med stekt lamm och fisk. Den kan också användas för att förfina efterrätter och drycker. Spearmint te: Teet sägs vara en bra hjälp för mag-tarmproblem och dålig andedräkt. För en kopp te, häll kokande vatten över en matsked torkade löv och låt teet branta i tio minuter. **Naturligt läge:** Underarten Nane är infödd i Nordafrika. **Framgångsrik odling:** Växterna bör föras fram på våren. Strö fröna på ett fuktigt odlingsmedium och tryck bara lätt på fröna. Som en lätt groningen bör fröna inte täckas med substrat. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på det växande substratet. Placera odlingsbehållaren på en ljus och varm plats med 20 till 25 ° C och håll växtsubstratet fuktigt men inte vått. De första plantorna dyker vanligtvis upp efter två veckor. När de första paren av blad har bildats bör du försiktigt sticka ut (separera) plantorna och efter ishelgorna kan växten sedan flyttas ut på fältet. **Den bästa platsen:** Ett soligt läge i potten på balkongen eller i trädgårdsbädden är perfekt för att utveckla doften. **Optimal vård:** Spearmint är lätt att ta hand om, men tenderar att växa över jordstammar. En rotbarriär rekommenderas därför. För att intensifiera smaken är det lämpligt att torka ut golvet, men inte låta det torka ut. Befrukning är ganska överflödigt eftersom bladens smak förändras genom befruktningen. Växten kan delas genom delning och förökning med löpare och sticklingar. Skörd: Från och med juni skärs hela stjälkarna av med en skarp kniv. Fäst flera skott ihop för att torka och hänga dem upp och ner på en luftig, varm och mörk plats. Du kan förvara de torkade bladen i en förseglingsbar behållare. **På vintern:** Spearmint är hårdig. Klipp tillbaka växten innan vintern börjar och täck rotområdet med löv, pinnar eller mulch. Du bör vattna lite på frostfria dagar.



Mexická mäta Nana

Mentha spicata Nane

Svieži dych a vôňa severoafrickej kuchyne

Mäta, ako sa *Mentha spicata* tiež nazýva, je známa svojou chuťou, keďže jej mäťová príchuť je obľúbenou prísadou do zubných pást a žuvačiek. Mäta sa používa hlavne na prípravu čaju. V tureckej a severoafrickej kuchyni sa však používa aj na dochucovanie jedál a omáčok. Hodí sa k pečenej jahňacine a rybám. Dá sa použiť aj na zušľachťovanie dezertov a nápojov. Zelený mäťový čaj: O čaji sa hovorí, že je dobrým pomocníkom pri gastrointestinálnych problémoch a zápachu z úst. Na šálku čaju zalejte lyžicu sušených listov vriacou vodou a nechajte čaj lúhovať desať minút. **Prirodzená poloha:** Poddruh Nane pochádza zo severnej Afriky. **Úspešná kultivácia:** Rastliny by sa mali preniesť dopredu na jar. Semená rozsypte na vlhký pestovateľský substrát a semená len zľahka pritlačte. Keďže svetlo klíči, semená by sa nemali pokrývať substrátom. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. Zabráni sa tak tvorbe plesní na pestovateľskom substráte. Pestovateľský črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 ° Celzia a pestovateľský substrát udržiavajte vlhký, ale nie mokrý. Prvé sadenice sa zvyčajne objavajú po štrnástich dňoch. Keď sa vytvorí prvé páry listov, mali by ste sadenice opatrne (oddelené) vypichnúť a po ľadových svätoch potom môžete rastlinu presadiť von. **Najlepšie umiestnenie:** Slné miesto v kvetináči na balkóne alebo v záhradnom záhone je ideálne na rozvinutie vône. **Optimálna starostlivosť:** Mäta je nenáročná na starostlivosť, ale má tendenciu prerastať odnože. Preto sa odporúča koreňová bariéra. Pre zintenzívnenie chuti je vhodné nechať zeminu preschnúť, ale nie preschnúť. Hnojenie je skôr nadbytočné, pretože prihnojovaním sa mení chuť listov. Rastlinu je možné deliť a množiť pomocou odnoží a odrezkov. Zber: Od júna sa ostrým nožom odrezáva celá stonka. Na sušenie zviažte niekoľko výhonkov a zaveste ich hore nohami na vzdušné, teplé a tmavé miesto. Sušené listy môžete skladovať v uzatvárateľnej nádobe. **V zime:** Mäta je odolná. Pred začiatkom zimy rastlinu zrežte a koreňovú oblasť prikryte listami, tyčami alebo mulčom. V dňoch bez mrazu by ste mali trochu polievať.



Mehiška kovnica Nana

Mentha spicata Nane

Svež dih in vonj po severnoafriški kuhinji

Meta, kot se imenuje tudi *Mentha spicata*, je znana po svojem okusu, saj je njena aroma mete priljubljena sestavina zobne paste in žvečilnih gumijev. Meta se uporablja predvsem za pripravo čaja. V turški in severnoafriški kuhinji pa se uporablja tudi za aromatiziranje jedi in omak. Odlično se poda k jagnjetini in ribam. Uporablja se lahko tudi za oplemenitenje sladice in pijač. Zeleni metin čaj: Čaj naj bi dobro pomagal pri težavah s prebavili in slabem zadahu. Za skodelico čaja zlico posušenih listov prelijemo z vrelo vodo in čaj pustimo stati deset minut. **Naravni habitat:** Podvrsta Nane izvira iz Severne Afrike. **Navodila za gojenje:** Rastline je treba pognati spomladi. Semena raztrosite po vlažnem rastnem substratu in semena le rahlo potlačite. Ker svetloba kali, semena ne smemo prekriti s substratom. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni podlagi. Rastlinski lonec postavimo na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 °C, rastni substrat pa naj bo vlažen, a ne moker. Prve sadike se običajno pojavijo po štirinajstih dneh. Ko se oblikujejo prvi pari listov, sadike previdno (ločeno) pikiramo in po ledenih svetliščih lahko rastlino presadimo na prosto. **Najboljša lokacija:** Za razvoj arome je idealna sončna lega v loncu na balkonu ali v gredici. **Optimalna nega:** Spearmint je enostavna za nego, vendar je nagnjena k preraščanju korenike. Zato je priporočljiva koreninska pregrada. Za okrepitev okusa je priporočljivo pustiti, da se zemlja posuši, vendar ne dovoliti, da se izsuši. Gnojenje je precej odveč, saj se zaradi dognojevanja spremeni okus listov. Rastlino lahko razdelimo in razmnožimo s poganjki in potaknjenci. Žetev: Od junija z ostrim nožem odrežemo celotno steblo. Za sušenje povežite več poganjkov in jih z glavo navzdol obesite v zračen, topel in temen prostor. Posušene liste lahko shranite v zaprti posodi. **V zimskem času:** Zelena meta je odporna. Rastlino odrežite pred začetkom zime in pokrijte koreninsko površino s listjem, palicami ali zastirkom. V dneh brez zmrzali je treba malo zaliti.



Menta de nana mejicana

Mentha spicata Nane

El aliento fresco y el olor de la cocina norteafricana

La menta rizada, como también se llama la *mentha spicata*, es bien conocida por la mayoría de las personas en términos de sabor, ya que su aroma a menta es un ingrediente popular de la pasta de dientes o el chicle. La menta verde se usa principalmente para hacer té. Sin embargo, en la cocina turca y norteafricana también se utiliza para condimentar platos y salsas. Va bien con el cordero asado y el pescado. También se puede usar para refinar postres y bebidas. Té de menta verde: Se dice que este té es una buena ayuda para los problemas gastrointestinales y el mal aliento. Para hacer una taza de té, vierta agua hirviendo sobre una cucharada de hojas secas y deje reposar el té durante diez minutos. **Ubicación natural:** La subespecie Nane proviene del norte de África. **Cultivo exitoso:** Las plantas deben ser cultivadas en primavera. Espolvoree las semillas en un sustrato de crecimiento húmedo y presione las semillas sólo ligeramente. Como germinadores de luz, las semillas no deben ser cubiertas con sustrato. Cubrir el propagador con una lámina transparente y hacer agujeros en él. Esto protege al suelo de la desecación. Cada dos o tres días debe retirar el papel de aluminio durante 2 horas. Esto evita que se forme moho en el sustrato de crecimiento. Coloque el propagador en un lugar ligero y cálido con una temperatura de 20 a 25 ° Celsius y mantenga el sustrato de propagación húmedo, pero no mojado. Después de catorce días, suelen aparecer las primeras plántulas. Cuando se hayan formado los primeros pares de hojas, se deben pinchar (aislar) cuidadosamente las plántulas y después de las heladas se puede trasladar la planta al campo. **La mejor ubicación:** Un lugar soleado en la maceta del balcón o en el arriate del jardín es ideal para el desarrollo del aroma. **Cuidado óptimo:** La menta verde es fácil de cuidar, pero tiende a crecer sobre los rizomas. Por lo tanto, se recomienda una barrera de raíces. Para intensificar el sabor, se recomienda dejar que la tierra se seque, pero no dejarla secar. La fertilización es bastante superflua, porque el sabor de las hojas se cambia por la fertilización. La planta se puede propagar dividiéndola y utilizando corredores y esquejes. Cosecha: A partir de junio, los tallos completos se cortan con un cuchillo afilado. Atar varios brotes para que se sequen y colgarlos al revés en un lugar aireado, cálido y oscuro. Puede almacenar las hojas secas en un contenedor con cierre. **En el invierno:** La menta verde es resistente. Corte la planta antes del comienzo del invierno y cubra la zona de las raíces con hojas, matorrales o mantillo. En los días sin heladas deberá regar un poco.



Mexická máta Nana

Mentha spicata Nane

Svěží dech a vůně severoafrické kuchyně

Máta klasnatá, jak se Mentha spicata také nazývá, je známá svou chutí, protože její mátová příchutí je oblíbenou přísadou do zubních past a žvýkaček. Máta klasnatá se používá především k přípravě čaje. V turecké a severoafrické kuchyni se však používá i k dochucení pokrmů a omáček. Hodí se k pečenému jehněčímu masu a rybám. Lze jej také použít k dochucení dezertů a nápojů. Zelený mátový čaj: Čaj je údajně dobrým pomocníkem při gastrointestinálních potížích a špatném dechu. Na šálek čaje zalijte lžící sušených listů vroucí vodou a nechte deset minut louhovat. **Přírozená poloha:** Poddruh Nane pochází ze severní Afriky. **Úspěšné pěstování:** Rostliny by měly být přemístěny na jaře. Semínka rozsypte na vlhký pěstební substrát a semena jen lehce přitlačte. Protože světlo klíčí, semena by neměla být pokryta substrátem. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na pěstebním substrátu. Květináč umístěte na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25° Celsia a pěstební substrát udržujte vlhký, ale ne moký. První sazenice se obvykle objevují po čtrnácti dnech. Když se vytvoří první páry listů, sazeničky opatrně (odděleně) vytrhněte a po ledových svatostech lze rostlinu přesadit ven. **Nejlepší umístění:** Slunné místo v květináči na balkoně nebo v zahradním záhonu je ideální pro rozvinutí vůně. **Optimální péče:** Máta klasnatá je nenáročná na péči, ale má tendenci přerůstat oddenky. Doporučuje se proto kořenová bariéra. Pro umocnění chuti je vhodné nechat zeminu proschnout, ale nenechat ji vyschnout. Hnojení je spíše nadbytečné, protože se vlivem hnojení mění chuť listů. Rostlinu lze dělit a množit pomocí odnoží a řízků. Sklizeň: Od června se celý stonek odřezává ostrým nožem. Pro sušení svažte několik výhonků dohromady a zavěste je dnem vzhůru na vzdušné, teplé a tmavé místo. Sušené listy můžete skladovat v uzavíratelné nádobě. **V zimě:** Máta klasnatá je mrazuvzdorná. Před příchodem zimy rostlinu seřízněte a zakryjte kořenovou oblast listím, klacíky nebo mulčem. Ve dnech bez mrazu byste měli trochu zalévat.



Meksika Nane Nane

Mentha spicata Nane

Taze nefes ve Kuzey Afrika mutfağının kokusu

Nane aroması diş macunu ve sakızlarda popüler bir bileşen olduğu için, Mentha spicata olarak da adlandırılan nane, tadıyla ünlüdür. Nane esas olarak çay yapmak için kullanılır. Türk ve Kuzey Afrika mutfağında ise yemeklere ve soslara tat vermek için de kullanılır. Kuzu rostu ve balıkla iyi gider. Tatlıları ve içecekleri rafine etmek için de kullanılabilir. Yeşil nane çayı: Çayın mide-bağırsak sorunlarına ve ağız kokusuna iyi geldiği söylenmektedir. Bir bardak çay için, bir çorba kaşığı kuru yaprağın üzerine kaynar su dökün ve çayın on dakika demlenmesine izin verin. **Doğal konum:** Nane alt türü Kuzey Afrika'ya özgüdür. **Başarılı yetiştirme:** İlkbaharda bitkiler öne getirilmelidir. Tohumları nemli büyüyen alt tabakaya dağıtın ve tohumlara sadece hafifçe bastırın. Işık filizlendiğinden, tohumlar alt tabaka ile örtülmemelidir. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen alt tabaka üzerinde küf oluşmasını önler. Yetiştirme saksısını 20 ila 25°C sıcaklıkta aydınlık ve sıcak bir yere koyun ve büyüyen alt tabakayı nemli tutun ama ıslak tutmayın. İlk fideler genellikle on dört gün sonra ortaya çıkar. İlk yaprak çiftleri oluştuğunda, fideleri dikkatlice (ayrı ayrı) dikmelisiniz ve buz azizlerinden sonra bitki daha sonra dışarıya nakledilebilir. **En iyi konum:** Balkondaki saksıda veya bahçe yatağında güneşli bir yer aromayı geliştirmek için idealdir. **Optimum bakım:** Nane bakımı kolaydır, ancak rizomlarını aşırı büyütme eğilimindedir. Bu nedenle bir kök bariyeri önerilir. Tadı yoğunlaştırmak için toprağın kurumasına izin verilmesi, ancak kurumasına izin verilmemesi tavsiye edilir. Gübreleme oldukça gereksizdir çünkü gübreleme nedeniyle yaprakların tadı değişir. Bitki, dallar ve çelikler yoluyla bölünebilir ve çoğaltılabilir. Hasat: Haziran ayından itibaren tüm sap keskin bir bıçakla kesilir. Kurutmak için birkaç gün birbirine bağlayın ve havadar, sıcak ve karanlık bir yerde baş aşağı asın. Kurutulmuş yaprakları ağız kapalı bir kapta saklayabilirsiniz. **Kışın:** Nane dayanıklıdır. Bitkiyi kış başlamadan önce kesin ve kök bölgesini yapraklar, çubuklar veya malçla örtün. Don olmayan günlerde biraz sulamalısınız.



Mexikói Nana Mint

Mentha spicata Nane

Friss lehelet és az észak-afrikai konyha illata

A fodormenta – más néven Mentha spicata – ízeről ismert, menta íze ugyanis a fogkrémek és a rágógumik kedvelt alapanyaga. **Természetes elhelyezkedés:** A Nane alfaj Észak-Afrikában őshonos. **Sikeres termesztés:** A növényeket tavasszal előre kell hozni. Szórnak ki a magokat a nedves termesztőfelületre, és csak enyhén nyomja meg a magokat. Mivel fény csírázik, a magokat nem szabad szubsztrátummal lefedni. Fedje le a tenyészedényt ragasztó fóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a termesztő aljzaton. Helyezze a cserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a termesztőfelületet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. Az első palánták általában tizennégy nap múlva jelennek meg. Amikor az első levélpárok kialakultak, a palántákat óvatosan (külön-külön) ki kell szűzni, majd a jégszentek után a növényt a szabadba ültethetjük. **A legjobb hely:** A napsütötte hely az erkélyen vagy a kerti ágyásban ideális az aroma fejlesztéséhez. **Optimális gondozás:** A fodormenta könnyen gondozható, de hajlamos túlnőni a rizómákon. Ezért gyökérgát alkalmazása javasolt. Az íz fokozása érdekében érdemes hagyni, hogy a talaj kiszáradjon, de ne hagyjuk kiszáradni. A trágyázás meglehetősen felesleges, mert a levelek íze megváltozik a trágyázás hatására. A növény osztható és szaporítható hajtásokon és dugványokon keresztül. Betakarítás: Júniustól éles késsel levágjuk a teljes szarát. A szárításhoz köss össze több hajtást, és fejjel lefelé akaszt fel szellős, meleg és sötét helyre. A szárított leveleket zárható edényben tárolhatod. **Télen:** A fodormenta szívós. Vágja vissza a növényt a tél beállta előtt, és fedje le a gyökérterületet levelekkel, pálcákkal vagy talajtakaróval. Fagymentes napokon érdemes kicsit öntözni.

: : : : :



メキシコのナナミント

Mentha spicata Nane

新鮮な息と北アフリカ料理の香り

ほとんどの人は、歯磨き粉やバブルガムの一般的な成分であるミントの味で、メンサスペアミントまたはブルックミント (別名) を知っています。

グリーンミントは主にお茶として作られますが、トルコ料理や北アフリカ料理では調味料やドレッシングにも使われています。ローストラムや魚によく合います。デザートや飲み物にミントの葉を飾ることもできます。グリーンミントティー：胃腸の不調や口臭に効果があると言われています。乾燥した葉大さじ1杯に沸騰したお湯を入れてミントティーを1杯入れ、約10分間浸します。

自然な場所: 亜種のナナミントは北アフリカに起源があります。

栽培成功:

春に繁殖を開始します。湿った培養土に種を置き、少し土に押し込みます。メキシコのミントは軽い発芽剤であるため、種子を基質で覆わないでください。土壌が乾燥するのを防ぐために、いくつかの穴を開けた透明なフィルムで種子容器を覆います。クリアフィルムを2日または3日おきに約2時間完全にオフにします。そうすれば、ポットティングコンポストでのカビの発生を防ぐことができます。種子容器を摂氏20度から25度の間の明るく暖かい場所に置き、ポットティングコンポストを湿らせますが、湿らせないでください。通常、最初の苗は14日後に出てきます。彼らが最初の葉のペアを開発するとすぐに、あなたは慎重に苗を刺すことができます、そして氷の聖人の後、予想される霜がもうないとき、

最高のロケーション: 庭の区画やバルコニーの鉢の中の日当たりの良い場所は、最高のミントの香りを引き出します。

最適なケア:

グリーンミントはかなりのんきですが、根茎で横行する傾向があります。したがって、ルートバリアを配置することをお勧めします。植物の風味を良くするために、土壌を少し乾かし始めることができますが、乾かさないでください。肥料は必要なく、葉の香りを変えるだけです。植物は、分割するか、ランナーと挿し木を介して増殖することができます。収穫：6月から、鋭いナイフを取り、茎全体を切り取ります。いくつかの茎で束を形成し、十分な空気の流れがある暖かくて暗い場所に逆さまに吊るします。乾燥した葉は、密閉可能な容器に簡単に保管できます。

冬に:

メキシコのミントは冬に強いです。冬が始まる前に植物を切り取り、発根を緑、ブラシウッド、またはマルチで覆います。霜が降りない日には、植物にいくらか水をやることができます。

SKU: 17533 / Mexikanische Nana Minze