



SAFLAX®



DE-ÖKO-039
EU- / Nicht-EU-Landwirtschaft

Tips



About © : Contact SAFLAX -

Spinacia oleracea

	 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

БИО - Спанак - зимен гигант

Spinacia oleracea

Витаминна бомба за студените дни

Winter Giant е едролистен, издръжлив сорт спанак, който е най-добре да се сее от средата на август до края на октомври за късно зимно и ранно пролетно рязане. Измийте листата, за да отстраните мръсотията и песъчинките. Можете да го използвате сурово в салатите. Тъй като при готвене спанакът губи зеленина си цявят и много от витамините си, трябва да се бланшира за кратко преди това. Първо отстранете горчивите дръжки и дръжката. Измийте спанака обилно в гевгир и след това внимателно го подсушете с кухненски кърпи или кърпа. Оставете голяма тенджерка с много вода да заври. Пригответе голяма купа, пълна с кубчета лед, която също зайлےте със студена вода до височината на кубчетата лед. Оставете спанака във врящата вода само за 30 до 60 секунди. По време на варенето става светло зелено. Отцедете водата, спанака излабете в гевгир и го отцедете добре. Сега поставете листата спанак в ледената вода и ги оставете да се охлаждат за няколко минути. Внезапното застудяване ще прекъсне процеса на готвене и спанакът ще остане ал денте. Освен това можете да готвите спанака на пара: подготовката е същата като при бланширането. Оставете тенджерка с вода да заври и поставете цедка или специална кошница за пара в тенджерката. Ако готвите картофи или паста със спанак, парата е достатъчна за сваряване на спанака. Спанакът е чудесен за кишове, тарт, лазаня и канелони. Оставете тенджерка с вода да заври и поставете цедка или специална кошница за пара в тенджерката. Ако готвите картофи или паста със спанак, парата е достатъчна за сваряване на спанака. Спанакът е чудесен за кишове, тарт, лазаня и канелони. **Естествено местоположение:** Спанакът се отглежда от древни времена в древна Персия, Индия и Китай, а в Европа от 14 век. **Успешно отглеждане:** Разхлабете добре почвата и зарегнете два до три литра зрял компост на квадратен метър плитко в почвата, когато подготвяте леглото. Засейте семетата плътно едно до друго в бразди за семена с дълбочина два до три сантиметра с разстояние между браздите от 20 до 35 сантиметра. Като алтернатива можете да отлеждате младите растения с пет до седем семена в малки каскии или, ако мястото е ограничено, можете лесно да ги отгледате в цветна кутия на балкона. При дванадесет градуса по Целзий спанакът покълва след осем до десет дни. През първите няколко седмици все още трябва да покриете спанака с тънко градинско фолио. Първата реколта може да бъде събрана след шест до осем седмици. **Най-доброто местоположение:** Спанакът се нуждае от богата на хумус и добре дренирана почва, тъй като се вкоренява на около 30 сантиметра дълбочина. Расте както на пълно слънце, така и на частично сенчести места. **Оптимална грижа:** Като слаб хранител спанакът не се нуждае от други хранителни вещества освен компоста преди сеитба. Твърде много торене е по-вероятно да причини нежелано натрупване на нитрати в листата. Поливайте редовно и обилно, за да поддържате влажни и по-дълбоките слоеве на почвата, защото листата ухващат много бързо, когато е суха. **През зимата:** През зимата спанакът не се нуждае от подслон. Тогава е действителното му време за прибиране на реколтата.



BIO - Spinat - vinterkæmpe

Spinacia oleracea

En vitaminbombe til de kolde dage

Winter Giant er en storbladet, hårdfør spinatsort, der bedst sås fra midten af august til slutningen af oktober til sen vinter og tidlig forårsskæring. Vask bladene for at fjerne snavs og grus. Du kan bruge den rå i smoothies. Det spinat mister sin grønne farve og mange af sine vitaminer, når den koges, bør den blancheres kort på forhånd. Fjern først de bitre stilke og stilken. Vask spinaten grundigt i et dørslag og før derefter forsigtigt med køkkenrulle eller et håndklæde. Bring en stor gryde med rigeligt vand i kog. Forbered en stor skål fyldt med isterninger, som du også dækker med koldt vand op til isterningernes højde. Lad spinaten stå i det kogende vand i kun 30 til 60 sekunder. Under tilberedningen bliver den lysegrøn. Hæld vandet fra, fang spinaten i et dørslag og dræn godt af. Kom nu spinatbladene i isvand og lad dem køle af et par minutter. Den pludselige kulde vil afbryde tilberedningen, og spinaten forbliver al dente. Alternativt kan du også dampe spinaten: Tilberedningen er den samme som til blanchering. Bring en gryde med vand i kog og læg en si eller en speciel damperkurv i gryden. Koger du kartofler eller pasta med spinaten, er dampen tilstrækkelig til at koge spinaten. Spinat er fantastisk til quiches, tærter, lasagne og cannelloni. Bring en gryde med vand i kog og læg en si eller en speciel damperkurv i gryden. Koger du kartofler eller pasta med spinaten, er dampen tilstrækkelig til at koge spinaten. Spinat er fantastisk til quiches, tærter, lasagne og cannelloni. **Naturlig beliggenhed:** Spinat er blevet dyrket siden oldtiden i det gamle Persien, Indien og Kina, og i Europa siden det 14. århundrede. **Succesfuld dyrkning:** Løsn jorden grundigt og riv to til tre liter moden kompost per kvadratmeter lavvandet ned i jorden, når bedet klargøres. Så frøene tætt sammen i to til tre centimeter dybe frøfurer med en fureafstand på 20 til 35 centimeter. Alternativt kan du dyrke de unge planter med fem til syv frø i små potter eller, hvis pladsen er begrænset, kan du sagtens dyrke dem i en blomsterkasse på altanen. Ved tolv grader celsius spirer spinat efter otte til ti dage. I de første par uger bør du stadig dække spinaten med en tynd havefolie. Den første høst kan bringes ind efter seks til otte uger. **Den bedste beliggenhed:** Spinat har brug for humusrig og veldrænet jord, da den har rødder omkring 30 centimeter dybt. Den vokser i både fuld sol og delvist skyggefulde steder. **Optimal pleje:** Som en svag foder, kræver spinat ingen andre næringsstoffer end komposten før såning. For meget befrugtning er mere tilbøjelige til at forårsage uønsket nitratophobning i bladene. Vand regelmæssigt og rigeligt for også at holde de dybere jordlag fugtige, for bladene visner meget hurtigt, når det er tørt. **Om vinteren:** Om vinteren behøver spinat ikke ly. Så er den faktisk høstdid.



BIO - Spinat - Winterriese

Spinacia oleracea

Eine Vitaminbombe für die kalten Tage

Winterriebe ist eine großblättrige, winterharte Spinatsorte, die am besten ab Mitte August bis Ende Oktober für den Schnitt im Spätwinter und frühen Frühjahr ausgesät wird. Waschen Sie die Blätter, um Schmutz und Splitt zu entfernen. Roh kann man ihn gut für Smoothies verwenden. Da Spinat beim Kochen seine grüne Farbe und viele Vitamine verliert, sollte er vorher kurz Blanchiert werden. Entfernen Sie zunächst die bitteren Stiele und den Strunk. Waschen Sie den Spinat gründlich in einem Sieb und tupfen Sie ihn anschließend mit Küchentüchern oder einem Handtuch vorsichtig trocken. Bringen Sie einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen. Stellen Sie eine große, mit Eiswürfeln gefüllte Schale bereit, die Sie zusätzlich mit kaltem Wasser bis zur Höhe der Eiswürfel bedecken. Lassen Sie den Spinat nur 30 bis 60 Sekunden im kochenden Wasser. Während des Kochens verfärbt er sich hellgrün. Gießen Sie das Wasser ab, fangen Sie den Spinat in einem Sieb auf und lassen Sie ihn gut abtropfen. Geben Sie den Blattspinat nun in das Eiswasser und lassen ihn dort einige Minuten abkühlen. Durch die plötzliche Kälte wird der Garprozess unterbrochen und der Spinat bleibt bissfest. Alternativ können Sie Spinat auch dünsten: Die Vorbereitung erfolgt wie beim Blanchieren. Bringen Sie einen Topf mit Wasser zum Kochen und hängen Sie ein Sieb oder einen speziellen Dünsteinsatz in den Topf. Wenn Sie zum Spinat Kartoffeln oder Nudeln kochen, reicht der Wasserdampf aus, um den Spinat zu garen. Spinat eignet sich hervorragend für Quiches, Torten, Lasagne und Cannelloni. **Naturstandort:** Spinat wird seit Urzeiten in Alt-Persien, Indien und China sowie seit dem 14. Jahrhundert auch in Europa angebaut. **Anzucht:** Lockern Sie den Boden gründlich und harken Sie bei der Beetvorbereitung zwei bis drei Liter reifen Kompost pro Quadratmeter flach in die Erde ein. Säen Sie die Samen dicht an dicht in zwei bis drei Zentimeter tiefen Saatrillen mit einem Rillenabstand von 20 bis 35 Zentimetern aus. Sie können die Jungpflanzen alternativ auch mit je fünf bis sieben Samen in kleinen Töpfen vorziehen oder bei begrenztem Platz auch problemlos im Blumenkasten auf dem Balkon anbauen. Bei zwölf Grad Celsius keimt Spinat nach acht bis zehn Tagen. In den ersten Wochen sollten Sie den Spinat noch mit einer dünnen Gartenfolie abdecken. Nach sechs bis acht Wochen kann die erste Ernte eingefahren werden. **Standort:** Spinat benötigt einen humosen und durchlässigen Boden, da er circa 30 Zentimeter tief wurzelt. Er wächst sowohl an vollsonnigen als auch halbschattigen Standorten. **Pflege:** Über die Kompostgabe vor der Aussaat hinaus benötigt Spinat als Schwachzehrer keine weiteren Nährstoffe. Zu viel Düngung sorgt eher für eine unerwünschte Nitratreicherung in den Blättern. Wässern Sie regelmäßig und reichlich, um auch die tiefen Bodenschichten feucht halten, denn die Blätter welken bei Trockenheit sehr schnell. **Im Winter:** Im Winter benötigt Spinat keinen Schutz. Dann ist seine eigentliche Erntezeit.



Organic - Spinach - Giant Winter

Spinacia oleracea

A vitamin boost for the cold days

Giant Winter is a large-leaved and hardy spinach variety that is best cultivated from mid August until the end of October, so it can be cut in late winter and sowed again in spring. Clean the leaves to get rid of any dirt and grit. It can be used raw for preparing smoothies. Since spinach will lose its green colour and many of its vitamins during cooking, it should be blanched briefly beforehand. First, remove the bitter stems and the stalk. Properly wash the spinach in a sieve and carefully dab it dry with a soft paper towel or kitchen cloth. Bring a big pot with sufficient water to boil. Prepare a large bowl with ice cubes and fill with additional cool water as high as the ice cubes. Place the spinach only 30 to 60 seconds in the boiling water, it will change its colour to light green. Strain off the water, catch the spinach in a strainer and let it drip off. Now, place the spinach in the ice water and let it cool down for a couple of minutes. The sudden cooling interrupts the simmering process and ensures that the spinach stays firm and crunchy. As another option, you may also steam the spinach: the preparation is very much the same as with blanching. Bring water in a pot to boil and place a sieve or special steam tray inside. If you wish to cook potatoes or pasta to go along with the spinach, the steam of the boiling potatoes or pasta will be sufficient for steaming the spinach as well. Spinach is very well suited for preparing quiche, tarts, lasagna and cannelloni.

Natural location: Spinach has been cultivated since time immemorial in ancient Persia, India and China and since the 14th century in Europe as well. **Successful cultivation:** For preparing the patch, break up the soil properly and add two to three litres of mature compost per square metre to the earth. Place the seeds side by side in the 2 to 3 cm deep seed furrow and leave about 20 to 35 cm space between the furrows. You can also start the cultivation with pre-propagation by placing 5 to 7 seeds in a small pot or flower box on your window sill or balcony. With a temperature of about 12° Celsius, spinach germinates within 8 to 10 days. In the first weeks you should keep the plants covered with some garden foil. After 6 to 8 weeks you can bring in the first harvest. **The best location:** Spinach needs humus-rich and penetrable soil, as it develops approximately 30 cm deep rooting. The plant can be cultivated either in sunny or a semi-shaded places. **Optimal care:** Spinach has a low nutrient demand, and other than adding compost while initially preparing the patch it doesn't need any additional nutrients. Too much fertilizing causes rather an undesirable nitrate accumulation in the leaves. Water the plant regularly and sufficiently to keep even the deeper layers of the soil moist, as with dryness the leaves will wither quickly. **In the winter:** During the winter, spinach doesn't need any protection, as this is the actual harvest season.



ORGAANILINE – Spinat – Talvehiiglane

Spinacia oleracea

Vitamiinipomm külmadeks päevadeks

Winter Giant on suurelehine vastupidur spinatisort, mida on kõige parem külvata augusti keskpaigast oktoobri lõpuni hilistalvel ja varakevadel. Peske lehti, et eemaldada mustus ja mustus. Saate seda kasutada toorelt smuutides. Kuna spinat kaotab keetmisel oma rohelise värvuse ja paljud vitamiinid, tuleks seda eelnevalt korraldada blanšeerida. Kõigepealt eemaldage kibedad varred ja vars. Peske spinat põhjalikult kurnis ja kuivatage seejärel õrnalt köögirätikuga või rätikuga. Pane suur pott rohke veega keema. Valmistage ette suur jääkuubikutega täidetud kauss, mille katab ka jääkuubikute kõrguseni külma veega. Jätke spinat keevasse vette vaid 30–60 sekundiks. Kõpsetamise ajal muutub see heleroheleiseks. Kurna vesi, püüa spinat kurni ja nõruta hästi. Nüüd pane spinatilehed jäävette ja lase neil mõni minut jahtuda. Järsk külm katkestab küpsetusprotsessi ja spinat jääb al dente. Teise võimalusena võid spinatit ka aurutada: valmistamine on sama, mis blanšeerimisel. Aja pott vesi keema ja asetage potti kurn või spetsiaalne auruti korv. Kui keedate koos spinatiga kartuleid või pastat, piisab spinati küpsetamiseks aurust. Spinat sobib suurepäraselt quiche'ide, tortide, lasanje ja cannelloni jaoks. Kui keedate koos spinatiga kartuleid või pastat, piisab spinati küpsetamiseks aurust. Spinat sobib suurepäraselt quiche'ide, tortide, lasanje ja cannelloni jaoks. **Looduslik asukoht:** Muistess Pärsias, Indias ja Hiinas on spinatit kasvatatud iidsetest aegadest ning Euroopas alates 14. sajandist. **Edukas kasvatamine:** Kobestage muld põhjalikult ja riisuge peenra ettevalmistamisel pinnasesse kaks-kolm liitrit küpset komposti ruutmeetri kohta. Külvake seemned tihedalt kokku kahe-kolme sentimeetri sügavustesse seemnevagudes, mille vagude vahe on 20-35 sentimeetrit. Alternatiivina võid kasvatada viie kuni seitsme seemnega noori taimi väikestes pottides või kui ruumi napib, siis lihtsalt rõdul lillekastis. Kaheteistkümmene soojakraadi juures idaneb spinat kaheksa kuni kümne päeva pärast. Esimestel nädalat tuleks spinat katta ikka õhukese aiakilega. Esimese saagi saab tuua kuue kuni kaheksa nädala pärast. **Parim asukoht:** Spinat vajab huumusrikast ja hästi kuivendatud mulda, kuna see juurdub umbes 30 sentimeetri sügavusel. Ta kasvab nii täispäikeses kui ka osaliselt varjutatud kohtades. **Optimaalne hooldus:** Nõrga toitjana ei vaja spinat enne külvi peale komposti muid toitaineid. Liiga palju väetamist põhjustab tõenäolisemalt soovimatult nitraatide kogunemist lehtedesse. Kasta regulaarselt ja õhtralt, et ka sügavamad mullakihi oleksid niisked, sest kuivades lehed närbumad väga kiiresti. **Talvel:** Talvel spinat peavarju ei vaja. Siis on selle tegelik saagikoristusaeg.



LUOMU - Pinaatti - Talvijättiläinen

Spinacia oleracea

Vitamiinipommi kylmiin päiviin

Winter Giant on suurilehtinen, kestävä pinaattilajike, joka on parasta kylvää elokuun puolivälistä lokakuun loppuun lopputalven ja alkukevään leikkaukseen. Pese lehdet liian ja hiekan poistamiseksi. Voit käyttää sitä raakana smoothieissa. Pinaatti menettää keitetessä vihreää väriään ja monia vitamiinejaan, joten sitä tulee valkaista lyhyesti etukäteen. Poista ensin katkerat varret ja varsit. Pese pinaatti huolellisesti siivilässä ja taputtele sitten varovasti kuivaksi talouspaperilla tai pyyhkeellä. Kuumenna iso kattila runsaalla vedellä kiehuvaaksi. Valmistaa iso jääkuutioilla täytetty kulho, jonka täytät myös kylmällä vedellä jääpalojen korkeudelle. Jätä pinaatti kiehuvaan veteen vain 30-60 sekunniksi. Kypsennyksen aikana se muuttuu vaaleanvihreäksi. Valuta vesi pois, ota pinaatti siivilässä ja valuta hyvin. Laita nyt pinaatinlehdet jääveteen ja anna niiden jäähtyä muutama minuutti. Äkillinen kylmä keskeyttää kypsennyksen ja pinaatti pysyy al dente. Vaihtoehtoisesti voit myös höyryttää pinaatin: valmistus on sama kuin valkaissussa. Kuumenna vesikattila kiehuvaaksi ja laita kattilaan siivilä tai erityinen höyrytyskori. Jos keität pinaatin kanssa perunoita tai pastaa, höyry riittää pinaatin kypsennykseen. Pinaatti sopii erinomaisesti quicheihin, tortuihin, lasagneen ja cannelloniin. Kuumenna vesikattila kiehuvaaksi ja laita kattilaan siivilä tai erityinen höyrytyskori. Jos keität pinaatin kanssa perunoita tai pastaa, höyry riittää pinaatin kypsennykseen. Pinaatti sopii erinomaisesti quicheihin, tortuihin, lasagneen ja cannelloniin. **Luonnollinen sijainti:** Pinaattia on viljelty muinaisista ajoista lähtien muinaisessa Persiassa, Intiassa ja Kiinassa ja Euroopassa 1300-luvulta lähtien. **Onnistunut viljely:** Löysää maaperää perusteellisesti ja haravoi 2-3 litraa kypsää kompostia neliömetriä kohden matalasti maaperään, kun valmisteleet sänkyä. Kylvä siemenet tiiviisti yhteen 2-3 senttimetriä syviin kylvövakoihin, joiden vakaväli on 20-35 senttimetriä. Vaihtoehtoisesti voit kasvatata nuoret kasvit viidestä seitsemään siemenellä pienissä ruukuissa tai jos tilaa on vähän, voit kasvatata ne helposti parvekkeella olevassa kukkalaatikossa. Kahdessaikasta celsiustasteesta pinaatti itää 8-10 päivän kuluessa. Ensimmäisten viikkojen aikana pinaatti kannattaa silti peittää ohuella puutarhafoliolla. Ensimmäinen sato voidaan tuoda kuudesta kahdeksaan viikon kuluessa. **Paras sijainti:** Pinaatti tarvitsee humuspitoista ja hyvin valutettua maaperää, koska se juurtuu noin 30 senttimetrin syvyyteen. Se kasvaa sekä täydessä auringossa että osittain varjossa. **Optimaalinen hoito:** Heikkona ruokintana pinaatti ei tarvitse ennen kylvöä muita ravintoaineita kompostin lisäksi. Liiallinen lannoitus aiheuttaa todennäköisemmin ei-toivottua nitraattien kertymistä lehtiin. Kastele säännöllisesti ja runsaasti, jotta myös syvemmät maakerrokset pysyvät kosteina, koska lehdet kuivuvat nopeasti kuivana. **Talvella:** Talvella pinaatti ei tarvitse suojaa. Sitten on sen todellinen sadonkorjuuaika.



BIO - Epinard d'hiver

Spinacia oleracea

Une bombe à vitamines pour les jours froids

L'épinard d'hiver est une sorte à grande feuilles et rustique qui est semé à partir de mi-août jusqu'en fin octobre pour la coupe en fin hiver et en début printemps. Lavez les feuilles pour enlever les saletés et les graviers. L'épinard cru peut être utilisé pour les smoothies. Comme l'épinard perd sa couleur verte et beaucoup de vitamines lors de la cuisson, il doit être brièvement blanchi auparavant. Enlevez d'abord les tiges amères et le trognon. Lavez l'épinard dans un tamis et séchez-le prudemment avec un torchon ou une serviette. Faites bouillir un gros pot avec beaucoup d'eau. Préparez un bol rempli de glaçons dans lequel vous verserez de l'eau froide jusqu'à la hauteur des glaçons. Laissez l'épinard dans l'eau bouillante pendant 30 à 60 secondes seulement. Il devient vert clair pendant la cuisson. Décantez l'eau, mettez l'épinard dans un tamis et laissez-le bien égoutter. Mettez l'épinard dans l'eau glacée et laissez-le refroidir pendant quelques minutes. La cuisson est interrompue par le froid soudain et l'épinard reste ferme. Vous pouvez aussi cuire l'épinard : la préparation se fait comme pour le blanchiment. Faites bouillir un pot avec de l'eau et accrochez un tamis au pot. Si vous cuisez des pommes de terre ou des pâtes pour l'épinard, la vapeur suffit pour cuire l'épinard. L'épinard est excellent avec les quiches, les tartes, la lasagne et les cannelloni. **Emplacement naturel:** L'épinard est cultivé depuis la nuit des temps en Perse, en Inde et en Chine et aussi en Europe depuis le 14ème siècle. **Culture réussie:** Assouplissez la terre rigoureusement et ratissez deux à trois litres de compost mûr par mètre carré dans la terre pour préparer le parterre. Semez les graines côte à côte dans des sillons de semis de deux à trois centimètres de profondeur et séparés de 20 à 35 centimètres. Vous pouvez aussi mettre cinq à sept graines dans de petits pots ou, si la place est limitée, vous pouvez les cultiver dans des jardinières sur le balcon sans problème. A 12 °C, l'épinard germe après huit à dix jours. Vous devez recouvrir l'épinard avec un transparent mince pendant les premières semaines. La première récolte peut avoir lieu après six à huit semaines. **Le meilleur emplacement:** L'épinard a besoin de terres perméables et riches en humus, car les racines atteignent une profondeur d'environ 30 centimètres. Il pousse aussi bien dans des emplacements en plein soleil que dans des endroits mi-ombragés. **Soins optimaux:** En tant que plante à faible besoin, l'épinard n'a pas besoin de nutriments en plus du compost donné avant l'ensemencement. Trop d'engrais assure plutôt une accumulation indésirable de nitrate dans les feuilles. Arrosez régulièrement et abondamment pour garder même les couches de terre plus profondes humides, car les feuilles flétrissent très rapidement en cas de dessèchement. **En hiver:** L'épinard n'a pas besoin de protection en hiver, car c'est sa vraie période de récolte.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - Σπανάκι - Γίγαντας του Χειμώνα

Spinacia oleracea

Μια βιταμινούχα βόμβα για τις κρύες μέρες

Το Winter Giant είναι μια μεγάλη ποικιλία, ανθεκτική ποικιλία σπανακιού που σπέρνεται καλύτερα από τα μέσα Αυγούστου έως τα τέλη Οκτωβρίου για κοπή στα τέλη του χειμώνα και στις αρχές της άνοιξης. Πλύνετε τα φύλλα για να αφαιρέσετε τη βρωμιά και το τσίρμα. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως smoothies. Δεδομένου ότι το σπανάκι χάνει το πράσινο χρώμα του και πολλές από τις βιταμίνες του όταν μαγειρεύεται, θα πρέπει να ζεματίσετε για λίγο πριν. Αρχικά, αφαιρέστε τα πικρά κοτσάνια και το κοτσάνι. Πλένουμε καλά το σπανάκι σε ένα σουρωτήρι και στη συνέχεια στεγνώνουμε απαλά με πεσέτες κουζίνας ή πετσέτα. Φέρτε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο νερό να βράσει. Ετοιμάστε ένα μεγάλο μπολ γεμάτο με παγάκια, το οποίο επίσης σκεπάζετε με κρύο νερό μέχρι το επίπεδο των παγοκύβων. Αφήστε το σπανάκι στο βραστό νερό για μόλις 30 με 60 δευτερόλεπτα. Κατά το μαγειρέμα γίνεται ανοιχτό πράσινο. Στραγγίζουμε το νερό, πλύνουμε το σπανάκι σε τρυπητό και στραγγίζουμε καλά. Τώρα βάλτε τα φύλλα σπανακιού στο παγωμένο νερό και αφήστε τα να κρυώσουν για λίγα λεπτά. Το απότομο κρύο θα διακόψει τη διαδικασία μαγειρέματος και το σπανάκι θα παραμείνει al dente. Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να μαγειρέψετε το σπανάκι στον ατμό: η προετοιμασία είναι ίδια με το ζεμάτισμα. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψηθεί το σπανάκι. Το σπανάκι είναι εξαιρετικό για κικ, τάρτες, λαζάνια και κανελόνια. Βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και τοποθετούμε στην κατσαρόλα ένα σουρωτήρι ή ένα ειδικό καλάθι ατμού. Αν μαγειρέψετε πατάτες ή ζυμαρικά με το σπανάκι, ο ατμός είναι αρκετός για να ψη



ORGÁNACHA - Spionáiste - Giant Geimhridh

Spinacia oleracea

Buama vitimín do na laethanta fuar

Is cineál spionáiste mór-leaved, crua é Geimhreadh is fearr a chuirtear ó lár mhí Lúnasa go deireadh mhí Dheireadh Fómhair le haghaidh deireadh an gheimhridh agus go luath san earrach. Nígh na duilleoga chun salachar agus grit a bhaint. Is féidir leat é a úsáid amh i smoothies. Ós rud é go gcailleann spionáiste a dath glas agus go leor dá vitimíní nuair a bhíonn sé bruite, ba chóir é a bhlanadh go hachomair roimh ré. Gcéad dul síos, bain an gais searbh agus gas. Nígh an spionáiste go maith i colander agus ansin tirim go réidh le tuáillí cistine nó tuáille. Beir pota mór le go leor uisce chun boil. Ullmhaigh babhla mór lónadh le ciúbanna oighir, a chlúdaíonn tú freisin le huisce fuar suas go dtí leibhéal na ciúbanna oighir. Fág an spionáiste san uisce fiuchphointe ar feadh 30 go 60 soicind. Le linn cócaireachta, casann sé glas éadrom. Taosc an t-uisce, gabh an spionáiste i colander agus taosc go maith. Anois cuir na duilleoga spionáiste san uisce oighir agus lig dóibh fuarú ar feadh cúpla nóiméad. Cuirfidh an fuar tobann isteach ar an bpríseas cócaireachta agus fanfaidh an spionáiste al dente. Mar mhalairt air sin, is féidir leat an spionáiste a ghalú freisin: tá an t-ullmhúchán mar an gcéanna le haghaidh blanching. Beir pota uisce chun boil agus cuir strainer nó ciseán gáltán speisialta sa phota. Má chócaíonn tú prátaí nó pasta leis an spionáiste, is leor an gaile chun an spionáiste a chócaráil. Tá spionáiste iontach le haghaidh quiches, toirtíní, lasagne agus cannelloni. Beir pota uisce chun boil agus cuir strainer nó ciseán gáltán speisialta sa phota. Má chócaíonn tú prátaí nó pasta leis an spionáiste, is leor an gaile chun an spionáiste a chócaráil. Tá spionáiste iontach le haghaidh quiches, toirtíní, lasagne agus cannelloni. **Suíomh nádúrtha:** Tá spionáiste á shaothrú ó am ársa sa Peirisís ársa, san India agus sa tSín, agus san Eoraip ón 14ú haois. **Saothrú rathúil:** Scaoil an ithir go maith agus racaigh dhá nó trí lítear de mhúirín aibí in aghaidh an mhéadair chearnaigh go héadomhain isteach san ithir agus an leaba á ullmhú. Cuir na síolta go docht le chéile i gclócha síl dhá nó trí ceintiméadar ar doimhneacht le spásáil idir 20 agus 35 ceintiméadar idir na clais. Mar mhalairt air sin, is féidir leat na plandaí óga a fhás le cúig go seacht síolta i bpotáil beaga nó, má tá spás teoranta, is féidir leat iad a fhás go héasca i mbosca bláthanna ar an mbalcóin. Ag dhá chéim déag Celsius, germinates spionáiste tar éis ocht go deich lá. Sna chéad chúpla seachtain ba chóir duit fós an spionáiste a chlúdach le scragall gairdín tanáil. Is féidir an chéad fhómhar a thabhairt isteach tar éis sé go hocht seachtaine. **An suíomh is fearr:** Tá ithir saibhir humus agus dea-dhraenáilte ag teastáil ón spionáiste mar go bhféamhaíonn sé thart ar 30 ceintiméadar ar doimhneacht. Fásann sé i láithreacha lán-ghrian agus i bpáirt scáthaithe. **Cúram is fearr is féidir:** Mar fhriothálaí lag, ní bhíonn aon chothaitheigh eile ag teastáil ón spionáiste seachas an múirín sula gcuirtear. Is dócháir go mbeidh an iomarca toirchithe ina chúis le carnadh níotráite neamh-inmhianaithe sna duilleoga. Uisce go rialta agus go flúirseach chun na sraitheanna ithreach níos doimhne a choinneáil tais freisin, toisc go n-imíonn na duilleoga go han-tapa nuair a bhíonn sé tirim. **Sa gheimhreadh:** Sa gheimhreadh, ní gá foscadh a bheith ag spionáiste. Is é sin an t-am fómhair iarbhair.



LÍFRÆNT - Spínat - Vetrarrisi

Spinacia oleracea

Vítamínsprengja fyrir köldu dagana

Winter Giant er stórbláða, harðgert spínatfabrigíð sem best er sáð frá miðjum ágúst til loka október fyrir síðla vetrar og snemma vors. Pvoíð blóðin til að fjarlægja óhréinindi og gris. Pú getur notað það hrátt í smoothies. Par sem spínat tapar grænum lit og mörgum af vitamínunum þegar það er soðið, ætti það að vera blanced stutt áður. Fyrst skaltu fjarlægja bitur stilkarnir og stöngulinn. Pvoíð spínatið vandlega í sigti og þurrkið síðan varlega með eldhúspurrku eða handklæði. Látið suðu koma upp í stórum potti með miklu vatni. Útbúið stóra skál fyllta með ísmolum, sem þú hylur einnig með köldu vatni upp að hæð ísmola. Látið spínatið liggja í sjóðandi vatninu í aðeins 30 til 60 sekúndur. Við matreiðslu verður það ljósgrænt. Hellið vatninu af, takið spínatið í sigti og látið renna vel af. Setjið nú spínatblóðin í ísvatnið og látið kólna í nokkrar mínútur. Skyndilegur kuldri trufur eldunarferlið og spínatið helst al dente. Að öðrum kosti er líka hægt að gufa spínatið: Undirbúningurinn er sá sami og fyrir blanching. Látið suðu koma upp í potti með vatni og setjið síu eða sérstaka gufukörfu í pottinn. Ef þú eldar kartöflur eða pasta með spínatinu nægir gufan til að elda spínatið. Spínat er frábært í quiches, tertur, lasagne og cannelloni. Látið suðu koma upp í potti með vatni og setjið síu eða sérstaka gufukörfu í pottinn. Ef þú eldar kartöflur eða pasta með spínatinu nægir gufan til að elda spínatið. Spínat er frábært í quiches, tertur, lasagne og cannelloni. Látið suðu koma upp í potti með vatni og setjið síu eða sérstaka gufukörfu í pottinn. **Náttúruleg staðsetning:** Spínat hefur verið ræktað frá fornu fari í Persíu, Indlandi og Kína til forna og í Evrópu síðan á 14. öld. **Árangursrík ræktun:** Losaðu jarðveginn vandlega og rakaðu tó til þrjá lítra af proskaðri mottu á fermetra grunnt ofan í jarðveginn þegar þú undirbýr það. Sáðið fræjunum þétt saman í tveggja til þriggja sentímetra djúpum frágöngum með 20 til 35 sentímetra millibili. Að öðrum kosti er hægt að rækta unga plönturnar með fimmm til sjö fræjum í litlum pottum eða ef pláss er takmarkað er auðvelt að rækta þær í blómakassa á svölunum. Við tólf gráður á Celsius spirar spínat eftir átta til tíu daga. Fyrstu vikurnar ættirðu samt að hylja spínatið með þunnri garðpappir. Fyrstu uppskeruna er hægt að koma inn eftir sex til átta vikur. **Besta staðsetningin:** Spínat þarf humusríkan og vel framræstan jarðveg þar sem það rótar um 30 sentímetra djúpt. Það vex bæði í fullri sóli og að hluta til í skugga. **Besta umönnun:** Sem veikur fóðrari þarf spínat engin önnur næringarefni fyrir utan rotmassann fyrir sáningu. Of mikil frjógvun er líklegri til að valda óæskilegri nitratsöfnun í laufblöðunum. Vökvaðu reglulega og mikið til að halda dýpri jarðvegslögum líka rökum því blóðin visna mjög fljótt þegar það er þurrt. **Á veturna:** Á veturna þarf spínat ekki skjól. Þá er hinn raunverulegi uppskerutími.



BIO - Spinaci - Gigante d'inverno

Spinacia oleracea

Una bomba di vitamine per i giorni freddi

Il Gigante d'inverno è una varietà di spinaci a foglia larga, resistente all'inverno, che viene seminata da metà agosto a fine ottobre e raccolta a fine inverno e inizio primavera. Lavare le foglie per rimuovere sporco e sabbia. Si può usare crudo per preparare frullati. Poiché gli spinaci perdono il loro colore verde e molte vitamine durante la cottura, dovrebbero essere preventivamente sbollentati. Prima rimuovere gli steli amari e il gambo. Lavare accuratamente gli spinaci in uno scolapasta e tamponarli delicatamente con uno strofinaccio da cucina, o un asciugamano. Portare ad ebollizione una grande pentola piena d'acqua. Riempire una grande ciotola di cubetti di ghiaccio e coprire con acqua fredda fino al livello dei cubetti di ghiaccio. Lasciare gli spinaci in acqua bollente soltanto da 30 a 60 secondi. Durante la cottura diventeranno color verde chiaro. Scolare l'acqua, lasciare gli spinaci in un colino e scolarli bene. Successivamente versare gli spinaci nell'acqua ghiacciata e lasciarli raffreddare per alcuni minuti. A causa del freddo improvviso, il processo di cottura viene interrotto e gli spinaci rimangono compatti. In alternativa è possibile cuocere gli spinaci a vapore: la preparazione è la stessa della sbollentatura. Portare ad ebollizione una pentola d'acqua, con uno scolapasta o con un cestello per cottura a vapore all'interno della pentola. Se vengono cucinati per unirti alle patate o per preparare della pasta, il vapore acqueo è sufficiente per sbollentare gli spinaci. Gli spinaci sono perfetti per preparare quiches, torte salate, lasagne e cannelloni. **Posizione naturale:** Quest'ortaggio veniva coltivato sin dai tempi antichi in Persia, in India e in Cina, e dal XIV secolo anche in Europa. **Coltivazione riuscita:** Per preparare la zona di coltivazione, dissodare accuratamente il terreno e, con l'aiuto di un rastrello, spargere da due a tre litri di concime puro per metro quadro di terra. Seminare molto attentamente i semi in solchi profondi da 2 a 3 centimetri, a una distanza da 20 a 35 centimetri l'uno dall'altro. In alternativa si possono seminare da cinque a sette semi in un vaso piccolo oppure, in caso di spazio limitato, in vasi di fiori sul balcone. A una temperatura di 12° C gli spinaci germinano da otto a dieci giorni dopo. Nelle prime settimane è consigliabile coprire gli spinaci con una sottile pellicola da giardino. Dopo sei - otto settimane è possibile fare il primo raccolto. **La posizione migliore:** Gli spinaci hanno bisogno di terreni permeabili e ricchi di humus, poiché radicano fino a una profondità di circa 30 centimetri. Crescono sia in pieno sole che a mezz'ombra. **Cura ottimale:** Questa pianta non necessita di molti nutrienti, quindi sarà sufficiente la somministrazione di concime effettuata prima della semina. Un eccessivo uso di fertilizzante provoca invece un indesiderabile aumento di nitrato nelle foglie. Innaffiare regolarmente e abbondantemente per mantenere umidi anche gli strati più profondi del terreno, perché le foglie appassiscono rapidamente in caso di siccità. **In inverno:** In inverno gli spinaci non hanno bisogno di protezione, poiché questa stagione è il loro periodo di raccolta.



ORGANSKI - Špinat - Zimski div

Spinacia oleracea

Vitaminska bomba za hladne dane

Zimski div je krupnolisna, otporna sorta špinata koju je najbolje sijati od sredine kolovoza do kraja listopada za kasnu zimsku i ranu proljetnu rezidbu. Operite lišće kako biste uklonili prljavštinu i pijesak. Možete ga koristiti sirovog u smoothiejima. Budući da špinat kuhanjem gubi zelenu boju i mnoge vitamine, potrebno ga je prije toga kratko blanširati. Prvo uklonite gorke peteljke i peteljku. Špinat temeljito operite u cjedilu, a zatim ga nježno osušite kuhinjskim krpama ili ručnikom. Zakuhajte veliki lonac s puno vode. Pripremite veliku zdjelu napunjenu kockicama leda koju također preljete hladnom vodom do razine kockica leda. Ostavite špinat u kipućoj vodi samo 30 do 60 sekundi. Tijekom kuhanja poprimi svjetlozelenu boju. Ocijedite vodu, špinat izvucite u cjedilo i dobro ocijedite. Sada stavite listove špinata u ledenu vodu i ostavite ih nekoliko minuta da se ohlade. Nagla hladnoća će prekinuti proces kuhanja i špinat će ostati al dente. Alternativno, špinat možete kuhati i na pari: priprema je ista kao i za blanširanje. Zakuhajte lonac s vodom i u lonac stavite cjedilo ili posebnu košaru za kuhanje na pari. Ako sa špinatom kuhate krumpir ili tjesteninu, para je dovoljna da se špinat skuha. Špinat je odličan za quicheve, torte, lazanje i kanelone. Zakuhajte lonac s vodom i u lonac stavite cjedilo ili posebnu košaru za kuhanje na pari. Ako sa špinatom kuhate krumpir ili tjesteninu, para je dovoljna da se špinat skuha. Špinat je odličan za quicheve, torte, lazanje i kanelone. **Zemlja porijekla:** Špinat se uzgaja od davnina u staroj Perziji, Indiji i Kini, a u Europi od 14. stoljeća. **Uspješan uzgoj:** Tlo dobro prorahlite i prilikom pripreme gredice plitko u tlo zagrabljajte dvije do tri litre zrelog komposta po kvadratnom metru. Sjeme posijte tijesno jedno uz drugo u sjemenske brazde duboke dva do tri centimetra s razmakom brazdi od 20 do 35 centimetara. Alternativno, mlade biljke s pet do sedam sjemenki možete uzgojiti u malim posudama ili ih, ako ste ograničeni s prostorom, jednostavno možete uzgojiti u kutiji za cvijeće na balkonu. Na dvanaest Celzijevih stupnjeva špinat klija nakon osam do deset dana. U prvim tjednima još treba špinat pokriti tankom vrtnom folijom. Prva žetva može se donijeti nakon šest do osam tjedana. **Najbolja lokacija:** Špinatu je potrebno tlo bogato humusom i dobro dreniranom zemljom jer korijenje duboko oko 30 centimetara. Raste i na suncanim i u djelomično zasjenjenim mjestima. **Optimalna njega:** Kao slaba hraniteljica špinat ne zahtijeva nikakva druga hranjiva osim komposta prije sjetve. Previše gnojibde vjerojatnije će uzrokovati neželjeno nakupljanje nitrata u lišću. Zalijevajte redovito i obilno kako biste i dublje slojeve tla održavali vlažnima jer lišće kad se osuši vrlo brzo vene. **U zimi:** Zimi špinat ne treba sklonište. Tada je pravo vrijeme žetve.



BIOLOĢISKI - Spināti - Ziemas milzis

Spinacia oleracea

Vitamīnu bumba aukstajām dienām

Winter Giant ir liellapu, īsturīga spinātu šķirne, ko vislabāk sēt no augusta vidus līdz oktobra beigām ziemas pavasārī. Nomazgājiet lapas, lai noņemtu netīrumus un smiltis. Jūs varat to izmantot neapstrādātu smūtijos. Tā kā spināti vārdi zaudē savu zaļo krāsu un daudzus vitamīnus, tos pirms tās ievadīšanas blanšēt. Vēl pirms noņemiet rūgtos kātus un kātiņus. Rūpīgi nomazgājiet spinātus caurdurī un pēc tam viegli nosusiniet ar virtuves dvieļiem vai dvieli. Uzkaršē lielu katlu ar lielu daudzumu ūdens līdz vārīšanās temperatūrai. Sagatavo lielu blodu, kas piepildīta ar ledus gabaliņiem, kuru arī aplej ar aukstu ūdeni līdz ledus kubu līmenim. Atstājiet spinātus verdošā ūdenī tikai 30 līdz 60 sekundes. Gatavošanas laikā tas kļūst gaiši zaļš. Nolejiet ūdeni, satveriet spinātus caurdurī un ļaui noteciniet. Tagad ielieciet spinātu lapas ledus ūdenī un ļaujiet tām dažas minūtes atdzist. Pēkšņs aukstums pārtrauks gatavošanas procesu, un spināti paliks al dente. Varat arī tvaicēt spinātus: gatavošana ir tāda pati kā blanšēšanai. Uzkaršē katlu ar ūdeni līdz vārīšanās temperatūrai un katlā ievieto sietiņu vai īpašu tvaicētāja grozu. Ja kopā ar spinātiem gatavojat kartupeļus vai makaronus, spinātu gatavošanai pietiek ar tvaiku. Spināti ir lieliski piemēroti ķīči, tartēm, lazanjai un cannelloni. **Dabiska vieta:** Spinātus kopš seniem laikiem audzē senajā Persijā, Indijā un Ķīnā, bet Eiropā kopš 14. gadsimta. **Veiksmīga audzēšana:** Rūpīgi iordiniet augsni un, gatavojot dobi, sekli augsnē iebiebet divus līdz trīs litrus nobrieduša komposta uz kvadrātmetru. Sēklas iesējiet cieši kopā divus līdz trīs centimetrus dziļās sēklu vagās ar 20 līdz 35 centimetru atstarpi. Kā alternatīvu jūs varat audzēt jaunus augus ar piecām līdz septiņām sēklām mazos podos vai, ja vietas ir ierobežotas, varat tos viegli izaudzēt puķu kastē uz balkona. Divpadsmit grādos pēc Celsija spināti uzdīgst pēc astoņām līdz desmit dienām. Pirmajās nedēļās spināti vēl jāpārklāj ar plānu dārza foliju. Pirmo ražu var ienest pēc sešām līdz astoņām nedēļām. **Labākā atrašanās vieta:** Spinātiem nepieciešama trūdvielām bagāta un labi drenēta augsne, jo tie sakņojas aptuveni 30 centimetru dziļi. Tas aug gan pilnā saulē, gan daļēji ēnainās vietās. **Optimālā aprūpe:** Kā vājš barotājs, spināti pirms sēšanas neprasa nekādas citas barības vielas, izņemot kompostu. Pārāk daudz mēslošanas, visticamāk, izraisīs nevēlamu nitrātu uzkrāšanos lapās. Laistiet regulāri un bagātīgi, lai arī dziļākie augsnes slāņi būtu mitri, jo lapas nožūstot ļoti ātri nokalst. **Ziemā:** Ziemā spinātiem nav nepieciešama pajumte. Tad ir īstais ražas novākšanas laiks.



EKOLOĢISKAS - Špinatai - Ziemas milžinas

Spinacia oleracea

Vitamīnu bomba šaltoms diēnoms

„Winter Giant” – tai stambialapē, atspāri špinātu veislē, kuriā geriausia sēti nuo rugpjūcio vidurio iki spalio pabaigos žiemos pabaigoje ir ankstyvą pavasarį. Nuplaukite lapus, kad pašalintumė nešvarumus ir nešvarumus. Galite naudoti žalią kokteiluose. Kadangi verdami špinatai praranda žalią spalvą ir daug vitaminų, prieš tai juos reikėtų trumpai blanšuoti. Pirmiausia pašalinkite karčius stiebus ir stiebus. Kruopščiai nuplaukite špinatus kiaurasamtyje ir švelniai nusauskinkite virtuviniuos rankšluosčius arba rankšluosčius. Užvirkite didelį puodą su dideliu kiekiu vandens. Paruoškite didelį dubenį, pripildytą ledo kubelių, kurį taip pat užpilkite šaltu vandeniu iki ledo kubelių lygio. Palikite špinatus verdančiame vandenyje tik 30–60 sekundžių. Kepimo metu jis tampa šviesiai žalias. Nuplaukite vandenį, surinkite špinatus į kiaurasamtį ir gerai nusauskinkite. Dabar sudėkite špinatų lapus į ledinį vandenį ir leiskite jiems keltą minučių atvėsti. Staigus šaltis nutrauks gamtinio proceso, o špinatai išliks al dente. Arba špinatus galite garinti: paruošimas toks pat, kaip ir blanšavimui. Puodą su vandeniu užvirinkite ir į puodą įdėkite sietelį arba specialų garintuvo krepšelį. Jei su špinatais verdate bulves ar makaronus, garų pakanka špinatams išvirti. Špinatai puikiai tinka prie kišų, pyragų, lazanijos ir cannelloni. Puodą su vandeniu užvirinkite ir į puodą įdėkite sietelį arba specialų garintuvo krepšelį. Jei su špinatais verdate bulves ar makaronus, garų pakanka špinatams išvirti. Špinatai puikiai tinka prie kišų, pyragų, lazanijos ir cannelloni. **Natūrali vieta:** Špinatai nuo seno buvo auginami senovės Persijoje, Indijoje ir Kinijoje, o Europoje – nuo XIV a. **Sėkmingas auginimas:** Kruopščiai supurenkite dirvą ir ruošdami lysvę negiliai į dirvą sugrėbkite 2–3 litrus subrendusio komposto kvadratiniam metrui. Sėklas sandariai pasėkite į dviejų–trijų centimetrų gylio sėklų vagas, kurių atstumas tarp vagų yra 20–35 centimetrai. Arba galite auginti jaunus augalus su penkiomis-septyniomis sėklomis mažuose vazonėliuose arba, jei vietos nedaug, nesunkiai išauginti gėlių dėžutėje balkone. Esant dyklykai laipsnių Celsijaus, špinatai suaugsta po aštuonių – dešimties dienų. Pirmosiomis savaitėmis špinatus vis tiek turėtumėte už dengti plona sodo folija. Pirmąjį derlių galima atnešti po šešių – aštuonių savaičių. **Geriausia vieta:** Špinatams reikalinga humusinga ir gerai nusausta dirva, nes jie įsišaknija maždaug 30 centimetrų gylyje. Jis auga tiek saulėtoje, tiek dalinai pavėsingoje vietoje. **Optimali priežiūra:** Kadangi špinatai yra silpnai tiekėjai, prieš sėją jiems nereikia jokių kitų maistinių medžiagų, išskyrus kompostą. Per didelės tręšimas gali sukelti nepageidaujamą nitrātų kaupimąsi lapuose. Laistykite reguliariai ir gausiai, kad būtų drėgni ir gilesni dirvožemio sluoksniai, nes išdžiūvus lapai labai greitai nuvytsta. **Ziemą:** Žiemą špinatams pastogės nereikia. Tada yra tikrasis derliaus nuėmimo laikas.



ORGANIČI - Spinači - Ģgant tax-Xitwa

Spinacia oleracea

Bomba ta 'vitamina għall-ġranet keshin

Winter Giant hija varjetà ta' 'spinači b'weraq kbar u li jifilhu li tinzera' l-aħjar minn nofs Awissu sal-aħħar ta' Ottubru għall-aħħar tax-xitwa u t-tqattigh bikri tar-rebbiegha. Aħsel il-weraq biex neħhi l-hmieġ u ż-żrar. Tista' tużah nej fil-smoothies. Peress li l-ispinaci jitlef il-kulur aħdar u hafna mill-vitamini tiegħu meta jissajjar, għandu jiġi mbajd għal żmien qasir qabel. L-ewwel, neħhi z-zuk morr u z-zokk. Aħsel l-ispinaci sewwa f'colander u mbagħad nixxef bil-mod b'xugamani tal-kċina jew xugamani. Halli borma kbira b'hafna ilma jagħli. Ipprepara skutella kbira mimlija bil-kubi tas-siġ, li tkopri wkoll bl-ilma kiesaħ sal-livell tal-kubi tas-siġ. Halli l-ispinaci fl-ilma jagħli għal 30 sa 60 sekonda biss. Waqt it-tisjir, isir aħdar ċar. Ixxotta l-ilma, aqbad l-ispinaci go colander u ixxotta sew. Issa poġġi l-weraq tal-ispinaci fl-ilma tas-siġ u halli hom jikshu għal ftit minuti. L-kesħa f'daqqa tinterrompi l-proċess tat-tisjir u l-ispinaci se jibqgħu al dente. Alternattivament, tista' wkoll tistima l-ispinaci: il-preparazzjoni hija l-istess bħal għat-tiblanx. Halli borma ilma jagħli u poġġi fil-borma passatur jew qoffa speċjali tal-fwar. Jekk issajjar patata jew għagin bl-ispinaci, il-fwar huwa biżżejjed biex issajjar l-ispinaci. L-ispinaci huwa kbir għall-quiches, it-tarts, il-lasagne u l-kannelloni. Halli borma ilma jagħli u poġġi fil-borma passatur jew qoffa speċjali tal-fwar. Jekk issajjar patata jew għagin bl-ispinaci, il-fwar huwa biżżejjed biex issajjar l-ispinaci. L-ispinaci huwa kbir għall-quiches, it-tarts, il-lasagne u l-kannelloni. **Post naturali:** L-ispinaci ilu kkultivat minn żminijiet antiki fil-Persja tal-qedem, l-Indja u ċ-Ċina, u fl-Ewropa mis-sieku 14. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Holl il-hamrija sewwa u raxx f'żewġ sa tliet litri ta' kompost matur għal kull metru kwadru fil-qiegħ fil-hamrija meta thejji s-sodda. Żerġha ż-żrieragħ sewwa flimkien f'kanali taż-żerriegħa fond ta' żewġ sa tliet centimetri bi spazjar tar-radju ta' 20 sa 35 centimetru. Alternattivament, tista' tkabbar il-pjanti żġħar b'hamsa sa seba' żrieragħ fi qsari żġħar jew, jekk l-ispagzu huwa limitat, tista' faċilment tikberhom f'kaxxa tal-furi fuq il-gallarija. Fi tnax-il grad Celsius, l-ispinaci jiġġerminaw wara tmien sa għaxart ijiem. Fl-ewwel ftit ġimgħat xorta għandek tkopri l-ispinaci b'fojl irqi tal-ġnien. L-ewwel hsađ jista' jingħat wara sitt sa tmien ġimgħat. **L-aħjar post:** L-ispinaci jeħtieġ hamrija b'hafna humus u skulata sew peress li għandha għeruq madwar 30 centimetru fond. Tikber kemm f'postijiet tax-xemx shiħ kif ukoll f'postijiet parzjalment oskurati. **Kura ottimali:** Bħala alimentatrici dgħajef, l-ispinaci ma teħtieġ l-ebda nutrijenti oħra minbarra l-kompost qabel iż-żriegħ. Wisq fertilizzazzjoni hija aktar probabbli li tikkawża akkumulazzjoni ta' nitrāt mhux mixtieġa fil-weraq. Ilma regolament u b'mod abbondanti biex iżzomm is-saffi tal-hamrija aktar fil-fond niedja wkoll, minhabba li l-weraq jidbiel malajr hafna meta jkun niexef. **Fix-xitwa:** Fix-xitwa, l-ispinaci m'għandhomx bżonn kenn. Imbagħad huwa l-hin attwali tal-hsađ tiegħu.



Bio - Spinazie - Winterreus

Spinacia oleracea

Een vitaminebom voor de koude dagen

Winterreus is een grootbladige, winterharde spinaziesoort die het beste kan worden gezaaid van half augustus tot eind oktober om in de late winter en het vroege voorjaar te snijden. Was de bladeren om vuil en gruis te verwijderen. Je kunt het rauw gebruiken voor smoothies. Omdat spinazie bij het koken zijn groene kleur en veel vitamines verliest, moet het vooraf kort worden geblancheerd. Verwijder eerst de bittere stengels en de steel. Was de spinazie grondig in een vergiet en dep hem daarna voorzichtig droog met keukenpapier of een handdoek. Breng een grote pan met veel water aan de kook. Maak een grote kom gevuld met ijsblokjes, die je ook afdekt met koud water tot de hoogte van de ijsblokjes. Laat de spinazie slechts 30 tot 60 seconden in het kokende water staan. Het wordt lichtgroen tijdens het koken. Giet het water eraf, was de spinazie op in een vergiet en laat goed uitlekken. Leg nu de spinazieblaadjes in het ijswater en laat het een paar minuten afkoelen. De plotselinge kou onderbreekt het kookproces en de spinazie blijft stevig aan de beet. Als alternatief kunt u spinazie stomen: de bereiding is hetzelfde als voor blancheren. Breng een pan met water aan de kook en hang een vergiet of speciale stoominzet in de pan. Als je aardappelen of pasta kookt met de spinazie, is de stoom voldoende om de spinazie te koken. Spinazie is geweldig voor quiches, taarten, lasagne en cannelloni. Breng een pan met water aan de kook en hang een vergiet of speciale stoominzet in de pan. Als je aardappelen of pasta met de spinazie kookt, is de stoom voldoende om de spinazie te koken. Spinazie is geweldig voor quiches, taarten, lasagne en cannelloni. **Natuurlijke locatie:** Spinazie wordt verbouwd in het oude Perzië, India en China, en ook in Europa sinds de 14e eeuw. **Succesvolle teelt:** Maak de grond goed los en hark bij het voorbereiden van het bed twee tot drie liter rijpe compost per vierkante meter plat in de grond. Zaai de zaden dicht bij elkaar in twee tot drie centimeter diepe zaadgroeven met een groefafstand van 20 tot 35 centimeter. Als alternatief kunt u de jonge planten ook met vijf tot zeven zaden in kleine potten kweken of, als de ruimte beperkt is, te eenvoudig in de bloembak op het balkon kweken. Bij twaalf graden Celsius loopt spinazie na acht tot tien dagen uit. Dek de spinazie de eerste weken af met een dun laagje tuintfolie. De eerste oogst kan na zes tot acht weken worden binnengehaald. **De beste locatie:** Spinazie heeft een humusrijke en goed doorlatende grond nodig, want het heeft wortels van ongeveer 30 centimeter diep. Het groeit zowel in de volle zon als op gedeeltelijk schaduwrijke locaties. **Optimale verzorging:** Als zwakke eter heeft spinazie geen andere voedingsstoffen nodig dan compost toevoegen voor het zaaien. Te veel bemesting leidt meestal tot een ongewenste ophoping van nitraten in de bladeren. Geef regelmatig en overvloedig water om de diepere grondlagen vochtig te houden, want de bladeren verdorren zeer snel als het droog is. **In de winter:** Spinazie heeft in de winter geen bescherming nodig. Dan is het werkelijke oogsttijd.



ØKOLOGISK - Spinat - Vintergigant

Spinacia oleracea

En vitaminbombe for de kalde dagene

Winter Giant er en storbladet, hardfør spinatsort som best sås fra midten av august til slutten av oktober for sen vinter og tidlig vårskjæring. Vask bladene for å fjerne skitt og grus. Du kan bruke den rå i smoothies. Siden spinat mister sin grønne farge og mange av vitaminene når den tilberedes, bør den blancheres kort på forhånd. Fjern først de bitre stilkene og stilkene. Vask spinaten grundig i et dørrslag og tørk deretter forsiktig med kjøkkenhåndklær eller et håndkle. Kok opp en stor kjele med mye vann. Gjør klar en stor bolle fylt med isbiter, som du også dekker med kaldt vann opp til isbitene. La spinaten ligge i det kokende vannet i bare 30 til 60 sekunder. Under tilberedningen blir den lysegrønn. Hell av vannet, fang spinaten i et dørrslag og renn godt av. Ha nå spinatbladene i isvannet og la dem avkjøles i noen minutter. Den plutselige kulden vil bryte kokeprosessen og spinaten forblir al dente. Alternativt kan du også dampe spinaten: tilberedningen er den samme som for blanchering. Kok opp en kjele med vann og legg en sil eller en spesiell dampkurv i kjelen. Koker du poteter eller pasta med spinaten, er dampen tilstrekkelig til å koke spinaten. Spinat er flott til quicher, terter, lasagne og cannelloni. Kok opp en kjele med vann og legg en sil eller en spesiell dampkurv i kjelen. Koker du poteter eller pasta med spinaten, er dampen tilstrekkelig til å koke spinaten. Spinat er flott til quicher, terter, lasagne og cannelloni. **Naturlig beliggenhet:** Spinat har blitt dyrket siden antikken i det gamle Persia, India og Kina, og i Europa siden 1300-tallet. **Vellykket dyrking:** Løsne jorda grundig og rak inn to til tre liter moden kompost per kvadratmeter grunt ned i jorda når du klargjør bedet. Så frøene tett sammen i to til tre centimeter dype frøurer med en fureavstand på 20 til 35 centimeter. Alternativt kan du dyrke de unge plantene med fem til syv frø i små potter, eller hvis plassen er begrenset, kan du enkelt dyrke dem i en blomsterkasse på balkongen. Ved tolv grader Celsius spirer spinat etter åtte til ti dager. De første ukene bør du fortsatt dekke spinaten med en tynn hagefolie. Den første høsten kan bringes inn etter seks til åtte uker. **Den beste beliggenheten:** Spinat trenger humusrik og godt drenert jord da den roter rundt 30 centimeter dypt. Den vokser i både full sol og delvis skyggefulle steder. **Optimal omsorg:** Som en svak mater krever spinat ingen andre næringsstoffer bortsett fra komposten før såing. For mye gjødsling er mer sannsynlig å forårsake uønsket nitratakkumulering i bladene. Vann regelmessig og rikelig for å holde de dypere jordlagene fuktige også, fordi bladene visner veldig raskt når det er tørt. **Om vinteren:** Om vinteren trenger ikke spinat ly. Så er den faktiske høstetiden.



Bio - Szpinak - Zimowy Gigant

Spinacia oleracea

Bomba witaminowa na chłodne dni

Giant Winter to wielkolistna i wytrzymała odmiana szpinaku, którą najlepiej uprawiać od połowy sierpnia do końca października, dzięki czemu można ją ścinać późną zimą i ponownie wysiewać wiosną. Oczyść liście, aby pozbyć się brudu i piasku. Można go używać na surowo do przygotowywania koktajli. Ponieważ szpinak podczas gotowania traci swój zielony kolor i wiele witamin, należy go wcześniej krótko blanszować. Najpierw usuń gorzkie łodygi i łodygę. Dobrze umyj szpinak na sicie i ostrożnie osusz go miękkim ręcznikiem papierowym lub ściereczką kuchenną. Doprowadź do wrzenia duży garnek z wystarczającą ilością wody. Przygotuj dużą miskę z kostkami lodu i napełnij dodatkową chłodną wodą do wysokości kostek lodu. Umieść szpinak we wrzącej wodzie tylko na 30 do 60 sekund, zmieni kolor na jasnozielony. Odcedź wodę, złap szpinak przez sitko i pozwól mu spłynąć. Teraz umieść szpinak w lodowatej wodzie i pozwól mu ostygnąć przez kilka minut. Nagle schłodzenie przerywa proces gotowania na wolnym ogniu i zapewnia, że szpinak pozostaje jędrny i chrupiący. Inną opcją jest gotowanie szpinaku na parze: sposób przygotowania jest bardzo podobny do blanszowania. W garnku zagotuj wodę i umieść w nim sito lub specjalną tacę do gotowania na parze. Jeśli chcesz ugotować ziemniaki lub makaron razem ze szpinakiem, para gotujących się ziemniaków lub makaronu będzie również wystarczająca do gotowania na parze szpinaku. Szpinak bardzo dobrze nadaje się do przygotowania quiche, tart, lasagne i cannelloni. para gotujących się ziemniaków lub makaronu wystarczy również do ugotowania szpinaku na parze. Szpinak bardzo dobrze nadaje się do przygotowania quiche, tart, lasagne i cannelloni. **Naturalne położenie:** Szpinak uprawiany jest od niepamiętnych czasów w starożytnej Persji, Indiach i Chinach, a od XIV wieku również w Europie. **Udana uprawa:** Aby przygotować łatę, należy odpowiednio rozbić glebę i dodać do ziemi dwa do trzech litrów dojrzałego kompostu na metr kwadratowy. Umieść nasiona obok siebie w bruzdzie o głębokości od 2 do 3 cm i pozostaw około 20 do 35 cm odstepu między bruzdami. Możesz również rozpocząć uprawę od wstępnego rozmnażania, umieszczając od 5 do 7 nasion w małej doniczce lub skrzynce na kwiaty na parapecie lub balkonie. W temperaturze około 12 ° Celsjusza szpinak kiełkuje w ciągu 8 do 10 dni. W pierwszych tygodniach należy okryć rośliny folią ogrodową. Po 6 do 8 tygodniach możesz przynieść pierwsze zbiory. **Najlepsza lokalizacja:** Szpinak potrzebuje gleby bogatej w próchnicę i przepuszczalnej, ponieważ ukorzenia się na około 30 cm głębokości. Roślinę można uprawiać zarówno w miejscach nasłonecznionych, jak i półcienistych. **Optymalna pielęgnacja:** Szpinak ma niskie zapotrzebowanie na składniki odżywcze, a poza dodaniem kompostu podczas wstępnego przygotowania plastra nie potrzebuje żadnych dodatkowych składników odżywczych. Zbyt duże nawożenie powoduje raczej niepożądane gromadzenie się azotanów w liściach. Podlewaj roślinę regularnie i dostatecznie, aby nawet głębsze warstwy gleby były wilgotne, ponieważ po wysuszeniu liście szybko więdną. **W zimę:** Zimą szpinak nie potrzebuje żadnej ochrony, ponieważ jest to właściwy sezon zbiorów.



ORGÂNICO - Espinafre - Gigante de Inverno

Spinacia oleracea

Uma bomba de vitaminas para os dias frios

Winter Giant é uma variedade de espinafre resistente e de folhas grandes que é melhor semeada de meados de agosto a final de outubro para o final do inverno e corte no início da primavera. Lave as folhas para remover sujeira e areia. Você pode usá-lo cru em smoothies. Como o espinafre perde sua cor verde e muitas de suas vitaminas quando cozido, deve ser escaldado brevemente antes. Primeiro, remova os talos amargos e o caule. Lave bem o espinafre em uma peneira e seque delicadamente com panos de cozinha ou uma toalha. Leve uma panela grande com bastante água para ferver. Prepare uma tigela grande cheia de cubos de gelo, que você também cobre com água fria até o nível dos cubos de gelo. Deixe o espinafre na água fervente por apenas 30 a 60 segundos. Durante o cozimento, fica verde claro. Escorra a água, pegue o espinafre em uma peneira e escorra bem. Agora coloque as folhas de espinafre na água gelada e deixe esfriar por alguns minutos. O frio repentino interromperá o cozimento e o espinafre ficará al dente. Alternativamente, você também pode cozinhar os espinafres: a preparação é a mesma que para branquear. Leve uma panela com água para ferver e coloque uma peneira ou uma cesta especial para vapor na panela. Se cozinhar batatas ou massas com os espinafres, o vapor é suficiente para cozinhar os espinafres. O espinafre é ótimo para quiches, tortas, lasanhas e canelone. Leve uma panela com água para ferver e coloque uma peneira ou uma cesta especial para vapor na panela. Se cozinhar batatas ou massas com os espinafres, o vapor é suficiente para cozinhar os espinafres. O espinafre é ótimo para quiches, tortas, lasanhas e canelone. Leve uma panela com água para ferver e coloque uma peneira ou uma cesta especial para vapor na panela. Se cozinhar batatas ou massas com os espinafres, o vapor é suficiente para cozinhar os espinafres. O espinafre é ótimo para quiches, tortas, lasanhas e canelone. **Localização natural:** O espinafre é cultivado desde os tempos antigos na antiga Pérsia, Índia e China, e na Europa desde o século XIV. **Cultivo bem sucedido:** Solte bem o solo e coloque dois a três litros de composto maduro por metro quadrado raso no solo ao preparar a cama. Semeie as sementes bem juntas em sulcos de sementes de dois a três centímetros de profundidade com um espaçamento de sulco de 20 a 35 centímetros. Alternativamente, você pode cultivar as plantas jovens com cinco a sete sementes em pequenos vasos ou, se o espaço for limitado, você pode cultivá-las facilmente em uma floreira na varanda. A doze graus Celsius, o espinafre germina após oito a dez dias. Nas primeiras semanas, você ainda deve cobrir os espinafres com uma folha fina de jardim. A primeira colheita pode ser trazida após seis a oito semanas. **A melhor localização:** O espinafre precisa de solo rico em húmus e bem drenado, pois enraiza cerca de 30 centímetros de profundidade. Ela cresce em locais de pleno sol e parcialmente sombreados. **Cuidado ideal:** Como um alimentador fraco, o espinafre não requer nenhum outro nutriente além do composto antes da semeadura. Muita fertilização é mais provável de causar acúmulo indesejável de nitrato nas folhas. Regue regular e abundantemente para manter as camadas mais profundas do solo úmidas também, porque as folhas murcham muito rapidamente quando secam. **No inverno:** No inverno, o espinafre não precisa de abrigo. Então é o tempo real da colheita.



Ecologic - Spanac - Uriaş De Iarnă

Spinacia oleracea

O vitamină bombă pentru zilele reci

Winter Giant este un soi de spanac cu frunze mari, care este cel mai bine însemănat de la mijlocul lunii august până la sfârșitul lunii octombrie pentru tăiere la sfârșitul iernii și la începutul primăverii. Spălați frunzele pentru a îndepărta murdăria și șlefuirea. Îl puteți folosi raw pentru smoothie-uri. Deoarece spanacul își pierde culoarea verde și multe vitamine atunci când este gătit, acesta ar trebui să fie albit pe scurt în prealabil. Mai întâi, îndepărtați tulpinile amare și tulpina. Spălați bine spanacul într-o strecurătoare, apoi uscați-l ușor cu prosopae de bucătărie sau cu un prosop. Aduceți o cratiță mare cu multă apă la fierbere. Pregătiți un castron mare umplut cu cuburi de gheață, pe care îl acoperiți și cu apă rece până la înălțimea cuburilor de gheață. Lăsați spanacul în apă clocotită doar 30 până la 60 de secunde. În timpul gătirii, devine verde deschis. Se toarnă apa, se colectează spanacul într-o strecurătoare și se lasă să se scurgă bine. Acum adăugați frunzele de spanac în apă cu gheață și lăsați-le să se răcească câteva minute. Răceala bruscă întrerupe procesul de gătit și spanacul rămâne ferm până la mușcătură. Alternativ, puteți face spanac la abur: Preparatul este același ca pentru albiere. Aduceți o oală cu apă la fierbere și atârnați o strecurătoare sau o inserție specială în abur în oală. Dacă gătiți cartofi sau paste cu spanac, aburul va fi suficient pentru a găti spanacul. Spanacul este excelent pentru quiches, tarte, lasagna și caneloni. Aduceți o oală cu apă la fierbere și atârnați o strecurătoare sau o inserție specială în abur în oală. Dacă gătiți cartofi sau paste cu spanac, aburul va fi suficient pentru a găti spanacul. Spanacul este excelent pentru quiches, plăcinte, lasagna și caneloni. **Locație naturală:** Spanacul a fost cultivat în Persia antică, India și China, precum și în Europa încă din secolul al XIV-lea. **Cultivare de succes:** Slăbiți bine solul și atunci când pregătiți patul, greblați doi-trei litri de compost mat pe metru pătrat plat în sol. Semănați semințele apropiate între ele în canaluri de seminte adânci de doi până la trei centimetri, cu o distanță între 20 și 35 de centimetri. Alternativ, puteți crește și plantele tinere cu câte cinci până la șapte semințe fiecare în ghivece mici sau, dacă spațiul este limitat, le puteți cultiva cu ușurință în cutia de flori de pe balcon. La douăsprezece grade Celsius, spanacul răsare după opt până la zece zile. În primele câteva săptămâni ar trebui să acoperiți spanacul cu un film subțire de grădină. Prima recoltă poate fi adusă după șase până la opt săptămâni. **Cea mai bună locație:** Spanacul are nevoie de un sol bogat în humus și bine drenat, deoarece are rădăcini adânci de aproximativ 30 de centimetri. Crește atât în plin soare, cât și în locuri parțial umbrite. **Îngrijire optimă:** Ca un consumator slab, spanacul nu are nevoie de alți nutrienți dincolo de compost înainte de semănat. Prea multă fertilizare tinde să conducă la o acumulare nedorită de nitrați în frunze. Apă regulat și abundent pentru a menține straturile mai adânci ale solului umede, deoarece frunzele se ofilesc foarte repede când este uscat. **În iarnă:** Spanacul nu are nevoie de protecție iarnă. Atunci este timpul de recoltare.



Ekologiskt - Spenat - Vinterjätte

Spinacia oleracea

En vitaminbom för de kalla dagarna

Vinterjätten är en storbladig, hårdig sort av spenat som bäst sås från mitten av augusti till slutet av oktober för skärning på servinter och tidig vår. Tvätta bladen för att ta bort smuts och korn. Du kan använda den rå för smoothies. Eftersom spenat tappar sin gröna färg och många vitaminer när den kokas, bör den blancheras i förväg. Ta först bort de bittra stjälkarna och stjälken. Tvätta spenaten noggrant i ett durkslag och klappa sedan försiktigt med kökshanddukar eller en handduk. Koka upp en stor kastrull med mycket vatten. Förbered en stor skål fylld med isbitar, som du också täcker med kallt vatten upp till isbitarnas höjd. Lämma spenaten i kokande vatten i endast 30 till 60 sekunder. Den blir ljusgrön under tillagningen. Håll av vattnet, samla spenaten i ett durkslag och låt den rinna av väl. Lägg nu spenatbladen i isvattnet och låt det svalna i några minuter. Den plötsliga förkylningen avbryter tillagningsprocessen och spenaten förblir fast till biten. Alternativt kan du ånga spenat: Beredningen är densamma som för blanchering. Koka upp en gryta med vatten och häng ett durkslag eller en specialångare i potten. Om du lagar potatis eller pasta med spenaten räcker ångan för att laga spenaten. Spenat är perfekt för quiches, tårter, lasagne och cannelloni. Koka upp en gryta med vatten och häng ett durkslag eller en specialångare i potten. Om du lagar potatis eller pasta med spenaten räcker ångan för att laga spenaten. Spenat är perfekt för quiches, pajer, lasagne och cannelloni. **Naturligt läge:** Spenat har odlats i forntida Persien, Indien och Kina och även i Europa sedan 1300-talet. **Framgångsrik odling:** Lossa jorden ordentligt och när du förbereder sängen, skaka två till tre liter mogen kompost per kvadratmeter platt i jorden. Så fröna nära varandra i två till tre centimeter djupa fröspår med ett mellanrum på 20 till 35 centimeter. Alternativt kan du också odla unga växter med fem till sju frön vardera i små krukor eller, om utrymmet är begränsat, enkelt odla dem i blomlådor på balkongen. Vid tolv grader Celsius groddar spenat efter åtta till tio dagar. Under de första veckorna bör du täcka spenaten med en tunn trädgårdsfilm. Den första skörden kan tas in efter sex till åtta veckor. **Den bästa platsen:** Spenat behöver en humusrik och välrdärad jord, eftersom den har rötter cirka 30 centimeter djupa. Den växer i både full sol och delvis skuggade platser. **Optimal vård:** Som en svag ätare behöver spenat inga andra näringsämnen utöver komposten innan sådd. För mycket befruktning tenderar att leda till en önskad ansamling av nitrater i bladen. Vattna regelbundet och rikligt för att hålla de djupare jordlagren fuktiga, eftersom bladen vissnar mycket snabbt när det är torrt. **På vintern:** Spenat behöver inte skyddas på vintern. Då är det faktiskt skördetid.



BIO - Špenát - Zimný Gigant

Spinacia oleracea

Vitamínová bomba do chladných dní

Winter Giant je veľkolistá, odolná odroda špenátu, ktorú je najlepšie vysievať od polovice augusta do konca októbra na neskoré zimné a skoré jarné rezy. Umyte listy, aby ste odstránili nečistoty a špinu. Surový ho môžete použiť do smoothies. Keďže špenát varením stráca zelenú farbu a veľa vitamínov, treba ho predtým krátko blanširovať. Najprv odstráňte horké stopky a stopku. Špenát dôkladne umyte v cedníku a potom jemne osušte kuchynskými utierkami alebo utierkou. Privedte do varu veľký hrniec s veľkým množstvom vody. Pripravte si veľkú misu naplnenú kockami ľadu, ktorú tiež zalajte studenou vodou až po úroveň kociek ľadu. Špenát nechajte vo vriacej vode len 30 až 60 sekúnd. Počas varenia sa zmení na svetlozelenú. Vodu scedíme, špenát zachytíme do cedníka a dobre scedíme. Teraz vložte špenátové listy do ľadovej vody a nechajte ich niekoľko minút vychladnúť. Náhly chlad preruší proces varenia a špenát zostane al dente. Prípadne môžete špenát pripraviť aj na pare: pripravte si rovnakú ako pri blanširovaní. Hrnec s vodou privedte do varu a vložte do hrnca sitko alebo špeciálny parný košík. Ak varíte zemiaky alebo cestoviny so špenátom, para stačí na uvarenie špenátu. Špenát je skvelý na quiche, torty, lasagne a cannelloni. Hrnec s vodou privedte do varu a vložte do hrnca sitko alebo špeciálny parný košík. Ak varíte zemiaky alebo cestoviny so špenátom, para stačí na uvarenie špenátu. Špenát je skvelý na quiche, torty, lasagne a cannelloni. **Prírodná poloha:** Špenát sa pestoval od staroveku v starovekej Perzii, Indii a Číne a v Európe od 14. storočia. **Úspešná kultivácia:** Pôdu dôkladne uvoľnite a pri príprave záhona zhrabte dva až tri litre vyzretého kompostu na meter štvorcový plytko do pôdy. Semená vysievajte tesne pri sebe do 2 až 3 cm hlbokých semenných bráz s rozstupom 20 až 35 centimetrov. Prípadne môžete mladé rastlinky pestovať s piatimi až siedmimi semenami v malých črepníkoch alebo, ak je priestor obmedzený, pokojne ich pestovať v kvetináči na balkóne. Pri dvanástich stupňoch Celzia špenát vyklíči po ôsmich až desiatich dňoch. V prvých týždňoch by ste mali špenát ešte prikrýť tenkou záhradnou fóliou. Prvý úrodu možno priniesť po šiestich až ôsmich týždňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Špenát potrebuje humóznou a dobre priepustnú pôdu, pretože zakoreňuje asi 30 centimetrov hlboko. Rastie na plnom slnku aj čiastočne v tieni. **Optimálna starostlivosť:** Špenát ako slabé krmidlo nevyžaduje pred sejbou žiadne iné živiny okrem kompostu. Príliš veľké hnojenie skôr spôsobí nežiaduce hromadenie dusíkanov v listoch. Zavlažujte pravidelne a výdatne, aby ste udržali vlhkosť aj v hlbších vrstvách pôdy, pretože v suchu listy veľmi rýchlo vädnú. **V zime:** V zime špenát nepotrebuje prístrešie. Potom je skutočný čas zberu.



BIO - Špinača - Zimska velikanka

Spinacia oleracea

Vitaminska bomba za mrzle dni

Zimska velikanka je trdoživa sorta špináče s veľkými listy, ki jo je najboljše sejati od sredine avgusta do konca oktobra za pozno zimsko in zgodnje spomladansko rez. Operite liste, da odstranite umazanijo in pesek. Uporabite ga lahko surovega v smutijih. Ker špináča s kuhanjem izgubi zeleno barvo in številne vitamine, jo je treba pred tem na kratko blanširati. Najprej odstranimo grenke peclje in pecelj. Špináčo temeljito operemo v cedilu in nato nežno osušimo s kuhinjskimi krpmi ali brisačo. Velik lonec z veliko vodo zavremo. Pripravite si večjo skledo, napolnjeno z ledenimi kockami, ki jih prav tako prelivate s hladno vodo do višine ledenih kock. Špináčo pustite v vreli vodi le 30 do 60 sekund. Med kuhanjem se obarva svetlo zeleno. Vodo odlijemo, špináčo prelovimo v cedilo in dobro odcedimo. Sedaj dajte liste špináče v ledeno vodo in pustite, da se ohladijo nekaj minut. Nenaden mrz bo prekinil kuhanje in špináča bo ostala al dente. Lahko pa špináčo tudi poparimo: priprava je enaka kot za blanširanje. Lonec z vodo zavrite in v lonec postavite cedilo ali posebno košaro za soparo. Če s špináčo kuhate krompir ali testenine, je para dovolj za kuhanje špináče. Špináča je odlična za quiche, torte, lazanje in kanelone. Lonec z vodo zavrite in v lonec postavite cedilo ali posebno košaro za soparo. Če s špináčo kuhate krompir ali testenine, je para dovolj za kuhanje špináče. Špináča je odlična za quiche, torte, lazanje in kanelone. Lonec z vodo zavrite in v lonec postavite cedilo ali posebno košaro za soparo. Če s špináčo kuhate krompir ali testenine, je para dovolj za kuhanje špináče. Špináča je odlična za quiche, torte, lazanje in kanelone. **Naravni habitat:** Špináčo so gojili že od antičnih časov v stari Perziji, Indiji in na Kitajskem, v Evropi pa od 14. stoletja. **Navodila za gojenje:** Zemljo temeljito prerahljamo in pri pripravi gredice plitvo v zemljo pograbljamy dva do tri litre zrelega komposta na kvadratni meter. Semena sejemo tesno skupaj v dva do tri centimetre globoke setvene brazde z razmikom brazd od 20 do 35 centimetrov. Lahko pa mlade rastline s petimi do sedmimi semeni gojite v majhnih lončkih, če pa je prostora malo, jih enostavno vzgojite v cvetličnem zaboju na balkonu. Pri dvanajstih stopinjah Celzija špináča kali po osemih do desetih dneh. V prvih nekaj tednih še pokrijte špináčo s tanko vrtno folijo. Prvo letino lahko pobremo po šestih do osemih tednih. **Najboljša lokacija:** Špináča potrebuje humozna in dobro odcedna tla, saj ima korenine približno 30 centimetrov globoko. Raste tako na polnem soncu kot delno v senci. **Optimalna nega:** Špináča kot šibko hranilo ne potrebuje drugih hranil razen komposta pred setvijo. Preveč gnojenja bo bolj verjetno povzročilo neželeno kopičenje nitratov v listih. Zalivamo redno in izdatno, da ostanemo vlažni tudi v globljih slojih zemlje, saj listi, ko je suha, zelo hitro ovenijo. **V zimskem času:** Pozimi špináča ne potrebuje zavetja. Takrat je dejanski čas žetve.



Ecológico - Espinaca - Gigante de Invierno

Spinacia oleracea

Una bomba de vitaminas para los días fríos

La espinaca gigante de invierno es una variedad de hoja ancha y resistente que se siembra mejor desde mediados de agosto hasta finales de octubre, para su poda a finales de invierno y principios de primavera. Lave las hojas para eliminar la suciedad y las astillas. Las hojas se pueden consumir crudas para batidos. Como la espinaca pierde su color verde y muchas vitaminas cuando se cocina, primero se debe escaldar brevemente. Primero quite los tallos amargos y el tallo. Lave bien las espinacas en un colador y luego séquelas suavemente con un paño de cocina o una toalla. Ponga a hervir una olla grande con mucha agua y ponga al lado un tazón grande lleno de cubitos de hielo, que cubrirá adicionalmente con agua fría hasta la altura de los cubitos de hielo. Deje las espinacas en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos. Durante la cocción se vuelven verde claro. Escurrir el agua, recoger las espinacas en un colador y escurrir bien. Ahora vierta la hoja de espinaca en el agua helada y déjela enfriar durante unos minutos. El frío repentino interrumpe el proceso de cocción y la espinaca se mantiene firme al morder. Alternativamente, también puede cocinar espinacas al vapor: la preparación es la misma que para el escaldado. Ponga a hervir una olla con agua y cuele un tamiz o un inserto especial de vapor en la olla. Si cocina patatas o fideos con las espinacas, el vapor es suficiente para cocinar las espinacas. La espinaca es excelente para quiches, pasteles, lasañas y canelones. **Ubicación natural:** La espinaca se cultiva en la antigua Persia, India y China desde tiempos primitivos y en Europa desde el siglo XIV. **Cultivo exitoso:** Rastrille la tierra bien e introduzca de dos o tres litros de compost maduro por metro cuadrado, en la tierra, durante la preparación de arriate. Coloque las semillas cerca unas de las otras, a unos dos o tres centímetros, en surcos de 20 a 35 centímetros de profundidad. Alternativamente, también puede cultivar plántulas colocando cinco a siete semillas en maceteros pequeños o, si el espacio es limitado, puede cultivarlas fácilmente en jardineras en el patio o terraza. A doce grados centígrados, las espinacas germinan después de ocho a diez días. Durante las primeras semanas debe cubrir las espinacas con un papel de aluminio fino para jardinería. Después de seis a ocho semanas, la primera cosecha estará lista. **La mejor ubicación:** La espinaca necesita un suelo humus y permeable porque tiene raíces de unos 30 centímetros de profundidad. Crece tanto en lugares soleados como entre sol y sombra. **Cuidado óptimo:** Las espinacas, como comedores débiles, no necesitan más nutrientes que la adición de compost antes de la siembra. Demasiada fertilización es más probable que lleve a una acumulación indeseable de nitratos en las hojas. Riegue regularmente y en abundancia para mantener húmedas incluso las capas más profundas del suelo, porque las hojas se marchitan muy rápidamente en condiciones secas. **En el invierno:** En invierno, las espinacas no necesitan protección. Es su época de cosecha.



BIO - Špenát - Zimní obr

Spinacia oleracea

Vitamínová bomba pro chladné dny

Winter Giant je velkolistá, odolná odrůda špenátu, kterou je nejlepší vysévat od poloviny srpna do konce října pro pozdní zimní a předjarní řez. Umyjte listy, abyste odstranili nečistoty a písek. Syrové ho můžete použít do smoothies. Protože špenát vařením ztrácí svou zelenou barvu a mnoho vitamínů, měl by se předtím krátce blanširovat. Nejprve odstraňte hořké stopky a stopku. Špenát důkladně omyjte v cedníku a poté jemně osušte kuchyňskými utěrkami nebo utěrkou. Přiveďte k varu velký hrnec s velkým množstvím vody. Připravte si velkou mísu naplněnou kostkami ledu, kterou také zalijte studenou vodou až po úroveň kostek ledu. Špenát nechte ve vroucí vodě jen 30 až 60 sekund. Během vaření se změní na světle zelenou. Vodu slijte, špenát zachyťte do cedníku a dobře scedte. Nyní vložte špenátové listy do ledové vody a nechte je pár minut vychladnout. Náhlý chlad přerušuje proces vaření a špenát zůstane al dente. Případně můžete špenát připravit i na páře: příprava je stejná jako na blanšování. Přiveďte k varu hrnec s vodou a vložte do hrnce sítko nebo speciální napařovací koš. Pokud se špenátem vaříte brambory nebo těstoviny, stačí pára na uvaření špenátu. Špenát je skvělý na quiche, dortíky, lasagne a cannelloni. Přiveďte k varu hrnec s vodou a vložte do hrnce sítko nebo speciální napařovací koš. Pokud se špenátem vaříte brambory nebo těstoviny, stačí pára na uvaření špenátu. Špenát je skvělý na quiche, dortíky, lasagne a cannelloni. **Přirozená poloha:** Špenát se pěstoval od starověku ve starověké Persii, Indii a Číně a v Evropě od 14. století. **Úspěšné pěstování:** Půdu důkladně prokypřete a při přípravě záhonu shrabte dva až tři litry vyzrálého kompostu na metr čtvereční mělce do půdy. Semena vysévejte těsně k sobě do dvou až tří centimetrů hlubokých semenných brázd s roztečí brázd 20 až 35 centimetrů. Alternativně můžete mladé rostlinky pěstovat s pěti až sedmi semeny v malých květináčích nebo je při omezeném prostoru snadno vypěstovat v truhlíku na balkoně. Při dvanácti stupních Celsia špenát klíčí po osmi až deseti dnech. V prvních týdnech byste měli špenát ještě zakrýt tenkou zahradní fólií. První sklizeň lze přinést po šesti až osmi týdnech. **Nejlepší umístění:** Špenát potřebuje humózní a dobře odvodněnou půdu, protože zakořeňuje asi 30 centimetrů hluboko. Roste jak na plném slunci, tak na částečně zastíněných místech. **Optimální péče:** Špenát jako slabé krmítko nevyžaduje před setím žádná další živiny kromě kompostu. Příliš mnoho hnojení spíše způsobí nežádoucí hromadění dusíku v listech. Zalévejte pravidelně a vydatně, abyste udrželi vlhkost i v hlubších vrstvách půdy, protože za sucha listy velmi rychle vadnou. **V zimě:** V zimě špenát nepotřebuje přístřeší. Pak je jeho skutečný čas sklízet.



ORGANİK - Ispanak - Kış Devi

Spinacia oleracea

Soğuk günlerin vitamin bombası

Winter Giant, geç kış ve erken ilkbahar kesimleri için en iyi Ağustos ortasından Ekim sonuna kadar ekilen büyük yapraklı, dayanıklı bir ıspanak çeşididir. Kir ve kumu çıkarmak için yaprakları yıkayın. Smoothielerde çiğ olarak kullanabilirsiniz. Ispanak pişirildiğinde yeşil rengini ve vitaminlerinin çoğunu kaybettiği için önceden kısa bir süre haşlanmalıdır. İlk önce acı sapları ve sapı çıkarın. Ispanağı bir kevgir içinde iyice yıkayın ve ardından mutfak havlusu veya havluyla hafifçe kurulayın. Bol su ile büyük bir tencerreyi kaynatın. Buz küpleriyle dolu büyük bir kase hazırlayın ve buz küplerinin seviyesine kadar soğuk suyla kaplayın. Ispanağı sadece 30 ila 60 saniye kaynar suda bırakın. Pişirme sırasında acı yeşile döner. Suyunu süzün, ıspanakları bir kevgir içine alın ve iyice süzün. Şimdi ıspanak yapraklarını buzlu suya koyun ve birkaç dakika soğumaya bırakın. Ani soğuk pişirme sürecini kesintiye uğrattacak ve ıspanak al dente kalacaktır. Alternatif olarak ıspanağı buharda da pişirebilirsiniz: hazırlık haşlama ile aynıdır. Bir tencerede suyu kaynatın ve tencereye bir süzgeç veya özel bir buhar sepeti yerleştirin. Ispanakla patates veya makarna pişirirseniz, buhar ıspanağı pişirmek için yeterlidir. Ispanak, kişler, turtalar, lazanya ve cannelloni için harikadır. Bir tencerede suyu kaynatın ve tencereye bir süzgeç veya özel bir buhar sepeti yerleştirin. Ispanakla patates veya makarna pişirirseniz, buhar ıspanağı pişirmek için yeterlidir. Ispanak, kişler, turtalar, lazanya ve cannelloni için harikadır. Bir tencerede suyu kaynatın ve tencereye bir süzgeç veya özel bir buhar sepeti yerleştirin. Ispanakla patates veya makarna pişirirseniz, buhar ıspanağı pişirmek için yeterlidir. Ispanak, kişler, turtalar, lazanya ve cannelloni için harikadır. **Doğal konum:** Ispanak, antik çağlardan beri eski İran, Hindistan ve Çin'de ve Avrupa'da 14. yüzyıldan beri yetiştirilmektedir. **Başarılı yetiştirme:** Toprağı iyice gevşetin ve yatağı hazırlarken metrekafe başına iki ila üç litre olgun kompostu siğ bir şekilde toprağa tırmıklayın. Tohumları, 20 ila 35 cm'lik bir karık aralığı ile iki ila üç santimetre derinliğindeki tohum oluklarına sıkıca birlikte ekin. Alternatif olarak, beş ila yedi tohumlu genç bitkileri küçük saksılarda yetiştirebilir veya yeriniz sınırlıysa balkondaki bir çiçek kutusunda kolayca büyütebilirsiniz. On iki santigrat derecede ıspanak sekiz ila on gün sonra filizlenir. İlk birkaç hafta ıspanağı ince bir bahçe folyosu ile örtmelisiniz. İlk hasat altı ila sekiz hafta sonra getirilebilir. **En iyi konum:** Ispanak, yaklaşık 30 santimetre derinliğe kök saldığı için humus açısından zengin ve iyi drene edilmiş toprağa ihtiyaç duyar. Hem tam güneşte hem de kısmen gölgeli yerlerde yetişir. **Optimum bakım:** Zayıf bir besleyici olan ıspanak, ekimden önce kompost dışında başka bir besine ihtiyaç duymaz. Çok fazla gübrelemenin yapraklarda istenmeyen nitrat birikimine neden olma olasılığı daha yüksektir. Daha derindeki toprak katmanlarını da nemli tutmak için düzenli ve bol miktarda su, çünkü kuruduğunda yapraklar çok çabuk kurur. **Kışın:** Kışın ıspanak barınağına ihtiyaç duymaz. O zaman gerçek hasat zamanı.



BIO - Spenót - Téli óriás

Spinacia oleracea

Vitaminbomba a hideg napokra

A Winter Giant egy nagylevelű, szívós spenótfajta, amely augusztus közepétől október végéig a legjobb elvetni tél végén és kora tavaszi vágásra. **Természetes elhelyezkedés:** A spenótot ősidők óta termesztik az ókori Perzsiában, Indiában és Kínában, Európában pedig a 14. század óta. **Sikeres termesztés:** Lazítsa meg alaposan a talajt, és az ágyás készítésekor lapos felületen gereblyézzon be négyzetméterenként két-három liter érett komposztot. Vesse el a magokat szorosan egymás mellé két-három centiméter mély, 20-35 centiméteres barázdátávolságú magbarázdákba. Alternatív megoldásként a fiatal növényeket öt-hét maggal nevelheti kis cserépben, vagy ha szűkös a hely, az erkélyen lévő virágládában is könnyedén nevelheti őket. Tizenkét Celsius-foknál a spenót nyolc-tíz nap múlva kicsírázik. Az első hetekben még érdemes letakarni a spenótot vékony kerti fóliával. Az első betakarítás hat-nyolc hét után hozható be. **A legjobb hely:** A spenótnak humuszban gazdag és jó vízelvezetésű talajra van szüksége, mivel körülbelül 30 centiméter mélyen gyökerezik. Teljes napsütésben és részben árnyékos helyeken egyaránt nő. **Optimális gondozás:** Gyenge etetőként a spenót a vetés előtt nem igényel más tápanyagot a komposzt kivételével. A túl sok műtrágyázás nagyobb valószínűséggel okoz nemkívánatos nitrát felhalmozódást a levelekben. Rendszeresen és bőségesen öntözzük, hogy a mélyebb talajrétegek is nedvesek maradjanak, mert szárazon nagyon hamar elszáradnak a levelek. **Télen:** Télen a spenótnak nincs szüksége menedékre. Ekkor jön el a tényleges betakarítás ideje.

: : : : :



オーガニック - ホウレン草 - ジャイアントウィンター

Spinacia oleracea

寒い日にたっぷりのビタミン

ジャイアントウィンターは、8月中旬から10月末までの栽培に適した丈夫で大きな葉のホウレン草の品種です。冬の終わりには刈り取ることができ、春には再び種を蒔くことができます。

汚れや砂利を取除いて葉をきれいにすれば、生のままスムージーに使うことができます。ホウレン草は調理中に色とビタミンの多くを失うので、事前に簡単に茹でるとよいでしょう。最初に苦い茎を取り除きます。振るいながら洗って、ペーパータオルまたは布巾で水気を取ります。大きな鍋にお湯を沸騰させ、ボウルに氷を入れた冷水を準備します。ホウレン草を沸騰したお湯に30～60秒入れます；すぐに明るいグリーン色に変わります。鍋からホウレン草を取出し、水気を切ります。次に氷の入ったボウルにホウレン草を数分入れます。急激に冷却することで、ホウレン草にしっかりとした歯ごたえを残します。他の調理法として蒸すこともできます：これは茹でるのとほぼ同じです。鍋にお湯を沸騰させ、ざる又はスチームトレーを鍋の中に置きます。ホウレン草をじゃがいもやパスタと一緒に調理したい場合、じゃがいもやパスタを茹でているお湯のスチームでホウレン草を蒸すことができます。ホウレン草はキッシュ、タルト、ラザニア又はカネロニにととてもよく合います。

自然な場所: ホウレン草は古代ペルシャ、インド、中国では太古の時代から、ヨーロッパでも14世紀以来栽培されてきました。

栽培成功:

栽培土壌の準備のためには、土壌をよく耕し1平方メートルあたり2～3ℓの完熟堆肥を加えます。畝の深さ2～3cmに、20～35cm間隔で種を蒔きます。また、小さな鉢やコンテナに5～7個の種を蒔き、窓際やベランダに置いて準備栽培をすることもできます。温度が12℃の環境で、約8～10日で発芽します。最初の数週間はネットなどで苗を保護します。6～8週間後に最初の収穫ができます。

最高のロケーション:

ホウレン草は約30cmの長さの根を成長させます。腐植質が多く浸透性のある土壌が必要です。日当たりの良い場所又は半日陰で栽培できます。

最適なケア:

ホウレン草は栄養素の要求が低く、最初の土壌づくりの際に堆肥を加える以外は、追肥などは必要としません。施肥が多すぎると、葉に望ましくない硝酸塩が蓄積されます。水分が不足すると急速に葉が枯れてしまうので、土壌のより深い層まで湿った状態に保つため、定期的かつ十分に水を与えます。

冬に: 冬の間は、収穫期であるので特に保護は必要ありません。

SKU: 18401 / BIO - Spinat - Winterriese