



SAFLAX®



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

Tips



About © : Contact SAFLAX -

Beta vulgaris subsp. vulgaris

	 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 - Манголд

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Отдавна забравени зеленчуци - Ароматна алтернатива на спанака

Широки тъмнозелени листа с бели жилки и големи чисто бели средни жилки. Обилна реколта през целия сезон и дори след първата лека слана. Стръковете можете да използвате самостоятелно, да ги сварите на пара в подсолена вода и да ги приготвите като аспержи с масло или бешамел. За спанака манголд отстранете дръжките и задушете нарязаните листа в малко олио при затворен капак. Спанакът ще бъде по-сърдечен, ако запържите няколко глави лук на кубчета до прозрачност и ги задушите. Можете също така да пригответе вкусен зеленчук от целия манголд. Тъй като стъблата отнемат повече време за готвене, първо трябва да се нарежат и запържат заедно с лука. Ще добавите листата по-късно. Доматите, чушките или гъбите въвръят много добре с манголд. В Югославия манголдът се бърка заедно с много чесън и картофено пюре. За целта запарвате дребно нарязаните стебла в зехтин, поставете слой от тънко нарязани картофи отгоре и оставете да къкри за четвърт час. След това се добавят наситнените скилидки чесън и наситнените листа манголд и всичко се готви до омекване на картофите. Можете също да използвате големи листа манголд, за да завиете малки руладини. Бланшираното манголд се замразява добре. **Естествено местоположение:** Манголдът е култивиран още от гърците в древността. **Успешно отглеждане:** Можете да отглеждате растенията в защитена от вятър студена рамка с вълнено покритие за мразовити нощи или в саксии на слънчев перваз на прозореца от януари до март. Засадете три зърна на около един сантиметър дълбочина в субстрат от кокосови влакна или органична зеленчукова почва за всяка дупка за засаждане. След покълването оставете само най-силния разсад. След това отнема четири до шест седмици от сеитбата до разсада, готов за засаждане. Идеалната температура за покълване е от 15 до 20 градуса по Целзий. Веднага щом младите растения се вкоренят добре в почвата, те могат да се изнесат на открито от края на май, когато вече няма да има нощни слани. Засадете ги на разстояние за засаждане от 40 до 50 сантиметра, така че кореновата основа да е около един сантиметър покрита с пръст и подчертайте засаждането с компост. **Най-доброто местоположение:** Като тежък хранител, растението процъфтява най-добре в дълбока, богата на хранителни вещества почва с добър капацитет за съхранение на вода на слънчево място в зеленчуковата площ. **Оптимална грижа:** Растението се нуждае от редовна вода и хранителни вещества. Поливайте обилно, особено в горещите дни, но избягвайте преовлажняване. Редовното отстраняване на плевелите и разрохкването на околната почва възнаграждават растенията с по-висок добив и аромат. Осигурявайте на растенията органичен зеленчуков тор редовно след засаждане и до около две до три седмици преди прибиране на реколтата. **През зимата:** Сеитбата трябва да се подновява всяка година.



BIO - Chard

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Længst glemte grøntsager - Aromatisk alternativ til spinat

Brede mørkegrønne blade med hvide årer og store rent hvide midterkanter. Rigelig høst gennem hele sæsonen og selv efter den første lette frost. Du kan bruge stilkene alene, dampe dem i saltet vand og tilberede dem som asparges med smør eller bechamelsauce. Til mangoldspinat, fjern stilkene og svits de hakkede blade i lidt olie med låget lukket. Spinaten bliver mere hjertelig, hvis du steger et par løg i tern, indtil de er gennemsigtige og damper dem. Du kan også tilberede en lækker grøntsag af hele mangold. Da stilkene tager længere tid at koge, skal de først hakkes og sautes sammen med løgene. Du tilføjer bladene senere. Tomater, peberfrugter eller svampe passer rigtig godt til mangold. I Jugoslavien røres mangold sammen med masser af hvidløg og kartoffelmos. Til dette damper du de små afskårne stik i olivenolie, læg et lag tynde skiver kartofler ovenpå og lad det simre i et kvarters tid. Herefter tilsættes de hakkede hvidløgsfed og de hakkede mangoldblade og det hele koges videre til kartoflerne er bløde. Du kan også bruge store chard-blade til at pakke små roulader ind. Blancheret chard fryser godt. **Naturlig beliggenhed:** Mangold blev allerede dyrket af grækerne i oldtiden. **Successfuld dyrkning:** Du kan dyrke planterne i en vindbeskyttet kold ramme med fleecebetræk til frostnætter eller i potter på en solrig vindueskarm fra januar til marts. Plant tre korn cirka en centimeter dybt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilsk jord for hvert plantehul. Efter spiring efterlader du kun den stærkeste frøplante. Derefter går der fire til seks uger fra såning til frøplanten er klar til udplantning. Den ideelle spiretemperatur er 15 til 20 grader Celsius. Så snart de unge planter har rodet godt igennem jorden, kan de bevæge sig udendørs fra slutningen af maj, hvor der ikke kan komme mere nattefrost. Plant dem med en planteafstand på 40 til 50 centimeter så dybt, at rodbunden er omkring en centimeter dækket af jord og understreg plantningen med kompost. **Den bedste beliggenhed:** Som tungfoder trives planten bedst i dyb, næringsrig jord med god vandlagringskapacitet på et solrigt sted i grøntsagspladsen. **Optimal pleje:** Planten har brug for regelmæssigt vand og næringsstoffer. Vand rigeligt, især på varme dage, men undgå vandfyldning. Regelmæssig fjernelse af ukrudt og løsning af den omgivende jord belønner planterne med et højere udbytte og aroma. Giv planterne organisk vegetabilsk gødning regelmæssigt efter plantning og op til omkring to til tre uger før høst. **Om vinteren:** Såning skal fornyes hvert år.



BIO - Schweizer Mangold

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Lange vergessene Gemüse - Aromatische Alternative zu Spinat

Breite dunkelgrüne Blätter mit weißen Adern und großen reinweißen Mittelrippen. Reichlich Ernte während der ganzen Saison und auch nach dem ersten leichten Frost. Die Stiele können Sie für sich allein, in Salzwasser gedünstet und wie Spargel mit Butter oder Bechamelsauce zubereiten. Für Mangoldspinat entfernen Sie die Stiele und dünsten die kleingeschnittenen Blätter in etwas Öl bei geschlossenem Deckel. Der Spinat wird deftiger, wenn Sie einige Zwiebelwürfen glasig braten und mit dünsten. Sie können auch ein leckeres Gemüse aus dem kompletten Mangold zubereiten. Da die Stiele länger brauchen, bis sie gar sind, sollten sie zuerst zusammen mit Zwiebeln kleingeschnitten und angedünstet werden. Die Blätter fügt man später hinzu. Zum Mangoldgemüse schmecken sehr gut Tomaten, Paprika oder auch Champignons. In Jugoslawien wird Mangoldgemüse mit viel Knoblauch und zerdrückten Kartoffeln zusammen gerührt. Dafür dünstet man die kleingeschnittenen Stiele in Olivenöl, legt eine Schicht dünn geschnittener Kartoffeln darauf und schmort dies zusammen eine Viertelstunde. Dann kommen kleingeschnittene Knoblauchzehen und die geschnittenen Mangoldblätter dazu und das Ganze wird weiter gegart, bis die Kartoffeln weich sind. Große Mangoldblätter können Sie auch zum Wickeln von kleinen Rouladen verwenden. Blanchiert lässt sich Mangold gut einfrieren. **Naturstandort:** Mangold wurde bereits in der Antike von den Griechen kultiviert. **Anzucht:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelansatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Aussaat mit Kompost. **Standort:** Als Starkzehrer gedeiht die Pflanze am besten auf tiefgründigen, nährstoffreichen Böden mit einem guten Wasserspeichervermögen an einem sonnigen Platz im Gemüsebeet. **Pflege:** Die Pflanze benötigt regelmäßiges Wasser und Nährstoffe. Wässern Sie großzügig, vor allem an heißen Tagen, aber vermeiden Sie Staunässe. Regelmäßiges Entfernen von Unkraut und Auflockern des umliegenden Erdbereichs danken die Pflanzen mit einem höheren Ertrag und Aroma. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Aussaat und bis circa zwei bis drei Wochen vor der Ernte regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger. **Im Winter:** Die Aussaat sollte jährlich neu erfolgen.



Organic - Swiss Chard

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Long forgotten vegetable – aromatic alternative to spinach

Broad dark-green leaves with white veins and huge clear-white middle veins. Very good harvest all season long and even after the first light frost. The stems can be prepared on its own by cooking in saltwater and refining - like asparagus - with butter or béchamel sauce. For preparing Swiss chard spinach you may remove the stems and cook the chopped leaves in oil covered by a lid. The spinach becomes more hearty if you add a couple of slightly fried onion pieces. You may also use the Swiss chard in whole to prepare as a delicious vegetable. Since the stems will take somewhat longer for cooking than the leaves, you should chop them into pieces together with some onion and initially simmer them briefly. The leaves are to be added later on. Tomatoes, peppers or white mushrooms go very well together with Swiss chard. In Yugoslavia, chard vegetable is mixed with crushed potatoes and lots of garlic. For that, you simmer the chopped stems in olive oil, add a layer of thinly sliced potatoes on top and let it stew for about 15 minutes. After that, you add chopped garlic and the cut Swiss chard leaves and let it simmer more, until the potatoes are soft to eat. Large leaves of Swiss chard can also be used for roulades. Swiss chard can be preserved and stored well, after it is blanched. **Natural location:** Swiss chard has already been cultivated by the ancient Greeks. **Successful cultivation:** You can start cultivation from January until March in a wind-sheltered cold frame with a fleece cover for frosty nights, or in pot on your windowsill. Plant three seeds per planting hole about 1 cm deep into coconut substrate or organic vegetable substrate. After germination, you can prick the seedlings out leaving only the strongest one. It will take about four to six weeks after seeding until the seedlings have properly developed. A temperature between 15° and 20° Celsius would be ideal for germination. Starting from the end of May, when there are no frosty nights ahead anymore, and as soon as the seedlings have developed a proper rooting, they can be planted out in the open. Provide some underlining/padding with compost and place the seedlings deep enough into the soil so that the roots are covered with about 1 cm of earth. Leave about 40 to 50 cm space between the plants. **The best location:** The plant has high nutrient demand and grows best at a sunny place of the vegetable patch and in well-grounded, nutritious soil with a good water storage capacity. **Optimal care:** The plant requires watering and nutrition regularly. Water generously, especially on hot days, but avoid water-logging. Weeding and loosening the surrounding soil from time to time will be rewarded by the plant producing a better harvest and flavour. After planting out, you may regularly provide your Broccoli with organic vegetable fertilizer until about two to three weeks before harvesting. **In the winter:** The plant should be re-seeded every year.



ORGAANILINE – Šveitsi mangold

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Kaua unustatud köögiviljad – Aromaatne alternatiiv spinatile

Laiad tumerohelised lehed valgete soonte ja suurte puhasvalgete keskribidega. Rikkalik saak kogu hooaja vältel ja isegi pärast esimest kerget külma. Võite kasutada varsi eraldi, aurutada neid soolaga maitsestatud vees ja valmistada nagu sparglit või või béchamel-kastmega. Mangoldi spinati puhul eemalda varred ja pruunista tükeldatud lehti väheses õlis suletud kaanega. Spinat on maitssvõm, kui praadida paar kuubikuteks lõigatud sibulad sibulad läbipaistvaks ja aurutada. Ka tervest Šveitsi mangoldist saad valmistada maitstva köögivilja. Kuna varte küpsemine võtab kauem aega, tuleks need esmalt tükeldada ja koos sibulaga praadida. Lehed lisate hiljem. Tomatid, paprika või need seemned sobivad väga hästi mangoldiga. Jugoslaavia segatakse mangoldi koos rohke küüslaugu ja kartulipudruga. Selleks aurutate väikesed tükeldatud varred oliiviõlis, pane peale kiht õhukeselt viilutatud kartuleid ja hauta veerand tundi. Seejärel lisatakse hakitud küüslauguküüned ja hakitud mangoldilehed ning keedetakse kooke edasi, kuni kartul on pehme. Väikeste rulaadide pakkimiseks võite kasutada ka suuri mangoldi lehti. Blanšeeritud mangold külmub hästi.

Looduslik asukoht: Šveitsi mangoldi kasvatades kreeklased juba iidsetel aegadel. **Edukas kasvatamine:** Fliiskattega tuulekaitse kütas ruumis võid taimi kasvatada pakasestiks öödeks või pottides päikeselisel alal jaanuarist märtsini. Istutage iga istutusauku jaoks kolm tera umbes ühe sentimeetri sügavusele kookoskiust substraati või orgaanilist köögiviljamulda. Pärast idanemist jätke alles ainult tugevaim seemik. Seejärel kulub külvist istutusvalmis seemikuni neli kuni kuus nädalat. Ideaalne idanemistemperatuur on 15–20 kraadi Celsiuse järgi. Niipea, kui noortaimed on mullast hästi läbi juurdunud, saavad nad õue kolida alates mai lõpust, mil öökülma enam tulla ei saa. Istutage need 40–50 sentimeetrise istutuskäugusega nii sügavale, et juurepõhi oleks umbes sentimeetri jagu mullaga kaetud, ja joonige istutus kompostiga alla. **Parim asukoht:** Raske söötjana areneb taim kõige paremini sügaval, toitainerikas mullas, millel on hea veekogumisvõime, päikesepaistelises kohas köögiviljaplatsil. **Optimaalne hooldus:** Taim vajab regulaarset vett ja toitaineid. Kastke rohkesti, eriti kuumadel päevadel, kuid vältige vettimist. Regulaarne umbrohu eemaldamine ja ümbritseva pinnase kobestamine premeerib taimi suurema saagi ja aroomiga. Varustage taimi regulaarselt pärast istutamist ja kuni umbes kaks kuni kolm nädalat enne saagikoristust orgaanilise köögiviljaväetisega. **Talvel:** Külv tuleks igal aastal uuendada.



LUOMU – Sveitsin mangoldi

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Kaua unohdetud vihannekset – Aromaatne vaihtoeho pinaatille

Leveät tummanvihreät lehdet, joissa valkoiset suonet ja suuret puhtaanvalkoiset keskirit. Runsa sato koko kauden ja jopa ensimmäisen kevyen pakkasen jälkeen. Voit käyttää varsia sellaisenaan, höyryttää suolavedessä ja valmistaa porsaan tavoin voini tai béchamel-kastikkeen kanssa. Mangoldipinaatille poista varret ja kuullota hienonnettuja lehtiä pienessä määrässä öljyä kannen ollessa kiinni. Pinaatti on runsaampaa, jos paistat muutaman kuutioidun sipulin läpikuultavaksi ja höyrytät ne. Voit myös valmistaa herkullisen vihanneksen koko sveitsiläisestä mangoldista. Koska varret kypsyvät kauemmin, ne tulee ensin pilkkoa ja paistaa yhdessä sipulien kanssa. Lisää lehdet myöhemmin. Tomaatt, paprikat tai sienet sopivat hyvin mangoldin kanssa. Jugoslaviassa mangoldia sekoitetaan yhdessä paljon valkosipulia ja perunamuussia. Tätä varten höyrytät pienet leikatut varret oliiviöljyssä, laita päälle kerros ohuiksi viipaloituja perunoita ja keitä puoli tuntia. Sitten lisätään hienonnetut valkosipulinkynnet ja hienonnetut mangoldinlehdet ja keitetään edelleen, kunnes perunat ovat pehmeitä. Voit myös kääriä pieniä rullalehtiä isoilla mangoldilehdillä. Blanšoitu mangoldi jäätyy hyvin. **Luonnollinen sijainti:** Kreikkalaiset viljelivät sveitsimangoldia jo muinaisina aikoina. **Onnistunut viljely:** Voit kasvattaa kasveja tuulelta suojatussa kylmässä kehyksessä, jossa on fleecepäälinen pakkasilta tai ruukuissa aurinkoisella ikkunalaudalla tammikuusta maaliskuuhun. Istuta kolme jyvää noin sentin syvyyteen kookoskuidusubstraattiin tai luomukasvimaahan jokaista istutusreikää kohti. Itämisen jälkeen jätä vain vahvin taimi. Kylvöstä istutusvalmiisiin taimiin kuluu sitten neljästä kuuteen viikkoa. Ihanteellinen itämislämpötila on 15–20 astetta. Heti kun nuoret kasvit ovat juurtuneet hyvin maaperän läpi, ne voivat siirtyä ulkona toukokuun lopusta alkaen, jolloin yöpakkasia ei enää voi esiintyä. Istuta ne 40–50 senttimetrin istutusväleillä niin syväälle, että juuripohja on noin senttimetri maaperän peitossa, ja alleiviiva istutus kompostilla. **Paras sijainti:** Raskaana syöttäjänä kasvi viihtyy parhaiten syvässä, ravinteikas maaperässä, jossa on hyvä veden varastointikyky aurinkoisessa paikassa vihannepaikalla. **Optimaalinen hoito:** Kasvi tarvitsee säännöllistä vettä ja ravinteita. Kastele runsaasti, etenkin kuumina päivinä, mutta vältä kastamista. Säännöllinen rikkaruohojen poisto ja ympäröivän maaperän löysäys palkitsevat kasvit suuremmalla tuotolla ja tuoksulla. Anna kasveille orgaanista kasvilannoitetta säännöllisesti istutuksen jälkeen ja noin kaksi tai kolme viikkoa ennen sadonkorjuuta. **Talvella:** Kylvö tulee uusia joka vuosi.



BIO – Bette-épinard

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Un légume qui a été longtemps oublié – Une alternative aromatique à l'épinard

Des feuilles vert foncé et larges avec des nervures blanches et des côtes épaies blanc pur. Des récoltes abondantes pendant toute la saison et aussi après le premier léger gel. Vous pouvez préparer les tiges seules, les cuire dans de l'eau salée et les préparer comme des asperges avec du beurre ou de la sauce béchamel. Pour faire des épinards à la bête, enlevez les tiges et cuisez les feuilles finement coupées avec un peu d'huile dans un couvercle fermé. L'épinard devient plus copieux si vous faites revenir des oignons et les cuisez avec. Vous pouvez aussi préparer un légume délicieux à partir de la bête-épinard entière. Comme les tiges ont besoin de plus de temps pour cuire, elles doivent d'abord être finement coupées avec des oignons et revenues. Les feuilles sont ajoutées plus tard. La bête-épinard est très délicate avec des tomates, du poivron ou des champignons. En Yougoslavie, la bête-épinard est mélangée avec beaucoup d'ail et de pommes de terre broyées. Pour ce faire, les tiges finement coupées sont cuites dans de l'huile d'olive, une couche de pommes de terre entranches fines est mise par-dessus et le tout est laissé mijoter pendant un quart d'heure. Viennent ensuite les gousses d'ail finement hachées et les feuilles de bête-épinard et le tout continue de cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient douces. Vous pouvez aussi utiliser des feuilles de bête-épinard larges pour faire de petites roulades. La bête-épinard blanche peut être gelée. **Emplacement naturel:** La bête était déjà cultivée par les Grecs dès l'antiquité. **Culture réussie:** De janvier à mars, vous pouvez mettre les plantes dans un jardin d'hiver protégé du vent avec une couverture en textile polaire ou sur un rebord de fenêtre ensoleillé. Mettez trois graines par trou de plantation dans du substrat en fibres de coco ou dans de la terre potagère BIO à environ un centimètre de profondeur. Après la germination, laissez seulement le semis le plus puissant dans chaque trou. La période entre l'apparition des semis et la plantation dure quatre à six semaines. La température de germination idéale se trouve entre 15 et 20 °C. Dès que les jeunes plantes ont des racines profondes dans la motte, vous pouvez les mettre en plein air à partir de fin mai lorsqu'il n'y a plus de gel nocturne qui peut apparaître. Plantez-les séparées de 40 à 50 cm et assez profondément que la base des racines soit couverte à environ 1 cm de terre et alimentez la plantation avec du compost. **Le meilleur emplacement:** En tant que plante à gros besoin, la plante prospère le plus dans des terres profondes et riches en nutriments avec une bonne capacité à stocker l'eau dans un endroit ensoleillé dans le potager. **Soins optimaux:** La plante a besoin d'un approvisionnement régulier en eau et en nutriments. Arrosez généreusement, surtout lors de jours chauds, mais évitez l'eau stagnante. Lorsque vous enlevez les mauvaises herbes régulièrement et assouplissez la terre environnante, les plantes vous remercient avec un rendement et un arôme plus importants. Fournissez de l'engrais potager BIO régulièrement à la plante après la transplantation et jusqu'à deux à trois semaines avant la récolte. **En hiver:** L'ensemencement doit avoir lieu tous les ans.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ – Ελβετικό σέσκουλο

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Ξεχασμένα λαχανικά – Αρωματική εναλλακτική λύση στο σπανάκι

Πλατιά σκούρα πράσινα φύλλα με λευκές φλέβες και μεγάλες καθαρές λευκές μεσαίες πλευρές. Άφθονη συγκομιδή καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν και ακόμη και μετά τον πρώτο ελαφρύ παγετό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κοτσάνια μόνο τους, να τα αχνίσετε σε αλατισμένο νερό και να τα ετοιμάσετε σαν σπαράγγια με βούτυρο ή σάλτσα μπεσαμέλ. Για το σπανάκι σέσκουλο, αφαιρούμε τα κοτσάνια και σπάρουμε τα φυλοκομμένα φύλλα σε λίγο λάδι με κλειστό καπάκι. Το σπανάκι θα είναι πιο πλούσιο αν τηγανίζετε μερικά κρεμμύδια κομμένα σε κύβους μέχρι να γίνουν διάφανα και τα μαγειρέψετε στον ατμό. Μπορείτε επίσης να ετοιμάσετε ένα νόστιμο λαχανικό από ολόκληρο το σέσκουλο. Επειδή τα κοτσάνια χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μαγειρευτούν, πρέπει πρώτα να τα φυλοκόψουμε και να τα σπάρουμε μαζί με τα κρεμμύδια. Θα προσθέσετε τα φύλλα αργότερα. Οι ντομάτες, οι πιπεριές ή τα μανιτάρια ταιριάζουν πολύ με το σέσκουλο. Στη Γιουγκοσλαβία, το σέσκουλο ανακατεύεται με πολύ σκόρδο και πουργε πατάτες. Για αυτό αχνίζετε τα μικρά κομμένα κοτσάνια σε ελαιόλαδο, βάζετε από πάνω μια στρώση πατάτες κομμένες σε λεπτές φέτες και σιγοβράστε για ένα τέταρτο της ώρας. Έπειτα προσθέτουμε τις φυλοκομμένες σκελίδες σκόρδου και τα φυλοκομμένα φύλλα chard και ψήνουμε όλο το πράγμα μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μεγάλα φύλλα σέσκουλα για να τυλίξετε μικρές ρουλέτες. Το απρισιμένο σέσκουλο παγώνει καλά. **Φυσική τοποθεσία:** Το σέσκουλο καλλιεργούνται ήδη από τους Έλληνες στην αρχαιότητα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να καλλιεργήσετε τα φυτά σε ένα προστατευμένο από τον άνεμο κρύο πλαίσιο με κάλυμμα fleece για παγωμένες νύχτες ή σε γλάστρες σε ένα ηλιόλουστο περβάζι από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο. Φυτέψτε τρεις κόκκους σε βάθος περίπου ενός εκατοστού σε υπόστρωμα από ίνες καρύδας ή οργανικό φυτικό χώμα για κάθε τρύπα φύτευσης. Μετά τη βλάστηση, αφήστε μόνο το πιο δυνατό δενδρύλλιο. Στη συνέχεια χρειάζονται τέσσερις έως έξι εβδομάδες από τη σπορά μέχρι τη σπορά μέχρι τη φύτευση. Η ιδανική θερμοκρασία βλάστησης είναι 15 έως 20 βαθμοί Κελσίου. Μόλις τα νεαρά φυτά έχουν ριζώσει καλά στο έδαφος, μπορούν να μετακινηθούν σε εξωτερικούς χώρους από τα τέλη Μαΐου, όταν δεν μπορούν να εμφανιστούν πλέον νυχτερινοί παγετοί. Φυτέψτε τα με απόσταση φύτευσης 40 έως 50 εκατοστών τόσο βαθιά ώστε η βάση της ρίζας να είναι περίπου ένα εκατοστό κάλυμμένο με χώμα και υπογραμμίστε τη φύτευση με κομπόστ. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Ως βαρύς τροφολόγος, το φυτό ευδοκίμει καλύτερα σε βαθύ, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος με καλή ικανότητα αποθήκευσης νερού σε ένα ηλιόλουστο σημείο στο έμπλαστρο λαχανικών. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φυτό χρειάζεται κανονικό νερό και θρεπτικά συστατικά. Ποτίστε άφθονα, ειδικά τις ζεστές μέρες, αλλά αποφεύγετε την υπερχειλίση. Η τακτική αφαίρεση των ζιζανίων και η χαλάρωση του περιβάλλοντος εδάφους ανταμείβουν τα φυτά με μεγαλύτερη απόδοση και άρωμα. Παρέχετε τα φυτά με οργανικό φυτικό λίπασμα τακτικά μετά τη φύτευση και έως περίπου δύο έως τρεις εβδομάδες πριν από τη συγκομιδή. **Το χειμώνα:** Η σπορά πρέπει να ανανεώνεται κάθε χρόνο.



ORGÁNACHA - cairt na hEilvéise

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Glasraí dearmadta fada - rogha eile aramatacha seachas spionáiste

Duilleoga leathana dorch glasa le veins bán agus midríbs móra bána íon. Fómhar flúirseach ar feadh an tséasúir agus fiú tar éis an chéad sioc éadrom. Is féidir leat na gais a úsáid leo féin, iad a ghalú in uisce sailtle agus iad a ullmhú mar asparagus le im nó anlann béchamel. Le haghaidh spionáiste biatais, bain na gais agus sábháil na duilleoga mionghearrtha i mbeagán ola agus an clúdach dúnta. Beidh an spionáiste níos croíúla má dhéanann tú cúpla oinniún díslé a fhriochadh go dtí go mbeidh siad tréshoilseach agus go gaile iad. Is féidir leat glasraí delicious a ullmhú freisin ó chard lomlán na hEilvéise. Ós rud é go dtógann na gais níos faide chun cócaireacht, ba chóir iad a ghearradh suas ar dtús agus a sháithiú in éineacht leis na oinniúin. Cuirfidh tú na duilleoga níos déanaí. Téann trátaí, piobair nó beacáin go han-mhaith le biatas. San Iúgslav, corraítear biatas mar aon le go leor gairleog agus prátaí mashed. Chuirge seo gaileann tú na gais gearrtha beaga in ola olóige, cuir sraith de phrátaí tanáil slisnithe ar a bharr agus suanbhruith ar feadh ceathrú uair an chloig. Ansin cuirtear na clóibh gairleog mionghearrtha agus na duilleoga cairte mionghearrtha leis agus bruitear an rud ar fad go dtí go mbíonn na prátaí bog. Is féidir leat duilleoga móra cairte a úsáid freisin chun róileanna beaga a chumhdach. Reoiteann biatas bán go maith. **Suíomh nádúrtha:** Bhí cairt na hEilvéise saothraithe cheana féin ag na Gréagaigh san am ársa. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat na plandaí a fhás i bhfráma fuar cosanta ag an ngeoth le clúdach lomra le haghaidh oícheanta sioc nó i bpotáir ar fhuinneog griannmhar ó Eanáir go Márta. Cuir trí ghráin thart ar aon ceintiméadar ar doimhneacht i bhfoshraith snáithín cnó cócú nó in ithir glasraí orgánacha do gach poll plandála. Tar éis phéacadh, fág ach an siológ is láidre. Tógann sé ceithre nó sé seachtaine ansin ó chur go dtí an siológ réidh le cur. Is é an teocht phéacadh idéalach ná 15 go 20 céim Celsius. Chomh luath agus a bhíonn na plandaí óga fréamhaithe go maith tríd an ithir, is féidir leo bogadh lasmuigh ó dheireadh mhí na Bealtaine, nuair nach féidir le frosts oíche níos mó a bheith ann. Déan iad a phlandáil le fad plandála de 40 go 50 ceintiméadar chomh domhain go bhfuil an bonn fréimhe thart ar aon ceintiméadar clúdaithe le hithreach agus cuir béim ar an bplandáil le múirín. **An suíomh is fearr:** Mar fhriothálaí trom, is fearr a éiríonn leis an bplanda in ithir dhomhain atá saibhir i gcothaitheigh le toileadh maith stórla uisce in áit ghriannmhar sa phaiste glasraí. **Cúram is fearr is féidir:** Caithfidh an planda uisce agus cothaithigh rialta. Tabhair uisce go liobrálach, go háirithe ar laethanta te, ach seachain uisceadán. Tugann baint rialta fiailí agus scaoileadh na hithreach máguaird luach saothair do na plandaí le táirgeacht agus aonra níos airde. Cuir leasachán orgánach glasraí ar fáil do na plandaí go rialta tar éis a phlandáil agus suas le dhá nó trí seachtaine roimh an bhfómhar. **Sa gheimhreadh:** Ba chóir cur a athnuachan gach bliain.



LÍFRÆNT - svissneskur kard

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Löngu gleymt grænmeti - Arómatískur valkostur við spínat

Breid dökkgræn laufblöð með hvítum æðum og stórum hreinhvítum miðröndum. Mikil uppskera allt tímabilið og jafnvel eftir fyrsta léttu frostið. Pú getur notað stilkana eitt og sér, gufað þá í söltu vatni og útbúið eins og aspas með smjóri eða bechamelsósu. Fyrir chardspínat, fjarlægðu stilkana og steiktu söxuð laufin í smá olíu með lokinu lokað. Spínatið verður gírnilegra ef þú steikir nokkra hægelda lauk þar til hann verður hálfagnsær og gufusoðaður. Pú getur líka útbúið dýrindis grænmeti úr öllu svissneska kardini. Þar sem stilkarnir eru lengur að elda, ætti fyrst að saxa þá upp og steikja ásamt lauknum. Þú bætir blöðunum við síðar. Tómatar, papriku eða sveppir fara mjög vel með kartöflu. Í Júgóslavíu er kartöflunni hrært saman við fullt af hvítlauk og kartöflumús. Fyrir þetta gufusoðaðir þú litlu afskorna stilkana í olíufolíu, setjið lag af þunnt sneiðum kartöflum ofan á og látið malla í stundarfjórðung. Síðan er söxuðum hvítlauksrifunum og söxuðu kartöflublöðunum bætt út í og allt er soðið áfram þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Þú getur líka notað stór chard lauf til að pakka inn litlum rúlluðum. Blanchað chard frýs vel. **Náttúruleg staðsetning:** Svissnesk kol var þegar ræktuð af Grikkjum í fornöld. **Árangursrík ræktun:** Hægt er að rækta plönturnar í vindvernduðum köldum ramma með lopapeysu fyrir frostnætur eða í pottum á sólríkum gluggakistu frá janúar til mars. Gróðursettu þrjú korn um það bil eins sentimetrar djúpt í undirlagi kókosnetutrefja eða lífrænan jurtamold fyrir hverja gróðursetningarholu. Eftir spírun, skildu aðeins eftir sterkustu unglöntuna. Síðan líða fjórar til sex vikur frá sáningu þar til græðlingurinn er tilbúinn til gróðursetningar. Kjöríð spírunarhristag er 15 til 20 gráður á Celsius. Um leið og ungar plöntur hafa rótað vel í jarðvegi geta þær hreyft sig utandyra upp úr lok máí, þegar ekki verður lengur næturfrost. Gróðursettu þau með 40 til 50 sentimetrar gróðursetningarfjarlægð svo djúpt að rótarbotninn er um einn sentimetr í bakinn mold og undirstrikaðu gróðursetninguna með móltnu. **Besta staðsetningin:** Sem þungur fódari þrífst plöntan best í djúpum næringarríkum jarðvegi með góða vatnsgeymslugetu á sólríkum stað í grænmetisblettinum. **Besta umönnun:** Plöntan þarf reglulega vatn og næringarefni. Vökvaðu ríkulega, sérstaklega á heitum dögum, en forðastu vatnslosun. Regluleg illgresihreinsun og losun jarðvegsins í kring umbuna plöntunum með meiri uppskeru og ilm. Gefðu plöntunum lífrænan grænmetisáburð reglulega eftir gróðursetningu og allt að um það bil tveimur til þremur vikum fyrir uppskeru. **Á veturna:** Sáning ætti að endurnýja á hverju ári.



BIO - Bietola

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Verdure dimenticate da lungo tempo - alternativa aromatica agli spinaci

Amplie foglie verde scuro con venature bianche e grandi nervature centrali color bianco puro. Un raccolto abbondante durante tutta la stagione e anche dopo il primo gelo leggero. I gambi possono essere bolliti da soli in acqua salata e preparati come gli asparagi, con burro o salsa besciamella. Per preparare le bietole a mo' di spinaci, togliere i gambi e cuocere le foglie tritate in un po' olio, con il coperchio chiuso. Il gusto delle bietole diventa più deciso se si soffrigge un po' di cipolla e poi si aggiungono le verdure. Si possono preparare anche ottimi contorni utilizzando tutta la bietola. Poiché gli steli impiegano più tempo per cuocere, devono prima essere tritati insieme alle cipolle e scottati a vapore. Le foglie vengono aggiunte in seguito. Pomodori, peperoni e anche i funghi si abbinano bene con le bietole. Nella zona dell'ex Jugoslavia, la bietola viene mescolata con abbondante aglio e patate schiacciate. Per preparare questa ricetta, cuocere a vapore gli steli di piccolo taglio in olio d'oliva, aggiungere uno strato di patate con la buccia sottile sulla parte superiore e mescolare insieme per un quarto d'ora. Quindi aggiungere gli spicchi d'aglio tritati e le foglie di bietola tritate, cuocere il tutto fino a quando le patate sono morbide. Si possono anche usare foglie di bietola per avvolgere piccoli involtini. Sbollentata, la bietola si congela bene. **Posizione naturale:** La bietola era già coltivata anticamente dai greci. **Coltivazione riuscita:** Da gennaio a marzo, le piante si possono coltivare in una struttura riparata con una copertura in pile per le notti gelide, oppure in vasi su un davanzale soleggiato. Collocare tre semi per buco, profondo circa un centimetro, in un substrato di fibra di cocco o in terra per ortaggi BIO. Dopo la germinazione, selezionare solo le piantine più forti. Dalla semina alla piantina pronta per il trapianto sono necessarie dalle quattro alle sei settimane. La temperatura di germinazione ideale è tra 15° e 20° C. Non appena le giovani piante avranno radicato bene il pane di terra potranno essere trapiantate all'aperto, comunque dalla fine di maggio, quando non si verificano più gelate notturne. Trapiantarle a una distanza da 40 a 50 centimetri fra loro, abbastanza profonda da ricoprire le radici di terra per circa un centimetro, poi nutrire la coltivazione con il compost. **La posizione migliore:** Come pianta che necessita di molti nutrienti, il broccolo prospera meglio su terreni profondi e ricchi di sostanze nutritive, con una buona ritenzione idrica e collocato in un punto soleggiato dell'orto. **Cura ottimale:** La pianta ha bisogno di regolari somministrazioni di acqua e sostanze nutritive. Innaffiare abbondantemente, specialmente nelle giornate calde, evitando ristagni d'acqua. La rimozione regolare delle erbe infestanti e il dissodamento del terreno circostante favoriscono una maggiore resa e aroma nelle piante. Concimare regolarmente le piante con fertilizzante per ortaggi BIO, da dopo la semina fino a circa due o tre settimane prima del raccolto. **In inverno:** La semina si dovrebbe ripetere ogni anno.



ORGANSKI - blitva

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Davno zaboravljeno povrće - Aromatična alternativa špinatu

Široko tamnozeleno lišće s bijelim venama i velikim čistim bijelim srednjim žilama. Obilna berba tijekom cijele sezone pa čak i nakon prvog laganog mraza. Peteljke možete koristiti i same, popariti ih u slanoj vodi i pripremiti kao šparoge s maslacem ili bešamelom. Špinatu od blitve odstraniti peteljke, a nasjeckane listove propirjati na malo ulja uz zatvoreni poklopac. Špinat će biti izdašniji ako popržite nekoliko glavica luka na kockice dok ne postanu prozirne i poparite ih. Od cijele blitve možete pripremiti i ukusno povrće. Budući da se stabiljke duže kuhaju, prvo ih treba nasjeckati i pirjati zajedno s lukom. Listove ćete dodati kasnije. Uz blitvu jako dobro idu rajčice, paprike ili gljive. U Jugoslaviji se blitva miješa s puno češnjaka i pire krumpira. Za to poparite sitno izrezane stabiljke u maslinovom ulju, na vrh stavite sloj tanko narezanog krumpira i pirjajte četvrt sata. Zatim se dodaju nasjeckani reznjivi češnjaka i nasjeckani listovi blitve i sve se kuha dalje dok krumpir ne omekeša. Za zamotavanje malih roladica možete koristiti i velike listove blitve. Blanširana blitva dobro se smrzava. **Zemlja porijekla:** Blitvu su uzgajali već Grci u antičko doba. **Uspješan uzgoj:** Biljke možete uzgajati u hladnom okviru zaštićenom od vjetra s pokrivačem od flisa za mraznih noći ili u posudama na sunčanoj prozorskoj dasci od siječnja do ožujka. Posadite tri zrna duboko oko jedan centimetar u supstrat od kokosovih vlakana ili organsko tlo za povrće za svaku rupu za sadnju. Nakon nicanja ostavite samo najjaču sadnicu. Zatim je potrebno četiri do šest tjedana od sjete do sadnice spremne za sadnju. Idealna temperatura za klijanje je 15 do 20 stupnjeva Celzijusa. Čim se mlade biljke dobro ukorijene kroz tlo, mogu se premjestiti na otvoreno od kraja svibnja, kada više ne može doći do noćnih mrazova. Sadite ih na razmak sadnje od 40 do 50 centimetara tako duboko da korijen korijena bude oko jedan centimetar prekriven zemljom, a sadnju poducite kompostom. **Najbolja lokacija:** Kao teška hranilica, biljka najbolje uspijeva u dubokom tlu bogatom hranjivim tvarima s dobrim kapacitetom skladištenja vode na sunčanom mjestu u povrtnjaku. **Optimalna njega:** Biljka treba redovitu vodu i hranjiva. Zalijevajte obilno, osobito za vrućih dana, ali izbjegavajte natapanje. Redovitim uklanjanjem korova i rahljenjem okolnog tla biljke se nagrađuju većim urodom i aromom. Biljkama dajte organsko gnojivo za povrće redovito nakon sadnje i otprilike dva do tri tjedna prije žetve. **U zimi:** Sjetvu treba obnavljati svake godine.



BIOLOGISKI – Šveices mangoldi

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Sen aizmirsti dārzeni – Aromātiska alternatīva spinātiem

Plašas tumši zaļas lapas ar baltām vēnām un lielām tīri baltām vidusribām. Bagātīga raža visas sezonas garumā un pat pēc pirmā vieglā sala. Jūs varat izmantot kātiņus vienus, tvaicēt tos sālīdēnī un pagatavot kā spargelus ar sviestu vai bešamela mērci. Mangolda spinātiem ņņem kātus un ar aizvērtu vāku apacep sasmalcinātās lapas nelielā eļļā. Spināti būs sātigāki, ja apacepsiet dažus kubiņos sagrieztus sīpolus līdz caurspīdīgiem un tvaicēsi. Varat arī pagatavot gardu dārzeni no visa Šveices mangolda. Tā kā kātiņus gatavo ilgāk, tos vispirms vajadzētu sasmalcināt un sautēt kopā ar sīpoliem. Lapas pievienosiet vēlāk. Tomāti, paprika vai sēnes ļoti labi sader ar mangoldu. Dienvidslāvijā mangoldu maisa kopā ar daudz ķiploku un kartupeļu biezeni. Šim nolūkam olīvēļā tvaicējat mazos sagrieztos kātiņus, virsū liek plānās šķēlītēs sagrieztu kartupeļu kārtu un vāra uz lēnas uguns ceturtdaļu stundas. Tad pievieno sasmalcinātās ķiploka daiviņas un sasmalcinātās mangolda lapas un visu turpina vārīt, līdz kartupeļi ir mīksti. Varat arī izmantot lielas mangolda lapas, lai ietītu mazas rulādes. Blanšēti mangoldi labi sasaldē. **Dabiska vieta:** Šveices mangoldu jau senos laikos kultivēja grieķi. **Veiksmīga audzēšana:** No vēja aizsargātā aukstā karkasā ar vilnas pārsegu var audzēt augus salnām naktīm vai podos uz saulainas palodzes no janvāra līdz martam. Katrai stādīšanas bedrei iestādiet trīs graudus apmēram viena centimetra dziļumā kokosriekstu šķiedras substrātā vai organisko augu augsni. Pēc dīgšanas atstājiet tikai spēcīgāko stādu. Pēc tam no sēšanas līdz stādam, kas ir gatavs stādīšanai, paiet četras līdz sešas nedēļas. Ideālā dīgšanas temperatūra ir 15–20 grādi pēc Celsija. Tiklīdz jaunie augi labi iesakņojušies caur augsni, tie var pārvietoties ārā no maija beigām, kad vairs nevar būt nakts salnas. Stādiet tos 40 līdz 50 centimetru stādīšanas attālumā tik dziļi, lai sakņu pamatne būtu apmēram vienu centimetru pārkāta ar augsni, un pasvītrojiet stādījumu ar kompostu. **Labākā atrašanās vieta:** Kā smags barotājs augs vislabāk plaukst dziļā, barības vielām bagātā augsnē ar labu ūdens uzkrāšanas spēju saulainā vietā dārzena laukā. **Optimāla aprūpe:** Augam nepieciešams regulārs ūdens un barības vielas. Laistiet bagātīgi, īpaši karstās dienās, taču izvairieties no ūdens aizsērēšanas. Regulāri nezāļu likvidēšana un apkārtējās augsnes ierīdāšana piešķir augiem lielāku ražu un aromātu. Regulāri nodrošiniet augus ar organisko dārzena mēslojumu pēc stādīšanas un apmēram divas līdz trīs nedēļas pirms novākšanas. **Ziemā:** Sēja jāatjauno katru gadu.



EKOLOGIŠKAS – šveicarinis mangas

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Seniai pamirštos daržovēs – Aromatinga alternatīva špinatams

Platūs tamsi zaļi lapai su baltomis gyslomis ir didelīais grynā baltais viduriuķais. Gausus derlius visā sezonā ir net po pirmųjų lengvų šalnu. Kotelius galite naudoti vienus, išvirti juos pasūdytame vandenyje ir paruošti kaip šparagus su sviestu ar bešamelio padažu. Mangoldiniams špinatams nuimkite stiebus ir susmulkintus lapelius pakepinkite trupučiu aliejaus uždenę dangtį. Špinatai bus sotesni, jei pakepinsite kelis kubeliais pjaustytus svogūnus iki skaidrumo ir išvirsite juos garuose. Taip pat galite paruošti skanią daržovę iš viso šveicariško mango. Kadangi koteliai kepami ilgiau, juos pirmiausia reikia susmulkinti ir pakepinti kartu su svogūnais. Lapus pridėsite vėliau. Prie mangoldų labai tinka pomidorai, paprikos ar grybai. Jugoslavijoje mangoldai maišomi kartu su daugybe česnakų ir bulvių košės. Tam smulkiai supjaustytus stiebus išgarinate alyvuogių aliejuje, ant viršaus uždėkite sluoksnį plonais griežinėliais pjaustytų bulvių ir troškinkite ketvirtį valandos. Tada suberiame susmulkintas česnako skilteles ir susmulkintus mangoldo lapus ir viską toliau verdame, kol bulvės suminkštės. Taip pat galite naudoti didelius mangoldų lapus, kad suvyniotumėte mažus ritinius. Blanširuotas mangas gerai užšąla. **Natūrali vieta:** Šveicarinis mangoldus jau senovėje augino graikai. **Sėkmingas auginimas:** Augalus galite auginti nuo vėjo apsaugotame šaltame karkase su vilnoniu uždangalu šaltoms naktims arba vazonuose ant saulėtos palangės sausio – kovo mėnesiais. Pasodinkite tris grūdus maždaug vieno centimetru gylėje į kokoso pluošto substratą arba ekologišką daržovių dirvą kiekvienai sodinimo duobei. Po sudygimo palikite tik stipriausią daigą. Tada nuo sėjos iki sodinimui paruošto sodinuko užtrunka nuo keturių iki šešių savaičių. Ideali dygimo temperatūra yra 15–20 laipsnių Celsijaus. Kai tik jauni augalai gerai įsišaknija per dirvą, nuo gegužės pabaigos, kai nebegali kilti naktiniai šalniai, jie gali keltis į lauką. Pasodinkite juos 40–50 centimetrų sodinimo atstumu taip, kad šaknies pagrindas būtų apie vieną centimetrą padengtas žeme, o sodinimą pabaraukite kompostu. **Geriausia vieta:** Kadangi augalas yra sunkus tiekėjas, jis geriausiai klesti giliai, maistingų medžiagų turinčiame dirvožemyje, kuriame gerai sulaiko vandenį saulėje daržovės vietoje. **Optimali priežiūra:** Augalui reikia reguliaraus vandens ir maistinių medžiagų. Laistykite gausiai, ypač karštomis dienomis, tačiau venkite vandens užmirkimo. Reguliarus piktžolių šalinimas ir aplinkinės dirvos purenimas apdovanoja augalus didesniu derliumi ir aromatu. Reguliariai po pasodinimo ir likus maždaug dviem ar trimis savaitėmis iki derliaus nuėmimo, augalus maitinkite organinėmis daržovių trąšomis. **Ziemą:** Sėja reikia atnaujinti kasmet.



ORGANIKA – Chard Žvizzera

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Ħxejjex twal minsija – Alternattiva aromatika għall-ispinaċi

Weraq wesgħin aħdar skur b'vini bojod u midribs abjad pur kbir. Ħsad abbundanti matul l-istaġun kollu u anke wara l-ewwel għata ħafifa. Tista' tuża z-zkuk waħedhom, tħimhom filma mielaħ u tippreparahom bħal asparagu bil-butir jew bechamel sauce. Għall-ispinaċi taċ-chard, neħhi z-zkuk u sali l-weraq imqatta' fi ftiit żejt bil-għata maġluħ. L-ispinaċi se jkunu aktar qalb jekk taqli ftiit basal imqatta' sakemm ikun trasluċidi u steamhom bil-fwar. Tista' wkoll tipprepara ħaxix Delicious mill-chard Żvizzera kollha. Peress li z-zkuk jieħdu aktar żmien biex jissajjur, l-ewwel għandhom jitqattgħu u jitqattgħu flimkien mal-basal. Int ser iżzid il-weraq aktar tard. It-tadam, il-bżar jew il-faqqiegħ imorru tajjeb ħafna mal-chard. Fil-Jugoslavja, iċ-chard titħawwad flimkien ma l'ottijiet ta' tewm u patata maxx. Għal dan aghmel il-fwar iz-zkuk zġħar maqtuġhin fiż-żejt taż-żebbuġa, poġġi saff ta' patata mqatta' rqiqa fuq nett u ħalliha ttektek għal kwart ta' siegħa. Imbagħad jizjeddu l-gronfol tat-tewm imqattgħin u l-weraq tal-chard imqattgħin u l-ħaġa sħiħa tkompli tissajjar sakemm il-patata tkun ratba. Tista' wkoll tuża weraq kbār tal-chard biex tgeżwer roulades zġħar. Chard imbagħda tiffriza sew. **Post naturali:** Iċ-chard Żvizzera kienet diġà kkultivata mill-Griegi fi żminijiet antiki. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Tista' tikber il-pjanti f'qafas kiesaħ protett mir-riħ b'għatu suf għal iljieli għata jew fi qsari fuq it-tieqa xemxija minn Jannar sa Marzu. Pjanta tliet qmuh madwar centimetru fond f'sottostrat tal-fibra tal-ġewż jew ħamrija veġetali organika għal kull toqba tat-tħawwil. Wara l-germinazzjoni, ħalli biss l-aktar nebbiata b'saħħitha. Imbagħad jieħu erba' sa sitt ġimgħat miż-zrieġħ sa n-nebbiata lesta għat-tħawwil. It-temperatura ideali tal-germinazzjoni hija 15 sa 20 grad Celsius. Hekk kif il-pjanti zġħar għandhom l-għeruq sew mill-ħamrija, jistgħu jimxu barra mill-aħħar ta' Mejju, meta ma jkunx jista' jseħħ aktar għata bil-lejl. Ħallahom b'distanza ta' tħawwil ta' 40 sa 50 centimetru tant fil-fond li l-baži ta' l-għeruq hija madwar centimetru miksiya bil-ħamrija u enfasisza t-tħawwil bil-kompost. **L-aħjar post:** Bħala alimentatriċi tqil, l-impjant jifforixxi l-aħjar f'ħamrija fond u b'ħafna nutrijenti b'kapaciā ta' ħażna ta' ilma f'post xemxi fil-garža tal-ħxejjex. **Kura ottimali:** L-impjant jeħtieġ ilma u nutrijenti regolari. Ilma b'mod liberali, speċjalment fi għranet sħan, imma evita li jxaqleb l-ilma. It-tneħħija regolari tal-ħaxix taħzin u l-illaxkar tal-ħamrija tal-madwar jippremjaw lill-pjanti b'rendiment u aroma oġħla. Ipprovi lill-pjanti b'fertilizant veġetali organiku regolamentar wara t-tħawwil u sa madwar ġimgħatjejn sa tliet ġimgħat qabel il-ħsad. **Fix-xitwa:** Iż-żriġ għandu jġiggeded kull sena.



Bio – Snijbiet

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Lang vergeten groenten – aromatisch alternatief voor spinazie

Breed donkergroen blad met witte nerven en grote zuiver witte centrale ribben. Overvloedige oogst gedurende het hele seizoen en ook na de eerste lichte vorst. Je kunt de stelen zelf koken, gestoomd in gezouten water en zoals asperges met boter of bechamelsaus. Verwijder bij snijbietspinazie de steelstelen en stoom de gehakte bladeren in een beetje olie met gesloten deksel. De spinazie wordt hartiger als je een paar uienblokjes glazig braadt en ermee stoomt. Je kunt ook een heerlijke groente bereiden van de hele snijbiet. Omdat het langer duurt voordat de stengels gaar zijn, moeten ze eerst met uien worden gehakt en gestoomd. De bladeren worden later toegevoegd. Tomaten, paprika's en champignons smaken erg goed met snijbietgroenten. In Joegoslavië worden snijbietgroenten gemengd met veel knoflook en aardappelpuree. Hiervoor stoom je de klein gesneden stengels in olijfolie, leg er een laagje in dunne plakjes gesneden aardappelen op en stooft ze een kwartier samen. Voeg dan de fijngehakte teentjes knoflook en de gehakte snijbietblaadjes toe en het geheel is gaar tot de aardappelen zacht zijn. Je kunt ook grote snijbietblaadjes gebruiken om kleine rollades in te wikkelen. Snijbiet is gemakkelijk in te vriezen als hij geblancheerd is. **Natuurlijke locatie:** Mangold werd al in de oudheid door de Grieken verbouwd. **Succesvolle teelt:** U kunt de planten in een beschutte koude bak met een fleecedoek plaatsen voor ijzige nachten van januari tot maart of in potten op een zonnige vensterbank. Zet drie korrels per plantgat ongeveer een centimeter diep in kokosvezelsubstraat of biologische groentegrond. Laat na het ontkiemen alleen de sterkste zaailing staan. Het duurt dan vier tot zes weken van zaaien tot zaailingen planten. De ideale kiemtemperatuur is 15 tot 20 graden Celsius. Zodra de jonge planten de grond goed hebben geworteld, kunnen ze vanaf eind mei naar het veld, als er geen nachtvorst meer kan optreden. Plant ze met een plantafstand van 40 tot 50 centimeter zo diep dat de wortels ongeveer een centimeter bedekt zijn met aarde en voed de plant met compost. **De beste locatie:** Als zware consument gedijt de plant het beste op diepe, voedselrijke gronden met een goede waterspog op een zonnige plek in de moestuin. **Optimale verzorging:** De plant heeft regelmatig water en voedingsstoffen nodig. Geef royaal water, vooral op warme dagen, maar vermijd wateroverlast. Regelmatige verwijdering van onkruid en loslaten van de omringende grond geven de planten een hogere opbrengst en aroma. Geef de planten na het verplanten en tot twee à drie weken voor de oogst regelmatig biologische groentemest. **In de winter:** Het zaaien moet jaarlijks worden gedaan.



ØKOLOGISK - Chard

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Forlengst glemte grønnsaker - Aromatisk alternativ til spinat

Brede mørkegrønne blader med hvite årer og store, hvite midtribbe. Rikelig høsting gjennom hele sesongen og selv etter den første lette frosten. Du kan bruke stilkene alene, dampe dem i saltet vann og tilberede dem som asparges med smør eller bechamelsaus. For mangoldspinat, fjern stilkene og fres de hakkede bladene i litt olje med lokket lukket. Spinaten blir hjerteligere hvis du steker noen løk i terninger til de er gjennomskjete og damper dem. Du kan også tilberede en deilig grønnsak av hele mangold. Siden stilkene tar lengre tid å koke, bør de først hakkes opp og sautes sammen med løken. Du legger til bladene senere. Tomater, paprika eller sopp passer veldig godt til mangold. I Jugoslavia røres mangold sammen med masse hvitløk og potetmos. Til dette damper du de små kuttete stilkene i olivenolje, legg et lag med tynne skiver poteter på toppen og la det småkoke i et kvarter. Deretter tilsettes de hakkede hvitløksfeddene og de hakkede mangoldbladene og det hele kokes videre til potetene er myke. Du kan også bruke store mangoldblad til å pakke inn små rulader. Blanchert mangold fryser godt. **Naturlig beliggenhet:** Mangold ble allerede dyrket av grekerne i antikken. **Vellykket dyrking:** Du kan dyrke plantene i en vindbeskyttet kaldramme med fleecetrekk for frostnetter eller i pottar på en solrik vinduskarm fra januar til mars. Plant tre korn omtrent en centimeter dypt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilsk jord for hvert plantehull. Etter spiring, la bare den sterkeste frøplanten være igjen. Det tar deretter fire til seks uker fra såing til frøplanten er klar til planting. Den ideelle spiretemperaturen er 15 til 20 grader Celsius. Så snart de unge plantene har rotet seg godt gjennom jorden, kan de bevege seg utendørs fra slutten av mai, da det ikke kan oppstå nattefrost lenger. Plant dem med en planteavstand på 40 til 50 centimeter så dyp at rotbunnen er omtrent en centimeter dekket med jord og understrek plantingen med kompost. **Den beste beliggenheten:** Som tungmater trives planten best i dyp, næringsrik jord med god vannlagringskapasitet på en solrik plass i grønnsaksplassen. **Optimal omsorg:** Planten trenger regelmessig vann og næring. Vann rikelig, spesielt på varme dager, men unngå vannlogging. Regelmessig fjerning av ugress og løsning av den omkringliggende jorda belønner plantene med høyere utbytte og aroma. Gi plantene organisk vegetabilsk gjødsel regelmessig etter planting og opptil to til tre uker før høsting. **Om vinteren:** Såing bør fornyes hvert år.



Bio - Boćwina

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Dawno zapomniane warzywa - aromatyczna alternatywa dla szpinaku

Szerokie, ciemnozielone liście z białymi nerwami i dużymi, jasno-białymi nerwami środkowymi. Bardzo dobre zbiory przez cały sezon, a nawet po pierwszych przymrozkach. Łodygi można przygotować samodzielnie, gotując w słonej wodzie i rafinując - jak szparagi - z masłem lub sosem beszamelowym. Aby przygotować szpinak boćwiny, można usunąć łodygi i ugotować posiekane liście na oleju pod przykryciem. Szpinak stanie się bardziej sytący, jeśli dodasz kilka lekko usmażonych kawałków cebuli. Możesz również użyć boćwiny w całości jako pysznego warzywa. Ponieważ łodygi gotują się nieco dłużej niż liście, należy je pokroić na kawałki razem z cebulą i wstępnie krótko dusić. Liście mają zostać dodane później. Pomidory, papryka czy białe pieczarki bardzo dobrze komponują się z boćwiną. W Jugosławii warzywa boćwiny miesza się z pokruszonymi ziemniakami i dużą ilością czosnku. W tym celu dusisz posiekane łodygi w oliwie z oliwek, na wierzch ułożyć warstwę cienko pokrojonych ziemniaków i dusić przez około 15 minut. Następnie dodajesz posiekany czosnek i pokrojone liście boćwiny i gotujesz na wolnym ogniu, aż ziemniaki będą miękkie do spożycia. Duże liście boćwiny można również wykorzystać do rolad. Boćwina może być dobrze konserwowana i przechowywana po blanszowaniu. **Naturalne położenie:** Boćwina była już uprawiana przez starożytnych Greków. **Udana uprawa:** Możesz rozpocząć uprawę od stycznia do marca w osłoniętej od wiatru zimnej ramie z polarem na mroźne noce lub w doniczce na parapecie. Posadź trzy nasiona na dołek na głębokość około 1 cm w podłożu kokosowym lub organicznym podłożu roślinnym. Po wykiełkowaniu możesz przekłuć sadzonki pozostawiając tylko najsilniejszą. Po wysianiu potrzeba około czterech do sześciu tygodni, zanim sadzonki rozwiną się prawidłowo. Idealna do kiełkowania byłaby temperatura pomiędzy 15 ° a 20 ° Celsjusza. Począwszy od końca maja, kiedy nie ma już mroźnych nocy, a gdy tylko sadzonki dobrze ukorzenia się, można je sadzić na otwartej przestrzeni. Podkreśl kompost i umieść sadzonki na tyle głęboko, aby korzenie były pokryte około 1 cm ziemi. **Najlepsza lokalizacja:** Roślina charakteryzuje się dużym zapotrzebowaniem na składniki pokarmowe i najlepiej rośnie na nasłonecznionym miejscu poletka warzywnego oraz na dobrze uziemionej, żyznej glebie o dobrej zdolności magazynowania wody. **Optymalna pielęgnacja:** Roślina wymaga regularnego podlewania i odżywiania. Podlewać obficie, szczególnie w upalne dni, ale unikać gromadzenia się wody. Od czasu do czasu pielienie i spulchnianie otaczającej gleby zostanie nagrodzone przez roślinę, która zapewni lepsze zbiory i lepszy smak. Po posadzeniu możesz regularnie dostarczać brokułom organiczny nawóz roślinny do około dwóch do trzech tygodni przed zbiorem. **W zimę:** Roślinę należy wysiewać co roku.



ORGÂNICO - acelga suíça

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Vegetais há muito esquecidos - Alternativa aromática ao espinafre

Folhas largas verde-escuras com nervuras brancas e grandes nervuras centrais brancas puras. Colheita abundante durante toda a temporada e mesmo após as primeiras geadas leves. Você pode usar os talos sozinhos, cozinhá-los em água e sal e prepará-los como aspargos com manteiga ou molho bechamel. Para o espinafre acelga, retire os talos e refogue as folhas picadas em um pouco de azeite com a tampa fechada. O espinafre ficará mais forte se você fritar algumas cebolas em cubos até ficarem translúcidas e cozinhá-las no vapor. Você também pode preparar um delicioso vegetal com toda a acelga suíça. Como os talos demoram mais para cozinhar, devem primeiro ser picados e refogados junto com a cebola. Você adicionará as folhas mais tarde. Tomates, pimentos ou cogumelos vão muito bem com acelga. Na Jugoslávia, a acelga é misturada com muito alho e purê de batatas. Para isso, você cozinha os pequenos talos cortados em azeite, coloque uma camada de batatas em fatias finas por cima e cozinhe por um quarto de hora. De seguida juntam-se os dentes de alho picados e as folhas de acelga picadas e continua-se a cozer tudo até as batatas ficarem macias. Você também pode usar grandes folhas de acelga para embrulhar pequenos rocamboles. Acelga branqueada congela bem. **Localização natural:** A acelga suíça já era cultivada pelos gregos na antiguidade. **Cultivo bem sucedido:** Você pode cultivar as plantas em uma estrutura fria protegida do vento com uma cobertura de lã para noites geladas ou em vasos em uma janela ensolarada de janeiro a março. Plante três grãos com cerca de um centímetro de profundidade em substrato de fibra de coco ou solo vegetal orgânico para cada cova de plantio. Após a germinação, deixe apenas a muda mais forte. Em seguida, leva de quatro a seis semanas desde a semeadura até a muda pronta para o plantio. A temperatura ideal de germinação é de 15 a 20 graus Celsius. Assim que as plantas jovens estiverem bem enraizadas no solo, elas podem se mover para o exterior a partir do final de maio, quando não ocorrerão mais geadas noturnas. Plante-as com uma distância de plantio de 40 a 50 centímetros, de forma que a base da raiz fique cerca de um centímetro coberta de terra e sublinhe o plantio com composto. **A melhor localização:** Como um alimentador pesado, a planta prospera melhor em solo profundo e rico em nutrientes com boa capacidade de armazenamento de água em um local ensolarado na horta. **Cuidado ideal:** A planta precisa de água e nutrientes regulares. Regue abundantemente, especialmente em dias quentes, mas evite o alagamento. A remoção regular de ervas daninhas e o afrouxamento do solo ao redor recompensam as plantas com maior rendimento e aroma. Forneça às plantas fertilizantes vegetais orgânicos regularmente após o plantio e até cerca de duas a três semanas antes da colheita. **No inverno:** A semeadura deve ser renovada a cada ano.



Ecologic - Chard Elvețian

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Legume uitate de mult - alternativă aromată la spanac

Frunze largi de culoare verde închis, cu vene albe și coaste centrale mari, de culoare albă pură. Recoltare abundentă pe tot parcursul sezonului și, de asemenea, după primul îngheț ușor. Puteți găti singur tulpinile, aburite în apă sărată și ca sparanghelul cu unt sau sos bechamel. Pentru spanacul de brânză elvețiană, scoateți tulpinile și aburiți frunzele tocate în puțin ulei cu capacul închis. Spanacul va fi mai consistent dacă prăjiți câteva cuburi de ceapă până când devin translucide și le aburiți. Puteți prepara, de asemenea, o legumă delicioasă din întreaga brânză elvețiană. Deoarece tulpinile durează mai mult timp de gătit, acestea trebuie mai întâi tocate cu ceapă și fierte la abur. Frunzele se adaugă mai târziu. Roșiile, ardeii și ciupercile se potrivește foarte bine cu legumele de brânză. În Jugoslavia, legumele de brânză sunt amestecate cu mult usturoi și piure de cartofi. Pentru aceasta, aburiți tulpinile mici tăiate în ulei de măsline, puneți deasupra un strat de cartofi tăiați subțire și fierbeți-l împreună timp de un sfert de oră. Apoi adăugați căței de usturoi tocați mărunț și frunzele de bietă tocate și totul se fierbe până când cartofii sunt moi. De asemenea, puteți folosi frunze mari de brânză pentru a înfășura rulade mici. Chard este ușor de înghețat când este alb. **Localitate naturală:** Mangold a fost deja cultivat de greci în cele mai vechi timpuri. **Cultivare de succes:** Puteți așeza plantele într-un cadru rece, adăpostit, cu un strat de lână pentru nopțile geroase din ianuarie până în martie sau în ghivece pe un pervaz însorit. Puneți trei boabe pe orificiu de plantare adâncime de aproximativ un centimetru în substrat din fibră de cocos sau sol vegetal organic. După germinare, lăsați să rămână doar cel mai puternic răsad. Apoi durează patru până la șase săptămâni de la însămânțare până la plantarea răsadurilor. Temperatura ideală de germinare este de 15-20 grade Celsius. De îndată ce plantele tinere au adânc înrădăcinat mingea pământului, se pot muta pe câmp de la sfârșitul lunii mai, când înghețurile nocturne nu mai pot apărea. Plantați-le cu o distanță de plantare de 40 până la 50 de centimetri atât de adânc încât rădăcinile sunt acoperite cu aproximativ un centimetru de sol și hrăniți plantarea cu compost. **Cea mai bună locație:** Ca mare consumator, planta se dezvoltă cel mai bine pe soluri adânci, bogate în substanțe nutritive, cu o capacitate bună de stocare a apei într-un loc însorit din zona de legume. **Îngrijire optimă:** Planta are nevoie în mod regulat de apă și substanțe nutritive. Udați cu generozitate, mai ales în zilele caniculare, dar evitați apele. Îndepărtarea regulată a buruienilor și slăbirea solului din jur oferă plantelor un randament și o aromă mai mari. După transplant și cu până la două până la trei săptămâni înainte de recoltare, alimentați în mod regulat plantele cu îngrășământ vegetal organic. **În iarnă:** Semănatul trebuie făcut anual.



Ekologiskt - Schweizisk Chard

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Långt glömda grönsaker - aromatiskt alternativ till spenat

Breda mörkgröna blad med vita vener och stora renvita mittribbor. Riklig skörd under hela säsongen och även efter den första lätta frosten. Du kan laga stammarna på egen hand, ångas i saltat vatten och som sparris med smör eller bechamelsås. För schweizisk chard-spenat, ta bort stjälkarna och ånga de hackade bladen i lite olja med locket stängt. Spenaten blir hjärtligare om du steker några lökbitar tills de är genomskinliga och ångar dem med den. Du kan också laga en utsökt grönsak från hela schweizisk chard. Eftersom stjälkarna tar längre tid att laga igenom, bör de först hackas upp och ångas tillsammans med lök. Bladen läggs till senare. Tomater, paprika och svamp passar mycket bra med chardgrönsaker. I Jugoslavien blandas chardgrönsaker med mycket vitlök och potatismos. För detta ångar du de små klippta stjälkarna i olivolja, lägg ett lager tunt skivad potatis på toppen och smör dem i en kvarts timme. Tillsätt sedan de finhackade vitlöksklyftorna och de skurna chardbladen och det hela är kokt tills potatisen är mjuk. Du kan också använda stora chardblad för att linda in små roulader. Chard är lätt att frysa när den blancheras. **Naturligt läge:** Mangold odlades redan av grekerna under antiken. **Framgångsrik odling:** Du kan placera växterna i en skyddad kall ram med fleeceöverdrag för frostiga nätter från januari till mars eller i krukor på en solig fönsterbräda. Placera tre korn per planteringshål under en centimeter djupt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilisk jord. Efter groning, låt bara den starkaste plantan stå. Det tar sedan fyra till sex veckor från sådd till plantning av plantor. Den ideala groningstemperaturen är 15 till 20 grader Celsius. Så snart de unga växterna har rotat jorden väl kan de flytta till fältet från slutet av maj, då nattfrost inte längre kan förekomma. Plantera dem med ett planteringsavstånd på 40 till 50 centimeter så djupt att rötterna är ungefär en centimeter täckta med jord och mata planteringen med kompost. **Den bästa platsen:** Som en tung ätare trivs växten bäst på djupa, näringsrika jordar med god vattenförvaringskapacitet på en solig plats i grönsaksplåstret. **Optimal vård:** Växten behöver regelbundet vatten och näringsämnen. Vattna generöst, speciellt på varma dagar, men undvik vattentätning. Regelbundet avlägsnande av ogräs och lossning av den omgivande jorden ger växterna ett högre utbyte och arom. Efter transplantation och upp till två till tre veckor före skörden ska du regelbundet förse växterna med organiskt vegetabiliskt gödningsmedel. **På vintern:** Såningen ska göras årligen.



BIO - Švajčiarsky mangold

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Dávno zabudnutá zelenina - Aromatická alternatíva špenátu

Široké tmavozelené listy s bielymi žilkami a veľkými čisto bielymi strednými rebrami. Bohatá úroda počas celej sezóny a dokonca aj po prvom slabom mraze. Die Stiele können Sie für sich allein, in Salzwasser gedünstet und wie Spargel mit Butter oder Bechamelsauce zubereiten. Für Mangoldspinat entfernen Sie die Stiele und dünsten die kleingeschnittenen Blätter in etwas Öl bei geschlossenem Deckel. Der Spinat wird deftiger, wenn Sie einige Zwiebelwürfen glasig braten und mit dünsten. Sie können auch ein leckeres Gemüse aus dem kompletten Mangold zubereiten. Da die Stiele länger brauchen, bis sie gar sind, sollten sie zuerst zusammen mit Zwiebeln kleingeschnitten und andünstet werden. Die Blätter fügen man später hinzu. Zum Mangoldgemüse schmecken sehr gut Tomaten, Paprika oder auch Champignons. In Jugoslawien wird Mangoldgemüse mit viel Knoblauch und zerdrückten Kartoffeln zusammen gerührt. Dafür dünstet man die kleingeschnittenen Stiele in Olivenöl, legt eine Schicht dünn geschnittener Kartoffeln darauf und schmort dies zusammen eine Viertelstunde. Dann kommen kleingeschnittene Knoblauchzehen und die geschnittenen Mangoldblätter dazu und das Ganze wird weiter gegart, bis die Kartoffeln weich sind. Große Mangoldblätter können Sie auch zum Wickeln von kleinen Rouladen verwenden. Blanchiert lässt sich Mangold gut einfrieren. **Prirodzená poloha:** Švajčiarsky mangold pestovali už Gréci v staroveku. **Úspešná kultivácia:** Rastliny môžete pestovať v chladnom ráme chránenom pred vetrom s flísovým krytom na mrazivé noci alebo v kvetináčoch na snežnom parapete od januára do marca. Do každej výsadbovej jamy zasadte tri zrnká asi jeden centimeter hlboko do substrátu z kokosových vláken alebo organickej zeleninovej zeminy. Po vyklíčení ponechajte len najsilnejší semiačka. Od výsevu po sadenicu pripravenú na výsadbu to potom trvá štyri až šesť týždňov. Ideálna teplota na klíčenie je 15 až 20 stupňov Celzia. Len čo sa mladé rastlinky dobre zakorenia v pôde, môžu sa od konca mája, keď už nemôžu nastáť nočné mrazy, presunúť von. Výsádzajte ich na vzdialenosť výsadby 40 až 50 centimetrov tak hlboko, aby koreňový základ bol asi jeden centimeter zasypáný zeminou a výsadbu podtrhnite kompostom. **Najlepšie umiestnenie:** Ako ťažké krmidlo sa rastline najlepšie darí v hlbokéj pôde bohatej za živiny s dobrou schopnosťou uchovávať vodu na snežnom mieste v zeleninovej záhone. **Optimálna starostlivosť:** Rastlina potrebuje pravidelnú vodu a živiny. Polievajte hojne, najmä v horúcich dňoch, ale vyhnite sa podmáčaní. Pravidelné odstraňovanie buriny a kyprenie okolitej pôdy odmeňujú rastliny vyššou úrodou a arómou. Rastlinám pravidelne po výsadbe a až dva až tri týždne pred zberom dodávajte organické hnojivo na zeleninu. **V zime:** Výsev by sa mal každý rok obnovovať.



BIO - blitva

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Dolgo pozabljena zelenjava - aromatična alternativa špinaci

Široki temno zeleni listi z belimi žilami in velikimi čisto belimi srednjimi žilami. Obilna žetev vso sezono in tudi po prvi rahli zmrzali. Stebla lahko uporabite samostojno, jih poparite v slani vodi in pripravite kot šparglje z maslom ali bešamelom. Blitvini špinaci odstranimo peclje in na malo olja pod zaprto prepražimo narezane liste. Špinaca bo bolj nasitna, če na nekaj kockicah narezane čebule popražiš, da postekleni in jo popariš. Iz cele blitve lahko pripravite tudi okusno zelenjavo. Ker se stebila kuhajo dlje, jih je treba najprej nasekljati in prepražiti skupaj s čebulo. Liste boste dodali kasneje. K blitvi se zelo dobro podajo paradižnik, paprika ali gobe. V Jugoslaviji so blitvo zmešali z veliko česna in pire krompirjem. Za to na oljčnem olju poparite drobno narezana stebila, na vrh položite plast na tanke rezine narezanega krompirja in dušite četrto ure. Nato dodamo sesekljane stroke česna in sesekljane liste blitve ter vse skupaj kuhamo še toliko časa, da se krompir zmečka. Za zavijanje majhnih ruladic lahko uporabite tudi velike liste blitve. Blansirana blitva dobro zamrzne. **Naravni habitat:** Blitvo so gojili že Grki v starih časih. **Navodila za gojenje:** Rastline lahko gojite v mrzlih nočeh v hladnem okvirju, zaščitenem pred vetrom, s prevleko iz flisa ali v lončkih na sončni okenski polici od januarja do marca. V vsako sadilno jamo posadite tri zrna približno en centimeter globoko v substrat iz kokosovih vlaken ali organsko rastlinsko zemljo. Po kalitvi pustite le najmočnejšo sadiko. Od setve do sadike, pripravljene za sajenje, nato preteče štiri do šest tednov. Idealna temperatura za kalitev je 15 do 20 stopinj Celzija. Takoj, ko se mlade rastline dobro ukoreninijo skozi zemljo, jih lahko od konca maja, ko ne more več priti do nočnih zmrzali, prestavimo na prosto. Sadimo jih s sadilno razdaljo 40 do 50 centimetrov, tako globoko, da je koreninsko dno približno en centimeter pokrito z zemljo, nasad pa podčrtamo s kompostom. **Najboljša lokacija:** Kot težka hranilnica rastlina najbolje uspeva v globoki, s hranili bogati prsti z dobro sposobnostjo shranjevanja vode na sončnem mestu v rastlinjaku. **Optimalna nega:** Rastlina potrebuje redno vodo in hranila. Zalivajte izdatno, zlasti v vročih dneh, vendar se izogibajte premočevanju. Redno odstranjevanje plevela in rahljanje okoliške zemlje nagradi rastline z večjim donosom in aromo. Rastlinam redno po sajenju in do približno dva do tri tedne pred žetvijo zagotovite rastlinsko organsko gnojilo. **V zimskem času:** Vsako leto je treba setev obnoviti.



Ecológico - Acelga suiza

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Verduras olvidadas - Alternativa aromática a las espinacas

Hojas anchas de color verde oscuro, con venas blancas y grandes nervaduras blancas puras. Cosecha abundante durante toda la temporada e incluso después de las primeras heladas ligeras. Puede preparar los tallos usted mismo, al vapor en agua salada y como espárragos con mantequilla o salsa bechamel. Para las espinacas de acelga, retirar los tallos y freír las hojas picadas en un poco de aceite con la tapa cerrada. Las acelgas se vuelven más sabrosas cuando se frien unas cebollas y se guisan con ellas. También puede preparar una deliciosa verdura de toda la acelga. Como los tallos tardan más en cocinarse, primero deben ser picados y cocinados al vapor junto con las cebollas. Las hojas se añaden más tarde. Los tomates, los pimientos o los champiñones saben muy bien con las acelgas. En Yugoslavia, las acelgas se mezclan con mucho ajo y puré de patatas. Para ello, cueza al vapor los tallos pequeños cortados en aceite de oliva, ponga encima una capa de patatas cortadas en rodajas finas y cueza a fuego lento durante un cuarto de hora. Luego agregue los dientes de ajo picados y las hojas de acelga picadas y continúe cocinando hasta que las patatas estén blandas. Las hojas grandes de acelga también se pueden utilizar para cocinar la carne enrollada tipo Rouladen. La acelga escaldada se puede congelar bien. **Ubicación natural:** La acelga suiza ya fue cultivada en la antigüedad por los griegos. **Cultivo exitoso:** Usted puede precultivar las plantas de enero a marzo en un invernadero frío, protegido del viento con una tela para las noches heladas o en macetas en un alféizar soleado. Coloque tres granos por hoyo de plantación, a una profundidad de aproximadamente un centímetro, en sustrato de fibra de coco o tierra vegetal orgánica. Después de la germinación, deje sólo la plántula más fuerte. A las cuatro a seis semanas desde la siembra puede trasplantar la plántula. La temperatura ideal de germinación es de 15 a 20 grados centígrados. Tan pronto como las plantas jóvenes han arraigado bien pueden trasplantarlas al exterior a partir de finales de mayo, cuando las heladas nocturnas ya no suelen ocurrir. Plántelas a una distancia de 40 a 50 centímetros entre las plantas y con una profundidad que la base de la raíz esté cubierta con tierra y fertilice la plantación con compost. **La mejor ubicación:** Como comedora fuerte, la planta prospera mejor en suelos profundos y ricos en nutrientes con buena capacidad de almacenamiento de agua, en un lugar soleado en el huerto. **Cuidado óptimo:** La planta necesita regularmente agua y nutrientes. Riegue generosamente, especialmente en días calurosos, pero evite el encharcamiento. La eliminación regular de las malas hierbas y el soltar de la tierra circundante serán recompensados por las plantas con una mayor cosecha y aroma. Después de la siembra y hasta dos o tres semanas antes de la cosecha, suministre regularmente fertilizante vegetal orgánico. **En el invierno:** La siembra debe repetirse anualmente.



BIO - švýcarský mangold

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Dávno zapomenutá zelenina – Aromatická alternativa špenátu

Široké tmavě zelené listy s bílými žilkami a velkými čistě bílými středními žebry. Bohatá sklizeň po celou sezónu a dokonce i po prvních mírných mrazících. Stonky můžete použít samotné, spařit v osolené vodě a připravit jako chřest s máslem nebo bešamelem. Špenát z mangoldu zbavíme stopek a na troše oleje podusíme nakrájené listy pod pokličkou. Špenát bude vydatnější, když osmahnete na kostičky pár cibulek do zesklivatění a podusíte je. Z celého mangoldu si můžete připravit i lahodnou zeleninu. Protože se stonky vaří déle, měly by se nejprve nakrájet a orestovat spolu s cibulí. Listy přidáte později. K mangoldu se velmi dobře hodí rajčata, paprika nebo houby. V Jugoslávii se mangold míchá se spoustou česneku a bramborovou kaší. K tomu spaříte malé nakrájené stonky na olivovém oleji, navrch dejte vrstvu brambor nakrájených na tenké plátky a vařte čtvrt hodiny. Poté přidáme nasekané stroužky česneku a nasekané listy mangoldu a vše dále vaříme, dokud nejsou brambory měkké. Velké listy mangoldu můžete použít i na zabalení malých rolád. Blanširovaný mangold se dobře mrazí. **Přirozená poloha:** Švýcarský mangold pěstovali již Řekové ve starověku. **Úspěšné pěstování:** Rostliny můžete od ledna do března pěstovat v chladném rámu chráněném před větrem s flisovým krytem pro mrazivé noci nebo v květináčích na slunném parapetu. Do každé výsadbové jamky zasadte tři zrnka asi jeden centimetr hluboko do substrátu z kokosových vláken nebo organické zeleninové zeminy. Po vyklíčení ponechte pouze nejsilnější sazenici. Od výsevu k sazenici připravené k výsadbě to pak trvá čtyři až šest týdnů. Ideální teplota pro klíčení je 15 až 20 stupňů Celsia. Jakmile mladé rostlinky dobře prokoření půdu, mohou se od konce května, kdy již nemohou vyskytnout noční mrazíky, přesunout ven. Sázte je na vzdálenost výsadby 40 až 50 centimetrů tak hluboko, aby kořenový základ byl asi jeden centimetr zasypán zeminou a výsadbu podtrhněte kompostem. **Nejlepší umístění:** Jako těžké krmítko se rostlině nejlépe daří v hluboké, na živiny bohaté půdě s dobrou kapacitou akumulace vody na slunném místě v zeleninovém záhonu. **Optimální péče:** Rostlina potřebuje pravidelnou vodu a živiny. Zalévejte vydatně, zvláště v horkých dnech, ale vyhněte se přemokření. Pravidelné odstraňování plevele a kypření okolní půdy odměňuje rostliny vyšším výnosem a vůní. Rostlinám pravidelně po výsadbě a až dva až tři týdny před sklizní dodávejte organické hnojivo. **V zimě:** Výsev by měl být každý rok obnoven.



ORGANİK - İsviçre pazu

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Uzun zamandır unutulmuş sebzeler - Ispanağa aromatik alternatif

Beyaz damarları ve büyük saf beyaz orta damarları olan geniş koyu yeşil yapraklar. Sezon boyunca ve hatta ilk hafif dondan sonra bile bol hasat. Saplarını tek başına kullanabilir, tuzlu suda buharda pişirip tereyağlı veya beşamel soslu kuşkonmaz gibi hazırlayabilirsiniz. Pazi ispanak için saplarını çıkarın ve doğranmış yaprakları kapağı kapalı olarak az yağda soteleyin. Birkaç doğranmış soğanı yarı saydam olana kadar kızartıp buharda pişirirseniz ispanak daha lezzetli olur. İsviçre pazısının tamamından lezzetli bir sebze de hazırlayabilirsiniz. Sapların pişmesi daha uzun sürdüğü için önce doğranmalı ve soğanla birlikte kavurulmalıdır. Yaprakları daha sonra ekleyeceksiniz. Pazi ile domates, biber veya mantar çok iyi gider. Yugoslavya'da pazi bol sarımsak ve patates püresi ile karıştırılır. Bunun için küçük doğranmış sapları zeytinyağında buharda pişiriyorsunuz, üstüne bir kat ince dilimlenmiş patates koyun ve çeyrek saat pişirin. Daha sonra doğranmış sarımsak dişleri ve doğranmış pazi yaprakları eklenir ve patatesler yumuşayana kadar her şey daha pişirilir. Küçük ruloları sarmak için büyük pazi yapraklarını da kullanabilirsiniz. Beyazlatılmış pazi iyi donar. **Doğal konum:** Pazi, eski zamanlarda Yunanlılar tarafından zaten yetiştiriliyordu. **Başarılı yetiştirme:** Bitkileri, soğuk geceler için polar örtü ile rüzgardan korunan soğuk bir çerçevede veya Ocak'tan Mart'a kadar güneşli bir pencere pervazındaki saksılarda yetiştirebilirsiniz. Her dikim deliği için hindistancevizi lifi substratına veya organik sebze toprağına yaklaşık bir santimetre derinliğinde üç tane ekin. Çimlenmeden sonra, yalnızca en güçlü fideyi bırakın. Ekimden fidelerin dikime hazır hale gelmesi dört ila altı hafta sürer. İdeal çimlenme sıcaklığı 15 ila 20 santigrat derecedir. Genç bitkiler toprakta iyice kök saldığı anda, daha fazla gece donlarının meydana gelmediği Mayıs ayının sonundan itibaren açık havaya çıkabilirler. Kök tabanı yaklaşık bir santimetre toprakla kaplı olacak şekilde 40 ila 50 santimetrelilik bir dikim mesafesiyle dikin ve kompostla ekimin altını çizin. **En iyi konum:** Ağır bir besleyici olarak bitki, sebze tarlasında güneşli bir noktada iyi su depolama kapasitesine sahip derin, besin açısından zengin toprakta en iyi şekilde gelişir. **Optimum bakım:** Bitki düzenli su ve besin maddelerine ihtiyaç duyar. Özellikle sıcak günlerde bolca sulayın, ancak su birikmesinden kaçının. Düzenli olarak yabancı otların temizlenmesi ve çevredeki toprağın gevşetilmesi, bitkileri daha yüksek verim ve aroma ile ödüllendirir. Dikimden sonra ve hasattan yaklaşık iki ila üç hafta öncesine kadar bitkilere düzenli olarak organik sebze gübresi verin. **Kışın:** Ekim her yıl yenilenmelidir.



BIO - Svájci mángold

Beta vulgaris subsp. vulgaris

Rég elfeledett zöldség – A spenót aromás alternatívája

Széles, sötétzöld levelek fehér erekkel és nagy, tiszta fehér középbordákkal. Bőséges termés az egész szezonban és még az első enyhe fagy után is. **Természetes elhelyezkedés:** A mángoldot a görögök már az ókorban termesztették. **Sikeres termesztés:** A növényeket szélvédett hideg keretben, gyapjúborítással nevelheted fagyos éjszakákra, vagy cserépben, napos ablakpárkányon januártól márciusig. Ültessen három szem körülbelül egy centiméter mélyre kókuszrostos szubsztrátumba vagy szerves növényi talajba minden ültetési lyukba. Csírázás után csak a legerősebb palántát hagyjuk. Ezután négy-hat hét telik el a vetéstől az ültetésre kész palántáig. Az ideális csírázási hőmérséklet 15-20 Celsius fok. Amint a fiatal növények jól átgökeresedtek a talajban, május végétől szabadba költözhetnek, amikor már nem fordulhat elő éjszakai fagy. Ültesse ki őket 40-50 centiméteres ültetési távolságra olyan mélyre, hogy a gyökérbázist körülbelül egy centiméterre takarja be a talaj, és aláhúzza az ültetést komposztal. **A legjobb hely:** Nehéz etetőként a növény a mély, tápanyagban gazdag talajban fejlődik a legjobban, jó víztároló képességgel, napos helyen a veteményesben. **Optimális gondozás:** A növénynek rendszeres vízre és tápanyagra van szüksége. Bőségesen öntözzé, különösen meleg napokon, de kerülje a vízfolyást. A rendszeres gyommentesítés és a környező talaj fellazítása magasabb terméshozamot és aromát eredményez. Rendszeresen adjunk a növényeket szerves növényi műtrágyával az ültetés után, és körülbelül két-három héttel a betakarítás előtt. **Télen:** A vetést minden évben meg kell újítani.

: : : : :



オーガニック - スイスチャード

Beta vulgaris subsp. vulgaris

忘れ去られた野菜 - 香りの良いホウレン草の代用品

白い葉脈が濃いグリーン of 葉の中央にあります。一年中、そして最初の霜が降りた後でさえも非常に良く収穫できます。茎は塩を加えたお湯で茹でます - アスパラガスのようにバターまたはベシャメルソースと合わせます。茎を取除きカットして、油を注いだら蓋をします。そこに、刻んで炒めた玉ネギを加えるとボリュームが出ます。また、葉ごと調理しても美味しいです。茎は葉よりも調理に多少時間がかかるので、タマネギと茎と一緒に細かく刻んで、最初に簡単に煮ると良いでしょう。その後、葉を加えます。スイスチャードはトマト、パプリカ、白マッシュルームととても相性がよいです。ユーゴスラビアでは、チャードは潰したジャガイモと沢山のニンニクと一緒に調理します。それには、切った茎をオリーブオイルで煮て、その上に薄くスライスしたジャガイモを重ね約15分間煮ます。その後、刻んだニンニクと切った葉を加え、ジャガイモが柔らかくなるまで煮ます。また、スイスチャードの大きな葉はルラードにも使われます。スイスチャードは茹でて保存できます。

自然な場所: スイスチャードは古代ギリシャですでに栽培されていました。

栽培成功:

1~3月に霜から保護するカバーなどを使用して防風された場所、又は室内の窓際で鉢植えで栽培できます。湿ったココファイバー又はハーブ用オーガニック用土の深さ約1cmに3個の種を植えます。発芽後は最も強い苗を残して間引きします。苗が適切に発達するまで、種を蒔いてから約4~6週間かかります。15~20°Cが栽培に理想的です。苗が十分に成長し、霜が降りなくなった5月下旬に屋外に移動できます。土壌に堆肥を加え苗を十分な深さに植え、その上に1cmほど用土を被せます。苗は40~50cm間隔で植えます。

最高のロケーション: ブロッコリーは多くの栄養を必要とし、日当たりの良い肥沃で水気を多く含んだ場所でよく育ちます。

最適なケア: 栽培中に1~2回野菜用のオーガニック肥料を与え、水も十分に与えます。

冬に: 毎年、種を蒔く必要があります。

SKU: 18721 / BIO - Schweizer Mangold