



SAFLAX®



Tips



© Manfred Heyde - CC-BY-SA-3.0

Cichorium intybus

	 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



Цикория Cichorium intybus

Основа на Muckefuck - полезна при раздразнителен стомах и вкусна като салата

Многогодишната цикория е див родственик на салатата от цикория. Цъфти синьо, рядко бяло, през лятото от юли до септември. Цветовете се отварят в сутрешните часове, следват слънцето и се затварят отново в ранния следобед. Цикорията е много старо лечебно растение, използвано за укрепване на стомаха. Първите записи са открити върху свитъци на египетски папирус. Добре познатото "Muckefuck" (фр. мосса faux = грешно кафе) също се получава от неговите корени. Ефективни сили: Чайовете, направени от съставки на цикория, често се препоръчват при раздразнителен стомах и загуба на апетит. Чай: 2 г изсушени листа от цикория с корените се заливат със 150 мл вряща вода и след 10 минути се изсипват през цедка. При безапетит се пие по една чаша половин час преди хранене, при лошо храносмилане след хранене. Чаена смес: Залейте с 500 мл гореща вода 2 чаени лъжички цикория, 2 чаени лъжички глухарче и 1 чаена лъжичка мента и оставете да киснат 3 минути. В кухнята: Листата са тръпчива съставка за салати от диви билки, когато са сурови, а когато са сварени, са подходящи за супи и зеленчукови гарнитури. Радичио и цикория са "само" култивирани форми на цикория. Muckefuck: Нарезете корена на малки парчета и ги изсушете във фурната на средна температура. След това малките парченца се запичат бавно и без мазнина в тиган. Сега можете да смилате печените парченца корен и след това да сварите праха като кафе на зърна. **Естествено местоположение:** Цикорията е родом от Европа и Западна Азия. **Успешно отглеждане:** Отглеждането на закрито е възможно целогодишно. Поставете фините семена на един до два сантиметра дълбочина във влажна билка или почва за саксии. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте повърхността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. От май може да се сее и на открито. **Най-доброто местоположение:** Цикорията обича топли, слънчеви места с доста суха, богата на хранителни вещества почва. **Оптимална грижа:** Цикорията образува дълбок основен корен. Ако ги държите в саксии, трябва да изберете саксия, която е възможно най-дълбока. Беритбата започва през юли и продължава до октомври. Листата трябва да се събират преди цъфтежа. Корените, от друга страна, просто се издърпват от земята през периода на покой на растението, след което се измиват и нарязват на парчета. След това могат да се изсушат на слънце или във фурна на средна температура и след това да се съхраняват далеч от светлина и на сухо място. **През зимата:** Цикорията е издръжлива и не се нуждае от специална защита.



Cikorie Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck - nyttig mod irritable mave og lækker som salat

Den flerårige cikorie er en vild slægtning til cikoriesalaten. Den blomstrer blå, sjældent hvidt, om sommeren fra juli til september. Blomsterne åbner sig i morgentimerne, følger solen og lukker igen først på eftermiddagen. Cikorie er en meget gammel lægeplante, der bruges til at styrke maven. De første optegnelser blev fundet på egyptiske papyrusruller. Den velkendte "Muckefuck" (fransk Mocca faux = forkert kaffe) vandt. Effektive kræfter: Te lavet af cikoriekomponenter anbefales ofte til irritable mave og tab af appetit. Te: Hæld 150 ml kogende vand over 2 g tørrede cikorieblade med rødder og hæld teen efter 10 minutter gennem en sigte. I tilfælde af appetitløshed skal en kop drikkes en halv time før et måltid, i tilfælde af fordøjelsesbesvær efter et måltid. Teblandning: Hæld 500 ml varmt vand over 2 tsk cikorie, 2 tsk mælkebøtte og 1 tsk berbermynte og lad trække i 15 minutter. I køkkenet: Bladene er en syrlig ingrediens til vilde urtesalater, når de er rå, og når de er tilberedt, er de velegnede til supper og grøntsagstilbehør. Radicchio og cikorie er "kun" dyrkede former for cikorie. Muckefuck: Skær roden i små stykker og tør dem i ovnen ved middel varme. Rist derefter de små stykker langsomt og uden at tilsætte fedtstof i en pande. Nu kan du male de ristede rodstykker og derefter brygge pulveret som kaffebønner. **Naturlig beliggenhed:** Cikorie er hjemmehørende i Europa og det vestlige Asien. **Succesfuld dyrkning:** Indendørs dyrkning er mulig hele året rundt. Læg de fine frø en til to centimeter dybt i fugtig urte- eller pottejord. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Gør dyrkningskarret lyst og varm ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforsprøjer), men ikke våd. Fra maj kan den også sås udendørs. **Den bedste beliggenhed:** Cikorie elsker varme, fuld sol steder med en temmelig tør, næringsrig jord. **Optimal pleje:** Cikorie danner en dyb pælerod. Holder du dem i potter, bør du derfor vælge en potte, der er så dyb som muligt. Høsten begynder i juli og varer til oktober. Blade skal samles inden blomstring. Rødderne derimod trækkes simpelthen op af jorden i plantens hvileperiode, vaskes og skæres i stykker. De kan derefter tørres i solen eller i ovnen ved middel varme og derefter opbevares væk fra lys og på et tørt sted. **Om vinteren:** Cikorien er hårdfør og behøver ingen særlig beskyttelse.



Wegwarte Cichorium intybus

Basis des Muckefuck - Hilfreich bei Reizmagen und lecker als Salat

Die mehrjährige Wegwarte ist eine wilde Verwandte des Chicorée-Salates. Sie blüht blau, seltener weiß im Sommer von Juli bis September. Die Blüten öffnen sich in den Vormittagsstunden, folgen der Sonne und schließen sich am frühen Nachmittag wieder. Die Wegwarte ist eine sehr alte Heilpflanze zur Magenstärkung. Erste Aufzeichnungen fand man auf ägyptischen Papyrusrollen. Aus ihrer Wurzel wird auch der bekannte "Muckefuck" (französisch Mocca faux = falscher Kaffee) gewonnen. Wirkende Kräfte: Tees aus den Bestandteilen der Wegwarte werden gerne bei Reizmagen und Appetitlosigkeit empfohlen. Tee: Übergießen Sie 2 g getrocknete Wegwartenblätter mit Wurzeln mit 150 ml kochendem Wasser und gießen Sie den Tee nach 10 Minuten durch ein Sieb. Bei Appetitlosigkeit sollte man eine Tasse eine halbe Stunde vor der Mahlzeit, bei Verdauungsbeschwerden nach der Mahlzeit trinken. Teemischung: 2 TL Wegwarte, 2 TL Löwenzahn und 1 TL Pfefferminz mit 500 ml heißem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. In der Küche: Die Blätter sind roh ein herber Bestandteil für Wildkräutersalate und im gekochten Zustand eignen sie sich für Suppen und Gemüsebeilagen. Radicchio und Chicorée sind „nur“ Zuchtformen der Wegwarte. Muckefuck: Schneiden Sie die Wurzel in kleine Stücke und trocknen Sie sie im Backofen auf mittlerer Hitze. Rösten Sie die kleinen Stücke anschließend langsam und ohne Fettzugabe in einer Pfanne. Jetzt können Sie die gerösteten Wurzelstücke mahlen und das Pulver anschließend wie Bohnenkaffee aufbrühen. **Naturstandort:** Die Wegwarte ist in Europa und Westasien heimisch. **Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Setzen Sie das feine Saatgut ein bis zwei Zentimeter tief in feuchte Kräuter- oder Anzuchterde. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Ab Mai kann auch eine Aussaat im Freiland erfolgen. **Standort:** Die Wegwarte liebt warme, vollsonnige Standorte mit einem eher trockenen, nährstoffreichen Boden. **Pflege:** Die Wegwarte bildet eine tiefreichende Pfahlwurzel. Bei Kübelhaltung sollten Sie daher einen möglichst tiefen Topf wählen. Die Ernte beginnt im Juli und reicht bis in den Oktober. Blätter sollten Sie vor der Blüte sammeln. Die Wurzeln hingegen werden während der Ruhephase der Pflanze einfach aus dem Boden gezogen, anschließend gewaschen und in Stücke geschnitten. Sie können dann in der Sonne oder im Backofen bei mittlerer Hitze getrocknet und danach lichtgeschützt und trocken aufbewahrt werden. **Im Winter:** Die Wegwarte ist winterhart und benötigt keinen besonderen Schutz.



Chicory Cichorium intybus

The foundation of the - Muckefuck - helpful with an irritable stomach and tasty as a salad

The perennial Cichorium intybus is a wild variety of the Chicory salad that blooms with a blue, or sometimes white colour from July until September. The blossoms open up in the morning hours, follow the sun and closing down early in the afternoon. The Chicory is a very old medicinal plant for strengthening the stomach. The first records of the plant were found on Egyptian papyrus scrolls. The French "Mocca faux" (fake coffee), in Germany also known as "Muckefuck" is made from the roots of the plant. Active agents: Douse 2 g of leaves and roots with 150 ml of hot boiling water and strain the tea after 10 minutes of simmering. With lack of appetite, you can drink the tea about half an hour before the meal, and with indigestion you can take the tea after meals. Tea mix: Take two two teaspoonsful of Chicory, two teaspoonsful of Dandelion and one teaspoonful of Peppermint, douse it with 500 ml of hot water and let the tea simmer for about three minutes. In the kitchen: The raw leaves are a harsh component for wild herb salads, and cooked Chicory goes nicely with soups or as a side dish. The Radicchio and the chicory salad are simply cultivated varieties of the Cichorium intybus. "Muckefuck": Cut the root of the plant into small pieces and place it for drying in an oven at medium heat. After that, gently roast the dry root without any oil in a pan. Now, you can grind the roasted pieces and use the powder in the same way as real coffee powder for making a cup of coffee. **Natural location:** The Chicory has its natural habitat in Europe and western Asia. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. Plant the fine seeds 1 to 2 cm deep into moist potting compost or herb-substrate and cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out. Don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°Celsius and keep the earth – preferably with a water sprayer – moist, but not wet. From May on, you can also plant the seeds directly out in your garden. **The best location:** The Chicory prefers warm and full sunny places with rather dry and nutritious soil. **Optimal care:** The Chicory develops a deep reaching tap root and needs a tall pot for cultivation. From July until October, the plant can be harvested. The leaves are to be collected before blossoming, and then cleaned and chopped into pieces. After drying the leaves, either in the sun or in an oven with medium heat, you can store the herb in a cool, dry and dark place. **In the winter:** The Chicory is fully frost-resistant and doesn't need any special protection during winter.



Sigur

Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck – abiks ärritunud kõhu korral ja maitsev salatina

Mitmeaastane sigur on sigurisalatit metsik sugulane. Õitseb siniselt, harva valgelt, suvel juulist septembrini. Lilled avanevad hommikutundidel, järgivad päikest ja sulguvad uuesti varasel pärastlõunal. Sigur on väga vana ravimtaim, mida kasutatakse mao tugevdamiseks. Esimesed ülestähendused leiti Egiptuse papüüserullidelt. Tuntud "Muckefuck" (prantsuse Mocca faux = vale kohv) võitis. Tõhusad jõud: sigurikomponentidest valmistatud teed soovitatakse sageli ärritatud mao ja isukaotuse korral. Tee: 2 g kuivatatud juurtega sigurilehti vala 150 ml keeva veega ja 10 minuti pärast vala tee läbi sõela. Söögiisu kaotuse korral tuleks juua üks tass pool tundi enne sööki, seedehäirete korral pärast sööki. Teesegu: 2 tl sigurit, 2 tl võilille ja 1 tl piparmünti vala 500 ml kuuma veega ning lase 3 minutit tõmmata. Kõõgis: Lehed on toorelt metsiku ürdisalatit hapukaks koostisosaks ning kasutatuna sobivad suppe ja köögiviljade lisandiks. Radicchio ja sigur on siguri "ainult" kultiveeritud vormid. Muckefuck: lõigake juur väikesteks tükkideks ja kuivatage ahjus keskmisel kuumusel. Seejärel röstige väikesed tükkid aeglaselt ja ilma rasva lisamata pannil. Nüüd saate röstitud juuretükid jahvatada ja seejärel pruulida pulbrit nagu kohviuue. **Looduslik asukoht:** Sigur on pärit Euroopast ja Lääne-Aasiast. **Edukas kasvatamine:** Toas kasvatamine on võimalik aastaringsest. Asetage peened seemned ühe kuni kahe sentimeetri sügavusele niiskesse ürdi- või potimulda. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Tehke kultuurinõu heledaks jaoe 20-25 kraadi Celsiuse järgi. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Alates maist võib külvata ka avamaale. **Parim asukoht:** Sigur armastab sooje, päikesepaistelisi kohti, kus on üsna kuiv toitaineerikas muld. **Optimaalne hooldus:** Sigur moodustab sügava karvajauure. Kui hoiate neid pottides, peaksite seetõttu valida võimalikult sügava potti. Saagikoristus algab juulis ja kestab oktoobrini. Lehed tuleks koguda enne õitsemist. Juured seevastu tõmmatakse taime puhkeperioodil lihtsalt maa seest välja, seejärel pestakse ja lõigatakse tükkideks. Seejärel võib neid kuivatada päikese käes või ahjus keskmisel kuumusel ning seejärel hoida valguse eest kaitstult ja kuivas kohas. **Talvel:** Sigur on vastupidav ega vaja erilist kaitset.



Sikuri

Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck - hyödyllinen ärtynelle mahalle ja herkullinen salaattina

Monivuotinen sikuri on sikurisalaatin villi sukulainen. Se kukkii sinisenä, harvoin valkoisena, kesällä heinäkuusta syyskuuhun. Kukat avautuvat aamulla, seuraavat aurinkoa ja sulkeutuvat jälleen iltapäivällä. Sikuri on hyvin vanha lääkekasvi, jota käytetään vatsan vahvistamiseen. Ensimmäiset tallenteet löydettiin egyptiläisistä papyruskääröistä. Tunnettu "Muckefuck" (ranska Mocca faux = väärä kahvi) voitti. Tehokkaat voimat: Sikurikomponenteista valmistettuja teetä suositellaan usein ärtynelle mahalle ja ruokahaluttomuudelle. Tee: Kaada 150 ml kiehuva vettä 2 g kuivattujen juurisikurilehtien päälle ja kaada tee 10 minuutin kuluttua siivilän läpi. Ruokahaluttomuuden sattuessa tulee juoda yksi kuppi tuntia ennen ateriaa, ruoansulatushäiriöissä aterian jälkeen. Teeseos: Kaada 2 tl sikuria, 2 tl voikukkaa ja 1 tl piparminttua päälle 500 ml kuuma vettä ja anna hautua 3 minuuttia. Keittäessä: Lehdet ovat hapokas ainesosa villiyrtilisalaattiin raakana, ja kypsennettynä ne sopivat keittoihin ja kasvien lisukkeisiin. Radicchio ja sikuri ovat "vain" juurisikurin viljeltyjä muotoja. Muckefuck: Leikkaa juuret pieniksi paloiksi ja kuivaa ne uunissa keskilämmöllä. Paahda sitten pienet palat pannulla hitaasti ja rasvaa lisäämättä. Nyt voit jauhaa paahdetut juuripalat ja hautua sitten jauheen kuten kahvipapuja. **Luonnollinen sijainti:** Sikuri on kotoisin Euroopasta ja Länsi-Aasiasta. **Onnistunut viljely:** Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Aseta hienot siemenet 1–2 senttimetrin syvyyteen kosteaan yrtti- tai ruukkumultaan. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kalvumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Tee viljelyastiasta kirkas jällemin 20-25 astetta. Pidä maaperä kosteana (esim. vesimittimellä), mutta ei märkänä. Toukokuusta alkaen se voidaan kylvää myös ulkona. **Paras sijainti:** Sikuri rakastaa lämpimiä, aurinkoisia paikkoja, joissa on melko kuiva, ravinteikas maaperä. **Optimaalinen hoito:** Sikuri muodostaa syvän kantajuuren. Jos säilytät niitä ruukuissa, valitse mahdollisimman syvä ruukku. Sadonkorjuu alkaa heinäkuussa ja kestää lokakuuhun asti. Lehdet tulee kerätä ennen kukintaa. Sen sijaan juuret vedetään yksinkertaisesti pois maasta kasvin lepotilan aikana, sitten pestään ja leikataan paloiksi. Ne voidaan sitten kuivata auringossa tai uunissa keskilämmöllä ja säilyttää sitten valolta suojassa ja kuivassa paikassa. **Talvella:** Sikuri on kestävä eikä vaadi erityistä suojaa.



Chicorée sauvage

Cichorium intybus

La base du - Muckefuck - Utile pour la dyspepsie et délicieux dans les salades

La chicorée sauvage vivace est un parent sauvage de la salade de chicorée. Elle fleurit avec des fleurs bleues, rarement blanches, en été de juillet à septembre. Les fleurs s'ouvrent le matin, suivent le soleil, et se referment en début d'après-midi. La chicorée est une plante médicinale très ancienne pour le renforcement de l'estomac. On a trouvé les premières traces de la chicorée dans les papyrus égyptiens. Le fameux Muckefuck (Mocca faux = faux café) est obtenu à partir de sa racine. Forces agissantes : Les thés à base de composants de la chicorée sont conseillés pour les irritations gastriques et le manque d'appétit. Thé : Versez 150 ml d'eau bouillante sur 2 grammes de feuilles de chicorée séchées avec des racines, puis versez le thé à travers une passoire après 10 minutes. En cas de manque d'appétit, vous devez boire une tasse une demi-heure avant le repas, et une demi-heure après le repas en cas d'indigestion. Mélange de thé : Mettez 2 cuillères de chicorée, 2 cuillères de pissenlit, et une cuillerée de menthe poivrée dans 500 ml d'eau bouillante et laissez infuser pendant trois minutes. Dans la cuisine : Les feuilles crues sont un composant amer pour les salades sauvages, et les feuilles cuites sont utilisées pour les soupes et les légumes. Le radicchio et la chicorée ne sont que des formes élevées de la chicorée sauvage. Muckefuck : Coupez la racine en petits morceaux et séchez-les dans le four à chaleur moyenne. Grillez les petits morceaux lentement et sans matières grasses dans une poêle. Vous pouvez maintenant broyer les morceaux de racine grillés et infuser la poudre comme le café moulu. **Emplacement naturel:** La chicorée est indigène d'Europe et d'Asie de l'Ouest. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Mettez l'ensemencement fin dans du terreau ou du terreau pour herbes à un à deux centimètres de profondeur. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius. Maintenez la surface humide (avec un vaporisateur d'eau, par exemple), mais pas mouillé. Un ensemencement dans le jardin peut se faire à partir de mai. **Le meilleur emplacement:** La chicorée sauvage aime des emplacements chauds et en plein soleil avec une terre plutôt sèche et riche en nutriments. **Soins optimaux:** La chicorée sauvage forme une racine pivotante profonde. En cas de culture en pot, il faut choisir un pot le plus profond possible. La récolte commence en juillet et dure jusqu'en octobre. Vous devez ramasser les feuilles avant la floraison. Par contre, les racines sont enlevées de la plante pendant la phase de repos, puis lavées et coupées en morceaux. Les racines peuvent être séchées dans le soleil ou au four à chaleur moyenne, puis conservées sèches et protégées de la lumière. **En hiver:** La chicorée sauvage est rustique et n'a pas besoin d'une protection particulière.



Ραδίκι

Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck - χρήσιμο για ευερέθιστο στομάχι και νόστιμο ως σαλάτα

Το πολυετές κιχώριο είναι άγριος συγγενής του μαρουλιού κιχωρίου. Ανθίζει μπλε, σπάνια λευκό, το καλοκαίρι από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο. Τα λουλούδια ανοίγουν τις πρωινές ώρες, ακολουθούν τον ήλιο και κλείνουν ξανά νωρίς το απόγευμα. Το κιχώριο είναι ένα πολύ παλιό φαρμακευτικό φυτό που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση του στομάχου. Τα πρώτα αρχεία βρέθηκαν σε αιγυπτιακούς παπύρους. Το γνωστό «Muckefuck» (γαλλ. Mocca faux = λάθος καφές) κέρδισε. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Τα τσάγια που παρασκευάζονται από συστατικά κιχωρίου συνιστώνται συχνά για ευερέθιστο στομάχι και απώλεια όρεξης. Τσάι: Ρίξτε 150 ml βραστό νερό πάνω από 2 g αποξηραμένα φύλλα κιχωρίου με ρίζες και μετά από 10 λεπτά ρίξτε το τσάι από ένα κόσκινο. Σε περίπτωση απώλειας της όρεξης, πρέπει να πίνετε ένα φλιτζάνι μισή ώρα πριν από το γεύμα, σε περίπτωση δυσπεψίας μετά το γεύμα. Μείγμα τσαγιού: Ρίξτε 500 ml ζεστό νερό πάνω από 2 κουταλάκια του γλυκού κιχώριο, 2 κουταλάκια του γλυκού πικραλίδα και 1 κουταλάκι του γλυκού μέντα και αφήστε το να βράσει για 3 λεπτά. Στην κουζίνα: Τα φύλλα είναι ένα συστατικό τάρτας για σαλάτες με άγρια βότανα όταν είναι ωμά, και όταν μαγειρευτούν είναι κατάλληλα για σούπες και συνοδευτικά λαχανικών. Το ραδίκιο και το κιχώριο είναι «μόνο» καλλιεργούμενες μορφές κιχωρίου. Μαλακία: Κόψτε τη ρίζα σε μικρά κομμάτια και στεγνώστε τα στο φούρνο σε μέτρια φωτιά. Στη συνέχεια ψήνεται τα μικρά κομμάτια σιγά σιγά και χωρίς να προσθέσετε λίπος σε ένα τηγάνι. Τώρα μπορείτε να αλέσετε τα ψημένα κομμάτια ρίζας και στη συνέχεια να παρασκευάσετε τη σκόνη σαν κόκκους καφέ. **Φυσική τοποθεσία:** Το κιχώριο είναι εγγενές στην Ευρώπη και τη δυτική Ασία. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Τοποθετήστε τους λεπτούς σπόρους σε βάθος ενός έως δύο εκατοστών σε υγρό χώμα από βότανα ή γλάστρες. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στεγνώμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Κάντε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό και ζεστό στους 20 με 25° Κελσίου. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή. Από τον Μάιο μπορεί να σπαρθεί και σε εξωτερικούς χώρους. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το κιχώριο λατρεύει τις ζεστές, ηλιόλουστες τοποθεσίες με ένα μάλλον ξηρό, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το κιχώριο σχηματίζει μια βαθιά ρίζα. Εάν τα διατηρείτε σε γλάστρες, θα πρέπει επομένως να επιλέξετε μια κασπαρόλα όσο το δυνατόν πιο βαθιά. Η συγκομιδή ξεκινά τον Ιούλιο και διαρκεί μέχρι τον Οκτώβριο. Τα φύλλα πρέπει να συλλέγονται πριν την ανθοφορία. Οι ρίζες, από την άλλη πλευρά, απλά τραβιούνται έξω από το έδαφος κατά την περίοδο αδράνειας του φυτού, στη συνέχεια πλένονται και κόβονται σε κομμάτια. Στη συνέχεια, μπορούν να στεγνώσουν στον ήλιο ή στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία και στη συνέχεια να αποθηκευτούν μακριά από το φως και σε ξηρό μέρος. **Το χειμώνα:** Το κιχώριο είναι ανθεκτικό και δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προστασία.



Siocaire

Cichorium intybus

Bunús an Muckefuck - cabhrach do goilí irritable agus delicious mar sailéad

Is gaol fiáin é an siocaire ilbhliantúil don leitís siocaire. Bláthanna sé gorm, is annamh a bán, sa samhradh ó Iúil go Meán Fómhair. Osclaíonn na bláthanna go luath ar maidin, lean an ghrian agus dúnann siad arís go luath san iarnóin. Is planda leighis an-sean é siocaire a úsáidtear chun an boilg a neartú. Fuarthas na chéad taifid ar scrollaí papyrus na hÉigipte. An cáiliúil "Muckefuck" (FraincisMocca faux= caife mícheart) bhuaigh. Fórsaí éifeachtacha: Is minic a mholtar tae déanta as comhpháirteanna siocaire le haghaidh boilg irritable agus cailteanas appetite.Tae: Doirt 150 ml d'uisce fiuchphointe thar 2 g de duilleoga siocaire triomaithe le fréamhacha agus tar éis 10 nóiméad an tae a dhoirteadh trí criathar. I gcás cailteanas appetite, ba chóir cupán amháin a ól leath uair an chloig roimh béile, i gcás indigestion tar éis béile.Meascán Tae: Doirt 500 ml d'uisce te thar 2 thaespúnóg de siocaire, 2 thaespúnóg de dandelion agus 1 teaspoon lus an phiobair agus lig géar ar feadh 3 nóiméad. Sa chistin: Is comhábhar toirtín iad na duilleoga do sailéid luibh fiáin nuair a bhíonn siad amh, agus nuair a bhíonn siad bruite tá siad oiriúnach le haghaidh anraithí agus miasa taobh glasraí. Is foirmeacha saothraithe "amháin" de shiocaire iad radicchio agus siocaire. Muckefuck: Gearr an fhréamh i bpíosáil beaga agus iad a thriomú san oigheann ar theas meánach. Ansin rósta na píosáil beaga go mall agus gan saill a chur i bpanna. Anois is féidir leat na píosáil fréamhacha rósta a mheilt agus ansin an púdar a ghrúdaí cosúil le pónaireí caife. **Suíomh nádúrtha:** Tá siocaire dúchasach don Eoraip agus iarthar na hÁise. **Saothrú rathúil:** Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Cuir na síolta mín 1-2 ceintiméadar domhain i luibh tais nó in ithir potaithe. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Déan an soitheach cultúir geal agus ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fliuch. Ó mhí na Bealtaine is féidir é a chur faoin aer freisin. **An suíomh is fearr:** Is breá leis an siocaire láithreacha te gréine lán le ithir sách tirim, saibhir i gcothaithe. **Cúram is fearr is féidir:** Cruthaíonn siocaire barrfhréamh domhain. Má choinníonn tú i bpotáil iad, ba cheart duit mar sin pota a roghnú atá chomh domhain agus is féidir. Tosaíonn an fómhar i mí Iúil agus maireann sé go dtí mí Dheireadh Fómhair. Ba chóir duilleoga a bhailiú roimh bláthanna. Déantar na fréamhacha, ar an láimh eile, a tharraingt amach as an talamh go simplí le linn tréimhe díomhaoin an ghléasra, ansin nite agus gearrtha i bpíosáil. Is féidir iad a thriomú ansin sa ghrian nó san oigheann ar theas meánach agus ansin iad a stóráil ar shiúl ón solas agus in áit thirim. **Sa gheimhreadh:** Tá an siocaire crua agus ní gá aon chosaint speisialta.



Síkóriur

Cichorium intybus

Grundvöllur muckefuck - gagnlegur fyrir pirring í maga og ljúffengur sem salat

Ævarandi sígórían er villtur ættingi sígóríusaltsins. Það blómstrar blátt, sjaldan hvítt, á sumrin frá júlí til september. Blómin opnast á morgnana, fylgja sólinni og loka aftur síðdegis. Síkóría er mjög gömul lækningajurt sem notuð er til að styrkja magann. Fyrstu heimildirnar fundust á egypskum papýrusrullum. Hið þekkt "Muckefuck" (franskaMocca faux = rangt kaffi) vann. Virk kraftar: Oft er mælt með tei úr sígóríuhlutum við pirruðum maga og lystarleysi.Te: Hellið 150 ml af sjóðandi vatni yfir 2 g af þurrkuðum síkóríurlaufum með rótum og eftir 10 mínútur hellið teinu í gegnum sigti. Ef lystarleysi er, skal drekka einn bolla hálf tíma fyrir máltíð, ef um er að ræða meltingarturflanir eftir máltíð.Teblöndu: Hellið 500 ml af heitu vatni yfir 2 tsk af sígóríu, 2 tsk af túnfífl og 1 tsk af piparmyntu og látið malla í 3 mínútur. Í eldhúsinu: Laufin eru terta í villjurtasalót þegar þau eru hrá og þegar þau eru soðin henta þau í súpur og grænmetis meðlæti. Radicchio og síkóriur eru "aðeins" ræktaðar tegundir sígóríu. Muckefuck: Skerið rótina í litla bita og þurrkið þær í ofni á meðalhita. Steikið svo smábitana rólega og án þess að bæta við fitu á pönnu. Nú er hægt að mala ristudu röturbitana og brugga svo duftið eins og kaffibauunir. **Náttúruleg staðsetning:** Síkóría er innfæddur maður í Evrópu og Vestur-Asíu. **Árangursrík ræktun:** Ræktun innandyrar er möguleg allt árið um kring. Settu finu fræin eins til tveggja sentímetra djúpt í raka jurta- eða pottamold. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útveggar með götum. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Gerðu ræktunarilátið bjart oghita við 20 til 25 ° á Celsius. Haltu jarðvegsfirborðinu róku (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Frá maí má einnig sá utandyra. **Besta staðsetningin:** Síkórían elskar heita, fulla sólarstaði með frekar þurrum, næringarríkum jarðvegi. **Besta umönnun:** Síkóría myndar djúpa rötarróti. Ef þú geymir þá í pottum ættir þú því að velja eins djúpan pott og hægt er. Uppskeran hefst í júlí og stendur fram í október. Blað ætti að safna fyrir blómgun. Ræturnar eru aftur á móti einfaldlega dregnar upp úr jörðinni á meðan plöntunni er í dvala, síðan þvegið og skorið í bita. Þær má svo þurrka í sólinni eða í ofni við meðalhita og geyma þær síðan fjarri ljósi og á þurrum stað. **Á veturna:** Síkórían er harðgerð og þarfnast engrar sérstakrar verndar.



Cicoria comune

Cichorium intybus

Base per il Muckefuck - utile in caso di dispepsia e gustosa in insalata

La Cicoria è una pianta pluriennale, parente selvatica dell'insalata Chicorée. In estate, da luglio a settembre produce fiori blu, o più raramente bianchi, che si aprono nelle ore mattutine, seguono il sole e tornano a chiudersi nel primo pomeriggio. La Cicoria è una pianta anticamente conosciuta per sue proprietà benefiche per lo stomaco. Le prime tracce di questa pianta si trovano sui rotoli di papiro degli antichi Egizi. Con le sue radici si prepara il famoso Muckefuck (dal francese Mocca faux = finto caffè). Proprietà: nei casi di dispepsia e perdita di appetito si consiglia un infuso di Cicoria. Per preparare un infuso, versate 150 ml di acqua bollente su 2 grammi di foglie essiccate con le radici, lasciate riposare 10 minuti e filtrate. Nel caso di inappetenza bevete una tazza mezz'ora prima dei pasti, o dopo i pasti nel caso di disturbi della digestione. Miscela per l'infuso: 2 cucchiaini di Cicoria, 2 cucchiaini di Dente di leone e 1 di Menta piperita in 500 ml di acqua calda, da lasciare in infusione 3 minuti. In cucina, le foglie crude sono un'ottima componente amara delle insalate di erbe selvatiche, se cotte sono perfette per zuppe e contorni. Radicchio und Chicorée sono solo altre cultivar della Cicoria. Per preparare il Muckefuck: tagliate le radici in piccoli pezzi e poi fatele essiccare il forno, a temperatura media. Arrostiti i piccoli pezzi lentamente e senza aggiunta di grassi su una teglia. Poi potete tritare i pezzi di radici arrostiti e utilizzare la polvere per fare il caffè. **Posizione naturale:** La Cicoria è endemica di Europa e Asia orientale. **Coltivazione rúscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Mettete i semi a dimora a uno o due centimetri di profondità nella terra di coltivo umida e ricopriteli solo poco con il substrato. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticherete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura fra i 20° e i 25°C e mantenete la superficie della terra umida (ad esempio usando uno spruzzino) ma non bagnata. Da maggio si può piantare direttamente all'aperto. **La posizione migliore:** La Cicoria predilige ambienti in pieno sole e terreni asciutti e ricchi di sostanze nutritive. **Cura ottimale:** La Cicoria sviluppa radici a fittoni che radicano in profondità. Nella coltivazione in vaso scegliete dunque un vaso il più possibile profondo. Il raccolto comincia a luglio e dura fino a ottobre. Raccogliete le foglie prima dei fiori. Le radici invece andranno estratte dal terreno durante la fase di riposo della pianta, lavate subito e tagliate a pezzi. In seguito potete essiccarle al sole o in forno a temperatura media, poi conservarle in un luogo asciutto e al riparo dalla luce. **In inverno:** La Cicoria è resistente al freddo e non ha bisogno di particolari protezioni.



Cikorija

Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck - koristan za iritabilne želuče i ukusan kao salata

Višegodišnji radič divlji je srodnik salate radiča. Cvjeta plavo, rijetko bijelo, ljeti od srpnja do rujna. Cvjetovi se otvaraju u jutarnjim satima, prate sunce i ponovno se zatvaraju u ranim poslijepodnevni satima. Cikorija je vrlo stara ljekovita biljka za jačanje želuca. Prvi zapisi pronađeni su na svicima egipatskog papirusa. Dobro poznati "Muckefuck" (francMocca faux = kriva kava) pobijedio. Djelotvornost: Čajevi od sastojaka cikorije često se preporučuju kod razdražljivih želuca i gubitka apetita.Čaj: 2 g osušenih listova cikorije s korijenom preliti sa 150 ml kipuće vode i nakon 10 minuta čaj procijediti. Kod gubitka apetita treba piti jednu šalicu pola sata prije jela, kod probavnih smetnji nakon jela.Čajna mješavina: 2 žličice cikorije, 2 žličice maslačka i 1 žličicu paprene metvice prelje s 500 ml vruće vode i ostavite 3 minute. U kuhinji: listovi su sirovi trpkii sastojak salata od samoniklog bilja, a kuhani su prikladni za juhe i priloge od povrća. Radič i cikorija su "samo" kultivirani oblici cikorije. Muckefuck: Narežite korijen na male komadiće i osušite ih u pećnici na srednjoj temperaturi. Zatim sitne komadiće polako i bez dodavanja masnoće pecite u tavi. Sada možete samljati pržene komadiće korijena, a zatim skuhati prah poput zrna kave. **Zemlja porijekla:** Cikorija je porijeklom iz Europe i zapadne Azije. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Fino sjeme stavite jedan do dva centimetra duboko u vlažno bilje ili zemlju za posude. Posudu s kulturom prekritje prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Učinite posudu s kulturom svijetlom itoplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom. Od svibnja se može sijati i na otvorenom. **Najbolja lokacija:** Cikorija voli topla, sunčana mjesta s prilično suhim tлом bogatim hranjivim tvarima. **Optimalna njega:** Cikorija stvara duboki glavni korijen. Držite li ih u posudama, stoga odaberite što dublju posudu. Berba počinje u srpnju i traje do listopada. Lišće treba sakupiti prije cvatnje. Korijenje se, pak, jednostavno iščupa iz zemlje u razdoblju mirovanja biljke, zatim se opere i nareže na komade. Zatim se mogu sušiti na suncu ili u pećnici na srednjoj temperaturi, a zatim se čuvaju daleko od svjetlosti i na suhom mjestu. **U zimi:** Cikorija je izdržljiva i ne treba je posebno štiti.



Cigoriņi Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck – noder kairinātiem vēderiem un garšīgi kā salāti

Daudzgadīgais cigoriņš ir savvaļas cigoriņu salātu radnieks. Zied zili, retāk balti, vasarā no jūlija līdz septembrim. Ziedi atveras rīta stundās, seko saulei un atkal aizveras agrā pēcpusdienā. Cigoriņi ir ļoti sens ārstniecības augs, ko izmanto kuņģa stiprināšanai. Pirmie ieraksti tika atrasti uz Ēģiptes papirusu rullīmi. Plaši pazīstamais "Muckefuck" (frančuMocca faux = nepareiza kafija) uzvarēja. Efektīvi spēki: Teejas, kas pagatavotas no cigoriņu sastāvdaļām, bieži tiek ieteiktas uzbudināmiem kuņģiem un apetītes zudumam. Tee: Übergießen Sie 2 g getrocknete Wegwartenblätter mit Wurzeln mit 150 ml kochendem Wasser und gießen Sie den Tee nach 10 Minuten durch ein Sieb. Bei Appetitlosigkeit sollte man eine Tasse eine halbe Stunde vor der Mahlzeit, bei Verdauungsbeschwerden nach der Mahlzeit trinken. Teejas maisījums: 2 tējkarotes cigoriņu, 2 tējkarotes pienenes un 1 tējkaroti piparmētru aplej ar 500 ml karsta ūdens un ļauj ievilkies 3 minūtes. Virtuvē: lapas ir pīrāga sastāvdaļa savvaļas garšaugu salātiem neapstrādātā veidā, un vārītas tās ir piemērotas zupām un dārzeņu piedevām. Radicchio un cigoriņi ir "tikai" kultivētās cigoriņu formas. Muckefuck: sagrieziet sakni mazos gabaliņos un nosusiniet tos cepeškrāsnī uz vidējas uguns. Pēc tam mazos gabaliņus lēnām un bez taustiņu pievienošanas apcep uz pannas. Tagad jūs varat samalt grauzdētās saknes gabaliņus un pēc tam pagatavot pulveri kā kafijas pupiņas. **Dabiska vieta:** Cigoriņu dzimtene ir Eiropa un Rietumāzija. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Ievietojiet smalkās sēklas vienu līdz divus centimetrus dziļi mitrā zālaugu vai podu augsnē. Nosēdīet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Padarīt kultūras trauku gaišu unsilts no 20 līdz 25 grādiem pēc Celsija. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru. No maija var sēt arī ārā. **Labākā atrašanās vieta:** Cigoriņiem patīk siltas, pilnas saules vietas ar diezgan sausu, barības vielām bagātu augsni. **Optimāla aprūpe:** Cigoriņi veido dziļu mētsakni. Ja jūs tos turat podos, izvēlieties pēc iespējas dziļāku podu. Ražas novākšana sākas jūlijā un ilgst līdz oktobrim. Lapas jāsavāc pirms ziedēšanas. Savukārt saknes auga miera periodā vienkārši izrau no zemes, pēc tam nomazgā un sagriež gabalos. Pēc tam tos var žāvēt saulē vai cepeškrāsnī vidējā siltumā un pēc tam uzglabāt prom no gaismas un sausā vietā. **Ziemā:** Cigoriņi ir izturīgi, un tiem nav nepieciešama īpaša aizsardzība.



Cikorijs Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck – naudinga esant dirgliems skrandžiams ir skanu kaip salotos

Daugiametēs trūkažolēs yra laukinė trūkažolės salotų giminaitė. Žydi mėlynai, retai baltai, vasarą nuo liepos iki rugsėjo. Gėlės atsiveria ryte, seka saulę ir vėl užsidaro ankstyvą popietę. Cikorija yra labai senas vaistinis augalas, naudojamas stiprinti skrandį. Pirmieji įrašai buvo rasti ant Egipto papiruso ritinii. Gerai žinomas „Muckefuck“ (prancMocca faux = neteisinga kava) laimėjo. Veiksmingos jėgos: arbatos iš cikorijs komponentų dažnai rekomenduojamos esant dirgliems skrandžiams ir apetito praradimui. Arbatą: 2 g džiovintų cikorijs lapų su šaknimis užpilti 150 ml verdančio vandens ir po 10 minučių arbatą perpilti per sietelį. Sumažėjus apetitui, reikia išgerti vieną puodelį pusvalandį prieš valgį, sutrikus virškinimui po valgio. Arbatos mišinys: 2 arbatinius šaukštelius cikorijs, 2 arbatinius šaukštelius kiaušieninių ir 1 arbatinį šaukštelį pipirmėčių užpilkite 500 ml karšto vandens ir palikite 3 minutes nusistovėti. Virtuvėje: lapai yra aštrūs ingredientas žalioms laukinių žolelių salotoms, o virti jie tinka sriuboms ir daržovių garnyrams. Radicchio ir cikorija yra „tik“ auginamos cikorijs formas. Muckefuck: šaknį supjaustykite mažais gabalėliais ir išdžiovinkite orkaitėje ant vidutinės ugnies. Tada lėtai ir nepridedant riebalų paskrudinkite smulkius gabalėlius keptuvėje. Dabar galite sumalti skrudintus šaknų gabalėlius ir užpilkite miltelius kaip kavos pupules. **Natūrali vieta:** Cikorijs kilusios iš Europos ir Vakarų Azijos. **Sėkmingas auginimas:** Auginti patalpose galima ištisus metus. Suberkite smulkias sėklas vieno ar dviejų centimetrų gylyje į drėgną žolelių ar vazonų dirvą. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Padarykite kultūros indą šviesų ir šilta nuo 20 iki 25 laipsnių Celsijaus. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapia. Nuo gegužės mėnesio galima sėti ir lauke. **Geriausia vieta:** Cikorijs mėgsta šiltas, saulėtas vietas su gana sausu, maistingu medžiagų turinčiu dirvožemiu. **Optimali priežiūra:** Cikorija sudaro gilią liemeninę šaknį. Jei laikote juos vazonuose, rinkitės kuo gilesnį vazoną. Dirlius prasideda liepos mėnesį ir tęsiasi iki spalio. Lapus reikia rinkti prieš žydėjimą. Kita vertus, augalo ramiybė laikotarpiu šaknys tiesiog ištraukiamos iš žemės, tada nuplaunamos ir supjaustomos. Tada juos galima džiovinti saulėje arba orkaitėje ant vidutinės ugnies, o tada laikyti atokiau nuo šviesos ir sausoje vietoje. **Žiemą:** Cikorija yra atspari ir jai nereikia jokios specialios apsaugos.



Čikweja Cichorium intybus

Baži tal-Muckefuck - utli għall-istonku irritabbli u Delicious bħala insalata

Ič-čikweja perenni hija qarib selvaġġ tal-hass tač-čikweja. Fjur blu, rari abjad, fis-sajf minn Lulju sa Settembru. Il-fjuri jifih fis-sighat ta 'filghodu, isegwu x-xemx u jergħu jagħliq kmieni wara nofsinhar. Ič-čikweja hija pjanta medicinali antika hafna užata biex issaħħaħ l-istonku. L-ewwel rekords instabu fuq rombli tal-papyrus Eġizzjan. Il-maġhruf "Muckefuck" (FranciżMocca faux = kafé hażin) rebah. Forzi effettivi: Tejet maġhmulin minn komponenti tač-čikweja hafna drabi huma rakkomandati għal stonku irritabbli u telf ta 'aptit. Te: Ferra 150 ml ilma jagħli fuq 2 g weraq tač-čikweja minxxta bl-għeruq u wara 10 minuti ferra t-tè minn għarbiel. F'każ ta 'telf ta' aptit, tazza waħda għandha tixrob nofs siegħa qabel iklā, f'każ ta 'indigestjoni wara iklā. Tahlita tat-te: Ferra 500 ml ta' ilma šhun fuq 2 kuččarini čikweja, 2 kuččarini čikweja u kuččarina 1 pepermint u halli wieqfa għal 3 minuti. Fil-kčina: Il-weraq huma ingredjent tart għall-insalati tal-hxejjex selvaġġi meta nejini, u meta msajrin huma adattati għal sopp u platti sekondarji tal-hxejjex. Radicchio u čikweja huma "biss" forum ikkultivati ta 'čikweja. Muckefuck: Aqta 'l-għerq f'biččiet žġhar u nixxefhom fil-forn fuq šhana medja. Imbagħad ixwi l-biččiet žġhar bil-mod u mingħajr ma žżid xaham go taġen. Issa tista 'than il-biččiet ta' l-għeruq inkaljati u mbagħad brew it-trab bħall-fażola tal-kafé. **Post naturali:** Ič-čikweja hija indigena għall-Ewropa u l-Punent tal-Asja. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena kollha. Poġġi ž-żrieragħ fini minn centimetri jew tnejn fil-fond fil-ħaxix niedi jew hamrija tal-qasari. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovi b'toqob. Dan jipproteġi l-hamrija milli tinxef. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn koll jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-hamrija li qed tikber. Aghmel il-bastiment tal-kultura jġhajjat ushun f'20 sa 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-hamrija niedja (eż. bi sprejer tal-ilma) izda mhux imxarrab. Minn Mejju jista' wkoll jinżera' barra. **L-aħjar post:** Ič-čikweja thobb postijiet tax-xemx shan u shaħ b'hamrija pjuttost niexfa u b'hafna nutrjenti. **Kura ottimali:** Ič-čikweja tifforma għeruq fil-fond. Jekk iżżommhom fil-qasari, għalhekk għandek tagħżel borma li tkun fonda kemm jista 'jkun. Il-ħsad jibda f'Lulju u jdm sa Ottubru. Il-weraq għandhom jingħabru qabel il-fjur. L-għeruq, min-naħa l-oħra, sempliċiment jingħabru 'l barra mill-art matul il-perjodu ta' rqađ tal-pjanta, imbagħad jinħaslu u jinqatgħu f'biččiet. Imbagħad jistgħu jitnixxfu fix-xemx jew fil-forn fi shana medja u mbagħad jinħażnu 'l bogħod mid-dawl u f'post niexf. **Fix-xitwa:** Ič-čikweja hija rezistenti u m'għandha bżonn l-ebda protezzjoni speċjali.



Medicinale Planten - Cichorei Cichorium intybus

Basis van Muckefuck - Handig voor prikkelbare magen en heerlijk als salade

Het meerjarige witlof is een wilde verwant van de witlofsalade. Hij bloeit blauw, meer zelden wit in de zomer van juli tot september. De bloemen gaan in de ochtenduren open, volgen de zon en sluiten in de vroege namiddag weer. De witlof is een zeer oude medicinale plant om de maag te versterken. De eerste records werden gevonden op Egyptische papyrusrollen. De bekende "Muckefuck" (Franse mocca faux = verkeerde koffie) wordt ook verkregen uit de wortels. Effectieve krachten: Thee gemaakt van de ingrediënten van de cichorei wordt vaak aanbevolen voor prikkelbare magen en verlies van eetlust. Thee: Giet 150 ml kokend water over 2 g gedroogde witlofblaadjes met wortels en giet de thee na 10 minuten door een zeef. Bij verlies van eetlust moet men een half uur voor de maaltijd een kopje drinken, bij indigestie na de maaltijd. Theemengsel: Giet 500 ml heet water over 2 theelepels witlof, 2 theelepels paardenbloem en 1 theelepel pepermint en laat dit 3 minuten trekken. In de keuken: De bladeren zijn een scherp ingrediënt in wilde kruidensalades en als ze gekookt zijn, zijn ze geschikt voor soepen en plantaardige bijgerechten. Radicchio en witlof zijn "enige" gecultiveerde vormen van het witlof. Muckefuck: Snijd de wortel in kleine stukjes en droog ze in de oven op middelhoog vuur. Rooster vervolgens de kleine stukjes langzaam in een pan zonder vet toe te voegen. Nu kun je de geroosterde wortelstukjes malen en vervolgens het poeder brouwen als koffiebonen. **Natuurlijke locatie:** De witlof komt oorspronkelijk uit Europa en West-Azië. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken is het hele jaar mogelijk. Plaats de fijne zaden één tot twee centimeter diep in vochtige kruiden- of potgrond. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Vanaf mei kan er ook buiten gezaaid worden. **De beste locatie:** De witlof houdt van warme, volle zonplekken met een vrij droge, voedselrijke grond. **Optimale verzorging:** De witlof vormt een diepe penwortel. Als je ze in een emmer bewaart, kies dan voor de diepst mogelijke pot. De oogst begint in juli en duurt tot oktober. U moet bladeren verzamelen voordat u bloeit. De wortels daarentegen worden tijdens de rustfase van de plant gewoon uit de grond getrokken, daarna gewassen en in stukken gesneden. Ze kunnen vervolgens in de zon of in de oven op middelhoog vuur worden gedroogd en vervolgens droog en beschermd tegen licht worden bewaard. **In de winter:** De witlof is winterhard en heeft geen speciale bescherming.



Sikori

Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck - nyttig for irritabel mage og deilig som salat

Den flerårige sikorien er en vill slektning av sikorisalaten. Den blomstrer blått, sjelden hvit, om sommeren fra juli til september. Blomstene åpner seg i morgentimene, følger solen og lukker seg igjen tidlig på ettermiddagen. Sikori er en veldig gammel medisinske plante som brukes til å styrke magen. De første postene ble funnet på egyptiske papyrusruller. Den velkjente "Muckefuck" (fransk Mocca faux = feil kaffe) vant. Effektive krefter: Te laget av sikorikomponenter anbefales ofte ved irritabel mage og tap av appetitt. Te: Hell 150 ml kokende vann over 2 g tørkede sikoriblader med røtter og etter 10 minutter hell teen gjennom en sil. Ved tap av matlyst bør en kopp drikkes en halvtime før et måltid, ved fordøyselsbesvær etter et måltid. Teblending: Hell 500 ml varmt vann over 2 ts sikori, 2 ts løvetann og 1 ts peppermynte og la trekke i 3 minutter. På kjøkkenet: Bladene er en sylrlig ingrediens til ville urtesalater når de er rå, og når de er tilberedt passer de til supper og grønnsakstilbehør. Radicchio og sikori er "bare" dyrkede former for sikori. Muckefuck: Skjær roten i små biter og tørk dem i ovnen på middels varme. Stek så de små bitene sakte og uten å tilsette fett i en panne. Nå kan du male de brente rotbitene og deretter brygge pulveret som kaffebønner. **Naturlig beliggenhet:** Sikori er hjemmehørende i Europa og Vest-Asia. **Vellykket dyrking:** Innendørs dyrking er mulig hele året. Plasser de fine frøene en til to centimeter dype i fuktig urte- eller pottejord. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Gjør kulturkaret lyst og varm ved 20 til 25 grader Celsius. Hold jordoverflaten fuktig (f.eks. med en vannsprøyte), men ikke våt. Fra mai kan den også ses utendørs. **Den beste beliggenheten:** Sikorien elsker varme, fulle solsteder med en ganske tørr, næringsrik jord. **Optimal omsorg:** Sikori danner en dyp pælerot. Oppbevarer du dem i potter, bør du derfor velge en potte som er så dyp som mulig. Innhøstingen begynner i juli og varer til oktober. Blader bør samles før blomstring. Røttene, på den annen side, trekkes ganske enkelt ut av bakken under plantens hvileperiode, vaskes deretter og kuttes i biter. De kan deretter tørkes i solen eller i ovnen ved middels varme og deretter lagres vekk fra lys og på et tørt sted. **Om vinteren:** Sikorien er hardfør og trenger ingen spesiell beskyttelse.



Cykoria

Cichorium intybus

Podstawa Muckefuck - Pomocna na rozdrażnione żołądki i pyszna jako sałatka

Odwieczna Cichorium intybus to dzika odmiana sałatki z cykorii, która od lipca do września kwitnie na niebiesko lub czasem biało. Kwiaty otwierają się w godzinach porannych, podążają za słońcem i zamykają wczesnym popołudniem. Cykoria to bardzo stara roślina lecznicza wzmacniająca żołądek. Pierwsze wzmianki o roślinie znaleziono na zwojach egipskiego papyrusu. Francuska „Mocca faux” (fałszywa kawa), w Niemczech znana również jako „Muckefuck”, wytwarzana jest z korzeni rośliny. Substancje czynne: 2 g liści i korzeni zalać 150 ml wrzącej wody i po 10 minutach gotowania odcedzić herbatę. Przy braku apetytu herbatę można wypić na około pół godziny przed posiłkiem, a przy niestrawności można ją pić po posiłkach. Mieszanka herbat: weź dwie łyżeczki cykorii, dwie łyżeczki mniszka lekarskiego i jedną łyżeczkę mięty pieprzowej, zalej 500 ml gorącej wody i gotuj na wolnym ogniu przez około trzy minuty. W kuchni: Surowe liście są surowym składnikiem sałatek z dzikich ziół, a gotowana Cykoria świetnie komponuje się z zupami lub jako dodatek. Radicchio i sałatka z cykorii to po prostu uprawiane odmiany Chicorium intybus. „Muckefuck”: Potnij korzeń rośliny na małe kawałki i umieść go w piekarniku na średnim ogniu do wysuszenia. Następnie delikatnie usmaż suchy korzeń na patelni bez oleju. **Naturalne położenie:** Cykoria ma swoje naturalne środowisko w Europie i zachodniej Azji. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Posadź drobne nasiona na głębokość 1-2 cm w wilgotnym kompoście doniczkowym lub podłóżu ziółowym i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmować ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię - najlepiej za pomocą rozpylacza wodnego - wilgotną, ale nie moką. Od maja możesz również sadzić nasiona bezpośrednio w ogrodzie. **Najlepsza lokalizacja:** Cykoria preferuje miejsca ciepłe i pełne nasłonecznienia, o glebie raczej suchej i pożywnej. **Optymalna pielęgnacja:** Cykoria rozwija głęboko sięgający korzeń palowy i potrzebuje do uprawy wysokiej doniczki. Od lipca do października roślinę można zbierać. Liście należy zebrać przed kwitnieniem, a następnie oczyścić i pokroić na kawałki. Po wysuszeniu liści, na słońcu lub w piekarniku na średnim ogniu, zióło można przechowywać w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. **W zime:** Cykoria jest całkowicie mrozoodporna i zimą nie wymaga specjalnej ochrony.



Chicória

Cichorium intybus

Base do Muckefuck - útil para estômagos irritáveis e delicioso como salada

A chicória perene é um parente selvagem da alface chicória. Floresce azul, raramente branca, no verão de julho a setembro. As flores abrem nas primeiras horas da manhã, seguem o sol e fecham novamente no início da tarde. A chicória é uma planta medicinal muito antiga usada para fortalecer o estômago. Os primeiros registros foram encontrados em papirus egípcios. O conhecido "Muckefuck" (francês Mocca faux = café errado) ganhou. Forças efetivas: Chás feitos de componentes de chicória são frequentemente recomendados para estômagos irritáveis e perda de apetite. Chá: Despeje 150 ml de água fervente sobre 2 g de folhas secas de chicória com raízes e após 10 minutos despeje o chá por uma peneira. Em caso de perda de apetite, deve-se beber um copo meia hora antes da refeição, em caso de indigestão após a refeição. Mistura de chá: Despeje 500 ml de água quente sobre 2 colheres de chá de chicória, 2 colheres de chá de dente de leão e 1 colher de chá de hortelã-pimenta e deixe em infusão por 3 minutos. Na cozinha: As folhas são um ingrediente azedo para saladas de ervas silvestres quando cruas, e quando cozidas são adequadas para sopas e acompanhamentos de legumes. Radicchio e chicória são "apenas" formas cultivadas de chicória. Muckefuck: Corte a raiz em pedaços pequenos e seque-os no forno em fogo médio. Em seguida, asse os pedaços pequenos lentamente e sem adicionar gordura em uma panela. Agora você pode moer os pedaços de raiz torrados e preparar o pó como grãos de café. **Localização natural:** A chicória é nativa da Europa e da Ásia Ocidental. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo interno é possível durante todo o ano. Coloque as sementes finas de um a dois centímetros de profundidade em ervas úmidas ou terra para vasos. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Torne o recipiente de cultura brilhante e quente de 20 a 25 ° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada. A partir de maio também pode ser semeado ao ar livre. **A melhor localização:** A chicória adora locais quentes e ensolarados com um solo bastante seco e rico em nutrientes. **Cuidado ideal:** A chicória forma uma raiz principal profunda. Se você os mantiver em vasos, escolha um vaso o mais fundo possível. A colheita começa em julho e vai até outubro. As folhas devem ser coletadas antes da floração. As raízes, por outro lado, são simplesmente arrancadas do solo durante o período de dormência da planta, depois lavadas e cortadas em pedaços. Em seguida, podem ser secas ao sol ou no forno em fogo médio e armazenadas ao abrigo da luz e em local seco. **No inverno:** A chicória é resistente e não precisa de nenhuma proteção especial.



Plante medicinale - Cicoare

Cichorium intybus

Baza Muckefuck - Utilă pentru stomacurile iritabile și delicioasă ca salată

Cicoarea perenă este o rudă sălbatică a salatei de cicoare. Înflorește albastru, rareori alb vara din iulie până în septembrie. Florile se deschid dimineața, urmează soarele și se închid din nou după-amiaza devreme. Cicoarea este o plantă medicinală foarte veche pentru întărirea stomacului. Primele înregistrări au fost găsite pe role de papirus egiptean. Cunoscutul „Muckefuck” (franceză mocca faux = cafea greșită) se obține și din rădăcinile sale. Forțe eficiente: Ceaiurile făcute din ingredientele cicoarei sunt adesea recomandate pentru stomacurile iritabile și pierderea poftei de mâncare. Ceai: Se toarnă 150 ml apă clocotită peste 2 g de frunze uscate de cicoare cu rădăcini și se toarnă ceaiul printr-o sită după 10 minute. În cazul pierderii poftei de mâncare, ar trebui să beți o ceașcă cu jumătate de oră înainte de masă, în cazul problemelor digestive după masă. Amestec de ceai: Se toarnă 500 ml apă fierbinte peste 2 lingurițe de cicoare, 2 lingurițe de păpădie și 1 linguriță de mentă și se lasă să se absoarbă timp de 3 minute. În bucătărie: frunzele sunt un ingredient tărat în salatele de plante sălbatice și atunci când sunt fierte sunt potrivite pentru supe și garnituri de legume. Radicchio și cicoarea sunt „numai” forme cultivate de cicoare. Muckefuck: Taiati rădăcina în bucăți mici și uscați-le la cuptor la foc mediu. Apoi prăjiți încet bucățile mici într-o tigaie fără a adăuga grăsimi. Acum puteți măcina bucățile de rădăcină prăjite și apoi preparați pudra ca boabe de cafea. **Locație naturală:** Cicoarea este originară din Europa și Asia de Vest. **Cultivare de succes:** Cultivarea în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Puneți semințele fine adâncime de unu până la doi centimetri în plantă umedă sau sol în ghiveci. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscăre. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. Din mai, însămânțarea se poate face și în aer liber. **Cea mai bună locație:** Cicoarea iubește locațiile calde, pline de soare, cu un sol destul de uscat, bogat în nutrienți. **Îngrijire optimă:** Cicoarea formează o rădăcină profundă. Dacă le ții într-o găleată, ar trebui să alegi cea mai adâncă oală posibilă. Recolta începe în iulie și durează până în octombrie. Ar trebui să colectați frunzele înainte de înflorire. Rădăcinile, pe de altă parte, sunt pur și simplu scoase din pământ în timpul fazei de odihnă a plantei, apoi spălate și tăiate în bucăți. Pot fi apoi uscate la soare sau în cuptor la foc mediu și apoi depozitate uscate și protejate de lumină. **În iarnă:** Cicoarea este rezistentă și nu necesită nicio protecție specială.



Läkemedelsväxter - Cikoria

Cichorium intybus

Bas för Muckefuck - Hjälpsam för irriterande magar och utsökt som sallad

Den fleråriga cikoria är en vild släkting till cikoria-salladen. Det blommar blått, sällan vitt på sommaren från juli till september. Blommorna öppnar på morgonen, följer solen och stänger igen tidigt på eftermiddagen. Cikoria är en mycket gammal medicinalväxt för att stärka magen. De första posterna hittades på egyptiska papyrusrullar. Den välkända "Muckefuck" (fransk mocca faux = fel kaffe) erhålls också från sina rötter. Effektiva krafter: Te gjorda av cikoriens ingredienser rekommenderas ofta för irriterande magar och aptitlöshet. Te: Häll 150 ml kokande vatten över 2 g torkade cikoriabladd med rötter och häll teet genom en sikt efter 10 minuter. Vid aptitlöshet bör man dricka en kopp en halvtimme före måltiden, vid matsmältningsbesvär efter måltiden. Telandning: Häll 500 ml varmt vatten över 2 teskedar cikoria, 2 teskedar maskros och 1 tesked pepparmynta och låt den branta i 3 minuter. I köket: Bladen är en sylrig ingrediens i vilda örtsallader och när de kokas är de lämpliga för soppor och grönsaksrätter. Radichio och cikoria är "endast" odlade former av cikoria. Muckefuck: Skär roten i små bitar och torka dem i ugnen på medium värme. Skål sedan långsamt de små bitarna i en kastrull utan att tillsätta något fett. Nu kan du mala de rostade rotbitarna och sedan brygga pulvret som kaffebönor. **Naturligt läge:** Cikorien är infödd i Europa och västra Asien. **Framgångsrik odling:** Att växa inomhus är möjligt året runt. Placera de fina frön en till två centimeter djup i fuktig ört eller krukväxt. Täck odlingskärl med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera fröbehållaren på en lätt och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jorden fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Från maj kan sådd också göras utomhus. **Den bästa platsen:** Cikoria älskar varma, fulla solplatser med en ganska torr, näringsrik jord. **Optimal vård:** Cikorien bildar en djup taproot. Om du förvarar dem i en hink bör du därför välja den djupaste potten. Skörden börjar i juli och varar till oktober. Du bör samla löv innan du blommar. Rötterna å andra sidan dras helt enkelt ut ur marken under anläggningens viloperiod, tvättas sedan och skärs i bitar. De kan sedan torkas i solen eller i ugnen på medium värme och sedan förvaras torra och skyddas mot ljus. **På vintern:** Cikoria är hård och kräver inget särskilt skydd.



Čakanka

Cichorium intybus

Základ z Muckefuck - pomáhá při podrážděném žalúdku a lahodný ako šalát

Čakanka trváca je divokým príbuzným čakankového šalátu. Kvítne modro, zriedkavo bielo, v lete od júla do septembra. Kvety sa otvárajú v dopoludňajších hodinách, sledujú slnko a skoro popoludní sa opäť zatvárajú. Čakanka je veľmi stará liečivá rastlina používaná na posilnenie žalúdka. Prvé záznamy sa našli na zvitkoch egyptského papyrusu. Známy „Muckefuck“ (francúzsky Mocca faux = nesprávna káva) vyhral. Účinné sily: Čaje zo zložiek čakanky sa často odporúčajú pri podráždenom žalúdku a strate chuti do jedla. Čaj: 2 g sušených listov čakanky s koreniami zalejte 150 ml vriacej vody a po 10 minútach čaj prelejte cez sitko. Pri strate chuti do jedla treba vypíť jednu šálku pol hodiny pred jedlom, pri poruchách trávenia po jedle. Čajová zmes: 2 ČL čakanky, 2 ČL púpavy a 1 ČL mäty zalejte 500 ml horúcej vody a nechajte 3 minúty lúhovať. V kuchyni: Listy sú v surovom stave kyslou prísadou do šalátov z divokých bylín, uvarené sú vhodné do polievok a zeleninových príloh. Čakanka a čakanka sú „len“ pestované formy čakanky. Muckefuck: Koreň nakrájajte na malé kúsky a osušte ich v rúre na strednom ohni. Potom malé kúsky pomaly a bez pridania tuku opekajte na panvici. Teraz môžete pomlieť pražené kúsky koreňa a potom uvariť prášok ako kávu. **Prirodzená poloha:** Čakanka pochádza z Európy a západnej Ázie. **Úspešná kultivácia:** Vnútorne pestovanie je možné po celý rok. Jemné semená umiestnite do hĺbky jeden až dva centimetre do vlhkej bylinkovej alebo črepníkovej pôdy. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Urobte kultúrnu nádobu svetlú a teplú na 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý. Od mája sa môže vysievať aj vonku. **Najlepšie umiestnenie:** Čakanka obľubuje teplé, plné slnečné polohy s pomerne suchou pôdou bohatou na živiny. **Optimálna starostlivosť:** Čakanka tvorí hlboký koreňový koreň. Ak ich chováte v črepníkoch, mali by ste si preto vybrať črepník čo najhlbší. Zber začína v júli a trvá do októbra. Listy treba zbierať pred kvitnutím. Korene sa na druhej strane v období vegetačného pokoja rastliny jednoducho vytiahnu zo zeme, potom sa umyjú a nakrájajú na kúsky. Potom sa môžu sušiť na slnku alebo v rúre pri strednej teplote a potom skladovať mimo dosahu svetla a na suchom mieste. **V zime:** Čakanka je mrazuvzdorná a nepotrebuje žiadnu špeciálnu ochranu.



Radič

Cichorium intybus

Osnova Muckefucka – pomaga pri razdražljivih želodcih in okusna kot solata

Večletni radič je divja sorodnica solate radiča. Cveti modro, redkeje belo, poleti od julija do septembra. Cvetovi se odprejo v jutranjih urah, sledijo soncu in se znova zaprejo zgodaj popoldne. Cikorija je zelo stara zdravilna rastlina za krepitev želodca. Prve zapise so našli na zvitkih egipčanskega papyrusa. Znani "Muckefuck" (francosko Mocca faux = napačna káva) je zmagal. Účinkovitost: Čaje iz sestavin cikorije pogosto priporočamo pri razdražljivem želodcu in izgubi apetita. Čaj: 2 g posušenih listov radiča s koreninami prelijemo s 150 ml vrele vode in po 10 minutah čaj precedimo. Pri izgubi teka je treba popiti eno skodelico pol ure pred jedjo, pri slabosti prebavi po jedi. Čajna mešanica: 2 čajni žlički cikorije, 2 čajni žlički regrata in 1 čajno žličko poprove mete prelijemo s 500 ml vrele vode in pustimo stati 3 minute. V kuhinji: listi so surovi trpka sestavina solat iz divjih zelišč, kuhani pa so primerni za juhe in zelenjavne priloge. Radič in radič sta »le« gojenji obliki radiča. Muckefuck: Korenino narežite na majhne koščke in jih posušite v pečici na srednjem ognju. Koščke nato počasi in brez dodajanja maščobe popečemo v ponvi. Zdjaj lahko zmeljemo pražene koščke korenin in nato skuhamo prah kot kava zrna. **Naravni habitat:** Cikorija je doma v Evropi in zahodni Aziji. **Navodila za gojenje:** Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Drobná semena posadite en do dva centimetra globoko v vlažno zemljo za zelišča ali lončke. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo odpremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Naj bo posoda s kulturo svetla intolpo pri 20 do 25°C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra. Od maja ga lahko sejemo tudi na prosto. **Najboljša lokacija:** Radič obožuje tople, sončne lege s precej suho zemljo, bogato s hranili. **Optimalna nega:** Cikorija tvori globoko glavno korenino. Če jih hranite v loncih, izberite čim globlji lonec. Trgatev se začne julija in traja do oktobra. Liste je treba nabirati pred cvetenjem. Korenine pa v času mirovanja rastline enostavno izpulimo iz zemlje, nato operemo in narežemo na kose. Nato jih lahko posušite na soncu ali v pečici na srednji temperaturi in nato shranite zaščiteno pred svetlobo in na suhem mestu. **V zimskem času:** Radič je trdoživ in ne potrebuje posebne varovanja.



Escarola

Cichorium intybus

Base del mocca - Remedio para irritación de estómago y delicioso en ensaladas.

La escarola es una planta plurianual y un familiar lejano de la endivia. Su inflorescencia es azul, rara vez blanca y se produce en verano de julio a septiembre. Las flores se abren durante la mañana, persiguen al sol y se cierran por la tarde temprano. La escarola es una planta medicinal muy antigua, usada para mejorar el estómago. Las primeras referencias se encontraron sobre rollos de papyrus. De sus raíces también se obtiene el café francés mocca (mocca faux = café falso). Fuerzas actuantes: vierta 150ml de agua hirviendo sobre 2gr. de hojas secas de escarola y cuélelo después de diez minutos. Con falta de apetito se puede tomar una taza media hora antes de la comida y con problemas digestivos después de la comida. Mezcla de té: vierta 500 ml de agua de agua caliente sobre 2 cucharadas de escarola, 2 cucharadas de diente de león y una de menta y deje reposar 3 minutos. En la cocina: las hojas crudas son un componente para ensaladas silvestres y cocidas son buenas para sopas o verduras. La achicoria y la endivia solo son variantes de la escarola. Mocca: corte las raíces en trozos pequeños y séquelas en el horno a temperatura media. Tuéstelos posteriormente en una sartén sin añadirle aceite y despacio. Después puede molerlo hasta obtener un polvo y posteriormente prepararlo como café. **Ubicación natural:** La escarola es originariamente de Europa y Asia occidental. **Cultivo exitoso:** En interior se puede criar durante todo el año. Introduzca las semillas a uno o dos centímetros de profundidad en sustrato húmedo o tierra para el cultivo de hierbas. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agüeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo (por ejemplo, rociándolo con un spray), pero no mojado. A partir de mayo puede sembrar también en exterior. **La mejor ubicación:** La escarola ama lugares cálidos, a pleno sol con un suelo más bien seco y rico en nutrientes. **Cuidado óptimo:** La escarola desarrolla una raíz pivotante. Para un cultivo en maceta debe seleccionar un macetero profundo. La cosecha comienza en julio y termina en octubre. Las hojas debe recogerlas antes de la inflorescencia. Las raíces, sin embargo, se colectan en la fase de reposo de la planta arrancándolas fácilmente de la tierra, después se lavan y se cortan en trozos. A continuación se pueden secar al sol o en el horno a media temperatura y posteriormente se almacenan protegidas de la luz y en un lugar seco. **En el invierno:** La escarola es resistente a heladas y no precisa de una protección especial.



Cikorka

Cichorium intybus

Základ Muckefuck - užitečné pro podrážděné žaludky a chutné jako salát

Čekanka vytrvalá je divoký příbuzný čekankového salátu. Kvete modře, vzácně bíle, v létě od července do září. Květiny se otevírají v ranních hodinách, následují slunce a brzy odpoledne se zase zavírají. Čekanka je velmi stará léčivá rostlina používaná na posílení žaludku. První záznamy byly nalezeny na svitcích egyptského papyru. Známý „Muckefuck“ (franc. Mocca faux = špatná káva) vyhrál. Účinné síly: Čaje z komponentů čekanky se často doporučují při podrážděném žaludku a nechutenství. Čaj: 2 g sušených listů čekanky s kořeny zalijte 150 ml vroucí vody a po 10 minutách čaj přelijte přes sítko. Při nechutenství je třeba vypít jeden šálek půl hodiny před jídlem, při zažívacích potížích po jídle. Čajová směs: 2 lžičky čekanky, 2 lžičky pampelišky a 1 lžička máty peprné zalijte 500 ml horké vody a nechte 3 minuty louhovat. V kuchyni: Listy jsou syrové přísadou do divokých bylinkových salátů, uvařené se hodí do polévek a zeleninových příloh. Čekanka a čekanka jsou „pouze“ pěstované formy čekanky. Muckefuck: Kořen nakrájejte na malé kousky a osušte je v troubě při střední teplotě. Poté malé kousky pomalu a bez přidání tuku opékejte na pánvi. Nyní můžete rozemlít pražené kousky kořene a poté uvařit prášek jako kávová zrna. **Přirozená poloha:** Čekanka pochází z Evropy a západní Asie. **Úspěšné pěstování:** Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Umístěte jemná semínka jeden až dva centimetry hluboko do vlhké bylinkové nebo květináčové zeminy. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Udělejte nádobu s kulturou světlou a teplem na 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokré. Od května lze vysévat i venku. **Nejlepší umístění:** Čekanka má ráda teplé, plné slunce se spíše suchou půdou bohatou na živiny. **Optimální péče:** Čekanka tvoří hluboký kořen. Pokud je chováte v květináčích, měli byste si proto vybrat květináč co nejhlubší. Sklizeň začíná v červenci a trvá do října. Listy by se měly sbírat před květem. Kořeny se naproti tomu v době vegetačního klidu rostliny jednoduše vytáhnou ze země, poté se umyjí a nakrájí na kousky. Poté je lze sušit na slunci nebo v troubě při střední teplotě a poté skladovat mimo světlo a na suchém místě. **V zimě:** Čekanka je mrazuvzdorná a nepotřebuje žádnou speciální ochranu.



Hindiba

Cichorium intybus

Muckefuck'in temeli - hassas mideler için faydalıdır ve salata kadar lezzetlidir

Çok yıllık hindiba, hindiba marulunun vahşi bir akrabasıdır. Yaz aylarında Temmuz'dan Eylül'e kadar mavi, nadiren beyaz çiçekler açar. Çiçekler sabah saatlerinde açılır, güneşi takip eder ve öğleden sonra tekrar kapanır. Hindiba mideyi güçlendirmek için kullanılan çok eski bir şifalı bitkidir. İlk kayıtlar Mısır papirüs parşömenlerinde bulundu. Tanınmış "Muckefuck" (Fransızca Mocca faux = yanlış kahve) kazandı. Etkili güçler: Hindiba bileşenlerinden yapılan çaylar genellikle mide rahatsızlığı ve iştahsızlık için tavsiye edilir. Çay: 2 gr kurutulmuş hindiba yaprağının üzerine 150 ml kaynar su dökün ve 10 dakika sonra çayı bir süzgeçten geçirin. İştahsızlık durumunda yemekten yarım saat önce, hazımsızlık durumunda yemekten sonra birer bardak içilmelidir. Çay karışımı: 2 tatlı kaşığı hindiba, 2 tatlı kaşığı hindiba ve 1 tatlı kaşığı nane üzerine 500 ml sıcak su dökün ve 3 dakika demlenmeye bırakın. Mutfakta: Yapraklar çiğ olduklarında yabancı bitki salataları için ekşi bir malzemedir ve pişirildiğinde çorbalar ve sebze garnitürleri için uygundur. Radicchio ve hindiba, hindibanın "yalnızca" ekili biçimleridir. Muckefuck: Kök küçük parçalara ayırın ve orta ateşte fırında kurutun. Daha sonra küçük parçaları bir tavada yavaş yavaş ve yağ eklemmeden kavurun. Artık kavrulmuş kök parçalarını öğütebilir ve ardından kahve çekirdekleri gibi tozu demleyebilirsiniz. **Doğal konum:** Hindiba, Avrupa ve Batı Asya'ya özgüdür. **Başarılı yetiştirme:** Tüm yıl boyunca iç mekan ekimi mümkündür. İnce tohumları nemli bitki veya sakı toprağına bir ila iki santimetre derinliğe yerleştirin. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarabilirsiniz. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak hale getirin ve 20 ila 25 ° C'de sıcak. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Mayıs ayından itibaren açık havada da ekilebilir. **En iyi konum:** Hindiba, oldukça kuru, besin açısından zengin bir toprağına sahip sıcak, tam güneş alanlarını sever. **Optimum bakım:** Hindiba derin bir taproot oluşturur. Sakıda saklayacaksanız mümkün olduğunca derin bir sakı seçmelisiniz. Hasat Temmuz ayında başlar ve Ekim ayına kadar sürer. Yapraklar çiçeklenmeden önce toplanmalıdır. Kökler ise bitkinin dinlenme döneminde basitçe topraktan çekilir, ardından yıkanır ve parçalara ayrılır. Daha sonra güneşte veya fırında orta ateşte kurutulabilir ve daha sonra ışıktan uzak ve kuru bir yerde saklanabilir. **Kışın:** Hindiba dayanıklıdır ve herhangi bir özel korumaya ihtiyaç duymaz.



Cikória

Cichorium intybus

Basis of the Muckefuck – ingerlékeny gyomrok esetén hasznos, salátaként is finom

Az évelő cikória a cikória saláta vadon élő rokona. Kéken, ritkán fehéren virágzik, nyáron júliustól szeptemberig. A virágok a reggeli órákban nyílnak, követik a napot, és kora délután újra bezárodnak. A cikória egy nagyon régi gyógynövény, amelyet a gyomor erősítésére használnak. Az első feljegyzések egyiptomi papirusztekercseken találtak. A jól ismert "Muckefuck" (francia Mocca faux = rossz kávé) nyert. **Természetes elhelyezkedés:** A cikória Európában és Nyugat-Ázsiában őshonos. **Sikeres termesztés:** A beltéri termesztés egész évben lehetséges. Helyezze a finom magvakat egy-két centiméter mélyre nedves gyógynövény- vagy virágföldbe. Fedje le a tenyészedényt ragasztó fóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Tedd fényessé a kultúredényt és 20-25 Celsius fokos meleg. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. Májustól szabadföldre is vethető. **A legjobb hely:** A cikória szereti a meleg, napfényes helyeket, meglehetősen száraz, tápanyagban gazdag talajjal. **Optimális gondozás:** A cikória mély karógyökereket képez. Ha cserépben tartja őket, olyan edényt válasszon, amely a lehető legmélyebb. A betakarítás júliusban kezdődik és októberig tart. A leveleket virágzás előtt kell gyűjteni. A gyökereket viszont a növény nyugalmi időszakában egyszerűen kihúzzuk a földből, majd megmossuk és darabokra vágjuk. Ezután napon vagy sütőben közepes hőfokon szárítható, majd fénytől távol és száraz helyen tárolható. **Télen:** A cikória szívós, nem igényel különösebb védelmet.

: : : : :



チコリー

Cichorium intybus

元祖フェイクコーヒー - 過敏な胃腸にも美味しいサラダにも

多年草で野生品種は青色または7月～9月には時に白い花を咲かせます。花は早朝に太陽を追って開花し午後の早い時間に閉じます。古くから胃腸の強化に利用されてきました。植物の最初の記録はエジプトのパピルスの巻物で発見されました。ドイツでは - Muckefuck - と呼ばれるフランスの - Mochafaux - (フェイクコーヒー) はチコリーの根から作られています。

活性物質：2gの葉を150Mℓの沸騰したお湯に入れ10分間煮詰めてから濾してください。食欲不振には食前30分前に、消化促進には食後にこのハーブティーを飲んでください。ハーブティーミックス：山盛り小さじ2杯のチコリーとタンポポ、そして山盛り小さじ1杯のペパーミントを500Mℓのお湯に入れ3分ほど煮詰めてください。キッチンで：生の葉はハーブサラダに強力な個性を与え、スープやサイドディッシュにも適しています。ラディッキオとチコリーサラダはチコリーの栽培品種です。“フェイクコーヒー”：根を細かく切り中温度のオーブンで乾燥させてください。その後、乾燥させた根を油を使用せずにフライパンでローストします。それを挽いたものを通常のコーヒーと同じように飲んでください。

自然な場所: ヨーロッパと西アジアに生息しています。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。湿った培養土の深さ約1cm～2cmに種を植え、サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2～3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20℃～25℃の明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます - 水をスプレーすることをお勧めします - 濡らすのではなく湿らせます。5月以降は種を直接屋外に植えることができます。

最高のロケーション: 暖かく非常に日当たりの良い場所で、乾燥した栄養価の高い土壌を好みます。

最適なケア:

根を深く発達させるので深さのある鉢の使用が必要です。7月～10月に収穫できます。葉は開花前に摘んできれいにしてから刻んでください。日光または中温度のオーブンで乾燥させた後に冷暗所で保管してください。

冬に: 耐寒性を備えており、冬の間の特別な保護は必要ありません。

SKU: 15222 / Wegwarte