



SAFLAX®



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

Tips



About © : Contact SAFLAX -

Brassica rapa supsp. chinensis



..... Български BG 2



..... Dansk DK 2



..... Deutsch DE 2



..... English UK 2



..... Eesti EE 3



..... Suomalainen FI 3



..... Français FR 3



..... Ελληνική GR 3



..... Gaeilge IE 4



..... íslenskur IS 4



..... Italiano IT 4



..... Hrvatski HR 4



..... Latviešu LV 5



..... Lietuvių kalba LT 5



..... Malti MT 5



..... Nederlands NL 5



..... Norsk NO 6



..... Polski PL 6



..... Português PT 6



..... Românesc RO 6



..... Svenska SE 7



..... Slovensky SK 7



..... Slovenski SI 7



..... Español ES 7



..... Český CZ 8



..... Türkçe TR 8



..... Magyar HU 8



..... 日本語 JP 9



БИО - Китайско синапено зеле - Пак Чой

Brassica rapa supsp. chinensis

Леко горчива азиатска нотка за плодови летни салати

Пак Чой е близък роднина на китайското зеле. Образува рехави глави с ярки, дебели листни вени. Подобните на лъжица листа са по-тъмнозелени и подобни на тези на манголд. Пак Чой има леко подобен на горчица, ароматен вкус. Можете да приберете листата шест до осем седмици след засаждане. Тъй като Пак Чой съдържа много влага, той трябва да се обработва възможно най-пресен. Съберете внимателно чувствителните на натиск листа. Пак Чой има добър вкус, нарязан суров в салата или приготвен на пара и използван като основа за азиатски ястия. Стръкът също е годен за консумация. Пак Чой има леко горчив вкус. Затова допълва добре салатата със сладки и свежи съставки като ябълки и настъргани моркови. Ядки, слънчогледови или тиквени семки добавят финалния шрих. Ако предпочитате да готвите Пак Чой, трябва да го направите само за кратко време, така че да запази малко хапка. Отнема само 3 до 5 минути в тиган или уок. Съчетава се с различни зеленчукови смеси, а също и с гъби. **Естествено местоположение:** Пак Чой първоначално е роден в азиатските климатични зони, особено в Китай, Тайван и Япония. **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 - Kinesisk sennepskål - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Lidt bitter asiatisk note til frugtige sommersalater

Пак Чой е ер nær slægtning til kinakål. Den danner løse hoveder med lyse, tykke bladårer. De ske-lignende blade er mørkere grønne og ligner dem på mangold. Pak Choi har en let sennepsagtig, aromatisk smag. Du kan høste bladene seks til otte uger efter plantning. Da Pak Choi indeholder meget fugt, bør den behandles så frisk som muligt. Høst de trykfølsomme blade omhyggeligt. Pak Choi smager godt hakket rå i en salat eller dampet og brugt som basis for asiatiske retter. Stilkene er også spiselige. Pak Choi smager let bittert. Derfor supplerer den salaten godt med søde og friske råvarer som æbler og revne gulerødder. Nødder, solsikke- eller græskarkerner sætter så prikken over i'et. Hvis du foretrækker at tilberede Pak Choi, bør du kun gøre dette i kort tid, så den bevarer et lille bid. Det tager kun 3 til 5 minutter i en pande eller wok. Den passer godt til forskellige grøntsagsblandinger og også til svampe. **Naturlig beliggenhed:** Pak Choi er oprindeligt hjemmehørende i de asiatiske klimazoner, især i Kina, Taiwan og Japan. **Succesfuld 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 - Chinesischer Senfkohl - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Leicht herbe asiatische Note für fruchtbare Sommersalate

Pak Choi ist ein naher Verwandter des Chinakohls. Er bildet lockere Köpfe mit hellen, dicken Blattrippen. Die löffelförmigen Blätter sind von dunklerem Grün und ähnlich denen des Mangolds. Pak Choi hat einen leicht senfartigen, aromatischen Geschmack. Bereits sechs bis acht Wochen nach der Pflanzung können Sie die Blätter ernten. Da Pak Choi viel Feuchtigkeit enthält, sollte er möglichst frisch verarbeitet werden. Ernten Sie die druckempfindlichen Blätter vorsichtig. Pak Choi schmeckt gehackt roh im Salat oder dient gedünstet als Basis für asiatische Gerichte. Auch der Stiel ist essbar. Pak Choi schmeckt leicht bitter. Daher ergänzt er sich im Salat gut mit süßen und frischen Zutaten wie Äpfeln und geriebenen Möhren. Nüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne geben dann den letzten Pfiff. Möchten Sie Pak Choi lieber garen, so sollten Sie dies nur kurz tun, damit er ein wenig Biss behält. In der Pfanne oder im Wok braucht er nur 3 bis 5 Minuten. Er passt gut zu diversen Gemüsemischungen und auch zu Pilzen. **Naturstandort:** Ursprünglich heimisch ist Pak Choi in den asiatischen Klimazonen, vor allem in China, Taiwan und Japan. **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 Auspflanzung 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 Erdreichs danken die Pflanzen mit einem höheren Ertrag und Aroma. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Auspflanzung und bis circa zwei bis drei Wochen vor der Ernte regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger. **Im Winter:** Die Aussaat sollte jährlich neu erfolgen.



Organic - Chinese mustard cabbage - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Lightly harsh Asian touch for fruity summer salads

Pak Choi is closely related to the Chinese cabbage. It grows loose heads with light, thick leaf veins. Its spoon-like leaves are of dark green colour, reminding of Swiss chard. Pak Choi has a slightly mustard-like and aromatic taste. You can harvest the leaves already about 6 to 8 weeks after seeding. Since it contains a lot of moisture, Pak Choi should be used preferably fresh. Harvest the pressure-sensitive leaves with care. Raw and chopped, Pak Choi goes well in salads. When cooked, it provides also a good base for Asian dishes. Even its stalk is edible which makes it well suited for salads with sweet and fresh ingredients like apples and grated carrots. Adding nuts, sunflower or pumpkin seeds would provide the final touch. If you prefer to cook or steam the Pak Choi, you may do so only briefly to preserve a firm bite. Cooked in a pan or wok it only takes about 3 to 5 minutes preparation time. Pak Choi can be nicely combined with various mixed vegetables, as well as with mushrooms. **Natural location:** Pak Choi is native to the Asiatic climate zone, particularly to China, Taiwan and Japan. **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 – Hiina sinepikapsas – Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Kergelt mõrkjas Aasia noot suviste puuviljasalatite juurde

Pak Choi on hiina kapsa lähisugulane. See moodustab lahtised pead, millel on heledad paksud leheveenid. Lusikataolised lehed on tumerohelised ja sarnased Šveitsi mangoldiga. Pak Choi on kergelt sinepilaadne aromaatselt maitse. Saate lehti koristada kuus kuni kaheksa nädalat pärast istutamist. Kuna Pak Choi sisaldab palju niiskust, tuleks seda töödelda võimalikult värskest. Korjake survetundlikud lehed hoolikalt. Pak Choi maitseb hästi toorelt salatisse hakituna või aurutatult ning Aasia roogade põhjana. Vars on ka söödav. Pak Choi maitseb kergelt mõrkjas. Seetõttu täiendab see salatit hästi magusate ja värske koostisosadega nagu õunad ja riivitud porgandid. Seejärel lisage pähklid, päevalille- või kõrvitsaseemned. Kui eelistate Pak Choi kühvetada, tehke seda vaid lühikest aega, et see jääks veidi näksi. Pannil või vakkpannil kulub vaid 3–5 minutit. Sobib hästi erinevate köögiviljasegudega ja ka seentega. **Looduslik asukoht:** Pak Choi on algselt levinud Aasia kliimavööndites, eriti Hiinas, Taiwanis ja Jaapanis. **Edukas kasvatamine:** Fliiskattega tuulekaitses külmas raamis võid taimi kasvatada pakaselisteks öödeks või pottides päikeselisel aknalaual jaanuarist märtsini. Istutage lga istutusaugu 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 istutuskaugusega nii sügavale, et juurepõhi oleks umbes sentimeetri jagu mullaga kaetud, ja joonige istutus kompostiga alla. **Parim asukoht:** Raske söötjana areneb taim kõige paremini sügaval, toitainerikkas mullas, millel on hea veekogumisvõime, päikesepaisteliselt kohas köögiviljaplatsil. **Optimaalne hooldus:** Taim vajab regulaarset vett ja toitaineid. Kasteke rohkelt, 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:** Külvituleks igal aastal uuendada.



LUOMU - kiinalainen sinappikaali - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Hieman katkera aasialainen tuoksu hedelmäiseen kesäsalaattiin

Pak Choi on kiinakaalin lähisukulainen. Se muodostaa löysät päät, joissa on kirkkaat, paksut lehtisuonet. Lusikkamaiset lehdet ovat tummemmanvihreitä ja samanlaisia kuin sveitsimangoldilla. Pak Choi on hieman sinappimainen, aromaattinen maku. Voit korjata lehdet kuudesta kahdeksaan viikkoa istutuksen jälkeen. Koska Pak Choi sisältää paljon kosteutta, se tulee käsitellä mahdollisimman tuoreena. Korjaa paineherkät lehdet huolellisesti. Pak Choi maistuu hyvältä pilkottuna raakana salaatisa tai höyrutettynä ja käytettynä aasialaisten ruokien pohjana. Varsi on myös syötävä. Pak Choi maistuu hieman katkeralta. Siksi se täydentää salaattia hyvin makuilla ja tuoreilla ainesosilla, kuten omenoilla ja raastetulla porkkanalla. Lisää sitten pähkinät, auringonkukan tai kurpitsan siemenet. Jos haluat keittää Pak Choi -juustoa mielummin, tee tämä vain lyhyen aikaa, jotta se säilyy. Se vie vain 3-5 minuuttia pannulla tai wokissa. Sopii hyvin erilaisten kasvissekoitusten ja myös sienien kanssa. **Luonnollinen sijainti:** Pak Choi on alun perin kotoisin Aasian ilmastovyöhykkeistä, erityisesti Kiinasta, Taiwanista ja Japanista. **Onnistunut viljely:** Voit kasvattaa kasveja tuulelta suojatussa kylmässä kehityksessä, jossa on fleecypäällinen 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 ulkoon toukokuun lopusta alkaen, jolloin yöpakkasia ei enää voi esiintyä. Istuta ne 40–50 senttimetrin istutusväliäsiänsä vasten, jotta juuripohja on noin senttimetri maaperän peitossa, ja alleviivaa istutuskompostilla. **Paras sijainti:** Raskaana syöttäjänä kasvi viihtyy parhaiten syvässä, ravinteikas maaperässä, jossa on hyvä veden varastointikyky aurinkoisessa paikassa vihannespaikalla. **Optimaalinen hoito:** Kasvi tarvitsee säännöllistä vettä ja ravinteita. Kastele runsaasti, etenkin kuumina päivinä, mutta vältä kastumista. Säännöllinen rikkauhojen 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 uusiksi joka vuosi.



BIO - Bok choy

Brassica rapa supsp. chinensis

Une note asiatique légèrement amère pour les salades estivales fruitées

Le bok choy est un parent proche du chou chinois. Il forme des têtes délicieuses avec des nervures de feuilles claires et grosses. Les feuilles, qui sont en forme de cuillère, sont vert foncé et ressemblent à celles de la bette. Le bok choy a un goût aromatique et légèrement comme la moutarde. Vous pouvez récolter six à huit semaines après la plantation. Comme le bok choy contient beaucoup d'humidité, il doit être utilisé lorsqu'il est le plus frais possible. Récoltez les feuilles sensibles à la pression prudemment. Le bok choy haché et cru est délicieux dans les salades et le bok choy cuit sert de base pour des plats asiatiques. La tige est aussi comestible. Le bok choy a un goût légèrement amer. C'est pour cette raison qu'il passe bien avec des ajouts doux et frais, comme les pommes et les carottes râpées dans les salades. Les noix et les graines de tournesol ou de courge donnent le dernier coup de sifflet. Si vous préférez cuire le bok choy, vous ne devez le faire que brièvement pour qu'il reste un peu ferme. Il faut seulement 3 à 5 minutes dans la poêle ou au wok. Il passe avec de divers mélanges de légumes et avec des champignons. **Emplacement naturel:** Le bok choy est originaire des zones climatiques asiatiques, surtout en Chine, au Taïwan et au Japon. **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 plante 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 - Κινέζικο λάχανο μουστάρδας - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Ελαφρώς πικρή ασιατική νότα για φρουτώδεις καλοκαιρινές σαλάτες

Ο Pak Choi είναι στενός συγγενής του κινέζικου λάχανου. Σχηματίζει χαλαρά κεφάλια με φωτεινές, παχιές φλέβες φύλλων. Τα φύλλα που μοιάζουν με κουτάλι είναι πιο σκούρα πράσινα και παρόμοια με αυτά του σέσκουλας. Το Pak Choi έχει μια ελαφρώς μουστάρδα, αρωματική γεύση. Μπορείτε να μαζέψετε τα φύλλα έξι έως οκτώ εβδομάδες μετά τη φύτευση. Δεδομένου ότι το Pak Choi περιέχει πολλή υγρασία, θα πρέπει να υποστεί επεξεργασία όσο το δυνατόν πιο φρέσκο. Συγκομίστε προσεκτικά τα ευαίσθητα στην πίεση φύλλα. Το Pak Choi έχει ωραία γεύση ψιλοκομμένο ωμό σε σαλάτα ή στον ατμό και χρησιμοποιείται ως βάση για ασιατικά πιάτα. Το κοτσάνι είναι επίσης βρώσιμο. Το Pak Choi έχει ελαφρώς πικρή γεύση. Επομένως, συμπληρώνει καλά τη σαλάτα με γλυκά και φρέσκα υλικά όπως μήλα και τριμμένα καρότα. Ξηροί καρποί, ηλιόσποροι ή κολοκυθόσποροι στη συνέχεια προσθέτουν τη τελευταία πινελιά. Εάν προτιμάτε να μαγειρέψετε το Pak Choi, θα πρέπει να το κάνετε μόνο για λίγο, ώστε να κρατήσει μια μικρή μπουκιά. Χρειάζονται μόνο 3 έως 5 λεπτά σε ένα τηγάνι ή γουόκ. Ταίριαζει με διάφορα μείγματα λαχανικών αλλά και με μανιτάρια. **Φυσική τοποθεσία:** Το Pak Choi είναι αρχικά εγγενές στις κλιματικές ζώνες της Ασίας, ειδικά στην Κίνα, την Ταϊβάν και την Ιαπωνία. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να καλλιεργήσετε τα φυτά σε ένα προστατευμένο από τον άνεμο κρύο πλαίσιο με κάλυμμα fleeces 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 το πορόφυτο έτοιμο για φύτευση. Η ιδανική θερμοκρασία βλάστησης είναι 15 έως 20 βαθμοί Κελσίου. Μόλις τα νεαρά φυτά έχουν ριζώσει καλά στο έδαφος, μπορούν να μετακινήθούν 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 καλυμμένη με χώμα και υπογραμμίστε τη φύτευση με κομπόστ. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Ως βαρύς τροφοδότης, το φυτό ευδοκίμει καλύτερα σε βαθύ, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος με καλή ικανότητα αποθήκευσης νερού σε ένα ηλιόλουστο σημείο στο έμπλαστο λαχανικών. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φυτό χρειάζεται κανονικό νερό και θρεπτικά συστατικά. Πότιστε άφθονα, ειδικά τις ζεστές μέρες, αλλά αποφύγετε την υπερχειλίση. Η τακτική αφαίρεση των ζιζανίων και η χαλάρωση του περιβάλλοντος εδάφους αναμειβουν 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 - Cabáiste Mustard Síneach - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Nóta beagán searbh na hÁise do sailéid samhraidh fruity

Is gaol gar do cabáiste Síneach é Pak Choi. Cruthaíonn sé cinn scaoilte le veins duille geal, tiubh. Tá na duilleoga atá cosúil le spúnóg níos dorchas glas agus cosúil le duilleoga Chard na hÉilvéise. Tá blas beagán aramatach cosúil le mustaird ag Pak Choi. Is féidir leat na duilleoga a fhómhar sé go hocht seachtaine tar éis a phlandáil. Ós rud é go bhfuil go leor taisce ag Pak Choi, ba cheart é a phróiseáil chomh úr agus is féidir. Bain na duilleoga brú-fogair go cúramach. Tá blas maith ag Pak Choi mionghearrtha amh i sailéad nó steamed agus a úsáidtear mar bhunús do míasa na hÁise. Tá an gas inite freisin. Tá blas beagán searbh ar Pak Choi. Dá bhrí sin, comhlánaíonn sé an sailéad go maith le comhábhair milis agus úra cosúil le úlla agus cairéid grátáilte. Ansin cuireann cnónna, lus na gréine nó síolta pumpkín an teagmháil deiridh leis. Más fearr leat an Pak Choi a chócaráil, níor cheart duit é seo a dhéanamh ach ar feadh tamaill ghearr ionas go gcoimeádfaidh sé beagán bite. Ní thógann sé ach 3 go 5 nóiméad i bpanna nó i wok. Téann sé go maith le meascáin glasraí éagsúla agus freisin le beacáin. **Suíomh nádúrtha:** Tá Pak Choi dúchais ó dhúchas do chriosanna aeráide na hÁise, go háirithe sa Tsin, sa Téaváin agus sa Tseapáin. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat na plandaí a fhás i bhfráma fuar cosanta ag an ngaoth le clúdach lomra le haghaidh oícheanta sioc nó i bpoatáir ar fhuinneog griannmhar ó Eanáir go Márta. Cuir trí ghráin thart ar aon ceintiméadar ar doimhneacht i bhfoshraith snáithín cnó cócó nó in ithir glasraí orgánacha do gach poll plandála. Tar éis pheacadh, fág ach an síológ is láidre. Bógáinn sé ceithre nó sé seachtaine ansin ó chur go dtí an síológ réidh le cur. Is é an teocht pheacadh 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 planda in ithir dhomhain atá saibhir i gchothaitheigh le toileadh maith stórála uisce in áit ghriannmhar sa phaiste glasraí. **Cúram is fearr is féidir:** Caitheadh an planda uisce agus cothaitheigh 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 aroma 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 - Kínverskt sinnepskál - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Örlítið bitur asískur tónn fyrir ávaxtaríkt sumarsalót

Pak Choi er náinn ættingi kínakáls. Það myndar lausa höfuð með björtum, þykkum blaðæðum. Skeiðlík blöðin eru dökkgræn og svipuð og svissneskur Chard. Pak Choi hefur örlítið sinnepslegt, arómatískt bragð. Þú getur uppskera laufin sex til átta vikur eftir gróðursetningu. Þar sem Pak Choi inniheldur mikinn raka ætti að vinna hann eins ferskan og hægt er. Uppskerið þrýstingsnæm blöðin vandlega. Pak Choi bragðast vel hakkað hrátt í salati eða gufusoðið og notað sem grunnur í asíska rétti. Stöngullinn er líka ætur. Pak Choi bragðast örlítið beiskt. Því bætir það salatið vel með sætu og fersku hráefni eins og eplum og rifnum gulrótum. Hnetur, sólblómaolía eða graskersfræ bæta svo lokahöndinni. Ef þú vilt frekar elda Pak Choi ættirðu að gera þetta aðeins í stuttan tíma svo það haldi smá biti. Það tekur aðeins 3 til 5 mínútur á pönnu eða wok. Það passar vel með ýmsum grænmetisblöndum og líka með sveppum. **Náttúruleg staðsetning:** Pak Choi er upphaflega innfæddur í Asíu loftslagssvæðum, sérstaklega í Kína, Taívan og Japan. **Árangursrík ræktun:** Hægt er að rækta plönturnar í vindvernduðum köldum ramma með lopapeysu fyrir frostnætur eða í pottum á sólríkum gluggakúsum frá janúar til mars. Gróðursettu þrjú korn um það bil eins sentimetrar djúpt í undirlagi kókosnetutrefja eða lífrænan jurtamold fyrir hverja gróðursetningarholu. Eftir spírún, skildu aðeins eftir sterkustu ungplöntuna. Síðan líða fjórar til sex vikur frá sáningu þar til græðlingurinn er tilbúinn til gróðursetningar. Kjörði spírunarhitastig 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 máli, þegar ekki verður lengur næturfrost. Gróðursettu þau með 40 til 50 sentimetrar gróðursetningarfarlægð svo djúpt að rötartotinn er um einn sentimetr þakinn mold og undirstrikaðu gróðursetninguna með moldu. **Besta staðsetningin:** Sem pungur fóðrari 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 - Cavolo senape cinese - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Una nota asiatica leggermente aspra, per insalate estive fruttate

Il Pak Choi è un parente stretto del cavolo cinese. Sviluppate teste soffici, con costole di foglie chiare e spesse. Le foglie, dalla forma a cucchiaino, sono di colore verde più scuro e simili a quelle della bietola. Il Pak Choi ha un gusto leggermente aromatico e simile alla senape. Da sei a otto settimane dopo la semina, si possono raccogliere le foglie. Poiché il Pak Choi contiene molta umidità, dovrebbe essere lavorato il più fresco possibile. Raccogliere con delicatezza le foglie che si staccano facilmente. Il Pak Choi è ottimo da crudo, tagliato in insalata, oppure cotto a vapore come base per piatti asiatici. Anche il gambo è commestibile. Il Pak Choi ha un sapore leggermente amaro, pertanto si accompagna bene in insalata con ingredienti dolci e freschi, come mele e carote grattugiate. Noci, semi di girasole o di zucca saranno la ciliegina sulla torta. Se si preferisce cucinare il Pak Choi è consigliabile farlo solo per breve tempo, in modo che mantenga le sue caratteristiche. In padella o in wok bastano dai 3 ai 5 minuti. Si abbina bene a vari mix di verdure e anche a funghi. **Posizione naturale:** Il Pak Choi è originario dei climi asiatici, specialmente in Cina, Taiwan e Giappone. **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 - Kineski gorušični kupus - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Lagano gorkasta azijska nota za voćne ljetne salate

Pak Choi je blizak rođak kineskog kupusa. Formira opuštene glavice sa svijetlim, debelim lisnim žilama. Listovi poput žlice tamnije su zeleni i slični listovima blitve. Pak Choi ima blago senf, aromatičan okus. Listove možete brati šest do osam tjedana nakon sadnje. Budući da Pak Choi sadrži puno vlage, treba ga prerađivati što je moguće svježije. Pažljivo berite listove osjetljive na pritisak. Pak Choi ima dobar okus nasjeckan sirov u salati ili kuhan na pari i koristi se kao osnova za azijska jela. Stabljika je također jestiva. Pak Choi ima blago gorak okus. Stoga dobro nadopunjuje salatu sa slatkim i svježim namirnicama poput jabuka i naribane mrkve. Orašasti plodovi, sjemenke suncokreta ili bundeve tada daju završni dodir. Ako više volite kuhati Pak Choi, trebali biste to činiti samo kratko vrijeme kako bi zadržao mali zalogaj. Potrebno je samo 3 do 5 minuta u tavi ili woku. Dobro se slaže s raznim mješavinama povrća, a također i s gljivama. **Zemlja porijekla:** Pak Choi je izvorno porijeklom iz azijskih klimatskih zona, posebno iz Kine, Tajvana i Japana. **Uspješan uzgoj:** Biljke možete uzgajati u hladnom okviru zaštićenom od vjetrova 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 sjetve 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 podvucite 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 - Kinas sinepju kăposti - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Nedaudz rûgtena Āzijas nots augļu vasaras salātiem

Pak Choi ir tuvs Kinas kăpostu radnieks. Tas veido valīgas galvas ar spilgtām, biežām lapu vēnām. Karotei līdzīgās lapas ir tumšāk zaļas un līdzīgas Šveices mangolda lapām. Pak Choi ir nedaudz sinepēm līdzīga, aromātiska garša. Lapas var novākt sešas līdz astoņas nedēļas pēc stādīšanas. Tā kā Pak Choi satur daudz mitruma, to vajadzētu apstrādāt pēc iespējas ātrāk. Rūpīgi novāciet spiedienjutīgās lapas. Pak Choi labi garšo sasmalcināts neapstrādāts salātos vai tvaicēts un izmantots par pamatu Āzijas ēdieniem. Kātiņš ir arī ēdams. Pak Choi garšo nedaudz rūgta. Tāpēc tas labi papildina salātus ar saldām un svaigām sastāvdaļām, piemēram, āboliem un rīvītiem burkāniem. Pēc tam pievienojiet riekstus, saulespuķu vai ķirbju sēklas. Ja vēlaties gatavot Pak Choi, dariet to tikai īsu laiku, lai tas saglabātu nelielu kumosu. Pannā vai wok pannā tas aizņem tikai 3 līdz 5 minūtes. Tas labi sader ar dažādiem dārzeņu maisījumiem un arī ar sēnēm. **Dabiska vieta:** Pak Choi sākotnēji dzimtene ir Āzijas klimata joslas, īpaši Ķīnā, Taivānā un Japānā. **Veiksmīga audzēšana:** No vēja aizsargātā aukstā karkasā ar vilnas pārsegu var audzēt augus salnām nakstīm 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 atstāiet tikai spēcīgāko stādu. Pēc tam no sēšanas līdz stādām, kas ir gatavas 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 pārklāta 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 dārzeņu laukā. **Optimāla aprūpe:** Augam nepieciešams regulārs ūdens un barības vielas. Laistiet bagātīgi, īpaši karstās dienās, taču izvairieties no ūdens aizsērēšanas. Regulāra nezāļu likvidēšana un apkārtējās augsnes irdināšana piešķir augiem lielāku ražu un aromātu. Regulāri nodrošiniet augus ar organisko dārzeņu mēslojumu pēc stādīšanas un apmēram divas līdz trīs nedēļas pirms ražas novākšanas. **Ziemā:** Sēja jāatjauno katru gadu.



EKOLOGISKAS – Kininis garstyčių kopūstas – Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Šiek tiek kartų azijsietiška nata vaisinēms vasaras salotoms

Pak Choi yra artimas pekino kopūsto giminaitis. Jis formuoja laisvas galvas su ryškiomis, storomis lapų gyslomis. Į šaukštą panašūs lapai yra tamsiai žali ir panašūs į šveicarinio mango lapelius. Pak Choi turi šiek tiek garstyčias primenantį aromatingą skonį. Galite nuimti lapus nuo šešių iki aštuonių savaičių po pasodinimo. Kadangi „Pak Choi“ sudėtyje yra daug drėgmės, jį reikia apdoroti kuo šviežiau. Atsargiai nuimkite slėgiui jautrius lapus. Pak Choi skanus susmulkintas žalias salotose arba garintas ir naudojamas kaip azijsietiškų patiekalų pagrindas. Kotelis taip pat yra valgomas. Pak Choi skonis yra šiek tiek kartaus. Todėl jis puikiai papildo salotas su saldžiais ir šviežiais ingredientais, tokiais kaip obuoliai ir tarkuotos morkos. Riešutai, saulėgrąžų arba moliūgų sėklos prideda apdailą. Jei norite virti Pak Choi, darykite tai tik trumpą laiką, kad jis išliktų šiek tiek kšnis. Keptuvėje arba wok keptuvėje užtrunka tik 3–5 minutes. Dera su įvairiais daržovių mišiniais, taip pat su grybais. **Natūrali vieta:** Pak Choi iš pradžių kilęs iš Azijos klimato zonų, ypač Kinijoje, Taivane ir Japonijoje. **Sėkmingas auginimas:** Augalus galite auginti nuo vėjo apsaugotame šaltame karkase su vilnoniu uždangalu šaltoms naktimis arba vazonoje ant saulėtos palangės sausio – kovo mėnesiais. Pasodinkite tris grūdus maždaug vieno centimetro gylyje 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 įsišakniuja per dirvą, nuo gegužės pabaigos, kai nebegali kilti naktynių šalų, jie gali keltis į lauką. Pasodinkite juos 40–50 centimetru sodinimo atstumu taip, kad šaknies pagrindas būtų apie vieną centimetrą padengtas žeme, o sodinimą pabrinkite kompostu. **Geriausia vieta:** Kadangi augalas yra sunkus tiekėjas, jis geriausiai klesti giliame, maistingų medžiagų turinčiame dirvožemyje, kuriame gerai sulaiko vandenį saulėtoje daržovės vietoje. **Optimali priežiūra:** Augalui reikia reguliaraus vandens ir maistingų medžiagų. Laistykite gausiai, ypač karštomis dienomis, tačiau venkite vandens užmirkimo. Reguliarius piktžolių šalinimus 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:** Sēja reikia atnaujinti kasmet.



ORGANIČI - Kabočča tal-Mustarda Ćiniža - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Nota Asjatika kemmxejn morra għall-insalati tas-sajf bil-frott

Pak Choi huwa qarib mill-qrib tal-kabočči Ćiniži. Jifforra rjus maħlula b'vini tal-weraq qawwi u ĥoxnin. Il-weraq bħal mġharfa huma ĥodur aktar skur u simili għal dawk tal-chard Svizzera. Pak Choi għandu toġhma aromatika li tixbah kemm il-mustarda. Tista 'taħsad il-weraq minn sitta sa tmien ġimgħat wara t-tħawwil. Peress li Pak Choi fih ĥafna umditā, għandu jiġi pproċessat frisk kemm jista 'jkun. Ĥsad il-weraq sensitivvi għall-pressjoni bir-reqqa. Pak Choi għandu toġhma tajba mqatta 'nej f'insalata jew steamed u użat bħala l-baži għal platti Asjatiċi. Iz-zokk huwa wkoll tajjeb għall-ikel. Pak Choi għandu toġhma kemmxejn morra. Għalihekk, tikkmplimentta sew l-insalata b'ingredjenti ĥelwin u friski bħal tuffieħ u karrotti maħkuk. Ġewż, żerriegħa tal-ġirasol jew tal-qara ĥamra mbaġħad žid il-finitura. Jekk tippreferi issajjar il-Pak Choi, għandek tagħmel dan biss għal żmien qasir sabiex iżomm ftit gidma. Jieħu biss 3 sa 5 minuti f'taġen jew wok. Jmur tajjeb ma 'diversi taħlitiet ta' ĥxejjex u wkoll mal-faqġieġħ. **Post naturali:** Pak Choi huwa originarjament indiġenu għaż-zoni tal-klima Ażjatika, speċjalment fiċ-Ćina, it-Tajwan u l-Gappun. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Tista 'tikber il-pjanti f'qafas kiesaħ protett mir-riħ b'għatu suf għal iljieli glata jew fi qsari fuq it-tieqa xemxija minn Jannar sa Marzu. Pjanta tliet qmuħ madwar ċentimetru fond f'sottostrat tal-fibra tal-ġewż jew ĥamrija veġetali organika għal kull toqba tat-tħawwil. Wara l-germinazzjoni, ĥalli biss l-aktar nebbieta b'saħħitha. Imbaġħad jieħu erba 'sa sitt ġimgħat miż-żrieġħ sa n-nebbieta lesta għat-tħawwil. It-temperatura ideali tal-germinazzjoni hija 15 sa 20 grad Celsius. Hekk kif il-pjanti žġħar għandhom l-ġheruq sew mill-ĥamrija, jistġu jinxmu barra mill-aħħar ta 'Mejju, meta ma jkunx jista 'jseħħ aktar glata bil-lejl. Ĥallahom b'distanza ta 'tħawwil ta' 40 sa 50 ċentimetru tant fil-fond li l-baži ta 'l-għeruq hija madwar ċentimetru miksija bil-ĥamrija u enfasizza t-tħawwil bil-kompost. **L-aħjar post:** Bħala alimentatriċi tqil, l-impjant jiffjorixxi l-aħjar f'ĥamrija fond u b'ĥafna nutrijenti b'kapaciā tajba ta 'ħažna ta' ilma f'post xemxi fil-garža tal-ĥxejjex. **Kura ottimali:** L-impjant jeħtieġ ilma u nutrijenti regolari. Ilma b'mod liberali, speċjalment fi ġranet shan, imma evita li jxaqleb l-ilma. It-tneħħija regolari tal-ħaxix ĥažin u l-illaxkar tal-ĥamrija tal-madwar jippremjaw lill-pjanti b'rendiment u aroma oġħla. Ipprovi lill-pjanti b'fertilizzant veġetali organiku regularment wara t-tħawwil u sa madwar ġimgaħtejn sa tliet ġimgħat qabel il-ħsad. **Fix-xitwa:** Iż-żrieġħ għandu jiġġedded kull sena.



Bio - Chinese Mosterdkool - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Licht scherpe Aziatische noot voor fruitige zomerse salades

Pak Choi is een naaste verwant van Chinese kool. Het vormt losse koppen met heldere, dikke bladnerven. De lepelachtige bladeren zijn donkerder groen en lijken op die van de snijbiet. Pak Choi heeft een licht mosterdachtige, aromatische smaak. U kunt de bladeren slechts zes tot acht weken na het planten oogsten. Omdat paksoi veel vocht bevat, moet deze zo vers mogelijk worden verwerkt. Oogst voorzichtig de drukgevoelige bladeren. Pak Choi wordt rauw gehakt in een salade of gebruikt als basis voor Aziatische gerechten. De stengel is ook eetbaar. Pak Choi smaakt licht bitter. Het wilt de salade daarom goed aan met zoete en verse ingrediënten zoals appels en geraspte wortelen. Noten, zonnebloempitten of pompoenpitten geven dan het laatste fluitsignaal. Als je liever paksoi kookt, doe dit dan maar kort zodat het een beetje beet blijft. In de pan of in de wok duurt het maar 3 tot 5 minuten. Het past goed bij verschillende groentemixen en champignons. **Natuurlijke locatie:** Pak Choi komt oorspronkelijk uit de Aziatische klimaatzones, voornamelijk in China, Taiwan en Japan. **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 - Kinesisk sennepskål - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Litt bitter asiatisk tone for fruktige sommersalater

Pak Choi er en nær slektning av kinakål. Den danner løse hoder med lyse, tykke bladårer. De skjelignende bladene er mørkere grønne og ligner på mangold. Pak Choi har en litt sennepsaktig, aromatisk smak. Du kan høste bladene seks til åtte uker etter planting. Siden Pak Choi inneholder mye fuktighet, bør den behandles så fersk som mulig. Høst de trykkløse bladene forsiktig. Pak Choi smaker godt hakket rå i en salat eller dampet og brukt som basis for asiatiske retter. Stilken er også spiselig. Pak Choi smaker litt bittert. Derfor utfyller den salaten godt med søte og ferske ingredienser som epler og revne gulrøtter. Nøtter, solsikke- eller gresskarkjerner setter så prikken over i'en. Hvis du foretrekker å tilberede Pak Choi, bør du bare gjøre dette i kort tid, slik at den beholder et lite bitt. Det tar bare 3 til 5 minutter i en panne eller wok. Den passer godt til ulike grønnsaksblandinger og også til suppe. **Naturlig beliggenhet:** Pak Choi er opprinnelig hjemmehørende i de asiatiske klimasonene, spesielt i Kina, Taiwan og Japan. **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 plante hull. 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 - Pekiska - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Lekko cierpka azjatycka nuta do owocowych letnich sałatek

Pak Choi jest blisko spokrewniony z kapustą pekińską. Rośnie luźne głowy z jasnymi, gęstymi żyłkami liściowymi. Liście przypominające łyżkę są ciemnozielone, przypominające boćwinę. Pak Choi ma lekką musztardową i aromatyczny smak. Liście można zbierać już około 6 do 8 tygodni po wysianiu. Ponieważ zawiera dużo wilgoci, Pak Choi powinien być używany najlepiej na świeżo. Ostrożnie zbierz liście wrażliwe na nacisk. Surowe i posiekane Pak Choi dobrze pasuje do sałatek. Po ugotowaniu stanowi również dobrą bazę do dań kuchni azjatyckiej. Nawet jej łodyga jest jadalna, dzięki czemu dobrze nadaje się do sałatek ze słodkimi i świeżymi składnikami, takimi jak jabłka i starta marchewka. Dodanie orzechów, pestek słonecznika lub dyni zapewni ostateczny szlif. Jeśli wolisz gotować lub gotować na parze Pak Choi, możesz to zrobić tylko na chwilę, aby zachować mocny kęs. Ugotowany na patelni lub woku zajmuje tylko około 3 do 5 minut. Pak Choi można ładnie komponować z różnymi mieszankami warzyw, a także z grzybami. **Naturalne położenie:** Pak Choi pochodzi z azjatyckiej strefy klimatycznej, zwłaszcza z Chin, Tajwanu i Japonii. **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 wykielkowaniu możesz przekłuć sadzonki pozostawiając tylko najsilniejszą. Po wysianiu potrzeba około czterech do sześciu tygodni, zanim sadzonki rozwiną się prawidłowo. Idealna do kielkowania byłaby temperatura pomiędzy 15 ° a 20 ° Celsjusza. Począwszy od końca maja, kiedy nie ma już mroźnych nocy, a gdy tylko sadzonki dobrze ukorzenią 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 odżywania. Podlewaj obficie, szczególnie w upalne dni, ale unikaj gromadzenia się wody. Od czasu do czasu pielnie 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 zimą:** Roślinę należy wysiewać co roku.



ORGÂNICO - Couve Mostarda Chinesa - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Nota asiática levemente amarga para saladas frutadas de verão

Pak Choi é um parente próximo do repolho chinês. Forma cabeças soltas com veios foliares grossos e brilhantes. As folhas em forma de colher são de um verde mais escuro e semelhantes às da acelga suíça. Pak Choi tem um sabor aromático ligeiramente parecido com mostarda. Você pode colher as folhas de seis a oito semanas após o plantio. Como o Pak Choi contém muita umidade, ele deve ser processado o mais fresco possível. Colha as folhas sensíveis à pressão com cuidado. O Pak Choi tem um bom sabor, picado cru em uma salada ou cozido no vapor e usado como base para pratos asiáticos. O talo também é comestível. Pak Choi tem um sabor ligeiramente amargo. Portanto, complementa bem a salada com ingredientes doces e frescos, como maçãs e cenouras raladas. Nozes, sementes de girassol ou abóbora dão o toque final. Se preferir cozinhar o Pak Choi, deve fazê-lo apenas por um curto período de tempo para que fique um pouco morno. Leva apenas 3 a 5 minutos em uma panela ou wok. Acompanha bem várias misturas de vegetais e também com cogumelos. **Localização natural:** Pak Choi é originalmente nativa das zonas climáticas asiáticas, especialmente na China, Taiwan e Japão. **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 - Varză Chineză - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Notă asiatică ușor tartă pentru salate fructate de vară

Pak Choi este o rudă apropiată a varzei chinezești. Formează capete libere cu vene frunze strălucitoare și groase. Frunzele asemănătoare unei linguri sunt de un verde mai închis și asemănătoare cu cele ale bietului elvețian. Pak Choi are un gust aromat ușor de muștar. Puteți recolta frunzele la doar șase până la opt săptămâni după plantare. Deoarece Pak Choi conține multă umiditate, ar trebui procesat cât mai proaspăt posibil. Recoltați ușor frunzele sensibile la presiune. Pak Choi este tocat crud într-o salată sau folosit ca bază pentru preparatele asiatice. Tulpina este, de asemenea, comestibilă. Pak Choi are un gust ușor amar. Prin urmare, completează bine salata cu ingrediente dulci și proaspete, cum ar fi mere și morcovi rasi. Nucile, floarea-soarelui sau semințele de dovleac dau apoi fluierul final. Dacă preferați să gătiți pak choi, ar trebui să faceți acest lucru doar pe scurt, astfel încât să păstreze un pic de mușcătură. Durează doar 3 până la 5 minute în tigaie sau în wok. Merge bine cu diverse amestecuri de legume și ciuperci. **Locație naturală:** Pak Choi este originar din zonele climatice asiatice, în principal în China, Taiwan și Japonia. **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 însemănțare până la plantarea răsadurilor. Temperatura ideală de germinare este de 15-20 grade Celsius. De îndată ce plantele tinere au adânc înrădăcinat mingeă 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 - Kinesisk Senapskål - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Lätt sylrig asiatisk anteckning för fruktiga sommarsallader

Pak Choi är en nära släkting till kinakål. Det bildar lösa huvuden med ljusa, tjocka bladår. De skedliknande bladen är mörkgröna och liknar de hos schweizisk chard. Pak Choi har en lätt senapsliknande, aromatisk smak. Du kan skörda bladen bara sex till åtta veckor efter plantering. Eftersom Pak Choi innehåller mycket fukt bör det bearbetas så friskt som möjligt. Skör försiktigt de tryckkänsliga bladen. Pak Choi hackas rå i en sallad eller används som bas för asiatiska rätter. Stammen är också ätbar. Pak Choi smakar lite bittert. Det kompletterar därför salladen väl med söta och färska ingredienser som äpplen och riven morötter. Nötter, solros- eller pumpafrön ger sedan sista vissepipan. Om du föredrar att laga pak choi bör du bara göra detta kort så att det bibehåller lite bit. Det tar bara 3 till 5 minuter i pannan eller i woken. Det passar bra med olika grönsaksblandningar och svamp. **Naturligt läge:** Pak Choi är ursprungligen införd till de asiatiska klimatzonerna, främst i Kina, Taiwan och Japan. **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 planteringshåll ungefär 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 plantering 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 - Čínská horčicová kapusta - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Mierne horká ázijská nota do ovocných letných šalátov

Pak Choi je blízky príbuzný čínskej kapusty. Tvorí voľné hlávky s jasnou, hustou žilnatinou listov. Lyžičkovité listy sú tmavšie zelené a podobné listom mangoldu. Pak Choi má mierne horčicovú, aromatickú chuť. Listy môžete zbierať šesť až osem týždňov po výsadbe. Keďže Pak Choi obsahuje veľa vlhkosti, malo by byť spracované čo najčerstvejšie. Listy citlivé na tlak zbierajte opatrne. Pak Choi chutí dobre nasekaný surový v šaláte alebo dusený a používa sa ako základ ázijských jedál. Jedlá je aj stonka. Pak Choi chutí mierne horko. Šalát preto dobre doplní sladkými a čerstvými surovinami ako sú jablká a strúhaná mrkva. Bodku potom dodajú orešky, slnečnicové či tekvicové semená. Ak uprednostňujete varenie Pak Choi, mali by ste to robiť len krátko, aby si zachovala trochu sústa. Na panvici alebo vo woku to trvá len 3 až 5 minút. Hodí sa do rôznych zeleninových zmesí a tiež do húb. **Prirodzená poloha:** Pak Choi pochádza pôvodne z ázijských klimatických pásiem, najmä z Číny, Taiwanu a Japonska. **Úspešná kultivácia:** Rastliny môžete pestovať v chladnom ráme chránenom pred vetrom s flísovým krytom na mrazivé noci alebo v kvetináčoch na slnečnom parapete od januára do marca. Do každej výsadbovej jamy zasadte tri zrná asi jeden centimeter hlboko do substrátu z kokosových vlákien 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 nastať nočné mrazy, premiestniť von. Vysádzajte 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 na živiny s dobrou schopnosťou uchovávať vodu na slnečnom mieste v zeleninovej záhone. **Optimálna starostlivosť:** Rastlina potrebuje pravidelnú vodu a živiny. Polievajte hojne, najmä v horúcich dňoch, ale vyhnite sa podmáčaniu. Pravidelné odstraňovanie buriny a kyprenie okolitej pôdy odmeňuje 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 - Kitajsko gorčično zelje - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Rahlo grenka azijska nota za sadne poletne solate

Pak Choi je bližnji sorodnik kitajskega zelja. Tvorí ohlapne glave s svetlimi, debelimi listnimi žilami. Žličasti listi so temneje zelene barve in podobni tistim pri blitvi. Pak Choi ima rahlo gorčični, aromatičen okus. Liste lahko pobirate šest do osem tednov po sajenju. Ker Pak Choi vsebuje veliko vlage, ga je treba predelati čim bolj svežega. Previdno poberite na pritisk občutljive liste. Pak Choi je dober okus, sesekljan surov v solati ali kuhan na pari in se uporablja kot osnova za azijske jedi. Užito je tudi steblo. Pak Choi je rahlo grenkega okusa. Zato dobro dopolnjuje solato s sladkimi in svežimi sestavinami, kot so jabolka in naribano korenje. Piko na i dodajo oreščki, sončnična ali bučna semena. Če raje kuhate Pak Choi, to počnite le kratek čas, da ostane majhen grizljaj. V ponvi ali voku traja le 3 do 5 minut. Odlično se poda k raznim zelenjavnim mešanicam in tudi k gobam. **Naravni habitat:** Pak Choi izvira iz azijskih podnebnih območij, zlasti na Kitajskem, Tajvanu in Japonskem. **Navodila za gojenje:** Rastline lahko gojite v mrzlih nočeh v hladnem okvirju, zaščiteno 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 - Col de mostaza china - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Nota asiática ligeramente ácida para ensaladas afrutadas de verano

Pak Choi es una variedad cercana a la col china. Forma cabezas sueltas con hojas ligeras, gruesas y veteadas. Las hojas en forma de cuchara son de color verde más oscuro y similares a las de la acelga. Pak Choi tiene un sabor aromático y que recuerda un poco a mostaza. Las hojas se pueden cosechar de seis a ocho semanas después de la siembra. Como el Pak Choi contiene mucha humedad, debe ser procesado lo más fresco posible. Cosechar cuidadosamente ya que las hojas son sensibles a la presión. Pak Choi sabe muy bien como picadillo crudo en una ensalada o servido al vapor como base para platos asiáticos. El tallo también es comestible. Pak Choi sabe ligeramente amargo. Por lo tanto, se complementa bien en ensaladas con ingredientes dulces y frescos, como manzanas y zanahorias ralladas. Las nueces, el girasol o las semillas de calabaza dan el último toque. Si prefieres cocinar a Pak Choi, sólo debes hacerlo por un tiempo corto para que se quede firme. En la sartén o en el wok, sólo necesita de 3 a 5 minutos. Combina muy bien con diversas mezclas de verduras y también con setas. **Ubicación natural:** Pak Choi es originario de las zonas climáticas asiáticas, especialmente de China, Taiwán y Japón. **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 - Zelí z čínské hořčice - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Lehce hořká asijská nota pro ovocné letní saláty

Pak Choi je blízký příbuzný čínskému zelí. Tvoří volné hlávky s jasnou, tlustou listovou žilnatinou. Lžícovité listy jsou tmavě zelené a podobné jako u mangoldu. Pak Choi má mírně aromatickou chuť podobnou hořčici. Listy můžete sklízet šest až osm týdnů po výsadbě. Jelikož Pak Choi obsahuje hodně vlhkosti, měl by být zpracován co nejčerstvěji. Listy citlivé na tlak sklízíte opatrně. Pak Choi chutná dobře nasekaný syrový v salátu nebo dušený a používá se jako základ asijských jídel. Jedlý je i stonek. Pak Choi chutná mírně hořce. Salát proto dobře doplní sladkými a čerstvými surovinami, jako jsou jablka a strouhaná mrkev. Tečku pak dodávají ořechy, slunečnicová nebo dýňová semínka. Pokud dáváte přednost vaření Pak Choi, měli byste to dělat jen krátkou dobu, aby si zachovalo trochu kousnutí. Na pávni nebo woku to trvá jen 3 až 5 minut. Hodí se k různým zeleninovým směsím a také k houbám. **Přirozená poloha:** Pak Choi pochází původně z asijských klimatických pásem, zejména z Číny, Tchaj-wanu a Japonska. **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 zasadíte 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 prokořeně půdu, mohou se od konce května, kdy již nemohou vyskytnout noční mrazíky, přesunout ven. Sázejte je na vzdálenost výsadby 40 až 50 centimetrů tak hluboko, aby kořenový základ byl asi jeden centimetr zasypaný 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 - Çin Hardallı Lahana - Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Meyveli yaz salataları için hafif acı Asya notası

Pak Choi, Çin lahanasının yakın akrabasıdır. Parlak, kalın yaprak damarları ile gevşek kafalar oluşturur. Kaşık benzeri yapraklar daha koyu yeşildir ve paziya benzer. Pak Choi'nin hafif hardala benzer aromatik bir tadı vardır. Yaprakları ekimden altı ila sekiz hafta sonra toplayabilirsiniz. Pak Choi çok fazla nem içerdiğinden mümkün olduğunca taze işlenmelidir. Basınca duyarlı yaprakları dikkatlice toplayın. Pak Choi, bir salatada çiğ doğranmış veya buharda pişirilmiş ve Asya yemeklerinin temeli olarak kullanılan güzel bir tada sahiptir. Sap da yenilebilir. Pak Choi'nin tadı biraz acıdır. Bu nedenle salatayı elma ve rendelenmiş havuç gibi tatlı ve taze malzemelerle tamamlayın. Fındık, ayçiçeği veya kabak çekirdeği daha sonra son rötuşları ekleyin. Pak Choi'yi pişirmeyi tercih ederseniz, bunu sadece kısa bir süre yapmalısınız, böylece biraz ısırır. Bir tavada veya wok'ta sadece 3 ila 5 dakika sürer. Çeşitli sebze karışımları ve ayrıca mantarlarla iyi gider. **Doğal konum:** Pak Choi aslen Asya iklim bölgelerine, özellikle Çin, Tayvan ve Japonya'ya özgüdür. **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 fideli 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 saldığında, 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 santimetrelik 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 – Kínai mustárkáposzta – Pak Choi

Brassica rapa supsp. chinensis

Enyhén kesernyés ázsiai jegy a gyümölcsös nyári salátákhoz

A Pak Choi a kínai kel közeli rokona. Laza fejeket képez, fényes, vastag levélerekkel. A kanálszerű levelek sötétzöldek és hasonlók a mángold leveleihez. A Pak Choi enyhén mustáros, aromás ízű. **Természetes elhelyezkedés:** A Pak Choi eredetileg az ázsiai éghajlati övezetekben őshonos, különösen Kínában, Tajvanon és Japánban. **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 költöztethet, 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 - カラシナ - チンゲンサイ

Brassica rapa supsp. chinensis

フルーティーな夏のサラダにスパイシーなアジア風味

チンゲンサイはハクサイととても似ています。それは軽くて厚い葉を成長させます。スプーンのような葉は濃い緑色で、スイスチャードを連想させます。チンゲンサイはからし菜の様な香りと風味を持ちます。

播種から6~8週間後には収穫できます。チンゲンサイには多くの水分が含まれているので、できるだけ新鮮なうちに使用してください。収穫時には葉を傷つけないように注意します。生のまま切ったものはサラダによく合いアジア料理に最適です。茎も食べることができ、リンゴやすりおろしたニンジンのような甘く新鮮な食材と一緒にサラダにするととても美味しいです。そこにナッツ、ヒマワリの種、カボチャの種を加えて完成です。歯ごたえを残すため、チンゲンサイは短時間で調理します。鍋やフライパンで調理する場合は、3~5分で十分です。チンゲンサイは他の野菜やマッシュルームなどと相性が良いです。

自然な場所: チンゲンサイはアジアの気候に適しており、中国、台湾、日本が原産です。

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: 18702 / BIO - Chinesischer Senfkohl - Pak Choi