



SAFLAX®



Tips



About © : Contact SAFLAX -

Apium graveolens var. Dulce

 Български	BG	2	 Malti	MT	5
 Dansk	DK	2	 Nederlands	NL	5
 Deutsch	DE	2	 Norsk	NO	6
 English	UK	2	 Polski	PL	6
 Eesti	EE	3	 Português	PT	6
 Suomalainen	FI	3	 Românesc	RO	6
 Français	FR	3	 Svenska	SE	7
 Ελληνική	GR	3	 Slovensky	SK	7
 Gaeilge	IE	4	 Slovenski	SI	7
 íslenskur	IS	4	 Español	ES	7
 Italiano	IT	4	 Český	CZ	8
 Hrvatski	HR	4	 Türkçe	TR	8
 Latviešu	LV	5	 Magyar	HU	8
 Lietuvių kalba	LT	5	 日本語	JP	9



БИО - Целина - висок Юта

Apium graveolens var. Dulce

Нискокалорични супер зеленчуци – вкусни и здравословни като смути или сок

Целината произлиза от дивата целина и е известна като ефективно и вкусно лечебно растение в Средиземноморието от древни времена. Твърди се, че има ефект на афродизиак, а съставките му се смятат за противовъзпалителни и диуретични. Целината е елементарна част от сувороядството и е подходяща за салати и фингерфуд за потапяне. И разбира се е важна съставка за оригиналния италиански сос Болонезе. Като сок или смути, той представлява идеален запас от вторични растителни вещества, антиоксиданти, витамини, горчиви вещества и етерични масла. **Естествено местоположение:** Дивата целина идва от богатите на хранителни вещества, варовити и солени блатни почви на европейските средиземноморски и атлантически брегове. **Успешно отглеждане:** Трябва да предпочитате растенията от март на слънчев перваз на прозореца. След предкултивиране от 6 до 8 седмици те могат да бъдат засадени през май. За по-добро покълване оставете семената предварително да се нахиснат на стайна температура за една нощ. След това засадете семената на 0,5 cm дълбочина, покрийте ги само леко с хранителна среда и саксията с хранително фолио. Светъл перваз на прозореца с околна температура от 16° до 20° е идеалното място за покълване. С 2 до 3 добре развити листчета, разсадът може да се трансплантира в малки саксии и трябва да се държи малко по-хладно при 16° до 18° по Целзий до трансплантацията. След още 2 седмици трябва да се приложи малко течен тор за първи път. Преди засаждане се препоръчва да поставите саксии на светло и защитено място в градината за няколко дни, за да се втвърдят младите растения. Разсадът се засажда на разстояние 50 x 50 cm едно от друго и не по-дълбоко в саксията от преди. **Най-доброто местоположение:** Целината предпочита слънчеви до частично сенчести места. Като тежък хранител, той обича богата на хранителни вещества почва, която трябва да е възможно най-варовита и достатъчно влажна. **Оптимална грижа:** Растението се нуждае от редовна вода и хранителни вещества от самото начало. Поливайте обилно, особено в горещите дни, но избягвайте преовлажняване. Подхранвайте растенията редовно с органичен зеленчуков тор след засаждане. Поради високите изисквания за натрий и бор, трябва от време на време да поливате стеблото целина с престоляла, солена вода за готвене. Вашата целина е готова за прибиране на реколтата от октомври. Чувствителен е към замръзване и трябва да се бере преди първата нощна слана. За да направите това, издърпайте цялото растение, включително корените, от земята. За съхранение отрежете стъблата на четири инча над първия листен клон, увийте растенията до сърцето във вестник и ги поставете с корените близо един до друг в кутия с влажен пясък. Те остават свежи осем седмици в хладна изба. **През зимата:** Целината се засява ежегодно.



БИО - Selleri - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Supergrøntsager med lavt kalorieindhold - lækker og sundt som smoothie eller juice

Selleri stammer fra vildselleri og har været kendt som en effektiv og velmagende lægeplante i Middelhavet siden urtiden. Det siges at have en afrodisiakum virkning, og dets ingredienser betragtes som anti-inflammatoriske og vanddrivende. Selleri er en elementær del af råkostkøkkenet og er velegnet til salater og fingermad til dypning. Og det er selvfølgelig en vigtig ingrediens til den originale italienske Bolognese sauce. Som juice eller smoothie repræsenterer den en ideel forsyning af sekundære plantestoffer, antioxidanter, vitaminer, bitterstoffer og æteriske olier. **Naturlig beliggenhed:** Vild selleri kommer fra de næringsrige, kalkholdige og søltholdige sumpjorde ved de europæiske Middelhavskyster og Atlanterhavskysten. **Successful dyrkning:** Du bør foretrække planterne fra marts på en solrig vindueskarm. Efter en forkultur på 6 til 8 uger kan de plantes ud i maj. For bedre spiring, lad frøene ligge i blød ved stuetemperatur natten over. Plant derefter frøene 0,5 cm dybt, dæk dem kun let med vækstmedium og vækstpotten med en husholdningsfilm. En lys vindueskarm med en omgivelsestemperatur på 16° til 20° er det ideelle sted til spiring. Med 2 til 3 veludviklede foldere kan frøplanterne transplanteres i små potter og bør opbevares lidt køligere ved 16° til 18° Celsius, indtil de er tilstrækkeligt fugtige. Efter yderligere 2 uger bør der indgives noget flydende gødning for første gang. Før plantning anbefales det at stille krukkerne et lyst og lunt sted i haven i nogle dage for at hærde de unge planter af. Frøplanterne skal plantes med 50 x 50 cm mellemrum og ikke dybere i potten end før. **Den bedste beliggenhed:** Selleri foretrækker solrige til delvist skygfulde steder. Som tungfoder elsker den en næringsrig jord, der skal være så kalkholdig som muligt og tilstrækkelig fugtig. **Optimal pleje:** Planten har brug for regelmæssigt vand og næring lige fra starten. Vand rigeligt, især på varme dage, men undgå vandfyldning. Forsyn planterne regelmæssigt med organisk vegetabilsk gødning efter plantning. På grund af de høje krav til natrium og bor, bør du lejlighedsvis vande din selleristængel med gammelt, salt kogevand. Din selleri er klar til at høste fra oktober. Den er frostsølsom og bør høstes inden den første nattefrost. For at gøre dette skal du trække hele planten inklusive rødderne ud af jorden. Til opbevaring skærer du stilkene fire centimeter over den første bladgren, pakker planterne ind til hjertet i avispapir og placerer dem med rødderne tæt sammen i en kasse med fugtigt sand. De holder sig friske i otte uger i en kølig kælder. **Om vinteren:** Selleri sås årligt.



БИО - Stangensellerie - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Kalorienarmes Supergemüse - Als Smoothie oder Saft lecker und gesund

Stangensellerie stammt vom Wildsellerie ab und ist seit Urzeiten im Mittelmeerraum als wirkungsvolle und leckere Heilpflanze bekannt. Ihm wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt und seine Inhaltsstoffe gelten als entzündungshemmend und harntreibend. Stangensellerie ist ein elementarer Bestandteil der Rohkost-Küche und eignet sich für Salate und Fingerfood zum Dippen. Und natürlich ist er eine wichtige Zutat für die original italienische Sauce Bolognese. Als Saft oder Smoothie stellt er eine ideale Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien, Vitaminen, Bitterstoffen und ätherischen Ölen dar. **Naturstandort:** Wilder Sellerie entstammt den nährstoffreichen kalk- und salzhaltigen Marschböden der europäischen Mittelmeer- und Atlantikküsten. **Anzucht:** Sie sollten die Pflanzen ab März auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Nach einer Vorkultur von 6 bis 8 Wochen können sie im Mai ausgepflanzt werden. Lassen Sie die Samen für eine bessere Keimung bei Raumtemperatur über Nacht vorquellen. Pflanzen Sie die Samen dann 0,5 cm tief, bedecken Sie sie nur leicht mit Anzuchtsubstrat und das Anzuchtgefäß mit einer Klarsichtfolie. Eine helle Fensterbank mit 16° bis 20° Umgebungstemperatur ist der ideale Platz zur Keimung. Mit 2 bis 3 gut entwickelten Blättern können die Sämlinge in kleine Töpfe umgepflanzt werden und sollten bis zur Auspflanzung etwas kühler bei 16° bis 18° Celsius gehalten werden. Nach weiteren 2 Wochen sollte erstmals etwas Flüssigdünger verabreicht werden. Vor dem Auspflanzen ist es empfehlenswert, die Töpfe erst einmal für einige Tage an einer hellen und geschützten Stelle im Garten zu platzieren, um die Jungpflanzen abzuhärten. Die Setzlinge sollten im Abstand von 50 x 50 cm und nicht tiefer als zuvor im Topf eingepflanzt werden. **Standort:** Stangensellerie bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte. Als Starkzehrer liebt er einen nährstoffreichen Boden, der möglichst kalkhaltig und ausreichend feucht sein sollte. **Pflege:** Die Pflanze benötigt regelmäßig Wasser und von Beginn an Nährstoffe. Wässern Sie großzügig, vor allem an heißen Tagen, aber vermeiden Sie Staunässe. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Auspflanzung regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger. Aufgrund des hohen Natrium- und Borbedarfs sollten Sie ihren Stangensellerie gelegentlich mit abgestandenem, salzhaltigem Kochwasser wässern. Ab Oktober ist Ihr Sellerie erntereif. Er ist frostempfindlich und sollte vor dem ersten Nachtfrost geerntet werden. Ziehen Sie dazu die ganze Pflanze samt Wurzel aus der Erde. Zur Lagerung schneiden Sie die Stängel 10 cm über den ersten Blattverzweigungen ab, schlagen die Pflanzen bis zum Herz in Zeitungspapier und legen sie mit den Wurzeln dicht aneinander in eine Kiste mit feuchtem Sand. In einem kühlen Keller bleiben sie so acht Wochen lang frisch. **Im Winter:** Sellerie wird jährlich neu ausgesät.



Organic - Pascal celery - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Low-calorie Super-vegetable – delicious and healthy as a smoothie or juice

The Pascal celery comes from wild celery and is known in the Mediterranean region as a tasty and effective medicinal plant since way back. It is said to have an aphrodisiac effect and its contents are anti-inflammatory and diuretic. Pascal celery is a basic component of the raw food cuisine and can be used for salads or finger food for dipping. Of course, it's an important ingredient for the original Italian Sauce Bolognese. Prepared as a smoothie or juice, celery is a great provider of secondary plant extracts, antioxidants, vitamins, bitter substances and essential oils. **Natural location:** Wild celery originated in the nutrient-rich limy and saline marsh soils of the European Mediterranean and Atlantic seaboard regions. **Successful cultivation:** With March, you best start propagation indoors on a sunny window sill. After 6 to 8 weeks, you can plant the seedlings out in May. To enhance germination you can soak the seeds in water overnight for priming. Then, place the seeds about 0,5 cm deep into the earth, give only a little bit of substrate on top and cover the seed container up with clear film. Don't forget to poke some holes in the clear film as well, to prevent mold formation on your potting compost. A bright window sill with around 16° to 20° Celsius room temperature would be the perfect place for germination. When the seedlings show 2 or 3 well-developed leaves they can be moved into small pots and kept - with around 16° to 18° Celsius - a little bit cooler before planting out later on. About two weeks later, you should provide some fluid fertilizer for the first time. It is recommended to harden the young plants by placing the pots in a bright and somewhat protected place in the garden for a couple of days prior to planting out. The seedlings should be planted with a distance of 50 x 50 cm to each other and not deeper than initially in the pots. **The best location:** Pascal celery prefers sunny to semi-shaded locations. As a heavy feeder the plant wants a nutrient-rich soil that is somewhat limy and sufficient moist. **Optimal care:** This plant needs nutrients from the beginning and it should be watered regularly and generously, especially on hot days. Waterlogging should be avoided. After planting out, you should also constantly provide organic vegetable fertilizer. Due to its high sodium and boric demand, it is recommended to water the celery plant with stale saline cooking water. The pascal celery is ready to harvest in October. Since the plant is not hardy it should be harvested before the first night frost by pulling the whole plant including its roots out of the earth. For storage, cut the stalks 10 cm above the first leaf ramification, wrap them in newspaper and place them with the rooting next to each other in a box filled with moist sand. When kept in a cool basement your celery will stay fresh for up to eight weeks with this method. **In the winter:** Celery is sown again next year.



ORGAANILINE - seller - pikk Utah

Apium graveolens var. Dulce

Mädala kalorsusega superköögiviljad - maitsvad ja tervislikud smuutina või mahlana

Seller pärineb metsikust sellerist ja on Vahemeremaades tuntud tõhusa ja maitsva ravimtaimena juba ürgstest aegadest. Väidetavalt on selle afrodisiaakumi toime ning selle koostisosi peetakse põletikuvastaseks ja diureetikumiks. Seller on toortoidu kõogi elementaarne osa ning sobib salatitesse ja näputoiduks dippimiseks. Ja loomulikult on see Itaalia originaalse Bolognese kastme oluline koostisosa. Mahla või smuutina on see ideaalne sekundaarsete taimsete ainete, antioksüdantide, vitamiinide, mõruainete ja eeterlike õlide varu. **Looduslik asukoht:** Metsik seller pärineb Euroopa Vahemere ja Atlandi ookeani ranniku toitaineterikkast, lubjarikkast ja soolasest soomullast. **Edukas kasvatamine:** Eelistada tuleks märtsikuu taimi päikeselisel aknalaual. Pärast 6–8-nädalast eelkultuuri võib nad mais välja istutada. Parema idanemise tagamiseks laske seemnetel üleöö toatemperatuuril leotada. Seejärel istuta seemned 0,5 cm sügavusele, kata need vaid kergelt kasvustraadiga ja kasvupeetava kasvatamisega. Valgusküllane aknalaud, mille välistemperatuur on 16° kuni 20°, on ideaalne koht idanemiseks. 2–3 hästi arenenud lehekesega saab seemikud siirdada väikestesse pottidesse ja neid tuleks kuni ümberistutamiseni hoida veidi jahedamas temperatuuril 16–18 °C. Veel 2 nädala pärast tuleks esimest korda manustada vedelväetist. Enne istutamist on soovitatav asetada potid mõneks päevaks aias valgusküllasesse ja varjulisse kohta, et noored taimed kivistuks. Istikud tuleks istutada üksteisest 50 x 50 cm kaugusele ja mitte sügavamale kui varem. **Parim asukoht:** Seller eelistab päikeselist kuni osaliselt varjutatud kasvukohta. Raske söötjana armastab ta toitaineterikast mulda, mis peaks olema võimalikult lubjarikas ja piisavalt niiske. **Optimaalne hooldus:** Taim vajab algusest peale regulaarset vett ja toitaineid. Kastke rohkesti, eriti kuumadel päevadel, kuid vältige vettimist. Pärast istutamist varustage taimi regulaarselt orgaanilise köögiviljaväetisega. Kõrgete naatriumi- ja boorivajaduste tõttu tuleks sellerivart aeg-ajalt kasta roiskunud soolase keeduveega. Teie seller on koristamiseks valmis alates oktoobrist. Ta on külmakindel ja see tuleks koristada enne esimest öökülma. Selleks tõmmake kogu taim koos juurtega maapinnast välja. Säilitamiseks lõigake varred esimesest leheokasest neli tolli kõrgemal, mähkige taimed kuni südameni ajalehe sisse ja asetage need koos juurtega niiske liivakasti. Jahedas keldris säilivad nad värskena kaheksa nädalat. **Talvel:** Sellerit külvatakse igal aastal.



LUOMU - Selleri - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Vähäkaloriset supervihanekset - herkkuisia ja terveellisiä smoothien tai mehujen muodossa

Selleri on peräisin luonnonvaraisesta selleristä, ja se on tunnettu tehokkaana ja maukkaana lääkekasvina Välimerellä muinaisista ajoista lähtien. Sillä sanotaan olevan aphrodisiac-vaikutus ja sen ainesosia pidetään anti-inflammatorisena ja diureettisena. Selleri on perusosa raakaruuan keittöistä ja sopii salaateihin ja dippaukseen. Ja tietysti se on tärkeä ainesosa alkuperäisessä italialaisessa Bolognese-kastikkeessa. Mehuna tai smoothiena se edustaa ihanteellista tarjontaa toissijaisissa kasviaineita, antioksidantteja, vitamiineja, karvaita aineita ja eeterisiä öljyjä. **Luonnollinen sijainti:** Villi selleri on peräisin Euroopan Välimeren ja Atlantin rannikon ravinnerikkailta, kalkkipitoisilta ja suolaisilta suomailla. **Onnistunut viljely:** Suosittelemme maaliskuun kasveja aurinkoisella ikkunalaudalla. 6–8 viikon esiviljelyn jälkeen ne voidaan istuttaa pois toukokuussa. Paremmat itämisen varmistamiseksi anna siementen liota huoneenlämmössä yön yli. Istuta sitten siemenet 0,5 cm syvyyteen, peitä ne vain kevyesti kasvualustalla ja kasvuuruukku kelmulla. Valoisa ikkunalauda, jonka ympäristön lämpötila on 16–20 °, on ihanteellinen paikka itämiseen. 2–3 hyvin kehittyneen lehtisen avulla taimet voidaan istuttaa pieniin ruukkuihin, ja niitä tulee pitää hieman viileämmässä 16–18 °C:ssa istutukseen saakka. Toisen 2 viikon kuluttua nestemäistä lannoitetta tulee antaa ensimmäisen kerran. Ennen istutusta on suositeltavaa laita ruukut valoisaan ja suojaiseen paikkaan puutarhaan muutamaksi päiväksi kovettamaan nuoret kasvit. Taimet tulee istuttaa 50 x 50 cm:n etäisyydelle toisistaan ja ei syvemmälle kuin ennen. **Paras sijainti:** Selleri suosii aurinkoisia tai osittain varjoisia paikkoja. Raskaana ruokkijana se rakastaa ravinteikkaasta maaperää, jonka tulee olla mahdollisimman kalkkipitoista ja riittävän kosteaa. **Optimaalinen hoito:** Kasvi tarvitsee säännöllistä vettä ja ravinteita alusta alkaen. Kastele runsaasti, etenkin kuumina päivinä, mutta vältä kastamista. Anna kasveille säännöllisesti orgaanista kasvislannoitetta istutuksen jälkeen. Korkeiden natriumi- ja boorivajauksien vuoksi sinun tulee kastella sellerinvartta ajoittain vanhentuneella suolaisella keittovedellä. Sellerisi on valmis korjattavaksi lokakuusta lähtien. Se on herkkä pakkaselle ja se tulisi korjata ennen ensimmäistä yöpakkasia. Vedä tätä varten koko kasvi, mukaan lukien juuret, pois maasta. Säilytystä varten leikkaa varret neljä tuumaa ensimmäisen lehden oksan yläpuolelta, kääri kasvit sydäntä myöten sanomalehtipaperiin ja laita ne juuret lähemmäksi kosteaan hiekkalaatikkoon. Ne pysyvät tuoreina kahdeksan viikkoa viileässä kellarissa. **Talvella:** Selleri kylvetään vuosittain.



BIO - Céleri en branches - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Super légumes peu caloriques - délicieux et sains en smoothie ou en jus

Le céleri est issu du céleri sauvage. Dans la région méditerranéenne, il est connu comme une plante médicinale efficace et délicate. Il aurait un effet aphrodisiaque et ses ingrédients sont connus pour leur effet anti-inflammatoire et diurétique. Le céleri est un composant élémentaire de la cuisine des aliments crus. Il convient pour les salades et les amuse-bouches avec une sauce apéritive. Et bien sûr, c'est un ingrédient important de la sauce bolognaise originale. En tant que jus ou smoothie, il constitue un apport idéal de composés phytochimiques, d'antioxydants, de vitamines, de substances amères et d'huiles essentielles. **Emplacement naturel:** Le céleri sauvage est originaire des sols calcaires et marécageux des côtes européennes de la Méditerranée et de l'Atlantique. Ce type de sol est riche en nutriments. **Culture réussie:** A partir du mois de mars, il faut planter les plantes sur un rebord de fenêtre ensoleillé. Après une pré-culture de 6 à 8 semaines, elles peuvent être plantées à l'extérieur en mai. Pour une meilleure germination, faites gonfler les graines dans l'eau pendant une nuit à température ambiante. Ensuite, plantez les graines à 0,5 cm de profondeur. Recouvrez-le légèrement de substrat de culture et mettez un film transparent sur le récipient de culture. Un rebord de fenêtre lumineux avec une température ambiante de 16° à 20° est l'endroit idéal pour la germination. Avec 2 à 3 feuilles bien développées, les semis peuvent être transplantés dans de petits pots. Les semis doivent être conservés un peu plus au frais, entre 16° et 18° Celsius, et ce jusqu'à la plantation. Après deux semaines de plus, on peut donner un peu d'engrais liquide pour la première fois. Avant de planter, il est conseillé de placer les pots dans un endroit lumineux et protégé dans le jardin pendant quelques jours pour durcir les jeunes plants. Les semis doivent être plantés à une distance de 50 x 50 cm et pas plus profondément qu'au-dessus dans le pot. **Le meilleur emplacement:** Le céleri préfère les endroits ensoleillés ou semi-ombragés. En tant que gros mangeur, il aime un sol riche en nutriments qui doit être suffisamment humide et calcaire si possible. **Soins optimaux:** Dès le début, la plante a régulièrement besoin d'eau et de nutriments. Arrosez généreusement, surtout les jours de grande chaleur, mais évitez la saturation en eau. Après la plantation, donnez régulièrement aux plantes de l'engrais organique végétal. À cause des besoins élevés en sodium et en bore, arrosez de temps en temps votre céleri avec de l'eau de cuisson salée refroidie. Votre céleri est prêt à être récolté à partir d'octobre. Il doit être récolté avant les premières gelées nocturnes. Pour cela, il faut arracher la plante entière, y compris les racines, du sol. Pour le stockage, coupez les tiges à 10 cm au-dessus des premières branches des feuilles, emballez les plantes jusqu'au cœur dans du papier journal et placez-les avec les racines dans une boîte avec du sable humide. Dans une cave fraîche, ils resteront frais pendant huit semaines. **En hiver:** Le céleri est nouvellement semé chaque année.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - Σέλινο - Ψηλό Γιούτα

Apium graveolens var. Dulce

Σούπερ λαχανικά με λίγες θερμίδες - νόστιμα και υγιεινά ως smoothie ή χυμό

Το σέλινο προέρχεται από το άγριο σέλινο και είναι γνωστό ως αποτελεσματικό και νόστιμο φαρμακευτικό φυτό στη Μεσόγειο από την αρχαία εποχή. Λέγεται ότι έχει αφροdisiacή δράση και τα συστατικά του θεωρούνται αντιφλεγμονώδη και διουρητικά. Το σέλινο είναι ένα στοιχειώδες μέρος της κουζίνας των ωμών φαγητών και είναι κατάλληλο για σαλάτες και finger food για βουτιά. Και φυσικά είναι ένα σημαντικό συστατικό για την αυθεντική ιταλική σάλτσα Bolognese. Ως χυμός ή smoothie, αντιπροσωπεύει μια ιδανική παροχή δευτερογενών φυτικών ουσιών, αντιοξειδωτικών, βιταμινών, πικρών ουσιών και αιθέρων ελαίων. **Φυσιολογική τοποθεσία:** Το άγριο σέλινο προέρχεται από τα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, αβυσσινικά και αλμυρά ελώδη εδάφη των ευρωπαϊκών ακτών της Μεσογείου και του Ατλαντικού. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Θα πρέπει να προτιμάτε τα φυτά από τον Μάρτιο σε ένα ηλιόλουστο περβάζι. Μετά από μια προκαλλιέργεια 6 έως 8 εβδομάδων, μπορούν να φυτευτούν τον Μάιο. Για καλύτερη βλάστηση, αφήστε τους σπόρους να μουλιάσουν εκ των προτέρων σε θερμοκρασία δωματίου όλη τη νύχτα. Στη συνέχεια φυτέψτε τους σπόρους σε βάθος 0,5 εκ., καλύψτε τους μόνο ελαφρά με μέσο καλλιέργειας και τη γλάστρα με μια μεμβράνη. Ένα φωτεινό περβάζι παραθύρου με θερμοκρασία περιβάλλοντος από 16° έως 20° είναι το ιδανικό μέρος για βλάστηση. Με 2 έως 3 καλά ανεπτυγμένα φυλλάδια τα σπορόφυτα μπορούν να μεταφυτευθούν σε μικρές γλάστρες και θα πρέπει να διατηρούνται ελαφρώς πιο δροσερά στους 16° έως 18° Κελσίου μέχρι να μεταφυτευθούν. Μετά από άλλες 2 εβδομάδες θα πρέπει να χορηγηθεί για πρώτη φορά λίγο υγρό λίπασμα. Πριν από τη φύτευση, συνιστάται να τοποθετήσετε τις γλάστρες σε ένα φωτεινό και προστατευμένο σημείο στον κήπο για μερικές ημέρες για να σκληρύνουν τα νεαρά φυτά. Τα σπορόφυτα πρέπει να φυτευτούν σε απόσταση 50 x 50 cm μεταξύ τους και όχι πιο βαθιά στη γλάστρα από πριν. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το σέλινο προτιμά ηλιόλουστες από μερικές σκιερές τοποθεσίες. Ως βαρύ τροφοδότη, αγαπά ένα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος που πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο αβυσσινώδες και αρκετά υγρό. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φυτό χρειάζεται κανονικό νερό και θρεπτικά συστατικά από την αρχή. Ποτίστε άφθονα, ειδικά τις ζεστές μέρες, αλλά αποφύγετε την υπερχείλιση. Προμηθευτείτε τα φυτά τακτικά με βιολογικό φυτικό λίπασμα μετά τη φύτευση. Λόγω των υψηλών απαιτήσεων σε νάτριο και βόριο, θα πρέπει περιστασιακά να ποτίσετε το κοτσάνι του σέλινου σας με μαγιάτικο, αλμυρό νερό μαγειρέματος. Το σέλινο σας είναι έτοιμο για συγκομιδή από τον Οκτώβριο. Είναι ευαίσθητο στον παγετό και πρέπει να συλλέγεται πριν από τον πρώτο νυχτερινό παγετό. Για να το κάνετε αυτό, τραβήξτε ολόκληρο το φυτό συμπεριλαμβανομένων των ριζών έξω από το έδαφος. Για αποθήκευση, κόψτε τους μίσχους τέσσερις ίντσες πάνω από το πρώτο κλαδί φύλλου, τυλίξτε τα φυτά μέχρι την καρδιά σε εφημερίδα και τοποθετήστε τα με τις ρίζες κοντά μεταξύ τους σε ένα κουτί με υγρή άμμο. Παραμένουν φρέσκα για οκτώ εβδομάδες σε ένα δροσερό κελάρι. **Το χειμώνα:** Το σέλινο σπέρνεται ετησίως.



ORGÁNACHA - Soilire - Utah Ard

Apium graveolens var. Dulce

Sár-ghlasraí íseal-calorie - blasta agus sláintiúil mar smoothie nó sú

Eascaíonn soilire as soilire fiáin agus tá sé aitheanta mar phlanda íochláinte éifeachtach agus blasta sa Mheánmhuir ó aimsir an chéad uair. Deirtear go bhfuil éifeacht afrodisiaca aige agus meastar a chuid comhábhair frith-athlastach agus diuretice. Is cuid bhunúsach den ealaín bia amh é an soilire agus tá sé oiriúnach do sailleíd agus do bhia mear le haghaidh dipping. Agus ar ndóig is comhábhar tábhachtach é don bhun-anlann Bolognese na hIodáil. Mar sú nó smoothie, léiríonn sé soláthar idéalach de shubstaintí plandaí tánaisteacha, frithocsaídeoirí, vitamíní, substaintí searbh agus blátholáí. **Suíomh nádúrtha:** Tagann soilire fiáin ó na hithreacha riasc cailcreach agus salanda ar mhórán cothaitheach iad ar chóstaí na Meánmhara agus Atlantacha na hEorpa. **Saothrú rathúil:** B'fhearr leat na plandaí ó Mháirta ar fhuinneog griannmhar. Tar éis réamhchultúr de 6 go 8 seachtaine, is féidir iad a phlandáil amach i mí na Bealtaine. Le haghaidh péacadh níos fearr, lig do na síolta réamh-soak ag teocht an tseomra thar oíche. Ansin cuir na síolta ar doimhneacht 0.5 cm, clúdaigh siad go héadrom ach amháin le meán fáis agus an pota fáis le scannán cumhdaithe. Is é leac fuinneoige geal le teocht chomhthimpeallach 16 ° go 20 ° an áit iontach le haghaidh péacadh. Le 2 go 3 bhileog dea-fhorbartha is féidir na síoláirí a thrasphlandú i bpotáil beaga agus ba chóir iad a choinneáil beagán níos fuaire ag 16 ° go 18 ° Celsius go dtí go ndéantar trasphlandú orthu. Tar éis 2 sheachtain eile ba chóir roinnt leasachán leachtach a riar den chéad uair. Roimh phlandáil, moltar é na potaí a chur in áit gheal agus faoi fhoscadh sa ghairdín ar feadh cúpla lá chun na plandaí óga a chruachadh. Ba chóir na síoláirí a phlandáil 50 x 50 cm óna chéile agus gan a bheith níos doimhne sa phota ná riamh. **An suíomh is fearr:** Is fearr le soilire áiteanna griannmhara ná áiteanna atá scáthaithe go páirteach. Mar ábhar friothálacha trom, is breá leis ithir atá saibhir i gothaithe agus ba cheart go mbeadh sí chomh cailcreach agus is féidir agus sách tais. **Cúram is fearr is féidir:** Tá uisce agus cothaithe rialta ag teastáil ón bplanda ón tús. Tabhair uisce go líobrálach, go háirithe ar laethanta te, ach seachain uisceadán. Soláthar na plandaí go rialta le leasachán glasraí orgánacha tar éis a phlandáil. Mar gheall ar na riachtanais ard sóidiam agus bóron, ba chóir duit do ghas soilire a uisce ó am go chéile le huisce cócaireachta sean, sailte. Tá do soilire réidh le fómhár ó Dheireadh Fómhair. Tá sé íogair do sioc agus ba chóir é a bhaint roimh an sioc den chéad oíche. Chun seo a dhéanamh, tarraing an planda iomlán lena n-áirítear na fréamhacha as an talamh. Le haghaidh stórála, gearr na gais ceithre orlach os cionn an chéad bhrainte duille, fillte na plandaí suas go dtí an croí i nuachtán agus cuir iad leis na fréamhacha gar dá chéile i mbosca de ghaineamh tais. Fanann siad úr ar feadh ocht seachtaine i cellar fionnuar. **Sa gheimhreadh:** Cuirtear soilire gach bliain.



LÍFRÆNT - Sellerí - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Kaloríusnautt súpergrænmeti - ljúffengt og hollt sem smoothie eða safi

Sellerí stafar af villtu sellerí og hefur verið þekkt sem áhrifarík og bragðgóð lækningajurt í Miðjarðarhafinu frá upphafi. Sagt er að það hafi ástardrykkur og innihaldsefni þess eru talin bólgueyðandi og þvagrásilyf. Sellerí er grunnþáttur í hráfæðismatargerð og hentar vel í salöt og fingramat til að dýfa í. Og auðvitað er það mikilvægt innihaldsefni í upprunalegu ítölsku Bolognese sósuna. Sem safi eða smoothie er það tilvalið framboð af afleiddum plöntuefnum, andoxunarefnum, vítamínum, biturefnum og ilmkiarnaolíum. **Náttúruleg staðsetning:** Villt sellerí kemur frá næringarríkum, kalkríkum og sóltum mýrarjarðvegi við Miðjarðarhafs- og Atlantshafsströnd Evrópu. **Árangursrík ræktun:** Þú ættir að kjósa plönturnar frá mars á sólríki gluggakistu. Eftir 6 til 8 vikna forræktun er hægt að planta þeim út í maí. Fyrir betri spírún, láttu fráen liggja í bleyti við stofuhita yfir nótt. Gróðursettu síðan fráen 0,5 cm djúpt, hyldu þau aðeins með vaxtarefni og ræktunarpottinn með matarfilmu. Björt gluggasýlla með umhverfshita á bilinu 16° til 20° er kjörin staður fyrir spírún. Með 2 til 3 vel þróuðum bæklingum er hægt að græða plönturnar í litla potta og ætti að halda þeim aðeins kaldari við 16° til 18° Celsius þar til þær eru ígræddar. Eftir aðrar 2 vikur skal gefa fljótandi áburð í fyrsta skipti. Fyrir gróðursetningu er mælt með því að setja pottana á björtum og skjólsælum stað í garðinum í nokkra daga til að harðna af ungu plöntunum. Plönturnar á að planta með 50 x 50 cm millibili og ekki dýpra í pottinum en áður. **Besta staðsetningin:** Sellerí kys sólríka staði en hluta skyggða staði. Sem þungur fóðrari elskar hann næringarríkan jarðveg sem ætti að vera eins kalkríkur og mögulegt er og nægilega rakur. **Besta umönnun:** Plöntan þarf reglulega vatn og næringu strax í upphafi. Jökvaðu ríkulega, sérstaklega á heitum dögum, en forðastu vatnslosun. Gefðu plöntunum reglulega lífrænan jurtaáburð eftir gróðursetningu. Vegna mikillar natríum- og bórparfa ættir þú að vökva selleristöngulinn þinn af og til með gömlu, sóltu eldunarvatni. Selleríð þitt er tilbúið til uppskeru frá október. Hann er viðkvæmur fyrir frosti og ætti að uppskera hann fyrir fyrsta næturfrostrið. Til að gera þetta skaltu draga alla plöntuna að meðöldum rótum upp úr jörðinni. Til geymslu skaltu klippa stilkana fjóra tómmu fyrir ofan fyrstu blaðgreininna, veftja plöntunum upp að hjartanu í dagblað og setja þær með rótunum þétt saman í kassa af rökum sandi. Þeir haldatast ferskir í átta vikur í köldum kjallara. **Á veturna:** Sellerí er sáð árlaga.



BIO - Sedano - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Super verdura ipocalorica: delizioso e salutare in frullati o succhi di frutta

Il sedano proviene dal sedano selvatico e nell'area del Mediterraneo è noto da tempo memorabile come pianta medicinale efficace e deliziosa. Si dice che abbia un effetto afrodisiaco e contiene sostanze antinfiammatorie e diuretiche. Il sedano è una componente basilare della cucina di crudità ed è adatto per insalate e fingerfood da inzuppare in salse. E, ovviamente, è un ingrediente importante per il sugo alla bolognese originale italiano. Nei succhi o nei frullati rappresenta un apporto ideale di sostanze vegetali secondarie, antiossidanti, vitamine, sostanze amare e oli essenziali. **Posizione naturale:** Il sedano selvatico proviene dai terreni paludosi calcarei, salini e ricchi di nutrienti delle coste mediterranee e atlantiche europee. **Coltivazione riuscita:** A partire da marzo è consigliabile trasferire le piante su un davanzale soleggiato. Dopo una pre-coltivazione di 6-8 settimane, possono essere trapiantate a maggio. Per una migliore germinazione lasciare i semi a temperatura ambiente durante la notte. Quindi piantare i semi ad una profondità di 0,5 cm, coprendoli solo leggermente con substrato di coltivazione e coprendo il recipiente di coltura con pellicola trasparente. Un davanzale luminoso con una temperatura ambiente da 16° a 20° è il luogo ideale per la germinazione. Dopo la comparsa di 2-3 piccole foglie ben sviluppate, le piantine possono essere trapiantate in piccoli vasi e devono essere mantenute in ambiente leggermente più fresco, a una temperatura compresa tra 16° e 18° C fino al successivo trapianto. Dopo altre 2 settimane, somministrare fertilizzante liquido per la prima volta. Prima di piantare è consigliabile posizionare i vasi in un punto luminoso e protetto in giardino per alcuni giorni, per irrobustire le piante giovani. Le piantine dovrebbero essere piantate a una distanza di 50 x 50 cm e non più in profondità come precedentemente in vaso. **La posizione migliore:** Il sedano preferisce collocazioni da soleggiate a parzialmente ombreggiate. Come pianta che necessita di molti nutrienti ama un terreno ricco di sostanze nutritive, che dovrebbe essere il più calcareo possibile e sufficientemente umido. **Cura ottimale:** Questa pianta ha bisogno di irrigazioni regolari e sostanze nutritive. Irrigare abbondantemente, soprattutto nelle giornate calde, evitando ristagni d'acqua. Concimare regolarmente le piante con fertilizzante per ortaggi BIO, da dopo la semina fino a circa due o tre settimane prima del raccolto. A causa dell'elevato fabbisogno di sodio e boro, è necessario innaffiare occasionalmente i gambi di sedano con acqua bollita con sale e poi lasciata raffreddare. Il vostro sedano è pronto per essere raccolto a partire da ottobre. È sensibile al gelo e dovrebbe essere raccolto prima che arrivino le prime gelate notturne. A questo scopo, estrarre l'intera pianta e le sue radici dalla terra. Per la conservazione, tagliare gli steli 10 cm sopra i primi rami con foglie, avvolgere le piante fino al cuore in carta di giornale e collocarle insieme con le radici vicine, in un contenitore con sabbia umida. Rimangono fresche per otto settimane in una cantina fresca. **In inverno:** Il sedano si semina di nuovo ogni anno.



ORGANSKI - Celer - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Niskokalorično super povrće - ukusno i zdravo kao smoothie ili sok

Celer potječe od divljeg celera i od davnina je poznat kao učinkovita i ukusna ljekovita biljka na Mediteranu. Kaže se da ima afrodisijačko djelovanje, a njegovi se sastojci smatraju protuupalnim i diuretičkim. Celer je osnovni dio raw food kuhinje i pogodan je za salate i finger food za umakanje. I naravno, važan je sastojak za originalni talijanski umak Bolognese. Kao sok ili smoothie predstavlja idealnu zalihu sekundarnih biljnih tvari, antioksidansa, vitamina, gorkih tvari i eteričnih ulja. **Zemlja porijekla:** Divlji celer dolazi s hranjivim tvarima bogatih, vapnenačkih i slanin močvarnih tla europskog Mediterana i atlantskih obala. **Uspješan uzgoj:** Trebali biste preferirati biljke od ožujka na sunčanoj prozorskoj dasci. Nakon predkulture od 6 do 8 tjedana, mogu se saditi u svibnju. Za bolje klijanje, ostavite sjeme da se namače na sobnoj temperaturi preko noći. Zatim posadite sjeme na 0,5 cm dubine, samo ga lagano prekritje supstratom, a posudu za uzgoj prozornom folijom. Idealno mjesto za klijanje je svijetla prozorska daska s temperaturom okoline od 16° do 20°. S 2 do 3 dobro razvijena liska presadnice se mogu presaditi u male posude, a do presađivanja ih treba držati na malo hladnijem mjestu na 16° do 18°C. Nakon još 2 tjedna potrebno je prvi put primijeniti malo tekućeg gnojiva. Prije sadnje, preporuča se da posude stavite na svijetlo i zaštićeno mjesto u vrtu nekoliko dana kako bi mlade biljke očvrstnule. Sadnice treba posaditi na razmak 50 x 50 cm i ne dublje u posudu nego prije. **Najbolja lokacija:** Celer preferira sunčana ili djelomično zasjenjena mjesta. Kao teška hraniteljica, voli hranjivo bogato tlo koje treba biti što vapnenastije i dovoljno vlažno. **Optimalna njega:** Biljka treba redovitu vodu i hranjive tvari od samog početka. Zalijevajte obilno, osobito za vrućih dana, ali izbjegavajte natapanje. Nakon sadnje biljke redovito opskrbljujte organskim gnojivom za povrće. Zbog velikih potreba za natrijem i borom, povremeno biste trebali zalijevati stabljiku celera ustajalom, slanom vodom od kuhanja. Vaš celer spreman je za berbu od listopada. Osjetljiva je na mraz i treba je brati prije prvog noćnog mraza. Da biste to učinili, izvucite cijelu biljku, uključujući korijenje, iz zemlje. Za skladištenje, odrežite stabljike četiri inča iznad prve grane lista, zamotajte biljke do srca u novinski papir i stavite ih s korijenjem blizu jedne u kutiju s vlažnim pijeskom. Ostaju svježiji osam tjedana u hladnom podrumu. **U zimi:** Celer se sije godišnje.



BIOLOGISKĀS - Selerijas - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Mazkaloriju superdārzeni – garšīgi un veselīgi kā smūtijs vai sula

Selerijas cēlies no savvaļas selerijas un jau kopš seniem laikiem ir pazīstamas kā efektīvs un garšīgs ārstniecības augs Vidusjūrā. Ir teikts, ka tam piemīt afrodisiaka iedarbība, un tā sastāvdaļas tiek uzskatītas par pretiekaisuma un diurētiskiem līdzekļiem. Selerijas ir neatņemama neapstrādātu ēdienu virtuves sastāvdaļa un ir piemērotas salātiem un uzkodas mērcēšanai. Un, protams, tā ir svarīga sastāvdaļa oriģinālajā Itāļu Boloņas mērcē. Kā sula vai smūtijs ir ideāls sekundāro augu vielu, antioksidantu, vitamīnu, rūgtvielu un ēterisko eļļu krājums. **Dabiska vieta:** Savvaļas selerijas nāk no Eiropas Vidusjūras un Atlantijas okeāna piekrastes ar barības vielām bagātajām, kalķainām un sāļajām purva augsniem. **Veiksmīga audzēšana:** Jums vajadzētu dot priekšroku augiem no marta uz saulainas palodzes. Pēc 6 līdz 8 nedēļu iepriekšējās kultivēšanas tos var stādīt maijā. Lai sēklas dīgtu labāk, ļaujiet sēklām uz nakti iemērkāt istabas temperatūrā. Pēc tam sēklas iestādiet 0,5 cm dziļumā, tikai nedaudz pārklājiet ar augšanas substrātu un audzēšanas podu ar pārtikas plēvi. Gaiša palodze ar apkārtējās vides temperatūru no 16° līdz 20° ir ideāla vieta dīgšanai. Ar 2 līdz 3 labi attīstītām lapinām stādus var pārstādīt mazos podos, un līdz pārstādīšanai tie jātur nedaudz vēsāk 16–18 °C temperatūrā. Vēl pēc 2 nedēļām pirmo reizi jāievada šķidrās mēslojums. Pirms stādīšanas ieteicams uz dažām dienām novietot podus gaišā un aizsargātā vietā dārzā, lai jaunie augi sacietētu. Stādi jāstāda 50 x 50 cm attālumā viens no otra un ne dziļāk podā kā iepriekš. **Labākā atrašanās vieta:** Selerijas dod priekšroku saulainām vai daļēji ēnainām vietām. Tā kā smags barotājs mīl barības vielām bagātu augsni, kurai jābūt pēc iespējas kalķaināki un pietiekami mitrai. **Optimāla aprūpe:** Jau no paša sākuma augam ir nepieciešams regulārs ūdens un barības vielas. Laistiet bagātīgi, īpaši karstās dienās, taču izvairieties no ūdens aizsērēšanas. Pēc stādīšanas regulāri apgādājiet augus ar organisko dārzu mēslojumu. Augsto nātrija un bora prasību dēļ selerijas kātiņu laiku pa laiku vajadzētu laistīt ar novecojušu, sāļu vārīšanai paredzētu ūdeni. Jūsu selerijas ir gatavas ražas novākšanai no oktobra. Tas ir jutīgs pret salu un jānovāc pirms pirmajām nakts salnām. Lai to izdarītu, izvelciet visu augu, ieskaitot saknes, no zemes. Uzglabāšanai nogrieziet stublājus četras collas virs pirmās lapas zara, ietiniet augus līdz sirdij avīzē un novietojiet tos ar saknēm cieši kopā mitru smilšu kastē. Vēsā pagrabā tie paliek sveiki astoņas nedēļas. **Ziemā:** Selerijas sēj katru gadu.



EKOLOGISKĀS - Salierai - Aukštoji Juta

Apium graveolens var. Dulce

Neikaloringos super daržovēs – skanios ir sveikos kaip kokteilis ar sultys

Salierai yra kilę iš laukinių salierų ir nuo seniausių laikų buvo žinomi kaip veiksmingas ir skanus vaistinis augalas Viduržemio jūroje. Teigiama, kad jis turi afrodisiakinį poveikį, o jo sudedamosios dalys laikomos priešūdeginėmis ir diuretinėmis savybėmis. Salierai yra elementari žalio maisto virtuvės dalis, tinkami salotoms ir užkandžiams mirkymui. Ir, žinoma, tai svarbus originalaus itališko Boloņijos padažo ingredientas. Kaip sultys ar kokteilis, tai idealus antrinių augalinių medžiagų, antioksidantų, vitaminių, karčiųjų medžiagų ir eterinių aliejų tiekimas. **Natūrali vieta:** Laukiniai salierai kilę iš turtingų maistingų medžiagų, kalkingų ir druskingų pelkių Europos Viduržemio jūros ir Atlanto vandenyno pakrančių dirvožemiuose. **Sėkmingas auginimas:** Pirmenybę teikite augalams nuo kovo mėnesio ant saulėtų palangės. Po 6–8 savaičių kultivavimo juos galima sodinti gegužės mėnesį. Kad sėklos geriau sudygtų, leiskite sėkloms iš anksto mirkyti kambario temperatūroje per naktį. Tada sodinkite sėklas 0,5 cm gyliu, tik šiek tiek uždenkite auginimo terpe, o auginimo vazoną - maistine plėvele. Švieži palangė, kurios aplinkos temperatūra nuo 16° iki 20° – ideali vieta dygimui. Turint 2–3 gerai išsivysčiusius lapelius, daigus galima persodinti į mažus vazonėlius ir iki persodinimo laikyti šiek tiek vėsiau, 16–18 °C temperatūroje. Dar po 2 savaičių pirmą kartą reikia įterpti šiek tiek skystų trąšų. Prieš sodinimą rekomenduojama vazonus kelioms dienoms pastatyti šviesioje ir apsaugotoje sodo vietoje, kad jauni augalai sukietėtų. Daigai turi būti sodinami 50 x 50 cm atstumu vienas nuo kito ir ne giliau nei anksčiau. **Geriausia vieta:** Salierai teikia pirmenybę saulėtomis, o ne dalinai pavėsingoms vietoms. Kaip sunkus lesalas, jis mėgsta maistingų medžiagų turtingą dirvą, kuri turėtų būti kuo kalkingesnė ir pakankamai drėgna. **Optimali priežiūra:** Nuo pat pradžių augalui reikia reguliariai vandens ir maistingų medžiagų. Laistykite gausiai, ypač karštomis dienomis, tačiau venkite vandens užmirkimo. Po pasodinimo augalus reguliariai maitinkite organinėmis daržovių trąšomis. Dėl didelių natrlio ir boro poreikių salierų stiebus retkarčiais laistykite pasenusiu sūriu virimo vandeniui. Jūsų salierai yra paruošti derliui nuo spalio mėn. Jis jautrus šalnos, todėl derlių reikia nuimti prieš pirmąsias nakties šalnas. Norėdami tai padaryti, ištraukite iš žemės visą augalą, įskaitant šaknis. Norėdami laikyti, nupjaukite stiebus keturis colius virš pirmosios lapo šakos, apvyniokite augalus iki pat širdies į laikraštį ir su šaknimis sudėkite į drėgną smėlio dėžę. Vėsiaame rūsyje jie išlieka švieži aštuonias savaites. **Ziemą:** Salierai sėjami kasmet.



ORGANIČI - Karfus - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Ħxejjex super b'kaloriji baxxi - Delicious u b'saħħithom bħala smoothie jew meraq

Il-karfus ġej mill-karfus selvaġġ u ilu magħruf bħala pjanta mediċinali effettiva u fit-toghma fil-Mediterran sa minn żminijiet primordiali. Jingħad li għandu effett afrodisjaku u l-ingredjenti tiegħu huma kkunsidrati anti-infjammatorji u dijuretici. Il-karfus huwa parti elementari tal-kċina tal-ikel mhux ipproċessat u huwa adattat għall-insalati u l-ikel tas-swaba 'għal tgħaddis. U ovvjament huwa ingredjenti importanti għaž-zalza oriġinali Taljana tal-Bolognese. Bħala meraq jew smoothie, jirrappreżenta provvista ideali ta 'sustanzi sekondarji tal-pjanti, antiošsidanti, vitamini, sustanzi murr u post essenżjali. **Post naturali:** Il-karfus selvaġġ ġej mill-ħamrija tal-bassasa rikġja fin-nutrijenti, kalkarja u salina tal-kosti Ewropej tal-Mediterran u tal-Atlantiku. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Għandek tippreferi l-pjanti minn Marzu fuq it-tieqa xemxija. Wara pre-kultura ta '6 sa 8 ġimgħat, jistgħu jithawlu f'Meju. Għal ġerminazzjoni aħjar, halli ż-zrieragħ jitxarrbu minn qabel f'temperatura tal-kamra matul il-lejl. Imbagħad hawwel iż-zrieragħ 0.5 ċm fond, għatthom biss ħafif b'mezz ta 'tkabbir u l-borma li qed tikber b'film li jaqbad. Soll tat-tieqa qawwi b'temperatura ambjentali ta '16 ° sa 20 ° huwa l-post ideali għall-ġerminazzjoni. B'2 sa 3 fuljetti żviluppatti sew in-nebbieta jistgħu jiġu trappantati fi qsari zġħar u għandhom jinżammu kessaħ kemmxejn f'temperatura ta '16 ° sa 18 ° Celsius sakemm jiġu trappantati. Wara ġimgħatejn oħra xi fertilizzant likwidu għandu jingħata għall-ewwel darba. Qabel it-tħawwil, huwa rakkomandat biex tpoġġi l-qsari f'post qawwi u protett fil-ġnien għal ftit jiem biex jibbies il-pjanti zġħar. In-nebbieta għandhom jithawlu 50 x 50 ċm 'il bogħod minn xulxin u mhux aktar fil-fond fil-borma minn qabel. **L-aħjar post:** Il-karfus jippreferi postijiet xemxija għal postijiet parzjalment oskura. Bħala alimentatrici tqil, iħobb ħamrija b'ħafna nutrijenti li għandha tkun kalkarja kemm jista 'jkun u niedja biżżeġġ. **Kura ottimali:** L-impjant jeħtieġ ilma u nutrijenti regolari mill-bidu nett. Ilma b' mod liberali, speċjalment fi granet sħan, imma evita li jxaqleb l-ilma. Ipprovdvi l-pjanti regolarmet b'fertilizzant veġetali organiku wara t-tħawwil. Minħabba r-rekwiziti għoljin tas-sodju u l-boron, kultant għandek tissaq iz-zokk tal-karfus tiegħek b' ilma tat-tisjir mielaħ u mielaħ. Il-karfus tiegħek huwa lest għall-ħsad minn Ottubru. Huwa sensitivi għall-ġlata u għandu jinħasad qabel l-ewwel ġlata bil-lejl. Biex tagħmel dan, iġbed il-pjanta kollha inklużi l-għeruq mill-art. Għall-ħażna, aqta 'z-zuk erba' pulzieri 'l fuq mill-ewwel ferġha tal-werqa, u wrap il-pjanti sal-qalb fil-gazzetta u poġġihom bl-għeruq qrib xulxin f'kaxxa ta' ramel niedja. Huma jibagħu friski għal tmien ġimgħat f'kantina friska. **Fix-xitwa:** Il-karfus jinżera' kull sena.



Bio - Knolselderij - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Caloriearme supervoenten - heerlijk en gezond als smoothie of sap

Selderij is afkomstig van wilde selderij en staat sinds de oudheid bekend als een effectieve en smakelijke medicinale plant in het Middellandse Zeegebied. Er wordt gezegd dat het een afrodiserend effect heeft en dat de ingrediënten ontstekingsremmend en diuretisch zijn. Selderij is een essentieel onderdeel van de raw food keuken en is geschikt om te dippen in salades en fingerfood. En natuurlijk is het een belangrijk ingrediënt in de originele Italiaanse bolognesesaus. Als sap of smoothie is het een ideale voorziening van secundaire plantensubstanties, antioxidanten, vitamines, bitterstoffen en etherische oliën. **Natuurlijke locatie:** Wilde selderij is afkomstig van het voedselrijke kalk- en zoute moerasgebied van de Europese Middellandse Zee en de Atlantische kust. **Succesvolle teelt:** Het liefst vanaf maart op een zonnige vensterbank. Na een voorweek van 6 tot 8 weken kunnen ze in mei uitgeplant worden. Laat de zaden een nacht voorweken op kamertemperatuur voor een betere ontkieming. Plant de zaden vervolgens 0,5 cm diep, bedek ze slechts licht met groeistruaat en de kweekbak met huishoudfolie. Een lichte vensterbank met een omgevingstemperatuur van 16 ° tot 20 ° is de ideale plek om te ontkiemen. Met 2 tot 3 goed ontwikkelde blaadjes kunnen de zaailingen in kleine potten worden overgeplant en moeten ze iets koeler worden gehouden op 16 tot 18 ° Celsius totdat ze worden uitgeplant. Na nog eens 2 weken moet voor de eerste keer wat vloeibare mest worden gegeven. Voor het uitplanten is het aan te raden om de potten een paar dagen op een lichte en beschutte plaats in de tuin te zetten om de jonge planten af te laten harden. Plant de zaailingen op een afstand van 50 x 50 cm en niet dieper dan voorheen in de pot. **De beste locatie:** Selderij geeft de voorkeur aan zonnige tot gedeeltelijk beschaduwde locaties. Als zware eter houdt hij van voedselrijke grond die zo kalkrijk mogelijk en voldoende vochtig moet zijn. **Optimale verzorging:** De plant heeft vanaf het begin regelmatig water en voedingsstoffen nodig. Geef royaal water, vooral op warme dagen, maar vermijd wateroverlast. Geef de planten na het verplanten regelmatig biologische plantaardige mest. Vanwege de hoge natrium- en boriumvereisten, moet u uw selderijstengels af en toe water geven met oud, zout kookwater. Je selderij is vanaf oktober oogstrijp. Het is vorstgevoelig en moet voor de eerste nachtvorst worden geoogst. Trek hiervoor de hele plant inclusief de wortels uit de aarde. Snijd voor opslag de stelen 10 cm boven de eerste bladtakken af, klop de planten tot hun hart in krantenpapier en plaats ze met de wortels dicht bij elkaar in een bakje met vochtig zand. In een koele kelder blijven ze acht weken vers. **In de winter:** Selderij wordt elk jaar opnieuw gezaaid.



ØKOLOGISK - Selleri - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Supergrønnsaker med lavt kaloriinnhold - deilig og sunt som smoothie eller juice

Selleri stammer fra villselleri og har vært kjent som en effektiv og velsmakende medisinske plante i Middelhavet siden urtiden. Det sies å ha en afrodisiakum effekt, og ingrediensene regnes som anti-inflammatoriske og vannrivende. Selleri er en elementær del av råkostkjøkkenet og egner seg til salater og fingermat til dipping. Og selvfølgelig er det en viktig ingrediens for den originale italienske Bolognese-sausen. Som juice eller smoothie representerer den en ideell tilførsel av sekundære plantestoffer, antioksidanter, vitaminer, bitterstoffer og eteriske oljer. **Naturlig beliggenhet:** Villselleri kommer fra de næringsrike, kalkholdige og saltholdige myrjordene ved den europeiske middelhavs- og Atlanterhavskysten. **Vellykket dyrking:** Du bør foretrekke plantene fra mars på en solrik vinduskarm. Etter en forkultur på 6 til 8 uker kan de plantes ut i mai. For bedre spiring, la frøene trekke i romtemperatur over natten. Plant så frøene 0,5 cm dype, dekk dem bare lett med vekstmedium og vekstpotten med en lys vinduskarm med en omgivelsestemperatur på 16° til 20° er det ideelle stedet for spiring. Med 2 til 3 velutviklede brosjyrer kan frøplantene transplanteres i små potter og bør holdes litt kjøligere ved 16° til 18° Celsius inntil de transplanteres. Etter ytterligere 2 uker bør litt flytende gjødsel gis for første gang. Før planting anbefales det å sette pottene på et lyst og lunt sted i hagen i noen dager for å herde de unge plantene. Frøplantene skal plantes 50 x 50 cm fra hverandre og ikke dypere i potten enn før. **Den beste beliggenheten:** Selleri foretrekker solrike til delvis skyggefulle steder. Som tungmater elsker den en næringsrik jord som skal være så kalkrik som mulig og tilstrekkelig fuktig. **Optimal omsorg:** Planten trenger vanlig vann og næring helt fra starten. Vann rikelig, spesielt på varme dager, men unngå vannlogging. Forsyn plantene regelmessig med organisk vegetabilsk gjødsel etter planting. På grunn av det høye natrium- og borbehovet, bør du av og til vanne selleristangen med gammelt, salt kokkevann. Sellerien din er klar til høsting fra oktober. Den er frostfølsom og bør høstes før den første nattefrossen. For å gjøre dette, trekk hele planten inkludert røttene ut av bakken. For lagring, kutt stilkene fire tommer over den første bladgrenen, pakk plantene inn til hjertet i avispapir og plasser dem med røttene tett sammen i en boks med fuktig sand. De holder seg friske i åtte uker i en kjølig kjeller. **Om vinteren:** Selleri sås årlig.



Bio - Seler - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Niskokaloryczne super warzywa - pyszne i zdrowe jako smoothie lub sok

Seler Pascal pochodzi z dzikiego selera i od dawna jest znany w regionie śródziemnomorskim jako smaczna i skuteczna roślina lecznicza. Mówi się, że ma działanie afrodyzjakalne, a jego zawartość działa przeciwzapalnie i moczopędnie. Seler pascal jest podstawowym składnikiem surowej kuchni i może być używany do sałatek lub do dipów. Oczywiście jest to ważny składnik oryginalnego włoskiego sosu bolońskiego. Przygotowany jako koktajl lub sok seler jest doskonałym źródłem wtórnych ekstraktów roślinnych, przeciwutleniaczy, witamin, substancji gorzkich i olejków eterycznych. **Naturalne położenie:** Dzięki seler pochodzi z bogatych w składniki odżywcze wapiennych i słonych gleb bagiennych w europejskich regionach wybrzeża Morza Śródziemnego i Atlantyku. **Udana uprawa:** Od marca najlepiej rozpocząć rozmnażanie w pomieszczeniach na słonecznym parapecie. Po 6 do 8 tygodniach możesz sadzić sadzonki w maju. Aby wzmocnić kiełkowanie, możesz namoczyć nasiona w wodzie przez noc w celu zagwarantowania. Następnie umieść nasiona na głębokości około 0,5 cm w ziemi, dodaj tylko trochę substratu na wierzch i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią. Nie zapomnij również zrobić dziur w przezroczystej folii, aby zapobiec tworzeniu się pleśni na kompoście doniczkowym. Ideальnym miejscem do kiełkowania byłby jasny parapet o temperaturze pokojowej od 16° do 20° Celsjusza. Kiedy sadzonki pokażą 2 lub 3 dobrze rozwinięte liście, można je przenieść do małych doniczek i przechowywać w temperaturze około 16-18° C - nieco chłodniej przed późniejszym posadzeniem. Po około dwóch tygodniach po raz pierwszy należy podać płynny nawóz. Zaleca się utwardzanie młodych roślin przez umieszczenie doniczek w jasnym i nieco osłoniętym miejscu w ogrodzie na kilka dni przed sadzeniem. Sadzonki sadzimy w odległości 50 x 50 cm od siebie i nie głębiej niż początkowo w doniczkach. **Najlepsza lokalizacja:** Seler Pascal preferuje stanowiska słoneczne do półcienistych. Jako ciężki karmnik roślina potrzebuje gleby bogatej w składniki odżywcze, nieco wapiennej i wystarczająco wilgotnej. **Optymalna pielęgnacja:** Roślina ta od początku potrzebuje składników odżywczych i powinna być regularnie i obficie podlewana, zwłaszcza w upalne dni. Należy unikać gromadzenia się wody. Po wysadzeniu należy również stale dostarczać organiczny nawóz roślinny. Ze względu na duże zapotrzebowanie na sód i bor zaleca się podlewanie selera niesólwiąc solanką z gotowania. Seler pascal jest gotowy do zbioru w październiku. Ponieważ roślina nie jest odporna, należy ją zbierać przed pierwszymi nocnymi przymrozkami, wyciągając z ziemi całą roślinę łącznie z korzeniami. Do przechowywania odetnij łodygi 10 cm powyżej pierwszego rozgałęzienia liści, zawiń je w gazetę i umieść korzenie obok siebie w pudełku wypełnionym wilgotnym piaskiem. Dzięki tej metodzie seler przechowywany w chłodnej piwnicy zachowa świeżość nawet przez osiem tygodni. **W zimę:** W przyszłym roku ponownie wysiewa się seler.



ORGÂNICO - Aipo - Alto Utah

Apium graveolens var. Dulce

Supervegetais de baixa caloria - deliciosos e saudáveis como um smoothie ou suco

O aipo deriva do aipo selvagem e é conhecido como uma planta medicinal eficaz e saborosa no Mediterrâneo desde os tempos primitivos. Diz-se que tem um efeito afrodisíaco e os seus ingredientes são considerados anti-inflamatórios e diuréticos. O aipo é uma parte elementar da culinária de alimentos crus e é adequado para saladas e petiscos para mergulhar. E, claro, é um ingrediente importante para o molho à bolonhesa italiano original. Como suco ou smoothie, representa um suplemento ideal de substâncias vegetais secundárias, antioxidantes, vitaminas, substâncias amargas e óleos essenciais. **Localização natural:** O aipo selvagem vem dos solos pantanosos, ricos em nutrientes, calcários e salinos das costas europeias do Mediterrâneo e do Atlântico. **Cultivo bem sucedido:** Você deve preferir as plantas de março em uma janela ensolarada. Após um pré-cultivo de 6 a 8 semanas, eles podem ser plantados em maio. Para uma melhor germinação, deixe as sementes de molho em temperatura ambiente durante a noite. Em seguida, plante as sementes com 0,5 cm de profundidade, cubra-as apenas levemente com meio de cultivo e o vaso de cultivo com filme plástico. Um peitoril de janela claro com uma temperatura ambiente de 16° a 20° é o local ideal para a germinação. Com 2 a 3 folíolos bem desenvolvidos as mudas podem ser transplantadas para vasos pequenos e devem ser mantidas um pouco mais frescas a 16° a 18° Celsius até o transplante. Após mais 2 semanas, algum fertilizante líquido deve ser administrado pela primeira vez. Antes do plantio, recomenda-se colocar os vasos em um local iluminado e protegido do jardim por alguns dias para endurecer as plantas jovens. As mudas devem ser plantadas com 50 x 50 cm de distância e não mais fundo no vaso do que antes. **A melhor localização:** O aipo prefere locais ensolarados a parcialmente sombreados. Como um alimentador pesado, adora um solo rico em nutrientes que deve ser o mais calcário possível e suficientemente úmido. **Cuidado ideal:** A planta precisa de água e nutrientes regulares desde o início. Regue abundantemente, especialmente em dias quentes, mas evite o alagamento. Forneça às plantas regularmente fertilizante vegetal orgânico após o plantio. Devido aos altos requisitos de sódio e boro, você deve ocasionalmente regar o talo de aipo com água de cozimento velha e salgada. Seu aipo está pronto para ser colhido a partir de outubro. É sensível à geada e deve ser colhida antes da primeira geada noturna. Para fazer isso, puxe toda a planta, incluindo as raízes, do solo. Para armazenamento, corte os caules dez centímetros acima do primeiro galho de folha, embrulhe as plantas até o coração em jornal e coloque-as com as raízes juntas em uma caixa de areia úmida. Eles permanecem frescos por oito semanas em uma adega fresca. **No inverno:** O aipo é semeado anualmente.



Ecologic - Țelină - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Super legume cu conținut scăzut de calorii - delicioase și sănătoase ca un smoothie sau un suc

Țelina provine din țelina sălbatică și a fost cunoscută ca o plantă medicinală eficientă și gustoasă în regiunea mediteraneană încă din cele mai vechi timpuri. Se spune că are un efect afrodisiac și ingredientele sale sunt antiinflamatoare și diuretice. Țelina este o parte esențială a bucătăriei cu alimente crude și este potrivită pentru scufundare în salate și mâncăruri. Și, bineînțeles, este un ingredient important în sosul italian bolognez original. Ca suc sau smoothie, este un aport ideal de substanțe vegetale secundare, antioxidanți, vitamine, substanțe amare și uleiuri esențiale. **Locație naturală:** Țelina sălbatică provine din mlaștinile calcaroase și sărate bogate în nutrienți de pe coastele mediteraneene și atlantice europene. **Cultivare de succes:** Ar trebui să preferați plantele pe un pervaz însorit din martie. După o precultură de 6 până la 8 săptămâni, acestea pot fi plantate în luna mai. Lăsați semințele să se înmoaie peste noapte la temperatura camerei pentru o germinare mai bună. Apoi plantați semințele adâncime de 0,5 cm, acoperiți-le doar ușor cu substrat de creștere și recipientul de creștere cu un film alimentar. Un pervaz ușor cu o temperatură ambientală de 16° până la 20° este locul ideal pentru germinare. Cu 2 până la 3 plante bine dezvoltate, răsadurile pot fi transplantate în ghivece mici și trebuie păstrate puțin mai răcoroase la 16° până la 18° Celsius până când sunt plantate. După încă 2 săptămâni, trebuie administrat îngrășământ lichid pentru prima dată. Înainte de plantare, este recomandabil să să așezi ghivecele într-un loc ușor și protejat din grădina câteva zile pentru a întări plantele tinere. Răsadurile trebuie să fie plantate la o distanță de 50 x 50 cm și nu mai adânci decât înainte în ghiveci. **Cea mai bună locație:** Țelina preferă locațiile însorite decât cele parțial umbrite. Ca un consumator greu, iubește solul bogat în nutrienți, care ar trebui să fie cât mai calcaros și suficient de umed. **Îngrijire optimă:** Planta are nevoie de apă regulată și substanțe nutritive chiar de la început. Udați cu generozitate, mai ales în zilele caniculare, dar evitați apele. După transplantarea plantelor, asigurați-le în mod regulat îngrășăminte organice vegetale. Datorită cerințelor ridicate de sodiu și bor, ar trebui să vă udați ocazional bețele de țelină cu apă de gătit veche și sărată. Țelina dvs. va fi gata pentru recoltare din octombrie. Este sensibil la îngheț și trebuie recoltat înainte de prima îngheț de noapte. Pentru a face acest lucru, trageți întreaga plantă, inclusiv rădăcinile din pământ. Pentru depozitare, tăiați tulpinile la 10 cm deasupra primelor ramuri de frunze, bateți plantele până la inimă în ziar și așezați-le cu rădăcinile apropiate într-o cutie cu nisip umed. Stau proaspete timp de opt săptămâni într-o pivniță răcoroasă. **În iarnă:** Țelina este resemănată în fiecare an.



Ekologiskt - Rotselleri - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Superkalorier med lågt kaloriinnehåll - läckra och hälsosamma som smoothie eller juice

Selleri kommer från vildselleri och har varit känt som en effektiv och utsökt medicinalväxt i Medelhavsområdet sedan urminnes tider. Det sägs ha en afrodisiakum och dess ingredienser är antiinflammatoriska och diuretika. Selleri är en viktig del av råvaruköket och lämpar sig för dopning i sallader och fingermat. Och naturligtvis är det en viktig ingrediens i den ursprungliga italienska bolognesiska såsen. Som juice eller smoothie är det en idealisk försörjning av sekundära växtämnen, antioxidanter, vitaminer, bittra ämnen och eteriska oljor. **Naturligt läge:** Vild selleri kommer från det näringsrika kalkhaltiga och salta myrområdet på de europeiska Medelhavs- och atlantkusterna. **Framgångsrik odling:** Du bör föredra växterna på en solig fönsterbräda från mars. Efter en förkultur på 6 till 8 veckor kan de planteras ut i maj. Låt fröna blötläggas över natten vid rumstemperatur för bättre groning. Plantera sedan fröna 0,5 cm djupt, täck dem bara lätt med växande substrat och växande behållare med en plastfolie. En lätt fönsterbräda med en omgivningstemperatur på 16° till 20° är den perfekta platsen för groning. Med 2 till 3 välutvecklade broschyrer kan plantorna transplanteras i små krukor och bör förvaras lite svalare vid 16° till 18° C tills de planteras ut. Efter ytterligare två veckor bör flytande gödningsmedel ges för första gången. Innan du planterar ut är det lämpligt att placera krukor på en ljus och skyddad plats i trädgården i några dagar för att härda de unga växterna. Plantorna ska planteras på ett avstånd av 50 x 50 cm och inte djupare än tidigare i potten. **Den bästa platsen:** Selleri föredrar soliga till delvis skuggade platser. Som en tung ätare älskar han näringsrik jord som bör vara så kalkhaltig som möjligt och tillräckligt fuktig. **Optimal vård:** Växten behöver regelbundet vatten och näringsämnen redan från början. Vattna generöst, särskilt på varma dagar, men undvik vattendränning. Efter transplantation av växterna, förse dem regelbundet med organiskt vegetabiliskt gödningsmedel. På grund av de höga natrium- och borbehoven bör du ibland vattna dina selleripinnar med gammalt, salt kokvattnet. Din selleri är klar för skörd från oktober. Det är känsligt för frost och bör skördas före den första nattfrost. För att göra detta, dra hela växten inklusive rötterna ur jorden. För lagring, klippa stjälkarna 10 cm över de första bladgrenarna, slå plantorna upp till hjärtan i tidningen och placera dem med rötterna tätt i varandra i en låda med fuktig sand. De håller sig fräscha i åtta veckor i en sval källare. **På vintern:** Selleri sås om varje år.



BIO - Zeler - Vysoký Utah

Apium graveolens var. Dulce

Nízkokalorická super zelenina – chutná a zdravá ako smoothie alebo džús

Zeler pochádza z divého zeleru a v Stredomorí je už od praveku známy ako účinná a chutná liečivá rastlina. Údajne má afrodisiakálny účinok a jeho zložky sa považujú za protizápalové a diuretické. Zeler je základnou súčasťou raw food kuchyne a hodí sa do šalátov a chuťoviek na namáčanie. A samozrejme je dôležitou ingredienciou pre originálnu taliansku bolonskú omáčku. Ako štava alebo smoothie predstavuje ideálny prísun sekundárnych rastlinných látok, antioxidantov, vitamínov, horčín a éterických olejov. **Prirodzená poloha:** Divoký zeler pochádza z na živiny bohatých, vápenatých a slaných močaristých pôd európskeho pobrežia Stredozemného mora a Atlantiku. **Uspesná kultivácia:** Rastliny by ste mali uprednostniť od marca na snežnom parapete. Po predpestovaní 6 až 8 týždňov ich možno v máji vysadiť. Pre lepšie klíčenie nechajte semená cez noc vopred namočiť pri izbovej teplote. Semená potom zasadte do hĺbky 0,5 cm, prikryte ich len zľahka pestovateľským substrátom a kvetináč prikryte potravinovou fóliou. Svetlý parapet s teplotou okolia 16° až 20° je ideálnym miestom na klíčenie. 5 2 až 3 dobre vyvinutými letákmi sa sadenice môžu presadiť do malých kvetináčov a až do presádzania by sa mali uchovávať mierne chladnejšie pri teplote 16° až 18° Celzia. Po ďalších 2 týždňoch by sa malo po prvýkrát aplikovať tekuté hnojivo. Pred výsadbou sa odporúča kvetináč umiestniť na niekoľko dní na svetlé a chránené miesto v záhrade, aby mladé rastliny otužili. Sadenice by mali byť zasadené vo vzdialenosti 50 x 50 cm od seba a nie hlbšie v kvetináči ako predtým. **Najlepšie umiestnenie:** Zeler obľubuje snežné až čiastočne zatienené polohy. Ako ťažké kŕmidlo miluje pôdu bohatú na živiny, ktorá by mala byť čo najvápenatejšia a dostatočne vlhká. **Optimálna starostlivosť:** Rastlina potrebuje hneď od začiatku pravidelnú vodu a živiny. Polievajte hojne, najmä v horúcich dňoch, ale vyhnite sa podmäčaniu. Po výsadbe rastliny pravidelne zásobujte organickým hnojivom na zeleninu. Kvôli vysokým požiadavkám na sodík a bór by ste mali stonkový zeler občas zalíť zatuchnutou slanou vodou na varenie. Váš zeler je pripravený na zber od októbra. Je citlivá na mráz a treba ju zbierať pred prvým nočným mrazom. Za týmto účelom vyťiahnite celú rastlinu vrátane koreňov zo zeme. Na uskladnenie odrežte stonky štyri palce nad prvou listovou vetvou, zabaľte rastliny až po srdiečko do novinového papiera a umiestnite ich s koreňmi blízko seba do škatule s vlhkým pieskom. V chladnej pivnici vydržia čerstvé osem týždňov. **V zime:** Zeler sa vysieva každoročne.



BIO - Zelena - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Nízkokalorična super zelenjava – okusna in zdrava kot smoothie ali sok

Zelena izvira iz divje zelene in je že od pradavine poznana kot učinkovita in okusna zdravilna rastlina v Sredozemlju. Imel naj bi afrodisiačen učinek, njegove sestavine pa veljajo za protivnetne in diuretične. Zelena je osnovni del presne hrane in je primerna za solate in finger food za namakanje. In seveda je pomembna sestavina za izvorno italijansko bolonsko omako. Kot sok ali smoothie predstavlja idealno zalogo sekundarnih rastlinskih snovi, antioksidantov, vitaminov, grenčin in eteričnih olj. **Naravni habitat:** Divja zelena prihaja iz s hranili bogatih, apnenčastih in slanih močvirnih tal evropske sredozemske in atlantske obale. **Navodila za gojenje:** Rastline rajje od marca na sončni okenski polici. Po predkulturi, ki traja 6 do 8 tednov, jih lahko maja posadite. Za boljše kalitev semena pustimo čez noč namakati na sobni temperaturi. Nato semena posadimo 0,5 cm globoko, jih le rahlo prekrijemo z gojiščem, lonček za gojenje pa s folijo za živila. Svetla okenska polica s temperaturo okolja od 16° do 20° je idealno mesto za kalitev. Z 2 do 3 dobro razvitimi lističi lahko sadike presajamo v majhne lončke in jih do presajanja hranimo nekoliko hladnejše pri 16° do 18°C. Po nadaljnjih 2 tednih je treba prvič uporabiti nekaj tekočega gnojila. Pred sajenjem je priporočljivo da lončke za nekaj dni postavimo na svetlo in zaščiteno mesto na vrtu, da se mlade rastline utrdijo. Sadike sadimo 50 x 50 cm narazen in ne globlje v lonec kot prej. **Najboljša lokacija:** Zelena ima rajje sončne kot delno senčne lege. Kot težka hranilnica obožuje s hranili bogata tla, ki naj bodo čim bolj apnenčasta in dovolj vlažna. **Optimalna nega:** Rastlina že od samega začetka potrebuje redno vodo in hranila. Zalivajte izdatno, zlasti v vročih dneh, vendar se izogibajte premočevanju. Rastline po sajenju redno oskrbujte z organskimi rastlinskimi gnojili. Zaradi visokih potreb po natriju in boru morate steblo zelene občasno zaliti s postano, slano vodo za kuhanje. Vaša zelena je pripravljena za obiranje od oktobra. občutljiva je na zmrzal, zato jo je treba pobrati pred prvo nočno zmrzaljo. Če želite to narediti, potegnite celotno rastlino, vključno s koreninami, iz zemlje. Za shranjevanje odrežite steblo štiri centimetre nad prvo listno vejo, rastline do srca zavijte v časopisni papir in jih s koreninami tesno skupaj položite v škatlo z vlažnim peskom. V hladni kleti ostanejo sveži osem tednov. **V zimskem času:** Zeleno sejemo letno.



Ecológico - Apio - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Súper verdura baja en calorías - en batido o zumo deliciosa y saludable

El apio proviene del apio silvestre y se conoce desde tiempos inmemoriales en la región del Mediterráneo, como una planta medicinal eficaz y deliciosa. Se dice que tiene un efecto afrodisíaco y se considera que sus ingredientes son antiinflamatorios y diuréticos. El apio es un componente elemental de la cocina de alimentos crudos y es adecuado para ensaladas y comida para mojar. Y por supuesto es un ingrediente importante para la salsa italiana original Bolognesa. Como zumo o batido, es un suministro ideal de sustancias vegetales secundarias, antioxidantes, vitaminas, sustancias amargas y aceites esenciales. **Ubicación natural:** El apio silvestre proviene de los suelos calizos y salinos ricos en nutrientes de las costas europeas del Mediterráneo y el Atlántico. **Cultivo exitoso:** A partir de marzo, debería colocar las plantas en un lugar soleado. Después de un pre-cultivo de 6 a 8 semanas pueden ser plantados en mayo. Deje que las semillas se desarrollen durante la noche a temperatura ambiente para una mejor germinación. A continuación, plante las semillas a 0,5 cm de profundidad, cúbralas sólo ligeramente con sustrato de crecimiento y cubra el recipiente de crecimiento con una hoja transparente. Un alféizar luminoso con una temperatura ambiente de 16° a 20° es el lugar ideal para la germinación. Con 2 ó 3 hojas bien desarrolladas, las plántulas pueden ser transplantadas a pequeñas macetas y deben mantenerse algo más frescas a 16° a 18° Celsius, hasta su plantación. Después de otras dos semanas, se debe dar un poco de fertilizante líquido por primera vez. Antes de plantar, es aconsejable colocar las macetas en un lugar luminoso y protegido del jardín durante unos días, para endurecer las plantas jóvenes. Las plántulas deben plantarse a una distancia de 50 x 50 cm y no más profundo que antes en la maceta. **La mejor ubicación:** El apio prefiere los lugares soleados a los semi-sombrios. Como un comilón, le encanta un suelo rico en nutrientes, que debe ser lo más calizo posible y suficientemente húmedo. **Cuidado óptimo:** La planta necesita agua y nutrientes regulares desde el principio. Riegue generosamente, especialmente en días calurosos, pero evite el encharcamiento. Después de la plantación, suministre regularmente a las plantas fertilizante vegetal orgánico. Debido a los altos requerimientos de sodio y boro, deberá regar ocasionalmente el apio con agua salada y estancada para cocinar. Su apio está listo para la cosecha a partir de octubre. Es sensible a las heladas y debe ser cosechado antes de la primera helada nocturna. Para hacerlo, saque toda la planta, incluyendo las raíces, de la tierra. Para su almacenamiento, corte los tallos a 10 cm por encima de las primeras ramas de las hojas, golpee las plantas hasta el corazón con un periódico y colóquelas con las raíces juntas en una caja con arena húmeda. En una bodega fresca se mantendrán frescos durante ocho semanas. **En el invierno:** El apio se siembra cada año.



BIO - Celer - Vysoký Utah

Apium graveolens var. Dulce

Nízkokalorická super zelenina – lahodná a zdravá jako smoothie nebo džus

Celer pochází z divokého celeru a ve Středomoří je již od pravěku znám jako účinná a chutná léčivá rostlina. Má prý afrodisiakální účinek a jeho složky jsou považovány za protizánětlivé a diuretické. Celer je základní součástí raw food kuchyně a hodí se do salátů a chuťovek k namáčení. A samozřejmě je to důležitá přísada pro originální italskou boloňskou omáčku. Jako šťáva nebo smoothie představuje ideální přísun druhotných rostlinných látek, antioxidantů, vitamínů, hořčin a silic. **Přirozená poloha:** Divoký celer pochází z na živiny bohatých, vápenatých a slaných bažinných půd evropského středomořského a atlantického pobřeží. **Úspěšné pěstování:** Rostlinám byste měli dát přednost od března na slunném parapetu. Po předpěstování 6 až 8 týdnů je lze v květnu vysadit. Pro lepší klíčení nechte semena přes noc předem namočit při pokojové teplotě. Semínka pak zasaďte 0,5 cm hluboko, zakryjte je jen lehce pěstební substrátem a pěstební květináč potravinářskou fólií. Světly parapet s okolní teplotou 16° až 20° je ideálním místem pro klíčení. Se 2 až 3 dobře vyvinutými letáky mohou být sazenice přesazeny do malých květináčů a měly by být až do přesazení udržovány mírně chladnější při 16° až 18° Celsia. Po dalších 2 týdnech by mělo být poprvé aplikováno kapalné hnojivo. Před výsadbou se doporučuje umístit květináč na několik dní na světlé a chráněné místo v zahradě, aby mladé rostliny otužily. Sazenice by měly být zasazeny 50 x 50 cm od sebe a ne hlouběji do květináče než dříve. **Nejlepší umístění:** Celer preferuje slunná až částečně zastíněná stanoviště. Jako těžký krmítko miluje půdu bohatou na živiny, která by měla být co nejvápnatější a dostatečně vlhká. **Optimální péče:** Rostlina od začátku potřebuje pravidelnou vodu a živiny. Zalévejte vydatně, zvláště v horkých dnech, ale vyhněte se přemokření. Po výsadbě rostliny pravidelně zásobujte organickým hnojivem pro zeleninu. Kvůli vysokým nárokům na sodík a bór byste měli občas zalévat řápkatý celer zatuchlou slanou vodou na vaření. Váš celer je připraven ke sklizení od října. Je citlivá na mraz a měla by se sklízet před prvním nočním mrazem. Chcete-li to provést, vytáhněte celou rostlinu včetně kořenů ze země. Pro uskladnění seřízněte stonky čtyři palce nad první listovou větví, zabalte rostliny až k srdci do novin a umístěte je s kořeny blízko u sebe do krabice s vlhkým pískem. V chladném sklepě vydrží čerstvé osm týdnů. **V zimě:** Celer se vysévá každoročně.



ORGANİK - Kereviz - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Düşük kalorili süper sebze - smoothie veya meyve suyu kadar lezzetli ve sağlıklı

Kereviz, yabani kerevizden kaynaklanır ve ilk çağlardan beri Akdeniz'de etkili ve lezzetli bir şifalı bitki olarak bilinir. Afrodisyak etkisi olduğu söylenir ve içeriğindeki maddeler iltihap önleyici ve idrar söktürücü olarak kabul edilir. Kereviz, çığ gıda mutfağının temel bir parçasıdır ve salatalar ve daldırma için parmak yiyecekleri için uygundur. Ve tabii ki orijinal İtalyan Bolognese sosu için önemli bir malzemedir. Bir meyve suyu veya smoothie olarak, ikincil bitki maddeleri, antioksidanlar, vitaminler, acı maddeler ve uçucu yağlar için ideal bir kaynağı temsil eder. **Doğal konum:** Yabani kereviz, Avrupa Akdeniz ve Atlantik kıyılarınin besin açısından zengin, kireçli ve tuzlu bataklık topraklarından gelir. **Başarılı yetiştirme:** Mart ayından itibaren güneşli bir pencere kenarındaki bitkileri tercih etmelisiniz. 6 ila 8 haftalık bir ön kültürden sonra Mayıs ayında ekilebilirler. Daha iyi çimlenme için, tohumların gece boyunca oda sıcaklığında önceden ıslanmasına izin verin. Daha sonra tohumları 0,5 cm derinliğe ekin, yetiştirme ortamıyla ve yetiştirme kabını streç filmle hafifçe örtün. 16° ila 20° ortam sıcaklığına sahip parlak bir pencere pervazı, çimlenme için ideal yerdir. 2 ila 3 iyi gelişmiş yaprakçık ile fideler küçük saksılara nakledilebilir ve nakledilene kadar 16° ila 18° Santigratta biraz daha soğuk tutulmalıdır. 2 hafta sonra ilk kez bir miktar sıvı gübre verilmelidir. Dikimden önce tavsiye edilir genç bitkileri sertleştirmek için saksıları birkaç gün bahçede aydınlık ve korunaklı bir yere koymak. Fidler 50 x 50 cm aralıklarla ve saksının eskisinden daha derine dikilmemelidir. **En iyi konum:** Kereviz güneşli ve kısmen gölgeli yerleri tercih eder. Ağır bir besleyici olarak, mümkün olduğunca kireçli ve yeterince nemli olması gereken, besin açısından zengin bir toprağı sever. **Optimum bakım:** Bitki en başından itibaren düzenli su ve besin maddelerine ihtiyaç duyar. Özellikle sıcak günlerde bolca sulayın, ancak su birikmesinden kaçının. Dikimden sonra bitkilere düzenli olarak organik sebze gübresi verin. Yüksek sodyum ve bor gereksinimleri nedeniyle kereviz sapınızı ara sıra bayaç, tuzlu pişirme suyuyla sulamalısınız. Ekimden itibaren kereviziniz hasada hazır. Dona karşı hassastır ve ilk gece donundan önce hasat edilmelidir. Bunu yapmak için, kökleri de dahil olmak üzere tüm bitkiyi yerden çekin. Saklamak için, gövdeleri ilk yaprak dalının dört inç yukarisından kesin, bitkileri kalbe kadar gazeteye sarın ve kökleri birbirine yakın olacak şekilde bir kutu nemli kuma koyun. Serin bir mahzende sekiz hafta taze kalırlar. **Kışın:** Kereviz yıllık olarak ekilir.



BIO - Zeller - Tall Utah

Apium graveolens var. Dulce

Alacsony kalóriatartalmú szuperzöldség - finom és egészséges turmixként vagy gyümölcsléként

A zeller vadon termő zellerből származik, és ősidők óta hatékony és ízletes gyógynövényként ismert a Földközi-tengeren. Állítólag afrodisiakum hatása van, összetevőit gyulladáscsökkentőnek és vizelethajtónak tartják. **Természetes elhelyezkedés:** A vadon termő zeller a Földközi-tenger és az Atlanti-óceán európai partvidékeinek tápanyagban gazdag, meszes és szikes mocsári talajairól származik. **Sikeres termesztés:** Érdemes a márciusi növényeket előnyben részesíteni napos ablakpárkányon. 6-8 hetes előtenyésztés után májusban kiültethetők. A jobb csírázás érdekében hagyja a magokat egy éjszakán át szobahőmérsékleten áztatni. Ezután ültessük el a magokat 0,5 cm mélyre, csak enyhén takarjuk be természetközeggel, a termesztőedényt pedig fóliával. A csíráztatáshoz ideális hely egy világos ablakpárkány, amelynek környezeti hőmérséklete 16°-20°. 2-3 jól fejlett levélkével a palántákat kis cserepekbe lehet ültetni, és enyhén hűvösebben, 16-18 °C-on kell tartani az átültetésig. További 2 hét elteltével először folyékony műtrágyát kell beadni. Ültetés előtt ajánlott a cserepeket a kertben néhány napra világos és védett helyre helyezni, hogy a fiatal növények megkeményedjenek. A palántákat egymástól 50 x 50 cm-re kell ültetni, és nem mélyebbre a cserepben, mint korábban. **A legjobb hely:** A zeller a napos, vagy a részben árnyékos helyeket részesíti előnyben. Nehéz etetőként szereti a tápanyagban gazdag talajt, amely lehetőleg meszes és kellően nedves legyen. **Optimális gondozás:** A növénynek kezdettől fogva rendszeres vízre és tápanyagra van szüksége. Bőségesen öntözze, különösen meleg napokon, de kerülje a vízfolyást. Az ültetés után rendszeresen lássa el a növényeket szerves növényi műtrágyával. A magas nátrium- és bórszükséglet miatt időnként érdemes a zellerszárát locsolt, sós főzővízzel öntözni. A zeller készen áll a betakarításra októbertől. Fagyérzékeny, az első éjszakai fagy előtt érdemes betakarítani. Ehhez húzza ki az egész növényt a gyökerekkel együtt a talajból. Tároláshoz vágja le a szárat négy centiméterrel az első levélág felett, a növényeket a szívéig csomagolja újságpapírra, és helyezze őket szorosan egymás mellé egy nedves homokos dobozba. Nyolc hétig frissek maradnak hűvös pincében. **Télen:** A zellert évente vetik.

• • • • •



オーガニック-バスカルセロリ-トールユタ

Apium graveolens var. Dulce

低カロリー-の超野菜-スムージーやジュースとして美味しく健康的

バスカルセロリは野生のセロリに由来し、地中海地域では昔から美味しく効果的な薬用植物として知られています。娯楽効果があると言われており、その内容は抗炎症作用と利尿作用があります。

バスカルセロリはローフード料理の基本的な構成要素であり、サラダやディップ用のフィンガーフードに使用できます。もちろん、それはオリジナルのイタリアンソースポロネーゼの重要な成分です。スムージーまたはジュースとして調製されたセロリは、二次植物抽出物、抗酸化物質、ビタミン、苦味物質、エッセンシャルオイルの優れたプロバイダーです。

自然な場所: 野生のセロリは、ヨーロッパの地中海および大西洋の海岸地域の栄養分が豊富な石灰質および塩分を含んだ湿地土壌に由来します。

栽培成功:

3月になると、日当たりの良い窓枠の屋内で繁殖を開始するのが最適です。6-8週間後、5月に苗を植えることができます。発芽を促進するために、プライミングのために種子を一晩水に浸すことができます。次に、種子を地球の深さ約0.5

cmに置き、その上にほんの少しの基質を与え、種子容器を透明なフィルムで覆います。培養土にカビが発生するのを防ぐために、透明フィルムにもいくつかの穴を開けることを忘れないでください。室温が約16°から20°の明るい窓枠は、発芽に最適な場所です。苗が2つか3つのよく発達した葉を示すとき、それらは小さな鉢に移されて、後で植える前に-およそ16°から18°Cで-

少し涼しく保つことができます。約2週間後、初めて液体肥料を提供する必要があります。植える前の数日間、庭の明るくある程度保護された場所に鉢を置いて、若い植物を固めることをお勧めします。苗木は、互いに50 x 50 cmの距離で植え、最初に鉢に植えるよりも深くしないでください。

最高のロケーション:

バスカルセロリは、半日陰の場所よりも日当たりの良い場所を好みます。重いフィーダーとして、植物はやや石灰質で十分に湿った栄養豊富な土壌を望んでいます。

最適なケア:

この植物は最初から栄養分を必要とし、特に暑い日には定期的かつ寛大に水をやる必要があります。浸水は避けてください。植え付け後は、常に有機野菜肥料を提供する必要があります。ナトリウムとホウ酸の需要が高いため、セロリの植物に古い塩水で水をやることをお勧めします。バスカルセロリは10月に収穫する準備ができています。植物は丈夫ではないので、最初の夜の霜が降りる前に、根を含む植物全体を地球から引き抜いて収穫する必要があります。貯蔵のために、最初の葉の分岐の10cm上で茎を切り、新聞紙で包み、湿った砂で満たされた箱の中に発根を並べて置きます。涼しい地下室に保管すると、この方法でセロリは最大8週間新鮮なままになります。

冬に: セロリは来年も播種されます。

SKU: 18751 / BIO - Stangensellerie - Tall Utah