



SAFLAX®



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

Tips



About © : Contact SAFLAX -

Urtica dioica

	 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 - коприва

Urtica dioica

Без плевел, но супер билка - вкусна в салати и като зеленчук

За повечето хора копривата е неприятен плевел, но преди всичко е вкусно растение. От май до ноември листното растение цъфти с доста незабележими зеленокави-бели цветя, които са подредени във всякакви класове и се опрашват от вятъра. Расте като едногодишно тревисто растение и достига височина от 10 до 60 сантиметра. Най-добре е да носите кожени градински ръкавици, когато берете реколтата, след което уийте листата на копривата в кърпа и ги навийте с точилка, за да избегнете неприятния ефект от власинките на копривата. Копривата може да се бере през целия вегетационен период. Оптималният период за прибиране на реколтата е от края на април до края на юни, преди началото на цъфтежа. След прибиране копривата трябва да се преработи бързо. В противен случай техните аромати и активни съставки ще се изпарят. Младите листа с техния фино кисел до орехов аромат могат да се комбинират с глухарче, киселец и див чесън, за да се създаде вкусна салата от дивы билки. Ароматната коприва е лакомство и в супа, в тарт, в ризото, в спаetzle, в гювеч или в домашно билково масло. Като зеленчук листата се бланшират във вряща подсолена вода, подобно на спанака. Зелените семена се берат през юни и юли и са вкусна гарнитура за хляб. Можете също така да ги изпечете като лека закуска. **Естествено местоположение:** Копривата е космополитно растение, защото се среща във всички умерени зони на Европа, Азия и Америка. **Успешно отглеждане:** Култивирането се извършва най-добре на слънчево място на закрито от февруари. Първо поставете семената в хладилника за една седмица, за да стимулирате покълването. Семето е лек покълник. Разпръснете семената върху влажен кокосов субстрат или органична билкова почва и леко натиснете семената. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл по земята. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте повърхността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. В зависимост от температурата на отглеждане първите разсад се появяват след две до пет седмици. Растенията, които са предпочитани на закрито, могат да се засадят от май, **Най-доброто местоположение:** Растението обича слънце, топлина и защитено от вятър място, за да развие пълноценно аромата си. **Оптимална грижа:** Винаги поддържайте почвата леко влажна, но не мокра. Поливайте веднага щом горният слой на почвата изсъхне. Не торете изобщо или само леко с компост или органичен билков тор. **През зимата:** Засейте отново на следващата година.



BIO - brændenælde

Urtica dioica

Ingen ukrudt, men en super urt - lækker i salater og som grøntsag

For de fleste er brændenælde et besværligt ukrudt, men mest af alt er det en velsmagende plante. Fra maj til november blomstrer bladplanten med ret uanselige grønvide blomster, der er arrangeret i hængende pigge og bestøves af vinden. Den vokser som en årlig urteagtig plante og når en højde på 10 til 60 centimeter. Det er bedst at have læderhavehandsker på, når man høster, og pak derefter nældebladene ind i et klæde og rul dem med en kagerulle for at undgå den ubehagelige effekt af nældehårene. Nælder kan høstes i hele deres vækstsæson. Den optimale høstperiode er fra slutningen af april til slutningen af juni, før blomstringen begynder. Efter høst skal brændenælderne behandles hurtigt. Ellers vil deres aromaer og aktive ingredienser fordampe. Unge blade med deres fint sylrige til nøddeagtige aroma kan kombineres med mælkebøtte, syre og vild hvidløg for at skabe en lækker vild urtesalat. Den aromatiske brændenælde er også en godbid i suppe, i en tærte, i en risotto, i spaetzle, i en gryde eller i hjemmelavet urtesmør. Som grøntsag blancheres bladene i kogende saltet vand, ligesom spinat. De grønne frø høstes i juni og juli og er en velsmagende topping til brød. Du kan også stege dem som snack. **Naturlig beliggenhed:** Brændenælden er en kosmopolitisk plante, fordi den findes i alle tempererede zoner i Europa, Asien og Amerika. **Succesfuld dyrkning:** Dyrkning foregår bedst på et solrigt sted indendørs fra februar. Læg først frøene i køleskabet i en uge for at stimulere spiringen. Frøet er et let spiremiddel. Spred frøene på fugtigt kokossubstrat eller organisk urtejord og tryk let på frøene. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på jorden. Placer dyrkningskarret lyst og varmt ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd. Afhængigt af væksttemperaturen vises de første frøplanter efter to til fem uger. Planter, der foretrakkes indendørs, kan plantes fra maj, **Den bedste beliggenhed:** Planten elsker sol, varme og et sted i læ for vinden for fuldt ud at udvikle sin aroma. **Optimal pleje:** Hold altid jorden let fugtig, men ikke våd. Vand så snart det øverste jordlag er tørt. Gød slet ikke eller kun let med kompost eller organisk naturgødning. **Om vinteren:** Så igen året efter.



BIO - Brennessel

Urtica dioica

Kein Unkraut, sondern ein Superkraut - Lecker im Salat und als Gemüse

Für die meisten Menschen ist die Brennessel ein lästiges Unkraut, aber vor allem ist sie eine schmackhafte Pflanze. Von Mai bis November blüht die blätterreiche Pflanze mit eher unscheinbaren grünlich-weißen Blüten, die in hängenden Ähren angeordnet sind und vom Wind bestäubt werden. Sie wächst als einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 10 bis 60 Zentimetern. Sie sollten bei der Ernte am besten ledrige Gartenhandschuhe tragen, die Brennesselblätter danach in ein Tuch einschlagen und mit einer Teigrolle walzen, um die unangenehme Wirkung der Nesselhaare zu vermeiden. Brennesseln können ihre gesamte Vegetationszeit lang geerntet werden. Der optimale Erntezeitraum ist von Ende April bis Ende Juni, bevor die Blüte beginnt. Nach der Ernte sollten die Brennesseln schnell verarbeitet werden. Sonst verflüchtigen sich ihre Aromen und Wirkstoffe. Junge Blätter mit Ihrem fein-säuerlichen bis nussigen Aroma lassen sich in Kombination mit Löwenzahn, Sauerampfer und Bärlauch zu einem delikaten Wildkräutersalat kombinieren. Auch in der Suppe, in einer Tarte, im Risotto, in Spätzle, im Auflauf oder in selbst gemachter Kräuterbutter ist die aromatische Brennessel ein Genuss. Als Gemüse werden die Blätter ähnlich wie Spinat in kochendem Salzwasser blanchiert. Die grünen Samen erntet man im Juni und Juli und sind ein schmackhafter Brotbelag. Als Knabberei können Sie sie auch rösten. **Naturstandort:** Die Brennessel ist eine kosmopolitische Pflanze, denn sie kommt in allen gemäßigten Zonen Europas, Asiens und Amerikas vor. **Anzucht:** Die Anzucht erfolgt am besten an einem sonnigen Platz im Haus ab Februar. Legen Sie die Samen zunächst für eine Woche in den Kühlschrank, um die Keimfähigkeit anzuregen. Der Samen ist ein Lichtkeimer. Streuen Sie das Saatgut auf feuchtes Kokossubstrat oder BIO-Kräutererde und drücken Sie die Samen leicht an. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Erde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis fünf Wochen. Im Haus vorgezogene Pflanzen können ab Mai, wenn kein Nachtfrost mehr zu erwarten ist, mit dem gesamten Ballen ins Freiland umgesetzt werden, um Stress für die Pflanze zu vermeiden. **Standort:** Die Pflanze liebt Sonne, Wärme und einen windgeschützten Platz, um Ihr Aroma voll zu entwickeln. **Pflege:** Halten Sie die Erde immer leicht feucht, aber nicht nass. Wässern Sie, sobald die oberste Erdschicht abgetrocknet ist. Düngen Sie gar nicht oder nur leicht mit Kompost oder BIO Kräuterdünger. **Im Winter:** Säen Sie im Folgejahr neu aus.



Organic - Nettle

Urtica dioica

Not a weed, but a super-herb – tasty in salad and as vegetable

Most people consider Nettle as a pesky weed, but foremost it is a tasty plant. During blooming from May until November, the leafy Nettle plant develops rather inconspicuous greenish-white flowers that are arranged in hanging heads and are pollinated by the wind. It's an annual herbaceous plant that reaches growing heights between 10 and 60 cm. To avoid the unpleasant stinging of the nettle hairs, you might want to wear leathery gardening gloves for harvesting and wrap the leaves afterwards in a piece of cloth and roll them with a rolling pin. Nettle can be picked throughout the whole vegetation period. However, the best time for harvesting would be between the end of April until end of June, before blooming. Nettle should be processed quickly after plucking, as its flavour and active agents are fading. Young nettle leaves provide a delicate sour and somewhat nutty flavour and can be used in combination with dandelion, sorrel and bear's garlic to prepare a delicious wild herb salad. The aromatic Nettle goes also really well in soups, in a tarte, in a risotto, in spaetzle, in casseroles or in homemade herb butter. If you want to use Nettle as a vegetable, you prepare it the same way as you would spinach – blanch in boiling salt water. The green seeds of the Nettle plant are usually harvested in June and July and make a tasty bread topping or can be roasted for a snack. **Natural location:** Nettle is real cosmopolitan plant as it can be found in all temperate zones of Europe, Asia and the Americas. **Successful cultivation:** Initially, place the seeds in a refrigerator for about a week to stimulate germination. The best time for propagation is starting in February at a sunny place indoors as the seed is a light germinator. Scatter the seeds onto moist coconut substrate or organic herbal soil and slightly press them on. Cover the seed container with clear film to prevent the soil from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on the potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25° Celsius and keep the surface of the earth moist, but not wet (ideally using a water sprayer). Depending on the propagation temperature the first seedlings will come up after two to five weeks. Seedlings that are already raised indoors can be planted out with beginning of May. As soon as there is no more night frost expected, you can move the seedling with its complete root ball, to avoid stress for the plant. **The best location:** The plant needs the sun, warmth and a wind-sheltered place to produce its full aroma. **Optimal care:** Keep the soil always moist, but not wet. Water your plant as soon as the top layer of the earth has dried out. Fertilize the plant either very modest with compost or organic fertilizer for herbs, or don't fertilize at all. **In the winter:** Sow again the next year.



ORGAANILINE – nõges

Urtica dioica

Ei mingit umbrohtu, aga supermaitsetaim – maitseb salatites ja köögiviljana

Enamiku inimeste jaoks on kõrvenõges tülikas umbrohi, kuid ennekõike on see maitsev taim. Maist novembrini õitseb lehttaim üsna silmapaistmatute rohekasvalgete õitega, mis asetsevad rippuvate okkadena ja mida tuul tolmeldab. Ta kasvab üheaastase rohttaimena ja ulatub 10–60 sentimeetri kõrguseks. Koristamisel on kõige parem kanda nahast aiakindaid, seejärel mässida nõgeselehed riidesse ja rullida taignarulliga, et vältida nõgeselehtede ebameeldivat mõju. Nõgeseid saab koristada kogu kasvuperioodi vältel. Optimaalne koristusperiood on aprilli lõpust juuni lõpuni, enne õitsemise algust. Pärast koristamist tuleks nõges kiiresti töödelda. Vastasel juhul aurustuvad nende aroomid ja toimeained. Peenhapu kuni pähklike aroomiga noori lehti saab kombineerida võilille, hapuobliku ja metsiküüslauguga, et luua maitsev metsikürdisalat. Aromaatne nõges on maiuspäraseks ka supis, tortis, risottos, spaatsis, pajaroas või omatehtud ürdivõis. Köögiviljana blanšeeritakse lehti sarnaselt spinatile keevas soolaga maitsestatud vees. Rohelised seemned koristatakse juunis ja juulis ning need on maitšavaks leivakatteks. Võid neid ka suupistena röstida. **Looduslik asukoht:** Kõrvenõges on kosmopolitne taim, sest teda leidub kõigis Euroopa, Aasia ja Ameerika parasvöötmes. **Edukas kasvatamine:** Kasvatamine on kõige parem teha päikesepaistlikes kohas siseruumides alates veebruarist. Esmalt asetage seemned idanemise stimuleerimiseks nädalaks külmkappi. Seeme on kerge idandaja. Puista seemned niiskele kookossubstraadile või orgaanilisele ürdimullale ja suru seemnetele kergelt peale. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See hoiab ära hallituse tekke maapinnal. Asetage kultiveerimisnõu heledaks ja soojaks temperatuurile 20–25 °C. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Sõltuvalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud kahe kuni viie nädala pärast. Siseruumides eelistatud taimi saab istutada alates maist, **Parim asukoht:** Taim armastab päikest, soojust ja tuult eest kaitstud kohta, et oma aroom täielikult välja töötada. **Optimaalne hooldus:** Hoidke muld alati veidi niiske, kuid mitte märg. Kasta niipea, kui pealmine mullakiht on kuivanud. Ära väeta üldse või ainult kergelt komposti või orgaanilise taimse väetisega. **Talvel:** Külva järgmisel aastal uuesti.



LUOMU - Nokkonen

Urtica dioica

Ei ruohoa, mutta superyrtti - herkullista salaateissa ja vihanneksina

Useimmille ihmisille nokkonen on hankala rikkakasvi, mutta ennen kaikkea se on maukas kasvi. Toukokuusta marraskuuhun lehtikasvi kukkii melko huomaamattomilla vihertävänvalkoisilla kukilla, jotka on järjestetty riippuviini piikkeihin ja joita tuulen pölyttää. Se kasvaa vuotuisena nurmikasvina ja saavuttaa 10-60 senttimetrin korkeuden. Sadonkorjuun aikana on parasta käyttää nahkaisia puutarhakäsineitä, kääri sitten nokkosenlehdet kankaaseen ja rullaa ne kaulimella välttääksesi nokkosenkarvojen epämiellyttävien vaikutuksien. Nokkosta voidaan korjata koko kasvukauden ajan. Optimaalinen sadonkorjuuaika on huhtikuun lopusta kesäkuun loppuun ennen kukinnan alkamista. Sadonkorjuun jälkeen nokkoset tulee käsitellä nopeasti. Muuten niiden aromit ja vaikuttavat aineet haihtuvat. Nuoret lehdet, joiden tuoksu on hienon hapan tai pähkinäinen, voidaan yhdistää voikukan, suolahapon ja villivalkosipulin kanssa luodaksesi herkullisen villiyrttisalaatin. Aromaatinen nokkonen on herkkua myös keitossa, tortussa, risottossa, spaetzlessä, vuokaan tai kotitekoisessa yrttivoissa. Vihanneksena lehdet valkaistaan kiehuvassa suolavedessä, aivan kuten pinaatti. Vihreät siemenet korjataan kesä- ja heinäkuussa, ja ne ovat maukkaita leivän lisukkeita. Voit myös paistaa niitä välipalaksi. **Luonnollinen sijainti:** Nokkonen on kosmopolittinen kasvi, koska sitä tavataan kaikilla lauhkeilla vyöhykkeillä Euroopassa, Aasiassa ja Amerikassa. **Onnistunut viljely:** Viljely on parasta tehdä aurinkoisella paikalla sisätiloissa helmikuusta alkaen. Aseta siemenet ensin jääkaappiin viikoksi itämisen edistämiseksi. Siemen on kevyt itää. Sirottele siemenet kostealle kookossubstraatille tai luomuyrttimaalle ja paina siementä kevyesti. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen maahan. Aseta viljelyastia kirkkaaksi ja lämpimäksi 20-25 °C:seen. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät kahden tai viiden viikon kuluttua. Sisätiloissa suositeltavia kasveja voidaan istuttaa toukokuusta alkaen, **Paras sijainti:** Kasvi rakastaa aurinkoa, lämpöä ja tuulta suojattua paikkaa kehittääkseen täysin aromiaan. **Optimaalinen hoito:** Pidä maaperä aina hieman kosteana, mutta ei märkänä. Kastele heti, kun maan pintakerros on kuivunut. Älä lannoita ollenkaan tai vain kevyesti kompostilla tai luomuyrttilannoitteella. **Talvella:** Kylvä uudelleen seuraavana vuonna.



BIO - Grande ortie

Urtica dioica

Pas une mauvaise herbe, mais une super herbe - Délicieuse dans les salades et en tant que légume

Pour la plupart des gens, la grande ortie est une mauvaise herbe pénible, mais elle est surtout une plante savoureuse. La plante riche en feuilles fleurit de mai à novembre avec des petites fleurs blanc verdâtre plutôt discrètes qui sont ordonnées en épis suspendus et qui sont pollinisées par le vent. Elle croît en tant que plante herbacée annuelle et atteint des hauteurs de 10 à 60 centimètres. Vous devez porter des gants de jardin en cuir lors de la récolte, puis mettre les feuilles de grande ortie dans un chiffon et les rouler avec un rouleau à pâtisserie afin de prévenir l'effet désagréable de l'ortie. La grande ortie peut être récoltée pendant toute sa période de végétation. La période de récolte optimale est de fin avril à fin juin, avant que la floraison ne commence. Après la récolte, la grande ortie doit être utilisée rapidement. Sinon, son arôme et ses ingrédients s'évaporent. Les jeunes feuilles, avec leur arôme acidulé ou de noix, peuvent être utilisées avec le pissenlit, l'oseille et l'air des ours pour faire une salade aux herbes sauvages délicate. L'ortie aromatique est aussi un délice dans une soupe, une tarte, un risotto, les spätzle, un gratin ou un beurre aux herbes fait-maison. En tant que légumes, les feuilles sont blanchies dans de l'eau salée bouillante, comme l'épinard. Les graines vertes sont récoltées en juin et en juillet et sont une garniture savoureuse pour les sandwiches. Vous pouvez aussi les griller pour en faire des snacks. **Emplacement naturel:** La grande ortie est une plante cosmopolite elle se trouve dans toutes les zones tempérées de l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique. **Culture réussie:** Mettez d'abord les graines dans le réfrigérateur pendant une semaine pour stimuler la capacité germinative. **Le meilleur emplacement:** La plante aime le soleil, le chaud, et un endroit protégé du vent pour développer son arôme. **Soins optimaux:** Gardez toujours le terreau légèrement humide, mais pas mouillé. Arrosez dès que la couche supérieure de terreau se dessèche. N'engraissez pas du tout ou engraissez un petit peu avec du compost ou avec de l'engrais pour plantes aromatiques. **En hiver:** Resemez l'année suivante.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - Τσουκνίδα

Urtica dioica

Χωρίς ζιζάνιο, αλλά ένα σούπερ βότανο - νόστιμο σε σαλάτες και ως λαχανικό

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η τσουκνίδα είναι ένα ενοχλητικό ζιζάνιο, αλλά πάνω από όλα είναι ένα νόστιμο φυτό. Από τον Μάιο έως τον Νοέμβριο, το φυλλώδες φυτό ανθίζει με μάλλον συδισκίτρωτα πρασινολευκά άνθη, τα οποία είναι διατεταγμένα σε κρεμαστές ακίδες και γονιμοποιούνται από τον άνεμο. Αναπτύσσεται ως ετήσιο ποώδες φυτό και φτάνει σε ύψος τα 10 με 60 εκατοστά. Είναι καλύτερο να φοράτε δερμάτινα γάντια κηπουρικής κατά τη συγκομιδή, στη συνέχεια να τυλίγετε τα φύλλα τσουκνίδας σε ένα πανί και να τα τυλίγετε με έναν πλάστη για να αποφύγετε τη δυσάρεστη επίδραση των τριχών της τσουκνίδας. Οι τσουκνίδες μπορούν να συλλεχθούν καθ' όλη τη διάρκεια της καλλιεργητικής τους περιόδου. Η βέλτιστη περίοδος συγκομιδής είναι από τα τέλη Απριλίου έως τα τέλη Ιουνίου, πριν αρχίσει η ανθοφορία. Μετά τη συγκομιδή, οι τσουκνίδες πρέπει να υποβάλλονται σε γρήγορη επεξεργασία. Διαφορετικά τα αρώματα και τα ενεργά συστατικά τους θα εξατμιστούν. Τα νεαρά φύλλα με το λεπτό ξινό έως ξηρό άρωμα μπορούν να συνδυαστούν με πικραλίδα, οξαλίδα και άγριο σκόρδο για να δημιουργήσουν μια νόστιμη σαλάτα με άγρια βότανα. Η αρωματική τσουκνίδα είναι επίσης μια απόλαυση σε σούπα, σε τάρτα, σε ριζότο, σε σπασέτς, σε κατσαρόλα ή σε σπιτικό μπουρδέκο βούτυρο. Ως λαχανικό, τα φύλλα ζεματίζονται σε βραστό αλατισμένο νερό, όπως το σπανάκι. Οι πράσινοι σπόροι συγκομίζονται τον Ιούνιο και τον Ιούλιο και αποτελούν μια νόστιμη επικάλυψη για ψωμί. Μπορείτε να τα ψήσετε και ως σνακ. **Φυσική τοποθεσία:** Η τσουκνίδα είναι κοσμοπολίτικο φυτό γιατί απαντάται σε όλες τις εύκρατες ζώνες της Ευρώπης, της Ασίας και της Αμερικής. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια γίνεται καλύτερα σε ηλιόλουστο σημείο σε εσωτερικούς χώρους από τον Φεβρουάριο. Τοποθετήστε πρώτα τους σπόρους στο ψυγείο για μια εβδομάδα για να τονωθεί η βλάστηση. Ο σπόρος είναι ένα ελαφρύ βλαστάρι. Διασκορπίστε τους σπόρους σε υγρό υπόστρωμα καρδύας ή βιολογικό φυτικό χώμα και πιέστε τους σπόρους ελαφρά. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στεγνώνω. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινογόρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο έδαφος. Τοποθετήστε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό και ζεστό στους 20 έως 25 °C. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή. Ανάλογα με τη θερμοκρασία ανάπτυξης, τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από δύο έως πέντε εβδομάδες. Τα φυτά που προτιμώνται σε εσωτερικούς χώρους μπορούν να φυτευτούν από τον Μάιο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το φυτό λατρεύει τον ήλιο, τη ζεστασία και ένα μέρος προστατευμένο από τον άνεμο για να αναπτύξει πλήρως το άρωμά του. **Βέλτιστη φροντίδα:** Διατηρείτε πάντα το χώμα ελαφρώς υγρό αλλά όχι υγρό. Ποτίστε αμέσως μόλις το ανώτερο στρώμα του εδάφους στεγνώσει. Μην λιπαίνετε καθόλου ή μόνο ελαφρά με λίπασμα ή βιολογικό φυτικό λίπασμα. **Το χειμώνα:** Ξανασπείρετε το επόμενο έτος.



ORGÁNACHA - Neantóg

Urtica dioica

Uimh fiailí, ach luibh Super - delicious i sailéid agus mar ghlásra

Don chuid is mó daoine, is fiailí trioblóideacha é an neantóg stinging, ach ar an iomlán is planda blasta é. Ó Bhealtaine go Samhain, bíonn bláthanna plandaí duilleogach le bláthanna glasa-bán sách neamhfheiceálach, atá socraithe i spící crochta agus atá pailniú ag an ngaoth. Fásann sé mar phlanda luibheach bliantúil agus sroicheann sé airde 10 go 60 ceintiméadar. Is fearr lámhainní garraíodóireachta leathair a chaitheamh agus iad ag baint, ansin fillte na duilleoga nettle in éadach agus iad a rolladh le bioráin rollta chun éifeacht míthaitneamhach na ribí nettle a sheachaint. Is féidir neantóga a bhaint le linn a séasúr fáis. Is é an tréimhse fómhar is fearr ná deireadh mhí Aibreáin go deireadh mhí an Mheithimh, sula dtosaíonn bláthanna. Tar éis an fhómhair, ba chóir na neantóga a phróiseáil go tapa. Seachas sin beidh a n-aromas agus comhábhair ghníomhacha galú. Is féidir duilleoga óga a bhfuil a n-aroma mín géar go nutty a chomhcheangal le dandelion, sorrel agus gairleog fiáin chun sailéad luibh fhiáine an-bhlasta a chruthú. Is cóir leighis é an neantóg aramatach freisin in anraith, i toirtín, i risotto, i spaetzle, i casserole nó in im luibh baile. Mar ghlásra, tá na duilleoga blanched in uisce saillte fiuchphointe, cosúil le spionáiste. Baintear na síolta glasa i mí an Mheithimh agus i mí Iúil agus is barrán blasta iad don arán. Is féidir leat iad a róstadh mar shneiceanna freisin. **Suíomh nádúrtha:** Is planda cosmopolitan é an neantóg ghlingeach toisc go bhfuil sé le fáil i ngach crios measartha san Eoraip, san Áise agus i Meiriceá. **Saothrú rathúil:** Is fearr a shaothrú i láthair ghriannmhar taobh istigh ó mhí Feabhra. Cuir na síolta ar dtús i refrigerator ar feadh seachtaine pheacadh a spreagadh. Is germinator éadrom é an síol. Scaip na síolta ar foshraith cnó cócó tais nó ar ithir luibheach orgánach agus brúigh na síolta go héadrom. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Coscann sé seo múnla ó fhoirmiú ar an talamh. Cuir an soitheach cultúir geal agus te ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fluich. Ag brath ar an teocht atá ag fás, feictear na héad síolaga tar éis dhá go cúig seachtaine. Is féidir plandaí is fearr taobh istigh a phlandáil ó mhí na Bealtaine, **An suíomh is fearr:** Is breá leis an bplanda an ghrian, an teas agus áit atá foscadh ón ngaoth chun a n-aroma a fhorbairt go hiomlán. **Cúram is fearr is féidir:** Coinnigh an ithir i gcónaí beagán tais ach ní fluich. Uisce chomh luath agus a bheidh an ciseal barr ithreach triomaithe. Ná fertilize ar chor ar bith nó amháin go héadrom le múirín nó leasachán orgánach luibhe. **Sa gheimhreadh:** Cránach arís an bhliain dár gcionn.



LÍFRÆNT - Netla

Urtica dioica

Ekkert illgresi, heldur ofurjurt - ljúffengt í salöt og sem grænmeti

Fyrir flesta er brenninetla erfið illgresi en umfram allt er hún bragðgóð planta. Frá maí til nóvember blómstrar laufjurt með fremur lítt áberandi grænhvítum blómum, sem raðað er í hangandi toppa og frjógvast af vind. Það vex sem árleg jurtarík planta og nær 10 til 60 sentimetrar hæð. Best er að vera í leðri garðhönskum við uppskeru, vefja þá netlaufunum inn í klút og rúlla þeim með kókukefli til að forðast óþægileg áhrif netháranna. Hægt er að uppskera brenninetlur allan vaxtartímann. Ákjósanlegur uppskerutími er frá lok apríl til loka júní, áður en blómgun hefst. Eftir uppskeru ætti að vinna netlurnar fljótt. Annars gufa ilmur þeirra og virk innihaldsefni upp. Hægt er að blanda ungum laufum með fínsýrðum til hnetukeimandi ilmi saman við túnfífill, sýru og villtan hvítlauk til að búa til dýrindis villijurtasalat. Aromatísk netla er líka góðgæti í súpu, í tertu, í risotto, í spaetzle, í potti eða í heimagerðu kryddjurtasmjöri. Sem grænmeti eru blöðin blanched í sjóðandi söltu vatni, líkt og spinat. Grænu fræin eru uppskorin í júní og júlí og eru bragðgótt álegg fyrir brauð. Þú getur líka steikt þær sem snarl. **Náttúruleg staðsetning:** Brenninetlan er heimsborgari vegna þess að hún finnst á öllum tempruðu svæðum Evrópu, Asíu og Ameríku. **Árangursrík ræktun:** Ræktun er best gerð á sólríkum stað innandyrna frá febrúar. Settu fyrst fræin í kælskápin í viku til að örva spírun. Fræið er létt spírunarefni. Dreifið fræjunum á rakt undirlag kókoshnetu eða lífrænan jurtamold og þrýstið létt á fræin. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á jörðinni. Settu ræktunarilátið bjart og heitt við 20 til 25 ° Celsius. Haltu jarðvegsyfyrborðinu rökum (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Það fer eftir vaxtarhitastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir tvær til fimm vikur. Plöntur sem eru á kjósanlegar innandyrna má gróðursetja frá maí, **Besta staðsetningin:** Plöntan elskar sól, hlýju og stað í skjóli fyrir vindi til að þróa ilm sinn að fullu. **Besta umönnun:** Haltu jarðveginum alltaf örliði rökum en ekki blautum. Vökvaðu um leið og efsta lagið af jarðvegi hefur þornað. Ekki má frjóvga alls eða aðeins með rotmassa eða lífrænum jurtaábúrði. **Á veturna:** Sáði aftur árið eftir.



BIO - Ortica

Urtica dioica

Nessuna erbaccia, ma una super erba - deliziosa in insalata e come verdura

Per la maggior parte delle persone l'ortica è un'erba fastidiosa, ma in realtà è una pianta gustosa. Da maggio a novembre la pianta ricca di foglie fiorisce con fiorellini bianchi-verdastri poco appariscenti, che sono disposti sulle spighe cadenti e vengono impollinati dal vento. Cresce come una pianta erbacea annuale e può raggiungere una statura da 10 a 60 centimetri. È consigliabile indossare guanti da giardinaggio in pelle quando si raccoglie l'ortica, quindi avvolgere le foglie in un panno e passarle con un mattarello, per evitare l'effetto sgradevole della peluria pungente. Le ortiche possono essere raccolte durante tutta la stagione di crescita. Il periodo di raccolta ottimale va da fine aprile a fine giugno, prima che inizi la fioritura. Dopo la raccolta le ortiche dovrebbero essere lavorate rapidamente, altrimenti gli aromi e i principi attivi evaporano. Le foglie giovani, con il loro aroma agrodolce e nocciolato, possono essere abbinate a tarassaco, acetosa e aglio selvatico per creare una deliziosa insalata di erbe selvatiche. L'ortica aromatica è ottima anche impiegata in zuppe, torte, risotti, pasta fresca, timballi o nel burro alle erbe fatto in casa. Per prepararla come contorno, le foglie vengono sbollentate come gli spinaci in acqua bollente salata. I semi verdi vengono raccolti a giugno e luglio e sono una gustosa guarnizione per il pane. Come spuntino possono anche essere arrostiti. **Posizione naturale:** L'ortica è una pianta cosmopolita, poiché è presente in tutte le zone temperate di Europa, Asia e America. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione produce i migliori risultati in un luogo soleggiato in casa, a partire da febbraio. È consigliabile collocare prima i semi in frigorifero per una settimana, per stimolarne la germinazione. Il seme ha bisogno di luce per germinare. Cospargere i semi sul substrato di cocco umido o sulla terra per erbe aromatiche BIO ed esercitare una leggera pressione sui semi. Coprire il recipiente di coltura con pellicola trasparente, sulla quale praticare dei fori. In questo modo si eviterà che la terra si secchi. Ogni due o tre giorni è necessario rimuovere la pellicola per 2 ore. Questo impedirà la crescita di muffe sulla terra. Posizionare il recipiente di coltura in un punto caldo e luminoso, tra i 20° e i 25° C. Mantenere la superficie della terra umida, ma non bagnata (ad esempio con uno spruzzino d'acqua). Le prime piantine appariranno, a seconda della temperatura di coltivazione, tra due e cinque settimane dopo. A partire dal mese di maggio, quando dovrebbero cessare le gelate notturne, le piante coltivate in casa possono essere spostate all'esterno, insieme all'intero pane di terra, per evitare stress alla pianta. **La posizione migliore:** Questa pianta ama il sole, il calore e predilige i luoghi riparati per sviluppare pienamente il suo aroma. **Cura ottimale:** Mantenere sempre il terreno leggermente umido, ma non bagnato. Innaffiare quando lo strato di terra in superficie è asciutto. Non concimare, oppure concimare solo leggermente con compost o con fertilizzante BIO per erbe. **In inverno:**



ORGANSKI - Kopriva

Urtica dioica

Bez korova, ali super biljka - ukusna u salatama i kao povrće

Za većinu ljudi kopriva je problematičan korov, ali prije svega je ukusna biljka. Od svibnja do studenog ova lisnata biljka cvjeta prilično neuglednim zelenkastobijelim cvjetovima koji su složeni u viseće klasove i oprašuju se vjetrom. Raste kao jednogodišnja zeljasta biljka i doseže visinu od 10 do 60 centimetara. Za berbu je najbolje nositi kožne vrtlarske rukavice, zatim listove koprive umotati u krpu i valjati valjkom za tijesto kako biste izbjegli neugodan učinak dlačica koprive. Kopriva se može brati tijekom cijele vegetacije. Optimalno razdoblje berbe je od kraja travnja do kraja lipnja, prije početka cvatnje. Nakon berbe koprivu treba brzo preraditi. Inače će njihove arome i aktivni sastojci ispariti. Mlado lišće s finom kiselkastom do orašastom aromom može se kombinirati s maslačkom, kiselicom i divljim češnjakom u ukusnu salatu od divljeg bilja. Aromatična kopriva poslastica je i u juhi, u tartu, u rižotu, u spaetzleu, u složenju ili u domaćem maslacu od trava. Kao povrće, listovi se blanširaju u kipućoj slanoj vodi, slično kao špinat. Zelene sjemenke beru se u lipnju i srpnju i predstavljaju ukusan nadjev za kruh. Možete ih ispeći i kao međuobrok. **Zemlja porijekla:** Kopriva je kozmopolitska biljka jer je ima u svim umjerenim zonama Europe, Azije i Amerike. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj je najbolje provoditi na sunčanom mjestu u zatvorenom prostoru od veljače. Prvo stavite sjeme u hladnjak na tjedan dana kako biste potaknuli klijanje. Sjeme je lagana klijalica. Posipajte sjemenke po vlažnom supstratu od kokosa ili organskom biljnom tlu i lagano ih pritisnite. Posudu s kulturom prekriti prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu. Stavite posudu s kulturom na svijetlo i toplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom. Ovisno o temperaturi uzgoja, prve sadnice pojavljuju se nakon dva do pet tjedana. Biljke koje se preferiraju u zatvorenom prostoru mogu se saditi od svibnja. **Najbolja lokacija:** Biljka voli sunce, toplinu i mjesto zaštićeno od vjetrova kako bi u potpunosti razvila svoju aromu. **Optimalna njega:** Tlo uvijek održavajte blago vlažnim, ali ne mokrim. Zalijevajte čim se gornji sloj zemlje osuši. Ne gnojite uopće ili samo malo gnojite kompostom ili organskim biljnim gnojivom. **U zimi:** Sljedeće godine ponovno sijati.



BIOLOGISKĀ - Nātre

Urtica dioica

Nezāles, bet superzāle - garšīgi salātos un kā dārzeņis

Lielākajai daļai cilvēku nātre ir apgrūtināša nezāle, bet galvenokārt tas ir garšīgs augs. Lapu augs no maija līdz novembrim zied ar diezgan neuzkrītošiem zaļganbaltiem ziediem, kas sakārtoti nokarenās vārpās un ko apputeksnē vējš. Tas aug kā viengadīgs lakstaugs un sasniedz 10 līdz 60 centimetrus augstumu. Ražas novākšanas laikā vislabāk valkāt ādas dārza cimds, pēc tam nātru lapas ietīt drānā un sarullēt ar rullīti, lai izvairītos no nātru matiņu nepatīkamās ietekmes. Nātres var novākt visu to augšanas sezonu. Optimālais ražas novākšanas periods ir no aprīļa beigām līdz jūnija beigām pirms ziedēšanas sākuma. Pēc ražas novākšanas nātres ātri jāapstrādā. Pretējā gadījumā to aromāti un aktīvās sastāvdaļas iztvaiko. Jaunās lapas ar smalki skābo līdz riekstu aromātu var apvienot ar pienēm, skābenēm un meža ķiplokiem, lai izveidotu gardus savvaļas garšaugu salātus. Aromātiskā nātre ir arī kārumu zupa, tarte, risoto, spieķi, kastrolī vai mājās gatavotā garšaugu sviestā. Kā dārzeņis lapas blanšē verdošā sāļtā ūdenī, līdzīgi kā spinātus. Zaļās sēklas tiek novāktas jūnijā un jūlijā, un tās ir garšīgs maizes papildinājums. Varat arī tos apgrauzdēt kā uzkodu. **Dabiska vieta:** Dzeltenā nātre ir kosmopolitisks augs, jo sastopams visās Eiropas, Āzijas un Amerikas mērenajās joslās. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšanu vislabāk veikt saulainā vietā telpās no februāra. Vispirms ievietojiet sēklas ledusskapī uz nedēļu, lai stimulētu dīgtspēju. Sēkla ir viegla dīgtspēja. Izkaisiet sēklas uz mitra kokosriekstu substrāta vai organisko augu augsni un viegli piespiediet sēklas. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu ņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos uz zemes. Novietojiet kultivēšanas trauku gaišā un siltā temperatūrā 20 līdz 25°C. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru. Atkarībā no augšanas temperatūras pirmie stādi parādās pēc divām līdz piecām nedēļām. Iekšējās vēlamus augus var stādīt no maija, **Labākā atrašanās vieta:** Augs mīl sauli, siltumu un no vēja aizsargātu vietu, lai pilnībā attīstītu savu aromātu. **Optimāla aprūpe:** Vienmēr turiet augsni nedaudz mitru, bet ne mitru. Laistiet, tiklīdz augsnes augšējais slānis ir nožuvis. Nebarojiet vispār vai tikai nedaudz ar kompostu vai organisko augu mēslojumu. **Ziemā:** Nākamajā gadā sējiet vēlreiz.



EKOLOGISKAS - Dilgēle

Urtica dioica

Jokia piktzölē, bet super zölēle – skanu ir salotose, ir kaip daržovē

Daugi cilvēki zina, ka dilgēle ir vargānīte piktzölē, bet labiausiai – skanus augalus. Gegužēs-lapkričio mėnesiais lapinis augalas žydi gana nepastebimai žalsvai baltais žiedais, kurie išsidėstę kabantys spygliukais ir apdulkinami vėjo. Jis auga kaip viennemis žolinis augalas ir pasiekia 10–60 centimetrų aukštį. Derliaus nuėmimo metu geriausia mūvėti odines sodo pirštines, po to dilgėlių lapus apvynioti audeklu ir susukti kočėlu, kad išvengtumėte nemalonaus dilgėlių plaukelių poveikio. Dilgėlių derlių galima skinti visą jų auginimo sezoną. Optimalus derliaus nuėmimo laikotarpis yra nuo balandžio pabaigos iki birželio pabaigos, prieš prasidedant žydėjimui. Nuėmus derlių, dilgėles reikia greitai apdoroti. Priešingu atveju jų aromatai ir veikliosios medžiagos išgaruos. Jaunus lapus, turinčius smulkiai rūgštų ar riešutų aromata, galima derinti su kaulpiene, rūgštyne ir laukiniai česnakais, kad sukurtumėte skanias laukinių žolelių salotas. Aromatingos dilgėlės taip pat yra skanėstas sriuboje, pyragaičiuose, rizotuose, špatuose, troškintuvėse ar naminiame žolelių svieste. Kaip daržovė, lapai blanšiuojami verdančiame pasūdytame vandenyje, panašiai kaip spinatų. Žalios sėklos skamos birželio ir liepos mėnesiais ir yra skanus duonos užpilas. Taip pat galite juos kepti kaip užkandį. **Natūrali vieta:** Dilgėlė yra kosmopolitinis augalas, nes aptinkamas visose vidutinio klimato juostose Europoje, Azijoje ir Amerikoje. **Sėkmingas auginimas:** Geriausia auginti saulėtoje vietoje nuo vasario mėn. Pirmiausia įdėkite sėklas į šaldytuvą savaitei, kad paskatintumėte daigumą. Sėkla yra lengvas daigiklis. Išbarstykite sėklas ant drėgno kokoso substrato arba ekologiškų žolelių dirvožemio ir sėklas lengvai paspauskite. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai apsaugo nuo pelėsio susidarymo ant žemės. Kultivavimo indą pastatykite šviesiai ir šiltai 20–25 °C temperatūroje. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapią. Priklausomai nuo auginimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodo po dviejų – penkių savaičių. Kambariuose pagaiduojamus augalus galima sodinti nuo gegužės mėn. **Geriausia vieta:** Augalas mėgsta saulę, šilumą ir nuo vėjo apsaugotą vietą, kad visiškai išvystytų savo aromata. **Optimali priežiūra:** Visada laikykite žemę šiek tiek drėgną, bet ne šlapią. Laistykite, kai tik viršutinis dirvožemio sluoksnis išdžiū. Kompostu ar organinėmis žolelių trąšomis neturėtumėte visai arba tik nespirti. **Ziemą:** Kitais metais sėkite dar kartą.



ORGANIČI - Hurrieq

Urtica dioica

L-ebda ħaxix ħażin, iżda ħwawar super - Delicious fl-insalati u bħala ħaxix

Għal ħafna nies, il-hurrieq huwa ħaxix ħażin idejgħek, iżda fuq kollox hija pjanta fit-togħma. Minn Mejju sa Novembru, il-fjuri tal-pjanti bil-weraq bi fjuri bojod fl-aħdar pjuttost inconspicuous, li huma rranġati fi spikes mdendlin u huma mdakkra mir-riħ. Tikber bħala pjanta erbaċċja annwali u tilhaq għoli ta' 10 sa 60 centimetru. L-aħjar huwa li tilbes ingwanti tal-gardina għal-għid waqt il-ħsad, imbagħad wrap il-weraq tal-hurrieq f'ċarruta u irromblahom b'rolling pin biex tevita l-effett spjaċevoli tax-xagħar tal-hurrieq. Il-hurrieq jistgħu jinħasdu matul l-istaġun tat-tkabbir tagħhom. L-aħjar perjodu ta' ħsad huwa mill-aħħar ta' April sal-aħħar ta' Ġunju, qabel ma tibda l-fjoritura. Wara l-ħsad, il-hurrieq għandhom jiġu pproċessati malajr. Inkella l-aromi u l-ingredjenti attivi tagħhom jevaporaw. Weraq żgħir bl-aroma tagħhom fin qarsa għal ġewż jistgħu jiġu kkombinati ma' ċikwejra, sorrel u tewm selvaġġ biex tinħolgo insalata tal-ħaxix selvaġġ delizjuż. Il-hurrieq aromatiku huwa wkoll kuragġ fis-soppa, f'tart, f'risotto, fi spaetzle, f'casserole jew f'butir tal-ħxejjex magħmul mid-dar. Bħala veġetali, il-weraq huma mbajda f'ilma mielaħ jagħli, bħall-ispinaci. Iż-żrieragħ ħodor jinħasdu f'Ġunju u Lulju u huma topping fit-togħma għall-hobż. Tista' wkoll ixwihom bħala snack. **Post naturali:** Il-hurrieq hija pjanta kożmopolitana għax tinsab fiż-żoni kollha moderati tal-Ewropa, l-Asja u l-Amerika. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni ssir l-aħjar f'post xemxi ġewwa minn Frar. L-ewwel poġġi l-żrieragħ fil-frigġ għal ġimgħa biex tistimula l-ġerminazzjoni. Iż-żrieragħa hija ġerminatur ħafif. Ferrex iż-żrieragħ fuq sottostrat niedja tal-ġewż jew ħamrija organika tal-ħxejjex u aghfas iż-żrieragħ ħafif. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti ttipprovi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxfex. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-moffa milli tiffurma fuq l-art. Poġġi l-bastiment tal-kultura qawwi u shun f'20 sa 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-ħamrija niedja (eż. bi sprej tal-ilma) iżda mhux imxarrab. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbieta jidhru wara ġimgħtejn sa ħames ġimgħat. Pjanti li huma preferuti ġewwa jistgħu jiħawlu minn Mejju. **L-aħjar post:** L-impjant iħobb ix-xemx, is-sħana u post kenn mir-riħ biex jiżviluppa bis-sħiħ l-aroma tiegħu. **Kura ottimali:** Dejjem żomm il-ħamrija kemmxajn niedja iżda mhux imxarrba. Ilma hekk kif is-saff ta' fuq tal-ħamrija jkun nixef. Ma fertilize xejn jew ħafif biss b'kompost jew fertilizzant organiku tal-ħxejjex. **Fix-xitwa:** Erġa' ħanżira s-sena ta' wara.



Bio - Brandnetel

Urtica dioica

Geen wiet, maar een superkruid - heerlijk in salades en als groente

De brandnetel is voor de meeste mensen een vervelende wiet, maar bovenal een smakelijke plant. Van mei tot november bloeit de bladplant met vrij onopvallende groenachtig witte roosjes die in hangende oren zijn gerangschikt en door de wind worden bestoven. Het groeit als eenjarige kruidachtige plant en bereikt een hoogte van 10 tot 60 centimeter. Draag bij het oogsten het beste leerachtige tuinhandschoenen, wikkel de brandnetelblaadjes in een doek en rol ze op met een deegroller om het onaangename effect van de brandnetelharen te voorkomen. Brandnetels kunnen gedurende hun hele groeiseizoen worden geoogst. De optimale oogstperiode is van eind april tot eind juni voordat de bloei begint. Na het oogsten moeten de brandnetels snel worden verwerkt. Anders verdampen hun aroma's en actieve ingrediënten. Jonge bladeren met hun fijnzure tot nootachtige aroma kunnen worden gecombineerd met paardenbloem, zuring en wilde knoflook om een delicate salade van wilde kruiden te maken. De aromatische brandnetel is ook een genot in soep, in een taart, in risotto, in spaetzle, in een ovenschotel of in huisgemaakte kruidenboter. Als groente worden de bladeren geblancheerd in gezouten kokend water, vergelijkbaar met spinazie. De groene zaden worden in juni en juli geoogst en zijn een lekkere topping op brood. Je kunt ze ook als tussendoortje roosteren. **Natuurlijke locatie:** De brandnetel is een kosmopolitische plant omdat hij voorkomt in alle gematigde streken van Europa, Azië en Amerika. **Succesvolle teelt:** Het kweken kan het beste vanaf februari op een zonnige plaats binnen gebeuren. Zet de zaden eerst een week in de koelkast om de ontkieming te stimuleren. Het zaadje is een lichte kiem. Strooi de zaden over een vochtig kokossubstraat of biologische kruidengrond en druk de zaden licht aan. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaan heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelgroei op aarde. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Afhankelijk van de teelttemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na twee tot vijf weken. Binnen gekweekte planten kunnen vanaf mei worden gebruikt. **De beste locatie:** De plant houdt van zon, warmte en een beschutte plek om zijn aroma volledig te ontwikkelen. **Optimale verzorging:** Houd de grond altijd licht vochtig, maar niet nat. Geef water zodra de bovenste laag aarde is opgedroogd. Bemest niet of slechts licht met compost of organische kruidenmeststoffen. **In de winter:** Het volgende jaar opnieuw zaaien.



ØKOLOGISK - Brennesle

Urtica dioica

Ingen ugress, men en super urt - deilig i salater og som grønnsak

For de fleste er brennesle et plagsomt ugress, men mest av alt er det en smakfull plante. Fra mai til november blomstrer bladplanten med ganske lite iøynefallende grønnhvite blomster, som er ordnet i hengende pigger og pollineres av vinden. Den vokser som en årlig urteaktig plante og når en høyde på 10 til 60 centimeter. Det er best å bruke hagehansker i skinn når du høster, pakker deretter neslebladene inn i et klede og rull dem en kjeve for å unngå den ubehagelige effekten av neslehårene. Brennesle kan høstes gjennom hele vekstsesongen. Den optimale høstperioden er fra slutten av april til slutten av juni, før blomstringen starter. Etter høsting bør brenneslene behandles raskt. Ellers vil deres aromaer og aktive ingredienser fordampe. Unge blader med sin finsyrlige til nøtteaktige aroma kan kombineres med løvetann, sorrel og vill hvitløk for å lage en deilig villurtesalat. Den aromatiske brenneslen er også en godbit i suppe, i en tert, i en risotto, i en spaetzle, i en gryte eller i hjemmelaget urtesmør. Som grønnsak blancheres bladene i kokende saltet vann, omtrent som spinat. De grønne frøene høstes i juni og juli og er et smakfullt pålegg til brød. Du kan også steke dem som snacks. **Naturlig beliggenhet:** Brenneslen er en kosmopolitisk plante fordi den finnes i alle tempererte soner i Europa, Asia og Amerika. **Vellykket dyrking:** Dyrking gjøres best på et solrikt sted innendørs fra februar. Legg først frøene i kjøleskapet i en uke for å stimulere spiringen. Frøet er et lett spiremiddel. Spred frøene på fuktig kokosnøttsubstrat eller organisk urtejord og press frøene lett. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på bakken. Plasser kulturkaret lyst og varmt ved 20 til 25 ° Celsius. Hold jordoverflaten fuktig (f.eks. med en vannsprøyte), men ikke våt. Avhengig av veksttemperaturen vises de første frøplantene etter to til fem uker. Planter som foretrekkes innendørs kan plantes fra mai. **Den beste beliggenheten:** Planten elsker sol, varme og et sted i ly for vinden for å fullt utvikle aromaen. **Optimal omsorg:** Hold alltid jorden litt fuktig, men ikke våt. Vann så snart det øverste jordlaget har tørket. Ikke gjødsle i det hele tatt eller bare lett med kompost eller organisk urtegjødsl. **Om vinteren:** Så igjen året etter.



Bio - Pokrzywa

Urtica dioica

Nie zioło, ale super zioło - pyszne do sałatek i jako warzywa

Większość ludzi uważa pokrzywę za nieznoszny chwast, ale przede wszystkim jest to smaczna roślina. Pokrzywa liściasta w okresie kwitnienia od maja do listopada rozwija raczej niepozorne zielonkawo-białe kwiaty, które układają się w zwisające główki i są zapylane przez wiatr. To jednoroczna roślina zielna, osiągnąca wysokość od 10 do 60 cm. Aby uniknąć nieprzyjemnego pieczenia pokrzywy, możesz założyć skórzane rękawiczki ogrodnicze do zbioru, a następnie zwinąć liście w kawałek materiału i zwinąć je w kłębki do ciasta. Pokrzywę można zbierać przez cały okres wegetacji. Jednak najlepszy czas na zbiory przypada od końca kwietnia do końca czerwca, przed kwitnieniem. Pokrzywa powinna być przetwarzana szybko po zerwaniu, ponieważ jej smak i substancje aktywne zanikają. Młode liście pokrzywy mają delikatny kwaśny i lekko orzechowy posmak i można je stosować w połączeniu z mniszkiem lekarskim, szczawiem i czosnkiem niedźwiedzi, aby przygotować pyszną sałatkę z dzikich ziół. Aromatyczna Pokrzywa świetnie komponuje się również z zupami, w tartach, risotto, szpecle, zapiekankach czy domowym masłem ziołowym. Jeśli chcesz użyć pokrzywy jako warzywa, przygotowujesz go tak samo jak szpinak - blanszuj we wrzącej słonej wodzie. Zielone nasiona pokrzywy są zwykle zbierane w czerwcu i lipcu i stanowią smaczny polewą do chleba lub można je upiec na przekąskę. **Naturalne położenie:** Pokrzywa to prawdziwie kosmopolityczna roślina, ponieważ można ją znaleźć we wszystkich strefach umiarkowanych Europy, Azji i obu Ameryk. **Udana uprawa:** Najpierw umieść nasiona w lodówce na około tydzień, aby pobudzić kiełkowanie. Najlepszy czas na rozmnażanie rozpoczyna się w lutym w słonecznym miejscu w pomieszczeniu, ponieważ nasiona są lekkimi kiełkującymi. Rozsyp nasiona na wilgotnym podłożu kokosowym lub organicznej ziemi ziołowej i lekko je dociśnij. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby gleba nie wysychała, ale nie zapomnij zrobić otworów w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj powierzchnię ziemi w stanie wilgotnym, ale nie mokrym (najlepiej za pomocą rozpylacza wodnego). W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po dwóch do pięciu tygodni. Sadzonki, które są już wyhodowane w pomieszczeniu, można sadzić na początku maja. Gdy tylko nie będzie już spodziewanych nocnych przymrozków, można przenieść sadzonkę wraz z całą kulą korzeniową, aby uniknąć stresu dla rośliny. **Najlepsza lokalizacja:** Roślina potrzebuje słońca, ciepła i miejsca osłoniętego od wiatru, aby wydobyć swój pełny aromat. **Optymalna pielęgnacja:** Utrzymuj glebę zawsze wilgotną, ale nie mokrą. Podlewaj roślinę, gdy tylko wyschnie górna warstwa ziemi. Roślinę należy nawozić bardzo skromnie kompostem lub organicznym nawozem do ziół lub w ogóle nie nawozić. **W zime:** Zasiaj ponownie w następnym roku.



ORGÂNICO - Urtiga

Urtica dioica

Sem erva, mas uma super erva - deliciosa em saladas e como legume

Para a maioria das pessoas, urtiga é uma erva daninha problemática, mas acima de tudo é uma planta saborosa. De maio a novembro, a planta frondosa floresce com flores branco-esverdeadas bastante discretas, dispostas em espigas suspensas e polinizadas pelo vento. Cresce como uma planta herbácea anual e atinge uma altura de 10 a 60 centímetros. É melhor usar luvas de jardinagem de couro na hora da colheita, depois embrulhar as folhas de urtiga em um pano e enrolá-las com um rolo para evitar o efeito desagradável dos pelos da urtiga. As urtigas podem ser colhidas durante a estação de crescimento. O período ideal de colheita é do final de abril ao final de junho, antes do início da floração. Após a colheita, as urtigas devem ser processadas rapidamente. Caso contrário, seus aromas e ingredientes ativos irão evaporar. Folhas jovens com aroma finamente azedo e nozes podem ser combinadas com dente-de-leão, azeda e alho selvagem para criar uma deliciosa salada de ervas silvestres. A urtiga aromática é também uma iguaria na sopa, na tarte, no risoto, no spaetzle, na caçarola ou na manteiga de ervas caseira. Como vegetal, as folhas são escaldadas em água fervente com sal, como o espinafre. As sementes verdes são colhidas em junho e julho e são uma saborosa cobertura para o pão. Você também pode assá-los como um lanche. **Localização natural:** A urtiga é uma planta cosmopolita porque se encontra em todas as zonas temperadas da Europa, Ásia e América. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo é melhor feito em um local ensolarado dentro de casa a partir de fevereiro. Primeiro coloque as sementes na geladeira por uma semana para estimular a germinação. A semente é um germinador leve. Espalhe as sementes em substrato de coco úmido ou solo de ervas orgânicas e pressione as sementes levemente. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no chão. Coloque o recipiente de cultura brilhante e quente entre 20 e 25 ° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada. Dependendo da temperatura crescente, as primeiras mudas aparecem após duas a cinco semanas. As plantas preferidas dentro de casa podem ser plantadas a partir de maio. **A melhor localização:** A planta adora sol, calor e um local abrigado do vento para desenvolver plenamente seu aroma. **Cuidado ideal:** Sempre mantenha o solo levemente úmido, mas não molhado. Regue assim que a camada superior do solo secar. Não fertilize de forma alguma ou apenas levemente com composto ou fertilizante orgânico à base de ervas. **No inverno:** Semear novamente no ano seguinte.



Ecologic - Urzică

Urtica dioica

Nu o buruiănă, ci o super plantă - delicioasă în salate și ca legume

Urtica este o buruiănă plictisitoare pentru majoritatea oamenilor, dar mai presus de toate este o plantă gustoasă. Din mai până în noiembrie, planta cu frunze înfloresce cu flori alb-verzui destul de puțin vizibile, care sunt aranjate în urechi agățate și sunt polenizate de vânt. Crește ca plantă erbacee anuală și atinge înălțimi de 10 până la 60 de centimetri. Cel mai bine este să purtați mănuși de grădinărit pielea la recoltare, apoi înfășurați frunzele de urzică într-o cârpă și rotiți-le cu un sucitor pentru a evita efectul neplăcut al firelor de urzică. Urtica poate fi recoltată atât timp cât crește. Perioada optimă de recoltare este de la sfârșitul lunii aprilie până la sfârșitul lunii iunie înainte de începerea înfloririi. După recoltare, urzicile trebuie procesate rapid. În caz contrar, aromele și ingredientele lor active se vor evaporă. Frunzele tinere cu aroma lor fină de acri până la nucă pot fi combinate cu pădăie, măcriș și usturoi sălbatic pentru a face o salată delicată de plante sălbatice. Urtica aromată este, de asemenea, o plăcere în supă, într-o tartă, în risotto, în spaetzle, într-o caserolă sau în unt de plante de casă. Ca legumă, frunzele sunt albite în apă clocotită sărată, similar cu spanacul. Semințele verzi sunt recoltate în iunie și iulie și sunt un topping gustos pe pâine. Le puteți prăji și ca gustare. **Locație naturală:** Urtica este o plantă cosmopolită, deoarece apare în toate zonele temperate din Europa, Asia și America. **Cultivare de succes:** Cultivarea se face cel mai bine într-un loc însorit în interior din februarie. Mai întâi puneți semințele la frigider timp de o săptămână pentru a stimula germinarea. Sămânța este un germen ușor. Imprastiați semințele pe substratul umed de nucleu de cocos sau pe solul de plante organice și apăsați semințele ușor. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne creșterea mușgaiului pe pământ. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. În funcție de temperatura de cultivare, primii răsaduri apar după două până la cinci săptămâni. Plantele cultivate în interior pot fi utilizate din mai. **Cea mai bună locație:** Planta iubește soarele, căldura și un loc adăpostit pentru a-și dezvolta pe deplin aroma. **Îngrijire optimă:** Păstrați întotdeauna solul ușor umed, dar nu umed. Apă imediat ce stratul superior al solului s-a uscat. Nu fertilizați deloc sau doar ușor cu compost sau îngrășămintă organice pe bază de plante. **În iarnă:** Re-sămănați în anul următor.



Ekologiskt - Nässla

Urtica dioica

Inte ett ogräs, utan en super ört - utsökt i sallader och som grönsaker

Nässeln är en irriterande ogräs för de flesta, men framför allt är det en god växt. Den lövrika växten blommar från maj till november med ganska iögonfallande grönvitblommor som är ordnade i hängande öron och pollineras av vinden. Den växer som en årlig örtartad växt och når höjder på 10 till 60 centimeter. Det är bäst att bära läderartade trädgårdshandskar när du skördar, linda sedan nässlorna i en trasa och rulla dem med en brödkavel för att undvika nässelhårens obehag. Nässlor kan sköras under hela sin växtsäsong. Den optimala skördeperioden är från slutet av april till slutet av juni innan blomningen börjar. Efter skörden bör nässlorna bearbetas snabbt. Annars kommer deras aromer och aktiva ingredienser att avdunsta. Unga löv med sin fint sura och nötiga doft kan kombineras med maskros, sorrel och vild vitlök för att göra en delikat vild örtsallad. Den aromatiska nässlan är också ett nöje i soppa, i en tårta, i risotto, i kittel, i en gryta eller i hemlagat örtsmör. Som en grönsak blancheras bladen i saltat kokande vatten, liknar spenat. De gröna frön skördas i juni och juli och är en smakrik toppning på bröd. Du kan också rosta dem som mellanmål.

Naturligt läge: Nässlan är en kosmopolitisk växt eftersom den förekommer i alla tempererade zoner i Europa, Asien och Amerika. **Framgångsrik odling:** Odling görs bäst på en solig plats inomhus från februari. Sätt först fröna i kylan i en vecka för att stimulera groningen. Fröet är en lätt bakterie. Sprid fröna på fuktigt kokosnötssubstrat eller organisk örtjord och tryck lätt på fröna. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar mögeltillväxt på jorden. Placera fröbehållaren på en lätt och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jordytan fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Beroende på odlingstemperaturen uppträder de första plantorna efter två till fem veckor. Växter som odlas inomhus kan användas från maj. **Den bästa platsen:** Växten älskar sol, värme och en skyddad plats för att fullt ut utveckla sin arom. **Optimal vård:** Håll alltid jorden lite fuktig men inte våt. Vatten så snart jordens översta lager har torkat. Gödsla inte alls eller bara lätt med kompost eller organiska örtgödselmedel. **På vintern:** Så igen året efter.



BIO - Žihlava

Urtica dioica

Žiadna burina, ale super bylinka - chutná do šalátov aj ako zelenina

Pre väčšinu ľudí je žihlava nepríjemnou burinou, no predovšetkým je to chutná rastlina. Od mája do novembra kvitne listnatá rastlina dosť nenápadnými zelenobielymi kvetmi, ktoré sú usporiadané do visiacich klasov a opeluje ich vietor. Rastie ako jednoročná bylina a dosahuje výšku 10 až 60 centimetrov. Pri zbere je najlepšie nosiť kožené záhradnícke rukavice, potom listy žihlavy zabaliť do látky a zrolovať valčekom, aby sa predišlo nepríjemnému efektu chlpkov žihlavy. Žihlavu je možné zbierať počas celého vegetačného obdobia. Optimálne obdobie zberu je od konca apríla do konca júna, pred začiatkom kvitnutia. Po zbere treba žihlavu rýchlo spracovať. V opačnom prípade sa ich arómy a aktívne zložky vyparia. Mladé lístky s jemne kyslastou až orieškovou vôňou možno skombinovať s púpavou, šťavelom a medvedím cesnakom a vytvoriť tak lahodný šalát z divokých bylín. Aromatická žihlava je pochúťkou aj v polievke, v torte, v rizote, v špagdle, v rajnici alebo v domácom bylinkovom masle. Ako zelenina sa listy blanšujú vo vriacej osolenej vode, podobne ako špenát. Zelené semená sa zbierajú v júni a júli a sú chutnou polevou na chlieb. Môžete ich opieť aj ako občerstvenie. **Prirodzená poloha:** Žihlava je kozmopolitná rastlina, pretože sa vyskytuje vo všetkých miernych pásmach Európy, Ázie a Ameriky. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie sa najlepšie vykonáva na slnečnom mieste v interiéri od februára. Najprv umiestnite semená do chladničky na týždeň, aby ste stimulovali klíčenie. Semeno je ľahký klíčik. Semená rozsypte na vlhký kokosový substrát alebo organickú bylinkovú pôdu a semená zľahka pritlačte. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. Tým sa zabráni tvorbe plesní na zemi. Kultivačnú nádobu umiestnite na svetlú a teplú pri teplote 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý. V závislosti od teploty pestovania sa prvé sadenice objavia po dvoch až piatich týždňoch. Rastliny, ktoré sa uprednostňujú v interiéri, sa môžu vysádzať od mája. **Najlepšie umiestnenie:** Rastlina miluje slnko, teplo a miesto chránené pred vetrom, aby mohla naplno rozvinúť svoju vôňu. **Optimálna starostlivosť:** Pôdu udržiavajte vždy mierne vlhkú, ale nie mokrú. Zalejte hneď, ako vrchná vrstva pôdy vyschne. Nehnojte vôbec alebo len jemne kompostom alebo organickým bylinkovým hnojivom. **V zime:** Ďalší rok zasejte.



BIO - Kopriva

Urtica dioica

Brez plevela, ampak super zelišče - okusno v solatah in kot zelenjava

Za večino ljudi je kopriva nadležen plevel, predvsem pa okusna rastlina. Listnatá rastlina od maja do novembra cveti s precej neuglednimi zelenkasto belimi cvetovi, ki so razporejeni v viseče klasje in jih oprahuje veter. Raste kot enoletna zelena rastlina in doseže višino od 10 do 60 centimetrov. Najbolje je, da si ob nabiranju nadenete usnjene vrtnarske rokavice, nato pa liste koprive zavijete v krpo in jih povaljate z valjarjem, da se izognete neprijetnemu učinku koprivnih dlačic. Koprive lahko nabiramo ves čas rasti. Optimalno obdobje žetve je od konca aprila do konca junija, preden se začne cvetenje. Po spravilu je treba koprive hitro predelati. V nasprotnem primeru bodo njihove arome in učinkovine izhlapele. Mlade liste s fino kislo do orehasto aromo lahko kombinirate z regratom, kislico in divjim česnom ter ustvarite okusno solato iz divjih zelišč. Dišeča kopriva je poslastica tudi v juhi, v tartu, v rizotu, v špagetu, v enolončnici ali v domačem zeliščnem maslu. Kot zelenjavo liste blanširamo v vreli slani vodi, podobno kot špinacho. Zelena semena se pobirajo junija in julija in so okusen preliv za kruh. Lahko jih popečete tudi kot prigrizek. **Naravni habitat:** Kopriva je svetovljanska rastlina, saj jo najdemo v vseh zmernih pasovih Evrope, Azije in Amerike. **Navodila za gojenje:** Od februarja je najbolje gojiti na sončnem mestu v zaprtih prostorih. Semena najprej za en teden postavite v hladilnik, da spodbudite kalitev. Seme je lahek kalilec. Semena raztrosite po vlažnem kokosovem substratu ali organski zeliščni zemlji in semena rahlo potlačite. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečite nastanek plesni na tleh. Posodo s kulturo postavite na svetlo in toplo na 20 do 25 °C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra. Odvisno od rastne temperature se prve sadike pojavijo po dveh do petih tednih. Rastline, ki so najprimernejše v zaprtih prostorih, lahko sadite od maja. **Najboljša lokacija:** Rastlina obožuje sonce, toploto in prostor, zaščiten pred vetrom, da popolnoma razvije svojo aromo. **Optimalna nega:** Tla naj bodo vedno rahlo vlažna, vendar ne mokra. Zalivajte takoj, ko se zgornja plast zemlje posuši. Sploh ne gnojite ali le malo gnojite s kompostom ali organskim zeliščnim gnojilom. **V zimskem času:** Naslednje leto ponovno sejemo.



Ecológico - Ortiga

Urtica dioica

No una mala hierba, sino una súper hierba - deliciosa en ensaladas y como verdura.

Para la mayoría de las personas la ortiga es una hierba molesta, pero sobre todo es una planta sabrosa. De mayo a noviembre, la frondosa planta florece flores bastante discretas de color blanco verdoso, dispuestas en espigas colgantes y polinizadas por el viento. Crece como planta herbácea anual y alcanza alturas de crecimiento de 10 a 60 centímetros. Es mejor usar guantes de jardín de cuero al cosechar, luego envolver las hojas de ortiga en un paño y enrollarlas con un rodillo de masa para evitar el efecto desagradable de la pelusa de la ortiga. Las ortigas pueden ser cosechadas durante todo el período de vegetación. El período óptimo de cosecha es de finales de abril a finales de junio, antes de que comience la floración. Después de la cosecha las ortigas deben ser procesadas rápidamente. De lo contrario, sus aromas y principios activos se evaporarán. Las hojas jóvenes con su fino aroma ácido a nuez pueden combinarse con diente de león, alazán y ajo silvestre para crear una deliciosa ensalada de hierbas silvestres. La aromática ortiga es también una delicia en sopas, tarte, risotto, spaetzle, cazuelas o mantequilla de hierbas caseras. Como otras verduras, las hojas se hierven en agua con sal, similar a la espinaca. Las semillas verdes se cosechan en junio y julio y son un sabroso acompañamiento para el pan. Como tentempié o aperitivo, también se pueden asar. **Ubicación natural:** La ortiga es una planta cosmopolita porque se encuentra en todas las zonas templadas de Europa, Asia y América. **Cultivo exitoso:** El mejor lugar para el cultivo es un lugar soleado en el interior a partir de febrero. Coloque las semillas en el refrigerador durante una semana para estimular la germinación. La semilla es un cubo ligero. Espolvoree las semillas sobre sustrato de coco húmedo o tierra para hierbas orgánicas y presione ligeramente las semillas. Cubra el contenedor de cultivo con una película de plástico transparente con agujeros. Esto protege el suelo de la desecación. Cada dos o tres días debe retirar la película durante 2 horas. Esto evita la formación de moho en la tierra. Coloque el recipiente de cultivo brillante y caliente a una temperatura de 20 a 25° Celsius. Mantenga la superficie húmeda (por ejemplo, con un rocío de agua), pero no mojada. Dependiendo de la temperatura de crecimiento, las primeras plántulas aparecen después de dos a cinco semanas. Las plantas crecidas en interiores pueden trasladarse al exterior con todo el fardo a partir de mayo, cuando ya no es de esperar que se produzcan heladas nocturnas, para evitar que la planta se estrese. **La mejor ubicación:** La planta ama el sol, el calor y un lugar protegido para desarrollarse plenamente su aroma. **Cuidado óptimo:** Mantenga siempre la tierra ligeramente húmeda, pero no mojada. Riegue tan pronto como la capa superior de la tierra esté seca. No fertilice en absoluto o sólo ligeramente con abono orgánico o fertilizante herbario BIO. **En el invierno:** Sembrar de nuevo al año siguiente.



BIO - Kopřiva

Urtica dioica

Žádná tráva, ale super bylinka - výborná do salátů i jako zelenina

Kopřiva je pro většinu lidí nepříjemným plevelem, ale především je to chutná rostlina. Od května do listopadu kvete olistěná rostlina spíše nenápadnými zelenobílými květy, které jsou uspořádány do převislých klasů a jsou opylovány větrem. Roste jako jednoletá bylina a dosahuje výšky 10 až 60 centimetrů. Při sklizni je nejlepší nosit kožené zahradnické rukavice, listy kopřivy pak zabalit do hadříku a válečkem srolovat, aby se předešlo nepříjemnému efektu chloupků kopřivy. Kopřivy lze sklízet po celou dobu jejich vegetačního období. Optimální období sklizně je od konce dubna do konce června, před začátkem květu. Po sklizni by se kopřivy měly rychle zpracovat. Jinak se jejich vůně a účinné látky vypaří. Mladé listy s jemně nakyslou až oříškovou vůní lze zkombinovat s pampeliškou, šťovíkem a medvědíím česnekem a vytvořit tak lahodný salát z divokých bylin. Aromatická kopřiva je také pochoutkou v polévce, v dortíku, v rizotu, ve špetce, v kastrolu nebo v domácím bylinkovém másle. Jako zelenina se listy blanšírují ve vroucí osolené vodě, podobně jako špenát. Zelená semena se sklízí v červnu a červenci a jsou chutnou polevou na chleba. Můžete je také opéct jako sačinu. **Přirozená poloha:** Kopřiva dvoudomá je kosmopolitní rostlina, protože se vyskytuje ve všech mírných pásmech Evropy, Asie a Ameriky.

Úspěšné pěstování: Pěstování se nejlépe provádí na slunném místě v interiéru od února. Nejprve umístěte semena na týden do chladničky, abyste stimulovali klíčení. Semeno je lehký klíček. Semínka rozsypte na vlhký kokosový substrát nebo organickou bylinkovou půdu a semena lehce přitlačte. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na zemi. Kultivační nádobu umístěte na světlou a teplou při 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokry. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objevují po dvou až pěti týdnech. Rostliny, které jsou preferovány uvnitř, lze vysazovat od května, **Nejlepší umístění:** Rostlina miluje slunce, teplo a místo chráněné před větrem, aby plně rozvinula své aroma. **Optimální péče:** Půdu udržujte vždy mírně vlhkou, ale ne mokrou. Zalévejte, jakmile vrchní vrstva půdy vyschne. Nehnojte vůbec nebo jen lehce kompostem nebo organickým bylinkovým hnojivem. **V zimě:** Příští rok zasejte znovu.



ORGANİK - Isırgan

Urtica dioica

Ot yok ama süper bir bitki - salatalarda ve sebze olarak lezzetli

Çoğu insan için ısırgan otu baş belası bir ottur ama hepsinden önemlisi lezzetli bir bitkidir. Mayıs'tan Kasım'a kadar, yapraklı bitki çiçekleri, göze çarpmayan yeşilimsi beyaz çiçeklerle, asılı sivri uçlar halinde düzenlenmiş ve rüzgarla tozlanır. Yıllık otsu bir bitki olarak büyür ve 10 ila 60 santimetre yüksekliğe ulaşır. Hasat sırasında deri bahçe eldivenleri giymek en iyisidir, ardından ısırgan otu yapraklarını bir beze sarın ve ısırgan otu tüylerinin hoş olmayan etkisini önlemek için bir oklava ile yuvarlayın. Isırgan otu, büyüme mevsimi boyunca hasat edilebilir. En uygun hasat dönemi, çiçeklenme başlamadan önce Nisan ayının sonundan Haziran ayının sonuna kadardır. Hasattan sonra ısırganlar hızlı bir şekilde işlenmelidir. Aksi takdirde aromaları ve etken maddeleri buharlaşacaktır. İnce ekşi ila ceviz aromasına sahip genç yapraklar, lezzetli bir yabani bitki salatası oluşturmak için karahindiba, kuzukulağı ve yabani sarımsak ile birleştirilebilir. Aromatik ısırgan otu ayrıca çorbada, turtada, risottoda, spaetzle'de, güveçte veya ev yapımı otlu tereyağında bir ikramdır. Bir sebze olarak, yapraklar ıspanak gibi kaynar tuzlu suda beyazlatılır. Yeşil tohumlar haziran ve temmuz aylarında hasat edilir ve ekme için lezzetli bir malzemedir. Onları atıştırmalık olarak da kızartabilirsiniz. **Doğal konum:** Isırgan otu, Avrupa, Asya ve Amerika'nın tüm ılıman bölgelerinde bulunduğu için kozmopolit bir bitkidir. **Başarılı yetiştirme:** Yetiştirme en iyi şekilde Şubat ayından itibaren güneşli bir yerde yapılır. İlk olarak, çimlenmeyi teşvik etmek için tohumları bir hafta buzdolabına koyun. Tohum hafif bir çimlendiricidir. Tohumları nemli hindistancevizisi alt tabakasına veya organik bitki toprağına dağıtın ve tohumları hafifçe bastırın. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, zeminde küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak ve sıcak olarak 20 ila 25°C'ye yerleştirin. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler iki ila beş hafta sonra ortaya çıkar. İç mekanlarda tercih edilen bitkiler mayıs ayından itibaren dikilebilir. **En iyi konum:** Bitki, aromasını tam olarak geliştirmek için güneşi, sıcaklığı ve rüzgardan korunan yerleri sever. **Optimum bakım:** Toprağı daima hafif nemli tutun, ancak ıslak tutmayın. Toprağın üst tabakası kurur kurumaz su. Kompost veya organik bitkisel gübre ile hiç gübreleme yapmayın veya çok az gübreleyin. **Kışın:** Ertesi yıl tekrar ekin.



BIO - Csalán

Urtica dioica

Nem gyomnövény, de szuper fűszernövény – salátákba és főzelékként is finom

A legtöbb ember számára a csalán kellemetlen gyomnövény, de leginkább ízletes növény. A leveles növény májustól novemberig meglehetősen feltűnő zöldséghér virágokkal virágzik, amelyek lógó tüskékbe rendeződnek, és a szél beporozza. Egynyári lágyszárú növényként nő, és eléri a 10-60 centiméteres magasságot. **Természetes elhelyezkedés:** A csalán kozmopolita növény, mert Európa, Ázsia és Amerika minden mérsékelt égövében megtalálható. **Sikeres termesztés:** Februártól zárt térben a legjobb a termesztés. Először helyezze a magokat a hűtőszekrénybe egy hétre, hogy serkentse a csírázást. A mag könnyű csírázó. Szórja szét a magokat nedves kókuszdió-aljzaton vagy szerves gyomnövénytalajra, és enyhén nyomja meg a magokat. Fedje le a tenyészedényt ragasztófoliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a talajon. Helyezze a tenyésztőedényt világosra és melegen 20-25 °C-ra. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettől függően az első palánták két-öt hét múlva jelennek meg. A beltérben kedvelt növények májustól ültethetők, **A legjobb hely:** A növény szereti a napot, a meleget és a szélről védett helyet, hogy teljesen kifejllessze aromáját. **Optimális gondozás:** Mindig tartsa a talajt enyhén nedvesen, de ne nedvesen. Öntözzük, amint a talaj felső rétege megszáradt. Komposztal vagy szerves növényi műtrágyával egyáltalán ne, vagy csak enyhén trágyázzon. **Télen:** A következő évben vedd újra.

: : : : :



オーガニック - ネットル

Urtica dioica

雑草ではないスーパーハーブ - 野菜として美味しいサラダに

ほとんどの人はネットルを厄介な雑草だと思っていますが、実は美味しい植物です。5月～11月に緑豊かなネットルは、風によって受粉されるあまり目立たないが下がる様な緑がかった白い花を発達させます。10～60 cmの高さに成長する一年生の植物です。

ネットルの葉や茎には棘があるので、収穫時には革の手袋を着用して、その後はネットルを布で包んだものを麺棒などで押さえるようにすると良いでしょう。ネットルは生育期間のいつでも収穫できますが、開花前の4月下旬から6月下旬にかけて収穫するのが最適です。ネットルは、その風味と活性物質が弱くなるので、収穫後すぐに処理をする必要があります。若いネットルの葉は、繊細な酸味とナッツのような風味を持っており、セイヨウタンポポ、ソレルそしてペアガーリックと一緒に美味しいワイルドハーブサラダに最適です。また、香りのよいネットルはスープ、タルト、リゾット、シュベッツレ、煮込み料理、自家製ハーブバターにもよく合います。ネットルを野菜として使用したい場合は、ホウレンソウと同じ方法で調理します。沸騰したお湯に塩を加えて茹でます。ネットルの種は通常6月と7月に収穫され、パンの美味しいトッピングとして使用したり、ローストしてスナックとしても楽しめます。

自然な場所: ネットルはヨーロッパ、アジア、アメリカのすべての温帯地域で生息しているので、コスモポリタンな植物と言えるでしょう。

栽培成功:

光発芽種子なので、2月上旬に室内の明るい場所で栽培するのが最善です。ココファイバー又はハーブ用のオーガニック栽培用土に種を散らして軽く押し付けます。乾燥を防ぐため、サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2～3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C～25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土の表面は湿った状態に保ちます。(スプレーボトルの使用が理想的です)。温度によりませんが、通常は約2～5週間で発芽します。既に室内で育てているプラントは、5月上旬には屋外に植える事ができます。夜に霜が降りなくなったら、プラントのストレスを避けるため、根ごと植え替えをします。

最高のロケーション: プラントは、その芳香を作り出すために、日光、暖かさ、そして防風された場所が必要です。

最適なケア:

土壌は濡れた状態ではなく、湿った状態に保ちます。用土の表面が乾燥したら水を与えます。肥料を与える場合は、堆肥又はハーブ用の肥料を少量与えるか、又は全く肥料を与えないでください。

冬に: 翌年、再び種を蒔いてください。

SKU: 15321 / BIO - Brennessel