



SAFLAX®



Tips



Vinayaraj - CC-BY-SA-4.0

Trigonella foenum-graecum

	 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



Сминдух

Trigonella foenum-graecum

Келтско магическо растение - и също вкусно в кухнята

Сминдухът, известен още като гръцко сено, се отглежда като хранително, лечебно и подправно растение от около 5000 години. Още келтите са почитали растението като възшебно растение и символ на жизненост. Цъфтежът настъпва между юни и юли. Сминдухът е използван като лечебно растение още в древността. Богат е на ценни минерали и ензими. Твърди се, че високото съдържание на желязо и калций е особено благоприятно за здравето. Хилдегард фон Бинген вече знаела за лечебния ефект и също описвала сминдуха като апетитен. Чай: Смесете 1-2 чаени лъжички счукани семена с 1 чаша студена вода, загрейте за кратко и прецедете. Една чаша на ден, приемана на малки глътки, е достатъчна. Чаят обикновено се препоръчва и за изплакване на устната кухина при гингивит, зъбобол и пародонтоза. В кухнята: Всички части на растението сминдух могат да се използват в кухнята. Въпреки това, трябва да използвате пестеливо само семената с много интензивен вкус. Когато семките са изпечени горчивият вкус изчезва. Семената са най-подходящи за смеси от подправки. Не напразно сминдухът е основна съставка в различни индийски смеси с къри. Листата могат да се берат от септември, да се изсушат и да се използват като подправка за супи, яхнии, за печене на хляб и за ястия със сирене.

Естествено местоположение: Сминдухът произхожда от Персия. Въпреки това, той се култивира в Индия, Египет и Арабския полуостров от хиляди години. **Успешно отглеждане:** При сминдуха не е необходимо предварително размножаване. Най-добре е да сеете директно на открито между април и юни. За да направите това, издърпайте редове на около 20 сантиметра един от друг в леглото за засаждане и поставете семената на около един сантиметър дълбочина в почвата на това разстояние. Поддържайте субстрата равномерно влажен, но не мокър до покълването. Трябва също така да защитите семената от хищни птици. След седмица или две трябва да се появят първите разсад. **Най-доброто местоположение:** Сминдухът предпочита слънчево, сухо и защитено място. Почвата трябва да е глинеста и доста суха. **Оптимална грижа:** Можете също да държите сминдух в кофа. Тогава сеялката трябва да е дълбока, защото растението образува далечни корени. Реколта: Разсадът, известен като кълнове, може да се прибере само няколко дни след като семето е поникнало и да се консумира сурово или като зеленчук. Можете да използвате листата след около шест седмици, а семената след дванадесет седмици (между август и септември). **През зимата:** Сминдухът е едногодишен.



Bukkehorn

Trigonella foenum-graecum

Keltisk magisk plante - og også lækker i køkkenet

Bukkehorn, også kendt som græsk hør, er blevet dyrket som fødevarer-, læge- og krydderiplante i omkring 5000 år. Allerede kelterne ærede planten som en magisk plante og et symbol på vitalitet. Blomstringen finder sted mellem juni og juli. Bukkehorn blev allerede brugt som lægeplante i oldtiden. Den er rig på værdifulde mineraler og enzymer. Det høje jern- og calciumindhold siges at være særligt sundhedsfremmende. Hildegard von Bingen kendte allerede til den helbredende virkning og beskrev også bukkehorn som appetitlig. Te: Bland 1-2 teskefulde knuste frø med 1 kop koldt vand, opvarm kort og si. En dagligt kop drukket i små slurke er tilstrækkeligt. Teen anbefales også generelt til skylning af mundhulen ved tandkædsbetændelse, tandpine og paradentose. I køkkenet: Alle dele af bukkehornsplanten kan bruges i køkkenet. Du bør dog kun bruge de meget intensivt smagende frø sparsomt. Hvis frøene er ristede, forsvinder den bitre smag. Frøene egner sig bedst til krydderiblandinger. Det er ikke for ingenting, at bukkehorn er en væsentlig ingrediens i forskellige indiske karryblandinger. Bladene kan også høstes fra september, tørres og bruges som krydder til supper, gryderetter, til brødbagning og til osteretter. **Naturlig beliggenhed:** Bukkehorn kommer oprindeligt fra Persien. Den er dog blevet dyrket i Indien, Egypten og den Arabiske Halvø i tusinder af år. **Succesfuld dyrkning:** Foravl er ikke nødvendig med bukkehorn. Det er bedst at så direkte udendørs mellem april og juni. For at gøre dette skal du trække rækker omkring 20 centimeter fra hinanden i plantebedet og placere frøene omkring en centimeter dybt i jorden i denne afstand. Hold underlaget jævnt fugtigt, men ikke vådt, indtil det spirer. Du bør også beskytte frøområdet mod rovfugle. Efter en uge eller to skal de første frøplanter dukke op. **Den bedste beliggenhed:** Bukkehorn kommer opretrækker et solrigt, tørt og beskyttet sted. Jorden skal være muldrig og også temmelig tør. **Optimal pleje:** Du kan også holde bukkehorn i en spand. Men så burde plantekassens være dyb, fordi planten danner vidtgående pælerødder. Høst: Frøplanterne, kendt som spirer, kan høstes blot et par dage efter, at frøet er kommet frem og spist rå eller som grøntsag. Du kan bruge bladene efter cirka seks uger og frøene efter tolv uger (mellem august og september). **Om vinteren:** Bukkehorn er enårig.



Bockshornklee

Trigonella foenum-graecum

Keltische Zauberpflanze - und auch noch lecker in der Küche

Der auch als Griechisches Heu bekannte Bockshornklee wird bereits seit etwa 5000 Jahren als Nahrungs-, Heil- und Gewürzpflanze kultiviert. Bereits die Kelten verehrten die Pflanze als Zauberpflanze und Sinnbild der Lebenskraft. Die Blüte erfolgt zwischen Juni und Juli. Bockshornklee wurde bereits in der Antike als Heilpflanze eingesetzt. Er ist reich an wertvollen Mineralien und Enzymen. Besonders gesundheitsfördernd soll der hohe Eisen- und Kalziumanteil sein. Schon Hildegard von Bingen wusste um Heilwirkung und beschrieb Bockshornklee zudem als appetitanregend. Tee: Setzen Sie ein bis zwei Teelöffel zerdrückten Samen mit einer Tasse kaltem Wasser an, das Sie anschließend kurz erhitzen und abseihen. Täglich eine Tasse in kleinen Schlucken getrunken ist ausreichend. Der Tee wird allgemein auch zu Spülungen der Mundhöhle bei Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen und Parodontose empfohlen. In der Küche: Alle Pflanzenteile des Bockshornklee können in der Küche eingesetzt werden. Die sehr intensiv schmeckenden Samen sollten Sie allerdings nur sparsam verwenden. Werden die Samen geröstet, verschwindet der herbe Geschmack. Die Samen eignen sich am besten für Gewürzmischungen. Nicht umsonst ist der Bockshornklee eine wesentliche Zutat verschiedener indischer Currymischungen. Auch die Blätter lassen sich ab September ernten, trocknen und als Gewürz für Suppen, Eintöpfe, zum Backen von Brot sowie für Käsegerichte nutzen. **Naturstandort:** Ursprünglich ist der Bockshornklee in Persien beheimatet. Er wird jedoch schon seit Jahrtausenden in Indien, Ägypten sowie auf der Arabischen Halbinsel angebaut. **Anzucht:** Eine Vorzucht ist beim Bockshornklee nicht notwendig. Säen Sie am besten zwischen April und Juni direkt ins Freie aus. Ziehen Sie dafür im Pflanzbeet Reihen im Abstand von circa 20 Zentimetern und setzen Sie die Samen ebenfalls in diesem Abstand etwa einen Zentimeter tief in die Erde. Halten Sie das Substrat bis zur Keimung gleichmäßig feucht, aber nicht nass. Zudem sollten Sie die Saatfläche vor räuberischen Vögeln schützen. Nach ein bis zwei Wochen sollten dann die ersten Sämlinge erscheinen. **Standort:** Bockshornklee bevorzugt einen sonnigen, trockenen und geschützten Standort. Der Boden sollte lehmig und ebenfalls eher trocken sein. **Pflege:** Sie können Bockshornklee auch im Kübel halten. Dann sollte das Pflanzgefäß aber tief sein, denn die Pflanze bildet weit reichende Pfahlwurzeln aus. Ernte: Die als Sprossen bezeichneten Keimlinge können bereits wenige Tage nach dem Auflaufen der Saat geerntet und roh bzw. als Gemüse gegessen werden. Die Blätter können Sie nach etwa sechs Wochen, die Samen nach zwölf Wochen (zwischen August und September) verwenden. **Im Winter:** Bockshornklee ist einjährig.



Fenugreek

Trigonella foenum-graecum

Celtic magic plant - and also delicious in the kitchen

Fenugreek, also known as Greek hay, has been cultivated as a food, medicinal and spice plant for around 5000 years. Already the Celts revered the plant as a magic plant and a symbol of vitality. Flowering occurs between June and July. Fenugreek was already used as a medicinal plant in ancient times. It is rich in valuable minerals and enzymes. The high iron and calcium content is said to be particularly health-promoting. Hildegard von Bingen already knew about the healing effect and also described fenugreek as appetizing. Tea: Mix 1-2 teaspoons of crushed seeds with 1 cup of cold water, briefly heat and strain. One cup a day, taken in small sips, is sufficient. The tea is also generally recommended for rinsing the oral cavity in case of gingivitis, toothache and periodontal disease. In the kitchen: All parts of the fenugreek plant can be used in the kitchen. However, you should only use the very intensively tasting seeds sparingly. When the seeds are roasted the bitter taste disappears. The seeds are best suited for spice mixtures. It is not for nothing that fenugreek is an essential ingredient in various Indian curry mixtures. The leaves can also be harvested from September, dried and used as a spice for soups, stews, for baking bread and for cheese dishes. **Natural location:** Fenugreek is originally from Persia. However, it has been cultivated in India, Egypt and the Arabian Peninsula for thousands of years. **Successful cultivation:** Pre-breeding is not necessary with fenugreek. It is best to sow directly outdoors between April and June. To do this, pull rows about 20 centimeters apart in the planting bed and place the seeds about one centimeter deep in the soil at this distance. Keep the substrate evenly moist but not wet until germination. You should also protect the seed area from predatory birds. After a week or two, the first seedlings should appear. **The best location:** Fenugreek prefers a sunny, dry and sheltered site. The soil should be loamy and also rather dry. **Optimal care:** You can also keep fenugreek in a bucket. Then the planter should be deep, because the plant forms far-reaching taproots. Harvest: The seedlings, known as sprouts, can be harvested just a few days after the seed has emerged and eaten raw or as a vegetable. You can use the leaves after about six weeks and the seeds after twelve weeks (between August and September). **In the winter:** Fenugreek is annual.

Lambalääts

Trigonella foenum-graecum

Keldi võlutaim – ja ka köögis maitsev

Lambaläätsed, tuntud ka kui Kreeka heina, on toidu-, ravim- ja maitsetaimena kasvatatud umbes 5000 aastat. Juba keldid austasid seda taime kui võlutaime ja elujõu sümbolit. Õitsemine toimub juunist juulini. Fenugreek kasutati ravimtaimena juba iidsetel aegadel. See on rikas väärtuslike mineraalide ja ensüümide poolest. Kõrge raua- ja kaltsiumisisaldus on väidetavalt tervisele eriti kasulik. Hildegard von Bingen teadis ravitoimest juba varem ja kirjeldas ka lambaläätsed kui isuravivahendeid. Tee: Sega 1-2 tl purustatud seemneid 1 kl külma veega, kuumuta korraks ja kurna. Üks iga päevPiisab väikeste lonksudena juua tassist. Samuti soovatakse teed üldiselt suuõõne loputamiseks igemepõletiku, hambavalu ja parodontiidi korral. Kõõgis: Kõõgis saab kasutada kõiki lambaläätsede taime osi. Väga intensiivselt maitsevaid seemneid tasuks aga säästlikult kasutada.Kui seemneid röstida, kaob mõru maitse. Seemned sobivad kõige paremini maitseainesegudes. Pole asjata, et lambalääts on erinevate India karriseegade oluline koostisosa. Samuti võib lehti korjata alates septembrist, kuivatada ja kasutada maitseainena suppides, hautistes, leivakupsetamisel ja juusturoogades.

Looduslik asukoht: Fenugreek pärineb Pärsias. Indias, Egiptuses ja Araabia poolsaarel on teda aga kasvatatud tuhandeid aastaid.

Edukas kasvatamine: Lammaste puhul pole eelaretus vajalik. Parim on külvata otse avamaale aprillist juunini. Selleks tõmmake istutuspeenras üksteisest umbes 20 sentimeetri kaugusel olevad read ja asetage seemned selle kaugusele umbes ühe sentimeetri sügavusse mulda. Hoidke substraat ühtlaselt niiske, kuid mitte märjana kuni idanemiseni. Samuti peaksite kaitsma seemneala röövlindude eest. Nädala või kahe pärast peaksid ilmuma esimesed seemikud.

Parim asukoht: Fenugreek eelistab päikeselist, kuiva ja varjatud kasvukohta. Muld peaks olema savine ja ka üsna kuiv.

Optimaalne hooldus: Samuti võid lambaläätsed hoida ämbris. Aga siis peaks istutajaolla sügav, sest taim moodustab kaugele ulatuvad varvasjuured. Saagikoristus: seemikuid, mida tunkte idanditena, saab koristada vaid paar päeva pärast seemne tärkamist ja süüa toorelt või kõõgiljana. Saate lehti kasutada umbes kuue nädala pärast ja seemneid kaheistkümnelt nädala pärast (augustist septembrini).

Talvel: Fenugreek on iga-aastane.



Sarviapila

Trigonella foenum-graecum

Keltiläinen taikakasvi - ja myös herkullinen keittiössä

Sarviapilaa, joka tunnetaan myös nimellä kreikkalainen heinä, on viljelty ruoka-, lääke- ja maustekasvina noin 5000 vuoden ajan. Jo keltit kunnioittivat kasvia taikakasvina ja elinvoiman symbolina. Kukinta tapahtuu kesä-heinäkuun välisenä aikana. Sarviapilaa käytettiin lääkekasvina jo muinaisina aikoina. Se sisältää runsaasti arvokkaita mineraaleja ja entsyymejä. Korkean rauta- ja kalsiumpitoisuuden sanotaan olevan erityisen terveyttä edistävä. Hildegard von Bingen tiesi jo parantavan vaikutuksen ja kuvasi myös sarviapilaa ruokahalukseksi. Tee: Sekoita 1-2 tl murskattuja siemeniä 1 kupilliseen kylmää vettä, kuumenna hetken ja siivilöi. Yksi päivittäin pienissä kulauksissa juotu kuppi riittää. Teetä suositellaan yleisesti myös suuontelon huuheluun ientulehduksen, hammassärkyjen ja parodontaalisen sairauden varalta. Keittiössä: Kaikkia sarviapilakasvin osia voidaan käyttää keittiössä. Erittäin intensiivisesti maistuvia siemeniä kannattaa kuitenkin käyttää säästeliäästi, jos siemenet paahdetaan, katkera maku katoaa. Siemenet sopivat parhaiten mausteseoksiin. Ei ole turhaa, että sarviapila on olennainen ainesosa erilaisissa intialaisissa curryseoksissa. Lehdet voidaan myös korjata syyskuusta alkaen, kuivata ja käyttää mausteena keittoihin, muhennoksiin, leivänpaistoon ja juustoruokiin. **Luonnollinen sijainti:** Sarviapila on kotoinen Persiasta. Sitä on kuitenkin viljelty Intiassa, Egyptissä ja Arabian niemimaalla tuhansia vuosia. **Onnistunut viljely:** Sarviapilan kanssa esikasvatus ei ole välttämätöntä. On parasta kylvää suoraan ulkona huhti-kesäkuussa. Vedä tätä varten rivit noin 20 senttimetrin etäisyydelle toisistaan istutuspenkissä ja laita siemenet noin senttimetrin syvyyteen maaperään tälle etäisyydelle. Pidä alusta tasaisesti kosteana, mutta ei märkänä itämiseen asti. Sinun tulisi myös suojata siemenaluetta petolintuilta. Viikon tai kahden kulluttua ensimmäisten taimien pitäisi ilmestyä. **Paras sijainti:** Sarviapila suosii aurinkoista, kuivaa ja suojaista paikkaa. Maaperän tulee olla savea ja myös melko kuivaa. **Optimaalinen hoito:** Voit myös säilyttää sarviapilaa ämpäriä. Mutta sitten istutuskoneen pitäisi olla syvä, koska kasvi muodostaa kauaskantoisia kantajuuria. Sadonkorjuu: Taimet, jotka tunnetaan nimellä ituja, voidaan korjata vain muutaman päivän kulluttua siemenen puhkeamisesta ja syödä raakana tai vihanneksena. Voit käyttää lehtiä noin kuuden viikon kulluttua ja siemeniä kahdentoista viikon kulluttua (elo-syyskuun välillä). **Talvella:** Sarviapila on yksivuotinen.



Fenugrec

Trigonella foenum-graecum

Plante magique celtique - et aussi délicieuse en cuisine

Le fenugrec, également connu sous le nom de foin grec, est cultivé comme plante alimentaire, médicinale et épice depuis environ 5000 ans. Déjà les Celtes vénéraient la plante comme plante magique et symbole de vitalité. La floraison a lieu entre juin et juillet. Le fenugrec était déjà utilisé comme plante médicinale dans l'Antiquité. Il est riche en minéraux précieux et en enzymes. La teneur élevée en fer et en calcium serait particulièrement bénéfique pour la santé. Hildegard von Bingen connaissait déjà l'effet curatif et a également décrit le fenugrec comme appétissant. Thé : Mélanger 1 à 2 cuillères à café de graines broyées avec 1 tasse d'eau froide, chauffer brièvement et filtrer. Une tasse par jour, prise à petites gorgées, est suffisante. La tisane est également généralement recommandée pour le rinçage de la cavité buccale en cas de gingivite, mal de dents et maladie parodontale. En cuisine : Toutes les parties de la plante de fenugrec peuvent être utilisées en cuisine. Cependant, vous ne devez utiliser les graines au goût très intense qu'avec parcimonie. Quand les graines sont torréfiées le goût amer disparaît. Les graines conviennent mieux aux mélanges d'épices. Ce n'est pas pour rien que le fenugrec est un ingrédient essentiel dans divers mélanges de curry indiens. Les feuilles peuvent également être récoltées à partir de septembre, séchées et utilisées comme épice pour les soupes, les ragoûts, pour la cuisson du pain et pour les plats au fromage. **Emplacement naturel:** Le fenugrec est originaire de Perse. Cependant, il est cultivé en Inde, en Égypte et dans la péninsule arabique depuis des milliers d'années. **Culture réussie:** La pré-sélection n'est pas nécessaire avec le fenugrec. Il est préférable de semer directement à l'extérieur entre avril et juin. Pour ce faire, tirez des rangées espacées d'environ 20 centimètres dans le lit de plantation et placez les graines à environ un centimètre de profondeur dans le sol à cette distance. Gardez le substrat uniformément humide mais pas mouillé jusqu'à la germination. Vous devez également protéger la zone de semences des oiseaux prédateurs. Après une semaine ou deux, les premiers semis devraient apparaître. **Le meilleur emplacement:** Le fenugrec préfère un site ensoleillé, sec et abrité. Le sol doit être limoneux et aussi plutôt sec. **Soins optimaux:** Vous pouvez également conserver le fenugrec dans un seau. Ensuite, le planteur doit être profond, car la plante forme des racines pivotantes de grande envergure. Récolte : Les semis, connus sous le nom de germes, peuvent être récoltés quelques jours seulement après l'émergence de la graine et consommés crus ou comme légume. Vous pouvez utiliser les feuilles après environ six semaines et les graines après douze semaines (entre août et septembre). **En hiver:** Le fenugrec est annuel.



Τριγωνάκι

Trigonella foenum-graecum

Κελτικό μαγικό φυτό - και επίσης νόστιμο στην κουζίνα

Το Fenugreek, γνωστό και ως ελληνικό σανό, καλλιεργείται ως φυτό τροφίμων, φαρμακευτικών και μπαχαρικών για περίπου 5000 χρόνια. Ήδη οι Κέλτες τιμούσαν το φυτό ως μαγικό φυτό και σύμβολο ζωικότητας. Η ανθοφορία εμφανίζεται μεταξύ Ιουνίου και Ιουλίου. Το τριγωνόφυλλο χρησιμοποιούνταν ήδη ως φαρμακευτικό φυτό στην αρχαιότητα. Είναι πλούσιο σε πολυτίμητα μέταλλα και ένζυμα. Η υψηλή περιεκτικότητά σε σίδηρο και ασβέστιο λέγεται ότι προάγει ιδιαίτερα την υγεία. Η Hildegard von Bingen γνώριζε ήδη για τη θεραπευτική δράση και επίσης περιέγραφε το fenugreek ως ορεκτικό. Τσάι: Ανακατέψτε 1-2 κουταλάκια του γλυκού θρυμματισμένους σπόρους με 1 φλιτζάνι κρύο νερό, ζεσάνετε για λίγο και στραγγίστε. Ένα καθεμερινό φλιτζάνι που πίνεται σε μικρές γουλιές είναι αρκετό. Το τσάι συνιστάται επίσης γενικά για το ξέπλυμα της στοματικής κοιλότητας σε περίπτωση ουλίτιδας, πονόδοντου και περιοδοντικής νόσου. Στην κουζίνα: Όλα τα μέρη του φυτού της τριγωνάλλας μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κουζίνα. Ωστόσο, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο με φειδώ τους σπόρους με πολύ έντονη γεύση. Εάν οι σπόροι είναι καβουρδισμένοι, η πικρή γεύση εξαφανίζεται. Οι σπόροι ταιριάζουν καλύτερα για μείγματα μπαχαρικών. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι το fenugreek είναι απαραίτητο συστατικό σε διάφορα μείγματα ινδικού κάρυ. Τα φύλλα μπορούν επίσης να μαζευτούν από τον Σεπτέμβριο, να αποξηρανθούν και να χρησιμοποιηθούν ως μπαχαρικό για σούπες, μαγειρεύεται, να ψήσονται ψωμί και για πίτα τυρίων. **Φυσική τοποθεσία:** Το Fenugreek κατάγει από την Περσία. Ωστόσο, καλλιεργείται στην Ινδία, την Αίγυπτο και την Αραβική Χερσόνησο εδώ και χιλιάδες χρόνια. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η προ-αναπαγωγή δεν είναι απαραίτητη με το τριγωνόφυλλο. Είναι καλύτερο να σπαρθεί απευθείας σε εξωτερικούς χώρους μεταξύ Απριλίου και Ιουνίου. Για να το κάνετε αυτό, τραβήξτε σειρές με απόσταση περίπου 20 εκατοστών μεταξύ τους στο κρεβάτι φύτευσης και τοποθετήστε τους σπόρους περίπου ένα εκατοστό βάθος στο έδαφος σε αυτή την απόσταση. Διατηρήστε το υπόστρωμα ομοιόμορφα υγρό αλλά όχι υγρό μέχρι τη βλάστηση. Θα πρέπει επίσης να προστατεύετε την περιοχή των σπόρων από τα αρπακτικά πουλιά. Μετά από μια εβδομάδα ή δύο, πρέπει να εμφανιστούν τα πρώτα σπορόφυτα. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Fenugreek προτιμά μια ηλιόλουστη, ξηρή και προστατευμένη τοποθεσία. Το έδαφος πρέπει να είναι αργιλώδες και επίσης μάλλον ξηρό. **Βέλτιστη φροντίδα:** Μπορεί επίσης να κρατηθεί το fenugreek σε έναν κουβά. Αλλά τότε η ζαρντινέρα πρέπει να είναι βαθιά, γιατί το φυτό σχηματίζει εκτεταμένες ρίζες. Συγκομιδή: Τα σπορόφυτα, γνωστά ως βλαστάρια, μπορούν να συγκομιστούν λίγες μόνο ημέρες μετά την εμφάνιση του σπόρου και να καταναλωθούν ωμά ή ως λαχανικό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τα φύλλα μετά από περίπου έξι εβδομάδες και τους σπόρους μετά από δώδεκα εβδομάδες (μετάξυ Αυγούστου και Σεπτεμβρίου). **Το γειώνα:** Το Fenugreek είναι ετήσιο.



Fenugreek

Trigonella foenum-graecum

Gléasra draíochta Ceilteach - agus delicious sa chistin freisin

Tá Fenugreek, ar a dtugtar féar Gréagach freisin, á shaothrú mar ghléasra bia, íocshláinte agus spíosraí le thart ar 5000 bliain. Cheana féin thug na Ceiltigh urraim don phlanda mar phlanda draíochta agus mar shiombail de bheocht. Tarlaíonn bláthanna idir Meitheamh agus Iúil. Baineadh úsáid as Fenugreek cheana féin mar phlanda íocshláinte san am ársa. Tá sé saibhir i mianraí agus einsímí luachmhara. Deirtear go gcuireann an t-ábhar ard iarainn agus cailciam go háirithe chun cinn sláinte. Bhí a fhios ag Hildegard von Bingen cheana féin faoin éifeacht cneasaithe agus rinne sé cur síos freisin ar an bhfeinugreek a bheith blasta. Tae: Measc 1-2 taespúnóg de shíolta brúite le 1 cupán uisce fuar, teas agus brú go hachomair. Lá amháin leis cupán ólta i sips beaga. Moltar an tae freisin go ginearálta chun an cuas béil a shruhlú i gcás gingivitis, toothache agus galar periodontal. Sa chistin: Is féidir gach cuid den ghléasra feinugreek a úsáid sa chistin. Mar sin féin, níor chóir duit ach na síolta a bhlaiseadh go dian a úsáid go coigilteach. Má tá na síolta rósta, imíonn an blas searbh orthu. Is fearr na síolta a oireann do mheascáin spíosraí. Ní fíor-riachtanach é feinugreek i meascáin éagsúla curáí Indiacha. Is féidir na duilleoga a bhaint freisin ó Mheán Fómhair, a thriomú agus a úsáid mar spíosra le haghaidh anraithí, stobhach, le haghaidh arán bácála agus le haghaidh miasa cáise. **Suíomh nádúrtha:** Is as Peirsís ó dhúchas é Fenugreek. Mar sin féin, tá sé saothraithe san India, san Éigipt agus i Leithinis na hAraibe leis na mílte bliain. **Saothrú rathúil:** Ní gá réamh-póru le feinugreek. Is fearr é a chur go díreach lasmuigh idir Aibreán agus Meitheamh. Chun seo a dhéanamh, tarraing sraitheanna thart ar 20 ceintiméadar óna chéile sa leaba plandála agus cuir na síolta thart ar ceintiméadar ar doimhneacht san ithir ag an achar seo. Coinnigh an tsustráit go cothrom tais ach ní fliuch go dtí an phéacadh. Ba cheart duit freisin an limistéar síl a chosaint ó éin chreiche. Tar éis seachtaine nó dhó, ba chóir go mbeadh na chéad síológa le féiceáil. **An suíomh is fearr:** Is fearr le Fenugreek láithreán griannmhar, tirim agus foscadh. Ba chóir go mbeadh an ithir loamy agus freisin sách tirim. **Cúram is fearr is féidir:** Is féidir leat feinugreek a choinneáil i mbeicéad freisin. Ach ansin ba chóir an plandála bheith domhain, mar go foirmeacha an planda barrfhréamhacha forleathana. Harvest: Is féidir na síológa, ar a dtugtar sprouts, a bhaint ach cúpla lá tar éis don síol teacht chun cinn agus a ithe amh nó mar ghlasra. Is féidir leat na duilleoga a úsáid tar éis thart ar shé seachtaine agus na síolta tar éis dhá sheachtain déag (idir Lúnasa agus Meán Fómhair). **Sa gheimhreadh:** Tá Fenugreek bliantúil.



Fenugreek

Trigonella foenum-graecum

Keltnesk töfraplanta - og líka ljúffeng í eldhúsinu

Fenugreek, einnig þekkt sem grískt hey, hefur verið ræktað sem matar-, lækninga- og kryddjurt í um 5000 ár. Þegar Keltar virtu plöntuna sem töfraplöntu og táknu um lífskraft. Blómstrandi á sér stað milli júní og júlí. Fenugreek var þegar notað sem lækningajurt í fornöld. Það er ríkt af dýrmætum steinefnum og ensímum. Hátt járn- og kalsíuminnihald er sagt sérstaklega heilsuefandi. Hildegard von Bingen vissi þegar um lækningaráhrifin og lýsti feinugreek sem girnilegri. Te: Blandið 1-2 tsk af muldum fræjum saman við 1 bolla af köldu vatni, hitið stuttlega og sigtið. Einn daglega Bolli drukinn í litlum sopa er nóg. Einnig er almennt mælt með teinu til að skola munnhólið ef um er að ræða tannholdsbólgu, tannpinu og tannholdssjúkdóma. Í eldhúsinu: Hægt er að nota alla hluta feinugreekplöntunnar í eldhúsinu. Hins vegar ættir þú aðeins að nota mjög ákaflega bragðandi fræ sparlega. Ef fræin eru ristud hverfur biturbragðið. Fræin henta best í kryddblöndur. Það er ekki fyrir neitt sem feinugreek er ómissandi innihaldsefni í ýmsum indverskum karríblöndur. Einnig er hægt að uppskera blöðin frá og með september, þurrka og nota sem krydd í súpur, plockfisk, í brauðbakstur og í ostarétti. **Náttúruleg staðsetning:** Fenugreek er upprunalega frá Persíu. Hins vegar hefur það verið ræktað á Indlandi, Egyptalandi og Arabíuskaga í þúsundir ára. **Árangursrík ræktun:** Forræktun er ekki nauðsynleg með feinugreek. Best er að sá beint utandyra milli apríl og júní. Til að gera þetta skaltu draga raðir með um 20 sentimetrar millibili í gróðursetningarbeðinu og setja fræin um eins sentimetrar djúpt í jarðveginn í þessari fjarlægð. Haldið undirlaginu jafnt rakt en ekki blautt þar til það hefur spírað. Þú ættir líka að vernda fræsveiðið fyrir ránfuglum. Eftir viku eða tættu fyrstu plönturnar að birtast. **Besta staðsetningin:** Fenugreek kys sólríkan, þurran og skjólsælan stað. Jarðvegurinn ætti að vera moldríkur og einnig frekar þurr. **Besta umönnun:** Þú getur líka geymt feinugreek í fötu. En þá ætti gróðursettiðvera djúpt, því plantan myndar víðtækar rætur. Uppspera: Hægt er að uppskera plönturnar, þekktar sem spíra, aðeins nokkrum dögum eftir að fræið hefur komið fram og borðað hrátt eða sem grænmeti. Þú getur notað blöðin eftir um sex vikur og fræin eftir tólf vikur (á milli ágúst og september). **Á veturna:** Fenugreek er árleg.



Fieno greco

Trigonella foenum-graecum

Pianta magica celtica - e deliziosa anche in cucina

Il fieno greco, noto anche come fieno greco, è coltivato come pianta alimentare, medicinale e spezia da circa 5000 anni. Già i Celti veneravano la pianta come pianta magica e simbolo di vitalità. La fioritura avviene tra giugno e luglio. Il fieno greco era già usato come pianta medicinale nei tempi antichi. È ricco di preziosi minerali ed enzimi. Si dice che l'alto contenuto di ferro e calcio sia particolarmente salutare. Hildegard von Bingen conosceva già l'effetto curativo e descriveva anche il fieno greco come appetitoso. Tè: mescolare 1-2 cucchiaini di semi tritati con 1 tazza di acqua fredda, scaldare brevemente e filtrare. Una tazza al giorno, presa a piccoli sorsi, è sufficiente. Il tè è generalmente consigliato anche per il risciacquo del cavo orale in caso di gengiviti, mal di denti e malattie parodontali. In cucina: tutte le parti della pianta del fieno greco possono essere utilizzate in cucina. Tuttavia, dovresti usare solo con parsimonia i semi dal sapore molto intenso. Quando i semi sono tostati il sapore amaro scompare. I semi sono più adatti per miscele di spezie. Non per niente il fieno greco è un ingrediente essenziale in varie miscele di curry indiano. Le foglie possono anche essere raccolte a partire da settembre, essiccate e utilizzate come spezia per zuppe, stufati, per cuocere il pane e per piatti a base di formaggio. **Posizione naturale:** Il fieno greco è originario della Persia. Tuttavia, è coltivato in India, Egitto e nella penisola arabica da migliaia di anni. **Coltivazione riuscita:** Il pre-allevamento non è necessario con il fieno greco. È meglio seminare direttamente all'aperto tra aprile e giugno. Per fare questo, separa le file di circa 20 centimetri nel letto di semina e posiziona i semi a circa un centimetro di profondità nel terreno a questa distanza. Mantenere il substrato uniformemente umido ma non bagnato fino alla germinazione. Dovresti anche proteggere l'area del seme dagli uccelli predatori. Dopo una settimana o due, dovrebbero apparire le prime piantine. **La posizione migliore:** Il fieno greco preferisce un sito soleggiato, asciutto e riparato. Il terreno dovrebbe essere argilloso e anche piuttosto asciutto. **Cura ottimale:** Puoi anche conservare il fieno greco in un secchio. Quindi la fioriera dovrebbe essere profonda, perché la pianta forma fittoni di vasta portata. Raccolto: le piantine, conosciute come germogli, possono essere raccolte pochi giorni dopo che il seme è emerso e consumate crude o come verdura. Puoi utilizzare le foglie dopo circa sei settimane e i semi dopo dodici settimane (tra agosto e settembre). **In inverno:** Il fieno greco è annuale.



Piskavica

Trigonella foenum-graecum

Keltska čarobna biljka - i ukusna u kuhinji

Piskavica, poznata i kao grčka sena, uzgaja se kao prehrambena, ljekovita i začinska biljka već oko 5000 godina. Već su Kelti biljku štovali kao čarobnu biljku i simbol vitalnosti. Cvatnja se javlja između lipnja i srpnja. Piskavica se već u antičko doba koristila kao ljekovita biljka. Bogata je vrijednim mineralima i enzimima. Visoki sadržaj željeza i kalcija smatra se posebno korisnim za zdravlje. Hildegard von Bingen već je znala za ljekovito djelovanje i opisala piskavicu kao ukusnu. Čaj: 1-2 žličice zdrobljenih sjemenki pomiješajte s 1 šalicom hladne vode, kratko zagrijte i procijedite. Jedno dnevno Dovoljna je šalica popijena u malim gutljajima. Čaj se općenito preporučuje i za ispiranje usne šupljine kod upale desni, zubobolje i parodontalne bolesti. U kuhinji: U kuhinji se mogu koristiti svi dijelovi biljke piskavica. Međutim, trebali biste štedljivo koristiti samo sjemenke vrlo intenzivnog okusa. Ako se sjemenke ispeku, gorak okus nestaje. Sjemenke su najprikladnije za začinske mješavine. Nije uzalud piskavica neophodan sastojak raznih mješavina indijskog curryja. Listovi se mogu brati i od rujna, sušiti i koristiti kao začini za juhe, variva, za pečenje kruha i jela od sira. **Zemlja porijekla:** Piskavica je porijeklom iz Perzije. Međutim, u Indiji, Egiptu i na Arapskom poluotoku uzgaja se već tisućama godina. **Uspješan uzgoj:** Prethodni uzgoj nije potreban kod piskavice. Najbolje je sijati direktno na otvorenom između travnja i lipnja. Da biste to učinili, povucite redove udaljene oko 20 centimetara u gredici za sadnju i stavite sjeme oko jedan centimetar duboko u tlo na toj udaljenosti. Održavajte supstrat ravnomjerno vlažnim, ali ne mokrim do klijanja. Također biste trebali zaštititi područje sjemena od grabežljivih ptica. Nakon tjedan ili dva trebale bi se pojaviti prve sadnice. **Najbolja lokacija:** Piskavica voli sunčano, suho i zaštićeno mjesto. Tlo bi trebalo biti ilovasto i također prilično suho. **Optimalna njega:** Piskavica možete držati i u kanti. Ali onda bi sadilica trebala biti duboka, jer biljka formira dalekosežne glavne korijene. Žetva: Sadnice, poznate kao klice, mogu se ubrati samo nekoliko dana nakon što je sjeme izniklo i jesti ih sirove ili kao povrće. Listove možete koristiti nakon otprilike šest tjedana, a sjemenke nakon dvanaest tjedana (između kolovoza i rujna). **U zimi:** Piskavica je jednogodišnja.



Mätite

Trigonella foenum-graecum

Keltu burvjū augs – un arī virtuvē garšīgi

Fenugreek, kas pazīstams arī kā grieķu siens, ir kultivēts kā pārtikas, ārstniecības un garšvielu augs aptuveni 5000 gadus. Jau ķelti augu cienīja kā burvju augu un vitalitātes simbolu. Ziedēšana notiek no jūnija līdz jūlijam. Fenugreek jau senos laikos izmantoja kā ārstniecības augu. Tas ir bagāts ar vērtīgām minerālvielām un fermentiem. Tiek uzskatīts, ka augstais dzelzs un kalcija saturs īpaši veicina veselību. Hildegard von Bingen jau zināja par ārstniecisko efektu un arī raksturoja mātītes kā ēstgribu. Tēja: 1-2 tējkarotes sasmalcinātu sēklu sajauc ar 1 glāzi auksta ūdens, īsi karsē un izkāš. Viena dienā Pietiek ar tasi, ko izdzer maziem malciņiem. Tēju parasti iesaka arī mutes dobuma skalošanai smaganu iekaisuma, zobu sāpju un periodonta slimību gadījumā. Virtuvē: Virtuvē var izmantot visas mātītes auga daļas. Tomēr ļoti intensīvi garšīgās sēklas vajadzētu lietot tikai taupīgi. Ja sēklas ir grauздētas, rūgta garša pazūd. Sēklas vislabāk piemērotas garšvielu maisījumiem. Ne velti mātītes ir būtiska sastāvdaļa dažādos Indijas karija maisījumos. Lapas var arī novākt no septembra, kaltēt un izmantot kā garšvielu zupām, sautējumiem, maizes cepšanai un siera ēdieniem. **Dabiska vieta:** Fenugreek ir cēlies no Persijas. Tomēr Indijā, Ēģiptē un Arābijas pussalā to audzē tūkstošiem gadu. **Veiksmīga audzēšana:** Ar mātīti nav nepieciešama iepriekšēja audzēšana. Vislabāk ir sēt tieši ārā no aprīļa līdz jūnijam. Lai to izdarītu, stādīšanas dobē izvelciet rindas apmēram 20 centimetru attālumā viena no otras un šajā attālumā ievietojiet sēklas apmēram viena centimetra dziļumā augsnē. Saglabāiet substrātu vienmērīgi mitru, bet ne mitru līdz digtspējai. Jums vajadzētu arī aizsargāt sēklu laukumu no plēsīgiem putniem. Pēc nedēļas vai divām vajadzētu parādīties pirmajiem stadiem. **Labākā atrašanās vieta:** Fenugreek dod priekšroku saulainai, sausai un aizsargātai vietai. Augsnei jābūt mālainai un arī diezgan sausai. **Optimāla aprūpe:** Jūs varat arī turēt mātītes spainī. Bet tad stādītājam vajadzētu būt dziļi, jo augs veido tālejošas mīkstsaknes. Ražas novākšana: stādus, kas pazīstami kā asni, var novākt tikai dažas dienas pēc sēklu parādīšanās un ēst neapstrādātus vai kā dārzeņus. Lapas var izmantot apmēram pēc sešām nedēļām un sēklas pēc divpadsmit nedēļām (no augusta līdz septembrim). **Ziemā:** Fenugreek ir ikgadējs.



Ožragē

Trigonella foenum-graecum

Keltu magišķas augalas – ir taip pat skanus virtuvē

Ožragē, dar žinoma kaip graikiškas šienas, kaip maistinis, vaistinis ir prieskoninis augalas buvo auginamas maždaug 5000 metų. Jau keltai gerbė augalą kaip stebuklingą augalą ir gyvybingumo simbolį. Žydėjimas vyksta nuo birželio iki liepos. Jau senovėje ožragė buvo naudojama kaip vaistinis augalas. Jame gausu vertingų mineralų ir fermentų. Teigiama, kad didelis geležies ir kalcio kiekis ypač stiprina sveikatą. Hildegard von Bingen jau žinojo apie gydomąjį poveikį ir apibūdino ožragę kaip patrauklį. Arbata: 1-2 arbatinius šaukštelius sutrintų sėklų sumaišykite su 1 stikline šalto vandens, trumpai pakaitinkite ir nukoškite. Vienas kasdien Pakanka puodelio, išgerto mažais gurkšneliais. Arbata taip pat paprastai rekomenduojama skalauti burnos ertmę sergant dantenų uždegimu, dantų ir periodonto ligomis. Virtuvėje: virtuvėje galima naudoti visas ožragės augalo dalis. Tačiau labai intensyvaus skonio sėklas naudokite tik saikingai. Jei sėklos paskrudinamos, kartaus skonis dingsta. Sėklos geriausiai tinka prieskonių mišiniams. Ne veltui ožragė yra esminis įvairių indiško kario mišinių ingredientas. Lapus taip pat galima skinti nuo rugsėjo, džiovinti ir naudoti kaip prieskonį sriuboms, troškiniams, duonai kepti, sūrio patiekalams. **Natūrali vieta:** Ožragė kilusi iš Persijos. Tačiau Indijoje, Egipte ir Arabijos pusiasalyje jis buvo auginamas tūkstančius metų. **Sėkmingas auginimas:** Išankstinis veisimas su ožragėmis nėra būtinas. Geriausia sėti tiesiai į lauką nuo balandžio iki birželio mėn. Norėdami tai padaryti, sodinimo lysvėje ištraukite eiles maždaug 20 centimetrų atstumu ir tokiu atstumu į dirvą įdėkite sėklas maždaug vieno centimetro gylį. Substratas laikykite tolygiai drėgną, bet ne šlapia iki daigumo. Taip pat turėtumėte apsaugoti sėklų plotą nuo plėšriųjų paukščių. Po savaitės ar dviejų turėtų pasirodyti pirmieji daigai. **Geriausia vieta:** Ožragė mėgsta saulėtą, sausą ir apsaugotą vietą. Dirva turi būti priemolio ir gana sausa. **Optimali priežiūra:** Ožragę galite laikyti ir kibire. Bet tada sodintuvas turėtų būti giliai, nes augalas formuoja toli siekiančias liemenines šaknis. Derliaus nuėmimas: daigus, žinomus kaip daigai, galima skinti praėjus vos kelioms dienoms po sėklos išdygimo ir valgyti žalius arba kaip daržovę. Lapus galite naudoti maždaug po šešių savaitių, o sėklas – po dvylikos savaitių (nuo rugpjūčio iki rugsėjo mėn.). **Žiemą:** Ožragė yra metinė.



Fenugreek

Trigonella foenum-graecum

Pjanta magika Čeltika - u wkoll Delicious fil-kčina

Il-fenugreek, magħruf ukoll bħala ħuxliet Grieg, ilu kkultivat bħala pjanta tal-ikel, mediċinali u ħwawar għal madwar 5000 sena. Diġà l-Ċelti revered l-impjant bħala pjanta magika u simbolu ta' vitalità. Il-floritura ssir bejn Ġunju u Lulju. Fenugreek kien diġà użat bħala pjanta mediċinali li żminijiet antiki. Hija rikka f'minerali u enzimi siewja. Jingħad li l-kontenut għoli ta' ħadid u kalcju huwa partikolarment favur is-saħħa. Hildegard von Bingen diġà kienet taf dwar l-effett tal-fejjan u ddeskriviet ukoll il-fenugreek bħala appetizing. Te: Hallat 1-2 kuċċarini ta' 'żrieragh mgħaffga ma' tazza ilma kiesaħ, saħħan fil-qosor u razza. Wieħed kuljum Tazza tinxtorob fi sips zghar hija biżżejjed. It-te huwa wkoll generalment rakkomandat għat-tlaħliħ tal-kavità orali f'każ ta' 'gingivite, uġiħ fis-sniien u mard perijodontali. Fil-kċina: Il-partijiet kollha tal-pjanta tal-fenugreek jistgħu jintużaw fil-kċina. Madankollu, għandek tuża biss iż-żerriegħa b'toġħma intensiva ħafna. Jekk iż-żrieragh huma inkalċati, it-toġħma morra tisparixxi. Iż-żrieragh huma l-aktar adattati għal taħlitiet ta' 'ħwawar. Mhux ta' b'xejn li l-fenugreek huwa ingredjent essenzzjali f'diversi taħlitiet ta' curry Indjan. Il-weraq jista' jingħabar ukoll minn Settembru, imnixxef u użat bħala ħwawar għas-sopop, stews, għall-ħami tal-hobz u għal platti tal-gobon. **Post naturali:** Fenugreek huwa oriġinarjament mill-Persja. Madankollu, ilu kkultivat fl-Indja, l-Eġittu u l-Peniżola Għarbija għal eluf ta' snin. **Kultivazzjoni b'suċċess:** It-tniissil minn qabel mhux meħtieġ bil-fenugreek. L-aħjar huwa li tinżerġha direttament barra bejn April u Ġunju. Biex tagħmel dan, iġbed ringieli madwar 20 centimetru 'l bogħod minn xulxin fis-sodda tat-thawwil u poġġi iż-żerriegħa madwar centimetru fond fil-ħamrija f'din id-distanza. Żomm is-sottostrat niedja b'mod uniformi iżda mhux imxarrab sal-germinazzjoni. Għandek ukoll tipproteġi iż-żona taż-żerriegħa minn għasafar predatorji. Wara ġimġha jew tnejn, għandhom jidhru l-ewwel nebbieta. **L-aħjar post:** Fenugreek jippreferi sit xemxi, niexef u protett. Il-ħamrija għandha tkun loamy u wkoll pjuttost niexfa. **Kura ottimali:** Tista' wkoll iżżomm fenugreek f'barmil. Iżda mbagħad il-planter għandutkun fil-fond, minħabba li l-pjanta tifforma għeruq fit-tul. Hsād: In-nebbieta, magħrufa bħala sprouts, jistgħu jinħasdu f'tit jien biss wara li iż-żerriegħa tkun ħarġet u jittiekle nejjin jew bħala ħaxix. Tista' tuża l-weraq wara madwar sitt ġimġat u iż-żrieragh wara tnax-il ġimġha (bejn Awwissu u Settembru). **Fix-xitwa:** Fenugreek huwa annwali.



Fenegriek

Trigonella foenum-graecum

Keltische toverplant - en ook heerlijk in de keuken

Fenegriek, ook wel bekend als Grieks hooi, wordt al zo'n 5000 jaar gekweekt als voedsel-, medicinale en specerijplant. De Kelten vereerden de plant al als een magische plant en een symbool van vitaliteit. Bloei vindt plaats tussen juni en juli. Fenegriek werd al in de oudheid gebruikt als medicinale plant. Het is rijk aan waardevolle mineralen en enzymen. Het hoge ijzer- en calciumgehalte zou bijzonder gezondheidsbevorderend zijn. Hildegard von Bingen kende de genezende werking al en omschreef fenegriek ook als smakelijk. Thee: Meng 1-2 theelepels geplette zaden met 1 kopje koud water, verwarm kort en zeef. Eén kopje per dag, in kleine slokjes genomen, is voldoende. De thee wordt over het algemeen ook aanbevolen voor het spoelen van de mondholte bij tandvleesontsteking, kiespijn en parodontitis. In de keuken: Alle delen van de fenegriekplant kunnen in de keuken gebruikt worden. Gebruik de zeer intensief smakende zaden echter maar spaarzaam. Als de zaden geïmporteerd zijn de bittere smaak verdwijnt. De zaden zijn het meest geschikt voor kruidenmengsels. Niet voor niets is fenegriek een essentieel ingrediënt in verschillende Indiase currymengsels. Ook kunnen de bladeren vanaf september worden geoogst, gedroogd en gebruikt als specerij voor soepen, stoofschotels, voor het bakken van brood en voor kaasgerechten. **Natuurlijke locatie:** Fenegriek komt oorspronkelijk uit Perzië. Het wordt echter al duizenden jaren verbouwd in India, Egypte en het Arabische schiereiland. **Succesvolle teelt:** Bij fenegriek is voorkweken niet nodig. Direct buiten zaaien kan het beste tussen april en juni. Trek hiervoor rijen van ongeveer 20 centimeter uit elkaar in het plantbed en plaats de zaden ongeveer een centimeter diep in de grond op deze afstand. Houd het substraat gelijkmatig vochtig maar niet nat tot het ontkiemen. Je moet het zaadgebied ook beschermen tegen roofvogels. Na een week of twee zouden de eerste zaailingen moeten verschijnen. **De beste locatie:** Fenegriek staat het liefst op een zonnige, droge en beschutte plek. De grond moet leemachtig zijn en ook vrij droog. **Optimale verzorging:** Je kunt fenegriek ook in een emmer bewaren. Dan moet de planter diep zijn, want de plant vormt verreikende penwortels. Oogst: De zaailingen, ook wel spruiten genoemd, kunnen slechts een paar dagen nadat het zaad is uitgekomen, worden geoogst en rauw of als groente worden gegeten. De bladeren kunt u na ongeveer zes weken gebruiken en de zaden na twaalf weken (tussen augustus en september). **In de winter:** Fenegriek is eenjarige.



Bukkehornkløver

Trigonella foenum-graecum

Keltisk magisk plante - og også deilig på kjøkkenet

Bukkehornkløver, også kjent som gresk høy, har blitt dyrket som mat-, medisin- og krydderplante i rundt 5000 år. Allerede kelterne æret planten som en magisk plante og et symbol på vitalitet. Blomstring skjer mellom juni og juli. Bukkehornkløver ble allerede brukt som medisinplante i antikken. Den er rik på verdifulle mineraler og enzymer. Det høye jern- og kalsiuminnholdet sies å være spesielt helsefremmende. Hildegard von Bingen visste allerede om den helbredende effekten og beskrev også bukkehornkløver som appetittvekkende. Te: Bland 1-2 ts knuste frø med 1 kopp kaldt vann, varm opp og sil. En daglig Beger drukket i små slurker er tilstrekkelig. Teen anbefales også generelt for å skylle munnhulen ved gingivitt, tannpine og periodontal sykdom. På kjøkkenet: Alle deler av bukkehornkløverplanten kan brukes på kjøkkenet. Imidlertid bør du bare bruke de svært intensivt smakende frøene med måte. Hvis frøene brennes, forsvinner den bitre smaken. Frøene egner seg best til krydderblandinger. Det er ikke for ingenting at bukkehornkløver er en viktig ingrediens i ulike indiske karriblandinger. Bladene kan også høstes fra september, tørkes og brukes som krydder til supper, gryteretter, til brødbaking og til osteretter. **Naturlig beliggenhet:** Bukkehornkløver er opprinnelig fra Persia. Imidlertid har den blitt dyrket i India, Egypt og den arabiske halvøy i tusenvis av år. **Vellykket dyrking:** Foravl er ikke nødvendig med bukkehornkløver. Det er best å så direkte utendørs mellom april og juni. For å gjøre dette, trekk rader omtrent 20 centimeter fra hverandre i plantebedet og plasser frøene omtrent en centimeter dypt i jorden på denne avstanden. Hold underlaget jevnt fuktig, men ikke vått før spiring. Du bør også beskytte frøområdet mot rovfugler. Etter en uke eller to skal de første frøplantene dukke opp. **Den beste beliggenheten:** Bukkehornkløver foretrekker et solrikt, tørt og lunt sted. Jorden skal være leirholdig og også ganske tørr. **Optimal omsorg:** Du kan også ha bukkehornkløver i en bøtte. Men da burde plantemaskinene være dyp, fordi planten danner vidtrekkende pælerøtter. Høst: Frøplantene, kjent som spirer, kan høstes bare noen få dager etter at frøet har dukket opp og spist rå eller som grønnsak. Du kan bruke bladene etter omtrent seks uker og frøene etter tolv uker (mellom august og september). **Om vinteren:** Bukkehornkløver er årlig.



Kozieradka

Trigonella foenum-graecum

Celtycka magiczna roślina - a także pyszna w kuchni

Kozieradka, znana również jako greckie siano, jest uprawiana jako roślina spożywcza, lecznicza i przyprawowa od około 5000 lat. Już Celtowie czcili tę roślinę jako magiczną roślinę i symbol vitalności. Kwitnienie występuje między czerwcem a lipcem. Kozieradka była używana jako roślina lecznicza już w starożytności. Jest bogaty w cenne minerały i enzymy. Uważa się, że wysoka zawartość żelaza i wapnia jest szczególnie prozdrowotna. Hildegarda von Bingen wiedziała już o leczniczym działaniu i również opisywała kozieradkę jako apetyczną. Herbatka: Wymieszaj 1-2 łyżeczki rozgniecionych nasion z 1 szklanką zimnej wody, krótko podgrzej i przecedź. Wystarczy jedna filiżanka dziennie, przyjmowana małymi łykami. Herbatka jest również ogólnie zalecana do płukania jamy ustnej w przypadku zapalenia dziąseł, bólu zęba i chorób przyzębia. W kuchni: Wszystkie części kozieradki można wykorzystać w kuchni. Jednak bardzo intensywnie smakujących nasion należy używać oszczędnie. Kiedy nasiona są prażone gorzki smak znika. Nasiona najlepiej nadają się do mieszanek przyprawowych. Nie bez powodu kozieradka jest niezbędnym składnikiem różnych indyjskich mieszanek curry. Liście można również zbierać od września, suszyć i stosować jako przyprawę do zup, gulaszu, do wypieku chleba i dań serowych. **Naturalne położenie:** Kozieradka pochodzi z Persji. Jednak od tysięcy lat jest uprawiana w Indiach, Egipcie i na Półwyspie Arabskim. **Udana uprawa:** Wstępna hodowla nie jest konieczna w przypadku kozieradki. Najlepiej wysiewać bezpośrednio na zewnątrz między kwietniem a czerwcem. Aby to zrobić, rozciągnij rzędy w podłożu do sadzenia w odległości około 20 centymetrów i umieść nasiona w glebie na głębokość około jednego centymetra w tej odległości. Utrzymuj podłoże równomiernie wilgotne, ale nie mokre, aż do kiełkowania. Powinieneś również chronić obszar nasion przed ptakami drapieżnymi. Po tygodniu lub dwóch powinny pojawić się pierwsze sadzonki. **Najlepsza lokalizacja:** Kozieradka preferuje stanowiska słoneczne, suche i osłonięte. Gleba powinna być gliniasta, a także raczej sucha. **Optymalna pielęgnacja:** Możesz także trzymać kozieradkę w wiadrze. Wtedy doniczka powinna być głęboka, ponieważ roślina tworzy dalekosiężne korzenie palowe. Zbiór: Sadzonki, zwane kiełkami, można zbierać zaledwie kilka dni po wzejściu nasion i spożywać na surowo lub jako warzywo. Liście można wykorzystać po około sześciu tygodniach, a nasiona po dwunastu tygodniach (między sierpniem a wrześniem). **W zime:** Kozieradka jest jednoroczna.



Fenacho

Trigonella foenum-graecum

Planta mágica celta - e também deliciosa na cozinha

O feno-grego, também conhecido como feno grego, é cultivado como planta alimentar, medicinal e condimentar há cerca de 5.000 anos. Já os celtas reverenciavam a planta como uma planta mágica e símbolo de vitalidade. A floração ocorre entre junho e julho. O feno-grego já era usado como planta medicinal na antiguidade. É rico em minerais valiosos e enzimas. O alto teor de ferro e cálcio é considerado particularmente benéfico para a saúde. Hildegard von Bingen já conhecia o efeito curativo e também descreveu o feno-grego como apetitoso. Chá: Misture 1-2 colheres de chá de sementes trituradas com 1 xícara de água fria, aqueça brevemente e coe. um diárioCopo bebido em pequenos goles é suficiente. O chá também é geralmente recomendado para enxaguar a cavidade oral em caso de gengivite, dor de dente e doença periodontal. Na cozinha: Todas as partes da planta do feno-grego podem ser usadas na cozinha. No entanto, você só deve usar as sementes de sabor muito intenso com moderação. Se as sementes forem torradas, o sabor amargo desaparece. As sementes são mais adequadas para misturas de especiarias. Não é à toa que o feno-grego é um ingrediente essencial em várias misturas de curry indiano. As folhas também podem ser colhidas a partir de setembro, secas e usadas como tempero para sopas, ensopados, para assar pão e para pratos de queijo. **Localização natural:** O feno-grego é originário da Pérsia. No entanto, tem sido cultivada na Índia, no Egito e na Península Arábica há milhares de anos. **Cultivo bem sucedido:** Pré-reprodução não é necessária com feno-grego. É melhor semear diretamente ao ar livre entre abril e junho. Para fazer isso, puxe as fileiras com cerca de 20 centímetros de distância no canteiro e coloque as sementes com cerca de um centímetro de profundidade no solo a essa distância. Mantenha o substrato uniformemente úmido, mas não molhado até a germinação. Você também deve proteger a área de sementes de pássaros predadores. Depois de uma ou duas semanas, as primeiras mudas devem aparecer. **A melhor localização:** O feno-grego prefere um local ensolarado, seco e protegido. O solo deve ser argiloso e também bastante seco. **Cuidado ideal:** Você também pode manter o feno-grego em um balde. Mas então o plantador deve ser profundo, porque a planta forma raízes mestras de longo alcance. Colheita: As mudas, conhecidas como brotos, podem ser colhidas poucos dias após o surgimento da semente e consumidas cruas ou como vegetais. Você pode usar as folhas após cerca de seis semanas e as sementes após doze semanas (entre agosto e setembro). **No inverno:** O feno-grego é anual.



Schinduf

Trigonella foenum-graecum

Plantă magică celtică - și, de asemenea, delicioasă în bucătărie

Schinduful, cunoscut și sub numele de fân grecesc, a fost cultivat ca plantă alimentară, medicinală și condimentată de aproximativ 5000 de ani. Deja celții venerau planta ca pe o plantă magică și un simbol al vitalității. Înflorirea are loc între iunie și iulie. Schinduful era deja folosit ca plantă medicinală în cele mai vechi timpuri. Este bogat în minerale și enzime valoroase. Se spune că conținutul ridicat de fier și calciu este deosebit de benefic pentru sănătate. Hildegard von Bingen știa deja despre efectul de vindecare și, de asemenea, a descris schinduful ca fiind apetisant. Ceai: Se amestecă 1-2 lingurițe de semințe zdrobite cu 1 cană de apă rece, se încălzește scurt și se strecoară. O cană pe zi, luată cu înghițituri mici, este suficientă. Ceaiul este, de asemenea, recomandat în general pentru clătirea cavității bucale în caz de gingivite, dureri de dinți și boli parodontale. În bucătărie: Toate părțile plantei schinduf pot fi folosite în bucătărie. Cu toate acestea, ar trebui să utilizați doar cu moderație semințele cu gust foarte intens. Când semințele sunt prăjite gustul amar dispare. Semințele sunt cele mai potrivite pentru amestecurile de condimente. Nu degeaba schinduful este un ingredient esențial în diferite amestecuri de curry indian. Frunzele pot fi culese și din septembrie, uscate și folosite ca condiment pentru supe, tocane, pentru coacerea pâinii și pentru preparate cu brânză. **Locație naturală:** Schinduful este originar din Persia. Cu toate acestea, a fost cultivat în India, Egipt și Peninsula Arăbică de mii de ani. **Cultivare de succes:** Pre-înmulțirea nu este necesară cu schinduf. Cel mai bine este să semănați direct în aer liber între aprilie și iunie. Pentru a face acest lucru, trageți rânduri la aproximativ 20 de centimetri unul de celălalt în patul de plantare și plasați semințele la aproximativ un centimetru adâncime în sol la această distanță. Păstrați substratul uniform umed, dar nu umed până la germinare. De asemenea, ar trebui să protejați zona semințelor de păsările răpitoare. După o săptămână sau două, ar trebui să apară primele răsaduri. **Cea mai bună locație:** Schinduful preferă un loc însorit, uscat și adăpostit. Solul ar trebui să fie argilos și, de asemenea, destul de uscat. **Îngrijire optimă:** De asemenea, puteți păstra schinduf într-o găleată. Apoi, planta ar trebui să fie adâncă, deoarece planta formează rădăcini pivotante de mare anvergură. Recoltare: Răsadurile, cunoscute sub numele de muguri, pot fi recoltate la doar câteva zile după ce sămânța a răsărit și consumate crude sau ca legumă. Puteți folosi frunzele după aproximativ șase săptămâni și semințele după douăsprezece săptămâni (între august și septembrie). **În iarnă:** Schinduful este anual.



Bockhornsklöver

Trigonella foenum-graecum

Keltisk magisk växt - och även läcker i köket

Bockhornsklöver, även känd som grekiskt hö, har odlats som mat-, medicin- och kryddväxt i cirka 5000 år. Redan kelterna vördade växten som en magisk växt och en symbol för vitalitet. Blomningen sker mellan juni och juli. Bockhornsklöver användes redan som medicinalväxt i antiken. Den är rik på värdefulla mineraler och enzymer. Den höga järn- och kalciumhalten sågs vara särskilt hälsofrämjande. Hildegard von Bingen kände redan till den läkande effekten och beskrev även bockhornsklöver som aptitretande. Te: Blanda 1-2 tsk krossade frön med 1 kopp kallt vatten, värm en kort stund och sila. En kopp om dagen, taget i små klunkar, är tillräckligt. Teet rekommenderas också generellt för att skölja munhålan vid tandköttinflammation, tandvärk och parodontit. I köket: Alla delar av bockhornsklöver kan användas i köket. Du bör dock bara använda de mycket intensivt smakande fröna sparsamt. När fröna är rostade den bittra smaken försvinner. Fröna passar bäst till kryddblandningar. Det är inte för inte som bockhornsklöver är en viktig ingrediens i olika indiska curryblandningar. Bladen kan även sköras från september, torkas och användas som krydda till soppor, grytor, till brödbakning och till osträtter. **Naturligt läge:** Bockhornsklöver kommer ursprungligen från Persien. Den har dock odlats i Indien, Egypten och den arabiska halvön i tusentals år. **Framgångsrik odling:** Föravel är inte nödvändigt med bockhornsklöver. Det är bäst att så direkt utomhus mellan april och juni. För att göra detta, dra rader cirka 20 centimeter från varandra i planteringsbädden och placera fröna cirka en centimeter djupt i jorden på detta avstånd. Håll underlaget jämnt fuktigt men inte vått tills det gror. Du bör också skydda fröområdet från rovfåglar. Efter en vecka eller två bör de första plantorna dyka upp. **Den bästa platsen:** Bockhornsklöver föredrar en solig, torr och skyddad plats. Jorden ska vara lerig och dessutom ganska torr. **Optimal vård:** Du kan också ha bockhornsklöver i en hink. Då ska planteringskärlet vara djupt, eftersom plantan bildar långtgående pålrötter. Skörd: Fröplantorna, så kallade groddar, kan sköras bara några dagar efter att fröet har kommit upp och äts råa eller som en grönsak. Du kan använda bladen efter cirka sex veckor och fröna efter tolv veckor (mellan augusti och september). **På vintern:** Bockhornsklöver är årlig.



Senovka grécka

Trigonella foenum-graecum

Keltská magická rastlina - a tiež chutná v kuchyni

Senovka grécka, tiež známa ako senovka grécka, sa pestuje ako potravinová, liečivá a koreninová rastlina už približne 5000 rokov. Už Kelti uctievali rastlinu ako magickú rastlinu a symbol vitality. Kvitnutie prebieha medzi júnom a júlom. Senovka grécka sa už v staroveku používala ako liečivá rastlina. Je bohatý na cenné minerály a enzýmy. Zdraviu prospieva vďaka najmä vysoký obsah železa a vápnika. O liečivom účinku vedela už Hildegarda von Bingen a tiež opisala senovku grécku ako chutnú. Čaj: Zmiešajte 1-2 čajové lyžičky rozdrvených semienok s 1 šálkou studenej vody, krátko zohrejte a scedte. Jeden denne Postáčik pohár vypitý malými dúškami. Čaj sa všeobecne odporúča aj na vyplachy ústnej dutiny pri zápaloch ďasien, zuboch a paradentóze. V kuchyni: Všetky časti senovky gréckej sa dajú použiť v kuchyni. Veľmi intenzívne chutiace semenka by ste však mali používať len sriedmo. Ak sú semená pražené, horká chuť zmizne. Semená sa najlepšie hodia do koreninových zmesí. Nie nadarmo je senovka grécka nevyhnutnou zložkou rôznych indických kari zmesí. Listy možno zbierať aj od septembra, sušiť a používať ako korenie do polievok, prívarkov, na pečenie chleba a do syrových jedl. **Prirodzená poloha:** Senovka grécka je pôvodom z Perzie. V Indii, Egypte a na Arabskom polostrove sa však pestuje už tisíce rokov. **Úspešná kultivácia:** Pri senovke gréckej nie je potrebné predšlachtiť. Najlepšie je vysievať priamo vonku medzi aprílom a júnom. Za týmto účelom na záhone vytiahnite riadky vzdialené asi 20 centimetrov a semená umiestnite do pôdy v tejto vzdialenosti asi jeden centimeter hlboko. Substrát až do klíčenia udržiavajte rovnomerne vlhký, ale nie mokrý. Mali by ste tiež chrániť oblasť osiva pred dravými vtákmi. Po týždni alebo dvoch by sa mali objavili prvé sadenice. **Najlepšie umiestnenie:** Senovka grécka uprednostňuje slnečné, suché a chránené stanovište. Pôda by mala byť hlinitá a tiež skôr suchá. **Optimálna starostlivosť:** Senovku grécku môžete uchovávať aj vo vedre. Ale potom by mal sadzač byť hlboký, pretože rastlina tvorí ďalekosiahle koreňové korene. Zber: Sadenice, známe ako klíčky, je možné zbierať len niekoľko dní po vziatí semena a konzumovať ich surové alebo ako zeleninu. Listy môžete použiť približne po šiestich týždňoch a semená po dvanástich týždňoch (medzi augustom a septembrom). **V zime:** Senovka grécka je ročná.



Triplata

Trigonella foenum-graecum

Keltska čarobna rastlina - in tudi okusna v kuhinji

Fenugreek, znan tudi kot grško seno, gojijo kot prehransko, zdravilno in začimbno rastlino že okoli 5000 let. Že Kelti so rastlino častili kot čarobno rastlino in simbol vitalnosti. Cvetenje poteka med junijem in julijem. Fenugreek so že v starih časih uporabljali kot zdravilno rastlino. Bogata je z dragocenimi minerali in encimi. Visoka vsebnost železa in kalcija naj bi bila še posebej koristna za zdravje. Že Hildegard von Bingen je vedela za zdravilni učinek in tudi piskavico opisala kot okusno. Čaj: 1-2 čajni žlički zdrobljenih semen zmehčajte z 1 skodelico hladne vode, na kratko segrejte in precedite. Eno dnevno skodelico, popita v majhnih požirkih, zadostuje. Čaj se na splošno priporoča tudi za izpiranje ustne votline pri vnetju dlesni, zobobolu in parodontalni bolezni. V kuhinji: V kuhinji lahko uporabite vse dele rastline triplata. Vendar pa morate zmerno uporabljati le semena zelo intenzivnega okusa. Če semena pražimo, grenak okus izgine. Semena so najbolj primerna za začimbne mešanice. Ni zaman, da je triplata bistvena sestavina različnih mešanic indijskega karija. Liste lahko nabiramo tudi od septembra, jih posušimo in uporabljamo kot začimbo za juhe, enolončnice, za peko kruha in sirne jedi. **Naravni habitat:** Fenugreek izvira iz Perzije. Vendar pa ga v Indiji, Egiptu in na Arabskem polotoku gojijo že tisočletja. **Navodila za gojenje:** Predhodno žlahtnjenje pri grškem piskavcu ni potrebno. Najbolje je sejati neposredno na prsto med aprilom in junijem. To naredite tako, da v gredici za sajenje potegnete vrste približno 20 centimetrov narazen in na tej razdalji položite seme približno en centimeter globoko v zemljo. Substrat vzdržujte enakomerno vlažen, vendar ne moker do kalitve. Prav tako morate zaščititi območje semena pred plenilskimi pticami. Po tednu ali dveh naj bi se pojavile prve sadike. **Najboljša lokacija:** Fenugreek ima najraje sončno, suho in zaščiteno rastišče. Tla morajo biti ilovnata in tudi precej suha. **Optimalna nega:** Fenugreek lahko hranite tudi v vedru. Potem pa bi moral sadilnik biti globoko, ker rastlina tvori daljnosežne glavne korenine. Zetev: sadike, znane kot kalčki, lahko pobirate le nekaj dni po tem, ko je seme vzkilo, in jih uživajte surove ali kot zelenjavo. Liste lahko uporabite po približno šestih tednih, semena pa po dvanajstih tednih (med avgustom in septembrom). **V zimskem času:** Fenugreek je enoletna.



Fenogreco

Trigonella foenum-graecum

Planta mágica celta - y también deliciosa en la cocina

La alholva, también conocida como heno griego, se ha cultivado como planta alimenticia, medicinal y especiada durante unos 5000 años. Los celtas ya veneraban la planta como una planta mágica y un símbolo de vitalidad. La floración se produce entre junio y julio. La alholva ya se usaba como planta medicinal en la antigüedad. Es rico en valiosos minerales y enzimas. Se dice que el alto contenido de hierro y calcio es particularmente beneficioso para la salud. Hildegard von Bingen ya conocía el efecto curativo y también describió el fenogreco como apetitoso. Té: Mezcle 1-2 cucharaditas de semillas trituradas con 1 taza de agua fría, caliente brevemente y cuele. Una taza al día, tomada a pequeños sorbos, es suficiente. El té también se recomienda generalmente para enjuagar la cavidad oral en caso de gingivitis, dolor de muelas y enfermedad periodontal. En la cocina: Todas las partes de la planta de fenogreco se pueden utilizar en la cocina. Sin embargo, solo debe usar las semillas de sabor muy intenso con moderación. Cuando las semillas se tuentan el sabor amargo desaparece. Las semillas son las más adecuadas para mezclas de especias. No en vano, el fenogreco es un ingrediente esencial en varias mezclas de curry indio. Las hojas también se pueden cosechar a partir de septiembre, secarse y usarse como especia para sopas, guisos, para hornear pan y para platos de queso. **Ubicación natural:** La alholva es originaria de Persia. Sin embargo, se ha cultivado en la India, Egipto y la Península Arábiga durante miles de años. **Cultivo exitoso:** La reproducción previa no es necesaria con fenogreco. Lo mejor es sembrar directamente al aire libre entre abril y junio. Para hacer esto, separe filas de unos 20 centímetros en la cama de plantación y coloque las semillas a un centímetro de profundidad en el suelo a esta distancia. Mantenga el sustrato uniformemente húmedo pero no mojado hasta la germinación. También debe proteger el área de semillas de las aves depredadoras. Después de una semana o dos, deberían aparecer las primeras plántulas. **La mejor ubicación:** La alholva prefiere un sitio soleado, seco y protegido. El suelo debe ser arcilloso y también bastante seco. **Cuidado óptimo:** También puedes guardar fenogreco en un balde. Luego, la maceta debe ser profunda, porque la planta forma raíces primarias de largo alcance. Cosecha: las plántulas, conocidas como brotes, se pueden cosechar solo unos días después de que la semilla ha brotado y se come cruda o como verdura. Puedes usar las hojas después de unas seis semanas y las semillas después de doce semanas (entre agosto y septiembre). **En el invierno:** La alholva es anual.



Pískavice řecké seno

Trigonella foenum-graecum

Keltská magická rostlina - a také chutná v kuchyni

Pískavice řecké seno, známé také jako řecké seno, se pěstuje jako potravina, léčivka a koření již asi 5000 let. Již Keltové uctívali rostlinu jako magickou rostlinu a symbol vitality. Kvetení nastává mezi červnem a červencem. Pískavice se jako léčivá rostlina používala již ve starověku. Je bohatý na cenné minerály a enzymy. Vysoký obsah železa a vápníku je prý zvláště zdraví prospěšný. O léčivém účinku věděla už Hildegarda von Bingen a také popisovala pískavici jako chutnou. Čaj: Smíchejte 1-2 lžičky drcených semínek s 1 šálkem studené vody, krátce zahřejte a scedte. Jeden denně postačí šálek vypitý po malých doušcích. Čaj se také obecně doporučuje k výplachům dutiny ústní při zánětech dásní, bolestech zubů a parodontóze. V kuchyni: Všechny části rostliny pískavice lze použít v kuchyni. Velmi intenzivně chutnající semínka byste však měli používat na střídmě. Pokud se semínka opoždíte, hořká chuť zmizí. Semínka se nejlépe hodí do kořenících směsí. Ne nadarmo je pískavice nezbytnou součástí různých indických kari směsí. Listy lze také sklízet od září, sušit a používat jako koření do polévek, dušených pokrmů, na pečení chleba a do syrových pokrmů. **Přirozená poloha:** Pískavice je původem z Persie. Po tisíce let se však pěstuje v Indii, Egyptě a na Arabském poloostrově. **Úspěšné pěstování:** U pískavice není nutné předšlechtění. Nejlepší je vysévat přímo venku mezi dubnem a červnem. Chcete-li to provést, vytáhněte řádky ve vzdálenosti asi 20 centimetrů od sebe na záhonu a do této vzdálenosti umístěte semena asi jeden centimetr hluboko do půdy. Substrát až do klíčení udržujte rovnoměrně vlhký, ale ne mokrý. Měli byste také chránit oblast semen před dravými ptáky. Po týdnu až dvou by se měly objevit první sazenice. **Nejlepší umístění:** Pískavice preferuje slunné, suché a chráněné stanoviště. Půda by měla být hlinitá a také spíše suchá. **Optimální péče:** Pískavici můžete uchovávat i v kbelíku. Ale pak by měl plantážník být hluboký, protože rostlina tvoří dalekosáhlé křovité kořeny. Sklizeň: Sazenice, známé jako klíčky, lze sklízet jen několik dní po vzejití semene a konzumovat je syrové nebo jako zeleninu. Listy můžete použít asi po šesti týdnech a semena po dvanácti týdnech (mezi srpnem a zářím). **V zimě:** Pískavice je roční.



Çemen otu

Trigonella foenum-graecum

Kelt sibirli bitkisi - ve mutfakta da lezzetli

Yunan samanı olarak da bilinen çemen otu, yaklaşık 5000 yıldır gıda, tıbbi ve baharat bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Keltler zaten bitkiye sihirli bir bitki ve canlılığın sembolü olarak saygı duyuyorlardı. Çiçeklenme Haziran ve Temmuz ayları arasında gerçekleşir. Çemen otu eski çağlarda zaten şifalı bir bitki olarak kullanılıyordu. Değerli mineraller ve enzimler açısından zengindir. Yüksek demir ve kalsiyum içeriğinin özellikle sağlığı geliştirici olduğu söylenir. Hildegard von Bingen, iyileştirici etkiyi zaten biliyordu ve ayrıca çemen otunu iştah açıcı olarak tanımladı. Çay: 1-2 çay kaşığı ezilmiş tohumu 1 bardak soğuk suyla karıştırın, kısa bir süre ısıtın ve süzün. Günde bir küçük yudumlarla içilen fincan yeterlidir. Çay ayrıca diş eti iltihabı, diş ağrısı ve periodontal hastalık durumunda ağiz boşluğunu çalkalamak için de tavsiye edilir. Mutfakta: Çemen otu bitkisinin tüm kısımları mutfakta kullanılabilir. Ancak, sadece çok yoğun tadı olan tohumları idareli kullanmalısınız. Çekirdekleri kavrulursa acı tat kaybolur. Tohumlar en çok baharat karışımları için uygundur. Çemenin çeşitli Hint köri karışımlarında temel bir bileşen olması boşuna değildir. Yapraklar ayrıca eylül ayından itibaren toplanıp kurutulabilir ve çorbalarda, güveçlerde, ekmek pişirmede ve peynir yemeklerinde baharat olarak kullanılabilir. **Doğal konum:** Çemen otu aslen İran'dandır. Ancak binlerce yıldır Hindistan, Mısır ve Arap Yarımadası'nda yetiştirilmektedir. **Başarılı yetiştirme:** Çemen otu ile ön yetiştirme gerekli değildir. Nisan ve Haziran ayları arasında doğrudan açık havada ekmek en iyisidir. Bunu yapmak için ekim yatağında sıraları yaklaşık 20 santimetre aralığın ve tohumları bu mesafede toprağın yaklaşık bir santimetre derinliğine yerleştirin. Alt tabakayı eşit şekilde nemli tutun, ancak çimlenene kadar ıslak tutmayın. Ayrıca tohum alanını yırtıcı kuşlardan da korumalısınız. Bir veya iki hafta sonra ilk fideler görünmelidir. **En iyi konum:** Çemen otu güneşli, kuru ve korunaklı bir yeri tercih eder. Toprak tınlı ve aynı zamanda oldukça kuru olmalıdır. **Optimum bakım:** Çemeni bir kovada da tutabilirsiniz. Ama sonra ekicilerin olun, çünkü bitki geniş kapsamlı ana kökler oluşturur. Hasat: Filiz olarak bilinen fideler, tohumun ortaya çıkmasından sadece birkaç gün sonra hasat edilerek çiğ veya sebze olarak yenilebilir. Yaprakları yaklaşık altı hafta sonra, tohumları on iki hafta sonra (Ağustos ve Eylül ayları arasında) kullanabilirsiniz. **Kışın:** Çemen otu yıllıktır.



Görögszéna

Trigonella foenum-graecum

Kelta varázsnövény – és a konyhában is finom

A görögszéna, más néven görög széna, mintegy 5000 éve termesztik élelmiszer-, gyógy- és fűszernövényként. Már a kelták varázsnövényként és a vitalitás szimbólumaként tisztelték a növényt. A virágzás június és július között történik. **Termesztés elhelyezkedés:** A görögszéna eredetileg Perzsiából származik. Indiában, Egyiptomban és az Arab-félszigeten azonban évezredek óta termesztik. **Sikeres termesztés:** A görögszéna esetében nem szükséges előtenyésztés. A legjobb, ha április és június között közvetlenül a szabadba vetjük. Ehhez körülbelül 20 centiméter távolságra húzzon sorokat az ültetőágyban, és ilyen távolságra helyezze el a magokat körülbelül egy centiméter mélyen a talajba. Tartsa az aljzatot egyenletesen nedvesen, de ne nedvesen a csírázásig. Ezenkívül meg kell védenie a vetőmag területét a ragadozó madaraktól. Egy-két hét múlva meg kell jelenniük az első palántáknak. **A legjobb hely:** A görögszéna a napos, száraz és védett helyet kedveli. A talajnak agyagosnak és meglehetősen száraznak kell lennie. **Optimális gondozás:** A görögszéna vödörben is tartható. De akkor az ültetőnek kell legyen mély, mert a növény messzire nyúló karógyökereket képez. Betakarítás: A csíráknak nevezett palántákat néhány nappal a mag kikelése után lehet betakarítani, és nyersen vagy zöldségként fogyaszthatjuk. A leveleket körülbelül hat hét után, a magokat pedig tizenkét hét után (augusztus és szeptember között) használhatja fel. **Télen:** A görögszéna egygyári.

: : : : :



フェヌグリーク

Trigonella foenum-graecum

ケルトの魔法の植物 - キッチンでもおいしい

ギリシャの干し草としても知られるフェヌグリークは、約 5000

年前から食品、薬用、香辛料として栽培されてきました。すでにケルト人はこの植物を魔法の植物であり、活力の象徴として崇拝していました。開花は6月から7月の間に起こります。

フェヌグリークは、古くから薬用植物として使用されていました。貴重なミネラルと酵素が豊富です。鉄分やカルシウムが豊富で、特に健康増進効果があると言われています。ヒルデガルト・フォン・ビンゲンはすでに治癒効果について知っており、フェヌグリークを食欲をそそると説明しました。

お茶: 小さじ1~2杯の砕いた種を1カップの冷水と混ぜ、短時間加熱して漉します。1日1

杯、少しずつ飲むだけで十分です。お茶は、歯肉炎、歯痛、歯周病の場合に口腔をすすぐためにも一般的に推奨されています。

キッチンで: フェヌグリーク植物のすべての部分をキッチンで使用できます。

ただし、味の濃い種子は控えめに使用する必要があります。種を煎ったら

苦味が消える。種子はスパイスの混合物に最適です。フェヌグリークがさまざまなインドのカレーミックスに欠かせない成

分であることは、当然のことです。葉は9

月から収穫して乾燥させ、スープ、シチュー、パン焼き、チーズ料理のスパイスとして使用することもできます。

自然な場所: フェヌグリークはベルシャ原産。しかし、何千年もの間、インド、エジプト、アラビア半島で栽培されてきました。

栽培成功: フェヌグリークでは事前の繁殖は必要ありません。4月から6月の間に屋外で直接播種するのが最善です。

これを行うには、植栽ベッドで約20センチ離れた列を引っ張り、この距離で土壌に約1センチの深さで種子を置きます。

基質を均一に湿らせますが、発芽するまで濡らさないでください。また、種子エリアを略奪する鳥から保護する必要があります。1~2週間後、最初の苗が現れます。

最高のロケーション:

フェヌグリークは、日当たりが良く、乾燥した、保護された場所を好みます。土壌はローム質で、かなり乾燥している必要があります。

最適なケア: フェヌグリークをバケツに入れておくこともできます。植物は広範囲の主根を形成するため、プランターは深くする必要があります。収穫: もやしとして知られる実生は、種子が出現してから数日後に収穫し、生または野菜として食べることができます。葉は約6週間後、種は12週間後(8月から9月)に使用できます。

冬に: フェヌグリークは毎年です。

SKU: 15251 / Bockshornklee