



# SAFLAX®



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

Tips



About © : Contact SAFLAX -

## Eruca sativa



..... Български BG ..... 2



..... Dansk DK ..... 2



..... Deutsch DE ..... 2



..... English UK ..... 2



..... Eesti EE ..... 3



..... Suomalainen FI ..... 3



..... Français FR ..... 3



..... Ελληνική GR ..... 3



..... Gaeilge IE ..... 4



..... íslenskur IS ..... 4



..... Italiano IT ..... 4



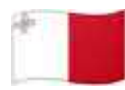
..... Hrvatski HR ..... 4



..... Latviešu LV ..... 5



..... Lietuvių kalba LT ..... 5



..... Malti MT ..... 5



..... Nederlands NL ..... 5



..... Norsk NO ..... 6



..... Polski PL ..... 6



..... Português PT ..... 6



..... Românesc RO ..... 6



..... Svenska SE ..... 7



..... Slovensky SK ..... 7



..... Slovenski SI ..... 7



..... Español ES ..... 7



..... Český CZ ..... 8



..... Türkçe TR ..... 8



..... Magyar HU ..... 8



..... 日本語 JP ..... 9



## БИО - ракета

Eruca sativa

### Почти забравен в Германия като рукола - преоткрит с италианската кухня

Дълбоко нарязаните тъмнозелени листа са отличителният белег на руколата. Вкусът му е деликатен пикантен и има орехови нюанси, придружени от аромати на кресон и репички. Колкото по-млади са листата, толкова по-мек е вкусът. Руколата е готова за прибиране на реколтата, когато листата са дълги около четири до шест инча. Отрежете листата на около три сантиметра над земята и ги пригответе пресни възможно най-скоро. Винаги премахвайте дръжките на листата, тъй като руколата е склонна да натрупа много нитрати в тях. Тъй като руколата губи голяма част от пикантния си аромат по време на готвене, трябва да я добавяте към топли ястия едва в самия край. Класическата италианска рукола се сервира само с прясно настърган пармезан с телешко карпачо или върху пица с пармска шунка. С добавянето на малко орехово масло можете да подкрепите руколата в салатата с нейния орехов аромат. Руколата е идеална и за приготвяне на песто за всякакъв вид паста. Запечете кедровите ядки в тиган без мазнина до леко зачервяване. Измийте и нарежете руколата без дръжки. Обелете и накълцайте малко чесън и грубо накълцайте малко пармезан. Всичко се пасира на ситно в чопър, като се добавят малко зехтин, пресен лимонен сок, сол и черен пипер. **Естествено местоположение:** Руколата идва от Средиземноморието и Близкия изток, но също е роден у нас от дълго време. **Успешно отглеждане:** Можете да отглеждате растенията в защитена от вятър студена рамка с вълнено покритие за мразовити нощи или в саксии на слънчев перваз на прозореца от януари до март. Засадете три зърна на около един сантиметър дълбочина в субстрат от кокосови влакна или органична зеленчукова почва за всяка дупка за засаждане. След покълването оставете само най-силния разсад. След това отнема четири до шест седмици от сеитбата до разсада, готов за засаждане. Идеалната температура за покълване е от 15 до 20 градуса по Целзий. Веднага щом младите растения се вкоренят добре в почвата, те могат да се изнесат на открито от края на май, когато вече няма да има нощни слани. Засадете ги на разстояние за засаждане от 40 до 50 сантиметра, така че кореновата основа да е около един сантиметър покрита с пръст и подчертайте засаждането с компост. **Най-доброто местоположение:** Като тежък хранител, растението процъфтява най-добре в дълбока, богата на хранителни вещества почва с добър капацитет за съхранение на вода на слънчево място в зеленчуковата площ. **Оптимална грижа:** Растението се нуждае от редовна вода и хранителни вещества. Поливайте обилно, особено в горещите дни, но избягвайте преовлажняване. Редовното отстраняване на плевелите и разрохкването на околната почва възнаграждават растенията с по-висок добив и аромат. Осигурявайте на растенията органичен зеленчуков тор редовно след засаждане и до около две до три седмици преди прибиране на реколтата. **През зимата:** Сеитбата трябва да се подновява всяка година.



## BIO - raket

Eruca sativa

### Næsten glemt i Tyskland som raket - genopdaget med italiensk køkken

Dybdt indskårne, mørkegrønne blade er raketens kendetegn. Dens smag er delikat krydret og har nøddeagtige nuancer, der ledsages af karse- og radisearomaer. Jo yngre blade, jo mildere smag. Rucola er klar til at høste, når bladene er omkring fire til seks inches lange. Skær bladene omkring tre centimeter over jorden og tilbered dem friske så hurtigt som muligt. Fjern altid bladstilkene, da rucola har en tendens til at samle en masse nitrat i dem. Fordi rucola mister meget af sin velsmagende aroma under tilberedning, bør du først tilføje det til varme retter til allersidst. Klassisk italiensk, rucola serveres kun med friskrevet parmesan med en oksecarpaccio eller på en pizza med parmaskinke. Med tilsætning af lidt valnøddolie kan du understøtte rucolaen i salaten med dens nøddeagtige aroma. Rocket er også ideel til at tilberede pesto til enhver form for pasta. Rist pinjekerner på en pande uden fedtstof, indtil de er let brune. Vask og hak den opstammede rucola. Pil og hak hvidløg og hak parmesanost groft. Purér det hele fint i en hakker, tilsæt lidt olivenolie, frisk citronsaft, salt og peber. **Naturlig beliggenhed:** Raket kommer fra Middelhavet og Mellemøsten, men har også været hjemmehørende hos os i lang tid. **Successful dyrkning:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelsatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Auspflanzung mit Kompost. **Den bedste beliggenhed:** Som tungføder trives planten bedst i dyb, næringsrig jord med god vandlagringskapacitet på et solrigt sted i grøntsagspladsen. **Optimal pleje:** Planter har brug for regelmæssigt vand og næringsstoffer. Vand rigeligt, især på varme dage, men undgå vandfyldning. Regelmæssig fjernelse af ukrudt og løsning af den omgivende jord belønner planterne med et højere udbytte og aroma. Giv planterne organisk vegetabilsk gødning regelmæssigt efter plantning og op til omkring to til tre uger før høst. **Om vinteren:** Såning skal fornyes hvert år.



## BIO - Ruccola

Eruca sativa

### In Deutschland als Rauke fast vergessen - Mit der italienischen Küche wiederentdeckt

Tief eingeschnittene dunkelgrüne Blätter sind das Markenzeichen des Rucola. Sein Geschmack ist fein würzig und weist nussartige Nuancen auf, die von Kresse- und Retticharomen begleitet werden. Je jünger die Blätter sind, desto milder ist der Geschmack. Rucola ist erntereif, wenn die Blätter etwa zehn bis 15 Zentimeter lang sind. Schneiden Sie die Blätter etwa drei Zentimeter über der Erde ab und bereiten Sie sie möglichst gleich frisch zu. Entfernen Sie immer die Blattstiele, denn Ruccola neigt dazu, in ihnen besonders viel Nitrat anzusammeln. Da Rucola beim Kochen viel von seinem pikanten Aroma verliert, sollten Sie ihn warmen Speisen erst ganz zum Schluss zufügen. Klassisch italienisch wird Rucola lediglich mit frisch gehobeltem Parmesan zu einem Rinder-Carpaccio oder auch auf einer Pizza mit Parmaschinken serviert. Mit der Zugabe von etwas Walnussöl können Sie die Rauke im Salat noch in ihrem nussigen Aroma unterstützen. Ideal ist Ruccola auch für die Zubereitung von Pesto für jede Art von Pasta. Rösten Sie Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett, bis sie leicht gebräunt sind. Waschen und zerkleinern Sie den entstielt Rucola. Schalen und hacken Sie etwas Knoblauch und zerteilen Sie etwas Parmesankäse in grobe Stückchen. Das ganze im Hacker unter Zugabe von etwas Olivenöl, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren. **Naturstandort:** Rucola stammt aus dem Mittelmeerraum und dem Vorderen Orient, ist aber schon seit langer Zeit auch bei uns heimisch. **Anzucht:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelsatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Auspflanzung mit Kompost. **Standort:** Als Starkzehrer gedeiht die Pflanze am besten auf tiefgründigen, nährstoffreichen Böden mit einem guten Wasserspeichervermögen an einem sonnigen Platz im Gemüsebeet. **Pflege:** Die Pflanze benötigt regelmäßiges Wasser und Nährstoffe. Wässern Sie großzügig, vor allem an heißen Tagen, aber vermeiden Sie Staunässe. Regelmäßiges Entfernen von Unkraut und Auflockern des umliegenden Erreichs danken die Pflanzen mit einem höheren Ertrag und Aroma. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Aussaat und bis circa zwei bis drei Wochen vor der Ernte regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger. **Im Winter:** Die Aussaat sollte jährlich neu erfolgen.



## Organic - Salad Rocket

Eruca sativa

### In Germany as rocket almost forgotten - rediscovered with the Italian cuisine

The trademark of the rocket salad are its deeply cut, dark-green leaves. It has a fine aromatic taste with a nutty touch that is accompanied by cress and radish flavour. The younger the leaves, the milder their taste. Rocket salad is ready to harvest when the leaves are about 10 to 15 cm long. Cut the leaves about 3 cm above ground and prepare them preferably fresh. Always take off the leafstalks as Rocket salad tends to store a lot of nitrate. Since Rocket salad loses a fair bit of its flavour during cooking, you should add it to hot dishes only shortly before the end of the cooking process. The classic Italian style of using the Rocket salad in the kitchen would be with fresh Parmesan cheese along with a beef carpaccio or the use as topping for a pizza with Parma ham. If you add a little bit of walnut oil you can enhance the nutty flavour of the Rocket in a salad. Rocket salad is also well suited for making a pesto for any type of pasta. For that: roast a few pine nuts in oil until brown. Wash and chop the Rocket without the stalks. Peel and chop some garlic and split some Parmesan cheese into chunks. Blend all the ingredients together with some olive oil, fresh lemon juice, salt and pepper until you have a puree. **Natural location:** Rocket salad originated in the Mediterranean and the Middle East, but it is also already native to Central Europe for a very long time. **Successful cultivation:** You can start cultivation from January until March in a wind-sheltered cold frame with a fleece cover for frosty nights, or in pot on your windowsill. Plant three seeds per planting hole about 1 cm deep into coconut substrate or organic vegetable substrate. After germination, you can prick the seedlings out leaving only the strongest one. It will take about four to six weeks after seeding until the seedlings have properly developed. A temperature between 15° and 20° Celsius would be ideal for germination. Starting from the end of May, when there are no frosty nights ahead anymore, and as soon as the seedlings have developed a proper rooting, they can be planted out in the open. Provide some underlining/padding with compost and place the seedlings deep enough into the soil so that the roots are covered with about 1 cm of earth. Leave about 40 to 50 cm space between the plants. **The best location:** The plant has high nutrient demand and grows best at a sunny place of the vegetable patch and in well-grounded, nutritious soil with a good water storage capacity. **Optimal care:** The plant requires watering and nutrition regularly. Water generously, especially on hot days, but avoid water-logging. Weeding and loosening the surrounding soil from time to time will be rewarded by the plant producing a better harvest and flavour. After planting out, you may regularly provide your Broccoli with organic vegetable fertilizer until about two to three weeks before harvesting. **In the winter:** The plant should be re-seeded every year.



## ORGAANILINE - rakett

Eruca sativa

### Saksamaal peaaegu unustatud kui rakett – taasavastatud Itaalia köögiga

Sügava sisselõikega tumerohelised lehed on raketi tunnuseks. Selle maitse on õrnalt võrtsikas ja pähkliste nüanssides, mida saadavad kressi ja redise aroomid. Mida nooremad lehed, seda mahedam on maitse. Rukola on koristamiseks valmis, kui lehed on umbes neli kuni kuus tolli pikad. Lõika lehed umbes kolme sentimeetri kõrgusel maapinnast ja valmista need võimalikult kiiresti värskeks. Eemaldage alati lehevarred, kuna rukola kipub neisse kogunema palju nitraate. Kuna rukola kaotab küpsetamise käigus suure osa oma soolastest aroomist, tuleks seda soojadele roogadele lisada alles päris lõpus. Klassikaliselt itaaliapäraselt serveeritakse raketi ainult värskest riivitud parmesaniga veiseliha carpaccioga või pitsa peal Parma singiga. Veidi kreeka pähkliõli lisamisega saad salatist oleva raketi pähklike aroomiga toetada. Rocket sobib ideaalselt ka igat tüüpi pastade jaoks pesto valmistamiseks. Rösti piiniaseemneid pannil ilma rasvata, kuni need on kergelt pruunid. Pese ja tükelda varrega rukola. Koori ja tükelda veidi küüslauku ning haki jämedalt parmesani juust. Püreesta kogu hakklihamasinas peeneks, lisades veidi oliiviõli, värsket sidrunimahla, soola ja pipart. **Looduslik asukoht:** Rakett pärineb Vahemerest ja Lähis-Idast, kuid on ka meil juba pikka aega kodumaine olnud. **Edukas kasvatamine:** Fliiskattega tuulekaitset külmas raamis võid taimi kasvatada pakaselisteks öödeks või pottides päikeselisel aknalaul jaanuarist märtsini. Istutage iga istutusaugu jaoks kolm tera umbes ühe sentimeetri sügavusele kookoskiust substraati või orgaanilist köögiviljamulda. Pärast idanemist jätke alles ainult tugevaim seemik. Seejärel kulub külvist istutusvalmis seemikuni neli kuni kuus nädalat. Ideaalne idanemistemperatuur on 15–20 kraadi Celsiuse järgi. Niipea, kui noortaimed on mullast hästi läbi juurdunud, saavad nad õue kolida alates mai lõpust, mil öökülma enam tulla ei saa. Istutage need 40–50 sentimeetrise istutuskaukega nii sügavale, et juurepõhi oleks umbes sentimeetri jagu mullaga kaetud, ja joonige istutus kompostiga alla. **Parim asukoht:** Raske sõotjana areneb taim kõige paremini sügaval, toitaineerikkas mullas, millel on hea veekogumisevõime, päikesepaistelises kohas köögiviljaplatstil. **Optimaalne hooldus:** Taim vajab regulaarset vett ja toitaineid. Kastke rohkelt, eriti kuumadel päevadel, kuid vältige vettimist. Regulaarne umbrohu eemaldamine ja ümbritseva pinnase kobestamine premeerib taimi suurema saagi ja aroomiga. Varustage taimi regulaarselt pärast istutamist ja kuni umbes kaks kuni kolm nädalat enne saagikoristust orgaanilise köögiviljaväetisega. **Talvel:** Külvile tuleks igal aastal uuendada.



## LUOMU - raketti

Eruca sativa

### Melkein unohdettu Saksassa rakettina - löydetty uudelleen italialaisen keittiön kanssa

Syvälle leikatut, tummanvihreät lehdet ovat raketin tunnusmerkki. Sen maku on herkästä mausteinen ja siinä on pähkinäisiä vivahteita, joihin liittyy krassin ja retiisin aromi. Mitä nuoremmat lehdet, sitä miedompi maku. Rukola on valmis korjattavaksi, kun lehdet ovat noin neljästä kuuteen tuumaa pitkiä. Leikkaa lehdet noin kolme senttimetriä maapinnasta ja valmista ne tuoreiksi mahdollisimman pian. Poista aina lehtivarret, sillä rucolalla on taipumus kerääntyä niihin paljon nitraattia. Koska rukola menettää suuren osan suolaisesta aromistaan kypsyntymisen aikana, sinun tulee lisätä se lämpimiin ruokiin vasta aivan lopussa. Klassisesti italialaista rucolaa tarjoillaan vain tuoreen parmesanin kera nautaan carpaccion kanssa tai pizzan kanssa Parman kinkkula. Lisäämällä hieman saksanpähkinäöljyä voit tukea salaatin rucolaa sen pähkinäisellä aromilla. Rocket sopii myös peston valmistamiseen kaikenlaisille pastalle. Paahda pinjansiemeniä pannulla ilman rasvaa kevyesti ruskeiksi. Pese ja hienonna rucola. Kuori ja hienonna valkosipuli ja hienonna parmesaanijuusto karkeasti. Soseuta koko aine hienoksi hakkuukoneessa, lisää hieman oliiviöljyä, tuoretta sitruunamehua, suolaa ja pippuria. **Luonollinen sijainti:** Raketti tulee Välimereltä ja Lähi-idästä, mutta se on myös ollut kotoisin meille pitkään. **Onnistunut viljely:** Voit kasvattaa kasveja tuulelta suojatussa kylmässä kehyksessä, jossa on fleecepäällinen pakkasilta tai ruukuissa aurinkoisella ikkunalaudalla tammikuusta maaliskuuhun. Istuta kolme jyvää noin sentin syvyyteen kookoskuidusubstraattiin tai luomukasvimaahan jokaista istutusreikää kohti. Itämisen jälkeen jätä vain vahvin taimi. Kylvöstä istutusvalmiisiin taimiin kuluu sitten neljästä kuuteen viikkoa. Ihanteellinen itämislämpötila on 15-20 astetta. Heti kun nuoret kasvit ovat juurtuneet hyvin maaperän läpi, ne voivat siirtyä ulkona toukokuun lopusta alkaen, jolloin yöpakkasia ei enää voi esiintyä. Istuta ne 40–50 senttimetrin istutusetäisyydelle niin syvälle, että juuripohja on noin senttimetri maaperän peitossa, ja alleiviivaa istutus kompostilla. **Paras sijainti:** Raskaana syöttäjänä kasvi viihtyy parhaiten syvässä, ravinteikas maaperässä, jossa on hyvä veden varastoitukyky aurinkoisessa paikassa vihannespaiakalla. **Optimaalinen hoito:** Kasvi tarvitsee säännöllistä vettä ja ravinteita. Kastele runsaasti, etenkin kuumina päivinä, mutta vältä kastumista. Säännöllinen rikkaruohojen poisto ja ympäröivän maaperän löysäys palkitsevat kasvit suuremmalla tuotolla ja tuoksulla. Anna kasveille orgaanista kasvilannoitetta säännöllisesti istutuksen jälkeen ja noin kaksi tai kolme viikkoa ennen sadonkorjuuta. **Talvella:** Kylvö tulee uusia joka vuosi.



## BIO - Roquette

Eruca sativa

### Presque oubliée en Allemagne comme roquette - Redécouverte avec la cuisine italienne

Des feuilles vert foncé et profondément coupées sont les signes révélateurs de la roquette. Son goût est finement épicé et présente des nuances de noisette qui sont accompagnées d'arômes de cresson et de radis. Plus les feuilles sont jeunes, plus le goût est doux. La roquette est prête à être récoltée lorsque les feuilles ont une longueur d'environ 10 à 15 cm. Coupez les feuilles à environ trois centimètres au-dessus de la base et préparez-les le plus frais possible. Enlevez toujours les pétioles, car la roquette a tendance à y accumuler beaucoup de nitrates. Comme la roquette perd beaucoup de son arôme piquant lors de la cuisson, vous devez l'ajouter à des repas chauds seulement à la fin de la cuisson. Dans la cuisine italienne, la roquette est servie avec du parmesan fraîchement râpé avec un carpaccio de bœuf avec sur une pizza avec du jambon de Parme. En ajoutant un peu d'huile de noix, vous pouvez soutenir l'arôme de la roquette dans les salades. La roquette est aussi idéale pour la préparation de pesto pour toutes sortes de pâtes. Grillez les pignons de pin dans un poêle sans graisse jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bronzés. Lavez et broyez la roquette équeurtée. Epluchez et hachez un peu d'ail et divisez un peu de parmesan en petits morceaux. Mixez le tout au mixeur avec un peu d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre. **Emplacement naturel:** La roquette provient du bassin méditerranéen et du Proche-Orient, mais elle se trouve depuis longtemps chez nous aussi. **Culture réussie:** De janvier à mars, vous pouvez mettre les plantes dans un jardin d'hiver protégé du vent avec une couverture en textile polaire ou sur un rebord de fenêtre ensoleillé. Mettez trois graines par trou de plantation dans du substrat en fibres de coco ou dans de la terre potagère BIO à environ un centimètre de profondeur. Après la germination, laissez seulement le semis le plus puissant dans chaque trou. La période entre l'apparition des semis et la plantule dure quatre à six semaines. La température de germination idéale se trouve entre 15 et 20 °C. Dès que les jeunes plantes ont des racines profondes dans la motte, vous pouvez les mettre en plein air à partir de fin mai lorsqu'il n'y a plus de gel nocturne qui peut apparaître. Plantez-les séparées de 40 à 50 cm et assez profondément que la base des racines soit couverte à environ 1 cm de terre et alimentez la plantation avec du compost. **Le meilleur emplacement:** En tant que plante à gros besoin, la plante prospère le plus dans des terres profondes et riches en nutriments avec une bonne capacité à stocker l'eau dans un endroit ensoleillé dans le potager. **Soins optimaux:** La plante a besoin d'un approvisionnement régulier en eau et en nutriments. Arrosez généreusement, surtout lors de jours chauds, mais évitez l'eau stagnante. Lorsque vous enlevez les mauvaises herbes régulièrement et assouplissez la terre environnante, les plantes vous remercient avec un rendement et un arôme plus importants. Fournissez de l'engrais potager BIO régulièrement à la plante après la transplantation et jusqu'à deux à trois semaines avant la récolte. **En hiver:** L'ensemencement doit avoir lieu tous les ans.



## ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - Πύραυλος

Eruca sativa

### Σχεδόν ξεχασμένος στη Γερμανία ως πύραυλος - ανακαλύφθηκε ξανά με την ιταλική κουζίνα

Τα βαθιά χαραγμένα, σκούρα πράσινα φύλλα είναι το σήμα κατατεθέν του πυραύλου. Η γεύση του είναι ντελικάτα πικάντικη και έχει καρδιές αποχρώσεις που συνοδεύονται από άρωμα καρδάμου και ραπανάκι. Όσο πιο νεαρά είναι τα φύλλα, τόσο πιο ήπια είναι η γεύση. Η ρόκα είναι έτοιμη για συγκομιδή όταν τα φύλλα έχουν μήκος περίπου τέσσερις έως έξι ίντσες. Κόψτε τα φύλλα περίπου τρία εκατοστά πάνω από το έδαφος και ετοιμάστε τα φρέσκα το συντομότερο δυνατό. Αφαιρέστε πάντα τα κοτσάνια των φύλλων, καθώς η ρόκα τείνει να συσσωρεύει πολλά νιτρικά άλατα σε αυτά. Επειδή η ρόκα χάνει μεγάλο μέρος του αλμυρού της αρώματος κατά το μαγείρεμα, θα πρέπει να την προσθέσετε σε ζεστά πιάτα μόνο στο τέλος. Κλασικά ιταλικά, η ρόκα σερβίρεται μόνο με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα με μοσχαρίσιο καρπάτσιο ή σε πίτσα με ζαμπόν Πάρμας. Με την προσθήκη λίγου καρυδέλαιου, μπορείτε να υποστηρίξετε τη ρόκα στη σαλάτα με το άρωμα ξηρού καρπού. Η ρόκα είναι επίσης ιδανική για την προετοιμασία πέστο για κάθε είδους ζυμαρική. Ψήστε το κουκουναρί σε ένα τηγάνι χωρίς λιπαρά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Πλένουμε και φιλοκόβουμε τη ρόκα με κοτσάνι. Ξεφλούδιστε και φιλοκόψτε λίγο σκόρδο και φιλοκόψτε λίγο παρμεζάνα. Φιλοκόβουμε όλο το πράγμα σε έναν πολυκόφτη, προσθέτοντας λίγο ελαιόλαδο, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. **Φυσική τοποθεσία:** Ο πύραυλος προέρχεται από τη Μεσόγειο και τη Μέση Ανατολή, αλλά είναι επίσης εγγενής σε εμάς εδώ και πολύ καιρό. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να καλλιεργήσετε τα φυτά σε ένα προστατευμένο από τον άνεμο κρύο πλαίσιο με κάλυμμα fleece για παγωμένες νύχτες ή σε γλάστρες σε ένα ηλιόλουστο περβάζι από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο. Φυτέψτε τρεις κόκκους σε βάθος περίπου ενός εκατοστού σε υπόστρωμα από ίνες καρύδας ή οργανικό φυτικό χώμα για κάθε τρύπα φύτευσης. Μετά τη βλάστηση, αφήστε μόνο το πιο δυνατό δενδρύλλιο. Στη συνέχεια χρειάζονται τέσσερις έως έξι εβδομάδες από τη σπορά μέχρι το σπορόφυτο έτοιμο για φύτευση. Η ιδανική θερμοκρασία βλάστησης είναι 15 έως 20 βαθμοί Κελσίου. Μόλις τα νεαρά φυτά έχουν ριζώσει καλά στο έδαφος, μπορούν να μετακινηθούν σε εξωτερικούς χώρους από τα τέλη Μαΐου, όταν δεν μπορούν να εμφανιστούν πλέον νυχτερινοί παγετοί. Φυτέψτε τα με απόσταση φύτευσης 40 έως 50 εκατοστών τόσο βαθιά ώστε η βάση της ρίζας να είναι περίπου ένα εκατοστό καλυμμένη με χώμα και υπογραμμιστεί η φύτευση με κομπόστ. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Ως βαρύ τροφολόγος, το φυτό ευδοκεί καλύτερα σε βαθύ, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος με καλή ικανότητα αποθήκευσης νερού σε ένα ηλιόλουστο σημείο στο έμπλαστορο λαχανικών. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φυτό χρειάζεται κανονικό νερό και θρεπτικά συστατικά. Ποτίστε άφθονα, ειδικά τις ζεστές μέρες, αλλά αποφεύγετε την υπερχειλίση. Η τακτική αφαίρεση των ζιζανίων και η χαλάρωση του περιβάλλοντος εδάφους ανταμείβουν τα φυτά με μεγαλύτερη απόδοση και άρωμα. Πανέχετε τα φυτά με οργανικό φυτικό λίπασμα τακτικά μετά τη φύτευση και έως περίπου δύο έως τρεις εβδομάδες πριν από τη συγκομιδή. **Το χειμώνα:** Η σπορά πρέπει να αναμένεται κάθε χρόνο.



## ORGÁNACHA - roicéad

Eruca sativa

### Beagnach dearmad sa Ghearmáin mar roicéad - athaisiú le ealaín na hIodáile

Is iad na duilleoga glasa dorchá atá greanta go domhain sainmharc na roicéad. Tá blas íogair spícy air agus tá nuanes nutty ann a bhfuil aromas biolair agus raidis ag gabháil leis. Dá óige na duilleoga, is éimhe an blas. Tá Arugula réidh le fómhann nuair a bhíonn na duilleoga thart ar cheithre go sé orlach déag ar fad. Gearr na duilleoga thart ar thrí ceintiméadar os cionn na talún agus ullmhaigh iad úr chomh luath agus is féidir. Bain na gais duille le gcónaí, toisc go mbíonn claonadh ag arugula a lán níotráite a chardnadh iontu. Toisc go gcailleann arugula cuid mhór dá aroma blasta le linn cócaireachta, níor chóir duit é a chur ach le miasa te ag an deireadh féin. Iodálach go clasaiceach, ní dhéantar roicéad a sheirbheáil ach le parmesan úr-ghráitilte le carpaccio mairteola nó ar pizza le liamhás Parma. Leis an Chomh maith le beagán ola gailchnó, is féidir leat tacú leis an roicéad sa sailéad lena aroma nutty. Tá roicéad iontach freisin chun pesto a ullmhú le haghaidh aon chineál pasta. Cnónna péine rósta i bpanna gan sailg go dtí go donn éadrom. Nígh agus gearr an t-arugula gas. Peel agus gearr roinnt gairleog agus gearr roinnt cáis parmesan go garbh. Go mín puree an rud ar fad i chopper, ag cur beagán ola olóige, sú líomóide úr, salann agus piobar. **Suíomh nádúrtha:** Tagann roicéad ón Mheánmhuir agus ón Meánoirthear, ach tá sé dúchasach dúinn le fada an lá freisin. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat na plandaí a fhás i bhfráma fuar cosanta ag an ngaoth le clúdach lomra le haghaidh oícheanta sioc nó i bpotai ar fhuinneog griannmhar ó Eanáir go Márta. Cuir trí ghráin thart ar aon ceintiméadar ar doimhneacht i bhfoshraith snáithín cnó cóc nó in ithir glasraí orgánacha do gach poll plandála. Tar éis phéacadh, fág ach an siológ is láidre. Tógann sé ceithre nó sé seachtaine ansin ó chur go dtí an siológ réidh le cur. Is é an teocht phéacadh idéalach ná 15 go 20 céim Celsius. Chomh luath agus a bhíonn na plandaí óga fréamhaithe go maith tríd an ithir, is féidir leo bogadh lasmuigh ó dhreath mhí na Bealtaine, nuair nach féidir le frosts oíche níos mó a bheith ann. Déan iad a phlandáil le fad plandála de 40 go 50 ceintiméadar chomh domhain go bhfuil an bonn fréimhe thart ar aon ceintiméadar clúdaithe le hithreach agus cuir béim ar an bplandáil le múirín. **An suíomh is fearr:** Mar fhriothálaí trom, is fearr a éiríonn leis an bplanda in ithir dhomhain atá saibhir i gcothaitheigh le toileadh maith stórála uisce in áit ghriannmhar sa phaiste glasraí. **Cúram is fearr is féidir:** Caithfidh an planda uisce agus cothaitheigh rialta. Tabhair uisce go liobrálach, go háirithe ar laethanta te, ach seachain uisceadán. Tugann baint rialta fiaili agus scaoileadh na hithreach máguaird luach saothair do na plandaí le táirgeacht agus aroma níos airde. Cuir leasachán orgánach glasraí ar fáil do na plandaí go rialta tar éis a phlandáil agus suas le dhá nó trí seachtaine roimh an bhfómhar. **Sa gheimhreadh:** Ba chóir cur a athnuachan gach bliain.



## LÍFRÆNT - Eldflaug

Eruca sativa

### Næstum gleymd í Þýskalandi sem eldflaug - enduruppgötvuð með ítalskri matargerð

Djúpt skorin, dökkgræn laufblöð eru aðalsmerki eldflaugar. Bragðið hennar er fínlega kryddað og hefur hnetukenndan blæ sem fylgja karsa- og radisheimur. Því yngri sem blöðin eru, því mildara er bragðið. Arugula er tilbúið til uppskeru þegar laufin eru um það bil fjögur til sex tommur að lengd. Skerið blöðin um þrjá sentímetra yfir jörðu og undirbúið þau fersk eins fljótt og auðið er. Fjarlægðu alltaf laufstónglana, þar sem rucola hefur tilhneigingu til að safna miklu nitrati í þá. Vegna þess að rúlla missir mikið af bragðmiklum ilm sínum við matreiðslu ættirðu aðeins að bæta því við heita rétti í lokin. Klassískt ítalskur roketur er eingöngu borinn fram með nýrifum parmesan með nautacarpaccio eða á pizzu með parmaskinku. Með því að bæta við smá valhnetuolíu er hægt að styðja við raketan í salatinu með hnetukeimnum. Rocket er líka tilvalið til að útbúa pestó fyrir hvers kyns pasta. Ristið furuhnetur á pönnu án fitu þar til þær eru ljósbrúnar. Þvoðið og saxið stónglaða rucola. Afhýðið og saxið smá hvítlauk og saxið parmesanost gróft. Maukið allt saman fint í hakkavél, bætið við smá ólífuolíu, ferskum sitrónusafa, salti og pipar. **Náttúruleg staðsetning:** Eldflaug kemur frá Miðjarðarhafi og Mið-Austurlöndum, en hefur líka verið innfædd hjá okkur í langan tíma. **Árangursrík ræktun:** Hægt er að rækta plönturnar í vindvernduðum köldum ramma með lopapeysu fyrir frostnætur eða í pottum á sólríkum gluggakistu frá janúar til mars. Gróðursettu þrjú korn um það bil eins sentímetra djúpt í undirlagi kókoshnetutrefja eða lífrænan jurtamold fyrir hverja gróðursetningargholu. Eftir spúrinn, skíðu aðeins eftir sterkustu unglöntuna. Síðan líða fjórar til sex vikur frá sáningu þar til græðlingurinn er tilbúinn til gróðursetningar. Kjörðið spirunarhitastig er 15 til 20 gráður á Celsius. Um leið og ungar plöntur hafa rótað vel í jarðvegi geta þær hreyft sig utandyra upp úr lok mai, þegar ekki verður lengur næturfrostr. Gróðursettu þau með 40 til 50 sentímetra gróðursetningarfjarlægð svo djúpt að rötartbotninn er um einn sentímetri þakinn mold og undirstrikaðu gróðursetninguna með moldu. **Besta staðsetningin:** Sem þungur fóðrari þrífst plöntan best í djúpum næringarríkum jarðvegi með góða vatnsgeymslugetu á sólríkum stað í grænmetisblettinum. **Besta umönnun:** Plöntan þarf reglulega vatn og næringarefni. Vökvaðu ríkulega, sérstaklega á heitum dögum, en forðastu vatnslosun. Regluleg illgresihreinsun og losun jarðvegsins í kring umbuna plöntunum með meiri uppskeru og ilm. Gefðu plöntunum lífrænan grænmetisáburð reglulega eftir gróðursetningu og allt að um það bil tveimur til þremur vikum fyrir uppskeru. **A veturna:** Sáning ætti að endurnýja á hverju ári.



## BIO - Rucola

Eruca sativa

### Quasi dimenticata in Germania - riscoperta dalla cucina italiana

Il taglio delle foglie verde scuro è il tratto distintivo della Rucola. Il suo gusto è delicatamente speziato, con note di noce, accompagnate dall'aroma del crescione e del ravanella. Più le foglie sono giovani, più il loro gusto è delicato. La rucola è pronta per essere raccolta quando le foglie sono lunghe dai 10 ai 15 centimetri. Tagliare le foglie a circa tre centimetri dal suolo e utilizzarle il più fresche possibile. Rimuovere sempre i piccioli, perché la rucola tende ad accumulare molto nitrato in essi. Poiché la rucola perde gran parte del suo aroma speziato durante la cottura, è opportuno aggiungerla ai piatti caldi solo alla fine. Tipica italiana, la rucola viene servita con parmigiano tagliato fresco su un carpaccio di manzo o su una pizza, con prosciutto di parma. Aggiungendo un po' di olio di noci all'insalata si esalta al meglio il suo aroma di nocciola. La rucola è ideale anche per preparare il pesto, per condire ogni tipo di pasta. Per prepararlo, tostare i pinoli in una padella senza grasso, finché non saranno leggermente dorati. Lavare e tritare la rucola, rimuovendo gli steli. Sbucciare e tritare l'aglio e tagliare il parmigiano in pezzi grossolani. Tritare finemente il tutto in minipimer, con l'aggiunta di un po' di olio d'oliva, succo di limone fresco, sale e pepe. **Posizione naturale:** La rucola è originaria del Mediterraneo e del Medio Oriente, ma anche da noi si è radicata molto tempo fa. **Coltivazione riuscita:** Da gennaio a marzo, le piante si possono coltivare in una struttura riparata con una copertura in pile per le notti gelide, oppure in vasi su un davanzale soleggiato. Collocare tre semi per buco, profondo circa un centimetro, in un substrato di fibra di cocco o in terra per ortaggi BIO. Dopo la germinazione, selezionare solo le piantine più forti. Dalla semina alla piantina pronta per il trapianto sono necessarie dalle quattro alle sei settimane. La temperatura di germinazione ideale è tra 15° e 20° C. Non appena le giovani piante avranno radicato bene il pane di terra potranno essere trapiantate all'aperto, comunque dalla fine di maggio, quando non si verificano più gelate notturne. Trapiantarle a una distanza da 40 a 50 centimetri fra loro, abbastanza profonda da ricoprire le radici di terra per circa un centimetro, poi nutrire la coltivazione con il compost. **La posizione migliore:** Come pianta che necessita di molti nutrienti, il broccolo prospera meglio su terreni profondi e ricchi di sostanze nutritive, con una buona ritenzione idrica e collocato in un punto soleggiato dell'orto. **Cura ottimale:** La pianta ha bisogno di regolari somministrazioni di acqua e sostanze nutritive. Innaffiare abbondantemente, specialmente nelle giornate calde, evitando ristagni d'acqua. La rimozione regolare delle erbe infestanti e il dissodamento del terreno circostante favoriscono una maggiore resa e aroma nelle piante. Concimare regolarmente le piante con fertilizzante per ortaggi BIO, da dopo la semina fino a circa due o tre settimane prima del raccolto. **In inverno:** La semina si dovrebbe ripetere ogni anno.



## ORGANSKI - Rukola

Eruca sativa

### Skoro zaboravljen u Njemačkoj kao rukola - ponovno otkriven s talijanskom kuhinjom

Duboko urezani tamnozeleni listovi zaštitni su znak rukole. Okus mu je nježno pikantan i ima orašaste nijanse koje prate arome kreše i rotkvice. Što su listovi mlađi, okus je blaži. Rukola je spremna za berbu kada su listovi dugački oko četiri do šest inča. Listove odrežite oko tri centimetra iznad zemlje i pripremite ih svježe što prije. Uvijek uklonite peteljke listova jer rukola ima tendenciju nakupljanja puno nitrata u njima. Budući da rukola tijekom kuhanja gubi dosta svoje pikantne arome, toplim je jelima dodajte tek na samom kraju. Klasično talijanska rukola poslužuje se samo sa svježim ribanim parmezanom uz goveđi carpaccio ili na pizzi s parma šunkom. Dodatkom malo orahova ulja rukolu u salati možete potkrijepiti orašastim mirisom. Rukola je idealna i za pripremu pesta za bilo koju vrstu tjestenine. Pinjole ispecite u tavi bez masnoće dok lagano ne porumene. Operite i nasjeckajte rikulu bez peteljki. Ogulite i nasjeckajte malo češnjaka i grubo nasjeckajte malo parmezana. Sve skupa usitnite u sjeckalici, dodajte malo maslinovog ulja, svježeg soka od limuna, soli i papra. **Zemlja porijekla:** Rukola dolazi s Mediterana i Bliskog istoka, ali je i kod nas od davnina autohtona. **Uspješan uzgoj:** Biljke možete uzgajati u hladnom okviru zaštićenom od vjetrova s pokrivačem od flisa za mraznih noći ili u posudama na sunčanoj prozorskoj dasci od siječnja do ožujka. Posadite tri zrna duboko oko jedan centimetar u supstrat od kokosovih vlakana ili organsko tlo za povrće za svaku rupu za sadnju. Nakon nicanja ostavite samo najjaču sadnicu. Zatim je potrebno četiri do šest tjedana od sjetve do sadnice spremne za sadnju. Idealna temperatura za klijanje je 15 do 20 stupnjeva Celzijusa. Čim se mlade biljke dobro ukorijene kroz tlo, mogu se premjestiti na otvoreno od kraja svibnja, kada više ne može doći do noćnih mrazova. Sadite ih na razmak sadnje od 40 do 50 centimetara tako duboko da korijen korijena bude oko jedan centimetar prekriven zemljom, a sadnju podvucite kompostom. **Najbolja lokacija:** Kao teška hranilica, biljka najbolje uspijeva u dubokom tlu bogatom hranjivim tvarima s dobrim kapacitetom skladištenja vode na sunčanom mjestu u povrtnjaku. **Optimalna njega:** Biljka treba redovitu vodu i hranjiva. Zalijevajte obilno, osobito za vrućih dana, ali izbjegavajte natapanje. Redovitim uklanjanjem korova i rahljenjem okolnog tla biljke se nagrađuju većim urodom i aromom. Biljkama dajte organsko gnojivo za povrće redovito nakon sadnje i otprilike dva do tri tjedna prije žetve. **U zimi:** Sjetvu treba obnavljati svake godine.



## BIOLOĢISKĀ - Raķete

Eruca sativa

### Vācijā gandrīz aizmirsts kā raķete - no jauna atklāts ar itāļu virtuvi

Dzili iegriezta, tumši zaļas lapas ir raķešu pazīme. Tā garša ir maigi pikanta un ar riektu niansēm, ko papildina kreslētu un redīsu aromāti. Jo jaunākas lapas, jo maīgāka garša. Rukola ir gatava novākt, kad lapas ir apmēram četras līdz sešas collas garas. Nogrieziet lapas apmēram trīs centimetrus virs zemes un pēc iespējas ātrāk sagatavojiet tās svaigas. Vienmēr noņemiet lapu kātiņus, jo rukolai ir tendence tajos uzkrāties daudz nitrātu. Tā kā rukola gatavošanas laikā zaudē lielu daļu sava pikanta aromāta, to vajadzētu pievienot siltajiem ēdieniem tikai pašās beigās. Klasiski itāļu raķete tiek pasniegta tikai ar svaigi rīvētu parmezānu ar liellopa gaļas karpāču vai uz picas ar Parmas šķiņķi. Pievienojot nedaudz valriekstu eļļas, jūs varat atbalstīt raķeti salātos ar tā riektu aromātu. Raķete ir ideāli piemērota arī pesto pagatavošanai jebkura veida makaroniem. Cepiet priežu riektus uz pannas bez taukiem, līdz tie ir viegli brūni. Nomazgājiet un sasmalciniet rukolu ar kātiem. Nomizojiet un sasmalciniet dažus kīpkokus un rupji sasmalciniet parmezāna sieru. Visu smalki sasmalcina smalcinātājā, pievienojot nedaudz olīveļļas, svaigas citrona sulas, sāli un piparus. **Dabiska vieta:** Raķete nāk no Vidusjūras un Tuvajiem Austrumiem, taču tā ir bijusi arī pie mums jau ilgu laiku. **Veiksmīga audzēšana:** No vēja aizsargātā aukstā karkasā ar vilnas pārsegu var audzēt augus salnām naktīm vai podos uz saulainas palodzes no janvāra līdz martam. Katrai stādīšanas bedrei iestādiet trīs graudus apmēram viena centimetra dziļumā kokosriekstu šķiedras substrātā vai organisko augu augsni. Pēc digšanas atstādiet tikai spēcīgāko stādu. Pēc tam no sēšanas līdz stādām, kas ir gatavas stādīšanai, palet četras līdz sešas nedēļas. Ideālā digtspējas temperatūra ir 15–20 grādi pēc Celsija. Tiklīdz jaunie augi labi iesakņojušies caur augsni, tie var pārvietoties ārā no maija beigām, kad vairs nevar būt nakts salnas. Stādiet tos 40 līdz 50 centimetru stādīšanas attālumā tik dziļi, lai sakņu pamatne būtu apmēram vienu centimetru pārklāta ar augsni, un pasvītrotiet stādījumu ar kompostu. **Labākā atrašanās vieta:** Kā smags barotājs augs vislabāk plaukst dziļā, barības vielām bagātā augsnē ar labu ūdens uzkrāšanos spēju saulainā vietā dārzena laukā. **Optimāla aprūpe:** Augam nepieciešams regulārs ūdens un barības vielas. Laistiet bagātīgi, īpaši karstās dienās, taču izvairieties no ūdens aizsērēšanas. Regulāra nezāļu likvidēšana un apkārtējās augsnes ierdināšana piešķir augiem lielāku ražu un aromātu. Regulāri nodrošiniet augus ar organisko dārzena mēslojumu pēc stādīšanas un apmēram divas līdz trīs nedēļas pirms ražas novākšanas. **Ziemā:** Sējā jāatjauno katru gadu.



## EKOLOĢISKĀS - raketa

Eruca sativa

### Vokietijojē beveik pamiřšta kaip raketa - iř naujo atrasta su italiřka virtuve

Giliai jįpanti, tamsiai žali lapai yra raketų požymis. Jo skonis yra subtiliai aštrus ir turi riešutų niuansų, kuriuos lydi kresų ir ridikėlių aromatai. Kuo jaunesni lapai, tuo švelnesnis skonis. Arugula yra paruošta nuimti, kai lapai yra maždaug nuo keturių iki šešių colių ilgio. Nupjaukite lapus apie tris centimetrus virš žemės ir kuo greičiau paruoškite šviežius. Visada nuimkite lapkočius, nes rukola juose linkusi kaupti daug nitrātų. Kadangi rukola kepimo metu praranda didžiąją dalį savo pikantiško aromato, jį šiltus patiekalus ją reikėtų dėti tik pačioje pabaigoje. Klasikinis itališkas raketos patiekiamas tik su šviežiai tarkuotu parmezanu su lautenos karpacio arba ant picos su Parmos kumpiu. Įpylus šiek tiek graikinių riešutų aliejaus, salotose esantį raketą galite sustiprinti riešutų aromatu. „Rocket“ taip pat puikiai tinka ruošiant pesto bet kokio tipo makaronams. Pušies riešutus paskrudinkite keptuvėje be riebalų, kol švelniai apskrus. Nuplaukite ir supjaustykite rukolą su koteliu. Nulupkite ir susmulkinkite šiek tiek česnako ir stambiai supjaustykite parmezano sūrį. Visą smulkiai sutrinkite smulkintuvu, įpildami šiek tiek alyvuogių aliejaus, šviežių citrinų sulčių, druskos ir pipirų. **Natūrali vieta:** Raketa atkeliauja iš Viduržemio jūros ir Artimųjų Rytų, bet taip pat nuo seno buvo gimtoji pas mus. **Sėkmingas auginimas:** Augalus galite auginti nuo vėjo apsaugotame šaltame karkase su vilnoniu uždangalu šaltoms naktims arba vazonuose ant saulėtų palangės sausio – kovo mėnesiais. Pasodinkite tris grūdus maždaug vieno centimetru gylėje į kokoso pluošto substratą arba ekologišką daržovių dirvą kiekvienai sodinimo duobei. Po sudygimo palikite tik stipriausią daigą. Tada nuo sėjos iki sodinimui paruošto sodinuko užtrunka nuo keturių iki šešių savaičių. Ideali dygimo temperatūra yra 15–20 laipsnių Celsijaus. Kai tik jauni augalai gerai įsišaknia per dirvą, nuo gegužės pabaigos, kai nebegali kilti naktinių šalų, jie gali keltis į lauką. Pasodinkite juos 40–50 centimetrų sodinimo atstumu taip, kad šaknies pagrindas būtų apie vieną centimetrą padengtas žeme, o sodinimą pabarukite kompostu. **Geriausia vieta:** Kadangi augalas yra sunkus tiekėjas, jis geriausiai tiekįs, maistingų medžiagų turinčiame dirvožemyje, kuriame gerai sulaiko vandenį saulėtoje daržovės vietoje. **Optimali priežiūra:** Augalui reikia reguliaraus vandens ir maistinių medžiagų. Laistykite gausiai, ypač karštomis dienomis, tačiau venkite vandens užmirkimo. Reguliarus piktžolių šalinimas ir aplinkinės dirvos purenimas apdovanoja augalus didesniu derliumi ir aromatu. Reguliariai po pasodinimo ir likus maždaug dviem ar trimis savaitėms iki derliaus nuėmimo, augalus maitinkite organinėmis daržovių trąšomis. **Žiemą:** Sējā reikia atnaujinti kasmet.



## ORGANIČI - Rokit

Eruca sativa

### Kwaži minsija fil-Ġermanja bħala rokit - skoperti mill-ġdid mal-kċina Taljana

Weraq aħdar skur inċiż ħafna huma l-karatteristika tar-rokit. It-toġhma tiegħu hija pikkanti b'mod delikat u għandha sfumaturi tal-ġewż li huma akkumpanjati minn aromi ta' krexxuni u ravanell. Iktar ma jkunu żgħar il-weraq, iktar tkun ħafifa t-toġhma. Arugula hija lesta għall-ħsad meta l-weraq ikunu twal madwar erba' sa sitt pulzieri. Aqta l-weraq madwar tliet centimetri l'fuq mill-art u ppreparahom friski kemm jista' jkun malajr. Dejem neħhi z-zuk tal-weraq, peress li r-rugula għandha tendenza li takkumula ħafna nitrati fihom. Minħabba li r-rugula tinfexx ħafna mill-aroma toġhma tagħha waqt it-tisjir, għandek iżidha biss ma 'platti shan fl-aħħar nett. Klassikament Taljan, rocket huwa servut biss ma 'parmesan maħkuk frisk ma' carpaccio taċ-ċanga jew fuq pizza bil-perżut ta' Parma. Biż-żieda ta' f'it żejt tal-ġewż, tista' tappoġġja r-rokit fl-insalata bl-aroma tal-ġewż tagħha. Rocket huwa wkoll ideali għall-preparazzjoni tal-pesto għal kull tip ta' għaġin. Ixwi l-arżnu f'taġen mingħajr xaħam sakemm tismar ħafif. Aħsel u aqta' r-rugula biz-zokk. Qaxxar u aqta' f'it tewm u aqta' bejn wieħed u iehor f'tit għobon parmesan. Puree b'mod fin il-ħaġa šiħha f'chopper, billi żżid f'it żejt taż-żebuga, meraq tal-lumi frisk, melħ u bżar. **Post naturali:** Rocket ġej mill-Mediterran u l-Lvant Nofsani, izda wkoll ilu nattiv tagħna għal żmien twil. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Tista' tikber il-pjanti f'qafas kiesaħ protett mir-riħ b'għatu suf għal iljieli glata jew f'qsari fuq it-tieqa xemxija minn Jannar sa Marzu. Pjanta tliet qmhu madwar centimetru fond f'sottostrat tal-fibra tal-ġewż jew ħamrija veġetali organika għal kull toqba tat-thawwil. Wara l-germinazzjoni, halli biss l-aktar nebbieta b'saħħitha. Imbagħad jieħu erba' sa sitt ġimġat miż-żriegħ sa n-nebbieta lesta għat-thawwil. It-temperatura ideali tal-germinazzjoni hija 15 sa 20 grad Celsius. Hekk kif il-pjanti żgħar għandhom l-għeruq sew mill-ħamrija, jistgħu jimxu barra mill-aħħar ta' Mejju, meta ma jkunx jista' jseħħ aktar glata bil-lejl. Ħallahom b'distanza ta' thawwil ta' 40 sa 50 centimetru tant fil-fond li l-baži ta' l-għeruq hija madwar centimetru miksija bil-ħamrija u enfasisza t-thawwil bil-kompost. **L-aħjar post:** Bħala alimentatriċi tqil, l-impjant jifforixxi l-aħjar f'ħamrija fond u b'ħafna nutrijenti b'kapacià tajba ta' ħażna ta' ilma f'post xemxi fil-garża tal-ħxejjex. **Kura ottimali:** L-impjant jeħtieġ ilma u nutrijenti regolari. Ilma b'mod liberali, speċjalment f'granet shan, imma evita li jxaqleb l-ilma. It-tneħħija regolari tal-ħaxix ħażin u l-illaxkar tal-ħamrija tal-madwar jippremjaw lill-pjanti b'rendiment u aroma oġġha. Ipprovi lill-pjanti b'fertilizzant veġetali organiku regolament wara t-thawwil u sa madwar ġimagħtejn sa tliet ġimġat qabel il-ħsad. **Fix-xitwa:** Iż-żriġħ għandu jiġġedded kull sena.



## Bio - Ruccola

Eruca sativa

### Bijna vergeten in Duitsland als een raket - herontdekt met de Italiaanse keuken

Diep ingesneden donkergroene bladeren zijn het kenmerk van de raket. De smaak is delicaat kruidig en heeft nootachtige nuances, die vergezeld gaan van aroma's van tuinkers en radijs. Hoe jonger de bladeren, hoe milder de smaak. Raket is klaar om geogst te worden als de bladeren ongeveer 10 tot 15 centimeter lang zijn. Snijd de bladeren ongeveer drie centimeter boven de grond en bereid ze zo snel mogelijk vers. Verwijder altijd de bladstengels, omdat er in rucola veel nitraat in zit. Omdat rucola tijdens het koken veel van zijn pikante aroma verliest, moet je het pas op het einde aan warme gerechten toevoegen. In de klassieke Italiaanse stijl wordt rucola geserveerd met vers geraspte Parmezaanse kaas tot een rundercarpaccio of op een pizza met parmaham. Met een beetje walnotenolie kun je de rucola in de salade ondersteunen met zijn nootachtige aroma. Ruccola is ook ideaal voor het maken van pesto voor elk type pasta. Rooster de pijnboomspitten in een pan zonder vet tot ze lichtbruin zijn. Was en hak de gesteelde rucola. Schil en hak wat knoflook en snijd wat Parmezaanse kaas in grote stukken. Pureer het geheel in de hakmolen en voeg een beetje olijfolie, vers citroensap, zout en peper toe. **Natuurlijke locatie:** Raket komt uit de Middellandse Zee en het Midden-Oosten, maar is hier al heel lang thuis. **Succesvolle teelt:** U kunt de planten in een beschutte koude bak met een fleecedoek plaatsen voor ijzige nachten van januari tot maart of in potten op een zonnige vensterbank. Zet drie korrels per plantgat ongeveer een centimeter diep in kokosvezelsubstraat of biologische groentegrond. Laat na het ontkiemen alleen de sterkste zaailing staan. Het duurt dan vier tot zes weken van zaaien tot zaailingen planten. De ideale kiemtemperatuur is 15 tot 20 graden Celsius. Zodra de jonge planten de grond goed hebben geworteld, kunnen ze vanaf eind mei naar het veld, als er geen nachtvorst meer kan optreden. Plant ze met een plantafstand van 40 tot 50 centimeter zo diep dat de wortels ongeveer een centimeter bedekt zijn met aarde en voed de plant met compost. **De beste locatie:** Als zware consument gedijt de plant het beste op diepe, voedselrijke gronden met een goede waterspog op een zonnige plek in de moestuin. **Optimale verzorging:** De plant heeft regelmatig water en voedingsstoffen nodig. Geef royaal water, vooral op warme dagen, maar vermijd wateroverlast. Regelmatige verwijdering van onkruid en loslaten van de omringende grond geven de planten een hogere opbrengst en aroma. Geef de planten na het verplanten en tot twee à drie weken voor de oogst regelmatig biologische groentemest. **In de winter:** Het zaaien moet jaarlijks worden gedaan.



## ØKOLOGISK - Rakett

Eruca sativa

### Nesten glemt i Tyskland som rakett - gjenoppdaget med italiensk mat

Dypt innskårne, mørkegrønne blader er kjennetegnet på rakett. Smaken er delikat krydret og har nøtteaktige nyanser som er ledsaget av karse og reddikaromaer. Jo yngre blader, jo mildere smak. Ruccola er klar til å høstes når bladene er omtrent fire til seks tommer lange. Klipp bladene omtrent tre centimeter over bakken og tilbered dem ferske så snart som mulig. Fjern alltid bladstilkene, da ruccola har en tendens til å samle seg mye nitrat i dem. Fordi ruccola mister mye av den velsmakende aromaen under matlagingen, bør du bare legge den til varme retter helt til slutt. Klassisk italiensk, rucola serveres kun med nyrevet parmesan med en biffcarpaccio eller på en pizza med parmaskinke. Med tilsetning av litt valnøttolje kan du støtte raketten i salaten med dens nøttearoma. Rakett er også ideell for å tilberede pesto for alle typer pasta. Rist pinjekjerner i en panne uten fett til de er lett brune. Vask og hakk oppstilt ruccola. Skrell og hakk litt hvitløk og grovhakk litt parmesanost. Mos det hele fint i en hakker, tilsett litt olivenolje, fersk sitronsaft, salt og pepper. **Naturlig beliggenhet:** Rakett kommer fra Middelhavet og Midtøsten, men har også vært hjemmehørende hos oss lenge. **Vellykket dyrking:** Du kan dyrke plantene i en vindbeskyttet kaldramme med fleecetrekk for frostnetter eller i pletter på en solrik vinduskarm fra januar til mars. Plant tre korn omtrent en centimeter dypt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilsk jord for hvert plantehull. Etter spiring, la bare den sterkeste frøplanten være igjen. Det tar deretter fire til seks uker fra såing til frøplanten er klar til planting. Den ideelle spiretemperaturen er 15 til 20 grader Celsius. Så snart de unge plantene har rotet seg godt gjennom jorden, kan de bevege seg utendørs fra slutten av mai, da det ikke kan oppstå nattefrost lenger. Plant dem med en planteavstand på 40 til 50 centimeter så dyp at rotbunnen er omtrent en centimeter dekket med jord og understrek plantingen med kompost. **Den beste beliggenheten:** Som tungmåter trives planten best i dyp, næringsrik jord med god vannlagringskapasitet på en solrik plass i grønnsaksplassen. **Optimal omsorg:** Planten trenger regelmessig vann og næring. Vann rikelig, spesielt på varme dager, men unngå vannlogging. Regelmessig fjerning av ugress og løsning av den omkringliggende jorda belønner plantene med høyere utbytte og aroma. Gi plantene organisk vegetabilsk gjødsel regelmessig etter planting og opptil to til tre uker før høsting. **Om vinteren:** Såing bør fornyes hvert år.



## Bio - Ruccola

Eruca sativa

### Niemal zapomniany w Niemczech jako rakietka - ponownie odkryty z kuchnią włoską

Znakiem rozpoznawczym rukoli są głęboko ścięte, ciemnozielone liście. Ma delikatny aromatyczny posmak z orzechową nutą, której towarzyszy aromat rzęchuchy i rzodkiewki. Im młodsze liście, tym łagodniejszy jest ich smak. Rukola jest gotowa do zbioru, gdy liście mają około 10-15 cm długości. Liście obetnij około 3 cm nad ziemią i przygotuj je najlepiej na świeżo. Zawsze zdejmuj łodygi liści, ponieważ rukola zwykle gromadzi dużo azotanów. Ponieważ rukola traci sporo na smaku podczas gotowania, należy dodawać ją do gorących potraw tylko na krótko przed końcem procesu gotowania. Klasycznym włoskim stylem używania sałatki Rocket w kuchni byłby świeży parmezan i carpaccio z wołowym sokiem z cytryny, solą i pieprzem, aż uzyskasz puree. **Naturalne położenie:** Sałatka z rukoli pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu, ale już od bardzo dawna występuje w Europie Środkowej. **Udana uprawa:** Możesz rozpocząć uprawę od stycznia do marca w osłoniętej od wiatru zimnej ramie z polarem na mroźne noce lub w doniczce na parapecie. Posadź trzy nasiona na dół na głębokość około 1 cm w podłożu kokosowym lub organicznym podłożu roślinnym. Po wykiełkowaniu możesz przekłuć sadzonki pozostawiając tylko najśłabszą. Po wysianiu potrzeba około czterech do sześciu tygodni, zanim sadzonki rozwiną się prawidłowo. Idealna do kiełkowania byłaby temperatura pomiędzy 15 ° a 20 ° Celsjusza. Począwszy od końca maja, kiedy nie ma już mroźnych nocy, a gdy tylko sadzonki dobrze ukorzeniają się, można je sadzić na otwartej przestrzeni. Podkreśl kompost i umieść sadzonki na tyle głęboko, aby korzenie były pokryte około 1 cm ziemi. **Najlepsza lokalizacja:** Roślina charakteryzuje się dużym zapotrzebowaniem na składniki pokarmowe i najlepiej rośnie na nasłonecznionym miejscu poletka warzywnego oraz na dobrze uziębionej, żyznej glebie o dobrej zdolności magazynowania wody. **Optymalna pielęgnacja:** Roślina wymaga regularnego podlewania i odżywiania. Podlewać obficie, szczególnie w upalne dni, ale unikać gromadzenia się wody. Od czasu do czasu pielienię i spulchnianie otaczającej gleby zostanie nagrodzone przestojem, która zapewni lepsze zbioru i lepszy smak. Po posadzeniu możesz regularnie dostarczać brokułom organiczny nawóz roślinny do około dwóch do trzech tygodni przed zbiorem. **W zimę:** Roślinę należy wysiewać co roku.



## ORGÂNICO - Foguete

Eruca sativa

### Quase esquecido na Alemanha como foguete - redescoberto com a culinária italiana

Folhas verde-escuras profundamente entalhadas são a marca registrada do foguete. Seu sabor é delicadamente picante e possui nuances de nozes que são acompanhadas por aromas de agrião e rabanete. Quanto mais novas as folhas, mais suave o sabor. A rúcula está pronta para ser colhida quando as folhas tiverem cerca de 10 a 15 centímetros de comprimento. Corte as folhas cerca de três centímetros acima do solo e prepare-as frescas o mais rápido possível. Retire sempre os talos das folhas, pois a rúcula tende a acumular muito nitrato neles. Como a rúcula perde muito do seu aroma saboroso durante o cozimento, você só deve adicioná-la a pratos quentes no final. Classicamente italiana, a rúcula só é servida com parmesão ralado na hora com carpaccio de carne ou na pizza com presunto de Parma. Com a adição de um pouco de óleo de noz, pode acompanhar a rúcula na salada com o seu aroma a frutos secos. Rúcula também é ideal para preparar pesto para qualquer tipo de massa. Assas as pinhões em uma panela sem gordura até dourar levemente. Lave e pique a rúcula com talo. Descasque e pique um pouco de alho e pique grosseiramente um pouco de queijo parmesão. Bata tudo finamente em um picador, adicionando um pouco de azeite, suco de limão fresco, sal e pimenta. **Localização natural:** O foguete vem do Mediterrâneo e do Oriente Médio, mas também é nativo para nós há muito tempo. **Cultivo bem sucedido:** Você pode cultivar as plantas em uma estrutura fria protegida do vento com uma cobertura de lã para noites geladas ou em vasos em uma janela ensolarada de janeiro a março. Plante três grãos com cerca de um centímetro de profundidade em substrato de fibra de coco ou solo vegetal orgânico para cada cova de plantio. Após a germinação, deixe apenas a muda mais forte. Em seguida, leva de quatro a seis semanas desde a semeadura até a muda pronta para o plantio. A temperatura ideal de germinação é de 15 a 20 graus Celsius. Assim que as plantas jovens estiverem bem enraizadas no solo, elas podem se mover para o exterior a partir do final de maio, quando não ocorrerão mais geadas noturnas. Plante-as com uma distância de plantio de 40 a 50 centímetros, de forma que a base da raiz fique cerca de um centímetro coberta de terra e sublinhe o plantio com composto. **A melhor localização:** Como um alimentador pesado, a planta prospera melhor em solo profundo e rico em nutrientes com boa capacidade de armazenamento de água em um local ensolarado na horta. **Cuidado ideal:** A planta precisa de água e nutrientes regulares. Regue abundantemente, especialmente em dias quentes, mas evite o alagamento. A remoção regular de ervas daninhas e o afrouxamento do solo ao redor recompensam as plantas com maior rendimento e aroma. Forneça às plantas fertilizantes vegetais orgânicos regularmente após o plantio e até cerca de duas a três semanas antes da colheita. **No inverno:** A semeadura deve ser renovada a cada ano.



## Ecologic - Ruccola

Eruca sativa

### Aproape uitat în Germania ca rachetă - redescoperit cu bucătăria italiană

Frunzele de culoare verde închis adânc incizate sunt semnul distinctiv al rachetei. Gustul său este delicat picant și are nuanțe de nuci, care sunt însoțite de arome de creștet și ridiche. Cu cât frunzele sunt mai tinere, cu atât este mai blând gustul. Racheta este gata pentru a fi recoltată atunci când frunzele au aproximativ patru până la șase centimetri lungime. Taiati frunzele la aproximativ trei centimetri deasupra solului și pregătiți-le proaspete cât mai curând posibil. Îndepărtați întotdeauna tulpinile frunzelor, deoarece rucola are tendința de a acumula mult nitrat în ele. Deoarece racheta își pierde o mare parte din aroma picantă atunci când este gătită, ar trebui să o adăugați doar la feluri de mâncare calde la sfârșit. În stilul clasic italian, racheta este servită cu parmezan proaspăt ras într-un carpaccio de vită sau pe o pizza cu suncă de Parma. Cu adăugarea unui pic de ulei de nucă, puteți susține racheta în salată cu aroma sa de nuci. Ruccola este, de asemenea, ideală pentru prepararea pesto-ului pentru orice tip de paste. Prajește nuci de pin într-o tigaie fara grasime pana se rumenesc usor. Spălați și tocați racheta urmărită. Curățați și tocați niște usturoi și tăiați niște brânză parmezană în bucăți mari. Purează totul în tocător cu adăugarea unui pic de ulei de măsline, suc proaspăt de lămâie, sare și piper. **Locație naturală:** Racheta vine din Marea Mediterană și din Orientul Mijlociu, dar este acasă aici de mult timp. **Cultivare de succes:** Puteți așeza plantele într-un cadru rece, adăpostit, cu un strat de lână pentru nopțile geroase din ianuarie până în martie sau în ghivece pe un pervaz însoțit. Puneți trei boabe pe orificiu de plantare adâncime de aproximativ un centimetru în substrat din fibră de cocos sau sol vegetal organic. După germinare, lăsați să rămână doar cel mai puternic răsad. Apoi durează patru până la șase săptămâni de la însămânțare până la plantarea răsadurilor. Temperatura ideală de germinare este de 15-20 grade Celsius. De îndată ce plantele tinere au adânc înrădăcinat mingea pământului, se pot muta pe câmp de la sfârșitul lunii mai, când înghețurile nocturne nu mai pot apărea. Plantați-le cu o distanță de plantare de 40 până la 50 de centimetri atât de adâncă încât rădăcinile sunt acoperite cu aproximativ un centimetru de sol și hrăniți plantarea cu compost. **Cea mai bună locație:** Ca mare consumator, planta se dezvoltă cel mai bine pe soluri adânci, bogate în substanțe nutritive, cu o capacitate bună de stocare a apei într-un loc însoțit din zona de legume. **Îngrijire optimă:** Planta are nevoie în mod regulat de apă și substanțe nutritive. Udați cu generozitate, mai ales în zilele caniculare, dar evitați apele. Îndepărtarea regulată a buruienilor și slăbirea solului din jur oferă plantelor un randament și o aromă mai mari. După transplant și cu până la două până la trei săptămâni înainte de recoltare, alimentați în mod regulat plantele cu îngrășământ vegetal organic. **În iarnă:** Semănătură trebuie făcut anual.



## Ekologiskt - Ruccola

Eruca sativa

### Nästan bortglömd i Tyskland som en raket - återupptäckt med italiensk mat

Djupt snittade mörkgröna blad är raketens kännetecken. Dess smak är delikat kryddig och har nutty nyanser, som åtföljs av aromer av krasse och rädisa. Ju yngre bladen desto mildare är smaken. Raket är redo att sköras när bladen är ungefär fyra till sex tum långa. Skär bladen cirka tre centimeter över marken och förbered dem färska så snart som möjligt. Ta alltid bort stjälkarna, eftersom ruccola tenderar att ackumulera mycket nitrat i dem. Eftersom raket förlorar mycket av sin pikanta arom när den kokas, bör du bara lägga den till varma rätter i slutet. I klassisk italiensk stil serveras raket med nyligen riven parmesan till en beefcarpaccio eller på en pizza med parmaskinka. Med tillsats av lite valnötssolja kan du stödja raket i salladen med sin nötiga doft. Ruccola är också perfekt för att göra pesto för alla typer av pasta. Rosta pinjenötter i en kastrull utan fett tills de är lättbruna. Tvätta och hugga den förföljda raket. Skala och hugga lite vitlök och skär lite parmesanost i stora bitar. Pureer det hela i hackaren med tillsats av lite olivolja, färsk citronsaft, salt och peppar. **Naturligt läge:** Raket kommer från Medelhavet och Mellanöstern, men har varit hemma här länge. **Framgångsrik odling:** Du kan placera växterna i en skyddad kall ram med fleeceöverdrag för frostiga nätter från januari till mars eller i krukor på en solig fönsterbräda. Placera tre korn per planteringshål ungefär en centimeter djupt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilisk jord. Efter groning, låt bara den starkaste plantan stå. Det tar sedan fyra till sex veckor från sådd till plantning av plantor. Den ideala groningstemperaturen är 15 till 20 grader Celsius. Så snart de unga växterna har rotat jorden väl kan de flytta till fältet från slutet av maj, då nattfrost inte längre kan förekomma. Plantera dem med ett planteringsavstånd på 40 till 50 centimeter så djupt att rötterna är ungefär en centimeter täckta med jord och mata planteringen med kompost. **Den bästa platsen:** Som en tung ätare trivs växten bäst på djupa, näringsrika jordar med god vattenförvaringskapacitet på en solig plats i grönsaksplåstret. **Optimal vård:** Växten behöver regelbundet vatten och näringsämnen. Vattna generöst, speciellt på varma dagar, men undvik vattentätning. Regelbundet avlägsnande av ogräs och lossning av den omgivande jorden ger växterna ett högre utbyte och arom. Efter transplantation och upp till två till tre veckor före skörden ska du regelbundet förse växterna med organiskt vegetabiliskt gödningsmedel. **På vintern:** Såningen ska göras årligen.



## BIO - Raketa

Eruca sativa

### V Nemecku takmer zabudnutá ako raketa - znovuobjavená s talianskou kuchyňou

Hlboko narezané, tmavozelené listy sú charakteristickým znakom rakety. Jeho chuť je jemne korenistá a má orieškové nuansy, ktoré sú sprevádzané vôňou žeruchy a redkovic. Čím sú listy mladšie, tým je chuť jemnejšia. Rukola je pripravená na zber, keď sú listy dlhé asi štyri až šesť palcov. Listy narežte asi tri centimetre nad zemou a pripravte si ich čo najskôr čerstvé. Vždy odstráňte stopky listov, pretože rukola má tendenciu hromadiť v nich veľa dusičnanov. Keďže rukola pri varení stráca veľkú časť svojej pikantnej arómy, mali by ste ju do teplých jedál pridávať až úplne na záver. Klasický talianska rukola sa podáva len s čerstvo nastrúhaným parmezánom s hovädzím carpacciom alebo na pizzi s parmskou šunkou. Pridaním trochy orechového oleja podporíte rukolu v šaláte jej orieškovou vôňou. Rukola je tiež ideálna na prípravu pesta do akéhokoľvek druhu cestovín. Píniové oriešky opražíme na panvici bez tuku, kým jemne nezhnednú. Odstopkovanú rukolu umyjeme a nasekáme. Ošúpte a nasekajte trochu cesnaku a nahrubo nasekajte parmezán. Celé to rozmixujte na jemno v sekáčiku, pridajte trochu olivového oleja, čerstvú citrónovú šťavu, soľ a korenie. **Prirodzená poloha:** Raketa pochádza zo Stredomoria a Blízkeho východu, ale oddávna pochádza aj u nás. **Úspešná kultivácia:** Rastliny môžete pestovať v chladnom ráme chránenom pred vetrom s flísovým krytom na mrazivé noci alebo v kvetináčoch na slnečnom parapete od januára do marca. Do každej výsadbovej jamy zasadte tri zrnká asi jeden centimeter hlboko do substrátu z kokosových vlákien alebo organickej zeleninovej zeminy. Po vyklíčení ponechajte len najsilnejší sementička. Od výsevu po sadenicu pripravenú na výsadbu to potom trvá štyri až šesť týždňov. Ideálna teplota na klíčenie je 15 až 20 stupňov Celzia. Len čo sa mladé rastlinky dobre zakorenia v pôde, môžu sa od konca mája, keď už nemôžu nastáť nočné mrazy, premiestniť von. Vysádzajte ich na vzdialenosť výsadby 40 až 50 centimetrov tak hlboko, aby koreňový základ bol asi jeden centimeter zasýpaný zeminou a výsadbu podrhnite kompostom. **Najlepšie umiestnenie:** Ako ťažké kŕmidlo sa rastlina najlepšie darí v hlbokkej pôde bohatej na živiny s dobrou schopnosťou uchovávať vodu na slnečnom mieste v zeleninovej záhone. **Optimálna starostlivosť:** Rastlina potrebuje pravidelnú vodu a živiny. Polievajte hojne, najmä v horúcich dňoch, ale vyhnite sa podmačaniu. Pravidelné odstraňovanie buriny a kyprenie okolitej pôdy odmeňuje rastliny vyššou úrodou a arómou. Rastlinám pravidelne po výsadbe a až dva až tri týždne pred zberom dodávajte organické hnojivo na zeleninu. **V zime:** Výsev by sa mal každý rok obnovovať.



## BIO - Rukola

Eruca sativa

### V Nemčiji skoraj pozabljen kot rukola – ponovno odkrit z italijansko kuhinjo

Zaščitni znak rukole so globoko zarezani temno zeleni listi. Njegov okus je nežno pikanten in ima oreškaste odtene, ki jih spremljajo arome kreše in redkvice. Mlajši kot so listi, blažji je okus. Rukola je pripravljena za obiranje, ko so listi dolgi približno štiri do šest centimetrov. Liste porežemo približno tri centimetre nad tlemi in jih čim prej pripravimo sveže. Listne peclje vedno odstranite, saj rukola v njih rada nabere veliko nitratov. Ker rukola med kuhanjem izgubi precej svoje okusne arome, jo toplim jedem dodajte šele čisto na koncu. Klasično italijansko rukolo postrežemo le s sveže narihanim parmezanom ob govejem karpachu ali na pici s parmsko šunko. Z dodatkom malo orehovega olja lahko rukolo v solati podkrepite z njeno aromo po orehih. Rukola je idealna tudi za pripravo pesta za vse vrste testenin. Pinjole prepražimo v ponvi brez maščobe, da rahlo porjavijo. Pecljato rukolo operemo in nasekljamo. Olupite in sesekljajte česen ter grobo sesekljajte parmezán. Vse skupaj na drobno pretlačimo v sekljalniku, dodamo malo olivnega olja, svežega limoninega soka, soli in popra. **Naravni habitat:** Rukola prihaja iz Sredozemlja in Bližnjega vzhoda, a je tudi pri nas domača že dolgo. **Navodila za gojenje:** Rastline lahko gojite v mrzlih nočeh v hladnem okvirju, zaščitnem pred vetrom, s prevleko iz flisa ali v lončkih na sončni okenski polici od januarja do marca. V vsako sadilno jamo posadite tri zrna približno en centimeter globoko v substrat iz kokosovih vlaken ali organsko rastlinsko zemljo. Po kalitvi pustite le najmočnejšo sadiko. Od setve do sadike, pripravljene za sajenje, nato preteče štiri do šest tednov. Idealna temperatura za kalitev je 15 do 20 stopinj Celzija. Takoj, ko se mlade rastline dobro ukoreninijo skozi zemljo, jih lahko od konca maja, ko ne more več priti do nočnih zmrzali, prestavimo na prosto. Sadimo jih s sadilno razdaljo 40 do 50 centimetrov, tako globoko, da je koreninsko dno približno en centimeter pokrito z zemljo, nasad pa podčrtamo s kompostom. **Najboljša lokacija:** Kot težka hranilnica rastlina najbolje uspeva v globoki, s hranili bogati prsti z dobro sposobnostjo shranjevanja vode na sončnem mestu v rastlinjaku. **Optimalna nega:** Rastlina potrebuje redno vodo in hranila. Zalivajte izdatno, zlasti v vročih dneh, vendar se izogibajte premočevanju. Redno odstranjevanje plevela in rahljanje okoliške zemlje nagradi rastline z večjim donosom in aromo. Rastlinam redno po sajenju in do približno dva do tri tedne pred žetvijo zagotovite rastlinsko organsko gnojilo. **V zimskem času:** Vsako leto je treba setev obnoviti.



## Ecológico - Rúcula

Eruca sativa

### Casi olvidado en Alemania - redescubierto con la cocina italiana

Las hojas de color verde oscuro profundamente incisas, son la marca registrada de la rúcula. Su sabor es finamente picante y tiene matices de nuez, que se acompañan de aromas de berro y rábano. Cuanto más jóvenes son las hojas, más suave es el sabor. La rúcula está madura para la cosecha cuando las hojas miden entre 10 y 15 centímetros de largo. Cortar las hojas unos tres centímetros por encima del suelo y prepararlas lo más frescas posible. Eliminar siempre los peciolo, ya que la rúcula tiende a acumular mucho nitrato en ellos. Como la rúcula pierde gran parte de su aroma picante cuando se cocina, sólo hay que añadirla a los platos calientes al final. La clásica rúcula italiana se sirve sólo con queso parmesano recién rallado, con un carpaccio de ternera o también en una pizza con jamón de Parma. Añadiendo un poco de aceite de nuez en la ensalada se puede potenciar aún más su aroma a nuez. La rúcula también es ideal para preparar pesto para cualquier tipo de pasta. Asar los piñones en una sartén sin grasa hasta que estén ligeramente dorados. Lavar y cortar el rúcula sin tallo. Pelar y picar un poco de ajo y cortar el queso parmesano en trozos grandes. Haga puré agregando un poco de aceite de oliva, jugo de limón fresco, sal y pimienta. **Ubicación natural:** La rúcula es originaria de la región mediterránea y del Cercano Oriente, pero también nos es autóctona desde hace mucho tiempo. **Cultivo exitoso:** Usted puede preculivar las plantas de enero a marzo en un invernadero frío, protegido del viento con una tela para las noches heladas o en macetas en un alféizar soleado. Coloque tres granos por hoyo de plantación, a una profundidad de aproximadamente un centímetro, en sustrato de fibra de coco o tierra vegetal orgánica. Después de la germinación, deje sólo la plántula más fuerte. A las cuatro a seis semanas desde la siembra puede trasplantar la plántula. La temperatura ideal de germinación es de 15 a 20 grados centígrados. Tan pronto como las plantas jóvenes han arraigado bien pueden trasplantarlas al exterior a partir de finales de mayo, cuando las heladas nocturnas ya no suelen ocurrir. Plántelas a una distancia de 40 a 50 centímetros entre las plantas y con una profundidad que la base de la raíz esté cubierta con tierra y fertilice la plantación con compost. **La mejor ubicación:** Como comedora fuerte, la planta prospera mejor en suelos profundos y ricos en nutrientes con buena capacidad de almacenamiento de agua, en un lugar soleado en el huerto. **Cuidado óptimo:** La planta necesita regularmente agua y nutrientes. Riegue generosamente, especialmente en días calurosos, pero evite el encharcamiento. La eliminación regular de las malas hierbas y el soltar de la tierra circundante serán recompensados por las plantas con una mayor cosecha y aroma. Después de la siembra y hasta dos o tres semanas antes de la cosecha, suministre regularmente fertilizante vegetal orgánico. **En el invierno:** La siembra debe repetirse anualmente.



## BIO - Raketa

Eruca sativa

### Téměř zapomenutá v Německu jako raketa - znovuobjevená s italskou kuchyní

Hluboce naříznuté, tmavě zelené listy jsou charakteristickým znakem rakety. Jeho chuť je jemně kořenitá a má oříškové nuance, které doprovází vůně řeřichy a ředkve. Čím mladší listy, tím jemnější chuť. Rukola je připravena ke sklizni, když jsou listy dlouhé asi čtyři až šest centimetrů. Listy seřízněte asi tři centimetry nad zemí a připravte je čerstvé co nejdříve. Vždy odstraňte stopky listů, protože rukola má tendenci hromadit v nich hodně dusičnanů. Protože rukola vařením ztrácí hodně ze svého slanečného aroma, měli byste ji do teplých pokrmů přidávat až úplně nakonec. Klasicky italská rukola se podává pouze s čerstvě nastrohaným parmazánem s hovézím carpacciem nebo na pizze s parmskou šunkou. Přidáním trochu ořechového oleje podpoříte rukolu v salátu její oříškovou vůni. Rukola je také ideální pro přípravu pesta pro jakýkoli druh těstovin. Piniové oříšky orestujeme na pánvi bez tuku do lehkého zhnědnutí. Omyjte a nakrájejte rukolu se stonky. Oloupejte a nasekejte trochu česneku a nahrubo nasekejte parmazán. Celé to rozmixujte na jemno v sekáčku, přidejte trochu olivového oleje, čerstvou citronovou šťávu, sůl a pepř. **Přirozená poloha:** Raketa pochází ze Středomoří a Blízkého východu, ale odedávna pochází i u nás. **Úspěšné pěstování:** Rostliny můžete od ledna do března pěstovat v chladném rámu chráněném před větrem s flísovým krytem pro mrazivé noci nebo v květináčích na slunném parapetu. Do každé výsadbové jamky zasadte tři zrnka asi jeden centimetr hluboko do substrátu z kokosových vláken nebo organické zeleninové zeminy. Po vyklíčení ponechte pouze nejsilnější sazenici. Od výsevu k sazenici připravené k výsadbě to pak trvá čtyři až šest týdnů. Ideální teplota pro klíčení je 15 až 20 stupňů Celsia. Jakmile mladé rostlinky dobře prokoření půdu, mohou se od konce května, kdy již nemohou vyskytnout noční mrazíky, přesunout ven. Sázte je na vzdálenost výsadby 40 až 50 centimetrů tak hluboko, aby kořenový základ byl asi jeden centimetr zasypaný zeminou a výsadbu podtrhněte kompostem. **Nejlepší umístění:** Jako těžké krmítko se rostlině nejlépe daří v hluboké, na živiny bohaté půdě s dobrou kapacitou akumulace vody na slunném místě v zeleninovém záhonu. **Optimální péče:** Rostlina potřebuje pravidelnou vodu a živiny. Zalévejte vydatně, zvláště v horkých dnech, ale vyhněte se přemokření. Pravidelné odstraňování plevele a kypření okolní půdy odměňuje rostliny vyšším výnosem a vůní. Rostlinám pravidelně po výsadbě a až dva až tři týdny před sklizní dodávejte organické hnojivo. **V zimě:** Výsev by měl být každý rok obnoven.



## ORGANİK - Rokat

Eruca sativa

### Almanya'da roket olarak neredeyse unutuldu - İtalyan mutfağı ile yeniden keşfedildi

Derince oyulmuş, koyu yeşil yapraklar roketin ayrıt edici özelliğidir. Tadı hassas bir şekilde baharatlıdır ve tere ve turp aromalarının eşlik ettiği cevizli nüanslara sahiptir. Yapraklar ne kadar gençse tadı o kadar hafiftir. Roka, yapraklar yaklaşık dört ila altı inç uzunluğunda olduğunda hasat etmeye hazırdir. Yaprakları yerden yaklaşık üç santimetre yukarıda kesin ve mümkün olan en kısa sürede taze olarak hazırlayın. Roka içlerinde çok fazla nitrat biriktirme eğiliminde olduğundan, yaprak saplarını daima çıkarın. Roka, pişirme sırasında lezzetli aromasının çoğunu kaybettiği için, onu sadece sıcak yemeklere en sonunda eklemelisiniz. Klasik İtalyan roketi, sadece taze rendelenmiş parmesan ile dana carpaccio veya Parma jambonlu bir pizza ile servis edilir. Biraz ceviz yağı ilavesi ile ceviz aroması ile salatadaki rokeyi destekleyebilirsiniz. Rokat, her tür makarna için pesto hazırlamak için de idealdir. Çam fıstıklarını yağsız bir tavada hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Saplı rokaları yıkayıp doğrayın. Biraz sarımsak soyup doğrayın ve biraz parmesan peynirini kabaca doğrayın. Her şeyi bir doğrayıcıda biraz zeytinyağı, taze limon suyu, tuz ve karabiber ekleyerek ince bir şekilde püre haline getirin. **Doğal konum:** Rokat Akdeniz'den ve Orta Doğu'dan geliyor ama bizim de uzun süredir yerlimiz. **Başarılı yetiştirme:** Bitkileri, soğuk geceler için polar örtü ile rüzgardan korunan soğuk bir çerçevede veya Ocak'tan Mart'a kadar güneşli bir pencere pervazındaki saksılarda yetiştirebilirsiniz. Her dikim deliği için hindistancevizi lifi substratına veya organik sebze toprağına yaklaşık bir santimetre derinliğinde üç tane ekin. Çimlenmeden sonra, yalnızca en güçlü fideyi bırakın. Ekimden fidelerin dikime hazır hale gelmesi dört ila altı hafta sürer. İdeal çimlenme sıcaklığı 15 ila 20 santigrat derecedir. Genç bitkiler toprakta iyice kök saldıgı anda, daha fazla gece donlarının meydana gelmediği Mayıs ayının sonundan itibaren açık havaya çıkabilirler. Kök tabanı yaklaşık bir santimetre toprakla kaplı olacak şekilde 40 ila 50 santimetrelik bir dikim mesafesiyle dikin ve kompostla ekimin altını çizin. **En iyi konum:** Ağır bir besleyici olarak bitki, sebze tarlasında güneşli bir noktada iyi su depolama kapasitesine sahip derin, besin açısından zengin toprakta en iyi şekilde gelişir. **Optimum bakım:** Bitki düzenli su ve besin maddelerine ihtiyaç duyar. Özellikle sıcak günlerde bolca sulayın, ancak su birikmesinden kaçının. Düzenli olarak yabancı otların temizlenmesi ve çevredeki toprağın gevşetilmesi, bitkileri daha yüksek verim ve aroma ile ödüllendirir. Dikimden sonra ve hasattan yaklaşık iki ila üç hafta öncesine kadar bitkilere düzenli olarak organik sebze gübresi verin. **Kışın:** Ekim her yıl yenilenmelidir.



## BIO - Rakéta

Eruca sativa

### Németszágban szinte rakétaként feledésbe merült – az olasz konyha újra felfedezte

A mélyen bekarcolt, sötétzöld levelek a rakéta jellemzői. Íze finoman fűszeres, diós árnyalatokat tartalmaz, melyekhez zsázsa és retek illata társul. Minél fiatalabbak a levelek, annál lágyabb az íze. **Természetes elhelyezkedés:** A rakéta a Földközi-tengerről és a Közel-Keletről származik, de nálunk is régóta őshonos. **Sikeres termesztés:** A növényeket szélvédett hideg keretben, gyapjúborítással nevelheted fagyos éjszakákra, vagy cserépben, napos ablakpárkányon januártól márciusig. Ültessen három szem körülbelül egy centiméter mélyre kókuszrostos szubsztrátumba vagy szerves növényi talajba minden ültetési lyukba. Csírázás után csak a legerősebb palántát hagyjuk. Ezután négy-hat hét telik el a vetéstől az ültetésre kész palántáig. Az ideális csírázási hőmérséklet 15-20 Celsius fok. Amint a fiatal növények jól átgökeresedtek a talajban, május végétől szabadba költöztethet, amikor már nem fordulhat elő éjszakai fagy. Ültesse ki őket 40-50 centiméteres ültetési távolságra olyan mélyre, hogy a gyökérbázist körülbelül egy centiméterre takarja be a talaj, és aláhúzza az ültetést komposztal. **A legjobb hely:** Nehéz etetőként a növény a mély, tápanyagban gazdag talajban fejlődik a legjobban, jó víztároló képességgel, napos helyen a veteményesben. **Optimális gondozás:** A növénynek rendszeres vízre és tápanyagra van szüksége. Bőségesen öntözzé, különösen meleg napokon, de kerülje a vízfolyást. A rendszeres gyommentesítés és a környező talaj fellazítása magasabb terméshozamot és aromát eredményez. Rendszeresen adjunk a növényeket szerves növényi műtrágyával az ültetés után, és körülbelül két-három héttel a betakarítás előtt. **Télen:** A vetést minden évben meg kell újítani.

: : : : :



## オーガニック - サラダロケット

Eruca sativa

ドイツで忘れ去られたロケット - イタリア料理で再発見

サラダロケットのトレードマークは、深く切れ込みの入った濃い緑色の葉です。それは香りがよくクレス、ラディッシュ、ナッツの風味を持ちます。若いものは味がマイルドです。

サラダロケットは葉が10~15cmの長さになったら収穫できます。地面から約3cmのところで葉を切り、できれば新鮮なものを使用します。サラダロケットは硝酸塩を多く保存する傾向があるので、常に葉柄を取り除きます。サラダロケットは調理中にその風味のかなりの部分を失うので、調理終了の直前に料理に加えます。サラダロケットを使った古典的なイタリア料理は、牛肉のカルパッチョと新鮮なパルメザンチーズと一緒に、またはパルマハムとピザのトッピングとして使用します。クルミのオイルを少し加えると、ロケットのナッツ風味を更に楽しむことができます。また、ペストにして様々なタイプのパスタに使えます。ペストの作り方： オイルを敷いたフライパンで松の実を茶色くなるまで炒ります。サラダロケットを洗って茎を取除きます。ニンニクの皮をむき、みじん切りにして、パルメザンチーズを小さくする。オリーブオイル、フレッシュレモンジュース、塩、コショウと一緒に全ての材料をピューレ状になるまで混ぜる。

**自然な場所:** サラダロケットは地中海と中東が原産ですが、それは昔から中央ヨーロッパでも生産されています。

### 栽培成功:

1~3月に霜から保護するカバーなどを使用して防風された場所、又は室内の窓際で鉢植えで栽培できます。湿ったココファイバー又はハーブ用オーガニック用土の深さ約1cmに3個の種を植えます。発芽後は最も強い苗を残して間引きします。苗が適切に発達するまで、種を蒔いてから約4~6週間かかります。15~20°Cが栽培に理想的です。苗が十分に成長し、霜が降りなくなった5月下旬に屋外に移動できます。土壌に堆肥を加え苗を十分な深さに植え、その上に1cmほど用土を被せます。苗は40~50cm間隔で植えます。

**最高のロケーション:** ブロッコリーは多くの栄養を必要とし、日当たりの良い肥沃で水気を多く含んだ場所でよく育ちます。

**最適なケア:** 栽培中に1~2回野菜用のオーガニック肥料を与え、水も十分に与えます。

**冬に:** 毎年、種を蒔く必要があります。

SKU: 18731 / BIO - Ruccola