



# SAFLAX®



Tips



Mike Peel - CC-BY-SA-4.0

## Helianthus annuus

	..... 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



## Слънчоглед Puschel

Helianthus annuus

**Височина на растех: до 40 сантиметра - цветя: до 13 сантиметра**

Нашият „Puschel“ е джуджето сред слънчогледите и затова е чудесно подходящ за малки лехи, саксии или перваза на прозореца. Достига максимална височина от 40 сантиметра и образува равномерни, пухкави цветове. Всички слънчогледи образуват така наречените псевдоцветове, които се състоят от до 15 000 отделни цветя. Периодът на цъфтежа им обикновено е между юли и октомври. Високото съдържание на нектар, което може да има съдържание на захар до 35% по обяд, привлича множество пеперуди, земни пчели и пчели към прашеца. Но се привличат и хищни насекоми, които поглъщат въшки и други вредители в непосредствена близост. Слънчогледите са така наречените компасни растения, които винаги се обръщат към слънчевата светлина (хелиотропизъм). Пъпката следва слънцето от изток на запад, за да се върне на изток през нощта. Между другото, цъфтящите слънчогледи вече не са хелиотропи. Тогава малките глави сочат предимно по посока на изгрева. Слънчогледовите семки (ядките) имат високо съдържание на ненаситени мастни киселини. В Русия, Турция и Испания ядките често се консумират печени. **Естествено местоположение:** Районът на разпространение на слънчогледа е главно от Северна до Централна Америка и е бил култивиран археологически преди 4000 години на Мисисипи и в Мексико. Испанските мореплаватели донесоха първите слънчогледови семки в Европа през 16 век. **Успешно отглеждане:** Размножаването се извършва най-добре между март и юни. Просто засадете семената директно в градинската почва или в кофа с градинска пръст. В саксията има съотношение 2 растения към саксия с диаметър 35 сантиметра, така че растенията да не се конкурират твърде много за хранителни вещества. Сега поддържайте почвата равномерно влажна. При високи температури семената покръват само след една до две седмици. **Най-доброто местоположение:** Името казва всичко - слънчогледите обичат и имат нужда от светлина и предпочитат пълно слънце. Това важи и за младите растения. **Оптимална грижа:** Нуждата от вода е висока и е най-добре да поливате слънчогледите всеки ден, особено през лятото. Нуждата от хранителни вещества също е изразена и в идеалния случай трябва да се задоволява всяка седмица от април до септември с течен тор за зелени растения. Слънчогледите са добри рязани цветя за вазата. Отстранете всички листа с изключение на горните 2-3 листа от отрязаното стъбло, така че отрязаното ще издържи по-дълго във вазата. **През зимата:** Слънчогледите са едногодишни. Ако оставите избелелите слънчогледи изправени през зимата, те все още ще осигурят храна за птиците, които се хранят със семена.



## Solsikke Puschel

Helianthus annuus

**Væksthøjde: op til 40 centimeter - blomster: op til 13 centimeter**

Vores 'Puschel' er dværgen blandt solsikkerne og er derfor fantastisk velegnet til små bede, urtepotter eller vindueskarmen. Den når en maksimal højde på 40 centimeter og danner jævne, luftige blomster. Alle solsikker danner såkaldte pseudo-blomster, som består af op til 15.000 individuelle blomster. Deres blomstringsperiode er normalt mellem juli og oktober. Det høje nektarindhold, som kan have et sukkerindhold på op til 35 % ved middagstid, tiltrækker talrige sommerfugle, humlebier og bier til pollen. Men også rovinsekter tiltrækkes, som fortærer lus og andre skadedyr i umiddelbar nærhed. Solsikker er såkaldte kompasplanter, der altid vender sig mod sollys (heliotropisme). Knoppen følger solen fra øst til vest for at vende tilbage mod øst om natten. Blomstrende solsikker er i øvrigt ikke længere heliotrope. De små hoveder peger så for det meste i retning af solopgangen. Solsikkefrø (kerner) har et højt indhold af umættede fedtsyrer. I Rusland, Tyrkiet og Spanien spises kernerne ofte ristede. **Naturlig beliggenhed:** Udbredelsesområdet for solsikker er hovedsageligt fra Nord- til Mellemamerika og blev dyrket arkæologisk for 4.000 år siden på Mississippio og i Mexico. Spanske søfarende bragte derefter de første solsikkefrø til Europa i det 16. århundrede. **Successful dyrkning:** Formering udføres bedst mellem marts og juni. Du skal blot plante frøene direkte i havejorden eller i en spand havejord. I potten er der et forhold på 2 planter til en pottediameter på 35 centimeter, så planterne ikke konkurrerer for meget om næringsstoffer. Hold nu jorden jævnt fugtig. Ved varme temperaturer spirer frøene efter blot en til to uger. **Den bedste beliggenhed:** Navnet siger det hele - solsikker elsker og har brug for lys og de foretrækker fuld sol. Dette gælder også for unge planter. **Optimal pleje:** Vandbehovet er højt, og det er bedst at vande dine solsikker hver dag, især om sommeren. Behovet for næringsstoffer er også udtalt og bør ideelt set dækkes ugentligt fra april til september med en flydende gødning til grønne planter. Solsikker er gode afskårne blomster til vasen. Fjern alle undtagen de øverste 2-3 blade fra den afskårne stilk, så snittet holder længere i vasen. **Om vinteren:** Solsikker er enårig. Hvis du lader falmende solsikker stå oprejst om vinteren, vil de stadig give føde til frøædende fugle.



## Sonnenblume Puschel

Helianthus annuus

**Wuchshöhe: Bis 40 Zentimeter - Blüten: Bis 13 Zentimeter**

Unser 'Puschel' ist der Zwerg unter den Sonnenblumen und damit wunderbar für kleine Beete, Blumentöpfe oder die Fensterbank geeignet. Sie erreicht eine Wuchshöhe von maximal 40 Zentimetern und bildet dabei ebenmäßige, puschelige Blüten aus. Alle Sonnenblumen bilden sogenannte Scheinblüten, die aus bis zu 15.000 Einzelblüten bestehen. Ihre Blütezeit liegt gewöhnlich zwischen Juli und Oktober. Der hohe Nektargehalt, der in der Mittagszeit einen Zuckergehalt von bis zu 35% aufweisen kann, lockt zahlreiche Schmetterlinge, Hummeln und Bienen zum Blütenstaub. Aber auch Raubinsekten werden angelockt, die Läuse und andere Schädlinge in der nahen Umgebung vertilgen. Sonnenblumen sind sogenannte Kompasspflanzen, die sich immer dem Sonnenlicht zuzuwenden (Heliotropismus). Die Knospe folgt der Sonne von Ost nach West, um in der Nacht nach Osten zurückzukehren. Blühende Sonnenblumen sind übrigens nicht mehr heliotrop. Die Köpfchen zeigen dann überwiegend in Richtung Sonnenaufgang. Die Sonnenblumensamen (Kerne) verfügen über einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. In Russland, der Türkei und Spanien werden die Kerne gerne in gerösteter Form gegessen. **Naturstandort:** Das Verbreitungsgebiet von Sonnenblumen befindet sich vor allem von Nord- bis Mittelamerika und wurden bereits vor 4.000 Jahren am Mississippi und in Mexiko archäologisch nachweisbar angebaut. Spanische Seefahrer brachten die ersten Sonnenblumensamen dann im 16. Jahrhundert nach Europa. **Anzucht:** Die Anzucht erfolgt am besten zwischen März und Juni. Setzen Sie die Samen einfach direkt in den Gartenboden oder in einen Kübel mit Gartenerde. Im Kübel gilt ein Verhältnis von 2 Pflanzen auf 35 Zentimeter Topfdurchmesser, damit die Pflanzen nicht zu stark um Nährstoffe konkurrieren. Halten Sie die Erde jetzt gleichmäßig feucht. Bei warmen Temperaturen keimen die Samen bereits nach ein bis zwei Wochen. **Standort:** Der Name sagt es bereits - Sonnenblumen lieben und brauchen Licht und am liebsten mögen sie volle Sonne. Dies gilt auch bereits für Jungpflanzen. **Pflege:** Der Wasserbedarf ist hoch und Sie sollten Ihre Sonnenblumen vor allem im Sommer am besten täglich versorgen. Auch der Nährstoffbedarf ist ausgeprägt und sollte in der Zeit von April bis September am besten wöchentlich mit einem flüssigen Grünpflanzdünger gestillt werden. Sonnenblumen eignen sich gut als Schnittblumen für die Vase. Entfernen Sie vom abgeschnittenen Stiel bis auf die oberen zwei bis drei alle Blätter, damit der Schnitt in der Vase länger haltbar ist. **Im Winter:** Sonnenblumen sind einjährig. Wenn Sie im Winter die verblühten Sonnenblumen aufrecht stehen lassen, bieten sie noch Nahrung für Samen fressende Vögel.



## Dwarf Sunflower

Helianthus annuus

**Growth height: up to 40 centimetres - Flowers: up to 13 centimetres**

This is the dwarf among the sunflowers and therefore wonderfully suitable for small beds, flower pots or the windowsill. It grows to a maximum height of 40 centimetres and forms even, pushy flowers. All sunflowers form so called pseudo blooms, which consist of up to 15,000 individual blooms. Their flowering time is usually between July and October. The high nectar content, which can have a sugar content of up to 35% at midday, attracts numerous butterflies, bumblebees and bees to the pollen. However, predatory insects are also attracted, which kill lice and other pests in the vicinity. Sunflowers are so-called compass plants that always turn towards the sunlight (heliotropism). The bud follows the sun from east to west to return to the east at night. Incidentally, blooming sunflowers are no longer heliotropic. Their heads then point mainly in the direction of sunrise. The sunflower seeds (seeds) have a high content of unsaturated fatty acids. In Russia, Turkey and Spain the seeds are often eaten roasted. **Natural location:** The distribution area of sunflowers is mainly from North to Central America and was already archeologically demonstrably cultivated on the Mississippi and in Mexico 4,000 years ago. Spanish sailors brought the first sunflower seeds to Europe in the 16th century. **Successful cultivation:** The best time to grow sunflowers is between March and June. Simply place the seeds directly in the garden soil or in a tub of garden soil. In the tub, there is a ratio of 2 plants per 35 centimetre pot diameter, so that the plants do not compete too much for nutrients. Now keep the soil evenly moist. In warm temperatures the seeds will germinate after one to two weeks. **The best location:** As the name indicates - sunflowers love and need light and they like full sun. This also applies to young plants **Optimal care:** The need for water is high and you should supply your sunflowers daily, especially in summer. The need for nutrients is also high and it is best to nurse them weekly with a liquid green plant fertilizer from April to September. Sunflowers are well suited as cut flowers for the vase. Remove all the leaves from the cut style except the top two or three, so that the cut in the vase will last longer. **In the winter:** Sunflowers are annuals. If you leave the sunflowers standing upright in winter, they will still provide food for seed-eating birds.



## Πäevalill Puschel Helianthus annuus

**Κasvukõrgus: kuni 40 sentimeetrit - lilled: kuni 13 sentimeetrit**

Meie 'Puschel' on päevalilled seas kääbus ja sobib seetõttu suurepäraselt väikesesse peenardesse, lillepottidesse või aknalauale. See ulatub maksimaalselt 40 sentimeetri kõrgusele ja moodustab ühtlaselt kohevad õied. Kõik päevalilled moodustavad nn pseudolilled, mis koosnevad kuni 15 000 üksikust õiest. Nende õitsemisperiood on tavaliselt juulist oktoobrini. Kõrge nektarisaldus, mille suhkrusisaldus võib keskpäeval olla kuni 35%, meelitab õietolmu juurde arvukalt liblikaid, kimalasi ja mesilasi. Kuid ligi meelitavad ka röövputukad, kes õgivad täid ja muid vahetus läheduses olevaid kahjureid. Päevalilled on nn kompasstaimed, mis pöörduvad alati päikesevalguse poole (heliotropism). Pung jälgib päikest idast läände, et öösel tagasi itta naasta. Muide, õitsevad päevalilled pole enam heliotroopsed. Väikesed pead näitavad siis enamasti päikesetõusu suunas. Päevalilleseemnetes (tuumades) on kõrge küllastumata rasvhapete sisaldus. Venemaal, Türgis ja Hispaania süüaüks tuumasid sageli röstitud. **Looduslik asukoht:** Päevalilled leviala on peamiselt Põhja-Ameerikast Kesk-Ameerikani ja seda kasvatati arheoloogiliselt 4000 aastat tagasi Mississippis ja Mehhiikos. Hispaania meresõitjad tõid seejärel 16. sajandil Euroopasse esimesed päevalilleseemned. **Edukas kasvatamine:** Paljudamine on kõige parem teha märtsist juunini. Istutage seemned lihtsalt otse aiamaulda või ämbris aiamaulda. Potis on suhe 2 taime poti läbimõelduga 35 sentimeetrit, et taimed toita teineteist liigselt ei võistleks. Nüüd hoia muld ühtlaselt niiske. Sooljal temperatuuril idanevad seemned juba ühe kuni kahe nädala pärast. **Parim asukoht:** Nimi ütleb kõik – päevalilled armastavad ja vajavad valgust ning eelistavad lauspäikest. See kehtib ka noorte taimede kohta. **Optimaalne hooldus:** Veevajadus on suur ja kõige parem on päevalilli kasta iga päev, eriti suvel. Toitainete vajadus on samuti väljendunud ja ideaaljuhul tuleks seda rahuldada igal nädalal aprillist septembrini rohelistele taimedele mõeldud vedelväetisega. Päevalilled on vaasi head lõikelilled. Eemaldage lõigatud varre küljest kõik peale 2–3 ülemise lehe, et lõige püsiks vaasis kauem. **Talvel:** Päevalilled on üheaastased. Kui jätate pleekinud päevalilled talvel püsti, annavad need siiski toitu seemnetoidulistele lindudele.



## Auringonkukka Puschel Helianthus annuus

**Κasvukorkeus: jopa 40 senttimetriä - kukat: jopa 13 senttimetriä**

Meidän 'Puschel' on kääpiö auringonkukkin joukossa ja sopii siksi erinomaisesti pieniin penkkeihin, kukkaruukkuihin tai ikkunalaudalle. Se saavuttaa maksimikorkeuden 40 senttimetriä ja muodostaa tasaisia, pörröisiä kukkia. Kaikki auringonkukat muodostavat niin kutsuttuja pseudokukkia, jotka koostuvat jopa 15 000 yksittäisestä kukkasta. Niiden kukinta-aika on yleensä heinä-lokakuussa. Korkea nektaripitoisuus, jonka sokeripitoisuus voi olla keskipäivällä jopa 35 %, houkuttelee siitepölyyn lukuisia perhosia, kimalaisia ja mehiläisiä. Mutta myös saalistushyönteiset houkuttelevat puoleensa, jotka syövät täitä ja muita tuholaisia välittömässä läheisyydessä. Auringonkukat ovat niin sanottuja kompassikasveja, jotka kääntyvät aina auringonvaloa kohti (heliotropismi). Silmu seuraa aurinkoa idästä länteen palatakseen yöllä itään. Muuten, kukkivat auringonkukat eivät ole enää heliotrooppisia. Pienet pääät osoittavat silloin enimmäkseen auringonnousun suuntaan. Auringonkukansiemenissä (ytimissä) on runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja. Venäjällä, Turkissa ja Espanjassa jyvät syödään usein paahdettuna. **Luonnollinen sijainti:** Auringonkukkien levinneisyysalue on pääasiassa pohjoisesta Keski-Amerikkaan, ja sitä viljeltiin arkeologisesti 4000 vuotta sitten Mississippillä ja Meksikossa. Espanjalaiset merenkulkijat toivat sitten ensimmäiset auringonkukansiemenet Eurooppaan 1500-luvulla. **Onnistunut viljely:** Lisääntyminen on parasta tehdä maaliskuu-kesäkuussa. Istuta siemenet suoraan puutarhamaahan tai ämpäriin puutarhamaata. Ruukussa on suhde 2 kasvia ruukun halkaisijaltaan 35 senttimetriin, jotta kasvit eivät kilpaile liikaa ravinteista. Pidä nyt maa tasaisen kosteana. Lämpimissä lämpötiloissa siemenet itävät jo yhden tai kahden viikon kuluttua. **Paras sijainti:** Nimi kertoo kaiken - auringonkukat rakastavat ja tarvitsevat valoa ja pitävät täydestä auringosta. Tämä koskee myös nuoria kasveja. **Optimaalinen hoito:** Vedentarve on korkea ja auringonkukat on parasta kastella joka päivä, varsinkin kesällä. Ravinteiden tarve on myös selvä, ja se tulisi mieluiten tyydyttää viikoittain huhtikuusta syyskuuhun viherkasveille tarkoitettulla nestemäisellä lannoitteella. Auringonkukat ovat hyviä leikkokukkia maljakoon. Poista leikatusta varresta kaikki paitsi 2-3 ylintä lehteä, jotta vilto kestää pidempään maljakossa. **Talvella:** Auringonkukat ovat yksivuotisia. Jos jätät haalistuneet auringonkukat pystyasentoon talveksi, ne tarjoavat silti ruokaa siemeniä syöville linnuille.



## Tournesol nain Helianthus annuus

**Hauteur de croissance : jusqu'à 40 centimètres - Fleurs : jusqu'à 13 centimètres**

C'est le nain parmi les tournesols et convient donc merveilleusement aux petits lits, aux pots de fleurs ou au rebord de la fenêtre. Elle atteint une hauteur maximale de 40 centimètres et forme des fleurs régulières et pulpeuses. Tous les tournesols forment ce qu'on appelle des pseudo-floraisons, qui comprennent jusqu'à 15 000 fleurs individuelles. Leur période de floraison se situe généralement entre juillet et octobre. La forte teneur en nectar, qui peut avoir une teneur en sucre allant jusqu'à 35 % à midi, attire de nombreux papillons, bourdons et abeilles vers le pollen. Cependant, les insectes prédateurs sont également attirés, ce qui tue les poux et autres nuisibles à proximité. Le tournesol est une plante dite "compas" qui se tourne toujours vers le soleil (héliotropisme). Le bourgeon suit le soleil d'est en ouest pour revenir à l'est la nuit. D'ailleurs, les tournesols en fleurs ne sont plus héliotropiques. Leurs têtes sont alors principalement orientées vers le lever du soleil. Les graines de tournesol (graines) ont une teneur élevée en acides gras insaturés. En Russie, en Turquie et en Espagne, les graines sont souvent consommées grillées. **Emplacement naturel:** L'aire de répartition du tournesol s'étend principalement de l'Amérique du Nord à l'Amérique centrale et il était déjà cultivé, de façon archéologique, sur le Mississippi et au Mexique il y a 4 000 ans. Les marins espagnols ont apporté les premières graines de tournesol en Europe au XVIe siècle. **Culture réussie:** La meilleure période pour cultiver des tournesols se situe entre mars et juin. Il suffit de placer les graines directement dans la terre du jardin ou dans un bac de terre de jardin. Dans le bac, il y a un ratio de 2 plantes par 35 centimètres de diamètre de pot, afin que les plantes ne se fassent pas trop concurrence pour les nutriments. Maintenant, gardez le sol uniformément humide. Par temps chaud, les graines germent au bout d'une à deux semaines. **Le meilleur emplacement:** Le nom dit tout - les tournesols aiment et ont besoin de lumière et ils aiment le plein soleil. Cela s'applique également aux jeunes plantes. **Soins optimaux:** Les besoins en eau sont élevés et vous devez fournir vos tournesols quotidiennement, surtout en été. Les besoins en nutriments sont également élevés et il est préférable de les nourrir chaque semaine avec un engrais liquide pour plantes vertes d'avril à septembre. Les tournesols conviennent bien comme fleurs coupées pour le vase. Retirez toutes les feuilles du style de coupe, sauf les deux ou trois supérieures, afin que la coupe dans le vase dure plus longtemps. **En hiver:** Le tournesol est une plante annuelle. Si vous laissez les tournesols debout en hiver, ils fourniront encore de la nourriture aux oiseaux mangeurs de graines.



## Ηλιανθος Puschel Helianthus annuus

**Ύψος ανάπτυξης: έως 40 εκατοστά - λουλούδια: έως 13 εκατοστά**

Το δικό μας «Puschel» είναι ο νάνος ανάμεσα στους ηλιανθους και επομένως ταιριάζει υπέροχα για μικρά κρεβάτια, γλάστρες ή το περβάζι. Φτάνει σε μέγιστο ύψος τα 40 εκατοστά και σχηματίζει ομοιόμορφα, χνουδωτά άνθη. Όλοι οι ηλιανθοί σχηματίζουν τα λεγόμενα ψευδοάνθη, τα οποία αποτελούνται από έως και 15.000 μεμονωμένα άνθη. Η περίοδος ανθοφορίας τους είναι συνήθως μεταξύ Ιουλίου και Οκτωβρίου. Η υψηλή περιεκτικότητα σε νέκταρ, η οποία μπορεί να έχει περιεκτικότητα σε ζάχαρη έως και 35% το μεσημέρι, προσελκύει πολυάριθμες πεταλούδες, μέλισσες και μέλισσες στη γύρη. Αλλά προσελκύονται και αρπακτικά έντομα, τα οποία καταβροχθίζουν τις φέριες και άλλα παράσιτα σε άμεση γενετήσιαση. Οι ηλιανθοί είναι τα λεγόμενα φυτά της πιεζίδας που στρέφονται πάντα προς το φως του ήλιου (ηλιωτροπισμός). Το μπουμπούκι ακολουθεί τον ήλιο από την ανατολή προς τη δύση για να επιστρέψει ανατολικά τη νύχτα. Παρεμπιπτόντως, τα ανθισμένα ηλιωτρόπια δεν είναι πλέον ηλιωτρόπια. Τα μικρά κεφάλια στη συνέχεια δείχνουν κυρίως προς την κατεύθυνση της ανατολής του ήλιου. Οι ηλιόσποροι (πιρηνές) έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Στη Ρωσία, την Τουρκία και την Ισπανία, τα κουκούτσια τρώγονται συχνά ψητά. **Φυσική τοποθεσία:** Η περιοχή διανομής των ηλιανθων είναι κυρίως από τη Βόρεια προς την Κεντρική Αμερική και καλλιιεργήθηκε αρχαιολογικά πριν από 4.000 χρόνια στον Μισισσιππί και στο Μεξικό. Οι Ισπανοί ναυτικοί έφεραν τότε τους πρώτους ηλιόσπορους στην Ευρώπη τον 16ο αιώνα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Ο πολλαπλασιασμός γίνεται καλύτερα μεταξύ Μαρτίου και Ιουνίου. Απλώς φυτέψτε τους σπόρους απευθείας στο έδαφος του κήπου ή σε έναν κουβά με χώμα κήπου. Στη γλάστρα υπάρχει αναλογία 2 φυτών με διάμετρο γλάστρας 35 εκατοστών, ώστε τα φυτά να μην ανταγωνίζονται πολύ για θρεπτικά συστατικά. Τώρα κρατήστε το χώμα ομοιόμορφα υγρό. Σε ζεστές θερμοκρασίες, οι σπόροι βλασταίνουν μετά από μόλις μία έως δύο εβδομάδες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το όνομα τα λέει όλα - οι ηλιανθοί αγαπούν και χρειάζονται φως και προτιμούν τον ήλιο. Αυτό ισχύει και για νεαρά φυτά. **Βέλτιστη φροντίδα:** Οι απαιτήσεις σε νερό είναι υψηλές και είναι καλύτερο να ποτίζετε τους ηλιανθους σας καθημερινά, ειδικά το καλοκαίρι. Η ανάγκη για θρεπτικά συστατικά είναι επίσης έντονη και θα πρέπει ιδανικά να ικανοποιείται κάθε εβδομάδα από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο με ένα υγρό λίπασμα για πράσινα φυτά. Οι ηλιανθοί είναι καλά κομμένα λουλούδια για το βάζο. Αφαιρέστε όλα εκτός από τα πάνω 2-3 φύλλα από το κομμένο στέλεχος, ώστε η κοπή να διαρκέσει περισσότερο στο βάζο. **Το χεμώνα:** Οι ηλιανθοί είναι ετήσιοι. Εάν αφήσετε ξεθωριασμένα ηλιωτρόπια όρθια το χειμώνα, θα εξακολουθούν να παρέχουν τροφή για τα πουλιά που τρώνε σπόρους.



## Puschel lus na gréine

Helianthus annuus

**Airde fáis: suas le ceintiméadar 40 - bláthanna: suas le 13 ceintiméadar**

Is é ár 'Puschel' an dwarf i measc na lus na gréine agus mar sin tá sé an-oiriúnach do leapacha beaga, potaí bláthanna nó an fuinneoige. Sroicteann sé airde uasta de 40 ceintiméadar agus foirmeacha fiú, bláthanna clúmhach. Cruthaíonn gach lus na gréine bláthanna bréige mar a thugtar air, ina bhfuil suas le 15,000 bláthanna aonair. Is gnách go mbíonn a dtéimhse bláthanna idir Iúil agus Deireadh Fómhair. Meallann an t-ábhar ard neachtair, ar féidir le cion siúcra suas le 35% a bheith ann ag meán lae, go leor féileacáin, bumblebees agus beacha chuig an bpailín. Ach mealltar feithidí creiche freisin, a itheann míolta agus lotnaidí eile sa gharchomharsanacht. Is plandaí compáis mar a thugtar orthu iad lus na gréine a chasann i gcónaí i dtreo solas na gréine (heliotropachas). Leanann an bachlóg an ghrian ón oirthear go dtí an iarthar chun fillleadh soir san oíche. Teagmhasach, ní heliotrope iad bláthanna gréine bláthanna a thuilleadh. Is mó a díríonn na cinn bheaga i dtreo éirí na gréine. Tá cion ard aigéid shailleacha neamsháithithe ag síolta lus na gréine (eithne). Sa Rúis, sa Tuirc agus sa Spáinn, is minic a itheann na heithne rósta. **Suíomh nádúrtha:** Tá limistéar dáilte na lus na gréine go príomha ó Thuaidh go Meiriceá Láir agus saothraíodh é go seandálaíochta 4,000 bliain ó shin ar an Mississippi agus i Meicsiceo. Thug maraithé Spáinneacha na chéad síolta lus na gréine chuig an Eoraip ansin sa 16ú haois. **Saothráthúil:** Is fearr iomadú a dhéanamh idir Márta agus Meitheamh. Níl ort ach na síolta a phlandáil go díreach san ithir gairdín nó i mbuicéad ithreach gairdín. Sa phota, tá cóimheas idir 2 phlandaí agus trastomhas pota de 35 ceintiméadar, ionas nach mbeidh na plandaí san iomaíocht i bhfad ró-le haghaidh cothaithe. Anois coinnigh an ithir go cothrom tais. I dtéocht te, péacann na síolta tar éis seachtain amháin nó dhá sheachtain. **An suíomh is fearr:** Deir an t-ainm go léir - is breá le lus na gréine agus tá gá acu le solas agus is fearr leo an ghrian iomlán. Baineann sé seo freisin le plandaí óga. **Cúram is fearr is féidir:** Tá an ríachtanas uisce ard agus is fearr do lus na gréine a uisce gach lá, go háirithe sa samhradh. Léirítear an gá atá le cothaithe freisin agus go hidéalach ba cheart é a shásamh go seachtainiúil ó Aibreán go Meán Fómhair le leasachán leachtach do phlandaí glasa. Is bláthanna gearrtha maith iad lus na gréine don vása. Bain na duilleoga go léir ach amháin an 2-3 barr ón ngas gearrtha ionas go mairfidh an gearrtha níos faide sa vása. **Sa gheimhreadh:** Tá lus na gréine bliantúil. Má fhágann tú lus na gréine faded ina seasamh sa gheimhreadh, cuirfidh siad bia ar fáil fós d'éin a itheann síolta.



## Sólblómaolía Puschel

Helianthus annuus

**Vaxtarhæð: allt að 40 sentimetrar - blóm: allt að 13 sentimetrar**

'Puschel' okkar er dvergurinn meðal sólblómanna og hentar því frábærlega í lítil beð, blómapotta eða gluggakistuna. Hann nær 40 sentímetra hámarkshæð og myndar jöfn, dúnkenn blóm. Öll sólblóm myndra svokölluð gerviblóm, sem samanstanda af allt að 15.000 einstökum blómum. Blómstrandi tímabil þeirra er venjulega á milli júlí og október. Hátt nektarinnihald, sem getur haft allt að 35% sykursmagn um hádegi, laðar fjölda fiðrilda, humla og býflugna að frjórnunum. En einnig laðast að rándýr skordýr sem éta lús og aðra skaðvalda í næsta nágrenni. Sólblóm eru svokallaðar áttavítaplöntur sem snúa alltaf í átt að sólarljósinu (heliotropism). Brumurinn fylgir sólinni frá austri til vesturs til að snúa aftur austur á nóttunni. Tilviljun, blómstrandi sólblóm eru ekki lengur heliotrope. Litlu hausarnir vísa þá að mestu í átt að sólarupprásinni. Sólblómafræ (kjarna) hafa mikið innihald af ómettuðum fitusýrum. Í Rússlandi, Tyrklandi og Spáni eru kjarnarnir oft borðaðir ristaðir. **Náttúruleg staðsetning:** Dreifingarsvæði sólblóma er aðallega frá Norður- til Mið-Ameríku og var ræktað fornleifafræðilega fyrir 4.000 árum síðan á Mississippi og í Mexíkó. Spænskir sjómenn fluttu síðan fyrstu sólblómafræin til Evrópu á 16. öld. **Árangursrík ræktun:** Fjölgun er best á milli mars og júní. Gróðursettu fræin einfaldlega beint í garðjarðveginn eða í fótu af garðjarðvegi. Í pottinum er hlutfallið 2 plöntur á móti 35 sentímetra pottþvermál svo að plönturnar keppa ekki of mikið um næringarefni. Haltu nú jarðveginum jafnt raka. Við heitt hitastig spíra fræin eftir aðeins eina til tvær vikur. **Besta staðsetningin:** Nafnið segir allt sem segja þarf - sólblóm elska og þurfa ljós og þau kjósa fulla sól. Þetta á einnig við um ungar plöntur. **Besta umönnun:** Vatnsþörfin er mikil og best er að vökva sólblómin á hverjum degi, sérstaklega á sumrin. Þörfin fyrir næringarefni er einnig áberandi og ætti helst að fullnægja henni vikulega frá apríl til september með fljótandi áburði fyrir grænar plöntur. Sólblóm eru góð afskorin blóm í vasann. Fjarlægðu öll blöðin nema efstu 2-3 blöðin af skornum stilknum svo skurðurinn endist lengur í vasanum. **Á veturna:** Sólblóm eru árleg. Ef þú skilur fölnuð sólblóm eftir upprétt á veturna munu þau samt sjá fyrir fuglum sem éta fræ.



## Girasole nano

Helianthus annuus

**Altezza di crescita: fino a 40 centimetri - Fiori: fino a 13 centimetri**

Questo è il nano tra i girasoli e quindi meravigliosamente adatto a piccole aiuole, vasi di fiori o al davanzale. Raggiunge un'altezza massima di crescita di 40 centimetri e forma fiori uniformi e soffici. Tutti i girasoli formano le cosiddette pseudo fioriture, che consistono in un massimo di 15.000 singole fioriture. Il loro periodo di fioritura è solitamente tra luglio e ottobre. L'elevato contenuto di nettare, che a mezzogiorno può raggiungere il 35% di zuccheri, attira al polline numerose farfalle, calabroni e api. Tuttavia, sono attratti anche gli insetti predatori, che uccidono i pidocchi e altri parassiti nelle vicinanze. I girasoli sono le cosiddette piante a bussola che si rivolgono sempre verso la luce del sole (eliotropismo). Il germoglio segue il sole da est a ovest per tornare a est di notte. Per inciso, i girasoli in fiore non sono più eliotropi. Le loro teste puntano poi principalmente in direzione dell'alba. I semi di girasole (semi) hanno un alto contenuto di acidi grassi insaturi. In Russia, Turchia e Spagna i semi vengono spesso mangiati arrostiti. **Posizione naturale:** L'area di distribuzione dei girasoli si estende principalmente dal Nord al Centro America ed era già archeologicamente coltivata sul Mississippi e in Messico 4.000 anni fa. I marinai spagnoli portarono i primi semi di girasole in Europa nel XVI secolo. **Coltivazione riuscita:** Il periodo migliore per coltivare i girasoli è tra marzo e giugno. Basta posizionare i semi direttamente nel terreno del giardino o in una vasca di terra da giardino. Nella vasca, c'è un rapporto di 2 piante per 35 centimetri di diametro del vaso, in modo che le piante non competano troppo per le sostanze nutritive. Ora mantenete il terreno uniformemente umido. A temperature calde i semi germoglieranno dopo una o due settimane. **La posizione migliore:** Il nome dice tutto - i girasoli amano e hanno bisogno di luce e amano il pieno sole. Questo vale anche per le piante giovani. **Cura ottimale:** Il bisogno di acqua è alto e si dovrebbe fornire i girasoli tutti i giorni, soprattutto in estate. Anche il fabbisogno di sostanze nutritive è elevato ed è meglio nutrirli settimanalmente con un fertilizzante liquido verde per piante da aprile a settembre. I girasoli si prestano bene come fiori recisi per il vaso. Togliere tutte le foglie dal taglio, tranne le prime due o tre, in modo che il taglio nel vaso duri più a lungo. **In inverno:** I girasoli sono annuali. Se lasciate i girasoli in piedi in inverno, essi continueranno a fornire cibo per gli uccelli mangiatori di semi.



## Suncokret Puschel

Helianthus annuus

**Visina rasta: do 40 centimetara - cvjetovi: do 13 centimetara**

Naš 'Puschel' je patuljak među suncokretima i stoga je izvršno prikladan za male gredice, posude za cvijeće ili prozorsku dasku. Doseže maksimalnu visinu od 40 centimetara i formira ravnomjerne, pahuljaste cvjetove. Svi suncokreti tvore takozvane pseudocvjetove, koji se sastoje od do 15.000 pojedinačnih cvjetova. Njihovo razdoblje cvatnje je obično između srpnja i listopada. Visok sadržaj nektara, koji u podne može imati sadržaj šećera i do 35%, privlači pelud brojne leptire, bumbare i pčele. Ali privlače se i grabežljivi kukci koji proždiru uši i druge štetočine u neposrednoj blizini. Suncokreti su takozvane biljke kompasi koje su uvijek okrenute prema sunčevoj svjetlosti (heliotropizam). Pupoljak slijedi sunce od istoka prema zapadu da bi se noću vratio na istok. Usput, cvjetni suncokret više nije heliotrop. Glavice tada većinom pokazuju u smjeru izlaska sunca. Sjemenke suncokreta (jezgre) imaju visok sadržaj nezasićenih masnih kiselina. U Rusiji, Turskoj i Španjolskoj jezgre se često jedu pečene. **Zemlja porijekla:** Područje rasprostranjenosti suncokreta uglavnom je od Sjeverne do Srednje Amerike, a arheološki se uzgajao prije 4000 godina na Mississippiju iu Meksiku. Španjolski pomorci su potom u 16. stoljeću donijeli prve sjemenke suncokreta u Europu. **Uspješan uzgoj:** Razmnožavanje je najbolje obaviti između ožujka i lipnja. Jednostavno posadite sjeme izravno u vrtnu zemlju ili u kantu vrtnu zemlje. U posudi je omjer 2 biljke na posudu promjera 35 centimetara, kako se biljke ne bi previše natjecale oko hranjiva. Sada održavajte tlo ravnomjerno vlažnim. Na visokim temperaturama sjeme klija nakon samo jednog do dva tjedna. **Najbolja lokacija:** Ime govori sve - suncokreti vole i trebaju svjetlost i više vole puno sunca. To vrijedi i za mlade biljke. **Optimalna njega:** Potrebe za vodom su velike i najbolje je zalijevati suncokret svaki dan, posebno ljeti. Potreba za hranjivim tvarima također je izražena i idealno ju je zadovoljiti tjedno od travnja do rujna tekućim gnojivom za zelene biljke. Suncokreti su dobro rezano cvijeće za vazuu. Uklonite sve osim 2-3 gornja lista s odrezane stabljike kako bi rez duže trajao u vazuu. **U zimi:** Suncokreti su jednogodišnji. Ako zimi ostavite ocvale suncokrete uspravne, oni će i dalje biti hrana za ptice koje se hrane sjemenkama.



## Saulespuķu Puščela

Helianthus annuus

**Augšanas augstums: līdz 40 centimetriem - ziedi: līdz 13 centimetriem**

Mūsu 'Puschel' ir punduris starp saulespuķēm un tāpēc ir lieliski piemērots mazām dobēm, puķu podiem vai palodzei. Tas sasniedz maksimālo augstumu 40 centimetru un veido vienmērīgus, pūkainus ziedus. Visas saulespuķes veido tā sauktos pseidoziedus, kas sastāv no līdz pat 15 000 atsevišķiem ziediem. To ziedēšanas periods parasti ir no jūlija līdz oktobrim. Augstais nektāra saturs, kura cukura saturs pusdienlaikā var būt līdz 35%, ziedputekšņiem piesaista daudzus tauriņus, kameņus un bites. Taču tiek piesaistīti arī plēsīgie kukaiņi, kas tiešā tuvumā aprij utis un citus kaitēkļus. Saulespuķes ir tā sauktie kompas augi, kas vienmēr vērsās pret saules gaismu (heliotropisms). Pumpuri seko saulei no austrumiem uz rietumiem, lai naktī atgrieztos austrumos. Starp citu, ziedošās saulespuķes vairs nav heliotrops. Mazās galviņas tad lielākoties norāda saullēkta virzienā. Saulespuķu sēklas (kauliņos) ir augsts nepiesātināto taukskābju saturs. Krievijā, Turcijā un Spānijā kodolus bieži ēd grauzdētus. **Dabiska vieta:** Saulespuķu izplatības apgabals galvenokārt ir no Ziemeļamerikas līdz Centrālamerikai un tika kultivēts arheoloģiski pirms 4000 gadiem Misisipi salās un Meksikā. Spānijas jūrasbraucēji 16. gadsimtā atveda uz Eiropu pirmās saulespuķu sēklas. **Veiksmīga audzēšana:** Pavairošanu vislabāk veikt no marta līdz jūnijam. Vienkārši iestādiet sēklas tieši dārzeņu augsnes spainī. Podā ir 2 stādu attiecība pret poda diametru 35 centimetri, lai augi pārāk nesacenstos par barības vielām. Tagad saglabājiet augsni vienmērīgi mitru. Siltā temperatūrā sēklas dīgst jau pēc vienas līdz divām nedēļām. **Labākā atrašanās vieta:** Nosaukums izsaka visu – saulespuķes mīl un tai ir vajadzīga gaisma, un tās dod priekšroku pilnai saulei. Tas attiecas arī uz jauniem augiem. **Optimāla aprūpe:** Nepieciešamība pēc ūdens ir liela, un vislabāk ir laistīt saulespuķes katru dienu, īpaši vasarā. Arī barības vielu nepieciešamība ir izteikta, un ideālā gadījumā to vajadzētu apmierināt katru nedēļu no aprīļa līdz septembrim ar šķidro mēslojumu zaļajiem augiem. Saulespuķes ir labi grieztie ziedi vāzei. No nogrieztā kāta noņemiet visas lapas, izņemot augšējās 2–3 lapas, lai griezumā vāzē saglabātos ilgāk. **Ziemā:** Saulespuķes ir viengadīgas. Ja ziemā atstājat izbalējušas saulespuķes stāvas, tās joprojām nodrošinās barību putniem, kas ēd sēklas.



## Saulēgražu Puschel

Helianthus annuus

**Augimo aukštis: iki 40 centimetru - ziedai: iki 13 centimetru**

Mūsu „Puschel” yra nykštukas tarp saulėgražų, todėl puikiai tinka mažoms lysvėms, gėlių vazonom ar palangėms. Jis pasiekia maksimalų 40 centimetrų aukštį ir formuoja lygius, purius žiedus. Visos saulėgražos sudaro vadinamąsias pseudo gėles, kurias sudaro iki 15 000 atskirų gėlių. Jų žydėjimo laikotarpis paprastai yra nuo liepos iki spalio. Didelis nektaro kiekis, kurio cukraus kiekis vidurdienį gali siekti iki 35%, į žiedadulkes pritraukia daugybę drugelių, kamanių ir bičių. Tačiau vilioja ir plėšrūs vabzdžiai, kurie ryja utėles ir kitus netoliese esančius kenkėjus. Saulėgražos yra vadinamieji kompasiniai augalai, kurie visada atsisuka į saulės šviesą (heliotropizmas). Pumpuras seka saulę iš rytų į vakarus ir naktį grįžta į rytus. Beje, žydinčios saulėgražos nebėra heliotropas. Mažos galvutės dažniausiai rodo saulėtėkio kryptį. Saulėgražų sėklos (branduoliai) turi daug nesočiųjų riebalų rūgščių. Rusijoje, Turkijoje ir Ispanijoje branduoliai dažnai valgomi skrudinti. **Natūrali vieta:** Saulėgražų paplitimo sritis daugiausia yra nuo Šiaurės iki Centrinės Amerikos ir buvo auginama archeologiškai prieš 4000 metų Misisipėje ir Meksikoje. Ispanijos jūreiviai tada XVI amžiuje į Europą atvežė pirmąsias saulėgražų sėklas. **Sėkmingas auginimas:** Dauginti geriausia kovo–birželio mėnesiais. Tiesiog pasodinkite sėklas tiesiai į sodą žemę arba į kibirą sodo žemės. Vazone yra 2 augalų ir 35 centimetrų vazono skersmens santykis, kad augalai per daug nekonguruotų dėl maisto medžiagų. Dabar laikykite žemę tolygiai drėgną. Šiltoje temperatūroje sėklos sudygsta vos po vienos ar dviejų savaitių. **Geriausia vieta:** Pavadinimas pasako viską – saulėgražos mėgsta šviesą, jai reikia šviesos, o joms labiau patinka pilna saulė. Tai taip pat taikoma jauniems augalams. **Optimali priežiūra:** Vandens poreikis yra didelis, todėl saulėgražas geriausia laistyti kiekvieną dieną, ypač vasarą. Maistinių medžiagų poreikis taip pat yra ryškus ir idealiu atveju jį reikėtų tenkinti kas savaitę nuo balandžio iki rugsėjo skystomis trąšomis žaliesiems augalams. Saulėgražos yra geros skintos gėlės vazoje. Nuo nupjauto stiebo nuimkite visus lapus, išskyrus viršutinius 2–3, kad pjūvis ilgiau išliktų vazoje. **Ziemą:** Saulėgražos yra vienmetės. Jei žiemą paliksite išblukusias saulėgražas stačias, jos vis tiek aprūpins sėklas lesančius paukščius.



## Puschel tal-ġirasol

Helianthus annuus

**Għoli tat-tkabbir: sa centimetru 40 - fjuri: sa centimetru 13**

Il-'Puschel' tagħna huwa n-nanu fost il-ġirasol u għalhekk huwa adattat mill-isbaħ għal sodod žgħar, qsari tal-fjuri jew it-tieqa. Jilħaq għoli massimu ta '40 centimetru u jiffirma fjuri uniformi, fluffy. Il-ġirasol kollha jiffurmaw l-hekk imsejha psewdo-fjuri, li jikkonsistu f'sa 15,000 fjura individwali. Il-perjodu tal-fjoritura tagħhom huwa generalment bejn Lulju u Ottubru. Il-kontenut għoli tan-nektar, li jista' jkollu kontenut ta' zokkor sa 35% f'nofsinhar, jattira bosta friefet, bumblebees u naħal lejn il-polline. Iżda huma attirati wkoll insetti predatorji, li jibilgħu l-qamel u pesti oħra fil-viċinanza immedjata. Il-ġirasol huma l-hekk imsejha pjanti tal-kumpass li dejjem iduru lejn id-dawl tax-xemx (heliotropism). Il-bud isegwi x-xemx mil-lvant għall-punent biex jirritorna lejn il-lvant bil-lejl. Incidentalment, il-ġirasol tal-fjuri m'għadhomx heliotrope. L-irjus iż-żgħar imbagħad jippuntaw l-aktar fid-direzzjoni tat-tluġ ix-xemx. Iż-żerriegħa tal-ġirasol (qlub) għandhom kontenut għoli ta' 'acidi grassi mhux saturati. Fir-Russja, it-Turkija u Spanja, il-qlub spiss jittieklu mixwi. **Post naturali:** Iż-zona tad-distribuzzjoni tal-ġirasol hija prinċipalment mit-Tramuntana għall-Amerika Centrali u kienet ikkultivata arkeoloġikament 4,000 sena ilu fuq il-Mississippi u fil-Messiku. Il-baħħara Spanjoli m'bagħad għabu l-ewwel żerriegħa tal-ġirasol fl-Ewropa fis-seklu 16. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-propagazzjoni ssir l-aħjar bejn Marzu u Gunju. Sempliċement hawwel iż-żrieragħ direttament fil-ħamrija tal-ġnien jew f'barmil ta' ħamrija tal-ġnien. Fil-borma, hemm proporzjon ta' pjanti 2 għal dijametru tal-borma ta' 35 centimetru, sabiex il-pjanti ma jikkompjex wisq għan-nutrijenti. Issa zomm il-ħamrija niedja b'mod uniformi. F'temperaturi sħan, iż-żrieragħ jiġġerminaw wara gimgħa jew gimgħatejn biss. **L-aħjar post:** L-isem jgħid kollox - il-ġirasol iħobbu u għandhom bżonn id-dawl u jippreferu xemx sħiħ. Dan japplika wkoll għal pjanti žgħar. **Kura ottimali:** Ir-rekwizit tal-ilma huwa għoli u l-aħjar huwa li tissaq il-ġirasol tiegħek kuljum, speċjalment fis-sajf. Il-ħtieġa ta' 'nutrijenti' hija ppronunzjata wkoll u idealment għandha tkun sodisfatta kull gimgħa minn April sa Settembru b'fertilizzant likwidu għal pjanti ħodor. Il-ġirasol huma fjuri maqtuġhin tajbin għall-vażun. Neħhi l-weraq kollha hliet it-2-3 ta' fuq minn iż-zokk maqtuġh sabiex il-qatgħa ddum aktar fil-vażun. **Fix-xitwa:** Il-ġirasol huma annwali. Jekk thalli ġirasol faded wieqaf fix-xitwa, xorta se jipprovdut ikel għall-għasafar li jieklu iż-żerriegħa.



## Zonnebloem Puschel

Helianthus annuus

**Groeihoogte: tot 40 centimeter - bloemen: tot 13 centimeter**

Onze 'Puschel' is de dwerg onder de zonnebloemen en is daarom uitermate geschikt voor kleine perken, bloempotten of de vensterbank. Hij wordt maximaal 40 centimeter hoog en vormt gelijkmatige, donzige bloemen. Alle zonnebloemen vormen zogenaamde dummy-bloemen, die uit maximaal 15.000 individuele bloemen bestaan. Ze bloeien meestal tussen juli en oktober. Het hoge nectargehalte, dat tijdens de lunch een suikergehalte tot wel 35% kan hebben, lokt talloze vlinders, hommels en bijen naar het stuifmeel. Maar ook roofinsecten worden aangetrokken, die luizen en ander ongedierte in de omgeving opeten. Zonnebloemen zijn zogenaamde kompasplanten, die zich altijd naar het zonlicht richten (heliotropisme). De knop volgt de zon van oost naar west om 's nachts terug te keren naar het oosten. Bloeiende zonnebloemen zijn overigens niet meer heliotroop. De hoofden wijzen dan meestal in de richting van zonsopgang. De zonnebloempitten (pitten) hebben een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren. In Rusland, Turkije en Spanje worden de pitten vaak geroosterd gegeten. **Natuurlijke locatie:** Het verspreidingsgebied van zonnebloemen komt voornamelijk uit Noord- tot Midden-Amerika en werd al 4.000 jaar geleden archeologisch aantoonbaar verbouwd op de Mississippi en in Mexico. Spaanse zeelieden brachten in de 16e eeuw de eerste zonnebloempitten naar Europa. **Succesvolle teelt:** Teelt kan het beste tussen maart en juni worden gedaan. Leg de zaden gewoon direct in de tuingrond of in een bakje tuingrond. In de kuip zit een verhouding van 2 planten tot 35 centimeter potdiameter zodat de planten niet te sterk strijden om voedingsstoffen. Houd de grond nu gelijkmatig vochtig. Bij warme temperaturen ontkiemen de zaden na één tot twee weken. **De beste locatie:** De naam zegt het al: zonnebloemen houden van en hebben licht nodig, en ze geven de voorkeur aan volle zon. Dit geldt ook voor jonge planten. **Optimale verzorging:** De waterbehoefte is hoog en vooral in de zomer kunt u uw zonnebloemen het beste dagelijks voeren. De voedingsbehoefte is ook uitgesproken en moet worden voldaan met een vloeibare groenplantenmest, idealiter elke week van april tot september. Zonnebloemen zijn goede snijbloemen voor op de vaas. Verwijder alles behalve de bovenste twee of drie van de bladeren van de gesneden stijl, zodat de snede langer in de vaas blijft. **In de winter:** Zonnebloemen zijn jaarlijks. Als je de verdorde zonnebloemen in de winter rechtop laat staan, zullen ze alsnog voedsel leveren aan zaadende vogels.



## Solsikke Puschel

Helianthus annuus

**Veksthøyde: opptil 40 centimeter - blomster: opptil 13 centimeter**

Vår 'Puschel' er dvergen blant solsikkene og egner seg derfor fantastisk godt til små bed, blomsterpotter eller vinduskarmen. Den når en maksimal høyde på 40 centimeter og danner jevne, luftige blomster. Alle solsikker danner såkalte pseudoblomster, som består av opptil 15 000 enkeltblomster. Blomstringsperioden deres er vanligvis mellom juli og oktober. Det høye nektarinholdet, som kan ha et sukkerinnhold på opptil 35 % ved middagstid, tiltrekker seg mange sommerfugler, humler og bier til pollen. Men også rovinsekter tiltrekkes, som sluker lus og andre skadedyr i umiddelbar nærhet. Solsikker er såkalte kompassplanter som alltid vender seg mot sollyset (heliotropisme). Knoppen følger solen fra øst til vest for å returnere øst om natten. Forresten, blomstrende solsikker er ikke lenger heliotrop. De små hodene peker da stort sett i retning soloppgangen. Solsikkefrø (kjerner) har et høyt innhold av umettede fettsyrer. I Russland, Tyrkia og Spania spises kjernene ofte stekte. **Naturlig beliggenhet:** Utbredelsesområdet for solsikker er hovedsakelig fra Nord- til Mellom-Amerika og ble dyrket arkeologisk for 4000 år siden på Mississippi og i Mexico. Spanske sjøfolk brakte deretter de første solsikkefrøene til Europa på 1500-tallet. **Vellykket dyrking:** Formering gjøres best mellom mars og juni. Plant frøene rett i hagejorden eller i en bønne med hagejord. I potten er det et forhold på 2 planter til en pottediameter på 35 centimeter, slik at plantene ikke konkurrerer for mye om næring. Hold nå jorden jevnt fuktig. I varme temperaturer spirer frøene etter bare én til to uker. **Den beste beliggenheten:** Navnet sier alt – solsikker elsker og trenger lys og de foretrekker full sol. Dette gjelder også unge planter. **Optimal omsorg:** Vannbehovet er høyt, og det er best å vanne solsikkene hver dag, spesielt om sommeren. Behovet for næringsstoffer er også uttalt og bør ideelt sett tilfredsstilles ukentlig fra april til september med flytende gjødsel for grønne planter. Solsikker er gode snittblomster til vasen. Fjern alle unntatt de øverste 2-3 bladene fra den kuttete stilken slik at kuttet varer lenger i vasen. **Om vinteren:** Solsikker er ettårig. Hvis du lar falmede solsikker stå oppreist om vinteren, vil de fortsatt gi mat til frøspisende fugler.



## Słonecznik Puschel

Helianthus annuus

**Wysokość wzrostu: do 40 cm - kwiaty: do 13 cm**

To karzeł wśród słoneczników i dlatego doskonale nadaje się do małych łózek, doniczek lub parapetu. Dorasta do 40 centymetrów i tworzy równe, nachalne kwiaty. Wszystkie słoneczniki tworzą tak zwane pseudokwitnienia, które składają się z nawet 15 000 pojedynczych zakwitów. Ich okres kwitnienia przypada zwykle na okres od lipca do października. Wysoka zawartość nektaru, który w południe może mieć zawartość cukru do 35%, przyciąga do pyłku liczne motyle, trzmiele i pszczoły. Jednak przyciągają też owady drapieżne, które zabijają wszy i inne szkodniki w pobliżu. Słoneczniki to tak zwane rośliny kompasu, które zawsze zwracają się w kierunku światła słonecznego (heliotropizm). Pączek podąża za słońcem ze wschodu na zachód, by w nocy powrócić na wschód. Nawiasem mówiąc, kwitnące słoneczniki nie są już heliotropowe. Ich głowy wskazują wtedy głównie w kierunku wschodu słońca. Nasiona (nasiona) słonecznika charakteryzują się wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych. W Rosji, Turcji i Hiszpanii nasiona są często spożywane jako prażone. **Naturalne położenie:** Obszar dystrybucji słoneczników rozciąga się głównie od Ameryki Północnej do Ameryki Środkowej i był już uprawiany archeologicznie w Missisipi i Meksyku 4000 lat temu. Hiszpańscy żeglarze przywieźli pierwsze nasiona słonecznika do Europy w XVI wieku. **Udana uprawa:** Najlepszy okres na uprawę słonecznika to okres od marca do czerwca. Po prostu umieść nasiona bezpośrednio w ziemi ogrodowej lub w donicy z ziemią ogrodową. W wannie jest stosunek 2 roślin na 35-centymetrową średnicę doniczki, aby rośliny nie konkurowały zbytwno o składniki odżywcze. Teraz utrzymuj glebę równomiernie wilgotną. W ciepłych temperaturach nasiona wykiełkują po jednym do dwóch tygodni. **Najlepsza lokalizacja:** Jak nazwa wskazuje - słoneczniki kochają i potrzebują światła i lubią pełne słońce. Dotyczy to również młodych roślin **Optymalna pielęgnacja:** Zapotrzebowanie na wodę jest duże i słoneczniki należy dostarczać codziennie, zwłaszcza latem. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest również wysokie i najlepiej karmić je co tydzień płynnym nawozem do roślin zielonych od kwietnia do września. Słoneczniki świetnie nadają się jako kwiaty cięte do wazonu. Usuń wszystkie liście z wyciętego stylu z wyjątkiem dwóch lub trzech górnych, aby cięcie w wazonie trwało dłużej. **W zimę:** Słoneczniki są jednoroczne. Jeśli zostawisz słoneczniki w pozycji pionowej zimą, nadal będą stanowić pożywienie dla ptaków jedzących nasiona.



## Girassol Puschel

Helianthus annuus

**Altura de crescimento: até 40 centímetros - flores: até 13 centímetros**

Nosso 'Puschel' é o anão entre os girassóis e, portanto, é perfeitamente adequado para pequenos canteiros, vasos de flores ou peitoril da janela. Atinge uma altura máxima de 40 centímetros e forma flores fofas e uniformes. Todos os girassóis formam as chamadas pseudo-flores, que consistem em até 15.000 flores individuais. Seu período de floração é geralmente entre julho e outubro. O alto teor de néctar, que pode ter um teor de açúcar de até 35% ao meio-dia, atrai inúmeras borboletas, abelhões e abelhas para o pólen. Mas também são atraídos insetos predadores, que devoram piolhos e outras pragas nas imediações. Os girassóis são as chamadas plantas bússola que sempre se voltam para a luz do sol (heliotropismo). O botão segue o sol de leste a oeste para retornar ao leste à noite. Aliás, girassóis floridos não são mais heliotrópicos. As cabecinhas apontam principalmente na direção do nascer do sol. As sementes de girassol (amêndoas) têm um alto teor de ácidos graxos insaturados. Na Rússia, Turquia e Espanha, os grãos são frequentemente consumidos torrados. **Localização natural:** A área de distribuição dos girassóis é principalmente da América do Norte à América Central e foi cultivada arqueologicamente há 4.000 anos no Mississippi e no México. Os marítimos espanhóis trouxeram as primeiras sementes de girassol para a Europa no século XVI. **Cultivo bem sucedido:** A propagação é melhor feita entre março e junho. Simplesmente plante as sementes diretamente no solo do jardim ou em um balde de solo do jardim. No vaso, há uma proporção de 2 plantas para um diâmetro de vaso de 35 centímetros, para que as plantas não compitam muito por nutrientes. Agora mantenha o solo uniformemente úmido. Em temperaturas quentes, as sementes germinam após apenas uma a duas semanas. **A melhor localização:** O nome já diz tudo - os girassóis adoram e precisam de luz e preferem sol pleno. Isso também se aplica a plantas jovens. **Cuidado ideal:** A necessidade de água é alta e é melhor regar os girassóis todos os dias, principalmente no verão. A necessidade de nutrientes também é pronunciada e, idealmente, deve ser satisfeita semanalmente de abril a setembro com um fertilizante líquido para plantas verdes. Girassóis são boas flores de corte para o vaso. Remova todas as folhas, exceto as 2-3 superiores do caule cortado, para que o corte dure mais tempo no vaso. **No inverno:** Os girassóis são anuais. Se você deixar os girassóis murchos na vertical no inverno, eles ainda servirão de alimento para os pássaros comedores de sementes.



## Floarea Soarelui Puschel

Helianthus annuus

**Înălțimea de creștere: până la 40 de centimetri - flori: până la 13 centimetri**

„Puschel” nostru este piticul printre floarea soarelui și, prin urmare, este minunat potrivit pentru paturi mici, ghivece de flori sau pervazul ferestrei. Atinge o înălțime maximă de 40 de centimetri și formează flori uniforme, pufoase. Toate floarea-soarelui formează așa-numitele flori fictive, care constau din până la 15.000 de flori individuale. De obicei, înfloresc între iulie și octombrie. Conținutul ridicat de neectar, care poate avea un conținut de zahăr de până la 35% la prânz, atrage numeroși fluturi, bondari și albine către polen. Dar sunt atrase și insectele prădătoare, care mănâncă păduchi și alți dăunători în apropiere. Floarea-soarelui este așa-numita plantă de busolă, care se întoarce întotdeauna spre lumina soarelui (heliotropism). Mugurul urmărește soarele de la est la vest pentru a reveni spre est noaptea. De altfel, floarea-soarelui înflorită nu mai este heliotropă. Capetele indică apoi în cea mai mare parte direcția răsăritului. Semintele de floarea-soarelui (sâmburi) au un conținut ridicat de acizi grași nesaturați. În Rusia, Turcia și Spania, sâmburii sunt adesea consumați prăjiți. **Locație naturală:** Suprafața de distribuție a floarea-soarelui este în principal din nordul până în America Centrală și a fost cultivată deja în urmă cu 4.000 de ani în Mississippi și în Mexic. Marinarii spanioli au adus primele seminte de floarea soarelui în Europa în secolul al XVI-lea. **Cultivare de succes:** Cultivarea se face cel mai bine între martie și iunie. Pur și simplu puneți semințele direct în solul de grădină sau într-o cadă cu sol de grădină. În cadă, se aplică un raport de 2 plante la un diametru de oală de 35 de centimetri, astfel încât plantele să nu concureze prea puternic pentru nutrienți. Acum păstrați solul uniform umed. La temperaturi calde, semințele germinează după una până la două săptămâni. **Cea mai bună locație:** Numele spune totul - floarea-soarelui adoră și are nevoie de lumină și preferă soarele plin. Acest lucru se aplică și plantelor tinere. **Îngrijire optimă:** Necesarul de apă este mare și cel mai bine este să vă hrăniți floarea soarelui zilnic, mai ales vara. Necesarul nutrițional este, de asemenea, pronunțat și ar trebui să fie satisfăcut cu un îngrășământ lichid pentru plante verde, în mod ideal în fiecare săptămână din aprilie până în septembrie. Floarea-soarelui face flori tăiate bune pentru vază. Îndepărtați toate, cu excepția celor două sau trei frunze superioare ale stilului tăiat, astfel încât tăietura să dureze mai mult în vază. **În iarnă:** Floarea-soarelui este anuală. Dacă lăsați floarea-soarelui ofilită să stea verticală în timpul iernii, acestea vor oferi în continuare hrană păsărilor care mănâncă semințe.



## Solros Puschel

Helianthus annuus

**Tillväxthöjd: upp till 40 centimeter - blommor: upp till 13 centimeter**

Vår "Puschel" är dvärgen bland solrosorna och är därför underbart lämplig för små sängar, blomkrukor eller fönsterbrädan. Den når en maximal höjd på 40 centimeter och bildar jämna, fluffiga blommor. Alla solrosor bildar så kallade dummyblommor, som består av upp till 15 000 enskilda blommor. De blommor vanligtvis mellan juli och oktober. Det höga nektarinnehållet, som kan ha en sockerhalt på upp till 35% vid lunchtid, lockar många fjärilar, humlor och bin till pollen. Men rovinsekter lockas också, som äter löss och andra skadedjur i närheten. Solrosor är så kallade kompassväxter som alltid vänder sig mot solljus (heliotropism). Knoppen följer solen från öst till väst för att återvända till öst på natten. För övrigt är blommande solrosor inte längre heliotropiska. Huvudena pekar då mest i riktning mot soluppgången. Solrosfrön (kärnor) har ett högt innehåll av omättade fettsyror. I Ryssland, Turkiet och Spanien äts kärnorna ofta rostade. **Naturligt läge:** Utdelningsområdet för solrosor är främst från Nord- till Centralamerika och odlades arkeologiskt verifierbart på Mississippi och i Mexiko redan för 4000 år sedan. Spanska sjömän tog de första solrosfrön till Europa på 1500-talet. **Framgångsrik odling:** Odling görs bäst mellan mars och juni. Lagg bara fröna direkt i trädgårdsmarken eller i ett badkar med trädgårdsmark. I badkaret gäller ett förhållande mellan två växter och en 35 centimeter krukväxtdiameter så att växterna inte konkurrerar för starkt om näringsämnen. Håll nu jorden jämnt fuktig. Vid varma temperaturer gro frön efter en till två veckor. **Den bästa platsen:** Namnet säger allt - solrosor älskar och behöver ljus, och de föredrar full sol. Detta gäller även unga växter. **Optimal vård:** Vattenbehovet är högt och det är bäst att mata dina solrosor dagligen, särskilt på sommaren. Näringsbehovet är också uttalat och bör uppfyllas med ett flytande grönt växtgödselmedel, helst varje vecka från april till september. Solrosor gör bra snittblommor till vasen. Ta bort alla de två eller tre av de övre av bladen i snittstilen så att snittet håller längre i vasen. **På vintern:** Solrosor är årliga. Om du låter de vissna solrosorna stå upprätt på vintern, kommer de fortfarande att ge mat för utsädeätande fåglar.



## Puschel slnečnicový

Helianthus annuus

**Výška rastu: do 40 centimetrov - kvety: do 13 centimetrov**

Náš 'Puschel' je trpaslík medzi slnečnicami, a preto sa skeve hodí do malých záhonov, kvetináčov alebo na parapety. Dosahuje výšku maximálne 40 centimetrov a tvorí rovnomerné, nadýchané kvety. Všetky slnečnice tvoria takzvané pseudokvety, ktoré pozostávajú až z 15 000 jednotlivých kvetov. Ich obdobie kvitnutia je zvyčajne medzi júlom a októbrom. Vysoký obsah nektáru, ktorý môže mať napoludnie obsah cukru až 35 %, priťahuje k peľu množstvo motýľov, čmeliakov a včiel. No láka aj dravý hmyz, ktorý v bezprostrednom okolí požíra vši a iných škodcov. Slnečnice sú takzvané kompasové rastliny, ktoré sa vždy otáčajú smerom k slnečnému žiareniu (heliotropizmus). Púčik sleduje slnko z východu na západ, aby sa v noci vrátil na východ. Mimochodom, kvitnúce slnečnice už nie sú heliotrop. Malé hlavičky potom väčšinou smerujú smerom k východu slnka. Slnečnicové semenka (jadierka) majú vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín. V Rusku, Turecku a Španielsku sa jadrá často konzumujú pražené. **Prirodzená poloha:** Oblasť rozšírenia slnečnice je prevažne zo Severnej po Strednú Ameriku a bola archeologicky pestovaná pred 4000 rokmi na Mississippi a v Mexiku. Španielski moreplavci potom v 16. storočí priniesli do Európy prvé slnečnicové semenka. **Úspešná kultivácia:** Rozmnožovanie je najlepšie vykonať medzi marcom a júnom. Semená jednoducho zasajte priamo do záhradnej zeminou alebo do vedra so záhradnou zeminou. V črepníku je pomer 2 rastliny na priemer črepníka 35 centimetrov, aby rastliny príliš nesúperili o živiny. Teraz udržiavajte pôdu rovnomerne vlhkú. Pri vysokých teplotách semená kľíčia už po jednom až dvoch týždňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Názov hovorí za všetko - slnečnice milujú a potrebujú svetlo a uprednostňujú plné slnko. To platí aj pre mladé rastliny. **Optimálna starostlivosť:** Potreba vody je vysoká a najlepšie je zalievať slnečnicu každý deň, najmä v lete. Potreba živín je tiež výrazná a ideálne by mala byť uspokojovaná každý týždeň od apríla do septembra tekutým hnojivom pre zelené rastliny. Slnečnice sú dobré rezané kvety do vázy. Z odrezanej stonky odstráňte všetky listy okrem vrchných 2-3 listov, aby rez vo váze dlhšie vydržal. **V zime:** Slnečnice sú ročné. Ak necháte vyblednuté slnečnice v zime vzpriamene, stále poskytnú potravu pre vtáky žijúce sa semenami.



## Sončni Puschel

Helianthus annuus

**Višina rasti: do 40 centimetrov - cvetovi: do 13 centimetrov**

Náš 'Puschel' je pritlikavec med sončnicami in je zato čudovito primeren za majhne gredice, cvetlične lonce ali okensko polico. Doseže višino največ 40 centimetrov in tvori enakomerne, puhašte cvetove. Vse sončnice tvorijo tako imenovane psevdocvetove, ki jih sestavlja do 15.000 posameznih cvetov. Njihovo obdobje cvetenja je običajno med julijem in oktobrom. Visoka vsebnost nektarja, ki ima lahko opoldan vsebnost sladkorja tudi do 35 %, k cvetnemu prahu privablja številne metulje, čmrle in čebele. Pritegnejo pa tudi plenilske žuželke, ki požrejo uši in druge škodljivce v neposredni bližini. Sončnice so tako imenovane rastline kompas, ki se vedno obračajo proti sončni svetlobi (heliotropizem). Popok sledi soncu od vzhoda proti zahodu, da se ponoči vrne proti vzhodu. Mimogrede, cvetoče sončnice niso več heliotropi. Glavice takrat večinoma kažejo v smeri sončnega vzhoda. Sončnična semena (jedrca) imajo visoko vsebnost nenasičenih maščobnih kislin. V Rusiji, Turčiji in Španiji jedrca pogosto jedo pražena. **Naravni habitat:** Področje razširjenosti sončnic je predvsem od Severne do Srednje Amerike in so jo arheološko gojili pred 4000 leti na Misisipiju in v Mehiki. Španski pomorščaki so nato v 16. stoletju v Evropo prinesli prva sončnična semena. **Navodila za gojenje:** Razmnoževanje je najbolje opraviti med marcem in junijem. Semena preprosto posadite neposredno v vrtno zemljo ali v vedro vrtno zemlje. V loncu je razmerje 2 rastlini na premer lonca 35 centimetrov, da rastline ne teknujejo preveč za hranila. Zdaj naj bo zemlja enakomerno vlažna. Pri toplih temperaturah semena vzkljujejo že po enem do dveh tednih. **Najboljša lokacija:** Ime pove vse - sončnice ljubijo in potrebujejo svetlobo ter imajo raje polno sonce. To velja tudi za mlade rastline. **Optimalna nega:** Potreba po vodi je velika in najbolje je, da sončnice zalivate vsak dan, še posebej poleti. Potreba po hranilih je prav tako izrazita in jo je najbolje zadovoljiti tedensko od aprila do septembra s tekočim gnojilom za zelene rastline. Sončnice so primerne za rezano cvetje za v vazo. Z odrezanega stebela odstranite vse liste, razen zgornjih 2-3, da bo rez zdržal dlje v vazi. **V zimskem času:** Sončnice so enoletne. Če odcvetele sončnice pozimi pustite pokonci, bodo še vedno predstavljale hrano za ptice, ki se jedo.



## Girasol enano

Helianthus annuus

**Altura de crecimiento: hasta 40 centímetros - Flores: hasta 13 centímetros**

Este es el enano entre los girasoles y por lo tanto maravillosamente adecuado para camas pequeñas, macetas o el alféizar de la ventana. Alcanza una altura máxima de crecimiento de 40 centímetros y forma flores uniformes y esponjosas. Todos los girasoles forman los llamados pseudoflorescencias, que consisten en hasta 15.000 flores individuales. Su época de floración suele ser entre julio y octubre. El alto contenido de néctar, que puede tener un contenido de azúcar de hasta el 35% al mediodía, atrae a numerosas mariposas, abejorros y abejas al polen. Sin embargo, también se atraen insectos depredadores, que matan polijos y otras plagas de los alrededores. Los girasoles son las llamadas plantas brújula que siempre giran hacia la luz del sol (heliotropismo). El capullo sigue al sol de este a oeste para volver al este por la noche. Por cierto, los girasoles en flor ya no son heliotropos. Sus cabezas apuntan entonces principalmente en la dirección del amanecer. Las semillas de girasol (semillas) tienen un alto contenido de ácidos grasos insaturados. En Rusia, Turquía y España las semillas se comen a menudo asadas. **Ubicación natural:** El área de distribución de los girasoles es principalmente de América del Norte a América Central y ya se ha demostrado arqueológicamente que se cultivaba en el Misisipi y en México hace 4.000 años. Los marineros españoles trajeron las primeras semillas de girasol a Europa en el siglo XVI. **Cultivo exitoso:** La mejor época para cultivar girasoles es entre marzo y junio. Simplemente coloque las semillas directamente en la tierra del jardín o en una tina de tierra del jardín. En la bañera, hay una proporción de 2 plantas por cada 35 centímetros de diámetro de maceta, para que las plantas no compitan demasiado por los nutrientes. Ahora mantén el suelo uniformemente húmedo. En temperaturas cálidas las semillas germinarán después de una o dos semanas. **La mejor ubicación:** El nombre lo dice todo - los girasoles aman y necesitan luz y les gusta el pleno sol. Esto también se aplica a las plantas jóvenes. **Cuidado óptimo:** La necesidad de agua es alta y debe suministrar sus girasoles diariamente, especialmente en verano. La necesidad de nutrientes también es alta y es mejor amantarlos semanalmente con un fertilizante líquido verde para plantas de abril a septiembre. Los girasoles son muy adecuados como flores cortadas para el jarrón. Quitar todas las hojas del estilo de corte excepto las dos o tres de arriba, para que el corte en el jarrón dure más. **En el invierno:** Los girasoles son anuales. Si dejas los girasoles en pie en invierno, todavía proporcionarán alimento a las aves que comen semillas.



## Slunečnice Puschel

Helianthus annuus

**Výška růstu: až 40 centimetrů - květy: až 13 centimetrů**

Náš 'Puschel' je trpaslík mezi slunečnicemi, a proto se skvěle hodí do malých záhonů, květináčů nebo okenních parapetů. Dosahuje maximální výšky 40 centimetrů a tvoří rovnoměrné, nadýchané květy. Všechny slunečnice tvoří tzv. pseudokvěty, které se skládají až z 15 000 jednotlivých květů. Jejich doba květu je obvykle mezi červencem a říjnem. Vysoký obsah nektaru, který může mít v poledne cukernatost až 35 %, přitahuje k pylu četné motýly, čmeláky a včely. Láka ale i dravý hmyz, který v nejbližším okolí požírá vši a další škůdce. Slunečnice jsou tzv. kompasové rostliny, které se vždy otáčejí směrem ke slunečnímu světlu (heliotropismus). Poupátko sleduje slunce od východu na západ, aby se v noci vrátilo na východ. Mimochodem, kvetoucí slunečnice už nejsou heliotrop. Malé hlavičky pak většinou míří směrem k východu slunce. Slunečnicová semínka (jádra) mají vysoký obsah nenasyčených mastných kyselin. V Rusku, Turecku a Španělsku se jádra často konzumují pražená. **Přirozená poloha:** Oblast rozšíření slunečnice je převážně ze Severní do Střední Ameriky a byla archeologicky pěstována před 4000 lety na Mississippi a v Mexiku. Španělští mořeplavci pak v 16. století přivezli do Evropy první slunečnicová semínka. **Úspěšné pěstování:** Množení se nejlépe provádí mezi březnem a červnem. Jednoduše zasadte semínka přímo do zahradní zeminy nebo do kbelíku se zahradní zeminou. V květináči je poměr 2 rostliny na průměr květináče 35 centimetrů, aby rostliny příliš nesoupeřily o živiny. Nyní udržujte půdu rovnoměrně vlhkou. Při vysokých teplotách semena klíčí již po jednom až dvou týdnech. **Nejlepší umístění:** Název mluví za vše - slunečnice milují a potřebují světlo a preferují plné slunce. To platí i pro mladé rostliny. **Optimální péče:** Potřeba vody je vysoká a je nejlepší zalévat slunečnice každý den, zejména v létě. Potřeba živin je také výrazná a ideálně by měla být uspokojována každý týden od dubna do září tekutým hnojivem pro zelené rostliny. Slunečnice jsou dobré řezané květiny do vázy. Odstraňte z užitého stonku všechny kromě horních 2-3 listů, aby řez ve váze déle vydržel. **V zimě:** Slunečnice jsou roční. Pokud necháte vybledlé slunečnice v zimě vzpřímené, budou stále poskytovat potravu pro semenožravé ptáky.



## Ayçiçeği Puschel

Helianthus annuus

**Büyüme yüksekliği: 40 santimetreye kadar - çiçekler: 13 santimetreye kadar**

'Puschel'imiz ayçiçekleri arasında cücedir ve bu nedenle küçük yataklar, saksılar veya pencere pervazları için harika bir şekilde uygundur. Maksimum 40 santimetre yüksekliğe ulaşır ve düzgün, kabarık çiçekler oluşturur. Tüm ayçiçekleri, 15.000'e kadar ayrı çiçekten oluşan sözde çiçekler oluşturur. Çiçeklenme dönemleri genellikle Temmuz ve Ekim ayları arasındadır. Gün ortasında %35'e varan şeker içeriğine sahip olabilen yüksek nektar içeriği, çok sayıda kelebek, bombus arısı ve arıyı polenlere çeker. Ancak yakın çevredeki bitleri ve diğer zararlıları yiyip bitiren yırtıcı böcekler de çekilir. Ayçiçekleri, daima güneş ışığına yönelen (heliotropizm) sözde pusula bitkileridir. Tomurcuk geceleri doğuya dönmek için güneşi doğudan batıya takip eder. Bu arada, çiçek açan ayçiçekleri artık kediotu değildir. Küçük kafalar daha sonra çoğunlukla güneşin doğuş yönünü gösterir. Ayçiçeği tohumları (çekirdekleri) yüksek oranda doymamış yağ asitleri içerir. Rusya, Türkiye ve İspanya'da çekirdekler genellikle kavrulmuş olarak yenir. **Doğal konum:** Ayçiçeklerinin dağıtım alanı esas olarak Kuzey'den Orta Amerika'ya kadardır ve arkeolojik olarak 4.000 yıl önce Mississippi ve Meksika'da yetiştirilmiştir. İspanyol denizciler daha sonra 16. yüzyılda ilk ayçiçeği tohumlarını Avrupa'ya getirdiler. **Başarılı yetiştirme:** Yayılma en iyi Mart ve Haziran ayları arasında yapılır. Tohumları doğrudan bahçe toprağına veya bir kova bahçe toprağına ekmeniz yeterlidir. Saksıda 35 santimetrelik bir saksı çapına 2 bitki oranı vardır, böylece bitkiler besin için çok fazla rekabet etmez. Şimdi toprağı eşit şekilde nemli tutun. Sıcak havalarda, tohumlar sadece bir ila iki hafta sonra çimlenir. **En iyi konum:** Adı her şeyi söylüyor - ayçiçekleri ışığı sever ve buna ihtiyaç duyar ve tam güneşi tercih ederler. Bu aynı zamanda genç bitkiler için de geçerlidir. **Optimum bakım:** Su ihtiyacı yüksektir ve özellikle yaz aylarında ayçiçeklerinizi her gün sulamak en iyisidir. Besin ihtiyacı da belirgindir ve ideal olarak yeşil bitkiler için sıvı gübre ile Nisan'dan Eylül'e kadar haftalık olarak karşılanmalıdır. Ayçiçekleri vazo için iyi kesme çiçeklerdir. Kesilen gövdenin üstteki 2-3 yaprağı hariç hepsini çıkarın, böylece kesilen kısım vazoda daha uzun süre dayanacaktır. **Kışın:** Ayçiçekleri bir yıllıktır. Solmuş ayçiçeklerini kışın dik bırakırsanız, yine de tohum yiyen kuşlara yiyecek sağlarlar.



## Napraforgó Puschel

Helianthus annuus

**Növekedési magasság: 40 centiméterig - virágok: 13 centiméterig**

A mi „Puschel” a napraforgók törpe, ezért kiválóan alkalmas kis ágyásokba, virágcserepekbe vagy ablakpárkányra. Maximum 40 centiméteres magasságot ér el, és egyenletes, bolyhos virágokat hoz létre. Minden napraforgó úgynevezett pszeudovirágot alkot, amely legfeljebb 15 000 egyedi virágból áll. Virágzási időszakuk általában július és október között van. A magas nektártartalom, amelynek cukortartalma délben akár 35%-ot is elérhet, számos lepkét, poszméhüket és méheket vonz a pollenhez. De vonzzák a ragadozó rovarokat is, amelyek felfalják a tetveket és más kártevőket a közvetlen közelben. A napraforgó úgynevezett iránytű növények, amelyek mindig a napfény felé fordulnak (heliotropizmus). A rügy követi a napot keletről nyugatra, hogy éjszaka visszatérjen keletre. A virágzó napraforgó egyébként már nem heliotróp. A kis fejek ekkor többnyire a napkelte irányába mutatnak. A napraforgómag (mag) magas telítetlen zsírsavtartalommal rendelkezik. Oroszországban, Törökországban és Spanyolországban a szemeket gyakran pörköltten fogyasztják. **Természetes elhelyezkedés:** A napraforgó elterjedési területe főleg Északról Közép-Amerikáig terjed, és régészetileg 4000 évvel ezelőtt a Mississippin és Mexikóban termesztették. A spanyol tengerészek a 16. században aztán behozták Európába az első napraforgómagot. **Sikeres termesztés:** A szaporítás legjobban március és június között végezhető. Egyszerűen ültess el a magokat közvetlenül a kerti talajba vagy egy vödör kerti talajba. A cserépben 2 növény aránya van egy 35 centiméteres cserép átmérőjéhez, hogy a növények ne versenyezzenek túlságosan a tápanyagokért. Most tartsa a talajt egyenletesen nedvesen. Meleg hőmérsékleten a magok már egy-két hét múlva csíráznak. **A legjobb hely:** A név mindent elmond - a napraforgó szereti és igényli a fényt, és jobban szereti a teljes napsütést. Ez vonatkozik a fiatal növényekre is. **Optimális gondozás:** A vízigény nagy, és a legjobban, ha minden nap öntözi a napraforgót, különösen nyáron. A tápanyagigény is kifejezett, és ideális esetben áprilistól szeptemberig hetente folyékony műtrágyával kell kielégíteni a zöld növények számára. A napraforgó jó vágott virág a vázába. Távolítsa el az összes levelet, kivéve a felső 2-3 levelet a levágott szárról, így a vágás tovább tart a vázában. **Télen:** A napraforgó egyényári. Ha télen függőlegesen hagyja a kifakult napraforgót, akkor is táplálékot ad a magevő madaraknak.

: : : : :



## ひまわり

Helianthus annuus

**成長の高さ：40センチまで - 花：13センチまで**

これはヒマワリの中では矮性種なので、小さな花壇や植木鉢、窓辺などに適しています。最大成長高さは40センチに達し、均一でふんわりとした花を咲かせます。すべてのヒマワリは、15,000個もの花が咲く、いわゆる擬似的な花を形成しています。彼らの開花時期は通常7月から10月の間です。真昼には糖度が35%にもなるという高い花蜜含有量は、多くのチョウやマルハナバチ、ミツバチなどの花粉を惹きつけます。しかし、捕食性の昆虫も寄ってきて、周辺のシラミなどの害虫を退治してくれます。ヒマワリは、常に太陽の方を向く、いわゆる羅針盤植物です(ヘリオトロピズム)。つぼみは太陽を東から西に追いかけて、夜になると東に戻る。ちなみに、咲いているヒマワリはもうヘリオトロピックではありません。そして、彼らの頭は主に日の出の方向を指しています。ヒマワリの種(種子)には不飽和脂肪酸が多く含まれています。ロシア、トルコ、スペインでは、種はしばしばローストして食べられます。

### 自然な場所:

ヒマワリの分布域は主に北アメリカから中米にかけてで、4000年前にはすでにミシシッピ州やメキシコで考古学的に実証的に栽培されていた。スペインの船乗りたちが16世紀にヨーロッパに最初のヒマワリの種を持ち込んだ。

### 栽培成功:

種子繁殖に最適な時期は3月から6月です。直接、庭に植えるかまたは庭の土壌を使用して鉢に植えるだけです。直径35cmの鉢に苗は2つの定式にすると、苗同士で栄養素を奪い合うことはありません。土壌は常に湿った状態に保ちます。気温が高いと通常は約1~2週間で発芽します。

**最高のロケーション:** 名前が全てを表しています-十分な光を必要とし、若い苗木でも完全な日当たりを好みます。

### 最適なケア:

水はたっぷり与えます。特に夏は毎日水やりを行います。栄養所要量は高く、常緑植物用の液体肥料を4月~9月まで毎週与えます。花瓶に飾るのにも最適です;上から2~3つの葉を除いた茎の部分を切ると、花が長持ちします。

**冬に:** ヒマワリは一年草です。冬の間、枯れたヒマワリをそのままにしておくと、種が鳥の食糧になります。

SKU: 13035 / Sonnenblume Puschel