

SAFLAX[®]



Tips



Edwards, Sydenham - Public Domain

Salvia hispanica

 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



Мексиканска чиа

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Богат на омега-3 киселина

Мексиканската чиа е един от видовете салвия. Още ацтеките са ги оценявали като важно хранително растение. С право, защото чиата впечатлява с високо съдържание на омега-3 мастни киселини, протеини, витамини, антиоксиданти и минерали. Едногодишното тревисто растение достига височина на растеж до 1,75 метра и радва през есента с ярките си сини или бели цветове с многобройните си фалшиви връвчета. Благодарение на богатството от здравословни съставки, чиата се смята, че насърчава здравето по много начини. Чиа гелът, набъбнал в течност, има висока стойност на насищане и затова често се използва и за подпомагане на загубата на тегло. Семената от чиа могат да се консумират сурови, сушени, смлени или печени или използвани като гъстител в сосове, например. Накиснати във вода, семената правят питателна каша за закуска. Те често се добавят към хляба като съставка за печене или се консумират като кълнове малко след като са били култивирани, защото тогава съдържанието на жизненоважни вещества в тях е най-високо. **Естествено местоположение:** Чиата първоначално идва от Мексико, но сега се отглежда и в Гватемала, Боливия и дори Австралия. **Успешно отглеждане:** Отглеждането на закрито е възможно цялогодишно. Семената обаче се отглеждат най-добре на закрито през пролетта. Натиснете леките семена само леко върху влажна билкова почва или почва за отглеждане и ги покрийте само леко с почвения субстрат. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте повърхността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. В зависимост от температурата на отглеждане, първите разсад се появяват след една до две седмици. От размери от 5 до 10 сантиметра разсадът може да се засади в градината. **Най-доброто местоположение:** Чиата расте много добре в леки или контейнери на слънчево до частично засенчено място. Толерира дори бедни, бедни на хранителни вещества почви. **Оптимална грижа:** Поливайте редовно, но избягвайте преовлажняване, в противен случай растението е склонно да изгние. Въпреки това оцелява добре дори по-дълги периоди на суша. Тъй като насекомите са склонни да избягват растението, то може да се отглежда органично без използването на пестициди. След цъфтежа през септември растението се нуждае от около 45 дни без замръзване - тогава семената могат да бъдат събрани. Оберете цветните глави и внимателно изтръскайте семената. **През зимата:** Чиата е едногодишна и следващата година можете да отгледате нови растения от семена, които сте запазили от последната реколта.



Mexicansk chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Rig på omega-3 syre

Den mexicanske Chia er en af salviearterne. Aztekerne værdsatte dem allerede som en vigtig fødeplante. Med rette, for chia imponerer med en høj andel af omega-3 fedtsyrer, proteiner, vitaminer, antioxidanter og mineraler. Den etårig urteagtige plante når en væksthøjde på op til 1,75 meter og glæder sig om efteråret med sine klare blå eller hvide blomster med deres talrige falske hvirvler. På grund af rigdommen af sunde ingredienser siges chia at fremme sundheden på mange måder. Chia gel hævet i væske har en høj mætningsværdi og bruges derfor også ofte til at hjælpe med vægttab. Chiafrø kan spises rå, tørret, kværnet eller ristet eller bruges som fortykningsmiddel i for eksempel saucer. Opblødt i vand danner frøene en nærende morgengrød. De tilsættes ofte brød som bageingrediens eller spises som spirer kort efter, der er blevet dyrket, for så er deres indhold af vitale stof højest. **Naturlig beliggenhed:** Chia kommer oprindeligt fra Mexico, men dyrkes nu også i Guatemala, Bolivia og endda Australien. **Succesfuld dyrkning:** Indendørs dyrkning er mulig hele året rundt. Frøene dyrkes dog bedst indendørs om foråret. Tryk de lette frø kun lidt på fugtig urte- eller vækstjord og dæk dem kun lidt med jordsubstratet. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Gør dyrkningskarret lyst og varm ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd. Afhængigt af væksttemperaturen vises de første frøplanter efter en til to uger. Fra en størrelse på 5 til 10 centimeter kan frøplanterne plantes ud i haven. **Den bedste beliggenhed:** Chia vokser meget godt i bede eller beholdere på et solrigt til delvist skygget sted. Den tåler endda dårlig, næringsfattig jord. **Optimal pleje:** Vand regelmæssigt, men undgå vandfyldning, ellers har planten en tendens til at rådne. Den overlever dog endnu længere tørkeperioder godt. Da insekter har en tendens til at undgå planten, kan den dyrkes økologisk uden brug af pesticider. Efter blomstring i september har planten stadig brug for omkring 45 frostfrie dage - så kan frøhøsten finde sted. Pluk blomsterhovederne og ryst forsigtigt frøene ud. **Om vinteren:** Chia er en etårig og næste år kan du dyrke nye planter fra frø, du har gemt fra sidste høst.



Mexikanische Chia

Salvia hispanica

Aztekische Wundersprosse - Reich an Omega-3-Säure

Die Mexikanische Chia zählt zu den Salbeiarten. Bereits die Azteken schätzten sie als wichtige Nahrungspflanze. Zu recht, denn Chia beeindruckt mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Antioxidantien und Mineralstoffen. Die einjährige krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 1,75 Meter und erfreut im Herbst mit ihren kräftig blauen oder weißen Blüten an ihren zahlreichen Scheinquirlen. Aufgrund des Reichtums an gesunden Inhaltsstoffen soll Chia vielfältig die Gesundheit fördern. In Flüssigkeit aufgequollenes Chia-Gel hat einen hohen Sättigungswert und wird daher auch zur Unterstützung beim Abnehmen gerne verwendet. Die Samen der Chia können roh, getrocknet, gemahlen oder geröstet gegessen oder zum Beispiel in Soßen als Verdickungsmittel benutzt werden. In Wasser eingelegt bilden die Samen einen nahrhaften Frühstücksbrei. Gerne werden Sie Brot als Backzutat beigegeben oder kurz nach der Anzucht bereits als Sprossen verzehrt, denn dann ist ihr Gehalt an Vitalstoffen am höchsten. **Naturstandort:** Chia stammt ursprünglich aus Mexiko, wird heute aber auch in Guatemala, Bolivien und sogar in Australien angebaut. **Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Am besten werden die Samen aber im Frühjahr im Haus vorgezogen. Drücken Sie das leichte Saatgut nur ein wenig auf feuchte Kräuter- oder Anzuchterde und bedecken Sie es höchstens nur ganz wenig mit dem Erds substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach ein bis zwei Wochen. Ab einer Größe von 5 bis 10 Zentimetern können die Sämlinge im Garten ausgepflanzt werden. **Standort:** Chia wächst sehr gut im Beet oder Kübel an einem sonnigen bis halbschattigen Standort. Sie verträgt selbst karge, nährstoffarme Böden. **Pflege:** Gießen Sie regelmäßig, aber vermeiden Sie Staunässe, da die Pflanze sonst zur Fäulnis neigt. Sie übersteht aber selbst längere Trockenzeiten gut. Da Insekten die Pflanze eher meiden, kann sie pestizidfrei biologisch angebaut werden. Nach der Blüte im September benötigt die Pflanze noch circa 45 frostfreie Tage - dann kann die Samenernte erfolgen. Pflücken Sie die Blütenköpfe ab und schüteln Sie die Samen vorsichtig aus. **Im Winter:** Die Chia ist einjährig und im kommenden Jahr können Sie aus zurückgelegten Samen der letzten Ernte wieder neue Pflanzen ziehen.



Mexican Chia

Salvia hispanica

Aztec miracle sprout - rich in omega-3 fatty acids

The Mexican Chia belongs to the salvias, and was already highly appreciated as an important food plant by the Aztecs - with good reason since the Chia contains an impressive high rate of omega-3 fatty acids, proteins, vitamins, antioxidants and minerals. The annual herbal plant can become up to 1.75 meters tall and pleases during autumn with strongly blue or white coloured flowers on its numerous pseudo-whorls. Due to the richness of healthy contents, Chia is known to promote health in multiple ways. Jelly of the Chia seeds swollen up in fluid has a high saturation value and is often used to promote weight loss. Chia seeds can be eaten raw, dried, ground or roasted, and can be used for example in sauces as a thickener. Preserved in water, the seeds make a nutritious porridge. They are also often used as baking ingredient for making bread. Chia can even be eaten as sprouts, shortly after propagation, while the rate of vital substances is at its peak. **Natural location:** Originally, Chia comes from Mexico, but today it also has been cultivated in Guatemala, Bolivia and even in Australia. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. However, for the annual cultivation it is recommended starting the propagation indoors in early spring. Slightly press the fine seeds onto moist potting compost or herb-substrate and put only very little compost earth on top. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°C Celsius and keep the earth - preferably with a water sprayer - moist, but not wet. Depending on the propagation temperature, the first seedlings will come up after one or two weeks. With a height of 5 to 10 cm, the seedlings can be planted out in the garden. **The best location:** Chia grows nicely in a garden bed or in a tub and prefers a sunny or half-shaded location. The plant can also cope with sparse and low-nutrient soils. **Optimal care:** Water the plant regularly, but avoid water logging to prevent the roots from rotting. The Mexican Chia can also endure longer dry periods. Since it is not very popular with insects and such, Chia can be cultivated organically without using any pesticides. After blossoming in September the plant needs another 45 days without frost, before the seeds can be harvested. Just pluck off the flower heads and carefully shake out the seeds. **In the winter:** The Mexican Chia is an annual plant and can be cultivated next year again with some of the preserved seeds from the last harvest.



Mehhiko chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout – rikas oomega-3 happe poollest

Mehhiko chia on üks salvei liike. Juba asteegid hindasid neid tähtsa toidutaimena. Õigesti, sest chia avaldab muljet oomega-3 rasvhapete, valkude, vitamiinide, antioksüdantide ja mineraalainete suure osakaaluga. Üheaastane rohtimise jõuab kasvukõrguseni kuni 1,75 meetrit ja rõõmustab sügisel oma erkisiniste või valgete õitega nende arvukate valepöörastega. Tervislike koostisosade rohkeuse tõttu endab chia tervist mitmel viisil. Vedelikus paisutatud Chia geelil on kõrge küllastusväärtus ja seetõttu kasutatakse seda sageli ka kehakaalu langetamiseks. Chia seemneid võib süüa toorelt, kuivatatult, jahvatatult või röstitud või kasutada näiteks kastmetes paksendajana. Vees leotatud seemnetest saab toitva hommikupudru. Sageli lisatakse neid leivate küpsetusainena või süüakse idanditena vahetult pärast kasvatamist, sest siis on nende elutähtsate ainete sisaldus kõrgeim.

Looduslik asukoht: Chia on algselt pärit Mehhiikost, kuid nüüdseks kasvatatakse seda ka Guatemalas, Boliivias ja isegi Austraalias. **Edukas kasvatamine:** Toas kasvatamine on võimalik aastaringselt. Seemneid on aga kõige parem kevadel toas kasvatada. Suru heledaid seemneid vaid veidi niiskele ürdi- või kasvumuldale ja kata neid vaid veidi mullasubstraadiga. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Tehke kultuurinõu heledaks jasoe 20-25 kraadi Celsiuse järgi. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Olenevalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud ühe kuni kahe nädala pärast. Alates 5–10 sentimeetri suurusest istikud saab aeda välja istutada. **Parim asukoht:** Chia kasvab väga hästi peenardes või konteinerites päikeselise kuni osaliselt varjulises kohas. Ta talub isegi vilesat, toitainevaest mulda. **Optimaalne hooldus:** Kasta regulaarselt, kuid väldi vettemist, muidu kipub taim mädanema. Siiski elab ta pikema aja pikemat pöuaperioodid. Kuna putukad kipuvad taime vältima, saab seda kasvatada mahepõllumajanduslikult ilma pestitsiidide kasutamata. Pärast õitsemistseptembris vajab taim veel ca 45 külmavaba päeva - siis võib toimuda seemnekoristus. Korja ära õiepead ja raputa seemned õrnalt välja. **Talvel:** Chia on üheaastane ja järgmisel aastal saate kasvatada uusi taimi seemnetest, mille olete viimasest saagist säästnud.



Meksikon chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Runsaasti omega-3 happa

Meksikon chia on yksi salvalajeista. Atsteekit pitivät niitä jo tärkeänä ravintokasvina. Aivan oikein, sillä chia tekee vaikutuksen suurella osuudella omega-3-rasvahappoja, proteiineja, vitamiineja, antioksidantteja ja kivennäisaineita. Yksivuotinen ruohokasvi saavuttaa jopa 1,75 metrin kasvukorkeuden ja ilahduttaa syksyä kirkkaansinisin tai valkoisin kukin lukuisine tekopyöreineen. Terveellisten ainesosien runsauden ansiosta chian sanotaan edistävän terveyttä monin tavoin. Nesteessä turvotetulla Chia-geelillä on korkea kyllästysarvo ja siksi sitä käytetään usein myös painonpudotukseen apuna. Chia-siemeniä voi syödä raakana, kuivatuna, jauhettua tai paahdettua tai käyttää esimerkiksi kastikkeiden sakeuttamisaineena. Vedessä liotetut siemenet tekevät ravitsevan aamiaispuuron. Niitä lisätään usein leivän päälle leivonnaisena tai syödään ituina pian viljelyn jälkeen, koska silloin niiden elintärkeä ainepitoisuus on suurin. **Luonnollinen sijainti:** Chia on alun perin kotoisin Meksikosta, mutta nykyään sitä kasvatetaan myös Guatemalassa, Boliivias ja jopa Australiassa. **Onnistunut viljely:** Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Siemenet on kuitenkin parasta kasvattaa sisätiloissa keväällä. Paina kevyitä siemeniä vain vähän kostealle yrtti- tai kasvumaalle ja peitä ne vain vähän maaperällä. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Tee viljelyastiasta kirkas jalämmen 20-25 astetta. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät yhden tai kahden viikon kuluttua. 5-10 senttimetrin kokoiset taimet voidaan istuttaa puutarhaan. **Paras sijainti:** Chia kasvaa erittäin hyvin penkeissä tai säiliöissä aurinkoisessa tai osittain varjoisassa paikassa. Se sietää jopa köyhiä, ravinneköyhiä maaperää. **Optimaalinen hoito:** Kastele säännöllisesti, mutta vältä kastamista, muuten kasvulla on taipumus mädäntyä. Se kuitenkin kestää hyvin pitkiäkin kuivuusjaksoja. Koska hyönteiset pyrkivät välttämään kasvia, sitä voidaan kasvatata luonnollisella ilman torjunta-aineita. Kukinnan jälkeensyyskuussa kasvi tarvitsee vielä noin 45 pakkaspäivää - silloin voi tapahtua siementen korjuu. Poimi kukkapäät ja ravista siemenet varovasti pois. **Talvella:** Chia on yksivuotinen ja ensi vuonna voit kasvattaa uusia kasveja siemenistä, jotka olet säästännyt viime sadosta.



Chia

Salvia hispanica

Pousse miraculeuse aztèque - Riche en acides gras oméga-3

Le chia mexicain est l'une des espèces de sauge. Déjà les Aztèques l'appréciaient comme une plante alimentaire importante. À juste titre, car le chia impressionne par sa teneur élevée en acides gras oméga-3, protéines, vitamines, antioxydants et minéraux. Cette plante herbacée annuelle atteint une hauteur de croissance allant jusqu'à 1,75 mètre et, en automne, elle ravit par ses fortes fleurs bleues ou blanches sur ses nombreux faux verticilles. En raison de sa richesse en ingrédients sains, on dit que le chia favorise la santé de nombreuses façons. Le gel de chia gonflé dans le liquide a une valeur de satiété élevée et est donc également utilisé pour soutenir la perte de poids. Les graines de chia peuvent être consommées crues, séchées, moulues ou grillées, ou utilisées comme épaississant dans les sauces, par exemple. Conservées dans l'eau, les graines forment une bouillie nutritive pour le petit déjeuner. Ils sont souvent ajoutés au pain comme ingrédient de cuisson ou consommés sous forme de germes peu après leur croissance, car c'est à ce moment que leur teneur en substances vitales est la plus élevée. **Emplacement naturel:** Le Chia est originaire du Mexique, mais il est maintenant également cultivé au Guatemala, en Bolivie et même en Australie. **Culture réussie:** La culture dans la maison est possible toute l'année. Cependant, il est préférable de faire pousser les graines dans la maison au printemps. Pressez un peu les graines légères sur un sol humide de plantes ou de culture et ne les recouvrez que très légèrement avec le substrat du sol. Couvrez le récipient avec du film alimentaire et faites des trous dans celui-ci. Cela permet d'éviter l'assèchement du sol. Tous les deux ou trois jours, vous devez retirer la feuille d'aluminium pendant deux heures. Cela permet d'éviter la formation de moisissures sur le sol de culture. Placez le récipient de culture dans un endroit léger et chaud, entre 20 et 25° Celsius. Maintenez la surface du sol humide (par exemple avec un pulvérisateur d'eau), mais pas mouillée. Selon la température de croissance, les premiers semis apparaîtront au bout d'une à deux semaines. D'une taille de 5 à 10 centimètres, les semis peuvent être plantés dans le jardin. **Le meilleur emplacement:** Le chia pousse très bien dans un lit ou une baignoire, dans un endroit ensoleillé ou semi-ombragé. Il tolère même les sols stériles et pauvres en nutriments. **Soins optimaux:** Arrosez régulièrement, mais évitez l'humidité stagnante, sinon la plante a tendance à pourrir. Cependant, la plante survivra à des périodes de sécheresse encore plus longues. Comme les insectes ont tendance à éviter la plante, elle peut être cultivée biologiquement sans pesticides. Après la floraison en septembre, la plante a besoin d'environ 45 jours sans gel pour récolter les graines. Enlevez les têtes de fleurs et secouez soigneusement les graines. **En hiver:** Le Chia est une plante annuelle et l'année suivante, vous pouvez faire pousser de nouvelles plantes à partir des graines de la dernière récolte.



Μεξικάνικη chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Πλούσιο σε ωμέγα-3 οξύ

Το μεξικάνικο Chia είναι ένα από τα είδη φασκόμηλου. Οι Αζτέκοι τα εκτιμούσαν ήδη ως σημαντικό φυτό τροφίμων. Δικαίως, γιατί το chia εντυπωσιάζει με υψηλή αναλογία ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, πρωτεϊνών, βιταμινών, αντιοξειδωτικών και μετάλλων. Το ετήσιο πώδες φυτό φτάνει σε ύψος ανάπτυξης έως και 1,75 μέτρα και χαιρέτα το φθινόπωρο με τα φωτεινά μπλε ή λευκά άνθη του με τους πολυάριθμους ψευτικούς στρόβιλους τους. Λόγω του πλούτου των υγιεινών συστατικών, η chia λέγεται ότι προάγει την υγεία με πολλούς τρόπους. Το τζελ chia διογκωμένο σε υγρό έχει υψηλή τιμή κορεσμού και επομένως χρησιμοποιείται συχνά για να βοηθήσει στην απώλεια βάρους. Οι σπόροι chia μπορούν να καταναλωθούν ωμοί, αποξηραμένοι, αλεσμένοι ή να χρησιμοποιηθούν ως πηκτικός παράγοντας σε σάλτσες, για παράδειγμα. Μουλιασμένοι σε νερό, οι σπόροι κάνουν ένα θρεπτικό χυλό πρωινού. Συχνά προστίθενται στο ψωμί ως συστατικό ψησίματος ή τρώγονται ως φώτρα λίγο μετά την καλλιέργειά τους, γιατί τότε η περιεκτικότητά τους σε ζωτική ουσία είναι η υψηλότερη. **Φυσική τοποθεσία:** Το Chia προέρχεται αρχικά από το Μεξικό, αλλά τώρα καλλιεργείται επίσης στη Γουατεμάλα, τη Βολιβία και ακόμη και την Αυστραλία. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Ωστόσο, οι σπόροι καλλιεργούνται καλύτερα σε εσωτερικούς χώρους την άνοιξη. Πιέστε τους ελαφρούς σπόρους μόνο λίγο σε υγρό φυτικό ή αναπτυσσόμενο έδαφος και καλύψτε τους μόνο ελαφρά με το υπόστρωμα εδάφους. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Κάντε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό και ζεστό στους 20 με 25° Κελσίου. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή. Ανάλογα με τη θερμοκρασία ανάπτυξης, τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από μία έως δύο εβδομάδες. Από μέγεθος 5 έως 10 εκατοστών, τα σπορόφυτα μπορούν να φυτευτούν στον κήπο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Chia αναπτύσσεται πολύ καλά σε κρεβάτια ή δοχεία σε μια ηλιόλουστη έως μερικώς σκιασμένη τοποθεσία. Ανέχεται ακόμη και φτωχά εδάφη, φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. **Βέλτιστη φροντίδα:** Ποτίζετε τακτικά, αλλά αποφύγετε την υπερχείλιση, διαφορετικά το φυτό τείνει να σαπίζει. Ωστόσο, επιβιώνει καλά σε ακόμη μεγαλύτερες περιόδους ξηρασίας. Δεδομένου ότι τα έντομα τείνουν να αποφεύγουν το φυτό, μπορεί να καλλιεργηθεί βιολογικά χωρίς τη χρήση φυτοφαρμάκων. Μετά την ανθοφορία τον Σεπτέμβριο το φυτό χρειάζεται ακόμα περίπου 45 ημέρες χωρίς παγετό - τότε μπορεί να πραγματοποιηθεί η συγκομιδή των σπόρων. Διαλέξτε τις κεφαλές των λουλουδιών και ανακινήστε απαλά τους σπόρους. **Το χειμώνα:** Το Chia είναι ετήσιο και του χρόνου μπορείτε να καλλιεργήσετε νέα φυτά από σπόρους που έχετε σώσει από την τελευταία συγκομιδή.



Chia Mheicsiceo

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - saibhir i óimige-3 aigéad

Tá an Chia Mheicsiceo ar cheann de na speicis saoi. Bhí meas ag na Aztecs orthu cheana féin mar bhia-phlandaí tábhachtach. Ar an gceart sin, toisc go n-imríonn Chia le cion ard de aigéid sailleacha omega-3, próitéiní, vitimíní, frithocsaídeoirí agus mianraí. Sroicheann an planda luibheach bliantúil airde fáis suas le 1.75 méadar agus sult as an bhfómhar lena bláthanna geala gorm nó bán lena n-iomarlaí bréagacha iomadúla. Mar gheall ar shuibheas na gcomhábhar sláintiúil, deirtear go gcuireann chia sláinte chun cinn ar go leor bealaí. Tá luach sáithiúcháin ard ag glóthach Chia ata i leacht agus mar sin is minic a úsáidtear é chun cabhrú le meáchain cailteanas. Is féidir síolta Chia a ithe amh, a thriomú, a mheilt nó a róstadh, nó a úsáid mar ghníomhaire ramhraithe in ainlainn, mar shampla. Sáithithe in uisce, déanann na síolta leite bricfeasta cothaitheach. Is minic a chuirtear le aran iad mar chomhábhar bÁCála nó itear iad mar sprouts go gairid tar éis iad a shaothrú, mar ansin is airde a n-ábhar ríthábhachtach substaintí. **Suíomh nádúrtha:** Is as Meicsiceo ó dhúchas do Chia, ach saothraítear anois i freisin i Guatamala, sa Bholaiv agus fiú san Astráil. **Saothrú rathúil:** Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Mar sin féin, is fearr na síolta a fhás laistigh san earrach. Brúigh na síolta solais beagán ar ithir tais luibheach nó fásúil agus clúdaigh beagán iad leis an tsubstáit ithreach. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Déan an soitheach cultúir geal aguste ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fliuch. Ag brath ar an teocht atá ag fás, feictear na chéad síológa tar éis seachtain amháin nó dhá sheachtain. Ó mhéid 5 go 10 ceintiméadar, is féidir na síológa a phlandáil sa ghairdín. **An suíomh is fearr:** Fásann Chia go han-mhaith i leapacha nó i gcoimeádáin i suíomh griannmhar go páirteach scáthaithe. Glacann sé fiú le hithreacha laga cothaitheach. **Cúram is fearr is féidir:** Uisce go rialta, ach a sheachaint waterlogging, ar shlí eile bíonn an gléasra ag lobhadh. Mar sin féin, maireann sé go maith tréimhsí triomach níos faide. Ós rud é go mbíonn claonadh ag feithidh an planda a sheachaint, is féidir é a fhás go horgánach gan úsáid a bhaint as lotnaidicídí. Tar éis bláthanna mí Mheán Fómhair ní mór don phlanda fós thart ar 45 lá saor ó sioc - ansin is féidir an fómhar síolta a dhéanamh. Píoc as na cinnirí bláthanna agus croith amach na síolta go réidh. **Sa gheimhreadh:** Is bliantúil é Chia agus an bhliain seo chugainn is féidir leat plandaí nua a fhás ó síolta a shábháil tú ón bhfómhar seo caite.



Mexikóskur chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Ríkt af omega-3 síryu

Mexican Chia er ein af salviutegundunum. Aztekar mátu þá þegar sem mikilvæga fæðuplöntu. Það er rétt, því chia heillar með háu hlutfalli af omega-3 fitusýrum, próteínum, vítamínum, andoxunarefnum og steinefnum. Hin árlega jurtaríka planta nær allt að 1,75 metra vaxtarhæð og gleður haustið með skærbláum eða hvítum blómum sínum með fjölmörgum fólsum hvirflum. Vegna mikils hollra hráefna er chia sagður stuðla að heilsu á margan hátt. Chia hlaup bólgíð í vökva hefur hátt metunargildi og er því einnig oft notað til að hjálpa til við þyngdartap. Chiafræ má borða hrá, þurrkuð, möluð eða ristud eða nota sem þykkingarefni í sósur, til dæmis. Í bleyti í vatni myndna fræin næringarríkan morgungraut. Þeir eru gjarnan settir í brauð sem bökunarefni eða borðaðir sem spira stuttu eftir að þeir hafa verið ræktaðir, því þá er lífsnauðsynlegt efni þeirra hæst. **Náttúruleg staðsetning:** Chia kemur upphaflega frá Mexíkó en er nú einnig ræktað í Gvatemala, Bólívíu og jafnvel Ástralíu. **Árangursrík ræktun:** Ræktun innandyrna er möguleg allt árið um kring. Hins vegar er best að rækta fræin innandyrna á vorin. Þrýstið ljósfræjunum aðeins á rakan jurta- eða vaxandi jarðveg og hyljið þau aðeins með undirlagin. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útvegur með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Gerðu ræktunarilátið bjart oghita við 20 til 25 ° Celsius. Haltu jarðvegsfirborðinu röku (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Það fer eftir vaxtarhitastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir eina til tvær vikur. Frá stærðinni 5 til 10 sentimetrar er hægt að planta plöntunum út í garðinn. **Besta staðsetningin:** Chia vex mjög vel í beðum eða ílátum á sólríku eða hálfkyggygðum stað. Það þolir jafnvel fátækan, næringarsnauðan jarðveg. **Besta umönnun:** Vökvaðu reglulega, en forðastu vatnslosun, annars hefur plöntan tilhneigingu til að rotna. Hann lifir þó vel af jafnvel lengri þurrkatímabil. Þar sem skordýr hafa tilhneigingu til að forðast plöntuna er hægt að rækta hana lífrænt án þess að nota skordýraeitur. Eftir blómguni september þarf plöntan enn um 45 frostlausu daga - þá getur fræupskeran farið fram. Takið blómhausana af og hristið fræin varlega út. **Á veturna:** Chia er árlegt og á næsta ári geturðu ræktað nýjar plöntur úr fræjum sem þú hefur bjargað frá síðustu uppskeru.



Chia

Salvia hispanica

Portentosí germogli aztechi - ricchi di acidi Omega 3

La Chia si annovera fra le varietà di Salvia. Già gli Aztechi la apprezzavano come importante pianta nutriente e non a caso, perché la Chia si distingue per l'elevato contenuto di acidi grassi Omega 3, proteine, vitamine, antiossidanti e sostanze minerali. Questa pianta erbacea annuale raggiunge un'altezza massima di 1,75 metri e, in autunno, rallegra con i suoi fiori blu acceso o bianchi, raggruppati in numerose infiorescenze composte a racemo. Grazie alle numerose sostanze benefiche in essa contenute, la Chia è un prezioso alleato per la salute. I semi di Chia immersi in un liquido producono un gel dall'elevato valore saziante, per questo vengono utilizzati anche come supporto nei regimi dimagranti. **Posizione naturale:** La Chia proviene dal Messico, ma oggi viene coltivata anche in Guatemala, Bolivia e Australia. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Distribuite i semi sul substrato di coltivo umido o su terra per piante erbacee e ricopriteli solo poco con il substrato. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticherete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e molto caldo, a una temperatura fra i 20° e i 25°C e mantenete la superficie della terra umida (ad esempio usando uno spruzzino), ma non bagnata. A seconda della temperatura della coltivazione, le prime piantine compariranno da due a tre settimane dopo. **La posizione migliore:** La Chia cresce molto bene in aiuola o in vaso, in un luogo soleggiato o a mezz'ombra. Tollera anche terreni poveri di sostanze nutritive. **Cura ottimale:** Innaffiate regolarmente evitando i ristagni idrici, poiché la pianta altrimenti marcisce. Tollera bene periodi più lunghi di siccità. Poiché gli insetti evitano abbastanza la pianta, è possibile coltivarla in maniera biologica senza pesticidi. Dopo la fioritura in settembre, la pianta ha ancora bisogno di circa 45 giorni senza gelate, poi i semi possono essere raccolti. Raccolgete i capolini e, scuotendoli delicatamente, estraete i semi. **In inverno:** La Chia è annuale e potrete utilizzare i semi raccolti per piantarla di nuovo l'anno successivo.



Meksička chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Bogat omega-3 kiselinom

Meksička chia jedna je od vrsta kadulje. Već su ih Asteci cijenili kao važnu prehrambenu biljku. S pravom, jer chia impresionira visokim udjelom omega-3 masnih kiselina, proteina, vitamina, antioksidansa i minerala. Jednogodišnja zeljasta biljka doseže visinu rasta i do 1,75 metara, au jesen oduševljava svijetloplavim ili bijelim cvjetovima s brojnim lažnim vijugama. Zbog bogatstva zdravih sastojaka, za chiu se kaže da višestruko potiče zdravlje. Chia gel nabubreo u tekućini ima visoku vrijednost zasićenja i stoga se često koristi kao pomoć kod mršavljenja. Chia sjemenke se mogu jesti sirove, sušene, mljevene ili pečene ili koristiti kao zgušnjivač u umacima, na primjer. Namočene u vodi, sjemenke čine hranjivu kašu za doručak. Često se dodaju kruhu kao sastojak za pečenje ili se jedu kao klice nedugo nakon što su uzgojene jer je tada njihov sadržaj vitalnih tvari najveći. **Zemlja porijekla:** Chia izvorno dolazi iz Meksika, ali sada se uzgaja u Gvatemali, Boliviji pa čak i Australiji. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Međutim, sjeme je najbolje uzgajati u zatvorenom prostoru u proljeće. Lagane sjemenke samo malo pritisnite na vlažno biljno ili uzgojno tlo i samo ih malo prekrijte zemljanim supstratom. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Učinite posudu s kulturom svijetlom itoplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom. Ovisno o temperaturi uzgoja, prve sadnice pojavljuju se nakon tjedan do dva. Već od veličine od 5 do 10 centimetara sadnice se mogu posaditi u vrt. **Najbolja lokacija:** Chia vrlo dobro raste u gredicama ili posudama na sunčanom do djelomično zasjenjenom mjestu. Podnosi čak i siromašna tla siromašna hranjivim tvarima. **Optimalna njega:** Zalijevajte redovito, ali izbjegavajte nakupljanje vode, jer inače biljka može trunuti. No, dobro preživljava i duža sušna razdoblja. Budući da insekti izbjegavaju biljku, može se uzgajati organski bez upotrebe pesticida. Nakon cvatnjevu rujnu biljci treba još oko 45 dana bez mraza - tada se može obaviti žetva sjemena. Pokupite cvjetne glavice i nježno otresite sjemenke. **U zimi:** Chia je jednogodišnja biljka i sljedeće godine možete uzgojiti nove biljke iz sjemena koje ste sačuvali od prošle berbe.



Meksikāņu čia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout – bagāts ar omega-3 skābi

Meksikas čia ir viena no salvijas sugām. Acteki jau tos novērtēja kā svarīgu pārtikas augu. Pareizi, jo Chia pārsteidz ar lielu omega-3 taukskābju, olbaltumvielu, vitamīnu, antioksidantu un minerālvielu daudzumu. Viengadīgs lakstaugu sasniedz pat 1,75 metrus augstumā un rudenī priecē ar spīgti zilām vai baltiem ziediem ar daudzajiem neīstajiem vērtīgiem. Veselīgo sastāvdaļu bagātībā dēļ chia daudzējādā ziņā veicina veselību. Šķidrumā uzbriedušajam Chia gelam ir augsta piesātinājuma vērtība, un tāpēc to bieži izmanto arī svara zaudēšanai. Čia sēklas var ēst neapstrādātas, žāvētas, samaltas vai grauzdētas, vai arī izmantot kā biezinātāju, piemēram, mērcēs. Ūdenī mērcētas sēklas veido barojošu brokastu putru. Tos bieži pievieno maizei kā cepšanas sastāvdaļu vai ēd kā asnus neilgi pēc kultivēšanas, jo tad tajos ir visaugstākais vitālo vielu saturs. **Dabiska vieta:** Chia sākotnēji nāk no Meksikas, bet tagad to audzē arī Gvatemalā, Bolīvijā un pat Austrālijā. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Tomēr sēklas vislabāk ir audzēt telpās pavasarī. Viegļās sēklas tikai nedaudz uzspiediet uz mitras augu vai augšanas augsnes un tikai nedaudz pārklājiet tās ar augsnes substrātu. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Padarīt kultūras trauku gaišu unsilts no 20 līdz 25 grādiem pēc Celsija. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru. Atkarībā no augšanas temperatūras pirmie stādi parādās pēc vienas līdz divām nedēļām. No 5 līdz 10 centimetriem lielus stādus var stādīt dārzā. **Labākā atrašanās vieta:** Čia ļoti labi aug dobēs vai konteineros saulainā vai daļēji ēnainā vietā. Tas pacieš pat sliktas, ar barības vielām nabadzīgas augsnes. **Optimāla aprūpe:** Regulāri laistiet, bet izvairieties no aizmirkšanas, pretējā gadījumā augs mēdz pūt. Tomēr tas ļoti pārdzīvo pat ilgākus sausuma periodus. Tā kā kukaiņi mēdz izvairīties no auga, to var audzēt bioloģiski, neizmantojot pesticīdus. Pēc ziedēšanas septembrī augam vēl vajadzīgas apmēram 45 bezsalnas dienas - tad var notikt sēklu raža. Noņemiet ziedu galviņas un viegli izkratiet sēklas. **Ziemā:** Čia ir viengadīgs, un nākamajā gadā jūs varat audzēt jaunus augus no sēklām, kuras esat saglabājis no pēdējās ražas.



Meksikos chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout – gausu omega-3 rūgšties

Meksikos chia yra viena iš šalavijų rūšių. Jau actekai juos vertino kaip svarbų maistinį augalą. Teisingai, nes chia daro įspūdj didelių omega-3 riebalų rūgščių, baltymų, vitaminių, antioksidantų ir mineralų kiekiu. Vienmetis žolinis augalas užauga iki 1,75 metro, o rudenį džiugina ryškiai mėlynais arba baltais žiedais su daugybe netikrų sukčių. Teigiama, kad dėl daugybės sveikų ingredientų chia įvairiais būdais skatina sveikatą. Chia gelis, išbrinkęs skystyje, turi didelę prisotinimo vertę, todėl taip pat dažnai naudojamas svorio metimui. Chia sėklas galima valgyti žalias, džiovintas, maltas ar skrudintas arba, pavyzdžiui, naudoti kaip tirštinį padažuose. Išmirkytos vandenyje sėklos gamina maistingą pusryčių košę. Jie dažnai dedami į duoną kaip kepimo sudedamoji dalis arba valgomi kaip daigai netrukus po jų auginimo, nes tada jų gyvybinių medžiagų kiekis yra didžiausias. **Natūrali vieta:** Chia kilusi iš Meksikos, bet dabar auginama ir Gvatemaloje, Bolīvijoje ir net Australijoje. **Sėkmingas auginimas:** Auginti patalpose galima išties metus. Tačiau sėklas geriausia auginti lauke pavasarį. Šviesiašias sėklas tik šiek tiek įspauskite ant drėgnos žolelių ar augančios žemės ir tik šiek tiek padenkite dirvos substratu. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Padarykite kultūros indą šviesų ir šilta nuo 20 iki 25 laipsnių Celsijaus. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapią. Priklausomai nuo augimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodo po vienos ar dviejų savaitių. Nuo 5 iki 10 centimetrų dydžio sodinukus galima sodinti į sodą. **Geriausia vieta:** Chia labai gerai auga lysvėse ar konteineriuose saulėtoje arba iš dalies pavėsinioje vietoje. Jis pakencia net skurdžius, maistinių medžiagų neturtingus dirvožemius. **Optimali priežiūra:** Laistykite reguliariai, bet venkite vandens užmirkimo, kitaip augalas linkęs pūti. Tačiau jis gerai ištvėria ir ilgesnius sausros laikotarpius. Kadangi vabzdžiai augalo vengia, jį galima auginti ekologiškai, nenaudojant pesticidų. Po žydėjimorugsėjį augalui dar reikia apie 45 dienas be šalno – tada gali vykti sėklų derlius. Nuimkite gėlių galvutes ir švelniai iškratykite sėklas. **Ziemą:** Chia yra vienmetis ir kitais metais galite auginti naujus augalus iš sėklų, kurias išsaugojote iš paskutinio derliaus.



Chia Messikana

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Rikka fl-ačīdu omega-3

Ič-Chia Messikana hija waħda mill-ispeċi salvia. L-Aztecs diġa vvalutawhom bħala pjanta importanti tal-ikel. Ġustament hekk, għalix chia timpresjona bi proporzjon għoli ta 'aċidi grassi omega-3, proteini, vitamini, antioisidanti u minerali. L-impjant erbaċej annwali jilħaq għoli ta 'tkabbir sa metru 1.75 u delights fl-harifa bil-fjuri blu jgħajjat jew bojod tagħha bil-bosta wurls foloz tagħhom. Minħabba l-gid ta 'ingredjenti b'saħħithom, chia huwa qal li tipprovwovi s-saħħa f'ħafna modi. Il-gell ta 'Chia minfuħ fil-likwidu għandu valur ta ' saturazzjoni għoli u għalhekk spiss jintuza wkoll bħex jgħin fit-telf tal-piż. Iż-zrieragħ tač-chia jistgħu jittieku nejjin, imnixxfa, mithun jew inkaljati, jew jintużaw bħala aġent li jħaxxen fiz-zlazi, pereżempju. Mxarrba fl-ilma, iż-zrieragħ jagħmlu porridge tal-kolazzjon nutrittiv. Ħafna drabi jiziedu mal-hobz bħala ingredjent tal-hami jew jittieku bħala sprouts fit wara li jkunu ġew ikkultivati, għalix allura l-kontenut tas-sustanza vitali tagħhom huwa l-ogħla. **Post naturali:** Chia oriġinarjament ġeja mill-Messiku, iżda issa titkabbar ukoll fil-Gvatemala, il-Bolīvija u anke l-Awstralja. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena u 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-hamrija niedja (eż. bi sprejer tal-ilma) iżda mhux imxarrab. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbieta jidhru wara ġimgħa sa ġimagħtejn. Minn daqs ta '5 sa 10 centimetri, in-nebbieta jistgħu jithawlu fil-ġnien. **L-aħjar post:** Chia tikber tajjeb ħafna f'sodod jew f'kontenituri f'post xemxi sa parzjalment oskura. Saħnsitra jittollera ħamrija f'qira u f'qira fin-nutrijenti. **Kura ottimali:** Ilma regolament, iżda evita l-ilma, inkella l-pjanta għandha t-tendenza li taħsir. Madankollu, jgħix ukoll perjodi itwal ta 'nixfa. Peress li l-insetti għandhom it-tendenza li jevitaw l-impjant, jista 'jtitkabbar b'mod organiku mingħajr l-użu ta' pesticidi. Wara l-fjurf'Settembru l-impjant għadu jehtieg madwar 45 jum mingħajr ġlata - allura l-ħsad taž-żerriegħa jista 'jseħħ. Aqbad l-irjus tal-fjuri u ħawwad bil-mod iż-zrieragħ. **Fix-xitwa:** Chia hija annwali u s-sena d-dieħla tista 'tikber pjanti godda minn zrieragħ li tkun salvat mill-aħħar ħsad.



Kruiden - Mexicaanse Chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Shoot - Rijk aan omega-3-zuur

De Mexicaanse chia is een soort salie. Zelfs de Azteken waardeerden ze als een belangrijke voedselplant. Terecht, want chia maakt indruk met een hoog aandeel omega-3-vetzuren, eiwitten, vitamines, antioxidanten en mineralen. De eenjarige kruidachtige plant bereikt een hoogte van maximaal 1,75 meter en verrukt met zijn sterke blauwe of witte bloemen in zijn talrijke pseudo-kransen in de herfst. Vanwege de rijkdom aan gezonde ingrediënten zou chia de gezondheid op veel manieren bevorderen. Chia-gel gezwollen in vloeistof heeft een hoge verzadigingswaarde en wordt daarom vaak gebruikt om gewichtsverlies te ondersteunen. Chia-zaden kunnen rauw, gedroogd, gemalen of geroosterd worden gegeten of worden gebruikt als verdikkingsmiddel in bijvoorbeeld sauzen. Wanneer ze in water worden geplaast, vormen de zaden een voedzame ontbijtpap. Ze voegen ze graag toe aan brood als bakingsrediënt of eten ze als spruitjes kort na de teelt, want dan is hun gehalte aan vitale stoffen het hoogst. **Natuurlijke locatie:** Chia komt oorspronkelijk uit Mexico, maar wordt nu ook verbouwd in Guatemala, Bolivia en zelfs Australië. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken is het hele jaar mogelijk. De zaden kunnen het beste in het voorjaar binnen worden gekweekt. Druk de lichte zaden een beetje op vochtige kruiden- of potgrond en bedek ze een klein beetje met het bodemsubstraat. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Afhankelijk van de teeltemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na één tot twee weken. Vanaf een grootte van 5 tot 10 centimeter kunnen de zaailingen in de tuin geplant worden. **De beste locatie:** Chia groeit erg goed in bedden of kuipen op een zonnige tot gedeeltelijk schaduwrijke locatie. Het verdraagt zelfs arme, voedselarme bodems. **Optimale verzorging:** Geef regelmatig water, maar vermijd wateroverlast, anders heeft de plant de neiging te rotten. Maar zelfs langere droge periodes overleeft hij goed. Omdat insecten de plant vaak vermijden, kan deze biologisch worden gekweekt zonder pesticiden. Na de bloei in september heeft de plant ongeveer 45 vorstvrije dagen nodig - daarna kunnen de zaden worden geoogst. Pluk de bloemhoofdjes eraf en schud de zaadjes voorzichtig eruit. **In de winter:** De chia is eenjarig en komend jaar kun je nieuwe planten kweken uit de zaden van de laatste oogst.



Meksikansk chia Salvia hispanica Aztec Miracle Sprout - Rik på omega-3 syre

Den meksikanske Chiaen er en av salvieartene. Aztekerne verdsatte dem allerede som en viktig matplante. Med rette, for chia imponerer med høy andel omega-3 fettsyrer, proteiner, vitaminer, antioksidanter og mineraler. Den årlige urteplanten når en veksthøyde på opptil 1,75 meter og gleder seg om høsten med sine knallblå eller hvite blomster med sine mange falske hvirvler. På grunn av rikdommen av sunne ingredienser, sies chia å fremme helse på mange måter. Chia gel oppsvulmet i væske har høy metningsverdi og brukes derfor også ofte for å hjelpe med vektktap. Chiafrø kan spises rå, tørket, malt eller stekt, eller brukes som fortykningsmiddel i for eksempel sauser. Bløtlagt i vann lager frøene en næringsrik frokostgrøt. De tilsettes ofte brød som bakeingrediens eller spises som spirer kort tid etter at de har blitt dyrket, for da er innholdet av livsviktige stoffer høyest.

Naturlig beliggenhet: Chia kommer opprinnelig fra Mexico, men dyrkes nå også i Guatemala, Bolivia og til og med Australia. **Vellykket dyrking:** Innendørs dyrking er mulig hele året. Imidlertid dyrkes frøene best innendørs om våren. Press de lette frøene bare litt på fuktig urte- eller voksende jord og dekk dem bare litt med jordsubstratet. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Gjør kulturkaret lyst og varm ved 20 til 25 grader Celsius. Hold jordoverflaten fuktig (f.eks. med en vannsprøyte), men ikke våt. Avhengig av veksttemperaturen vises de første frøplantene etter en til to uker. Fra en størrelse på 5 til 10 centimeter kan frøplantene plantes ut i hagen. **Den beste beliggenheten:** Chia vokser veldig godt i senger eller containere på et solrikt til delvis skyggefullt sted. Den tåler til og med dårlig, næringsfattig jord. **Optimal omsorg:** Vann regelmessig, men unngå vannlogging, ellers har planten en tendens til å råtne. Den overlever imidlertid enda lengre tørkeperioder godt. Siden insekter har en tendens til å unngå planten, kan den dyrkes organisk uten bruk av plantevernmidler. Etter blomstring i september trenger planten fortsatt ca 45 frostfrie dager - da kan frøhøsten finne sted. Plukk av blomsterhodene og rist forsiktig ut frøene. **Om vinteren:** Chia er en ettårig og neste år kan du dyrke nye planter fra frø du har spart fra siste høsting.



Ziola - Meksykańska Chia Salvia hispanica Aztec Miracle Shoot - bogaty w kwas omega-3

Meksykańska Chia należy do salvias i była już wysoko ceniona jako ważna roślina pokarmowa przez Azteków - nie bez powodu, ponieważ Chia zawiera imponującą zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, białek, witamin, przeciwutleniaczy i minerałów. Roczna roślina zielna osiąga wysokość do 1,75 metra i jesienią zachwyca intensywnie niebieskimi lub białymi kwiatami na licznych pseudo-okółkach. Ze względu na bogactwo zdrowych treści, Chia jest znana z promowania zdrowia na wiele sposobów. Galaretka z nasion Chia spuchnięta w płynie ma wysoką wartość nasycenia i jest często używana do wspomagania utraty wagi. Nasiona chia można spożywać na surowo, suszone, mielone lub prażone i można je stosować na przykład w sosach jako zagęszczacz. Nasiona zakonserwowane w wodzie tworzą pożywną owsiankę. Są również często używane jako składnik do wypieku chleba. Chia może być nawet spożywana w postaci kielków, krótko po rozmnożeniu, podczas gdy poziom składników żywności jest najwyższy. **Naturalne położenie:** Pierwotnie Chia pochodzi z Meksyku, ale dziś jest uprawiana także w Gwatemali, Boliwii, a nawet w Australii. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Jednak do uprawy rocznej zaleca się rozpoczęcie rozmnażania w pomieszczeniach wczesną wiosną. Delikatnie dociśnij drobne nasiona do wilgotnego kompostu doniczkowego lub podłoża ziolowego i umieść na wierzchu bardzo mało ziemi kompostowej. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię - najlepiej za pomocą rozpylacza wodnego - wilgotną, ale nie moką. W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po jednym lub dwóch tygodniach. O wysokości od 5 do 10 cm, **Najlepsza lokalizacja:** Chia ładnie rośnie na łóżku ogrodowym lub w wannie i preferuje stanowiska słoneczne lub półcieniste. Roślina radzi sobie również na glebach rzadkich i ubogich w składniki odżywcze. **Optymalna pielęgnacja:** Podlewaj roślinę regularnie, ale unikaj zbierania wody, aby zapobiec gniciu korzeni. Meksykańska Chia może również wytrzymać dłuższe okresy suszy. Ponieważ Chia nie jest zbyt popularna wśród owadów itp., Chia może być uprawiana metodami ekologicznymi bez stosowania pestycydów. Po kwitnieniu we wrześniu roślina potrzebuje kolejnych 45 dni bez mrozu, zanim będzie można zebrać nasiona. Po prostu zerwij główki kwiatowe i ostrożnie wytrząśnij nasiona. **W zime:** Meksykańska Chia jest rośliną jednoroczną i może być ponownie uprawiana w przyszłym roku z niektórymi zakonserwowanymi nasionami z ostatnich zbiorów.



Chia mexicana Salvia hispanica Aztec Miracle Sprout - Rico em ácido ômega-3

A Chia Mexicana é uma das espécies de sálvia. Os astecas já os valorizavam como uma importante planta alimentícia. Com razão, porque a chia impressiona com uma alta proporção de ácidos graxos ômega-3, proteínas, vitaminas, antioxidantes e minerais. A planta herbácea anual atinge uma altura de crescimento de até 1,75 metros e encanta no outono com suas flores azuis ou brancas brilhantes com seus numerosos espirais falsos. Devido à riqueza de ingredientes saudáveis, diz-se que a chia promove a saúde de várias maneiras. O gel de chia inchado em líquido tem um alto valor de saturação e, portanto, também é frequentemente usado para ajudar na perda de peso. As sementes de chia podem ser comidas cruas, secas, moídas ou torradas, ou usadas como espessante em molhos, por exemplo. Embebidas em água, as sementes fazem um mingau nutritivo para o café da manhã. Eles são frequentemente adicionados ao pão como ingrediente de panificação ou comidos como brotos logo após serem cultivados, porque então seu conteúdo de substância vital é mais alto. **Localização natural:** Chia vem originalmente do México, mas agora também é cultivada na Guatemala, Bolívia e até na Austrália. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo interno é possível durante todo o ano. No entanto, as sementes são melhor cultivadas dentro de casa na primavera. Pressione as sementes leves apenas um pouco sobre ervas úmidas ou solo em crescimento e cubra-as apenas ligeiramente com o substrato do solo. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Torne o recipiente de cultura brilhante quente de 20 a 25 ° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada. Dependendo da temperatura de crescimento, as primeiras mudas aparecem após uma a duas semanas. Com um tamanho de 5 a 10 centímetros, as mudas podem ser plantadas no jardim. **A melhor localização:** Chia cresce muito bem em canteiros ou recipientes em um local ensolarado a parcialmente sombreado. Até tolera solos pobres e pobres em nutrientes. **Cuidado ideal:** Regue regularmente, mas evite o encharcamento, caso contrário a planta tende a apodrecer. No entanto, sobrevive bem a períodos de seca ainda mais longos. Como os insetos tendem a evitar a planta, ela pode ser cultivada organicamente sem o uso de pesticidas, após a floração em setembro, a planta ainda precisa de cerca de 45 dias sem geada - então a colheita das sementes pode ocorrer. Retire as cabeças das flores e sacuda suavemente as sementes. **No inverno:** Chia é anual e no próximo ano você pode cultivar novas plantas a partir de sementes que guardou da última colheita.



Lerburi - Chia Mexicană Salvia hispanica Aztec Miracle Shoot - Bogat în acid omega-3

Chia mexicană este o specie de salvie. Chiar și aztecii i-au apreciat ca fiind o plantă alimentară importantă. Pe bună dreptate, deoarece chia impresionează cu o proporție mare de acizi grași omega-3, proteine, vitamine, antioxidanți și minerale. Planta erbacee anuală atinge înălțimi de până la 1,75 metri și, cu florile sale albastre sau albe puternice, se bucură în numeroasele sale pseudo-verticuri toamna. Datorită bogăției de ingrediente sănătoase, se spune că chia promovează sănătatea în multe feluri. Gelul Chia umflat în lichid are o valoare mare de sațietate și, prin urmare, este adesea folosit pentru a susține pierderea în greutate. Semințele de chia pot fi consumate crude, uscate, măcinate sau prăjite sau folosite ca agent de îngroșare în sosuri, de exemplu. Când sunt plasate în apă, semințele formează un terci nutritiv pentru micul dejun. Acestea sunt adesea adăugate la pâine ca ingredient de copt sau consumate ca mugi la scurt timp după cultivare, deoarece atunci conținutul lor de substanțe vitale este cel mai ridicat. **Locație naturală:** Chia este originară din Mexic, dar acum este cultivată și în Guatemala, Bolívia și chiar Australia. **Cultivare de succes:** Cultivarea în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Semințele se cultivă cel mai bine în interior, primăvara. Apăsăți semințele ușoare puțin pe planta umedă sau pe solul din ghiveci și acoperiți-le doar puțin cu substratul solului. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscăre. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. În funcție de temperatura de cultivare, primii răsaduri apar după una până la două săptămâni. De la o dimensiune de 5 până la 10 centimetri, răsadurile pot fi plantate în grădina. **Cea mai bună locație:** Chia crește foarte bine în paturi sau căzi într-o locație însorită până la parțial umbră. Acesta tolerează chiar și solurile sărace, sărace în nutrienți. **Îngrijire optimă:** Udați în mod regulat, dar evitați înmuiera, altfel planta tinde să putrezească. Dar supraîncălziți perioadelor uscate chiar mai lungi. Deoarece insectele tind să evite planta, aceasta poate fi cultivată organic fără pesticide. După înflorire în septembrie, planta are nevoie de aproximativ 45 de zile fără îngheț - atunci semințele pot fi recoltate. Ridicați capetele de flori și scuturați ușor semințele. **În iarnă:** Chia este anuală și în anul următor puteți crește plante noi din semințele ultimei recolte.



Örter - Mexikansk Chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Shoot - Rik på omega-3-syra

Den mexikanska chiaen är en salviaart. Till och med aztekerna värderade dem som en viktig matväxt. Med rätta, för chia imponerar med en hög andel omega-3-fettsyror, proteiner, vitaminer, antioxidanter och mineraler. Den årliga örtartade växten når höjder på upp till 1,75 meter och med sina starka blå eller vita blommor gläder sig över sina många pseudo-virvlar på hösten. På grund av den mängd hälsosamma ingredienser sägs chia främja hälsan på många sätt. Chia gel svullnad i vätska har ett högt mättnadsvärde och används därför ofta för att stödja viktminskning. Chiafrön kan ätas råa, torkade, malda eller rostade eller användas som förtjockningsmedel i såser, till exempel. När de placeras i vatten bildar fröna en näringsrik frukostgröt. De är glada att lägga dem till bröd som en bakningsingrediens eller att äta dem som groddar strax efter odling, för då är deras innehåll av vitala ämnen högst. **Naturligt läge:** Chia kommer ursprungligen från Mexiko men odlas nu också i Guatemala, Bolivia och till och med Australien.

Framgångsrik odling: Att växa inomhus är möjligt året runt. Fröna odlas bäst inomhus på våren. Pressa lätta frön bara lite på fuktig ört eller krukväxt och täck dem med bara lite med markunderlaget. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera fröbehållaren på en lätt och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jordytan fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Beroende på odlingstemperaturen visas de första plantorna efter en till två veckor. Från en storlek på 5 till 10 centimeter kan plantorna planteras i trädgården. **Den bästa platsen:** Chia växer mycket bra i sängar eller badkar på en solig till delvis skuggad plats. Det tolererar även dåliga, näringsfattiga jordar. **Optimal vård:** Vattna regelbundet, men undvik vattentätning, annars tenderar växten att ruttna. Men den överlever ännu längre torrperioder. Eftersom insekter tenderar att undvika växten kan den odlas organiskt utan bekämpningsmedel. Efter blomningen i september behöver växten cirka 45 frostfria dagar - då kan fröna sköras. Plocka av blommhuvudena och skaka försiktigt ut fröna. **På vintern:** Chiaen är årlig och under det kommande året kan du odla nya växter från frön från den senaste skörden.



Mexická chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - bohatý na omega-3 kyseliny

Mexická Chia je jedním z druhů šalvie. Už Aztékové si ich cenili ako dôležitú potravinovú rastlinu. Oprávnené, pretože chia ohromujú vysokým podielom omega-3 mastných kyselín, bielkovín, vitamínov, antioxidantov a minerálov. Jednoročná bylina dosahuje výšku rastu až 1,75 metra a na jeseň poteší svojimi žiarivo modrými alebo bielymi kvetmi s početnými falošnými praslennami. Vďaka bohatstvu zdravých ingrediencií sa o chia hovorí, že podporujú zdravie mnohými spôsobmi. Chia géľ napučaný v tekutine má vysokú hodnotu nasýtenia a preto sa často používa aj na pomoc pri chudnutí. Chia semenka sa môžu konzumovať surové, sušené, mleté alebo pražené, prípadne sa používajú ako zahusťovadlo napríklad do omáčok. Semená namočené vo vode vytvárajú výživnú raňajkovú kašu. Často sa pridávajú do chleba ako prísada do pečiva alebo sa konzumujú ako klíčky krátko po vypestovaní, pretože vtedy je ich obsah životne dôležitých látok najvyšší. **Prirodzená poľoha:** Chia pôvodne pochádza z Mexika, no dnes sa pestuje aj v Guatemale, Bolívií a dokonca aj v Austrálii. **Úspešná kultivácia:** Vnútorne pestovanie je možné po celý rok. Semená sa však najlepšie pestujú v interiéri na jar. Svetlé semená len trochu prítlačte na vlhkú bylinkovú alebo pestovateľskú pôdu a len mierne prikryte pôdnym substrátom. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Urobte kultúrnu nádobu svetlú a teplotu na 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý. V závislosti od teploty pestovania sa prvé semenáčky objavia po jednom až dvoch týždňoch. Od veľkosti 5 až 10 centimetrov je možné sadenice vysadiť do záhrady. **Najlepšie umiestnenie:** Chia veľmi dobre rastú v záhonoch alebo nádobách na slnečnom až čiastočne zatienenom mieste. Dokonca znáša aj chudobné pôdy chudobné na živiny. **Optimálna starostlivosť:** Pravidelne zalievajte, vyhnite sa však premokreniu, inak má rastlina tendenciu hniť. Dobré však preživa aj dlhšie obdobia sucha. Keďže hmyz má tendenciu sa rastline vyhýbať, možno ju pestovať organicky bez použitia pesticídov. Po odkvitnutí septembri potrebuje rastlina ešte asi 45 dní bez mrazu - potom môže prebiehať zber semien. Odtrhnite hlavičky kvetov a jemne vytraste semená. **V zime:** Chia je jednoročná a budúci rok si môžete dopestovať nové rastlinky zo semienok, ktoré ste si ušetrili z poslednej úrody.



Mehiški chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - bogat z omega-3 kislino

Mehiška chia je ena izmed vrst žajblja. Že Azteki so jih cenili kot pomembno prehransko rastlino. Upravičeno, saj chia navdušuje z visokim deležem omega-3 maščobnih kislin, beljakovin, vitaminov, antioksidantov in mineralov. Enoletna zelnata rastlina doseže višino rasti do 1,75 metra in jeseni razveseljuje s svetlo modrimi ali belimi cvetovi s številnimi lažnimi vijugami. Zaradi bogastva zdravju koristnih sestavin naj bi chia na več načinov krepila zdravje. V tekočini nabreklijen chia gel ima visoko nasičeno vrednost in se zato pogosto uporablja tudi kot pomoč pri hujšanju. Chia semena lahko uživata surova, posušena, zmleta ali pražena ali pa jih uporabite kot zgoščevalec na primer v omakah. Semena, namočena v vodi, naredijo hranljivo kašo za zajtrk. Pogosto jih dodajamo kruhu kot sestavino za peko ali uživamo kot kalčke kmalu po pridelavi, saj je takrat vsebnost vitalnih snovi največja. **Naravni habitat:** Chia izvira iz Mehike, danes pa jo gojijo tudi v Gvatemali, Boliviji in celo Avstraliji. **Navodila za gojenje:** Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Vendar pa je semena najbolje gojiti v zaprtih prostorih spomladi. Lahka semena le malo pritismo na vlažno zeliščno ali rastno prst in jih le rahlo prekrijemo z zemeljskim substratom. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Naj bo posoda s kulturo svetla intoplo pri 20 do 25°C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra. Odvisno od rastne temperature se prve sadike pojavijo po enem do dveh tednih. Od velikosti 5 do 10 centimetrov lahko sadike posadimo na vrt. **Najboljša lokacija:** Chia zelo dobro uspeva v gredicah ali posodah na sončnem do delno senčnem mestu. Prenese celo revna, s hranili revna tla. **Optimalna nega:** Redno zalivajte, vendar se izogibajte zalivanju, sicer rastlina rada gnije. Dobro pa preživi tudi daljša sušna obdobja. Ker se žuželke rastlini izogibajo, jo je mogoče gojiti organsko brez uporabe pesticidov. Po cvetenju septembra rastlina potrebuje še približno 45 dni brez zmrzali - takrat lahko pride do žetve semen. Poberite cvetne glavice in nežno stresite semena. **V zimskem času:** Chia je enoletnica in naslednje leto lahko vzgojite nove rastline iz semen, ki ste jih shranili od zadnje žetve.



Chía

Salvia hispanica

Vástago azteca milagroso - rico en Omega 3

La chía mexicana es una de las especies de salvia. Ya los aztecas la apreciaban como una importante planta alimenticia. Con razón, porque chia impresiona por su alto contenido de ácidos grasos omega-3, proteínas, vitaminas, antioxidantes y minerales. La planta herbácea anual alcanza una altura de crecimiento de hasta 1,75 metros y en otoño se deleita con sus fuertes flores azules o blancas en sus numerosos verticilos falsos. Debido a su riqueza en ingredientes saludables, se dice que Chia promueve la salud de muchas maneras. El gel de chia hinchado en líquido tiene un alto valor de saciedad y, por lo tanto, también se utiliza para apoyar la pérdida de peso. Las semillas de la chia pueden comerse crudas, secas, molidas o asadas, o utilizarse como agente espesante en salsas, por ejemplo. Escabechadas en agua, las semillas forman una nutritiva papilla para el desayuno. A menudo se añaden al pan como ingrediente de repostería o se comen como brotes poco después de su cultivo, ya que es entonces cuando su contenido de sustancias vitales es mayor. **Ubicación natural:** La chía proviene originalmente de México, pero ahora también se cultiva en Guatemala, Bolivia e incluso en Australia. **Cultivo exitoso:** El cultivo en la casa es posible durante todo el año. Sin embargo, las semillas se cultivan mejor en la casa en primavera. Presiona las semillas ligeras sólo un poco en la tierra herbácea o de cultivo húmeda y cúbrealas sólo muy ligeramente con el sustrato del suelo. Cubre el contenedor con film transparente y hazle agujeros. Esto protege al suelo de la desecación. Cada dos o tres días debes quitar el papel de aluminio durante 2 horas. Esto evita que se forme moho en el suelo en crecimiento. Coloca el recipiente de cultivo en un lugar ligero y cálido a 20 o 25° Celsius. Mantenga la superficie del suelo húmeda (por ejemplo, con un rociador de agua), pero no mojada. Dependiendo de la temperatura de crecimiento, las primeras plántulas aparecerán después de una o dos semanas. De un tamaño de 5 a 10 centímetros las plántulas pueden ser plantadas en el jardín. **La mejor ubicación:** Chia crece muy bien en una cama o en una bañera en un lugar soleado o semi-sombrío. Tolera incluso los suelos estériles y pobres en nutrientes. **Cuidado óptimo:** Regar regularmente, pero evitar la humedad estancada, de lo contrario la planta tiende a pudrirse. Sin embargo, la planta sobrevivirá a períodos de sequía aún más largos. Dado que los insectos tienden a evitar la planta, puede cultivarse orgánicamente sin pesticidas. Después de la floración en septiembre, la planta necesita unos 45 días sin heladas para cosechar las semillas. Quita las cabezas de las flores y sacude con cuidado las semillas. **En el invierno:** El Chia es un anual y el próximo año puedes cultivar nuevas plantas de nuevo a partir de las semillas de la última cosecha.



Mexická chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout - Bohatý na omega-3 kyseliny

Mexická Chia je jedním z druhů šalvěje. Už Aztékové si jich vážili jako důležité potravinářské rostliny. Právem, protože chia ohromují vysokým podílem omega-3 mastných kyselin, bílkovin, vitamínů, antioxidantů a minerálů. Jednoletá bylina dosahuje výšky růstu až 1,75 metru a na podzim potěší svými jasně modrými nebo bílými květy s četnými falešnými přesleny. Díky bohatství zdravých ingrediencí se o chia říká, že podporují zdraví mnoha způsoby. Chia gel nabobtnalý v tekutině má vysokou saturační hodnotu, a proto se také často používá jako pomoc při hubnutí. Chia semínka se dají jíst syrová, sušená, mletá nebo pražená, nebo se používají jako zahušťovadlo například do omáček. Semena namočená ve vodě vytvářejí výživnou snídaňovou kaši. Často se přidávají do chleba jako přísada do pečiva nebo se konzumují jako klíčky krátce po vypěstování, protože tehdy je jejich obsah živině důležitých látek nejvyšší. **Přirozená poloha:** Chia původně pochází z Mexika, ale nyní se pěstuje také v Guatemale, Bolívii a dokonce i v Austrálii.

Úspěšné pěstování: Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Semena se však nejlépe pěstují v interiéru na jaře. Světla semínka jen trochu přitlačte na vlhkou bylinkovou nebo pěstební zeminu a jen mírně zasypte půdním substrátem. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstranit na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na rostoucí půdě. Udělejte nádobu s kulturou světlou a teplotu na 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokrá. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objevují po jednom až dvou týdnech. Od velikosti 5 až 10 centimetrů lze sazenice vysadit na zahradu. **Nejlepší umístění:** Chia roste velmi dobře v záhonech nebo nádobách na slunném až částečně zastíněném místě. Snáší i chudé, na živiny chudé půdy. **Optimální péče:** Pravidelně zalévejte, ale vyvarujte se přemokření, jinak má rostlina tendenci hnit. Dobře však přežívá i delší období sucha. Vzhledem k tomu, že hmyz má tendenci se rostlině vyhýbat, lze ji pěstovat organicky bez použití pesticidů. Po odkvětu září rostlina potřebuje ještě asi 45 bezmrazých dní - pak může proběhnout sklizeň semen. Otrhejte hlavičky květů a jemně vytřepejte semena. **V zimě:** Chia je jednoletá a příští rok si můžete vypěstovat nové rostlinky ze semínek, která jste si uložili z poslední sklizně.



Mexikalı chia

Salvia hispanica

Aztek Mucize Filiz - Omega-3 asit açısından zengin

Mexikalı Chia, adacıyı türlerinden biridir. Aztekler onlara zaten önemli bir besin bitkisi olarak değer veriyordu. Haklı olarak, çünkü chia, yüksek oranda omega-3 yağ asitleri, proteinler, vitaminler, antioksidanlar ve mineraller ile göz doldurur. Tek yıllık otsu bitki, 1,75 metreye kadar bir büyüme yüksekliğine ulaşır ve çok sayıda sahte ağırsakları olan parlak mavi veya beyaz çiçekleri ile sonbaharın tadını çıkarır. Sağlıklı bileşenlerin zenginliği nedeniyle, chia'nın sağlığı birçok yönden desteklediği söylenir. Sıvı içinde şişen chia jeli, yüksek doyumluk değerine sahiptir ve bu nedenle kilo vermeye yardımcı olmak için de sıklıkla kullanılır. Chia tohumları çiğ, kurutulmuş, öğütülmüş veya kavrulmuş olarak yenilebilir veya örneğin soslarla koyulaştırıcı bir madde olarak kullanılabilir. Suya batırılmış tohumlar, besleyici bir kahvaltılık yulaf lapası yapar. Genellikle ekmeğe bir fırın malzemesi olarak eklenirler veya yetiştirildikten kısa bir süre sonra filizler halinde yenirler, çünkü o zaman hayati madde içerikleri en yüksek seviyededir. **Doğal konum:** Chia aslen Meksika'dan geliyor, ancak şimdi Guatemala, Bolívia ve hatta Avustralya'da da yetiştiriliyor. **Başarılı yetiştirme:** Tüm yıl boyunca iç mekan ekimi mümkündür. Bununla birlikte, tohumlar en iyi ilkbaharda iç mekanlarda yetiştirilir. Hafif tohumları nemli bitki veya büyümekte olan toprağa biraz bastırın ve onları toprak alt tabakasıyla yalnızca hafifçe örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak hale getirin ve 20 ila 25 ° C'de sıcak. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler bir ila iki hafta sonra ortaya çıkar. 5 ila 10 santimetre büyüklüğündeki fideler bahçeye dikilebilir. **En iyi konum:** Chia, güneşli ila kısmen gölgeli bir yerde yataklarda veya kaplarda çok iyi yetişir. Zayıf, besin açısından fakir toprakları bile tolere eder. **Optimum bakım:** Düzenli olarak sulayın, ancak su birikmesinden kaçının, aksi takdirde bitki çürümeye eğilimlidir. Bununla birlikte, daha uzun kuraklık dönemlerinde bile hayatta kalır. Böcekler bitkiden uzak durma eğiliminde olduklarından, böcek ilacı kullanılmadan organik olarak yetiştirilebilir. Çiçek açtıktan sonra Eylül ayında bitkinin hala yaklaşık 45 onsuz güne ihtiyacı var - o zaman tohum hasadı gerçekleştirilebilir. Çiçek başlarını koparın ve tohumları hafifçe sallayın. **Kışın:** Chia yıllıktır ve gelecek yıl son hasattan biriktirdiğiniz tohumlardan yeni bitkiler yetiştirebilirsiniz.



Mexikói chia

Salvia hispanica

Aztec Miracle Sprout – Omega-3 savban gazdag

A mexikói chia a zsályak egyike. Az aztékok már fontos tápláléknövényként értékelték őket. Teljesen jogosan, mert a chia omega-3 zsírsavak, fehérjék, vitaminok, antioxidánsok és ásványi anyagok magas arányával nyűgöz le. Az egygyári lágyszárú növény eléri az 1,75 méteres növekedési magasságot, és ősszel élénk kék vagy fehér virágaival, számos hamis örvével gyönyörködtet. Az egészséges összetevők gazdagságának köszönhetően a chia állítólag számos módon elősegíti az egészséget. A folyadékban duzzadt Chia gél magas telítési értékkel rendelkezik, ezért gyakran használják a fogyás elősegítésére is. **Természetes elhelyezkedés:** A Chia eredetileg Mexikóból származik, de ma már Guatemalában, Bolíviában és még Ausztráliában is termesztik. **Sikeres termesztés:** A beltéri termesztés egész évben lehetséges. A magokat azonban tavasszal a legjobb beltérben termesztetni. A világos magvakat csak egy kicsit nyomja a nedves gyöngyvirág- vagy termőtalajra, és csak enyhén takarja be a talajjalzattal. Fedje le a tenyészedényt ragasztó fóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Tedd fényessé a kultúredényt és 20-25 Celsius fokos meleg. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettől függően egy-két hét múlva jelennek meg az első palánták. 5-10 centiméteres mérettől a palántákat kiültethetjük a kertbe. **A legjobb hely:** A chia nagyon jól nő ágyásban vagy konténerben, napos vagy részben árnyékos helyen. Még a szegényes, tápanyagban szegény talajokat is elviseli. **Optimális gondozás:** Rendszeresen öntözzük, de kerülnünk a vizesedést, különben a növény hajlamos rothadni. Azonban még a hosszabb aszályos időszakokat is jól átvészeli. Mivel a rovarok hajlamosak elkerülni a növényt, növényvédő szerek használata nélkül is termesztethető organikusan. Virágzás utánszeptemberben még körülbelül 45 fagymentes napra van szüksége a növénynek - ekkor kerülhet sor a magbetakarításra. Vágja le a virágfejeket, és óvatosan rázza ki a magokat. **Télen:** A chia egygyári növény, és jövőre új növényeket nevelhetsz a legutóbbi betakarításból megmentett magokból.

: : : : :



チア

Salvia hispanica

アステカの奇跡 - 豊富なオメガ3脂肪酸

シソ科に属しアステカでは既に貴重な食品とされていました。チアにはオメガ3脂肪酸、タンパク質、ビタミン、酸化防止剤、およびミネラルが非常に高い割合で含まれています。1.75mの高さで秋には濃いブルーまたは白い花を房状に咲かせます。健康に良いとされる内容物でチアは様々な方法で健康を促進することが知られています。液体を含んで膨張した種のゼリーは、高い飽和値を有しダイエットに利用されています。

チアシードは生、乾燥、粉末、ローストで食べることができ、また例としてソースなどのとろみをつけることもできます。栄養価の高いお粥を作ることもできますし、他にもパンを焼く際にも使用されています。発芽直後のチアの芽は健康によい物質の含有量が高く、それも食べることができます。

自然な場所: メキシコが原産ですが、現在ではガテマラやボリビアそしてオーストラリアでも栽培されています。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。一年草として栽培する場合は春の早い時期に種をまくことをお勧めします。種を湿った栽培土壌またはハーブ用の栽培土壌に軽く押し付け、ほんの少量の土を上から被せます。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます - 水をスプレーすることをお勧めします - 濡らすのではなく湿らせます。温度によりますが、通常は約1~2週間で発芽します。苗が5cm~10cmになったら庭などに定植できます。

最高のロケーション: 日当たりの良い場所または半日陰の花壇や鉢植えでよく成長します。貧弱で栄養価の低い土壌にも対処します。

最適なケア:

水は定期的に与えますが、根を腐せないためにも水溜まりができないように注意してください。また長期の乾燥にも対処します。害虫などからの被害を受けにくいので、殺虫剤を使わずに有機的に栽培することができます。9月に花が終わってから、霜が付かない状態でさらに45日間待ってから収穫してください。摘み取った花頭を慎重に振って種を取り出してください。

冬に: チアは一年草ですが、前年に収穫保管した種を翌年の栽培に利用できます。

SKU: 17530 / Mexikanische Chia