



SAFLAX®



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

Tips



About © : Contact SAFLAX -

Glycine max (L.) Merr.

	 Български	BG		2		 Malti	MT		5
	 Dansk	DK		2		 Nederlands	NL		5
	 Deutsch	DE		2		 Norsk	NO		6
	 English	UK		2		 Polski	PL		6
	 Eesti	EE		3		 Português	PT		6
	 Suomalainen	FI		3		 Românesc	RO		6
	 Français	FR		3		 Svenska	SE		7
	 Ελληνική	GR		3		 Slovensky	SK		7
	 Gaeilge	IE		4		 Slovenski	SI		7
	 íslenskur	IS		4		 Español	ES		7
	 Italiano	IT		4		 Český	CZ		8
	 Hrvatski	HR		4		 Türkçe	TR		8
	 Latviešu	LV		5		 Magyar	HU		8
	 Lietuvių kalba	LT		5		 日本語	JP		9



БИО - Боб - Едамаме

Glycine max (L.) Merr.

Хрупкава алтернатива за закуска с ядки - богата на омега-3 мастни киселини и витамини

За разлика от зрялата соя, едамаме има ярко зелен цвят и мека консистенция. В японските изакая (барове) дребният зелен фасул е популярна гарнитура към бирата, а немските суши барове вече с радост ги предлагат. Все още малко незрелите, зелени и мъхести шушулки е най-добре да се варят заедно с дръжките във вряща вода за 5 до 8 минути. След това се поставят в купа и се поръсват с морска сол и/или подправки като чили или чесън. Ядат се само зелените соеви зърна вътре в шушулките - не перикарпа на самата шушулка. Изстискват меките зърна от шушулката с пръсти или ги изсмукват с уста. Зърната едамаме могат да се преработят във вкусно зелено пюре и да се сервират като екзотична гарнитура към месо или риба. Освен това са хрупкава добавка към яхнии и супи. С ароматната си хапка бобът върви добре и със свежи салати.

Естествено местоположение: Японският боб идва от Япония, разбира се, но сега е широко разпространен в Азия и дори в Германия вече се култивира в малки количества. **Успешно отглеждане:** Можете да отглеждате растенията в саксии на слънчев перваз на прозореца от март. Засявайте на открито от май, когато не се очакват повече слани. Засадете на 5 до 10 сантиметра между семената и 30 до 50 сантиметра между редовете. Поставете 2 семена на около 3 до 4 сантиметра дълбочина в дупката за засаждане. Покрийте семената с почва и задръжте засаждането с компост. Тъй като бобът е популярен сред птици, прясно засятото легло трябва да бъде защитено от увреждане от птици. Можете да увеличите по-късния добив чрез смесване на азотфиксиращи нодулни бактерии при сеитба. Щамът на ризобията, открит в почвата в Япония, не се среща в Европа, но може да бъде закупен от специализирани магазини. **Най-доброто местоположение:** Като тежък хранител, растението процъфтява най-добре в дълбока, богата на хранителни вещества почва с добър капацитет за съхранение на вода на слънчево място в зеленчуковата площ. **Оптимална грижа:** Растението се нуждае от редовна вода и хранителни вещества от самото начало. Поливайте обилно, особено в горещите дни, но избягвайте преовлажняване. Редовното отстраняване на плевелите и разрохкването на околната почва възнаграждават растенията с по-висок добив и аромат. Подхранвайте растенията редовно с органичен зеленчуков тор след засаждане. Опитът показва, че от засаждането до прибирането на реколтата минават около 2 до 3 месеца. **През зимата:** Едамаме не е издръжлив и се засява ежегодно.



BIO - Bean - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Sprød, nøddeagtig snackalternativ - rig på omega-3 fedtsyrer og vitaminer

I modsætning til modne sojabønner har edamame en lys grøn farve og en blød konsistens. I japansk izakaya (barer) er de små grønne bønner et populært tilbehør til øl og tyske sushibarer byder nu også gerne på dem. De stadig lidt umodne, grønne og behårede bælg koges bedst med stilken i kogende vand i 5 til 8 minutter. Herefter lægges de i en skål og drysses med havsalt og/eller krydderier som chili eller hvidløg. Det er kun de grønne sojabønner, der er inde i bælgene, der spises - ikke selve bælgens perikarp. Du presser de bløde bønner ud af bælgene med fingrene eller suger dem ud med munden. Edamame bønner kan forarbejdes til en lækker grøn puré og serveres som eksotisk tilbehør til kød eller fisk.

De er også en sprød tilføjelse til gryderetter og supper. Med deres aromatiske bid passer bønnerne også godt til friske salater. **Naturlig beliggenhed:** Den japanske stængelbønne kommer naturligvis fra Japan, men er nu udbredt i Asien og selv i Tyskland dyrkes den allerede i små mængder. **Succesfuld dyrkning:** Du kan dyrke planterne i pletter på en solrig vindueskarm fra marts. Sås udendørs fra maj, hvor der ikke skal forventes mere frost. Plant 5 til 10 centimeter mellem frø og 30 til 50 centimeter mellem rækker. Placer 2 frø omkring 3 til 4 centimeter dybt i plantehullet. Dæk frøene med jord og dæk plantingen med kompost. Da bønnerne er populære blandt fugle, bør det nysåede bed beskyttes mod fugleskader. Man kan øge det senere udbytte ved at blande kvælstoffikserende knudebakterier i ved såning. Rhizobia-stammen, der findes i jorden i Japan, forekommer ikke i Europa, men kan fås i specialbutikker. **Den bedste beliggenhed:** Som tungfoder trives planten bedst i dyb, næringsrig jord med god vandlagringskapacitet på et solrigt sted i grøntsagspladsen. **Optimal pleje:** Planten har brug for regelmæssigt vand og næring lige fra starten. Vand rigeligt, især på varme dage, men undgå vandfyldning. Regelmæssig fjernelse af ukrudt og løsning af den omgivende jord belønner planterne med et højere udbytte og aroma. Forsyn planterne regelmæssigt med organisk vegetabilsk gødning efter plantning. Erfaring har vist, at det tager omkring 2 til 3 måneder fra plantning til høst. **Om vinteren:** Edamame er ikke hårdfør og sås årligt.



BIO - Bohne - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Knackig nussige Snackalternative - Reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen

Edamame weisen im Unterschied zur reifen Sojabohne eine leuchtend grüne Farbe und eine weiche Konsistenz auf. In japanischen Izakaya (Kneipen) sind die kleinen grünen Bohnen eine beliebte Beilage zum Bier und auch die deutschen Sushi Bars bieten sie mittlerweile gerne an. Die noch leicht unreifen, grünen und mit Härchen versehenen Hülsen werden am besten mit ihrem Stiel 5 bis 8 Minuten in sprudelndem Wasser gekocht. Anschließend gibt man sie in eine Schale und bestreut sie mit Meersalz und / oder Gewürzen wie Chili oder Knoblauch. Nur die sich im Inneren der Hülsen befindenden grünen Sojabohnen werden gegessen - die Fruchtwand der Hülsen selbst nicht. Die weichen Bohnen drückt man mit den Fingern aus der Hülse oder saugt sie mit dem Mund heraus. Edamamebohnen können Sie zu einem leckeren grünen Püree verarbeiten und als exotische Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren. Sie sind auch eine knackige Einlage für Eintöpfe und Suppen. Mit ihrem aromatischen Biss passen die Bohnen zudem hervorragend zu frischen Salaten. **Naturstandort:** Die japanische Stängelbohne stammt natürlich aus Japan, ist aber mittlerweile in Asien verbreitet und selbst in Deutschland wird sie bereits in kleinen Mengen angebaut. **Anzucht:** Sie können die Pflanzen ab März in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Im Freiland erfolgt die Aussaat dann ab Mai, wenn keine Fröste mehr zu erwarten sind. Halten Sie einen Pflanzabstand von 5 bis 10 Zentimetern zwischen den Samen und von 30 bis 50 Zentimetern zwischen den Reihen. Setzen sie jeweils 2 Samen circa 3 bis 4 Zentimeter tief in das Pflanzloch. Bedecken Sie die Samen mit Erde und unterfüttern Sie die Aussaat mit Kompost. Da die Bohnen bei Vögeln beliebt sind, sollte das frisch gesäte Beet unbedingt vor Vogelfress geschützt werden. Den späteren Ertrag können Sie durch die Untermischung von stickstofffixierenden Knöllchenbakterien bereits bei der Aussaat erhöhen. Der in Japan im Boden vorhandene Rhizobienstamm kommt in Europa nicht vor, kann aber über spezialisierte Shops bezogen werden. **Standort:** Als Starkzehrer gedeiht die Pflanze am besten auf tiefgründigen, nährstoffreichen Böden mit einem guten Wasserspeichervermögen an einem sonnigen Platz im Gemüsebeet. **Pflege:** Die Pflanze benötigt regelmäßige Wasser und von Beginn an Nährstoffe. Wässern Sie großzügig, vor allem an heißen Tagen, aber vermeiden Sie Staunässe. Regelmäßiges Entfernen von Unkraut und Auflökern des umliegenden Erdbereichs danken die Pflanzen mit einem höheren Ertrag und Aroma. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Aussaat regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger. Von der Pflanzung bis zur Ernte dauert es erfahrungsgemäß circa 2 bis 3 Monate. **Im Winter:** Edamame ist nicht winterhart und wird jährlich neu ausgesät.



Organic - Bean - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Crunchy nutty snack alternative - Rich in omega-3 fatty acids and vitamins

Other than ripe soy beans, edamame beans are softer and have a bright green colour. In the Japanese pubs (Izakaya), these small green beans are a very popular side order to beer. Nowadays also the European sushi bars are happy to offer them. The still slightly unripe, green and hairy pods are best cooked with their stem in boiling water for 5 to 8 minutes. After boiling, they can be put in a bowl and sprinkled with sea salt and / or other spices such as chili or garlic. Only the green soybeans inside the pods are eaten, not the pericarp of the pods themselves. The soft beans can either be pressed out of the pod with your fingers or sucked out with your mouth. Edamame beans can also be processed into a delicious green puree and served as an exotic side dish to meat or fish. They also make a crunchy vegetable insert for stews and soups and with their aromatic bite, edamame beans go perfectly with fresh salads as well.

Natural location: The Japanese edamame obviously comes from Japan, but it can be found all over Asia and even in Germany it is already grown in small quantities. **Successful cultivation:** You can start propagation indoors in March by planting the seeds in pots and place them on a sunny window sill. Beginning of May and after the last frost you can also start sowing outdoors. Make sure to keep a gap of 5 to 10 cm between the seeds and about 30 to 50 cm between the rows. It is best to take two seeds each time and plant them about 2 to 3 cm deep into the soil. Cover the seeds with earth and reline the planting spot with some compost. Since the edamame beans are quite popular with birds, you should prepare some protection for your freshly sown patch. By adding nitrogen-fixing nodule bacteria (Bacterium radicola) to the soil you can increase the later yield already during planting. The rhizobia strain that is common for the soil in Japan doesn't exist in Europe, but it can be bought in specialized shops. **The best location:** Edamame is a heavy feeder and thrives in deep and nutrient-rich soils with good water retention at a sunny place in your vegetable patch. **Optimal care:** These plants need nutrients right from the start and they should be watered regularly and generously, especially on hot days. Waterlogging should be avoided. Removing weed and loosen the surrounding soil on a regular basis will lead to a greater yield and a better taste of the beans. After planting out, you should also constantly provide organic vegetable fertilizer. From experience it will take about 2 to 3 months from plantation to the first crop. **In the winter:** Edamame is not frost-hardy and is sown anew in the following year.



ORGAANILINE - uba - edamame

Glycine max (L.) Merr.

Krõmpsuv, pähkline suupiste alternatiiv - rikas oomega-3 rasvhapete ja vitamiinide poolest

Erinevalt küpsetest sojaubadest on edamame erkrohelist värvi ja pehme konsistentsiga. Jaapani izakayas (batonides) on väikesed rohelistes oad populaarne õlle lisand ja nüüd pakuvad neid hea meeleka ja Saksa sushibaarid. Veel veidi ebaküpseid, rohelisi ja karvaseid kaunasid on kõige parem keeta koos vartega keevas vees 5–8 minutit. Seejärel asetatakse need kaussi ja puistatakse üle meresoola ja/või võrtsidega, nagu tšilli või küüslauk. Süüakse ainult kauna sees olevaid rohelisi sojaube – mitte kauna enda viljakest. Pigistad pehmed oad kaunast sõrmedega välja või imed suuga välja. Edamame oad saab töödelda maitseks roheliseks püreeks ja serveerida liha või kala eksootilise lisandina. Need on ka krõmpsuvaks lisandiks hautistele ja suppidele. Oma aromaatses hambumusega sobivad oad hästi ka värskest salatitega. **Looduslik asukoht:** Jaapani varsuba pärineb loomulikult Jaapanist, kuid on nüüdseks levinud Aasias ja isegi Saksamaal kasvatatakse seda juba väikeses koguses. **Edukas kasvatamine:** Päikesepaistelisel aknalaua pottides saab taimi kasvatada alates märtsist. Õue külvake alates maikuust, mil enam külma pole oodata. Istutage seemnete vahele 5–10 sentimeetrit ja ridade vahele 30–50 sentimeetrit. Asetage 2 seemet umbes 3–4 sentimeetri sügavusele istutusauku. Kata seemned mullaga ja istuta kompostiga tagasi. Kuna oad on lindude seas populaarsed, tuleks värskest külvatud peenart kaitsta linnukahjustuste eest. Hilisemat saaki saad suurendada, segades külvamisest sisse lämmastikku siduvaid mügarbaktereid. Jaapanis mullas leiduvat rüsuobiatüvi Euroopas ei esine, kuid seda saab hankida spetsialiseeritud kauplustest. **Parim asukoht:** Raske söötjana areneb taim kõige paremini sügaval, toitaineerikkas mullas, millel on hea veekogumismõime, päikesepaistelises kohas kõõgilviljaplatsil. **Optimaalne hooldus:** Taim vajab algusest peale regulaarset vett ja toitaineid. Kastke rohkelt, eriti kuumadel päevadel, kuid vältige vettimist. Regulaarne umbrohu eemaldamine ja ümbritseva pinnase kobestamine premeerib taimi suurema saagi ja aroomiga. Pärast istutamist varustage taimi regulaarselt orgaanilise kõõgiljaväetisega. Kogemused on näidanud, et istutamisest kuni saagikoristuseni kulub umbes 2–3 kuud. **Talvel:** Edamame ei ole vastupidav ja seda külvatakse igal aastal.



LUOMU - Papu - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Rapea, pähkinäinen välipalavaihtoehto - runsaasti omega-3-rasvahappoja ja vitamiineja

Toisin kuin kypsät soijapavut, edamamella on kirkkaan vihreä väri ja pehmeä koostumus. Japanilaisessa izakayassa (patukat) pienet vihreät pavut ovat suosittu ollen lisuke, nyt myös saksalaiset sushibaarit tarjoavat niitä mielellään. Vielä hieman epäkypsiä, vihreitä ja karvaisia paloja keitetään parhaiten varsineen kiehuvasa vedessä 5–8 minuuttia. Ne laitetaan sitten kulhoon ja ripottele päälle merisuolaa ja/tai mausteita, kuten chiliä tai valkosipulia. Vain paloissa olevia vihreitä soijapapuja syödään – ei itse palkon siemenkalvoa. Puristat pehmeät pavut ulos palosta sormillasi tai imet ne ulos suullasi. Edamame-pavut voidaan jalostaa herkulliseksi vihreäksi soseksi ja tarjoilla eksoottisena lisukkeena lihan tai kalan kanssa. Ne ovat myös rapea lisä muhennoksiin ja keittoihin. Pavut sopivat aromaattisesti myös tuoreiden salaattien kanssa. **Luonnollinen sijainti:** Japanilainen varsipapu tulee tietysti Japanista, mutta on nyt laajalle levinnyt Aasiassa ja jopa Saksassa sitä viljellään jo pieniä määriä. **Onnistunut viljely:** Kasveja voi kasvattaa ruukuissa aurinkoisella ikkunalaudalla maaliskuusta alkaen. Kylvä ulkona toukokuusta lähtien, jolloin pakkasia ei ole odotettavissa. Istuta 5–10 senttimetriä siementen väliin ja 30–50 senttimetriä rivien väliin. Aseta 2 siementä noin 3–4 senttimetrin syvyyteen istutusreikään. Peitä siemenet mullalla ja istuta takaisin kompostilla. Koska pavut ovat lintujen suosiossa, juuri kylvetty peti tulee suojata lintuvaurioilta. Voit lisätä myöhempää satoa lisäämällä kylvössä tyypeä sitovia kyhmybakteereja. Japanissa maaperästä löytyvää rhizobia-kantaa ei esiinny Euroopassa, mutta sitä saa erikoisliikkeistä. **Paras sijainti:** Raskaana syöttäjänä kasvi viihtyy parhaiten syvässä, ravinteikas maaperässä, jossa on hyvä veden varastointikyky aurinkoisessa paikassa vihannespaikalla. **Optimaalinen hoito:** Kasvi tarvitsee säännöllistä vettä ja ravinteita alusta alkaen. Kastele runsaasti, etenkin kuumina päivinä, mutta vältä kastamista. Säännöllinen rikkaruohojen poisto ja ympäröivän maaperän löysäys palkitsevat kasvit suuremmalla tuotolla ja tuoksulla. Anna kasveille säännöllisesti orgaanista kasvislannoitetta istutuksen jälkeen. Kokemus on osoittanut, että istutuksesta sadonkorjukseen kestää noin 2–3 kuukautta. **Talvella:** Edamame ei ole kestävä ja kylvetään vuosittain.



BIO - Haricot – Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Une collation croquante au goût noisette – riche en vitamines et en acides gras omega-3

L'edamame a une vive couleur verte et une consistance molle, différente de celle de la fève de soja mûre. Dans les izakaya japonais (bars), ces petits haricots verts sont un accompagnement populaire de la bière et les bars à sushi allemands sont maintenant heureux de les proposer également. Les gousses encore légèrement vertes et poilues ne sont pas encore mûres. Il est préférable de les faire bouillir avec leurs tiges dans de l'eau bouillante pendant 5 à 8 minutes. Ensuite, placez-les dans un bol et saupoudrez-les avec du sel de mer et/ou des épices telles que le piment ou l'ail. Seules les graines de soja vertes à l'intérieur des gousses sont consommées, et pas les péricarpes des gousses elles-mêmes. Les haricots mous sont pressés hors des gousses avec les doigts ou sucés avec la bouche. Les haricots Edamame peuvent être transformés en une délicieuse purée verte et être servis comme garniture exotique avec de la viande ou du poisson. Ils sont également une garniture croquante pour les ragoûts et les soupes. Avec leur goût aromatique, les haricots sont également excellents avec les salades fraîches. **Emplacement naturel:** Le haricot japonais vient évidemment du Japon, mais il est maintenant très répandu en Asie et même en Allemagne où il est déjà cultivé en petites quantités. **Culture réussie:** Vous pouvez préparer la culture des plantes en pots sur un rebord de fenêtre ensoleillé à partir de mars. En plein air, les semences ont lieu à partir du mois de mai lorsqu'il ne gèle plus. Gardez une distance de plantation de 5 à 10 centimètres entre les graines et de 30 à 50 centimètres entre les rangs. Placez 2 graines dans le trou de plantation à environ 3 à 4 centimètres de profondeur. Recouvrez les graines de terre et nourrissez la plantation avec du compost. Comme les haricots sont très appréciés des oiseaux, le lit fraîchement semé doit être protégé. Vous pouvez augmenter le rendement en ajoutant des bactéries fixant l'azote pendant le semis. La souche de rhizobia qui existe dans le sol au Japon ne se trouve pas en Europe, mais peut être obtenue dans des magasins spécialisés. **Le meilleur emplacement:** La plante prospère dans un sol profond et riche en nutriments qui a une bonne capacité de stockage d'eau et qui se trouve dans un endroit ensoleillé du potager. **Soins optimaux:** La plante aura régulièrement besoin d'eau et de nutriments dès le début. Arrosez généreusement, surtout les jours de grande chaleur, mais évitez la saturation en eau. L'élimination régulière des mauvaises herbes et l'ameublissement du sol est nécessaire pour obtenir un meilleur rendement et un meilleur arôme des plantes. Après la plantation, approvisionnez régulièrement les plantes en engrais organique végétal. De la plantation à la récolte, l'expérience montre qu'il faut environ 2 à 3 mois. **En hiver:** L'Edamame n'est pas résistant à l'hiver et est réensemencé chaque année.



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - Φασόλι - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Τραγανό, εναλλακτικό σνακ με ξηρούς καρπούς - πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνες

Σε αντίθεση με την ώριμη σόγια, το edamame έχει λαμπερό πράσινο χρώμα και απαλή συνοχή. Στα ιαπωνικά izakaya (μπαρ), τα μικρά πράσινα φασόλια είναι ένα δημοφιλές συνοδευτικό της μπύρας και τα γερμανικά σούσι μπαρ είναι πλέον πρόθυμα να τα προσφέρουν. Οι ακόμα ελαφρώς ανώριμοι, πράσινοι και τριχωτοί λοβοί είναι καλύτερα να βράζονται με τα κοτσάνια τους σε βραστό νερό για 5 έως 8 λεπτά. Στη συνέχεια τοποθετούνται σε ένα μπάλ και παπαλιζούνται με θαλασσινό αλάτι ή/και μπαχαρικά όπως τσίλι ή σκόρδο. Μόνο η πράσινη σόγια μέσα στους λοβούς τρώγονται – όχι το περικάρπιο του ίδιου του λοβού. Στύβετε τα μαλακά φασόλια από τον λοβό με τα δάχτυλά σας ή τα ρουφάτε με το στόμα σας. Τα φασόλια Edamame μπορούν να μεταποιηθούν σε ένα νόστιμο πράσινο πουρέ και να σερβιριστούν ως εξωτικό συνοδευτικό με κρέας ή ψάρι. Είναι επίσης μια τραγανή προσθήκη σε μαγειρευτά και σούπες. Με την αρωματική τους μπουκιά τα φασόλια ταιριάζουν και με φρέσκες σαλάτες. **Φυσική τοποθεσία:** Το ιαπωνικό φασόλι προέρχεται φυσικά από την Ιαπωνία, αλλά πλέον είναι διαδεδομένο στην Ασία και ακόμη και στη Γερμανία καλλιεργείται ήδη σε μικρές ποσότητες. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να καλλιεργήσετε τα φυτά σε γλάστρες σε ένα ηλιόλουστο περβάζι από τον Μάρτιο. Σπορά σε εξωτερικούς χώρους από τον Μάιο, όταν δεν αναμένονται άλλοι παγετοί. Φυτέψτε 5 έως 10 εκατοστά μεταξύ των σπόρων και 30 έως 50 εκατοστά μεταξύ των σειρών. Τοποθετήστε 2 σπόρους σε βάθος περίπου 3 έως 4 εκατοστών στον λάκκο φύτευσης. Καλύψτε τους σπόρους με χώμα και πλώ τη φύτευση με κομπόστ. Δεδομένου ότι τα φασόλια είναι δημοφιλή στα πουλιά, το φρεσκοσπαρμένο κρεβάτι πρέπει να προστατεύεται από τη ζημία των πτηνών. Μπορείτε να αυξήσετε τη μεταγενέστερη απόδοση αναμειγνύοντας τα βακτήρια των οζιδίων που δεσμεύουν το άζωτο κατά τη σπορά. Το στέλεχος rhizobia που βρίσκεται στο έδαφος στην Ιαπωνία δεν εμφανίζεται στην Ευρώπη, αλλά μπορεί να το προμηθευτείτε από εξειδικευμένα καταστήματα. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Οι βαριές τροφοδοτήσεις, το φυτό ευδοκίμει καλύτερα σε βαθύ, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος με καλή ικανότητα αποθήκευσης νερού σε ένα ηλιόλουστο σημείο στο έμπλοκο λαχανικών. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φυτό χρειάζεται κανονικό νερό και θρεπτικά συστατικά από την αρχή. Ποτίστε άφθονα, ειδικά τις ζεστές μέρες, αλλά αποφύγετε την υπερχειλίση. Η τακτική αφαίρεση των ζιζανίων και η χαλάρωση του περιβάλλοντος εδάφους ανταμείβουν τα φυτά με μεγαλύτερη απόδοση και άρωμα. Προμηθεύετε τα φυτά τακτικά με βιολογικό φυτικό λίπασμα μετά τη φύτευση. Η εμπειρία έχει δείξει ότι χρειάζονται περίπου 2 με 3 μήνες από τη φύτευση μέχρι τη συγκομιδή. **Το χειμώνα:** Το Edamame δεν είναι ανθεκτικό και σπέρνεται ετησίως.



ORGÁNACHA - Bean - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Malartach sneaiceanna crunchy, nutty - saibhir i aigéid sailleacha óimige-3 agus vitimíní

I gcodarsnacht leis na pónaireí soighe aibí, tá dath glas geal agus comhsheasmhacht bog ag edamame. In izakaya Seapánach (barraí), tá na pónaireí glasa beaga mar thionlacan coitianta le beoir agus tá barraí sushi Gearmánacha sásta iad a thairiscint freisin. Is fearr na pods glasa agus fionnachta atá fós beagán neamhaibí a fhiuchadh lena gcuid gais in uisce fíochphointe ar feadh 5 go 8 nóiméad. Ansin cuirtear i mbabhla iad agus sprinkle le salann mara agus/nó spíosraí mar chili nó gairleog. Ní itheann ach na pónaireí soighe glasa taobh istigh de na pods - ní pericarp an phod féin. Fásann tú na pónaireí boga amach as an pod le do mhéara nó tarraingíonn tú amach le do bhéal iad. Is féidir pónaireí edamame a phróiseáil isteach i bpréachán glas blasta agus iad a úsáid mar thionlacan coimhthíocha d'fheoil nó d'iasc. Cuireann siad crunchy le stobhach agus anraithí freisin. Leis an bite aramatacha, téann na pónaireí go maith le sailéid úra freisin. **Suíomh nádúrtha:** Tagann Bean gas na Seapáine ón tSeapáin, ar ndóigh, ach tá sé forleathan anois san Áise agus fiú sa Ghearmáin tá sé á saothrú i gcainníochtaí beaga cheana féin. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat na plandaí a fhás i bpotai ar fhuinneog griannmhar ó Mháirta. Cuir amuigh faoin aer ó Bhealtaine, nuair nach mbeifear ag súil le tuilleadh sioc. Plandaí 5 go 10 ceintiméadar idir síolta agus 30 go 50 ceintiméadar idir sraitheanna. Cuir 2 shíolta thart ar 3 go 4 ceintiméadar ar doimhneacht sa pholl plandála. Clúdaigh na síolta le ithir agus cuir an plandáil ar ais le múirín. Ós rud é go bhfuil an-tóir ar na pónaireí i measc na n-éan, ba cheart an leaba úr-shíolraithe a chosaint ó dhamáiste éan. Is féidir leat an táirgeacht níos déanaí a mhéadú trí bhactéirí nodule a shocraíonn nítrigine a mheascadh le linn cur. Ní tharlaíonn an brú rhizobia a fhaightear san ithir sa tSeapáin san Eoraip, ach is féidir é a fháil ó shiopaí speisialaithe. **An suíomh is fearr:** Mar fhriothálaí trom, is fearr a éiríonn leis an bplanda in ithir dhomhain atá saibhir i gcothaithe le tuilleadh maith stórála uisce in áit ghriannmhar sa phaiste glasraí. **Cúram is fearr is féidir:** Tá uisce agus cothaithe rialta ag teastáil ón bplanda ón tús. Tabhair uisce go líobrálach, go háirithe ar laethanta te, ach seachnair uisceadain. Tugann baint rialta fiailí agus scaoileadh na hithreach máguaird luach saothair do na plandaí le táirgeacht agus aroma níos airde. Soláthar na plandaí go rialta le leasachán glasraí orgánacha tar éis a phlandáil. Léiríonn taithí go dtógann sé thart ar 2 go 3 mhí ó phlandáil go fómhár. **Sa gheimhreadh:** Níl Edamame crua agus cuirtear gach bliain.



LÍFRÆNT - Baun - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Stökkur, hnetukenndur snakkvalkostur - ríkur af omega-3 fitusýrum og vítamínun

Öfugt við þroskaðir sojabauir hefur edamame skærgrænan lit og mjúka samkvæmni. Í japönskum izakaya (börum) eru litlu grænu baunirnar vinsælar meðlæti með bjór og þýskir sushi-barir bjóða nú líka upp á þær. Enn lítt óþroskaðir, grænir og loðnir fræbelgir eru best að sjóða með stilkunum í sjóðandi vatni í 5 til 8 mínútur. Þau eru svo sett í skál og sjávarsalti og/eða kryddi eins og chili eða hvítlauk stráð yfir. Aðeins grænu sojabauirnar inni í fræbelgnum eru étar - ekki bolurinn á fræbelgnum sjálfum. Þú kreistir mjúku baunirnar úr belgnum með fingrunum eða sýgur þær út með munnum. Edamame baunir má vinna í dýrindis grænt mauk og bera fram sem framandi meðlæti með kjöti eða fiski. Þeir eru líka krassandi viðbót við plockfisk og súpur. Með ilmandi bita fara baunirnar líka vel með fersku salötum. **Náttúruleg staðsetning:** Japanska stöngulbaunin kemur að sjálfsgöðu frá Japan en er nú útbreidd í Asíu og jafnvel í Þýskalandi er hún þegar ræktað í litlu magni. **Árangursrík ræktun:** Þú getur ræktað plönturnar í pottum á sólríkri gluggakistu frá og með mars. Sáði utandyra frá og með maí, þegar ekki er von á meira frosti. Gróðursettu 5 til 10 sentimetrar á milli fræja og 30 til 50 sentimetrar á milli raða. Settu 2 fræ um það bil 3 til 4 sentimetrar djúpt í gróðursetningarholuna. Hyljið fræin með jarðvegi og bakið gróðursetninguna með rotmassa. Þar sem baunirnar eru vinsælar hjá fuglum ætti að verja nýsáð beð fyrir skemmdum á fuglum. Hægt er að auka síðari uppskeru með því að blanda saman niturbindandi hnúðbakteríum við sáningu. Rhizobia-stofninn sem finnst í jarðvegi í Japan kemur ekki fyrir í Evrópu, en hann fæst í sérværslunum. **Besta staðsetningin:** Sem þungur fóðrari þrífst plöntan best í djúpum næringarríkum jarðvegi með góða vatnsgeymslugetu á sólríkum stað í grænmetisblettinum. **Besta umönnun:** Plöntan þarf reglulega vatn og næringu strax í upphafi. Vökvaðu ríkullega, sérstaklega á heitum dögum, en forðastu vatnslosun. Regluleg illgresihreinsun og losun jarðvegsins í kring umbuna plöntunum með meiri uppskeru og ilm. Gefðu plöntunum reglulega lífrænan jurtaáburð eftir gróðursetningu. Reynslan hefur sýnt að það tekur um 2 til 3 mánuði frá gróðursetningu til uppskeru. **Á veturna:** Edamame er ekki harðgert og er sáð árlega.



BIO - Soia - fagioli Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternativa croccante per uno snack, con una nota che ricorda il gusto di nocce - Ricco di acidi grassi omega-3 e vitamine

L'edamame ha un colore verde brillante e una consistenza morbida, in contrasto con i fagioli di soia maturi. Nell'izakaya giapponese (pub), questi piccoli fagiolini verdi sono un accompagnamento popolare alla birra e anche i sushi bar tedeschi li offrono spesso. I baccelli ancora leggermente acerbi, verdi e ricoperti di peluria si cucinano nella maniera migliore con il gambo, in acqua bollente per 5-8 minuti. Quindi si mettono in una ciotola e si cospargono di sale marino e/o condimenti come peperoncino o aglio. Si mangiano solo i fagioli di soia verde all'interno dei baccelli, non il baccello stesso. I fagioli molli possono essere estratti dal baccello con le dita o aspirati con la bocca. I fagioli edamame possono essere trasformati in una deliziosa purea verde e serviti come un accompagnamento esotico per carne o pesce. Sono anche un complemento croccante in stufati e zuppe. Con la loro nota aromatica, i fagioli si sposano perfettamente anche con insalate fresche. **Posizione naturale:** Il fagiolo giapponese proviene naturalmente dal Giappone, ma ora è molto diffuso in Asia e anche in Germania viene già coltivato in piccole quantità. **Coltivazione riuscita:** A partire da marzo potete trasferire le piante in vaso su un davanzale soleggiato. La semina avviene all'aperto da maggio, quando non si prevedono più gelate. Mantenere una distanza di semina di 5-10 centimetri tra i semi e 30-50 cm tra le file. Collocare 2 semi a circa 3-4 cm di profondità nel buco della semina. Coprire i semi con il terreno e nutrire le piante con il compost. Poiché i fagioli sono apprezzati dagli uccelli, il letto appena seminato dovrebbe essere al riparo dagli uccelli. È possibile aumentare la resa successiva aggiungendo batteri Rhizobium, che fissano l'azoto già durante la semina. Questa varietà di Rhizobiaceae presenti nella terra in Giappone non è presente in Europa, ma è reperibile nei negozi specializzati. **La posizione migliore:** Come pianta che necessita di molti nutrienti, questa pianta prospera meglio su terreni profondi e ricchi di sostanze nutritive, con una buona ritenzione idrica e collocata in un punto soleggiato dell'orto. **Cura ottimale:** Questa pianta ha bisogno di irrigazioni regolari e sostanze nutritive. Innaffiare abbondantemente, specialmente nelle giornate calde, evitando ristagni d'acqua. La rimozione regolare delle erbe infestanti e il dissodamento del terreno circostante favoriscono una maggiore resa e un maggior aroma nelle piante. Concimare regolarmente le piante con fertilizzante per ortaggi BIO, da dopo la semina fino a circa due o tre settimane prima del raccolto. Il passaggio dalla semina al raccolto dura dai 2 ai 3 mesi. **In inverno:** L'edamame non è resistente all'inverno e si semina di nuovo ogni anno.



ORGANSKI - Grah - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Hrskava, orašasta alternativa međuobrocima - bogata omega-3 masnim kiselinama i vitaminima

Za razliku od zrelog zrna soje, edamame ima svijetlu zelenu boju i meku konzistenciju. U japanskim izakayama (barovima) mali zeleni grah popularan je dodatak pivu, a sada ih rado nude i njemački sushi barovi. Još malo nezrele, zelene i dlakave mahune najbolje je zajedno s peteljka kuhati u kipućoj vodi 5 do 8 minuta. Zatim se stave u zdjelu i posipaju morskom soli i/ili začina poput čilija ili češnjaka. Jedu se samo zelena sojina zrna unutar mahune - ne perikarp same mahune. Meke bobice iz mahune cijedite prstima ili ih isisate ustima. Edamame grah može se preraditi u ukusan zeleni pire i poslužiti kao egzotičan prilog mesu ili ribi. Također su hrskavi dodatak varivima i juhama. Svojim aromatičnim zalozajem mahune se odlično slažu i sa svježim salatama. **Zemlja porijekla:** Japanski stabljikasti grah dolazi naravno iz Japana, ali je sada raširen u Aziji, pa čak i u Njemačkoj se već uzgaja u malim količinama. **Uspješan uzgoj:** Biljke možete uzgajati u posudama na osunčanoj prozorskoj dasci od ožujka. Na otvorenom sijte od svibnja, kada se više ne očekuju mrazovi. Sadite 5 do 10 centimetara između sjemenki i 30 do 50 centimetara između redova. Stavite 2 sjemenke oko 3 do 4 centimetra duboko u rupe za sadnju. Pokrijte sjeme zemljom i vratite sadnju kompostom. Budući da je grah omiljen kod ptica, svježe posijanu gredicu treba zaštititi od oštećenja ptica. Kasniji prinosi možete povećati miješanjem kvržičnih bakterija koje fiksiraju dušik prilikom sjetje. Soj rhizobia koji se nalazi u tlu u Japanu ne pojavljuje se u Europi, ali se može nabaviti u specijaliziranim trgovinama. **Najbolja lokacija:** Kao teška hranilica, biljka najbolje uspijeva u dubokom tlu bogatom hranjivim tvarima s dobrim kapacitetom skladištenja vode na sunčanom mjestu u povrtnjaku. **Optimalna njega:** Biljka treba redovitu vodu i hranjive tvari od samog početka. Zalijevajte obilno, osobito za vrućih dana, ali izbjegavajte natapanje. Redovitim uklanjanjem korova i rahljenjem okolnog tla biljke se nagrađuju većim urodom i aromom. Nakon sadnje biljke redovito opskrbljujte organskim gnojivom za povrće. Iskustvo je pokazalo da od sadnje do žetve prođe oko 2 do 3 mjeseca. **U zimi:** Edamame nije otporan i sije se godišnje.



BIOLOGISKĀS - Pupiņas - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Kraukšķīgu, riekstu uzskodu alternatīva – bagāta ar omega-3 taukskābēm un vitamīniem

Atšķirībā no nobriedušām sojas pupiņām, edamame ir spilgti zaļa krāsa un maiga konsistence. Japāņu izakaya (bāros) mazās zaļās pupiņas ir iecienīts alus piedeva, un tagad tās labprāt piedāvā arī vācu suši bāri. Vēl nedaudz nenobriedušās, zaļās un spalvainās pākstis vislabāk ar kātiem vāra verdošā ūdenī 5 līdz 8 minūtes. Pēc tam tos ievieto bļodā un pārkaisa ar jūras sāli un/vai garšvielām, piemēram, čili vai ķiploku. Tiek ēstas tikai zaļās sojas pupiņas, kas atrodas pākstīs, nevis pašu pāksts perikarpu. Jūs izspiežat mīkstās pupiņas no pāksts ar pirkstiem vai izsūc tās ar muti. Edamame pupiņas var pārstrādāt garšīgā zaļā biezenī un pasniegt kā eksotisku piedevu gaļai vai zivīm. Tie ir arī kraukšķīga piedeva sautējumiem un zupām. Ar savu aromātisko kumosu pupiņas lieliski iederas arī ar svaigiem salātiem. **Dabiska vieta:** Japāņu stiebru pupas, protams, nāk no Japānas, bet tagad ir plaši izplatītas Āzijā un pat Vācijā tās jau tiek kultivētas nelielos daudzumos. **Veiksmīga audzēšana:** Augus podos uz saulainas palodzes var audzēt no marta. Sēj āra no maija, kad vairs nav gaidāmas salnas. Stādiet 5 līdz 10 centimetrus starp sēklām un 30 līdz 50 centimetrus starp rindām. Ievietojiet 2 sēklas apmēram 3 līdz 4 centimetru dziļumā stādīšanas bedrē. Pārklājiet sēklas ar augsni un stādiet atpakaļ ar kompostu. Tā kā pupiņas iecienījuši putni, tikko iesētā dobe ir jāpasargā no putnu bojājumiem. Vēlāko ražu var palielināt, sējot tajā iemaisot slāpekli fiksējošās mezgliņu baktērijas. Japānā augsnē sastopamais rhizobia celms Eiropā nav sastopams, bet to var iegādāties specializētos veikalos. **Labākā atrašanās vieta:** Kā smags barotājs augs vislabāk plaukst dziļā, barības vielām bagātā augsnē ar labu ūdens uzkrāšanas spēju saulainā vietā dārzu laukā. **Optimāla aprūpe:** Jau no paša sākuma augam ir nepieciešams regulārs ūdens un barības vielas. Laistiet bagātīgi, īpaši karstās dienās, taču izvairieties no ūdens aizsērēšanas. Regulāra nezāļu likvidēšana un apkārtējās augsnes irdināšana piešķir augiem lielāku ražu un aromātu. Pēc stādīšanas regulāri apgādājiet augus ar organisko dārzu mēslojumu. Pieredze rāda, ka no stādīšanas līdz ražas novākšanai paiet aptuveni 2 līdz 3 mēneši. **Ziemā:** Edamame nav izturīgs un tiek sēts katru gadu.



EKOLOGISKĀS - Pūpelēs - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Trašķīgu, riešutu užkandzīgu alternatīva – gausu omega-3 riebalu rūgščių ir vitamīnu

Priešingai nei prinokusios sojos pupelēs, edamamas yra ryškiai žalios spalvos ir minkštos konsistencijos. Japonijos izakaya (baronuose) mažos šparaginės pupelės yra populiarius priedas prie alaus, o vokiški suši barai dabar taip pat mieliai siūlo jas. Dar šiek tiek nesubrendusias, žalias ir plaukuotas ankštis geriausia virti su koteliais verdančiame vandenyje 5–8 minutes. Tada jie dedami į dubenį ir pabarstomi jūros druska ir (arba) prieskoniais, tokiais kaip čili arba česnakai. Valgomos tik ankštaruose esančios žalios sojos pupelės – ne pats ankštis apyvaisis. Minkštosios pupelės iš ankščių išspaudžiate pirštais arba išsiurbiate burna. Edamame pupelės galima perdirbti į skanią žalią tyrę ir patiekti kaip egzotišką mėsos ar žuvies priedą. Jie taip pat yra traškus troškinių ir sriubų priedas. Dėl savo aromatingo kashio pupelės puikiai dera ir su šviežiomis salotomis. **Natūrali vieta:** Žinoma, japoniškos pupelės yra kilusios iš Japonijos, tačiau dabar yra plačiai paplitusios Azijoje ir net Vokietijoje jau auginamos mažais kiekiais. **Sėkmingas auginimas:** Sie können die Pflanzen ab März in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Im Freiland erfolgt die Aussaat dann ab Mai, wenn keine Fröste mehr zu erwarten sind. Halten Sie einen Pflanzabstand von 5 bis 10 Zentimetern zwischen den Samen und von 30 bis 50 Zentimetern zwischen den Reihen. Setzen sie jeweils 2 Samen circa 3 bis 4 Zentimeter tief in das Pflanzloch. Bedecken Sie die Samen mit Erde und unterfüttern Sie die Aussaat mit Kompost. Da die Bohnen bei Vögeln beliebt sind, sollte das frisch gesäte Beet unbedingt vor Vogelfress geschützt werden. Den späteren Ertrag können Sie durch die Untermischung von stickstofffixierenden Knöllchenbakterien bereits bei der Aussaat erhöhen. Der in Japan im Boden vorhandene Rhizobienstamm kommt in Europa nicht vor, kann aber über spezialisierte Shops bezogen werden. **Geriausia vieta:** Kadangi augalas yra sunkus tiekėjas, jis geriausiai klesti gilame, maistingų medžiagų turinčiame dirvožemyje, kuriame gerai sulaiko vandenį saulėtoje daržovės vietoje. **Optimali priežiūra:** Nuo pat pradžių augalui reikia reguliaraus vandens ir maistingų medžiagų. Laistykite gausiai, ypač karštomis dienomis, tačiau venkite vandens užmirkimo. Reguliarius piktžolių šalinimas ir aplinkinės dirvos purenimas apdovanoja augalus didesniu derliumi ir aromatu. Po pasodinimo augalus reguliariai maitinkite organinėmis daržovių trąšomis. Patirtis rodo, kad nuo pasodinimo iki derliaus nuėmimo praeina maždaug 2–3 mėnesiai. **Ziemą:** Edamame nėra atsparus ir sėjamas kasmet.



ORGANIČI - Fažola - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternattiva ta' snack tqarmeċ u nutty - rikki fl-aċidi grassi omega-3 u vitamini

B'kuntrast mas-sojja misjura, l-edamame għandu kulur aħdar għajjat u konsistenza ratba. Fl-izakaya Ġappuniż (bars), il-fażola ħadra għhira hija akkumpanjament popolari għall-birra u l-bars tas-sushi Ġermaniżi issa huma wkoll kuntenti li joffruhom. Il-miżwed li għadhom kemmxjejn immaturi, ħodor u bil-pil huma l-aħjar mgħollja biz-zkuk tagħhom f'ilma jagħli għal 5 sa 8 minuti. Imbagħad jitqiegħdu fi skutella u mxerrda bil-melħ tal-baħar u/jew ħwawar bħal chili jew tewm. Is-sojja ħadra biss għewwa l-imżiewed jittiekle - mhux il-perikarpu tal-miżwed innifsu. Int tagħfas il-fażola ratba mill-miżwed b'subgħajk jew terdaha b'ħalqek. Il-fażola Edamame tista 'tigi pprocessata f'puree aħdar Delicious u serva bħala akkumpanjament eżotiku għal-ħażen jew ħut. Huma wkoll žieda tqarmeċ għal stews u sopop. Bil-gidma aromatika tagħhom, il-fażola tmur tajjeb ukoll ma 'insalati friski. **Post naturali:** Il-fażola taz-zokk Ġappuniż għejja mill-Ġappun, ovojament, izda issa hija mifruxa fl-Asja u anke fil-Ġermanja diġà qed tigi kkultivata fi kwantitajiet għar. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Tista 'tikber il-pjanti fi qsari fuq it-tieqa xemxija minn Marzu. Żergħa barra minn Mejju, meta ma jkunx mistenni aktar għata. Pjanta 5 sa 10 centimetri bejn iż-żerriegħa u 30 sa 50 centimetri bejn ir-ringieli. Poġġi 2 żrieragħ madwar 3 sa 4 centimetri fond fit-toqba tat-thawwil. Għatti z-żrieragħ bil-ħamrija u lura t-thawwil bil-kompost. Peress li l-fażola hija popolari ma 'l-għasafar, is-sodda miżrugħa friska għandha tkun protetta mill-ħsara ta' l-għasafar. Tista 'żżid ir-rendiment ta' aktar tard billi tħallat batterji tan-noduli li jiffissaw in-nitroġenu waqt iż-żriegħ. Ir-razza tar-rhizobia li tinsab fil-ħamrija fil-Ġappun ma sseħħ fl-Ewropa, izda tista 'tinkiseb minn ħwienet speċjalizzati. **L-aħjar post:** Bħala alimentatriċi tqil, l-impjant jiffjorixxi l-aħjar f'ħamrija fond u b'ħafna nutrijenti b'kapacià tajba ta 'ħażna ta' ilma f'post xemxi fil-garža tal-ħxejjex. **Kura ottimali:** L-impjant jeħtieġ ilma u nutrijenti regolari mill-bidu nett. Ilma b'mod liberali, speċjalment fi granet sħan, imma evita li jxaqleb l-ilma. It-tneħħija regolari tal-ħaxix ħażin u l-illaxkar tal-ħamrija tal-madwar jippremjaw lill-pjanti b'rendiment u aroma oġġla. Ipprovi l-pjanti regolament b'fertilizzant veġetali organiku wara t-thawwil. L-esperjenza wriet li tiegħu madwar 2 sa 3 xhur mit-thawwil sal-ħsad. **Fix-xitwa:** Edamame mhuwix reżistenti u jinżera 'kull sena.



Bio - Boon - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Knapperig nootachtig snackalternatief - rijk aan omega-3-vetzuren en vitamines

Edamame heeft, in tegenstelling tot rijpe sojabonen, een heldergroene kleur en een zachte consistentie. In Japanse izakaya (pubs) zijn de kleine sperziebonen een populaire begeleider bij bier en de Duitse sushibars bieden ze nu ook graag aan. De nog ietwat onrijpe, groene en harige peulen kun je het beste met de steeltjes 5 tot 8 minuten koken in bruisend water. Vervolgens doe je ze in een kom en bestrooi je ze met zeezout en / of kruiden zoals chili of knoflook. Alleen de groene sojabonen in de peulen worden gegeten, de vruchtwand van de peulen zelf niet. Je duwt de zachte bonen met je vingers uit de peul of zuigt ze eruit met je mond. Edamame bonen kunnen verwerkt worden tot een heerlijke groene puree en dienen als exotisch bijgerecht bij vlees of vis. Ze zijn ook een knapperige toevoeging aan stoofschotels en soepen. Met hun aromatische bite passen de bonen ook perfect bij frisse salades. **Natuurlijke locatie:** De Japanse stengelboon komt natuurlijk uit Japan, maar is nu wereldwijd verspreid in Azië en zelfs in Duitsland wordt hij al in kleine hoeveelheden geteeld. **Succesvolle teelt:** U kunt de planten vanaf maart het liefst in potten op een zonnige vensterbank zetten. In de volle grond wordt gezaaid vanaf mei wanneer er geen vorst meer te verwachten is. Houd een plantafstand aan van 5 tot 10 centimeter tussen de zaden en 30 tot 50 centimeter tussen de rijen. Zet 2 zaden ongeveer 3 tot 4 centimeter diep in het plantgat. Bedek de zaden met aarde en voed de plant met compost. Omdat de bonen populair zijn bij vogels, moet de vers gezaaide bodem zeker worden beschermd tegen schade door vogels. U kunt de latere opbrengst verhogen door bij het zaaien stikstofbindende knobbelbacteriën te mengen. De rhizobia-stam die in Japan in de grond wordt aangetroffen, komt in Europa niet voor, maar is verkrijgbaar bij gespecialiseerde winkels. **De beste locatie:** Als zware consument gedijt de plant het beste op diepe, voedselrijke gronden met een goede wateropslag op een zonnige plek in de moestuin. **Optimale verzorging:** De plant heeft vanaf het begin regelmatig water en voedingsstoffen nodig. Geef royaal water, vooral op warme dagen, maar vermijd wateroverlast. Regelmatige verwijdering van onkruid en loslaten van de omringende grond geven de planten een hogere opbrengst en aroma. Geef de planten na het verplanten regelmatig biologische plantaardige mest. De ervaring leert dat het ongeveer 2 tot 3 maanden duurt van planten tot oogsten. **In de winter:** Edamame is niet winterhard en wordt elk jaar opnieuw gezaaid.



ØKOLOGISK - Bønne - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Crunchy, nøtteaktig snacksalternativ - rik på omega-3 fettsyrer og vitaminer

I motsetning til modne soyabønner har edamame en knallgrønn farge og en myk konsistens. I japansk izakaya (barer) er de små grønne bønnene et populært tilbehør til øl og tyske sushibarer tilbyr nå også dem gjerne. De fortsatt litt umodne, grønne og hårete belgene kokes best med stilkene i kokende vann i 5 til 8 minutter. De legges så i en bolle og drysses med havsalt og/eller krydder som chili eller hvitløk. Bare de grønne soyabønnene inne i belgene spises - ikke perikarpen til selve belgen. Du presser de myke bønnene ut av poden med fingrene eller suger dem ut med munnen. Edamame bønner kan bearbeides til en deilig grønn puré og serveres som et eksotisk tilbehør til kjøtt eller fisk. De er også et sprøtt tillegg til gryteretter og supper. Med sitt aromatiske bitt passer bønnene også godt til friske salater. **Naturlig beliggenhet:** Den japanske stilkbønner kommer selvfølgelig fra Japan, men er nå utbredt i Asia og til og med i Tyskland dyrkes den allerede i små mengder. **Vellykket dyrking:** Du kan dyrke plantene i potter på en solrik vinduskarm fra mars. Så utendørs fra mai, da det ikke er mer frost å vente. Plant 5 til 10 centimeter mellom frø og 30 til 50 centimeter mellom rader. Plasser 2 frø omtrent 3 til 4 centimeter dypt i plantehullet. Dekk frøene med jord og rygg plantingen med kompost. Siden bønnene er populære blant fugler, bør det nysådde bedet beskyttes mot fugleskader. Du kan øke den senere avlingen ved å blande inn nitrogenfikserende knutebakterier ved såing. Rhizobia-stammen som finnes i jorda i Japan forekommer ikke i Europa, men kan fås fra spesialforretninger. **Den beste beliggenheten:** Som tungmater trives planten best i dyp, næringsrik jord med god vannlagringskapasitet på en solrik plass i grønnsaksplassen. **Optimal omsorg:** Planten trenger vanlig vann og næring helt fra starten. Vann rikelig, spesielt på varme dager, men unngå vannlogging. Regelmessig fjerning av ugress og løsning av den omkringliggende jorda belønner plantene med høyere utbytte og aroma. Forsyn plantene regelmessig med organisk vegetabilsk gjødsel etter planting. Erfaring har vist at det tar ca. 2 til 3 måneder fra planting til høsting. **Om vinteren:** Edamame er ikke hardfør og sås årlig.



Bio - Fasola - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternatywa chrupiącej orzechowej przekąski - bogata w kwasy tłuszczowe omega-3 i witaminy

Poza dojrzałymi ziarnami soi fasola edamame jest bardziej miękka i ma jasnozielony kolor. W japońskich pubach (izakaya) ta mała zielona fasolka jest bardzo popularnym dodatkiem do piwa. Obecnie chętnie oferują ją również europejskie bary sushi. Wciąż lekko niedojrzałe, zielone i owłosione strąki najlepiej gotować z łydą w wrzącej wodzie przez 5 do 8 minut. Po ugotowaniu można je włożyć do miski i posypać solą morską i / lub innymi przyprawami np. Chili czy czosnkiem. Zjada się tylko zieloną soję wewnątrz strąków, nie owocnia samych strąków. Miękkie ziarna można wycisnąć z kapsułki palcami lub wyssać ustami. Fasolę Edamame można również przerobić na pyszne zielone puree i podawać jako egzotyczny dodatek do mięsa lub ryb. To także chrupiąca wkładka warzywna do gulaszu i zup, a dzięki aromatycznej kęsowi fasola edamame doskonale komponuje się również ze świeżymi salatkami. **Naturalne położenie:** Japońskie edamame oczywiście pochodzi z Japonii, ale można je znaleźć w całej Azji, a nawet w Niemczech jest już uprawiane w małych ilościach. **Udana uprawa:** Możesz rozpocząć rozmnażanie w pomieszczeniu w marcu, sadząc nasiona w doniczkach i umieszczając je na słonecznym parapecie. Począwszy od maja i po ostatnich przymrozkach można również wysiewać na zewnątrz. Upewnij się, że odstęp między nasionami wynosi 5-10 cm i około 30-50 cm między rzędami. Najlepiej jest za każdym razem wziąć dwa nasiona i sadzić je na głębokość 2-3 cm w glebie. Przykryj nasiona ziemią i uzupełnij miejsce sadzenia kompostem. Ponieważ fasola edamame jest dość popularna wśród ptaków, powinieneś przygotować ochronę dla świeżo zasianej grządki. Dodając do gleby bakterie guzkowe wiążące azot (*Bacterium radicola*) można zwiększyć późniejszy plon już podczas sadzenia. Gatunek ryzobii, który jest powszechny w glebie w Japonii, nie występuje w Europie, ale można go kupić w wyspecjalizowanych sklepach. **Najlepsza lokalizacja:** Edamame to ciężka karma, która dobrze się rozwija na głębokich i bogatych w składniki odżywcze glebach z dobrą retencją wody w słonecznym miejscu na grządce warzywnej. **Optymalna pielęgnacja:** Rośliny te od samego początku potrzebują składników odżywczych i należy je regularnie i obficie podlewać, zwłaszcza w upalne dni. Należy unikać gromadzenia się wody. Regularne usuwanie chwastów i spulchnianie otaczającej gleby zapewni większy plon i lepszy smak fasoli. Po wysadzeniu należy również stale dostarczać organiczny nawóz roślinny. Z doświadczenia wynika, że od zasadzenia do pierwszego zbioru zajmie to około 2 do 3 miesięcy. **W zimę:** Edamame nie jest mrozoodporna i w następnym roku wysiewa się ją ponownie.



ORGÂNICO - Feijão - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternativa de lanche crocante e com nozes - rico em ácidos graxos ômega-3 e vitaminas

Em contraste com a soja madura, o edamame tem uma cor verde brilhante e uma consistência macia. Nos izakaya (bares) japoneses, os pequenos feijões verdes são um acompanhamento popular para a cerveja e os bares de sushi alemães agora também têm o prazer de oferecê-los. As vagens ainda ligeiramente imaturas, verdes e peludas são melhor ferveridas com seus talos em água fervente por 5 a 8 minutos. Em seguida, são colocados em uma tigela e polvilhados com sal marinho e/ou especiarias como pimenta ou alho. Apenas a soja verde dentro das vagens é consumida - não o pericarpo da própria vagem. Você espreme os grãos macios da vagem com os dedos ou chupa-os com a boca. O feijão Edamame pode ser transformado em um delicioso purê verde e servido como acompanhamento exótico para carnes ou peixes. Eles também são uma adição crocante a ensopados e sopas. Com seu sabor aromático, o feijão também acompanha bem saladas frescas. **Localização natural:** O feijão japonês vem do Japão, é claro, mas agora é muito difundido na Ásia e até na Alemanha já é cultivado em pequenas quantidades. **Cultivo bem sucedido:** Você pode cultivar as plantas em vasos em uma janela ensolarada a partir de março. Semear ao ar livre a partir de maio, quando não são esperadas mais geadas. Plante 5 a 10 centímetros entre as sementes e 30 a 50 centímetros entre as fileiras. Coloque 2 sementes com cerca de 3 a 4 centímetros de profundidade no buraco de plantio. Cubra as sementes com terra e volte o plantio com composto. Como os feijões são populares entre os pássaros, o canteiro recém-semeado deve ser protegido contra danos causados por pássaros. Você pode aumentar o rendimento posterior misturando bactérias nodulares fixadoras de nitrogênio ao semear. A cepa de rizóbio encontrada no solo do Japão não ocorre na Europa, mas pode ser obtida em lojas especializadas. **A melhor localização:** Como um alimentador pesado, a planta prospera melhor em solo profundo e rico em nutrientes com boa capacidade de armazenamento de água em um local ensolarado na horta. **Cuidado ideal:** A planta precisa de água e nutrientes regulares desde o início. Regue abundantemente, especialmente em dias quentes, mas evite o alagamento. A remoção regular de ervas daninhas e o afrouxamento do solo ao redor recompensam as plantas com maior rendimento e aroma. Forneça às plantas regularmente fertilizante vegetal orgânico após o plantio. A experiência mostra que leva cerca de 2 a 3 meses desde o plantio até a colheita. **No inverno:** Edamame não é resistente e é semeado anualmente.



Ecologic - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternativă de gustare crocantă cu nuci - bogată în acizi grași omega-3 și vitamine

Edamame, spre deosebire de boabele de soia coapte, are o culoare verde strălucitor și o consistență moale. În izakaya (pub-uri) japoneze, fasolea verde mică este un însoțitor popular pentru bere, iar sushi barurile germane sunt acum, de asemenea, fericite să le ofere. Păstile încă puțin coapte, verzi și păroase, se fierb cel mai bine cu tulpinile lor timp de 5 până la 8 minute în apă spumantă. Apoi le pui într-un castron și le presari cu sare de mare și / sau condimente precum ardei iute sau usturoi. Se mănâncă doar soia verde din interiorul păstăilor, pericarpul păstăilor în sine nu. Împingi boabele moi din păstăi cu degetele sau le aspiri cu gura. Fasolea Edamame poate fi procesată într-un piure verde delicios și servită ca acompaniament exotic pentru carne sau pește. Sunt, de asemenea, un plus crocant la tocăni și supe. Cu mușcătura lor aromată, fasolea se potrivește perfect și cu salatele proaspete. **Locație naturală:** Bobul japonez provine din Japonia, desigur, dar acum este răspândit în Asia și chiar și în Germania este deja cultivat în cantități mici. **Cultivare de succes:** Puteți prefera plantele în ghivece pe un pervaz însorit din martie. În câmp deschis, însămânțarea are loc din luna mai, când nu mai sunt de așteptat înghețuri. Mențineți o distanță de plantare de 5 până la 10 centimetri între semințe și 30 până la 50 de centimetri între rânduri. Puneți 2 semințe adâncime de aproximativ 3 până la 4 centimetri în orificiul de plantare. Acoperiți semințele cu sol și hrăniți planta cu compost. Deoarece boabele sunt populare printre păsări, patul proaspăt însămânțat trebuie cu siguranță protejat de daunele păsărilor. Puteți crește randamentul ulterior amestecând bacteriile nodulare care fixează azotul la însămânțare. Tulpina de rizobie găsită în sol în Japonia nu apare în Europa, dar poate fi obținută de la magazine specializate. **Cea mai bună locație:** Ca mare consumator, planta se dezvoltă cel mai bine pe soluri adânci, bogate în substanțe nutritive, cu o capacitate bună de stocare a apei într-un loc însorit din zona de legume. **Îngrijire optimă:** Planta are nevoie de apă regulată și substanțe nutritive chiar de la început. Udați cu generozitate, mai ales în zilele caniculare, dar evitați înghițirea apei. Îndepărtarea regulată a buruienilor și slăbirea solului din jur oferă plantelor un randament și o aromă mai mari. După transplantarea plantelor, asigurați-le în mod regulat îngrășăminte organice vegetale. Experiența arată că durează aproximativ 2 până la 3 luni de la plantare până la recoltare. **În iarnă:** Edamame nu este rezistent și este resămânțat în fiecare an.



Ekologiskt - Böna - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Krispigt nötterigt mellanmål alternativ - rikt på omega-3 fettsyror och vitaminer

Edamame, till skillnad från mogna sojaböner, har en ljusgrön färg och en mjuk konsistens. På japanska izakaya (pubar) är de små gröna bönnorna ett populärt ackompanjement för öl och de tyska sushi-barerna kan nu också erbjuda dem. De fortfarande lite omogna, gröna och häriga bälgen kokas bäst med sina stjälgar i 5 till 8 minuter i mousserande vatten. Sedan lägger du dem i en skål och ströer dem med havssalt och / eller kryddor som chili eller vitlök. Endast de gröna sojabönnorna inuti bälgen äts, bältets perikarp gör det inte. Du skjuter ut de mjuka bönnorna ur pälsen med fingrarna eller suger ut dem med munnen. Edamame böner kan bearbetas till en utsökt grön puré och serveras som ett exotiskt komplement till kött eller fisk. De är också ett krispigt tillskott till grytor och soppor. Med sin aromatiska bett passar bönnorna också perfekt med färska sallader. **Naturligt läge:** Den japanska stambönan kommer naturligtvis från Japan, men är nu utbredd i Asien och till och med i Tyskland odlas den redan i små mängder.

Framgångsrik odling: Du kan föredra växterna i krukor på en solig fönsterbräda från mars. På det öppna fältet sker sådd från maj när inga fler frost kan förväntas. Behåll ett planteringsavstånd på 5 till 10 centimeter mellan fröna och 30 till 50 centimeter mellan raderna. Lagg 2 frön cirka 3 till 4 centimeter djupt i planteringshålet. Täck fröna med jord och mata planteringen med kompost. Eftersom bönnorna är populära bland fåglar, bör den nysådda sängen definitivt skyddas från fågelskador. Du kan öka det senare utbytet genom att blanda in kvävefixerande knölbakterier vid sådd. Rhizobia-stammen som finns i jorden i Japan förekommer inte i Europa utan kan erhållas från specialbutiker. **Den bästa platsen:** Som en tung ätare trivs växten bäst på djupa, näringsrika jordar med god vattenförvaringskapacitet på en solig plats i grönsaksplåstret. **Optimal vård:** Växten behöver regelbundet vatten och näringsämnen redan från början. Vattna generöst, särskilt på varma dagar, men undvik vattendränning. Regelbundet avlägsnande av ogräs och lossning av den omgivande jorden ger växterna ett högre utbyte och arom. Efter transplantation av växterna, regelbundet förse dem med organiskt vegetabiliskt gödselmedel. Erfarenheten visar att det tar cirka 2 till 3 månader från plantering till skörd. **På vintern:** Edamame är inte tålig och säs om varje år.



BIO - Fazula - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternativa chrumkavého, orieškového snacku - bohatá na omega-3 mastné kyseliny a vitamíny

Na rozdiel od zreých sójových bôbov má edamame žiarivo zelenú farbu a jemnú konzistenciu. V japonskej izakaya (bary) sú malé zelené fazulky obľúbenou prílohou k pivu a teraz ich radi ponúkajú aj nemecké sushi bary. Ešte mierne nedozreté, zelené a chľapaté struky je najlepšie povariť so stopkami vo vriacej vode 5 až 8 minút. Potom sa umiestnia do misky a posypú sa morskou soľou a/alebo korením, ako je čili alebo cesnak. Konzumujú sa iba zelené sójové bôby vo vnútri strukov – nie oplodnie samotného struku. Mäkké fazulky vytlačíte zo strúčka prstami alebo ich vysávate ústami. Edamame fazuľa sa dá spracovať na lahodné zelené pyré a podávať ako exotická príloha k mäsu alebo rybe. Sú tiež chrumkavým doplnkom do dusených pokrmov a polievok. Fazuľa sa svojím aromatickým štiplavosťou hodí aj do čerstvých šalátov. **Prirodzená poloha:** Japonský stonkový bôb samozrejme pochádza z Japonska, ale teraz je rozšírený v Ázii a dokonca aj v Nemecku sa už pestuje v malom množstve. **Úspešná kultivácia:** Rastliny môžete od marca pestovať v kvetináčoch na slnečnom parapete. Vysievajte vonku od mája, keď už netreba očakávať mrazy. Zasadte 5 až 10 centimetrov medzi semená a 30 až 50 centimetrov medzi riadky. Do výsadbovej jamy umiestnite 2 semená asi 3 až 4 centimetre hlboko. Semená prikryte zeminou a výsadbu podložte kompostom. Keďže fazuľa je obľúbená u vtákov, čerstvo vysiaty záhon treba chrániť pred poškodením vtákmi. Neskoršiu úrodu môžete zvýšiť prímiešaním uzlíkov viažucich dusík pri výseve. Kmeň rhizobia, ktorý sa nachádza v pôde v Japonsku, sa v Európe nevyskytuje, ale je možné ho získať v špecializovaných predajniach. **Najlepšie umiestnenie:** Ako ťažké krmidlo sa rastline najlepšie darí v hľbokej pôde bohatej na živiny s dobrou schopnosťou uchovávať vodu na slnečnom mieste v zeleninovej záhone. **Optimálna starostlivosť:** Rastlina potrebuje hneď od začiatku pravidelnú vodu a živiny. Polievajte hojne, najmä v horúcich dňoch, ale vyhnite sa podmačaniu. Pravidelné odstraňovanie buriny a kyprenie okolitej pôdy odmeňuje rastliny vyššou úrodou a arómou. Po výsadbe rastliny pravidelne zásobujte organickým hnojivom na zeleninu. Prax ukazuje, že od výsadby po zber trvá približne 2 až 3 mesiace. **V zime:** Edamame nie je mrazuvzdorný a seje sa každoročne.



BIO - Fižol - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Hrustljava alternativa prigrizku z orehi - bogata z omega-3 maščobnimi kislinami in vitamini

V nasprotju z zrelo sojo je edamam svetlo zelene barve in mehke konsistence. V japonskih izakaya (barih) je stročji fižol priljubljena spremljawa piva, zdaj pa ga z veseljem ponujajo tudi nemški suši bari. Še nekoliko nezrele, zelene in dlakave stroke je najbolje skupaj s pečlji kuhati v vreli vodi 5 do 8 minut. Nato jih damo v skledo in potresemo z morskjo soljo in/ali začimbami, kot sta čili ali česen. Zaužijejo se samo zelena sojina zrna v stroku – ne sam perikarp stroka. Mehka zrna iz stroka iztisneš s prsti ali izsesaš z usti. Edamame fižol lahko predelate v okusen zeleni pire in ga postrežete kot eksotično prilogo k mesu ali ribam. So tudi hrustljav dodatek k enolončnicam in juham. S svojim aromatičnim ugrizom se fižol odlično poda tudi k svežim solatam. **Naravni habitat:** Japonski stebelni fižol izvira seveda iz Japonske, vendar je zdaj razširjen v Aziji in tudi v Nemčiji ga že gojijo v majhnih količinah. **Navodila za gojenje:** Rastline lahko od marca gojite v lončkih na sončni okenski polici. Na prsto sejemo od maja, ko ne pričakujemo več zmrzali. Sadimo 5 do 10 centimetrov med semeni in 30 do 50 centimetrov med vrstami. V sadilno jamo položite 2 semeni približno 3 do 4 centimetre globoko. Semena pokrijte z zemljo in zasadite s kompostom. Ker je fižol priljubljen pri pticah, je treba sveže posejano gredico zaščititi pred poškodbami ptic. Kasnejši pridelek lahko povečate tako, da ob setvi vmešate nodulne bakterije, ki vežejo dušik. Sev rhizobia, ki ga najdemo v tleh na Japonskem, se v Evropi ne pojavlja, vendar ga je mogoče dobiti v specializiranih trgovinah. **Najboljša lokacija:** Kot težka hranilnica rastlina najbolje uspeva v globoki, s hranili bogati prsti z dobro sposobnostjo shranjevanja vode na sončnem mestu v rastlinjaku. **Optimalna nega:** Rastlina že od samega začetka potrebuje redno vodo in hranila. Zalivajte izdatno, zlasti v vročih dneh, vendar se izogibajte premočevanju. Redno odstranjevanje plevla in rahljanje okoliške zemlje nagradi rastline z večjim donosom in aromo. Rastline po sajenju redno oskrbujte z organskimi rastlinskimi gnojili. Izkušnje so pokazale, da od sajenja do žetve mine približno 2 do 3 mesece. **V zimskem času:** Edamame ni trpežen in se seje vsako leto.



Ecológico - Alubia - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternativa de tentempié crujiente de nueces. Rico en ácidos grasos Omega-3 y vitaminas.

El Edamame tiene un color verde brillante y una consistencia suave, que es diferente a la de la soja madura. En los izakaya (pubs) japoneses, las judías verdes son un plato popular para acompañar la cerveza y los bares de sushi alemanes también las ofrecen con gusto. Las vainas aún ligeramente inmaduras, verdes y peludas, se hierven mejor con sus tallos en agua burbujeante durante 5 a 8 minutos. Luego se colocan en un bol y se espolvorean con sal marina y/o especias como el chile o el ajo. Sólo se comen los granos de soja verde dentro de las vainas, no el pericarpio de las mismas. Las judías blandas se presionan con los dedos o se succionan con la boca. Las judías verdes se pueden hacer en delicioso puré verde y servir como un exótico acompañamiento de carne o pescado. También son una guarnición crujiente para guisos y sopas. Con su bocado aromático, los frijoles también son excelentes para las ensaladas frescas. **Ubicación natural:** La judía de tallo japonesa procede del Japón, por supuesto, pero actualmente está muy extendida en Asia e incluso en Alemania ya se cultiva en pequeñas cantidades. **Cultivo exitoso:** Puedes colocar las plantas en macetas en un alféizar soleado a partir de marzo. En el campo abierto, la siembra tiene lugar a partir de mayo, cuando ya no se esperan heladas. Mantenga una distancia de plantación de 5 a 10 centímetros entre las semillas y de 30 a 50 centímetros entre las filas. Coloque 2 semillas en el hoyo de plantación a unos 3 ó 4 centímetros de profundidad. Cubra las semillas con tierra y alimento la plantación con abono. Como los frijoles son populares entre las aves, el lugar recién sembrado debe ser protegido de las aves. Se puede aumentar el rendimiento posterior mezclando en la siembra bacterias de nódulos fijadores de nitrógeno. La cepa de rizobio presente en el suelo del Japón no se encuentra en Europa, pero puede obtenerse en tiendas especializadas. **La mejor ubicación:** Como consumidora intensa, la planta prospera mejor en un suelo profundo y rico en nutrientes con una buena capacidad de almacenamiento de agua en un lugar soleado del huerto. **Cuidado óptimo:** La planta necesita agua con regularidad y nutrientes desde el principio. Riegue generosamente, especialmente en días calurosos, pero evite el encharcamiento. La eliminación regular de las malas hierbas y el aflojamiento del suelo circundante recompensará a las plantas con un mayor rendimiento y aroma. Después de la plantación, suministrar regularmente a las plantas fertilizante vegetal orgánico. Desde la plantación hasta la cosecha, la experiencia muestra que toma alrededor de 2 a 3 meses. **En el invierno:** El Edamame no es resistente y se vuelve a sembrar cada año.



BIO - Fazole - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Alternativa křupavé, ořechové svačiny - bohatá na omega-3 mastné kyseliny a vitamíny

Na rozdíl od zralých sójových bobů má edamame jasně zelenou barvu a jemnou konzistenci. V japonské izakaya (barech) jsou malé zelené fazolky oblíbenou přílohou k pivu a německé sushi bary je nyní také rády nabízejí. Ještě mírně nevyzrálé, zelené a chlupaté lusky vaříme se stopkami nejlépe 5 až 8 minut ve vroucí vodě. Poté se umístí do misky a posypou mořskou solí a/nebo kořením, jako je chilli nebo česnek. Konzumují se pouze zelené sójové boby uvnitř lusků – nikoli oplodí samotného lusu. Měkké fazole z lusu vymačkáte prsty nebo je vysáváte ústy. Fazole Edamame lze zpracovat na lahodné zelené pyré a podávat jako exotickou přílohu k masu nebo rybám. Jsou také křupavou přísadou do dušených pokrmů a polévek. Fazole se svým aromatickým řízem hodí i do čerstvých salátů. **Přirozená poloha:** Japonský stonkový bob pochází samozřejmě z Japonska, ale nyní je rozšířen v Asii a dokonce i v Německu se již pěstuje v malém množství. **Úspěšné pěstování:** Rostliny můžete od března pěstovat v květináčích na slunném parapetu. Venkovně vysévejte od května, kdy již nelze očekávat mrazy. Sázejte 5 až 10 centimetrů mezi semena a 30 až 50 centimetrů mezi řádky. Umístěte 2 semena asi 3 až 4 centimetry hluboko do výsadbové jámy. Semena zakryjte zeminou a výsadbu podložte kompostem. Protože jsou fazole oblíbené u ptáků, měl by být čerstvě zasety záhon chráněn před poškozením ptáky. Pozdější výnos můžete zvýšit tím, že při výsevu přimícháte nodulové bakterie fixující dusík. Kmen rhizobia nalezený v půdě v Japonsku se nevyskytuje v Evropě, ale lze jej získat ve specializovaných obchodech. **Nejlepší umístění:** Jako těžké krmítko se rostlině nejlépe daří v hluboké, na živiny bohaté půdě s dobrou kapacitou akumulace vody na slunném místě v zeleninovém záhonu. **Optimální péče:** Rostlina od začátku potřebuje pravidelnou vodu a živiny. Zalévejte vydatně, zvláště v horkých dnech, ale vyhněte se přemokření. Pravidelné odstraňování plevele a kypření okolní půdy odměňuje rostliny vyšším výnosem a vůní. Po výsadbě rostliny pravidelně zásobujte organickým hnojivem pro zeleninu. Zkušenosti ukazují, že od výsadby po sklizeň to trvá asi 2 až 3 měsíce. **V zimě:** Edamame není mrazuvzdorný a vysévá se každoročně.



ORGANİK - Fasulye - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Gevrek, cevizli atıştırmalık alternatifi - omega-3 yağ asitleri ve vitaminler açısından zengin

Edamame, olgun soya fasulyesinin aksine parlatý yeřil bir renge ve yumuřak bir kıvama sahiptir. Japon izakaya'da (barlar), küçük yeřil fasulyeler biraya populér bir eřliktir ve Alman suři barları da artık bunları sunmaktan mutluluk duymaktadır. Hala biraz olgunlařmamıř, yeřil ve tıylú baklalar en iyi řekilde saplarıyla birlikte kaynar suda 5 ila 8 dakika kaynatılır. Daha sonra bir kaseye konur ve úzerlerine deniz tuzu ve/veya kırmızı biber veya sarımsak gibi baharatlar serpilir. Sadece baklaların içindeki yeřil soya fasulyeleri yenir - baklanın perikarp kısmı deęil. Yumuřak çekirdekleri kabuktan parmaklarınızla sıkır veya aęzınızla emersiniz. Edamame çekirdekleri iřlenerek lezzetli bir yeřil püre haline getirilebilir ve et veya balıęa egzotik bir eřlik olarak servis edilebilir. Ayrıca gúveçlere ve çorbalara gevrek bir katkı saęlarlar. Aromatik tadıyla fasulye, taze salatalarla da iyi gider. **Doęal konum:** Japon saplı fasulyesi elbette Japonya'dan geliyor, ancak řu anda Asya'da yaygın ve hatta Almanya'da řimdiden küçük miktarlarda ekiliyor. **Bařarılı yetiřtirme:** Mart ayından itibaren gúneřli bir pencere pervazında saksılarda bitki yetiřtirebilirsiniz. Daha fazla don beklenmedięi Mayıs ayından itibaren aęık havada ekin. Tohumlar arasına 5 ila 10 cm ve sıralar arasına 30 ila 50 cm ekin. Dikim delięine yaklařık 3 ila 4 santimetre derinlięinde 2 tohum yerleřtirin. Tohumları toprakla örtün ve ekimi kompostla destekleyin. Fasulye kuřlar arasında populér olduęundan, taze ekilen yatak kuřların zarar görmesinden korunmalıdır. Ekim sırasında nitrojen sabitleyici nodúl bakterilerini karıřtırarak daha sonraki verimi artırabilirsiniz. Japonya'da toprakta bulunan rhizobia türü Avrupa'da görúlmez, ancak özel maęazalardan temin edilebilir. **En iyi konum:** Aęır bir besleyici olarak bitki, sebze tarlasında gúneřli bir noktada iyi su depolama kapasitesine sahip derin, besin aęısından zengin toprakta en iyi řekilde geliřir. **Optimum bakım:** Bitki en bařından itibaren düzenli su ve besin maddelerine ihtiyaç duyar. Özellikle sıcak gúnlerde bolca sulayın, ancak su birikmesinden kaęının. Düzenli olarak yabancı otların temizlenmesi ve çevredeki topraęın gevřetilmesi, bitkileri daha yüksek verim ve aroma ile ödüllendirir. Dikimden sonra bitkilere düzenli olarak organik sebze gúbresi verin. Deneyimler, ekimden hasata kadar yaklařık 2 ila 3 ay sürdüęünü göstermiřtir. **Kıřın:** Edamame dayanıklı deęildir ve yıllık olarak ekilir.



BIO - Bab - Edamame

Glycine max (L.) Merr.

Ropogós, diós snack alternatíva - gazdag omega-3 zsírsavakban és vitaminokban

Az érett szójababbal ellentétben az edamame élénkszöld színű és lágy állagú. A japán izakayában (rudakban) a kis zöldbab a sör kedvelt kísérője, és a német sushi bárók is szívesen kínálják. **Természetes elhelyezkedés:** A japán szárbab természetesen Japánból származik, de ma már Ázsiában is elterjedt, sőt Németországban is termesztik kis mennyiségben. **Sikeres termesztés:** Márciustól napos ablakpárkányon cserépben nevelheti a növényeket. Májustól szabad a szabadba vetni, ekkor már nem kell fagyokra számítani. A magok közé 5-10 centiméterre, a sorok közé pedig 30-50 centiméterre ültessen. Helyezzen 2 magot körülbelül 3-4 centiméter mélyre az ültetőlyukba. Takarja be a magokat földdel, és támassza vissza az ültetést komposztal. Mivel a babot kedvelik a madarak, a frissen vetett ágyat óvni kell a madárkártól. Növelheti a későbbi termést, ha vetéskor nitrogénmegkötő gócbaktériumot kever bele. A Japánban a talajban található rhizobia törzs Európában nem fordul elő, de erre szakosodott boltokban beszerezhető. **A legjobb hely:** Nehéz etetőként a növény a veteményesben. **Optimális gondozás:** A növénynek kezdettől fogva rendszeres vízre és tápanyagra van szüksége. Bőségesen öntözzé, különösen meleg napokon, de kerülje a vízfolyást. A rendszeres gyommentesítés és a környező talaj fellazítása magasabb terméshozamot és aromát eredményez. Az ültetés után rendszeresen lássa el a növényeket szerves növényi műtrágyával. A tapasztalatok szerint az ültetéstől a betakarításig körülbelül 2-3 hónap telik el. **Télen:** Az Edamame nem szívós, évente vetik.

: : : : :



オーガニック-豆-枝豆

Glycine max (L.) Merr.

歯ごたえのあるナッツスナックの代替品-オメガ3脂肪酸とビタミンが豊富

熟した大豆以外の枝豆は柔らかく、鮮やかな緑色をしています。日本の居酒屋（居酒屋）では、これらの小さなインゲンビールのおかずとして非常に人気があります。今日では、ヨーロッパの寿司バーも喜んで提供しています。

まだ少し熟していない、緑色で毛深い鞘は、茎を沸騰したお湯の中で5〜8分間調理するのが最適です。茹でた後、ボウルに入れ、海塩や唐辛子やにんにくなどの他のスパイスを振りかけることができます。さやの中の緑の大豆だけが食べられます。ポッド自体の果皮ではありません。やわらかい豆は、指でさやから押し出すか、口で吸い出すことができます。枝豆は、おいしいグリーンビュレに加工して、肉や魚のエキゾチックなおかずとしても使用できます。また、シチューやスープ用のサクサクの野菜インサートを作り、その芳香のあるかみ傷で、枝豆は新鮮なサラダにもぴったりです。

自然な場所: 日本の枝豆は明らかに日本から来ていますが、アジア各地で見られ、ドイツでもすでに少量栽培されています。

栽培成功:

種を鉢に植えて日当たりの良い窓枠に置くことで、3月に屋内で繁殖を開始できます。5月の初めと最後の霜の後、屋外で播種を開始することもできます。種子の間は5〜10cm、列の間は約30〜50cmの隙間を空けてください。毎回2つの種子を取り、土壌の深さ約2〜3cmに植えるのが最善です。種子を土で覆い、植え付け場所を堆肥で裏打ちします。枝豆は鳥にとっても人気があるので、播種したばかりのパッチを保護する必要があります。窒素固定根粒菌 (Bacterium

radicola) を土壌に加えることにより、植え付け中にすでに後の収量を増やすことができます。日本の土壌によく見られる根粒菌はヨーロッパには存在しませんが、専門店で購入できます。

最高のロケーション: 枝豆は重いフィーダーで、野菜畑の日当たりの良い場所で水分を保持し、栄養分が豊富な深くて育ちます。

最適なケア:

これらの植物は最初から栄養素を必要とし、特に暑い日には定期的かつ寛大に水をやる必要があります。浸水は避けてください。定期的に雑草を取り除き、周囲の土をほぐすと、収穫量が増え、豆の味が良くなります。植え付け後は、常に有機野菜肥料を提供する必要があります。経験から、プランテーションから最初の収穫まで約2〜3ヶ月かかります。

冬に: 枝豆は耐霜性がなく、翌年に新たに播種されます。

SKU: 18741 / BIO - Bohne - Edamame