



# SAFLAX®



Tips



About © : Contact SAFLAX -

## Brassica rapa ssp. pekinensis

	..... 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 - Китайско зеле - гранат

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Бързо растяща маруля и вкусни зеленчуци уок

Сортът Гранат образува дълги, тънки и затворени глави. Вълнообразните му листа се събират от корена в рехава конусовидна или овална глава с дължина от 50 до 60 см. Иначе типичният за зеле стъбло напълно липсва. Двугодишното растение расте при нас като едногодишна култура. Китайското зеле образува много листна маса. Отрежете главите възможно най-близо до земята и отстранете всички свободни листа. Китайското зеле може да се консумира сурово или варено. Вкусът му е леко ароматен, но не прекалено силен като зеле. Китайското зеле се използва по-специално в азиатските рецепти. В салата китайското зеле върви добре с плодове като ябълки, портокали или праскови, със зеленчуци като домати, чушки и краставици или с обилни съставки като нарязана на кубчета шунка и варени яйца. Като зеленчук е най-добре да го пригответе в уок тиган или като го варите в супи и яхнии. Времето за готвене обаче е осем до десет минути. **Естествено местоположение:** Зелето се отглежда в Китай от 5 век. В края на 19 век той идва в Европа. **Успешно отглеждане:** Можете да отглеждате растенията в защитена от вятър студена рамка с вълнено покритие за мразовити нощи или в саксии на слънчев перваз на прозореца от януари до март. Засадете три зърна на около един сантиметър дълбочина в субстрат от кокосови влакна или органична зеленчукова почва за всяка дупка за засаждане. След покълването оставете само най-силния разсад. След това отнема четири до шест седмици от сеитбата до разсада, готов за засаждане. Идеалната температура за покълване е от 15 до 20 градуса по Целзий. Веднага щом младите растения се вкоренят добре в почвата, те могат да се изнесат на открито от края на май, когато вече няма да има нощни слани. Засадете ги на разстояние за засаждане от 40 до 50 сантиметра, така че кореновата основа да е около един сантиметър покрита с пръст и подчертайте засаждането с компост. **Най-доброто местоположение:** Като тежък хранител, растението процъфтява най-добре в дълбока, богата на хранителни вещества почва с добър капацитет за съхранение на вода на слънчево място в зеленчуковата площ. **Оптимална грижа:** Растението се нуждае от редовна вода и хранителни вещества. Поливайте обилно, особено в горещите дни, но избягвайте преовлажняване. Редовното отстраняване на плевелите и разрохкването на околната почва възнаграждават растенията с по-висок добив и аромат. Осигурявайте на растенията органичен зеленчуков тор редовно след засаждане и до около две до три седмици преди прибиране на реколтата. **През зимата:** Сеитбата трябва да се подновява всяка година.



## BIO - kinakål - granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Hurtigtvoksende salat og lækre wokgrøntsager

Sorten Granat danner lange, slanke og lukkede hoveder. Dens bølgede blade samler sig fra roden til et løst kegleformet eller ovalt hoved, der er 50 til 60 cm langt. Den ellers kåltypiske stilk mangler helt. Den toårige plante vokser med os som en årlig kultur. Kinakål danner meget bladmasse. Skær hovederne af så tæt på jorden som muligt og fjern alle løse blade. Kinesisk kål kan spises rå eller kogt. Den smager mildt aromatisk, men ikke for intenst som kål. Kinesisk kål bruges især i asiatiske opskrifter. I en salat passer kinakål godt til frugt som æbler, appelsiner eller ferskner, til grøntsager som tomater, peberfrugter og agurker eller til solide ingredienser som skinke i tern og kogte æg. Som grøntsag er det bedst at koge den i en wok eller ved at koge den i supper og gryderetter. Tilberedningstid er dog otte til ti minutter. **Naturlig beliggenhed:** Kål er blevet dyrket i Kina siden det 5. århundrede. I slutningen af 1800-tallet kom han til Europa. **Succesfuld dyrkning:** Du kan dyrke planterne i en vindbeskyttet kold ramme med fleecebetræk til frostnætter eller i pletter på en solrig vindueskarm fra januar til marts. Plant tre korn cirka en centimeter dybt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilsk jord for hvert plantehul. Efter spiring efterlader du kun den stærkeste frøplante. Derefter går der fire til seks uger fra såning til frøplanten er klar til udplantning. Den ideelle spiretemperatur er 15 til 20 grader Celsius. Så snart de unge planter har rodet godt igennem jorden, kan de bevæge sig udendørs fra slutningen af maj, hvor der ikke kan komme mere nattefrost. Plant dem med en planteafstand på 40 til 50 centimeter så dybt, at rødbunden er omkring en centimeter dækket af jord og understreg plantningen med kompost. **Den bedste beliggenhed:** Som tungføder 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 næringsstoffer. Vand rigeligt, især på varme dage, men undgå vandfyldning. Regelmæssig fjernelse af ukrudt og løsning af den omgivende jord belønner planterne med et højere udbytte og aroma. Giv planterne organisk vegetabilsk gødning regelmæssigt efter plantning og op til omkring to til tre uger før høst. **Om vinteren:** Såning skal fornyes hvert år.



## BIO - Chinakohl - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Schnell wachsender Salat und leckeres Wok Gemüse

Die Sorte Granat bildet lange, schlanke und geschlossene Köpfe. Seine gewellten Blätter schließen sich von der Wurzel aus zu einem lockeren kegelförmigen oder ovalen Kopf von 50 bis 60 cm Länge zusammen. Der sonst kohltypische Strunk fehlt ihm vollständig. Die zweijährige Pflanze wächst bei uns als einjährige Kultur. Chinakohl bildet viel Blattmasse aus. Schneiden Sie die Köpfe möglichst bodennah ab und entfernen alle lockeren Umblätter. Chinakohl kann sowohl roh, als auch gekocht gegessen werden. Er schmeckt mild aromatisch, aber nicht zu intensiv nach Kohl. Insbesondere in asiatischen Rezepten findet Chinakohl Verwendung. Im Salat lässt sich Chinakohl gut mit Obst wie Äpfeln, Apfelsinen oder Pfirsichen, mit Gemüse wie Tomaten, Paprika und Gurken oder mit herzhaften Zutaten wie Schinkenwürfel und gekochten Eiern kombinieren. Als Gemüse garen Sie ihn am besten im Wok oder durch Mitkochen in Suppen und Eintöpfen. Als Garzeit reichen allerdings acht bis zehn Minuten. **Naturstandort:** In China wird der Kohl bereits seit dem 5. Jahrhundert angebaut. Ende des 19. Jahrhunderts gelangte er dann nach Europa. **Anzucht:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelansatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Auspflanzung mit Kompost. **Standort:** Als Starkzehrer gedeiht die Pflanze am besten auf tiefgründigen, nährstoffreichen Böden mit einem guten Wasserspeichervermögen an einem sonnigen Platz im Gemüsebeet. **Pflege:** Die Pflanze benötigt regelmäßige Wasser und Nährstoffe. Wässern Sie großzügig, vor allem an heißen Tagen, aber vermeiden Sie Staunässe. Regelmäßiges Entfernen von Unkraut und Auflockern des umliegenden Erdreichs danken die Pflanzen mit einem höheren Ertrag und Aroma. Versorgen Sie die Pflanzen nach der Auspflanzung und bis circa zwei bis drei Wochen vor der Ernte regelmäßig mit BIO-Gemüsedünger. **Im Winter:** Die Aussaat sollte jährlich neu erfolgen.



## Organic - Chinese cabbage - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Fast-growing salad and tasty wok-vegetable

Granat is a cabbage variety that produces long, slim and closed heads. Its corrugated leaves develop from the roots and grow together forming a loose conical or oval head with 50 to 60 cm in length. It is completely missing the typical stalk that cabbage usually has. The biennial plant is cultivated in Europe only annual. Chinese cabbage develops a heavy leaf mass. Cut the heads preferably close to the ground and pluck off all loose outer leaves. The cabbage can be eaten raw, as well as cooked. It has a mild aromatic taste that doesn't come with the intense cabbage flavour. Chinese cabbage is widely used in recipes of the Asian cuisine. It can be nicely combined in salads with fruits like apples, oranges or peaches, or with vegetables like tomatoes, capsicum and cucumbers. It goes also very well with hearty ingredients like diced ham and boiled eggs. If you want to use Chinese cabbage as a vegetable, it is best cooked in a wok or added to soups and stews. However, about 8 to 10 minutes cooking time will be sufficient for the cabbage. **Natural location:** Chinese cabbage has already been cultivated in China since the 5th century. Towards the end of the 19th century it spread to Europe. **Successful cultivation:** You can start cultivation from January until March in a wind-sheltered cold frame with a fleece cover for frosty nights, or in pot on your windowsill. Plant three seeds per planting hole about 1 cm deep into coconut substrate or organic vegetable substrate. After germination, you can prick the seedlings out leaving only the strongest one. It will take about four to six weeks after seeding until the seedlings have properly developed. A temperature between 15° and 20° Celsius would be ideal for germination. Starting from the end of May, when there are no frosty nights ahead anymore, and as soon as the seedlings have developed a proper rooting, they can be planted out in the open. Provide some underlining/padding with compost and place the seedlings deep enough into the soil so that the roots are covered with about 1 cm of earth. Leave about 40 to 50 cm space between the plants. **The best location:** The plant has high nutrient demand and grows best at a sunny place of the vegetable patch and in well-grounded, nutritious soil with a good water storage capacity. **Optimal care:** The plant requires watering and nutrition regularly. Water generously, especially on hot days, but avoid water-logging. Weeding and loosening the surrounding soil from time to time will be rewarded by the plant producing a better harvest and flavour. After planting out, you may regularly provide your Broccoli with organic vegetable fertilizer until about two to three weeks before harvesting. **In the winter:** The plant should be re-seeded every year.



## ORGAANILINE – hiina kapsas – granaat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Kiiresti kasvava salat ja maitsvad wok-köögilijad

Graanaatsort moodustab pikad, saledad ja kinnised pead. Selle lainelised lehed kogunevad juurest lahtiseks koonusekujuliseks või ovaalseks 50–60 cm pikkuseks peaks. Muidu kapsale tüüpiline vars on täiesti puudu. Kaheaastane taim kasvab koos meiega üheaastase kultuurina. Hiina kapsas moodustab palju lehemassi. Lõigake pead maha võimalikult maapinna lähedalt ja eemaldage kõik lahtised lehed. Hiina kapsast võib süüa nii toorelt kui ka keedetud kujul. See maitseb kergelt aromaatselt, kuid mitte liiga intensiivselt nagu kapsas. Hiina kapsast kasutatakse eriti Aasia retseptides. Salat sobib hiina kapsas hästi puuviljadega nagu õunad, apelsinid või virsikud, köögiviljadega nagu tomat, paprika ja kurk või rammusate koostisosadega, nagu kuubikuteks lõigatud sink ja keedetud munad. Köögiviljana on kõige parem seda küpsetada vakkpannil või suppidest ja hautistes. Küpsetusaeg on aga kaheksa kuni kümme minutit. **Looduslik asukoht:** Kapsast on Hiinas kasvatatud alates 5. sajandist. 19. sajandi lõpus tuli ta Euroopasse. **Edukas kasvatamine:** Fliiskattega tuulekaitses külmas raamis võid taimi kasvatada pakaselisteks öödeks või pottides päikeselisel aknalaual jaanuarist märtsini. Istutage iga istutusauku jaoks kolm tera umbes ühe sentimeetri sügavusele kookoskiust substraati või orgaanilist köögiviljamulda. Pärast idanemist jätke alles ainult tugevaim seemik. Seejärel kulub külvist istutusvalmis seemikuni neli kuni kuus nädalat. Ideaalne idanemistemperatuur on 15–20 kraadi Celsiuse järgi. Niipea, kui noortaimed on mullast hästi läbi juurdunud, saavad nad õue kolida alates mai lõpust, mil öökülma enam tulla ei saa. Istutage need 40–50 sentimeetrise istutuskaugusega nii sügavale, et juurepõhi oleks umbes sentimeetri jagu mullaga kaetud, ja joonige istutus kompostiga alla. **Parim asukoht:** Raske söötjana areneb taim kõige paremini sügaval, toitainerikkas mullas, millel on hea veekogumisvõime, päikesepaistelis kohas köögiviljaplatsil. **Optimaalne hooldus:** Taim vajab regulaarset vett ja toitaineid. Kastke rohkelt, eriti kuumadel päevadel, kuid vältige vettimist. Regulaarne umbrohu eemaldamine ja ümbritseva pinnase kobestamine premeerib taimi suurema saagi ja aroomiga. Varustage taimi regulaarselt pärast istutamist ja kuni umbes kaks kuni kolm nädalat enne saagikoristust orgaanilise köögiviljaväetisega. **Talvel:** Külvi tuleks igal aastal uuendada.



## LUOMU - kiinankaali - granaatti

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Nopeasti kasvava salaatti ja herkulliset wok-vihannekset

Graanaatilajike muodostaa pitkät, hoikat ja suljetut päät. Sen aaltoilevat lehdet kerääntyvät juuresta löysäksi kartiomaiseksi tai soikeaksi 50–60 cm pitkäksi pääksi. Muuostoin kaalille tyypillinen varsi puuttuu kokonaan. Kaksivuotinen kasvi kasvaa kanssamme yksivuotisena kulttuurina. Kiinankaali muodostaa paljon lehtimassaa. Leikkaa päät mahdollisimman läheltä maata ja poista kaikki irtonaiset lehdet. Kiinankaali voidaan syödä raakana tai keitettynä. Se maistuu miedon aromaattiselta, mutta ei liian intensiiviseltä kuin kaalilta. Kiinalaista kaalia käytetään erityisesti aasialaisissa resepteissä. Salaattissa kiinankaali sopii hyvin hedelmien, kuten omenoiden, appelsiinien tai persikoiden, kanssa vihannesten, kuten tomaattien, paprikan ja kurkun, tai runsaiden ainesosien, kuten kuutioidun kinkun ja keitettyn kananmunien, kanssa. Vihanneksena se on parasta kypsentää wokkipannussa tai kypsentämällä keittoihin ja muhennoksiin. Kypsennysaika on kuitenkin kahdeksasta kymmeneen minuuttia. **Luonnollinen sijainti:** Kaalia on viljelty Kiinassa 500-luvulta lähtien. 1800-luvun lopulla hän saapui Eurooppaan. **Onnistunut viljely:** Voit kasvattaa kasveja tuulelta suojatussa kylmässä hehkyssä, jossa on fleecepäällinen pakkasilta tai ruukuissa aurinkoisella ikkunalaudalla tammikuusta maaliskuuhun. Istuta kolme jyvää noin sentin syvyyteen kookoskuidusubstraattiin tai luomukasvimaahan jokaista istutusreikää kohti. Itämisen jälkeen jätä vain vahvin taimi. Kylvöstä istutusvalmiisiin taimiin kuluu siitten neljästä kuuteen viikkoa. Ihanteellinen itämislämpötila on 15–20 astetta. Heti kun nuoret kasvit ovat juurtuneet hyvin maaperän läpi, ne voivat siirtyä ulkona toukokuun lopusta alkaen, jolloin yöpakkasia ei enää voi esiintyä. Istuta ne 40–50 senttimetrin istutusvälyydelle niin syväälle, että juuripohja on noin senttimetri maaperän peitossa, ja alleiviivaa istutus kompostilla. **Paras sijainti:** Raskaana syöttäjänä kasvi viihtyy parhaiten syvässä, ravinteikas maaperässä, jossa on hyvä veden varastointikyky aurinkoisessa paikassa vihannespaikalla. **Optimaalinen hoito:** Kasvi tarvitsee säännöllistä vettä ja ravinteita. Kastele runsaasti, etenkin kuumina päivinä, mutta vältä kastumista. Säännöllinen rikkaruohojen poisto ja ympäröivän maaperän löysäys palkitsevat kasvit suuremmalla tuotolla ja tuoksulla. Anna kasveille orgaanista kasvilannoitetta säännöllisesti istutuksen jälkeen ja noin kaksi tai kolme viikkoa ennen sadonkorjuuta. **Talvella:** Kylvö tulee uusia joka vuosi.



## BIO - Chou chinois - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Une salade à croissance rapide et un légume délicieux pour les wok

Le Granat forme des têtes longues, minces et fermées. Ses feuilles ondulées s'unifient avec la racine pour former une tête assouplie conique ou ovale de 50 à 60 cm de longueur. Le tronc, qui est sinon typique chez les choux, lui manque complètement. La plante bisannuelle croît comme une plante annuelle chez nous. Le chou chinois développe beaucoup de masse foliaire. Coupez les têtes le plus près du sol possible et enlevez toutes les feuilles extérieures lâches. Le chou chinois peut être mangé cru et cuit. Il a un goût doux et aromatique, mais il n'a pas un goût de chou trop intense. Le chou chinois est surtout utilisé dans les recettes asiatiques. Le chou chinois passe dans les salades avec des fruits comme les pommes, les oranges ou les pêches, avec des légumes comme les tomates, les poivrons et les cornichons ou avec des ajouts savoureux comme les cubes de jambon et les oeufs cuits. En tant que légume, il est mieux de le cuire au wok ou dans des soupes ou des ragouts. 8 à 10 minutes de cuisson sont suffisantes. **Emplacement naturel:** Le chou est cultivé en Chine depuis le 5ème siècle. Il est ensuite arrivé en Europe à la fin du 19ème siècle. **Culture réussie:** De janvier à mars, vous pouvez mettre les plantes dans un jardin d'hiver protégé du vent avec une couverture en textile polaire ou sur un rebord de fenêtre ensoleillé. Mettez trois graines par trou de plantation dans du substrat en fibres de coco ou dans de la terre potagère BIO à environ un centimètre de profondeur. Après la germination, laissez seulement le semis le plus puissant dans chaque trou. La période entre l'apparition des semis et la plantule dure quatre à six semaines. La température de germination idéale se trouve entre 15 et 20 °C. Dès que les jeunes plantes ont des racines profondes dans la motte, vous pouvez les mettre en plein air à partir de fin mai lorsqu'il n'y a plus de gel nocturne qui peut apparaître. Plantez-les séparées de 40 à 50 cm et assez profondément que la base des racines soit couverte à environ 1 cm de terre et alimentez la plantation avec du compost. **Le meilleur emplacement:** En tant que plante à gros besoin, la plante prospère le plus dans des terres profondes et riches en nutriments avec une bonne capacité à stocker l'eau dans un endroit ensoleillé dans le potager. **Soins optimaux:** La plante a besoin d'un approvisionnement régulier en eau et en nutriments. Arrosez généreusement, surtout lors de jours chauds, mais évitez l'eau stagnante. Lorsque vous enlevez les mauvaises herbes régulièrement et assouplissez la terre environnante, les plantes vous remercieront avec un rendement et un arôme plus importants. Fournissez de l'engrais potager BIO régulièrement à la plante après la transplantation et jusqu'à deux à trois semaines avant la récolte. **En hiver:** L'ensemencement doit avoir lieu tous les ans.



## ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - Κινέζικο λάχανο - γρανάτης

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Ταχέως αναπτυσσόμενο μαρούλι και νόστιμα λαχανικά γουόκ

Η ποικιλία Garnet σχηματίζει μακριά, λεπτά και κλειστά κεφάλια. Τα κυματιστά φύλλα του συγκεντρώνονται από τη ρίζα σε μια χαλαρή κεφαλή σε σχήμα κώνου ή οβλή μήκους 50 έως 60 cm. Το κατά τα άλλα λάχανο τυπικό κοτσάνι λείπει εντελώς. Το διετές φυτό μεγαλώνει μαζί μας ως ετήσια καλλιέργεια. Το κινέζικο λάχανο σχηματίζει μεγάλη μάζα φύλλων. Κόψτε τα κεφάλια όσο το δυνατόν πιο κοντά στο έδαφος και αφαιρέστε όλα τα χαλαρά φύλλα. Το κινέζικο λάχανο μπορεί να καταναλωθεί ωμό ή μαγειρεμένο. Έχει ήπια αρωματική γεύση, αλλά όχι πολύ έντονη όπως το λάχανο. Το κινέζικο λάχανο χρησιμοποιείται ιδιαίτερα σε ασιατικές συνταγές. Σε μια σαλάτα, το κινέζικο λάχανο ταιριάζει με φρούτα όπως μήλα, πορτοκάλια ή ροδάκμη, με λαχανικά όπως ντομάτες, πιπεριές και αγγούρια ή με πλούσια συστατικά όπως ζαμπόν σε κύβους και βραστά αυγά. Ως λαχανικό, είναι καλύτερο να το μαγειρεύετε σε γουόκ ή μαγειρεύοντάς το σε σουπές και μαγειρευτά. Ο χρόνος μαγειρέματος, ωστόσο, είναι οκτώ με δέκα λεπτά. **Φυσική τοποθεσία:** Το λάχανο καλλιεργείται στην Κίνα από τον 5ο αιώνα. Στα τέλη του 19ου αιώνα ήρθε στην Ευρώπη. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μπορείτε να καλλιεργήσετε τα φυτά σε ένα προστατευμένο από τον άνεμο κρύο πλαίσιο με κάλυμμα fleece για παγωμένες νύχτες ή σε γλάστρες σε ένα ηλιόλουστο περβάζι από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο. Φυτέψτε τρεις κόκκους σε βάθος περίπου ενός εκατοστού σε υπόστρωμα από ίνες καρύδας ή οργανικό φυτικό χώμα για κάθε τρύπα φύτευσης. Μετά τη βλάστηση, αφήστε μόνο το πιο δυνατό δενδρύλλιο. Στη συνέχεια χρειάζονται τέσσερις έως έξι εβδομάδες από τη σπορά μέχρι το σπορόφυτο έτοιμο για φύτευση. Η ιδανική θερμοκρασία βλάστησης είναι 15 έως 20 βαθμοί Κελσίου. Μόλις τα νεαρά φυτά έχουν ριζώσει καλά στο έδαφος, μπορούν να μετακινηθούν σε εξωτερικούς χώρους από τα τέλη Μαΐου, όταν δεν μπορούν να εμφανιστούν πλέον νυχτερινοί παγετοί. Φυτέψτε τα με απόσταση φύτευσης 40 έως 50 εκατοστών τόσο βαθιά ώστε η βάση της ρίζας να είναι περίπου ένα εκατοστό καλυμμένη με χώμα και υπογραμμίστε τη φύτευση με κομπόστ. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Ως βαρύς τροφοδότης, το φυτό ευδοκίμει καλύτερα σε βαθύ, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος με καλή ικανότητα αποθήκευσης νερού σε ένα ηλιόλουστο σημείο στο έμπλαστρο λαχανικών. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το φυτό χρειάζεται κανονικό νερό και θρεπτικά συστατικά. 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. Παρέχετε τα φυτά με οργανικό φυτικό λίπασμα τακτικά μετά τη φύτευση και έως περίπου δύο έως τρεις εβδομάδες πριν από τη συγκομιδή. **Το χειμώνα:** Η σπορά πρέπει να ανανεώνεται κάθε χρόνο.



## ORGÁNACHA - cabáiste Síneach - gairnéad

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Leitis a fhásann go tapa agus glasraí wok delicious

Cruithíonn an éagsúlacht Garnet cinn fhada, caol agus dúnta. Cruinníonn a duilleoga tonnacha ón bhfréamh isteach i gceann scaoilte cón-chruthach nó ubhchruthach 50 go 60 cm ar fad. Tá an gas cabáiste-tipiciúil ar shlí eile ar iarraidh go hiomlán. Fásann an planda débhlhantúil linn mar chultúr bliantúil. Foirmíonn cabáiste Síneach go leor mais duille. Gearr amach na cinn chomh gar don talamh agus is féidir agus bain na duilleoga scaoilte go léir. Is féidir cabáiste Síneach a ithe amh nó bruite. Bíonn blas éadrom aramatach air, ach ní bhíonn sé ró-dhian cosúil le cabáiste. Úsáidtear cabáiste na Síne go háirithe in oisid na háise. I sailéad, téann cabáiste Síneach go maith le torthaí cosúil le úlla, oráistí nó péitseoga, le glasraí cosúil le trátaí, piobair agus cucumbers nó le comhábhair hearty cosúil le liamháis díse agus uibheacha bruite. Mar ghlasa, is fearr é a chócaráil i wok nó é a chócaireacht in anraithí agus stobhach. Is é an t-am cócaireachta, áfach, ná ocht go deich nóiméad. **Suíomh nádúrtha:** Tá cabáiste saothraithe sa tSín ón 5ú haois. Ag deireadh an 19ú haois tháinig sé go dtí an Eoraip. **Saothrú rathúil:** Is féidir leat na plandaí a fhás i bhfráma fuar cosanta ag an ngaoth le clúdach lomra le haghaidh oícheanta sioc nó i bpotáir ar fhuinneog griamhar ó Eanáir go Márta. Cuir trí ghráin thart ar aon ceintiméadar ar doimhneacht i bhfoshraith snáithín cnó cócó nó in ithir glasraí orgánacha do gach poll plandála. Tar éis phéacadh, fág ach an síológ is láidre. Tógann sé ceithre nó sé seachtaine ansin ó chur go dtí an síológ réidh le cur. Is é an teocht phéacadh idéalach ná 15 go 20 céim Celsius. Chomh luath agus a bhíonn na plandaí óga fréamhaithe go maith tríd an ithir, is féidir leo bogadh lasmuigh ó dheireadh mhí na Bealtaine, nuair nach féidir le frosts oíche níos mó a bheith ann. Déan iad a phlandáil le fad plandála de 40 go 50 ceintiméadar chomh domhain go bhfuil an bonn fréimhe thart ar aon ceintiméadar clúdaithe le hithreach agus cuir béim ar an bplandáil le múirín. **An suíomh is fearr:** Mar fhriothálaí trom, is fearr a éiríonn leis an bplanda in ithir dhomhain atá saibhir i gcothaitheigh le toilleadh maith stórála uisce in áit ghriamhar sa phaiste glasraí. **Cúram is fearr is féidir:** Caithfidh an planda uisce agus cothaitheigh rialta. Tabhair uisce go liobrálach, go háirithe ar laethanta te, ach seachain uisceadáin. Tugann baint rialta fiailí agus scaoileadh na hithreach máguaird luach saothair do na plandaí le táirgeacht agus aroma níos airde. Cuir leasachán orgánach glasraí ar fáil do na plandaí go rialta tar éis a phlandáil agus suas le dhá nó trí seachtaine roimh an bhfómhar. **Sa gheimhreadh:** Ba chóir cur a athnuachan gach bliain.



## LÍFRÆNT - kínakál - granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Hraðvaxandi kál og ljúffengt wok grænmeti

Garnet afbrigðið myndar langa, mjóa og lokaða höfuð. Bylgjuðu laufblöðin safnast saman frá rótinni í lausan keilulaga eða sporöskjulaga haus sem er 50 til 60 cm langur. Hinn annars kál-typíska stöngul vantar alveg. Tvíæra plantan vex með okkur sem árleg menning. Kínakál myndar mikinn blaðmassa. Skerid hausana af eins nálægt jörðu og hægt er og fjarlægðu öll laus laufblöð. Kínverska hvítkál er hægt að borða hrátt eða eldað. Það bragðast vægt arómatiskt, en ekki of ákæft eins og hvítkál. Kínakál er sérstaklega notað í asískum uppskriftum. Í salati passar kínakál vel með ávöxtum eins og eplum, appelsinum eða ferskjum, með grænmeti eins og tómötum, papriku og gúrkum eða með matarmiklu hráefni eins og skinku í teningum og soðnum eggjum. Sem grænmeti er best að elda það í wok eða með því að elda það í súpur og pottrétti. Eldunartími er hins vegar átta til tíu mínútur. **Náttúruleg staðsetning:** Hvítkál hefur verið ræktað í Kína síðan á 5. öld. Í lok 19. aldar kom hann til Evrópu. **Árangursrík ræktun:** Hægt er að rækta plönturnar í vindvernduðum köldum ramma með lopapeysu fyrir frostnætur eða í pottum á sólríkum gluggakistu frá janúar til mars. Gróðursettu þrjú kosmum þú þú bil eins sentímetra djúpt í undirlagi kókoshnetutrefja eða lífrænan jurtamold fyrir hverja gróðursetningarholu. Eftir spírun, skildu aðeins eftir sterkustu unglöntuna. Síðan líða fjórar til sex vikur frá sáningu þar til græðlingurinn er tilbúinn til gróðursetningar. Kjörrið spírunarhitastig er 15 til 20 gráður á Celsíus. Um leið og ungar plöntur hafa rótað vel í jarðvegi geta þær hreyft sig utandyra upp úr lok máí, þegar ekki verður lengur næurfrost. Gróðursettu þau með 40 til 50 sentímetra gróðursetningarfjarlægð svo djúpt að rötartotinn er um einn sentímetri þakinn mold og undirstrikaðu gróðursetninguna með moldu. **Besta staðsetningin:** Sem þungur fóðrari þrífst plöntan best í djúpum næringarríkum jarðvegi með góða vatnsgeymslugetu á sólríkum stað í grænmetisblettinum. **Besta umönnun:** Plöntan þarf reglulega vatn og næringarefni. Vökvaðu ríkulega, sérstaklega á heitum dögum, en forðastu vatnslosun. Regluleg illgresihreinsun og losun jarðvegsins í kring umbuna plöntunum með meiri uppskeru og ilm. Gefðu plöntunum lífrænan grænmetisáburð reglulega eftir gróðursetningu og allt að um það bil tveimur til þremur vikum fyrir uppskeru. **Á veturna:** Sáning ætti að endurnýja á hverju ári.



## BIO - Cavolo cinese - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Insalata a rapida crescita e deliziose verdure in wok

La varietà Granat produce bulbi lunghi, sottili e chiusi. Le sue foglie ondulate si richiudono su di sé dalla radice alla punta, di forma ovale o conica e di lunghezza compresa tra 50 e 60 cm. Manca del tutto il tronco, altrimenti tipico, del cavolo. La pianta biennale cresce da noi come coltura di un anno. Il cavolo cinese sviluppa molta massa fogliare. Tagliare le teste il più vicino possibile al terreno e rimuovere tutte le foglie più soffici. Il cavolo cinese può essere consumato sia crudo che cotto. Ha un sapore leggermente aromatico, ma non troppo intenso per essere un cavolo. Il cavolo cinese è usato soprattutto nelle ricette asiatiche. Può essere ben combinato con frutta come mele, arance o pesche, con verdure come pomodori, peperoni e cetrioli, o con ingredienti salati come prosciutto tagliato a dadini e uova sode. Come contorno si cucina al meglio in wok o in zuppe e stufati. Per il tempo di cottura sono sufficienti da otto a dieci minuti. **Posizione naturale:** In Cina, il cavolo si coltiva già dal V secolo. In Europa è arrivato alla fine del XIX secolo. **Coltivazione riuscita:** Da gennaio a marzo, le piante si possono coltivare in una struttura riparata con una copertura in pile per le notti gelide, oppure in vasi su un davanzale soleggiato. Collocare tre semi per buco, profondo circa un centimetro, in un substrato di fibra di cocco o in terra per ortaggi BIO. Dopo la germinazione, selezionare solo le piantine più forti. Dalla semina alla piantina pronta per il trapianto sono necessarie dalle quattro alle sei settimane. La temperatura di germinazione ideale è tra 15° e 20° C. Non appena le giovani piante avranno radicato bene il pane di terra potranno essere trapiantate all'aperto, comunque dalla fine di maggio, quando non si verificano più gelate notturne. Trapiantarle a una distanza da 40 a 50 centimetri fra loro, abbastanza profonda da ricoprire le radici di terra per circa un centimetro, poi nutrire la coltivazione con il compost. **La posizione migliore:** Come pianta che necessita di molti nutrienti, il broccolo prospera meglio su terreni profondi e ricchi di sostanze nutritive, con una buona ritenzione idrica e collocato in un punto soleggiato dell'orto. **Cura ottimale:** La pianta ha bisogno di regolari somministrazioni di acqua e sostanze nutritive. Innaffiare abbondantemente, specialmente nelle giornate calde, evitando ristagni d'acqua. La rimozione regolare delle erbe infestanti e il dissodamento del terreno circostante favoriscono una maggiore presa e aroma nelle piante. Conciare regolarmente le piante con fertilizzanti per ortaggi BIO, da dopo la semina fino a circa due o tre settimane prima del raccolto. **In inverno:** La semina si dovrebbe ripetere ogni anno.



## ORGANSKI - kineski kupus - granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Brzorastuća zelena salata i ukusno povrće za wok

Sorta Granat formira duge, vitke i zatvorene glavice. Njegovi valoviti listovi skupljaju se od korijena u rahlu stožastu ili ovalnu glavicu dugu 50 do 60 cm. Stabljika inače tipična za kupus potpuno nedostaje. Dvogodišnja biljka kod nas raste kao jednogodišnja kultura. Kineski kupus stvara dosta lisne mase. Odrežite glavice što je moguće bliže tlu i uklonite sve opušteno listove. Kineski kupus se može jesti sirov ili kuhan. Okus mu je blago aromatičan, ali ne previše intenzivan kao kupus. Kineski kupus se posebno koristi u azijskim receptima. U salati se kineski kupus odlično slaže s voćem poput jabuka, naranči ili breskvi, s povrćem poput rajčice, paprike i krastavaca ili s izdašnjim sastojcima poput šunke narezane na kockice i kuhanih jaja. Kao povrće najbolje ju je kuhati u woku ili ukuhavanjem u juhu i variva. Vrijeme kuhanja je, međutim, osam do deset minuta. **Zemlja porijekla:** Kupus se u Kini uzgaja od 5. stoljeća. Krajem 19. stoljeća dolazi u Europu. **Uspješan uzgoj:** Biljke možete uzgajati u hladnom okviru zaštićenom od vjetrova s pokrivačem od flisa za mraznih noći ili u posudama na sunčanoj prozorskoj dasci od siječnja do ožujka. Posadite tri zrna duboko oko jedan centimetar u supstrat od kokosovih vlakana ili organsko tlo za povrće za svaku rupu za sadnju. Nakon nicanja ostavite samo najjaču sadnicu. Zatim je potrebno četiri do šest tjedana od sjetve do sadnice spremne za sadnju. Idealna temperatura za klijanje je 15 do 20 stupnjeva Celzijusa. Čim se mlade biljke dobro ukorijene kroz tlo, mogu se premjestiti na otvoreno od kraja svibnja, kada više ne može doći do noćnih mrazova. Sadite ih na razmak sadnje od 40 do 50 centimetara tako duboko da korijen korijena bude oko jedan centimetar prekriven zemljom, a sadnju podvucite kompostom. **Najbolja lokacija:** Kao teška hranilica, biljka najbolje uspijeva u dubokom tlu bogatom hranjivim tvarima s dobrim kapacitetom skladištenja vode na sunčanom mjestu u povrtnjaku. **Optimalna njega:** Biljka treba redovitu vodu i hranjiva. Zalijevajte obilno, osobito za vrućih dana, ali izbjegavajte natapanje. Redovitim uklanjanjem korova i rahljenjem okolnog tla biljke se nagrađuju većim urodom i aromom. Biljkama dajte organsko gnojivo za povrće redovito nakon sadnje i otprilike dva do tri tjedna prije žetve. **U zimi:** Sjetvu treba obnavljati svake godine.



## BIOLOGISKI - Kinas kåposti - granåts

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Åtri augoši salåti un garšiġi wok dårzeni

Granåta ŝķirne veido garas, slaidas un slęgtas galvas. Tås vilņnainås lapas no saknes sakrårjas brīvå konusa formå vai ovålå galviņå, kuras garums ir 50-60 cm. Citådi kåpostiem raksturigå kåta pilnigi trūkst. Divgadigais augs pie mums aug kå viengadigå kultūra. Pekinas kåposti veido daudz lapu masas. Nogrieziet galviņas pēc iespęjas tuvåk zemei un noņemiet visas vaļigås lapas. Kinas kåpostus var ęst neapstrådåtus vai vårutis. Tas garšo maigi aromåtiski, bet ne påråk intensīvi kå kåpostiem. Kinas kåpostus īpaši izmanto Åzijas receptēs. Salåtos Kinas kåposti lieliski sader ar augļiem, piemęram, åboliem, apelsīniem vai persīkiem, ar dårzeniem, piemęram, tomåtiem, pipariem un gurķiem, vai ar såtīgām sastāvdaļām, piemęram, kubiņos sagrieztu ŝķiņķi un vårutim olām. Kå dårzeni vislabåk to gatavot wok pannå vai vårut zupås un sautęjumos. Tomēr gatavošanas laiks ir astoņas līdz desmit minūtes. **Dabiska vieta:** Kåpostus Kina audzē kopš 5. gadsimta. 19. gadsimta beigås viņš ieradås Eiropå. **Veiksmīga audzēšana:** No vēja aizsargåtå aukstå karkaså ar vilnas pårsegu var audzēt augus salnām naktīm vai podos uz saulainas palodzes no janvåra līdz martam. Katrai stådīšanas bedrei iestådiyet trīs graudus apmęram viena centimetra dziļumā kokosriekstu ŝķiedras substråtå vai organisko augu augsnē. Pēc digšanas atståjiyet tikai spęcīgåko stådu. Pēc tam no sęšanas līdz stådum, kas ir gatavs stådīšanai, paiet četras līdz sešas nedęļas. Ideålå digtspęjas temperåtūra ir 15-20 grådi pēc Celsija. Tiklīdz jaunie augi labi iesakņojušies caur augsni, tie var pårvietoties ārå no maija beigām, kad vairs nevar bût nakts salnas. Stådiyet tos 40 līdz 50 centimetru stådīšanas attålumå tik dziļi, lai sakņu pamatne būtu apmęram vienu centimetru pårklåtå ar augsni, un pasvītrojiet stådījumu ar kompostu. **Labåkå atrašanās vieta:** Kå smags barotås augš vislabåk plaukst dziļå, barības vielām bagåtå augsnē ar labu ūdens uzkråšanās spęju saulainå vietå dårzeni laukå. **Optimåla aprūpe:** Augam nepieciešams regulårs ūdens un barības vielas. Laistiet bagåtīgi, īpaši karstås dienås, taču izvairieties no ūdens aizsērēšanas. Regulåra nezålų likvidēšana un apkårtējås augsnes iridinåšana pieŝķir augiem lielåku ražu un aromātu. Regulåri nodrošiniet augus ar organisko dårzeni męslojumu pēc stådīšanas un apmęram divas līdz trīs nedęļas pirms ražas novåķšanas. **Ziemå:** Sęja jåatjauno katru gadu.



## EKOLOGIŠKAS - Pekino kopūstas - granatas

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Greitai auganāšis salotos ir skanios wok daržovēs

Granatų veislė sudaro ilgas, plonas ir uždaras galvas. Jo banguoti lapai nuo ŝaknų susirenka į laisvą kūgio formos arba ovalią 50-60 cm ilgio galvą. Visiškai trūksta ŝiaip kopūstui būdingo stiebo. Dvimetis augalas auga pas mus kaip vienmetė kultūra. Pekino kopūstas formuoja daug lapų masės. Nupjaukite galvutes kuo arčiau žemės ir pašalinkite visus palaidus lapus. Pekino kopūstus galima valgyti žalius arba virti. Skonis ŝvelniai aromatingas, bet ne per intensyviai kaip kopūstų. Pekino kopūstai ypač naudojami Åzijos receptuose. Pekino kopūstas salotose puikiai dera su vaisiais, tokiais kaip obuoliai, apelsinai ar persikai, su daržovėmis, pavyzdžiui, pomidorais, paprikomis ir agurkais, arba su soĝiais ingredientais, tokiais kaip kubeliais pjaustytais kumpis ir virti kiaušiniai. Kaip daržovę geriausia virti wok arba verdant į sriubas ir troškinius. Taĝiau kepimo laikas yra nuo aštuonių iki dešimties minuĝių. **Natūrali vieta:** Kopūstai Kinijoje auginami nuo V a. XIX amžiaus pabaigoje atvyko į Europą. **Sėkmingas auginimas:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfrost mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzsturz von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelansatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Aussaat mit Kompost. **Geriausia vieta:** Kadangi augalas yra sunkus tiekęjas, jis geriausiai klesti gillame, maistingų medžiagų turinĝiame dirvožemyje, kuriame gerai sulaiiko vandenį saulętoje daržovės vietoje. **Optimali priežiūra:** Augalui reikia reguliaraus vandens ir maistingų medžiagų. Laistykite gausiai, ypaĝ karštomis dienomis, taĝiau venkite vandens užmirkimo. Reguliarus piktžolių ŝalinimas ir aplinkinės dirvos purenimas apdovanoja augalus didesniu derliumi ir aromatu. Reguliariai po pasodinimo ir likus mažiaug dviem ar trimis savaitėms iki derliaus nuėmimo, augalus maitinkite organinėmis daržovių trąšomis. **Ziemą:** Sęjå reikia atnaujinti kasmet.



## ORGANIČI - Kaboĝa Ćiniza - granata

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Ħass li jikber malajr u Ħaxix wok delizzjuż

Il-varjetå Garnet tifforma rjus twal, irqaq u magħluqa. Il-weraq immewĝin tiegħu jinĝabru mill-għerq f'ras maħlula f'forma ta 'koni jew ovali ta' 50 sa 60 ĝm twila. Iz-zokk li kien tipiku tal-kaboĝi huwa kompletament nieqes. L-impjant biennali jikber magħna bħala kultura annwali. Il-kaboĝa Ćiniza tifforma Ħafna massa tal-weraq. Aqta 'l-irjus kemm jista' jkun qrib l-art u neħfi l-weraq kollha maħlula. Il-kaboĝa Ćiniza tista 'tittiekel nejja jew imsajra. Għandu toĝhma Ħafifa aromatika, izda mhux wisq intens bħall-kaboĝi. Il-kaboĝa Ćiniza tintuza b'mod partikolari fir-riċetti Åzjatiĝi. F'insalata, il-kaboĝa Ćiniza tmur tajjeb ma' frott bħal tuffieħ, laring jew Ħawħ, ma' Ħaxix bħal tadam, bżar u Ħjar jew ma' ingredjenti qalbhom bħal perzut imqatta' u bajd mĝholli. Bħala Ħaxix, huwa aĦjar li issajjarha f'wok jew billi ssajjarha f'sopop u stews. Il-ħin tat-tisjir, madankollu, huwa minn tmien sa għaxar minuti. **Post naturali:** Il-kaboĝa ĝiet ikkultivata fiĝ-Ćina mis-seklu 5. Fl-aħħar tas-seklu 19 wasal l-Ewropa. **Kultivazzjoni b'suĝcess:** Tista 'tikber il-pjanti f'qafas kiesaħ protett mir-riħ b'għatu suf għal iljieli ĝlata jew fi qsari fuq it-tieqa xemxija minn Jannar sa Marzu. Pjanta tliet qmuħ madwar ĝentimetru fond f'sottostrat tal-fibra tal-ĝewż jew Ħamrija veĝetali organika għal kull toqba tat-tħawwil. Wara l-ĝerminazzjoni, Ħalli biss l-aktar nebbieta b'saħħitha. Imbagħad jieħu erba 'sa sitt ĝimĝat miż-żriegħ sa n-nebbieta lesta għat-tħawwil. It-temperatura ideali tal-ĝerminazzjoni hija 15 sa 20 grad Celsius. Hekk kif il-pjanti zĝhar għandhom l-għeruq sew mill-ħamrija, jistĝu jimxu barra mill-aħħar ta 'Mejju, meta ma jkunx jista' jseħħ aktar ĝlata bil-lejl. Hallahom b'distanza ta 'tħawwil ta' 40 sa 50 ĝentimetru tant fil-fond li l-baži ta 'l-għeruq hija madwar ĝentimetru miksija bil-ħamrija u enfasizza t-tħawwil bil-kompost. **L-aħjar post:** Bħala alimentatrici tqil, l-impjant jiffjorixxi l-aħjar f'ħamrija fond u b'ħafna nutrijenti b'kapaĝitå tajba ta 'ħażna ta' ilma f'post xemxi fil-garża tal-ħxejĝ. **Kura ottimali:** L-impjant jeħtieĝ ilma u nutrijenti regolari. Ilma b'mod liberali, speĝjalment fi granet ŝħan, imma evita li jxaqleb l-ilma. It-tneħħija regolari tal-ħaxix Ħazin u l-illaxkar tal-ħamrija tal-madwar jippremjaw lill-pjanti b'rendiment u aroma oĝħla. Ipprovdli lill-pjanti b'fertilizzant veĝetali organiku regolament wara t-tħawwil u sa madwar jimgaħtejn sa tliet ĝimĝat qabel il-ħsad. **Fix-xitwa:** Iz-żriegħ għandu jĝĝedded kull sena.



## Bio - Chinese Kool - Granaat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Snelgroeieende salade en heerlijke wokgroenten

De Garnet-variëteit heeft lange, slanke en gesloten kroppen. De golvende bladeren dicht bij elkaar vanaf de wortel om een losse, kegelvormige of ovale kop te vormen van 50 tot 60 cm lang. De stengel die anders typisch is voor kool is volledig afwezig. De tweejarige plant groeit hier als eenjarige cultuur. Chinese kool vormt veel bladmassa. Snijd de koppen zo dicht mogelijk bij de grond en verwijder eventuele losse bindmiddelen. Chinese kool kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Het smaakt licht aromatisch, maar niet te intens naar kool. Chinese kool wordt vooral in Aziatische recepten gebruikt. In een salade kan Chinese kool goed gecombineerd worden met fruit zoals appels, sinaasappels of perziken, met groenten zoals tomaten, paprika's en komkommers of met hartige ingrediënten zoals blokjes ham en gekookte eieren. Als groente kun je hem het beste koken in een wok of door hem te koken in soepen en stoofschotels. Acht tot tien minuten zijn echter voldoende om te koken. **Natuurlijke locatie:** Kool wordt sinds de 5e eeuw in China verbouwd. Aan het einde van de 19e eeuw kwam het naar Europa. **Succesvolle teelt:** U kunt de planten in een beschutte koude bak met een fleecedoek plaatsen voor ijzige nachten van januari tot maart of in potten op een zonnige vensterbank. Zet drie korrels per plantang ongeveer een centimeter diep in kokosvezelsubstraat of biologische groentegrond. Laat na het ontkiemen alleen de sterkste zaailing staan. Het duurt dan vier tot zes weken van zaaien tot zaailingen planten. De ideale kiemtemperatuur is 15 tot 20 graden Celsius. Zodra de jonge planten de grond goed hebben geworteld, kunnen ze vanaf eind mei naar het veld, als er geen nachtvorst meer kan optreden. Plant ze met een plantafstand van 40 tot 50 centimeter zo diep dat de wortels ongeveer een centimeter bedekt zijn met aarde en voed de plant met compost. **De beste locatie:** Als zware consument gedijt de plant het beste op diepe, voedselrijke gronden met een goede wateropslag op een zonnige plek in de moestuin. **Optimale verzorging:** De plant heeft regelmatig water en voedingsstoffen nodig. Geef royaal water, vooral op warme dagen, maar vermijd wateroverlast. Regelmatige verwijdering van onkruid en loslaten van de omringende grond geven de planten een hogere opbrengst en aroma. Geef de planten na het verplanten en tot twee à drie weken voor de oogst regelmatig biologische groentemest. **In de winter:** Het zaaien moet jaarlijks worden gedaan.



## ØKOLOGISK - kinakål - granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Hurtigvoksende salat og deilige wokgrønnsaker

Granat-varianten danner lange, slanke og lukkede hoder. Dens bølgete blader samler seg fra roten til et løst kjegleformet eller ovalt hode 50 til 60 cm langt. Den ellers kåltypiske stilken mangler helt. Den toårlige planten vokser med oss som en årlig kultur. Kinakål danner mye bladmasse. Klipp av hodene så nær bakken som mulig og fjern alle løse blader. Kinesisk kål kan spises rå eller kokt. Den smaker mildt aromatisk, men ikke for intenst som kål. Kinesisk kål brukes spesielt i asiatiske oppskrifter. I en salat passer kinakål godt til frukt som epler, appelsiner eller fersken, til grønnsaker som tomater, paprika og agurk eller til solide ingredienser som skinke i terninger og kokte egg. Som grønnsak er det best å koke den i en wok eller ved å koke den i supper og gryteretter. Koketiden er imidlertid åtte til ti minutter. **Naturlig beliggenhet:** Kål har blitt dyrket i Kina siden 500-tallet. På slutten av 1800-tallet kom han til Europa. **Vellykket dyrking:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelansatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Ausspflanzung mit Kompost. **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 regelmessig vann og næring. Vann rikelig, spesielt på varme dager, men unngå vannlogging. Regelmessig fjerning av ugress og løsning av den omkringliggende jorda belønner plantene med høyere utbytte og aroma. Gi plantene organisk vegetabilisk gjødsel regelmessig etter planting og opptil to til tre uker før høsting. **Om vinteren:** Såing bør fornyes hvert år.



## Bio - Kapusta Pekińska - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Szybko rosnąca sałatka i pyszne warzywa z woka

Granat to odmiana kapusty o długich, smukłych i zamkniętych główkach. Jego pofałdowane liście rozwijają się z korzeni i rosną razem tworząc luźną stożkową lub owalną główkę o długości od 50 do 60 cm. Całkowicie brakuje typowej łodygi, którą zwykle ma kapusta. Dwuletnia roślina jest uprawiana w Europie tylko raz w roku. Kapusta pekińska wytwarza ciężką masę liści. Główki obcinaj najlepiej blisko ziemi i zrywaj wszystkie luźne liście zewnętrzne. Kapustę można jeść na surowo, jak również gotowaną. Ma łagodny aromatyczny smak, który nie towarzyszy intensywnemu smakowi kapusty. Kapusta pekińska jest szeroko stosowana w przepisach kuchni azjatyckiej. Można go ładnie komponować w sałatkach z owocami, takimi jak jabłka, pomarańcze czy brzoskwinie, lub z warzywami, takimi jak pomidory, papryka i ogórki. Bardzo dobrze komponuje się z pożywnymi składnikami, takimi jak pokrojona w kostkę szynka i jajka na twardo. Jeśli chcesz użyć kapusty pekińskiej jako warzywa, najlepiej jest gotować ją w woku lub dodawać do zup i gulaszu. Jednak dla kapusty wystarczy około 8 do 10 minut gotowania. **Naturalne położenie:** Kapusta chińska jest uprawiana w Chinach już od V wieku. Pod koniec XIX wieku rozprzestrzenił się na Europę. **Udana uprawa:** Możesz rozpocząć uprawę od stycznia do marca w osłoniętej od wiatru zimnej ramie z polarem na mroźne noce lub w doniczkach na parapecie. Posadź trzy nasiona na dół na głębokość około 1 cm w podłożu kokosowym lub organicznym podłożu roślinnym. Po wykiełkowaniu możesz przekłuć sadzonki pozostawiając tylko najsilniejszą. Po wysianiu potrzeba około czterech do sześciu tygodni, zanim sadzonki rozwiną się prawidłowo. Idealna do kiełkowania byłaby temperatura pomiędzy 15 ° a 20 ° Celsjusza. Począwszy od końca maja, kiedy nie ma już mroźnych nocy, a gdy tylko sadzonki dobrze ukorzenia się, można je sadzić na otwartej przestrzeni. Podkreśl kompost i umieść sadzonki na tyle głęboko, aby korzenie były pokryte około 1 cm ziemi. **Najlepsza lokalizacja:** Roślina charakteryzuje się dużym zapotrzebowaniem na składniki pokarmowe i najlepiej rośnie na nasłonecznionym miejscu poletka warzywnego oraz na dobrze uziemionej, pożywnej glebie o dobrej zdolności magazynowania wody. **Optymalna pielęgnacja:** Roślina wymaga regularnego podlewania i odżywiania. Podlewać obficie, szczególnie w upalne dni, ale unikaj gromadzenia się wody. Od czasu do czasu pielieni i spulchnianie otaczającej gleby zostanie nagrodzone przez roślinę, która zapewni lepsze zbiory i lepszy smak. Po posadzeniu możesz regularnie dostarczać brokułom organiczny nawóz roślinny do około dwóch do trzech tygodni przed zbiorem. **W zimę:** Roślinę należy wysiewać co roku.



## ORGÂNICO - couve chinesa - granada

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Alface de crescimento rápido e deliciosos vegetais wok

A variedade Garnet forma cabeças longas, delgadas e fechadas. Suas folhas onduladas se juntam da raiz em uma cabeça solta em forma de cone ou oval de 50 a 60 cm de comprimento. O talo típico do repolho está completamente ausente. A planta bienal cresce conosco como uma cultura anual. O repolho chinês forma muita massa foliar. Corte as cabeças o mais próximo possível do solo e remova todas as folhas soltas. O repolho chinês pode ser comido cru ou cozido. Tem um sabor levemente aromático, mas não muito intenso como repolho. O repolho chinês é usado principalmente em receitas asiáticas. Em uma salada, o repolho chinês combina bem com frutas como maçãs, laranjas ou pêssegos, com vegetais como tomates, pimentões e pepinos ou com ingredientes saudáveis, como presunto em cubos e ovos cozidos. Como legume, o melhor é cozinhá-lo no wok ou cozinhá-lo em sopas e ensopados. O tempo de cozimento, no entanto, é de oito a dez minutos. **Localização natural:** O repolho é cultivado na China desde o século V. No final do século 19, ele veio para a Europa. **Cultivo bem sucedido:** Sie können die Pflanzen von Januar bis März in einem windgeschützten Frühbeet mit einer Fleeceabdeckung für frostige Nächte oder in Töpfen auf einer sonnigen Fensterbank vorziehen. Setzen Sie pro Pflanzloch drei Körner circa einen Zentimeter tief in Kokosfasersubstrat oder BIO-Gemüseerde. Nach dem Keimen lassen Sie dann jeweils nur den kräftigsten Sämling stehen. Von der Aussaat bis zum pflanzfähigen Setzling dauert es dann vier bis sechs Wochen. Die ideale Keimtemperatur beträgt 15 bis 20 Grad Celsius. Sobald die Jungpflanzen den Erdballen gut durchwurzelt haben, können sie ab Ende Mai, wenn keine Nachtfröste mehr auftreten können, ins Freiland umziehen. Pflanzen Sie sie mit einem Pflanzabstand von 40 bis 50 Zentimetern so tief, dass der Wurzelansatz circa einen Zentimeter mit Erde bedeckt ist und unterfüttern Sie die Ausspflanzung mit Kompost. **A melhor localização:** Como um alimentador pesado, a planta prospera melhor em solo profundo e rico em nutrientes com boa capacidade de armazenamento de água em um local ensolarado na horta. **Cuidado ideal:** A planta precisa de água e nutrientes regulares. Regue abundantemente, especialmente em dias quentes, mas evite o alagamento. A remoção regular de ervas daninhas e o afrouxamento do solo ao redor recompensam as plantas com maior rendimento e aroma. Forneça às plantas fertilizantes vegetais orgânicos regularmente após o plantio e até cerca de duas a três semanas antes da colheita. **No inverno:** A sementeira deve ser renovada a cada ano.



## Ecologic - Varză Chineză - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Salată cu creștere rapidă și legume delicioase wok

Sioul granat are capete lungi, subțiri și închise. Frunzele sale ondulate se apropie între ele de rădăcină pentru a forma un cap liber, conic sau oval lung de 50 până la 60 cm. Tulpina care altfel este tipică pentru varză este complet absentă. Planta bienală crește aici ca o cultură anuală. Varza chineză formează multă frunză. Taiati capetele cât mai aproape de sol și îndepărtați orice lianți slăbiți. Varza chineză poate fi consumată crudă, precum și gătită. Are un gust ușor aromat, dar nu prea intens ca varza. Varza chineză este folosită în special în rețetele asiatice. Într-o salată, varza chineză poate fi combinată bine cu fructe precum mere, portocale sau piersici, cu legume precum roșii, ardei și castraveți sau cu ingrediente sărate cum ar fi șuncă cubulețe și ouă fierte. Ca legumă, este cel mai bine gătit într-un wok sau găind-o în supe și tocănițe. Cu toate acestea, opt până la zece minute sunt suficiente pentru gătit. **Localizație naturală:** Varza a fost cultivată în China încă din secolul al V-lea. La sfârșitul secolului al XIX-lea a ajuns în Europa. **Cultivare de succes:** Puneți așeza plantele într-un cadru rece, adăpostit, cu un strat de lână pentru nopțile geroase din ianuarie până în martie sau în ghivece pe un pervaz însorit. Puneți trei boabe pe orificiu de plantare adâncime de aproximativ un centimetru în substrat din fibră de cocos sau sol vegetal organic. După germinare, lăsați să rămână doar cel mai puternic răsad. Apoi durează patru până la șase săptămâni de la însămânțare până la plantarea răsadurilor. Temperatura ideală de germinare este de 15-20 grade Celsius. De îndată ce plantele tinere au adânc înrădăcinat mingea pământului, se pot muta pe câmp de la sfârșitul lunii mai, când înghețurile nocturne nu mai pot apărea. Plantați-le cu o distanță de plantare de 40 până la 50 de centimetri atât de adânc încât rădăcinile sunt acoperite cu aproximativ un centimetru de sol și hrăniți plantarea cu compost. **Cea mai bună locație:** Ca mare consumator, planta se dezvoltă cel mai bine pe soluri adânci, bogate în substanțe nutritive, cu o capacitate bună de stocare a apei într-un loc însorit din zona de legume. **Îngrijire optimă:** Planta are nevoie în mod regulat de apă și substanțe nutritive. Udați cu generozitate, mai ales în zilele caniculare, dar evitați apele. Îndepărtarea regulată a buruienilor și slăbirea solului din jur oferă plantelor un randament și o aromă mai mari. După transplant și cu până la două până la trei săptămâni înainte de recoltare, alimentați în mod regulat plantele cu îngrășământ vegetal organic. **În iarnă:** Semănatul trebuie făcut anual.



## Ekologiskt - Kinakål - Granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Snabbväxande sallad och läckra wokgrönsaker

Granet-sorten har långa, smala och slutna huvuden. Dess vågiga löv ligger nära varandra från roten för att bilda ett löst, koniskt eller ovalt huvud med en längd på 50 till 60 cm. Den stjälk som annars är typisk för kål är helt frånvarande. Tvåårsväxten växer här som en årlig kultur. Kinakål bildar mycket bladmassa. Skår huvudet så nära marken som möjligt och ta bort eventuella lösa bindemedel. Kinakål kan ätas både rå och kokas. Det smakar mildt aromatiskt, men inte så intensivt som kål. Kinakål används särskilt i asiatiska recept. I en sallad kan kinakål kombineras bra med frukt som äpplen, apelsiner eller persikor, med grönsaker som tomater, paprika och gurkor eller med salta ingredienser som tärnad skinka och kokta ägg. Som grönsak tillagas den bäst i en wok eller genom att laga den i soppor och grytor. Åtta till tio minuter räcker dock för att laga mat. **Naturligt läge:** Kål har odlats i Kina sedan 500-talet. I slutet av 1800-talet kom det till Europa. **Framgångsrik odling:** Du kan placera växterna i en skyddad kall ram med fleeceöverdrag för frostiga nätter från januari till mars eller i krukor på en solig fönsterbräda. Placera tre korn per planteringshål ungefär en centimeter djupt i kokosfibersubstrat eller organisk vegetabilisk jord. Efter groningen, låt bara den starkaste plantan stå. Det tar sedan fyra till sex veckor från sådd till plantering av plantor. Den ideala groningenstemperaturen är 15 till 20 grader Celsius. Så snart de unga växterna har rotat jorden väl kan de flytta till fältet från slutet av maj, då nattfrost kom det till Europa. Plantera dem med ett planteringsavstånd på 40 till 50 centimeter så djupt att rötterna är ungefär en centimeter täckta med jord och mata planteringen med kompost. **Den bästa platsen:** Som en tung ätare trivs växten bäst på djupa, näringsrika jordar med god vattenförvaringskapacitet på en solig plats i grönsaksplåstret. **Optimal vård:** Växten behöver regelbundet vatten och näringsämnen. Vattna generöst, speciellt på varma dagar, men undvik vattentätning. Regelbundet avlägsnande av ogräs och lossning av den omgivande jorden ger växterna ett högre utbyte och arom. Efter transplantation och upp till två till tre veckor före skörden ska du regelbundet förse växterna med organiskt vegetabiliskt gödningsmedel. **På vintern:** Såningen ska göras årligen.



## BIO - čínska kapusta - granát

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Rýchlorostící šalát a lahodná wok zelenina

Odroda Granát tvorí dlhé, štíhle a uzavreté hlávky. Jeho vzlenené listy sa zhrmažďujú od koreňa do voľnej kužeľovitej alebo oválnej hlavy dlhej 50 až 60 cm. Úplne chýba inak pre kapustu typická stonka. Dvojročná rastlina rastie u nás ako jednoročná kultúra. Čínska kapusta tvorí veľa listovej hmoty. Hlávky odrežte čo najbližšie pri zemi a odstráňte všetky uvoľnené listy. Čínska kapusta sa môže konzumovať surová alebo varená. Chutí jemne aromaticky, no nie príliš intenzívne ako kapusta. Čínska kapusta sa používa najmä v ázijských receptoch. V šaláte sa čínska kapusta hodí k ovociu, ako sú jablká, pomaranče či broskyne, k zelenine, ako sú paradajky, paprika a uhorky, alebo k výdatným ingredienciám, ako je šunka nakrájaná na kocky a varené vajcia. Ako zeleninu je najlepšie variť ju vo woku alebo varením v polievkach a dusených pokrmoch. Čas varenia je však osem až desať minút. **Prírodná poloha:** Kapusta sa v Číne pestuje od 5. storočia. Koncom 19. storočia prišiel do Európy. **Úspešná kultivácia:** Rastliny môžete pestovať v chladnom ráme chránenom pred vetrom s flišovým krytom na mrazivé noci alebo v kvetináčoch na slnečnom parapete od januára do marca. Do každej výsadbovej jamy zasadte tri zrná asi jeden centimeter hlboko do substrátu z kokosových vláken alebo organickej zeleninovej zeminy. Po vyklíčení ponechajte len najsilnejší semiačka. Od výsevu po sadenicu pripravenú na výsadbu to potom trvá štyri až šesť týždňov. Ideálna teplota na klíčenie je 15 až 20 stupňov Celzia. Len čo sa mladé rastlinky dobre zakorenia v pôde, môžu sa od konca mája, keď už nemôžu nastať nočné mrazy, premiestniť von. Vysádzajte ich na vzdialenosť výsadby 40 až 50 centimetrov tak hlboko, aby koreňový základ bol asi jeden centimeter zaspaný zeminou a výsadbu podtrhnite kompostom. **Najlepšie umiestnenie:** Ako ťažké kŕmidlo sa rastline najlepšie darí v hlbokéj pôde bohatej na živiny s dobrou schopnosťou uchovávať vodu na slnečnom mieste v zeleninovej záhone. **Optimálna starostlivosť:** Rastlina potrebuje pravidelnú vodu a živiny. Polievajte hojne, najmä v horúcich dňoch, ale vyhnite sa podmačaniu. Pravidelné odstraňovanie buriny a kyprenie okolitej pôdy odmeňuje rastliny vyššou úrodou a arómou. Rastlinám pravidelne po výsadbe a až dva až tri týždne pred zberom dodávajte organické hnojivo na zeleninu. **V zime:** Výsev by sa mal každý rok obnovovať.



## BIO - kitajsko zelje - granat

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Hitro rastoča solata in okusna zelenjava iz voka

Sorta Granat tvorí dolge, vitke in zaprte glave. Njegovi valoviti listi se od korenine zbira v v ohlapno stožčasto ali ovalno glavico dolžine 50 do 60 cm. Sicer za zelje tipično steblo popolnoma manjka. Dvoletna rastlina raste pri nas kot enoletna kultura. Kitajsko zelje tvorí veliko listne mase. Odrežite glave čim bližje tlom in odstranite vse ohlapne liste. Kitajsko zelje lahko uživamo surovo ali kuhano. Po okusu je rahlo aromatičen, a ne preveč intenziven po zelju. Kitajsko zelje se uporablja zlasti v azijskih receptih. Kitajsko zelje se v solati odlično ujema s sadjem, kot so jabolka, pomaranče ali breskve, z zelenjavo, kot so paradizniki, paprike in kumare, ali s krepkimi sestavinami, kot so na kocke narezana šunka in kuhana jajca. Kot zelenjavo jo je najbolje skuhati v voku ali z vkuhavanjem v juhe in enolončnice. Čas kuhanja pa je osem do deset minut. **Naravni habitat:** Na Kitajskem zelje gojijo že od 5. stoletja. Konec 19. stoletja je prišel v Evropo. **Navodila za gojenje:** Rastline lahko gojite v mrzlih nočeh v hladnem okvirju, zaščitenem pred vetrom, s prevleko iz flisa ali v lončkih na sončni okenski polici od januarja do marca. V vsako sadilno jamo posadite tri zrna približno en centimeter globoko v substrat iz kokosovih vlaken ali organsko rastlinsko zemljo. Po kalitvi pustite le najmočnejšo sadiko. Od setve do sadike, pripravljene za sajenje, nato preteče štiri do šest tednov. Idealna temperatura za kalitev je 15 do 20 stopinj Celzija. Takoj, ko se mlade rastline dobro ukoreninijo skozi zemljo, jih lahko od konca maja, ko ne more več priti do nočnih zmrzali, prestavimo na prosto. Sadimo jih s sadilno razdaljo 40 do 50 centimetrov, tako globoko, da je koreninsko dno približno en centimeter pokrito z zemljo, nasad pa podčrtamo s kompostom. **Najboljša lokacija:** Kot težka hranilnica rastlina najbolje uspeva v globoki, s hranili bogati prsti z dobro sposobnostjo shranjevanja vode na sončnem mestu v rastlinjaku. **Optimalna nega:** Rastlina potrebuje redno vodo in hranila. Zalivajte izdatno, zlasti v vročih dneh, vendar se izogibajte premočevanju. Redno odstranjevanje plevela in rahljanje okoliške zemlje nagradi rastline z večjim donosom in aromo. Rastlinam redno po sajenju in do približno dva do tri tedne pred žetvijo zagotovite rastlinsko organsko gnojilo. **V zimskem času:** Vsako leto je treba setev obnoviti.



## Ecológico - Repollo Chino - Granate

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Ensalada de rápido crecimiento y deliciosas verduras al wok

La variedad granate forma cogollos largos, esbeltos y cerrados. Sus hojas onduladas se unen desde la raíz para formar una cabeza cónica u ovalada de 50 a 60 cm de largo. El tallo está completamente ausente. La planta bienal crece en nuestra zona como un cultivo anual. El repollo chino forma mucha masa de hojas. Corte las cabezas lo más cerca posible del suelo y retire todas las hojas sueltas. El repollo chino se puede comer crudo o cocido y sabe ligeramente aromático, pero no demasiado intenso. El repollo chino se utiliza especialmente en recetas asiáticas. En ensaladas, el repollo chino puede combinarse bien con frutas como manzanas, naranjas o melocotones, con verduras como tomates, pimientos y pepinos o con ingredientes salados como tacos de jamón y huevos cocidos. Como verdura, lo mejor es cocinarla en un wok o en sopas y guisos. Pero de ocho a diez minutos es suficiente para cocinarla. **Ubicación natural:** El repollo se cultiva en China desde el siglo V. A finales del siglo XIX llegó a Europa. **Cultivo exitoso:** Usted puede preculivar las plantas de enero a marzo en un invernadero frío, protegido del viento con una tela para las noches heladas o en macetas en un alféizar soleado. Coloque tres granos por hoyo de plantación, a una profundidad de aproximadamente un centímetro, en sustrato de fibra de coco o tierra vegetal orgánica. Después de la germinación, deje sólo la plántula más fuerte. A las cuatro a seis semanas desde la siembra puede trasplantar la plántula. La temperatura ideal de germinación es de 15 a 20 grados centígrados. Tan pronto como las plantas jóvenes han arraigado bien pueden trasplantarlas al exterior a partir de finales de mayo, cuando las heladas nocturnas ya no suelen ocurrir. Plántelas a una distancia de 40 a 50 centímetros entre las plantas y con una profundidad que la base de la raíz esté cubierta con tierra y fertilice la plantación con compost. **La mejor ubicación:** Como comedora fuerte, la planta prospera mejor en suelos profundos y ricos en nutrientes con buena capacidad de almacenamiento de agua, en un lugar soleado en el huerto. **Cuidado óptimo:** La planta necesita regularmente agua y nutrientes. Riegue generosamente, especialmente en días calurosos, pero evite el encharcamiento. La eliminación regular de las malas hierbas y el soltar de la tierra circundante serán recompensados por las plantas con una mayor cosecha y aroma. Después de la siembra y hasta dos o tres semanas antes de la cosecha, suministre regularmente fertilizante vegetal orgánico. **En el invierno:** La siembra debe repetirse anualmente.



## BIO - čínské zelí - granát

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Rychle rostoucí salát a lahodná wok zelenina

Odrůda Granát tvoří dlouhé, štíhlé a uzavřené hlávky. Jeho zvláště listy se sbírají od kořene do volné kuželovité nebo oválné hlavy dlouhé 50 až 60 cm. Zcela chybí jinak zelí typická nať. Dvouletá rostlina u nás roste jako jednoletá kultura. Čínské zelí tvoří hodně listové hmoty. Odřízněte hlávky co nejbližší k zemi a odstraňte všechny uvolněné listy. Čínské zelí lze jíst syrové nebo vařené. Chutná jemně aromaticky, ale ne příliš intenzivně jako zelí. Čínské zelí se používá zejména v asijských receptech. V salátu se čínské zelí hodí k ovoci, jako jsou jablka, pomeranče nebo broskve, k zelenině, jako jsou rajčata, papriky a okurky, nebo k vydatným ingrediencím, jako je na kostičky nakrájená šunka a vařená vejce. Jako zeleninu je nejlepší ji vařit ve woku nebo vařením v polévkách a dušených pokrmech. Doba vaření je však osm až deset minut. **Přírozená poloha:** Zelí se v Číně pěstuje od 5. století. Koncem 19. století se dostal do Evropy. **Úspěšné pěstování:** Rostliny můžete od ledna do března pěstovat v chladném rámu chráněném před větrem s flísovým krytem pro mrazivé noci nebo v květináčích na slunném parapetu. Do každé výsadbové jamky zasadte tři zrnka asi jeden centimetr hluboko do substrátu z kokosových vláken nebo organické zeleninové zeminy. Po vyklíčení ponechte pouze nejsilnější sazenici. Od výsevu k sazenici připravené k výsadbě to pak trvá čtyři až šest týdnů. Ideální teplota pro klíčení je 15 až 20 stupňů Celsia. Jakmile mladé rostlinky dobře prokoření půdu, mohou se od konce května, kdy již nemohou vyskytnout noční mrazíky, přesunout ven. Sázejte je na vzdálenost výsadby 40 až 50 centimetrů tak hluboko, aby kořenový základ byl asi jeden centimetr zasypaný zeminou a výsadbu podtrhněte kompostem. **Nejlepší umístění:** Jako těžké krmítko se rostlině nejlépe daří v hluboké, na živiny bohaté půdě s dobrou kapacitou akumulace vody na slunném místě v zeleninovém záhonu. **Optimální péče:** Rostlina potřebuje pravidelnou vodu a živiny. Zalévejte vydatně, zvláště v horkých dnech, ale vyhněte se přemokření. Pravidelné odstraňování plevele a kypření okolní půdy odměňuje rostliny vyšším výnosem a vůní. Rostlinám pravidelně po výsadbě a až dva až tři týdny před sklizní dodávejte organické hnojivo. **V zimě:** Výsev by měl být každý rok obnoven.



## ORGANİK - Çin lahanası - garnet

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Hızlı büyüyen marul ve lezzetli wok sebzeri

Garnet çeşidi uzun, ince ve kapalı başlar oluşturur. Dalgalı yaprakları, kökten 50 ila 60 cm uzunluğunda gevşek koni şeklinde veya oval bir kafa halinde toplanır. Aksi takdirde lahanaya özgül sap tamamen eksiktir. Bienal bitkisi, yıllık bir kültür olarak bizimle birlikte büyür. Çin lahanası çok fazla yaprak kütlesi oluşturur. Başları yere mümkün olduğunca yakın kesin ve tüm gevşek yaprakları çıkarın. Çin lahanası çiğ veya pişmiş olarak yenilebilir. Tadı hafif aromatik ama lahana gibi çok yoğun değil. Çin lahanası özellikle Asya tariflerinde kullanılır. Bir salatada Çin lahanası elma, portakal veya şeftali gibi meyvelerle, domates, biber ve salatalık gibi sebzelerle veya doğranmış jambon ve haşlanmış yumurta gibi doyurucu malzemelerle iyi gider. Bir sebze olarak, wok tavada veya çorba ve güveçlerde pişirerek pişirmek en iyisidir. Ancak pişirme süresi sekiz ila on dakikadır. **Doğal konum:** Lahana, Çin'de 5. yüzyıldan beri yetiştirilmektedir. 19. yüzyılın sonunda Avrupa'ya geldi. **Başarılı yetiştirme:** Bitkileri, soğuk geceler için polar örtü ile rüzgardan korunan soğuk bir çerçevede veya Ocak'tan Mart'a kadar güneşli bir pencere pervazındaki saksılarda yetiştirebilirsiniz. Her dikim deliği için hindistancevizi lifi substratına veya organik sebze toprağına yaklaşık bir santimetre derinliğinde üç tane ekin. Çimlenmeden sonra, yalnızca en güçlü fideyi bırakın. Ekimden fidelerin dikime hazır hale gelmesi dört ila altı hafta sürer. İdeal çimlenme sıcaklığı 15 ila 20 santigrat derecedir. Genç bitkiler toprakta iyice kök saldığında, daha fazla gece donlarının meydana gelmediği Mayıs ayının sonundan itibaren açık havaya çıkabilirler. Kök tabanı yaklaşık bir santimetre toprakla kaplı olacak şekilde 40 ila 50 santimetrelik bir dikim mesafesiyle dikin ve kompostla ekimin altını çizin. **En iyi konum:** Ağır bir besleyici olarak bitki, sebze tarlasında güneşli bir noktada iyi su depolama kapasitesine sahip derin, besin açısından zengin toprakta en iyi şekilde gelişir. **Optimum bakım:** Bitki düzenli su ve besin maddelerine ihtiyaç duyar. Özellikle sıcak günlerde bolca sulayın, ancak su birikmesinden kaçının. Düzenli olarak yabancı otların temizlenmesi ve çevredeki toprağın gevşetilmesi, bitkileri daha yüksek verim ve aroma ile ödüllendirir. Dikimden sonra ve hasattan yaklaşık iki ila üç hafta öncesine kadar bitkilere düzenli olarak organik sebze gübresi verin. **Kışın:** Ekim her yıl yenilenmelidir.



## BIO - kínai kel - gránát

Brassica rapa ssp. pekinensis

### Gyorsan növekvő saláta és ízletes wok zöldség

A Garnet fajta hosszú, karcsú és zárt fejeket alkot. Hullámos levelei a gyökértől 50-60 cm hosszú, laza kúp alakú vagy ovális fejrő gyűlnek össze. Teljesen hiányzik az egyébként káposztára jellemző szár. A kétéves növény nálunk egynyári kultúraként nő. **Természetes elhelyezkedés:** A káposztát az 5. század óta termesztik Kínában. A 19. század végén Európába került. **Sikeres termesztés:** A növényeket szélvédett hideg keretben, gyapjúborítással nevelheted fagyos éjszakákra, vagy cserépben, napos ablakpárkányon januártól márciusig. Ültessen három szem körülbelül egy centiméter mélyre kókuszrostos szubsztrátumba vagy szerves növényi talajba minden ültetési lyukba. Csírázás után csak a legerősebb palántát hagyjuk. Ezután négy-hat hét telik el a vetéstől az ültetésre kész palántáig. Az ideális csírázási hőmérséklet 15-20 Celsius fok. Amint a fiatal növények jól átgökeresedtek a talajban, május végétől szabadba költözhetnek, amikor már nem fordulhat elő éjszakai fagy. Ültesse ki őket 40-50 centiméteres ültetési távolságra olyan mélyre, hogy a gyökérbázist körülbelül egy centiméterre takarja be a talaj, és aláhúzza az ültetést komposzttal. **A legjobb hely:** Nehéz etetőként a növény a mély, tápanyagban gazdag talajban fejlődik a legjobban, jó víztároló képességgel, napos helyen a veteményesben. **Optimális gondozás:** A növénynek rendszeres vízre és tápanyagra van szüksége. Bőségesen öntözze, különösen meleg napokon, de kerülje a vízfolyást. A rendszeres gyommentesítés és a környező talaj fellazítása magasabb terméshozamot és aromát eredményez. Rendszeresen adjunk a növényeket szerves növényi műtrágyával az ültetés után, és körülbelül két-három héttel a betakarítás előtt. **Télen:** A vetést minden évben meg kell újítani.

: : : : :



## オーガニック - ハクサイ - グラナート

Brassica rapa ssp. pekinensis

**成長の早い品種でサラダや野菜炒めにピッタリ**

グラナートは細長い葉先の閉じた品種のキャベツです。ひだの付いた葉は根から成長し、長さ50〜60cmの円錐形または楕円形の結球を形成します。キャベツが通常持ち合わせている芯はありません。二年生植物ですが、ヨーロッパでは一年生植物として栽培されています。

ハクサイは重い葉の塊を成長させます。できれば地面に近いところで結球を切り取り、外側の葉をはがします。ハクサイは生のままでも、調理しても美味しく食べられます。それは強いキャベツ風味ではなく、柔らかな風味を持っています。ハクサイはアジアの料理に広く使われています。リンゴ、オレンジ、ピーチなどのフルーツと、またはトマト、ピーマン、キュウリのような野菜と一緒にサラダで楽しむことができます。また、細かく切ったハムやゆで卵と一緒にボリユームのある料理にも良く合います。ハクサイはスープやシチューなどに最適です。ただし、調理時間は8〜10分で十分です。

**自然な場所:** ハクサイは既に5世紀から中国で栽培されています。19世紀末頃にヨーロッパに広がりました。

### 栽培成功:

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

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

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

**冬に:** 毎年、種を蒔く必要があります。

SKU: 18701 / BIO - Chinakohl - Granat