



SAFLAX®



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

Tips



About © : Contact SAFLAX -

Solanum lycopersicum



..... Български BG 2



..... Dansk DK 2



..... Deutsch DE 2



..... English UK 2



..... Eesti EE 3



..... Suomalainen FI 3



..... Français FR 3



..... Ελληνική GR 3



..... Gaeilge IE 4



..... íslenskur IS 4



..... Italiano IT 4



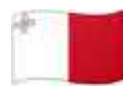
..... Hrvatski HR 4



..... Latviešu LV 5



..... Lietuvių kalba LT 5



..... Malti MT 5



..... Nederlands NL 5



..... Norsk NO 6



..... Polski PL 6



..... Português PT 6



..... Românesc RO 6



..... Svenska SE 7



..... Slovensky SK 7



..... Slovenski SI 7



..... Español ES 7



..... Český CZ 8



..... Türkçe TR 8



..... Magyar HU 8



..... 日本語 JP 9



БИО - Домат - Сан Марцано

Solanum lycopersicum

Италианският суго домат номер 1 - Спасен благодарение на Slow Food

Традиционният италиански сорт Сан Марцано дава месести плодове с тегло от 90 до 120 грама, които съдържат малко семки и са особено подходящи за варене и бутилиране, както и за сосове и пюрета. Средно ранозрепелит домат с форма на бутилка с балансирано съотношение киселина-захар с право се счита за сорт номер 1 за готвене в италианската кухня и е наистина ненадминат за сосове. Почти забравено, италианското движение за бавна храна успя отново да стимулира разпространението на този домат в бутилка. Доматените сосове и доматените супи са популярни, разбира се, но целите части от домати в зеленчукови и месни салси също са популярни. Пасираните домати са идеална гарнитура за пица. В допълнение, доматите са основна част от много тестени говеци като лазана. Нарязаните пресни домати заедно с моцарела, малко билки и зехтин правят прочутото Insalata Caprese. Средиземноморските подправки като риган, мащерка, градински чай и босилек са идеални за домати. Сушене и съхранение на домати: Загрейте фурната до 75° по Целзий. Измийте доматите и ги нарежете на две по дължина. Измийте, подсушете и нарежете няколко стръка мащерка. Подредете доматите върху тавата за печене и ги поръсете с мащерка. Сушат се в гореща фурна с леко отворена врата за 7 до 10 часа, като се обърщат от време на време. Доматите са готови, когато са сухи но все още може да се огъне. Изплакнете чаша с гореща вода. Наредете доматите със стръчката розмарин и чесън в чашата. Полейте с олио, докато се покрият доматите. Оставете всичко това поне седмица. **Естествено местоположение:** Доматите първоначално идват от Южна и Централна Америка. **Успешно отглеждане:** От средата на март отглеждат доматите си в светла и топла стая. Разпръснете плоските семена на два сантиметра едно от друго върху влажен кокосов субстрат или органична зеленчукова почва и само леко покрийте семената. Поддържайте растящия субстрат влажен, но не мокър, за предпочитане като го навлажнявате със спрей бутилка. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящия субстрат. Поставете съда с културата на светло и топло място с температура между 20° и 24° по Целзий. След седмица или две трябва да се появят първите разсад. Отстранете капка и дръжте растенията малко по-хладни на много светлина, без пламтящото обедно слънце. Веднага щом се развие втората двойка листа, младите растения може да се пикират (поотделно) до първия лист в малки 10 см саксии с дупки на дълното и органична зеленчукова почва. От височина десет сантиметра разсадът се нуждае от пръчка за опора. След ледените светлини в средата на май растенията могат да бъдат трансплантирани в градинска лека или кофа на разстояние 75 сантиметра на пълно слънце. **Най-доброто местоположение:** Идеално е слънчево място, защитено от дъжд и вятър. **Оптимална грижа:** Доматите се нуждаят от здрави опорни пръчки или доматени спирали. Поливайте равномерно, но избягвайте преовлажняване. Редовно премахвайте (вършайте) всички аксиларни издънки, които се образуват между ствола и основата на клоните. Тъй като кореновата система първоначално се развива енергично, видимият растеж е бавен през първите няколко седмици. Натопете четири и осем седмици след засаждането с органичен зеленчуков тор. **През зимата:** Засейте отново на следващата година. **Доматите са нощни растения. Растителните им части са отровни. Не разбира се не зрелите плодове!**



BIO - Tomat - San Marzano

Solanum lycopersicum

Den italienske sugotomat nummer 1 - Gemt takket være Slow Food

Den traditionelle italienske sort San Marzano producerer kødfulde frugter med en vægt på 90 til 120 gram, som indeholder få frø og er særdeles velegnede til madlavning og aftapning samt til saucer og puréer. Den medium-tidligt modne, flaskeformede stangtomat med sit afbalancerede syre-sukker-forhold anses med rette for at være madlavningsvarianten nummer 1 i det italienske køkken og er virkelig uovertruffen for saucer. Næsten glemt lykkedes det den italienske slowfood-bevægelse at stimulere formeringen af denne flasketomat igen. Tomatsaucer og tomatsupper er selvfølgelig populære, men hele tomatdele i grøntsags- og kødgrøder er også populære. Passerede tomater er en ideel pizzatopping. Derudover er tomater en grundlæggende del af mange pastaretter som lasagne. Skivede friske tomater sammen med mozzarella, nogle krydderurter og olivenolie gør den berømte Insalata Caprese. Middelhavskrydderier som oregano, timian, salvie og basilikum er ideelle til tomater. Tørring og opbevaring af tomater: Forvarm din ovn til 75° Celsius. Vask tomaterne og skær dem i halve på langs. Vask, dup tør og hak et par kviste timian. Anret tomaterne på bagepladen og drys med timian. Tør i en varm ovn med let åben ovndør i 7 til 10 timer – vend af og til. Tomaterne er færdige, når de er tørre men kan stadig bøjes. Skyl et glas med varmt vand. Læg tomaterne lagvis med rosmarinkviste og hvidløg i glasset. Hæld olie over, indtil tomaterne er dækket. Lad det hele stå i mindst en uge. **Naturlig beliggenhed:** Tomater kommer oprindeligt fra Syd- og Mellemamerika. **Succesfuld dyrkning:** Dyrk dine tomater i et lyst og varmt lokale fra midten af marts. Spred de flade frø med to centimeter fra hinanden på fugtigt kokossubstrat eller organisk vegetabilsk jord og dæk kun frøene let. Hold vækstsubstratet fugtigt, men ikke vådt, helst ved at fugte det med en sprayflaske. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på vækstsubstratet. Stil dyrkningsbeholderen på et let og varmt sted med en temperatur mellem 20° og 24° Celsius. Efter en uge eller to skal de første frøplanter dukke op. Fjern låget og hold planterne lidt køligere i meget lys uden den bragende middagssol. Så snart det andet bladepar udvikler sig, kan de unge planter prikkes ud (separat) op til det første blad i små 10 cm potter med huller i bunden og økologisk grøntsagsjord. Fra en højde på ti centimeter har frøplanterne brug for en pind til støtte. Efter ishelgenerne i midten af maj kan planterne transplanteres i et havebed eller en spand i en afstand af 75 centimeter i fuld sol. **Den bedste beliggenhed:** Et solrigt sted beskyttet mod regn og vind er ideelt. **Optimal pleje:** Tomater har brug for stærke støttepinde eller tomatspiraler. Vand jævnt, men undgå vandfyldning. Fjern regelmæssigt (giv tilbage) eventuelle aksillære skud, der dannes mellem stammen og bunden af grenene. Da rodsystemet i starten udvikler sig kraftigt, er synlig vækst langsom i de første par uger. Gød fire og otte uger efter plantning med en økologisk vegetabilsk gødning. **Om vinteren:** Så igen året efter. **Tomater er natskyggeplanter. Deres plantedele er giftige. Men selvfølgelig ikke den modne frugt!**



BIO - Tomate - San Marzano

Solanum lycopersicum

Die Nummer 1 der italienischen Sugo Tomaten - Gerettet dank Slow Food

Die traditionelle italienische Sorte San Marzano produziert 90 bis 120 Gramm schwere fleischige Früchte, die nur wenig Kerne enthalten und sich besonders gut zum Kochen und Abfüllen sowie für Saucen und Pürees eignen. Die mittelfrüh reifende, flaschenförmige Stabtomate mit ihrem ausgewogenen Säure-Zucker-Verhältnis gilt in der italienischen Küche heute wieder zu Recht als die Nummer 1 der Kochsorten ist und für Saucen wirklich unübertroffen. Fast vergessen ist es der italienischen Slow-Food-Bewegung gelungen, die Vermehrung dieser Flaschentomate wieder anzuregen. Beliebte sind natürlich Tomatensoßen und Tomatensuppen, aber auch ganze Tomatenteile in Gemüse- und Fleischtopfen. Passierte Tomaten sind ein idealer Pizzabelag. Zudem sind Tomaten ein grundlegender Bestandteil vieler Nudel-Auflaufgerichte wie zum Beispiel der Lasagne. Frische Tomaten in Scheiben zusammen mit Mozzarella, einigen Kräutern und Olivenöl ergeben den berühmten Insalata Caprese. Ideal zu Tomaten sind mediterrane Gewürze wie Oregano, Thymian, Salbei und Basilikum. Tomaten trocknen und aufbewahren: Heizen Sie Ihren Backofen auf 75°Celsius vor. Tomaten waschen und längs halbieren. Einige Thymianzweige waschen, trocken tupfen und hacken. Tomaten auf dem Blech verteilen und mit Thymian Ofen bei leicht geöffneter Ofentür 7 bis 10 Stunden trocknen - ab und zu wenden. Die Tomaten sind fertig, wenn sie trocken sind, sich aber noch biegen lassen. Ein Glas heiß ausspülen. Tomaten mit Rosmarinzweigen und Knoblauch in das Glas schichten. Öl darübergießen, bis die Tomaten bedeckt. Das Ganze mindestens eine Woche durchziehen lassen. **Naturstandort:** Tomaten stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. **Anzucht:** Ziehen Sie Ihre Tomaten ab Mitte März in einem hellen und warmen Raum vor. Streuen Sie die flachen Samen im Abstand von zwei Zentimetern auf feuchtes Kokossubstrat oder BIO-Gemüseerde und bedecken Sie die Samen nur leicht. Halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass, indem Sie es am besten mit einer Sprühflasche nachfeuchten. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit einer Temperatur zwischen 20° und 24° Celsius. Nach ein bis zwei Wochen sollten die ersten Sämtlinge erscheinen. Entfernen Sie die Abdeckung und halten Sie die Pflanzen bei viel Licht ohne pralle Mittagssonne etwas kühler. Sobald sich das zweite Blattpaar entwickelt, können die jungen Pflänzchen bis zum ersten Blatt in kleine 10-cm-Töpfe mit Bodenlöchern und BIO-Gemüseerde pikiert (vereinzelt) werden. Ab einer Höhe von zehn Zentimetern brauchen die Sämtlinge einen Stab als Stütze. Nach den Eisheiligen Mitte Mai können die Pflanzen im Abstand von 75 Zentimetern an einem vollsonnigen Standort ins Gartenbeet oder in Kübel umgepflanzt werden. **Standort:** Optimal ist ein regen- und windgeschützter sonniger Platz. **Pflege:** Tomaten benötigen kräftige Stützstäbe oder Tomatenspiralen. Gießen Sie gleichmäßig, aber vermeiden Sie Staunässe. Entfernen (entgeizen) Sie regelmäßig alle Achseltriebe, die sich zwischen Stamm und Zweigansatz bilden. Da sich zunächst das Wurzelwerk kräftig weiter entwickelt, verläuft das sichtbare Wachstum in den ersten Wochen nur langsam. Düngen Sie vier und acht Wochen nach der Aussaat mit einem BIO-Gemüsedünger. **Im Winter:** Säen Sie im Folgejahr neu aus. **Tomaten sind Nachtschattengewächse. Ihre Pflanzenteile sind giftig. Aber natürlich nicht die reifen Früchte!**



Organic - Tomato - San Marzano

Solanum lycopersicum

The number one of the Italian Sugo tomatoes – saved thanks to Slow Food

The traditional Italian variety San Marzano produces between 90 and 120 grams weighing, fleshy fruits that contain only a few seed kernels. It is especially suited for cooking and filling, as well as for sauces and purees. This medium-ripening, bottle-shaped stake tomato with its balanced acid-sugar ratio is quite rightly considered number one of the cooking varieties in Italian cuisine, and is really unmatched for preparing sauces. After it was almost forgotten, the Italian Slow Food movement managed to trigger the reproduction and re-cultivation of this bottle or plum tomato. Most popular are, of course, tomato sauces and tomato soups, but also the use of big tomato chunks in vegetable and meat stews. Strained tomatoes make an ideal pizza topping. Moreover, tomatoes are the basic ingredient for many pasta casseroles, like Lasagna. Fresh slices of tomato along with Mozzarella cheese and seasoned with herbs and olive oil make the famous "Insalata Caprese". Mediterranean herbs like oregano, thyme, sage and basil are the perfect seasoning for tomatoes. To dry and store tomatoes: Wash and slice the tomatoes, spread them on a baking sheet, season with dried and chopped up sprigs of thyme, and place them in a pre-heated oven with 75° Celsius. Let them dry for about 7 to 10 hours in the hot oven with the door slightly open and flip the slices over now and then. The tomatoes are ready when they are dry, but can still be bent. Rinse out a glass with hot water and place layers of the tomatoes along with twigs of rosemary and some garlic inside. Add (olive) oil until the tomatoes are fully covered. Leave it to stand for at least one week. **Natural location:** Tomatoes originally came from South and Central America. **Successful cultivation:** You may start seed propagation in mid March at a bright and warm place indoors. Spread the flat seeds about 2 cm apart from each other onto moist coconut substrate or organic herb substrate and cover them only slightly with earth. Keep your potting compost moist, but not wet – preferably by using a water sprayer for moistening. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out. Don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you can avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20° and 24° Celsius. The first seedlings should come up after one or two weeks. Now, you can remove the cover and keep the sprouts in a somewhat cooler, but bright place without exposing them to the hot midday sun. As soon as the seedlings develop the second pair of leaves, you can prick out until the first pair of leaves, and plant the sprouts into small 10 cm pots with a bottom hole and filled with organic vegetable substrate. When they reach a height of approximately 10 cm, you need to support the plants with a small stick. In mid May and after the Ice Saints, the plants can be planted out at a sunny place in the garden with around 75 cm gaps between them, or you move them into tubs. **The best location:** A sunny place that is sheltered from the rain and wind would be ideal for cultivation. **Optimal care:** As the plants grow tall they will need strong supporting struts or tomato stakes. Water the plants evenly, but avoid water-logging. Pluck out the side-shoots between the stem and the base of the branches regularly. Since the rooting of the plants will develop strongly in the beginning, the visible sprouts grow rather slow initially. About 4 weeks and 8 weeks after planting out, you may provide the plant with some organic vegetable fertilizer. **In the winter:** Sow again the following year. **Tomato plants belong to the nightshade family. Except for its ripe fruits all other parts of the plant are poisonous.**



ORGAANILINE – Tomat – San Marzano

Solanum lycopersicum

Itaalia sugotomat number 1 – päästetud tänu Slow Foodile

Traditsiooniline Itaalia sort San Marzano annab 90–120 grammi lihavaid vilju, mis sisaldavad vähe seemned ning sobivad eriti hästi nii toiduvalmistamiseks ja villimiseks kui ka kastmete ja püreede valmistamiseks. Tasakaalustatud happe-suhkur suhtega keskmiselt vara valmivat pudelikujulist pulgatomatit peetakse õigustatult Itaalia kõigi toiduvalmistamissordiks number 1 ja see on kastmete osas tõeliselt ületamatu. Pääaegu unustatud, suutis Itaalia aeglase toidu liikumine selle pudeltomati paljunemist taas stimuleerida. Populaarsed on muidugi tomatikastmed ja tomatisupid, aga populaarsed on ka terved tomatiosad köögivilja- ja lihapottides. Passeeritud tomatid on ideaalne pitsakate. Lisaks on tomatid palju pastavormiroogade, näiteks lasanje, oluline osa. Viilutatud värsked tomatid koos mozzarella, mõnede ürtide ja oliiviõliga valmistatud kuulsal Insalata Caprese. Tomatiga sobivad ideaalselt Vahemere võrtsid nagu pune, tüümian, salvei ja basilik. Tomatite kuivatamine ja säilitamine: Kuumuta ahi temperatuurini 75 °C. Pese tomatid ja lõika pikuti pooleks. Pese, patsuta kuivaks ja tükelda paar tüümianioksi. Laota tomatid ahjuplaadile ja puista peale tüümiani. Kuivatage kuumas ahjus kergelt avatud ahjuuksega 7–10 tundi – aeg-ajalt keerates. Tomatid on valmis, kui need on kuivanud aga saab siiski painutada. Loputage klaasi kuumaga. Laota tomatid koos rosmariiniokste ja küüslauguga klaasi kihiti. Vala peale õli, kuni tomatid on kaetud. Jätke see kõik vähemalt nädalaks. **Looduslik asukoht:** Tomatid on algselt pärit Lõuna- ja Kesk-Ameerikast. **Edukas kasvatamine:** Alates märtsi keskpaigast kasvatage oma tomateid valgusküllases ja soojas ruumis. Puista lamedad seemned üksteisest kahe sentimeetri kaugusele niiskele kookossubstraadile või orgaanilisele köögiviljajalundale ja katke seemned vaid kergelt. Hoia kasvsubstraat niiske, kuid mitte märg, eelistatavalt pihustuspudeliga niisutades. Kata kultuuriruumi toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See hoiab ära hallituste tekke kasvsubstraadile. Asetage kultiveerimisnõu heledasse ja sooja kohta, mille temperatuur on vahemikus 20–24 °C. Nädala või kahe pärast peaksid ilmuma esimesed seemikud. Eemaldage kate ja hoidke taimi pisut jahedamana rohke valguse käes, ilma lõõskava keskpäevapäikeseta. Niipea, kui areneb välja teine lehepaar, võib noori taimi (eraldi) kuni esimese leheni välja torgata väikestes 10 cm pottides, mille põhjas on augud ja mahe köögiviljajalund. Kümne sentimeetri kõrguselt vajavad istikud toetusteks pulka. Pärast mai keskpaiga jääpühakuid võib taimed lauspaikesse käes istutada aiapienrassse või ämbrisse 75 sentimeetri kaugusele. **Parim asukoht:** Ideaalne on päikesepaisteline koht, mis on kaitsitud vihma ja tuule eest. **Optimaalne hooldus:** Tomatid vajavad tugevaid tugipulki või tomatispiraale. Kastke ühtlaselt, kuid vältige vettmist. Korrapäraselt eemaldage (andke tagasi) kõik kaenlaalused võrsed, mis tekivad tüve ja okste aluse vahele. Kuna juurestik areneb algses jõuliselt, on nähtav kasv esimestel nädalatel aeglane. Väetage neli ja kaheksa nädalat pärast istutamist orgaanilise köögiviljaväetisega. **Talvel:** Külva järgmisel aastal uuesti. **Tomatid on õbbikutaimed. Nende taimeosad on mürgised. Aga loomulikult mitte küpsed viljad!**



LUOMU – Tomaatti – San Marzano

Solanum lycopersicum

Itaalia sugotomaatti numero 1 – pelastettu Slow Foodin ansiosta

Perinteinen italialainen lajike San Marzano tuottaa meheviä, 90-120 gramman painoisia hedelmiä, jotka sisältävät vähän siemeniä ja sopivat erityisen hyvin ruoanlaittoon ja pullutukseen sekä kastikkeisiin ja soseisiin. Keskiaikaisesti kypsyyvää, pullonmuotoista tomaattia tasapainoisella happo-sokerisuhteella pidetään oikeutetusti italialaisen keittien ruokailajikkeena numero 1, ja se on todella vertaansa vailla kastikkeissa. Melkein unohtettu italialainen hidasruokaliike onnistui jälleen stimuloimaan tämän pullutomatin leviämistä. Tomaattikastikkeet ja tomaattikeitot ovat tietysti suosittuja, mutta myös kokonaiset tomaatin osat vihanne- ja liharuokissa ovat suosittuja. Passet tomaattit ovat ihanteellinen pizzan täyte. Lisäksi tomaatit ovat olennainen osa monia pastavoukaroja, kuten lasagnea. Viilaloituidu tuoreet tomaatit yhdessä mozzarellan, joidenkin yrttien ja oliiviöljyn kanssa tekevät kuuluisan Insalata Capresen. Välimeren mausteet, kuten oregano, timjami, salvia ja basilika, sopivat ihanteellisesti tomaattien kanssa. Tomaattien kuivaus ja säilytys: Esilämmitä uuni 75 asteeseen. Pese tomaatit ja leikkaa puoliksi pituussuunnassa. Pese, taputtele kuivaksi ja hienonna muutama oksa timjamia. Asettele tomaatit uunipellille ja ripottele päälle timjamia. Kuivaa kuumas uunissa uuninluukun ollessa hieman auki 7-10 tuntia - välillä käännellen. Tomaatit ovat valmiita, kun ne ovat kuivia mutta voi silti taivuttaa. Huuhtelet lasi kuumalla vedellä. Lado tomaatit rosmariinin oksilla ja valkosipulilla lasiin. Kaada päälle öljyä, kunnes tomaatit peittyvät. Anna kaiken olla vähintään viikon ajan. **Luonnollinen sijainti:** Tomaten stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. **Onnistunut viljely:** Kasvata tomaatit valoisassa ja lämpimässä huoneessa maaliskuun puolivälistä alkaen. Levitä litteät siemenet kahden sentin etäisyydelle toisistaan kostealle kookossubstraatile tai luomukasvimaalle ja peitä siemenet vain kevyesti. Pidä kasvualusta kosteana, mutta ei märkänä, mieluiten kostuttamalla sitä räisäpölyllä. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvualustalle. Aseta viljelyastia valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–24 °C. Viikot tai kahden kuluttua ensimmäiset taimien pitäisi ilmestyä. Poista kansi ja pidä kasvit hieman viileänä valoisassa ilman paahdavaa keskipäivän aurinkoa. Heti kun toinen lehtipari kehittyy, nuoret kasvit voidaan pistää (erikseen) ensimmäiseen lehtiin asti pienissä 10 cm ruukuissa, joissa on reikiä pohjassa ja luomukasvimaalla. Kymmenen senttimetrin korkeudelta taimet tarvitsevat tikun tueksi. Toukokuun puolivälin jääpühän jälkeen kasvit voidaan istuttaa puutarhapenkkiin tai ämpäriin 75 senttimetrin etäisyydelle täydessä auringossa. **Paras sijainti:** Auringonkoken sateelta ja tuulelta suojattu paikka on ihanteellinen. **Optimaalinen hoito:** Tomaatit tarvitsevat vahvoja tukitikkuja tai tomaattispiraaleja. Kastele tasaisesti, mutta vältä kastumista. Poista (anna takaisin) säännöllisesti kaikki kainaloversot, jotka muodostuvat rungon ja oksien tyveen väliin. Koska juurijärjestelmä kehittyä aluksi voimakkaasti, näkyvä kasvu on hidasta muutaman ensimmäisen viikon aikana. Lannoita neljä ja kahdeksan viikkoa istutuksen jälkeen luomukasvilannoitteella. **Talvella:** Kylvä uudelleen seuraavana vuonna. **Tomaatit ovat yöviirakasveja. Niiden kasviosat ovat myrkyllisiä. Mutta ei tietenkään kypsiä hedelmiä!**



BIO – Tomate – San Marzano

Solanum lycopersicum

Le numéro 1 de la sauce tomate italienne – Sauvé grâce au mouvement Slow Food

La variété traditionnelle italienne, San Marzano, produit des fruits charnus pesant 90 à 120 grammes qui contiennent peu de noyaux et qui sont adaptés à la cuisson et à l'emballage, ainsi qu'aux sauces et aux purées. La tomate mûrissante et en forme de bouteille avec son rapport acides/sucres équilibré est considérée dans la cuisine italienne comme la meilleure tomate pour cuisiner et est vraiment incomparable pour les sauces. L'on oublie presque que c'est le mouvement Slow Food italien qui a de nouveau stimulé la production de cette tomate en forme de bouteille. Les sauces tomates et les soupes de tomates sont évidemment aimées, mais des parts de tomate entières dans les potées de légumes et de viande le sont aussi. Les sauces tomates sont un ajout idéal aux pizzas. De plus, les tomates sont un ingrédient fondamental dans beaucoup de plats de pâtes, comme la lasagne. Les tranches de tomates avec du mozzarella, quelques herbes et de l'huile d'olive donnent la célèbre salade caprese. Les épices méditerranéennes, comme l'origan, le thym, la sauge et le basilic sont idéales avec les tomates. Sécher et conserver les tomates : Préchauffez votre four à 75 °C. Lavez les tomates et coupez-les en deux sur la longueur. Lavez, séchez, épongez et hachez quelques branches de thym. Mettez les tomates sur la plaque et saupoudrez avec le thym. Séchez dans le four chaud avec la porte légèrement ouverte pendant 7 à 10 heures - tournez la plaque de temps en temps. Les tomates sont prêtes lorsqu'elles sont sèches mais peuvent encore être pilées. Rincez un verre avec de l'eau chaude. Mettez les tomates avec des branches de romarin et de l'ail dans le verre. Versez de l'huile jusqu'à ce que les tomates soit couvertes. Laissez le tout reposer pendant au moins une semaine. **Emplacement naturel:** Les tomates proviennent de l'Amérique du Sud et de l'Amérique centrale. **Culture réussie:** Mettez vos tomates dans une salle lumineuse et chaude à partir de mi-mars. Parsemez les graines plates à deux centimètres les unes des autres sur du substrat de coco humide ou sur de la terre potagère et recouvrez les graines légèrement. Gardez le substrat humide mais pas mouillé, de préférence en humidifiant avec un vaporisateur. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud avec une température entre 20 et 24 °C. Les premiers semis doivent apparaître après une à deux semaines. Enlevez la couverture et gardez les plantes dans un endroit un peu plus froid avec beaucoup de lumière sans les exposer au plein soleil de midi. Les jeunes plantes peuvent être repiquées (sporadiquement) jusqu'à la première feuille dans des petits pots de 10 cm avec des trous percés dans le fond et de la terre potagère BIO dès que la deuxième paire de feuilles se développe. Les semis ont besoin d'une barre comme support à partir d'une hauteur de 10 cm. Après les saints de glace en mi-mai, les plantes peuvent être replantées, séparées de 75 cm, dans un endroit ensoleillé dans le jardin ou dans des seaux. **Le meilleur emplacement:** Un endroit ensoleillé et protégé de la pluie et du vent est parfait. **Soins optimaux:** Les tomates ont besoin de barres de support ou de tuteurs à tomates puissants. Arrosez régulièrement mais évitez l'eau stagnante. Enlevez (châtrez) tous les bourgeons qui se forment entre le tronc et les branches régulièrement. La croissance visible de la plante est lente pendant les premières semaines car les racines se développent d'abord. Engraissez quatre et huit semaines après la plantation avec un engrais potager BIO. **En hiver:** Resemez l'année suivante. **Les tomates sont des solanacées. Les parties de plantes sont toxiques. Par contre, les fruits mûrs ne le sont pas !**



ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ – Ντομάτα – San Marzano

Solanum lycopersicum

Η νούμερο 1 ιταλική ντομάτα sugo – Σώθηκε χάρη στο Slow Food

Η παραδοσιακή ιταλική ποικιλία San Marzano παράγει σαρκώδεις καρπούς βάρους 90 έως 120 γραμμαρίων, οι οποίοι περιέχουν λίγους σπόρους και είναι ιδιαίτερα κατάλληλοι για μαγείρεμα και εμφιάλωση καθώς και για σάλτσες και πουρέδες. Η μεσαία πρώιμη ωρίμανση, σε σχήμα μπουκαλιού, με την ισορροπημένη αναλογία οξέος-ζάχαρης, θεωρείται δικαίως η νούμερο 1 ποικιλία μαγειρικής στην ιταλική κουζίνα και είναι πραγματικά αξέπασχτη για σάλτσες. Σχεδόν ξεχασμένο, το ιταλικό slow food κίνημα κατάφερε να τονώσει ξανά τον πολλαπλασιασμό αυτής της ντομάτας μπουκαλιού. Οι σάλτσες ντομάτας και οι σούπες ντομάτας είναι φυσικά δημοφιλείς, αλλά και ολόκληρα μέρη ντομάτας σε γλάστρες λαχανικών και κρέατος είναι επίσης δημοφιλή. Οι παραμεινόμενες ντομάτες είναι μια ιδανική επικάλυψη πίτσας. Επιπλέον, οι ντομάτες αποτελούν θεμελιώδες μέρος πολλών πιάτων κατασρόφας με ζυμαρικά όπως τα λαζάνια. Οι φρέσκες ντομάτες σε φέτες μαζί με μοτσαρέλα, μερικά μυρωδικά και ελαιόλαδο φτιάχνουν το περίφημο Insalata Caprese. Τα μεσογειακά μπαχαρικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι, το φασκομήλιο και ο βασιλικός είναι ιδανικά με ντομάτες. Στεγνώνουν και αποθήκευση ντομάτας: Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 75° Κελσίου. Πλένουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε στη μέση κατά μήκος. Πλένουμε, στεγνώνουμε και ψιλοκόβουμε μερικά κλωνάρια θυμάρι. Τοποθετήστε τις ντομάτες στο ταψί και πασπαλίστε με θυμάρι. Στεγνώνετε σε ζεστό φούρνο με την πόρτα του φούρνου ελαφρώς ανοιχτή για 7 έως 10 ώρες - γυρίζονται περιστασιακά. Οι ντομάτες γίνονται όταν στεγνώσουν αλλά μπορεί ακόμα να λυγίσει. Ξεπλύνετε ένα ποτήρι με ζεστό νερό. Στεγνώνουμε στο ποτήρι τις ντομάτες με κλωνάρια δεντρολίβανου και σκόρδο. Περιχύνουμε με λάδι μέχρι να καλυφθούν οι ντομάτες. Αφήστε τα όλα για τουλάχιστον μια εβδομάδα. **Φυσική τοποθεσία:** Οι ντομάτες προέρχονται αρχικά από τη Νότια και Κεντρική Αμερική. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Καλλιεργήστε τις ντομάτες σας σε ένα φωτεινό και ζεστό δωμάτιο από τα μέσα Μαρτίου. Διασκορπίστε τους επιπτεδούς σπόρους σε απόσταση δύο εκατοστών μεταξύ τους σε υγρό υπόστρωμα καρύδας ή οργανικό φυτικό χώμα και καλύψτε μόνο ελαφρώς τους σπόρους. Διατηρήστε το υπόστρωμα αναπνέει υγρό αλλά όχι υγρό, κατά προτίμηση υγρανόντας το με ένα μπουκάλι ψεκασμού. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινοχάρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο υπόστρωμα ανάπτυξης. Τοποθετήστε το δοχείο καλλιέργειας σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία μεταξύ 20° και 24° Κελσίου. Μετά από μια εβδομάδα ή δύο, πρέπει να εμφανιστούν τα πρώτα σπορόφυτα. Αφαιρέστε το κάλυμμα και διατηρήστε τα φυτά λίγο πιο δροσερά σε πολύ φως χωρίς τον λαμπρό μεσημεριανό ήλιο. Μόλις αναπτυχθεί το δεύτερο ζεύγος φύλλων, τα νεαρά φυτά μπορούν να τρυπηθούν (εγχωριστά) μέχρι το πρώτο φύλλο σε μικρές γλάστρες 10 cm με τρύπες στον πάτο και βιολογικό φυτικό χώμα. Από ύψους δέκα εκατοστών, τα σπορόφυτα χρειάζονται ένα ραβδί για στήριξη. Μετά τους αγίους του πάγου στα μέσα Μαΐου, τα φυτά μπορούν να μεταμοσχευθούν σε κρεβάτι κήπου ή κουβά σε απόσταση 75 εκατοστών σε πλήρη ήλιο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Ένα ηλιόλουστο μέρος προστατευμένο από τη βροχή και τον άνεμο είναι ιδανικό. **Βέλτιστη φροντίδα:** Οι ντομάτες χρειάζονται ισχυρά ραβδιά στήριξης ή σπείρες ντομάτας. Ποτίστε ομοιόμορφα αλλά αποφυγείτε την υπερχειλίση. Αφαιρέστε τακτικά (δύστε πίσω) τυχόν μαοχαλιδισμένους βλαστούς που σχηματίζονται μεταξύ του κορμού και της βάσης των κλαδιών. Δεδομένου ότι το ριζικό σύστημα αναπτύσσεται αρχικά έντονα, η ορατή ανάπτυξη είναι αργή τις πρώτες εβδομάδες. Αιπνάνετε τέσσερις και οκτώ εβδομάδες μετά τη φύτευση με βιολογικό φυτικό λίπασμα. **Το χειμώνα:** Ξανασπείρετε το επόμενο έτος. **Οι ντομάτες είναι φυτά νυχτολούλουδου. Τα φυτικά τους μέρη είναι δηλητηριώδη. Μα φυσικά όχι το ώριμο φρούτο!**



ORGÁNACHA - Trátaí - San Marzano

Solanum lycopersicum

An uimhir 1 trátaí sugo na hIodáile - Sábháilte a bhuíochas sin do Slow Food

Táirgeann an éagsúlacht thraidisiúnta Iodálach San Marzano torthaí méithe a bhfuil meáchan idir 90 agus 120 gram iontu, nach bhfuil mórán síolta iontu agus atá oiriúnach go háirithe do chócáireacht agus do bhuidéalú chomh maith le haghaidh anlainn agus purees. Meastar go ceart gurb é an trátaí bata meán-luath, atá ag aibíocht buidéal agus a chóimheas cothromaochta aigéad-siúrcra, an éagsúlacht chócáireachta uimhir 1 in ealaín na hIodáile agus tá sé fíor gan sárú maidir le anlainn. Beagnach dearmadta, d'éirigh le gluaiseacht bia mall na hIodáile iomadú an trátaí buidéal seo a spreagadh arís. Tá anlainn trátaí agus anraithí trátaí tóir, ar ndóigh, ach tá codanna trátaí iomlána i bpotáí glasraí agus feola tóir freisin. Is barr foirfe pizza iad trátaí pasáilte. Ina theannta sin, tá trátaí mar chuid bhunúsach de go leor míasa casserole pasta cosúil le lasagna. Déanann trátaí úra slisnithe mar aon le mozzarella, roinnt luidheanna agus ola olóige an Insalata Caprese cáiliúil. Tá spíosraí Meánmhara cosúil le oregano, thyme, saoi agus basil oiriúnach le trátaí. Trátaí a thriomú agus a stóráil: Déan an oigheann a réamhthéamh go 75° Celsius. Nigh trátaí agus gearrtha i leath ar fhad. Nigh, pat tirim agus gearr cúpla sprig de thyme. Socraigh na trátaí ar an mbileog bácala agus sprinkle le thyme. Triomaigh in oigheann te le doras an oigheann beagán oscailte ar feadh 7 go 10 uair an chloig - ag casadh ó am go chéile. Déantar na trátaí nuair a bhíonn siad tirim ach is féidir a lúbadh fós. Sruthlaigh gloine le huisce te. Ciseal na trátaí le sprigs Rosemary agus garleog sa ghloine. Doirt ola thairis go dtí go bhfuil na trátaí dúdaith. Fág é ar fad ar feadh seachtaine ar a laghad. **Suíomh nádúrtha:** Is ó Mheiriceá Theas agus ó Mheiriceá Láir a thagann trátaí ar dtús. **Saothrú rathúil:** Fás do thrátaí i seomra geal agus te ó lár mhí an Mhárta. Scaip na síolta cothrom dhá cheintiméadar óna chéile ar fhosraith cnó cóc tais nó ar ithir glasraí orgánacha agus gan ach na síolta a chlúdach go héadrom. Coinnigh an tsuibstráit atá ag fás tais ach ní fliuch, b'fhearr é a thaise le buidéal spraeála. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cosann sé seo múnla ó fhoirmiú ar an tsuibstráit atá ag fás. Cuir an soitheach saothraithe in áit éadrom te le teocht idir 20° agus 24° Celsius. Tar éis seachtaine nó dhó, ba chóir go mbeadh na chéad síológa le feiceáil. Bain an clúdach agus coinneáil na plandaí beagán níos fuairé i go leor solais gan an ghrian meán lae. Chomh luath agus a fhorbraíonn an dara péire duilleoga, is féidir na plandaí óga a phiocadh amach (ar leithligh) suas go dtí an chéad duilleog i bpotáí beaga 10 cm le poill sa bhun agus ithir glasraí orgánacha. Ó airde deich ceintiméadar, tá bata ag teastáil ó na síológa le haghaidh tacaíochta. Tar éis na naomh oighir i lár mhí na Bealtaine, is féidir na plandaí a thrasphailiú isteach i leaba gairdín nó buicéad ar fad 75 ceintiméadar faoi ghrian iomlán. **An suíomh is fearr:** Tá áit ghrianmhar atá cosanta ó bháisteach agus ó ghaoth oiriúnach. **Cúram is fearr is féidir:** Tá bataí tacaíochta láidre nó biseanna trátaí ag teastáil ó trátaí. Uisce go cothrom ach seachain uiscebhui. Bain go rialta (tabhair ar ais) an shoots axillary a fhoirmíonn idir an stoc agus bun na mbraínsí. Ós rud é go bhforbraíonn an córas fréimhe go briomhar ar dtús, tá fás infheicthe mall sna chéad chúpla seachtain. Fertilize ceithre agus ocht seachtaine tar éis plandáil le leasachán orgánach glasraí. **Sa gheimhreadh:** Cránach arís an bhliain dár gcionn. **Is plandaí scáth oíche iad trátaí. Tá a gcuid páirteanna plandaí nimhiúil. Ach ar ndóigh ní na torthaí aibí!**



LÍFRÆNT - Tómatar - San Marzano

Solanum lycopersicum

Ítalski sugotómaturinn númer 1 - Vistaður þökk sé Slow Food

Hin hefðbundna ítalska afbrigði San Marzano framleiðir holduga ávexti sem vega 90 til 120 grömm, sem innihalda lítið af fræjum og henta sérstaklega vel í matreiðslu og áðöppun sem og í sósur og mauk. Miðlungs-snemma proskaður, flöskulaga starjatómaturinn með jafnvægi syru-sykurhlutfalls er réttléga talin matreiðsluafbrigði númer 1 í ítalskri matargerð og er sannarlega óviðjafnanleg fyrir sósur. Næstum gleymt tókst ítalska hægfarahreyfingunni að örva fjölgun þessa flöskutómats aftur. Beliebt sind natürlich Tomatensoßen und Tomatensuppen, aber auch ganze Tomatenteile in Gemüse- und Fleischtopfen. Passierte Tomaten sind ein idealer Pizzabelag. Zudem sind Tomaten ein grundlegender Bestandteil vieler Nudel-Auflaufgerichte wie zum Beispiel der Lasagne. Frische Tomaten in Scheiben zusammen mit Mozzarella, einigen Kräutern und Olivenöl ergeben den berühmten Insalata Caprese. Ideal zu Tomaten sind mediterrane Gewürze wie Oregano, Thymian, Salbei und Basilikum. Tomaten trocknen und aufbewahren: Heizen Sie Ihren Backofen auf 75°Celsius vor. Tomaten waschen und längs halbieren. Einige Thymianzweige waschen, trocken tupfen und hacken. Tomaten auf dem Blech verteilen und mit Thymian bestreuen. Im heißen Ofen bei leicht geöffnetem Ofentür 7 bis 10 Stunden trocknen - ab und zu wenden. Die Tomaten sind fertig, wenn sie trocken sind, sich aber noch biegen lassen. Ein Glas heiß ausspülen. Tomaten mit Rosmarin Zweigen, und Knoblauch in das Glas schichten. Öl darüber gießen, bis die Tomaten bedeckt. Das Ganze mindestens eine Woche durchziehen lassen. **Náttúruleg staðsetning:** Tómatar koma upphaflega frá Suður- og Mið-Ameríku. **Árangursrík ræktun:** Ræktaðu tómatana þína í björtu og heitu herbergi frá miðjum mars. Dreifið sléttu fræjunum með tveggja sentimetra millibili á rakt undirlag kókosshnetu eða lífrænan jurtamold og hyljið fræin aðeins. Haltu undirlaginu rakt en ekki blautt, helst með því að væta það með úðaflošku. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útveggar með götum. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi undirlagi. Settu ræktunarilátið á léttan og heitan stað með hitastigi á milli 20° og 24° á Celsíus. Eftir viku eða tvær ættu fyrstu plönturnar að birtast. Fjarlægðu hlífina og hafðu plönturnar aðeins kaldari í miklu ljósi án glampandi hádegissólar. Um leið og annað blaðaparið þróast má stinga unga plöntunum út (sér) upp að fyrsta blaðinu í litlum 10 cm pottum með holum í botninum og lífrænum jurtamold. Frá tíu sentimetra hæð þurfa plönturnar staf til stuðnings. Eftir ísýrðinguna um miðjan maí er hægt að gróðursetja plönturnar í garðbed eða fótu í 75 sentimetra fjarlægð í fullri sóli. **Besta staðsetningin:** Sólrikur staður varinn fyrir rigningu og vindar er tilvalinn. **Besta umönnun:** Tómatar þurfa sterka stuðningspinna eða tómatspírala. Vökvaðu jafnt en forðastu vatnslosun. Fjarlægðu reglulega (gefðu til baka) hvers kyns handarkrika sem myndast á milli stofnsins og botn greinanna. Þar sem rótarkerfið þróast kröftulega í upphafi er sýnilegur vöxtur hægur fyrstu vikurnar. Frjógva fjörum og átta vikum eftir gróðursetningu með lífrænum grænmetisáburði. **A veturna:** Sáið aftur árið eftir. **Tómatar eru næturkuggagplöntur. Plöntuhlutar þeirra eru eittraðir. En auðvitað ekki þroskaðir ávextir!**



BIO - Pomodoro - San Marzano

Solanum lycopersicum

Il pomodoro da sugo italiano numero 1 - recuperato grazie a Slow Food

La varietà tradizionale italiana San Marzano produce da 90 a 120 grammi di frutti carnosi, che contengono solo pochi semi e sono particolarmente adatti per la cottura e l'imbottigliamento, nonché per salse e sughi. Questa varietà di pomodori da sostenere con bastoni, che matura a medio periodo e dal frutto a forma di bottiglia è considerata, grazie all'equilibrato contenuto acido-zuccherino, il numero 1 nella cucina italiana per la preparazione di salse. Quasi dimenticato, il movimento Slow Food italiano è riuscito a stimolare la replicazione di questo pomodoro a forma di bottiglia. Naturalmente, le salse di pomodoro e le zuppe di pomodoro sono molto apprezzate, così come i pezzi interi di pomodoro in preparazioni di verdure e carne. La passata di pomodoro è un condimento ideale per la pizza. Inoltre, i pomodori sono un ingrediente fondamentale di molti timballi di pasta, come le lasagne. I pomodori freschi a fette insieme a mozzarella, alcune erbe e olio d'oliva costituiscono la famosa Insalata Caprese. Le erbe mediterranee ideali da abbinare ai pomodori sono origano, timo, salvia e basilico. Per essiccare e conservare i pomodori: Preriscaldare il forno a 75° C. Lavare i pomodori e tagliarli a metà longitudinalmente. Lavare alcuni rametti di timo, asciugarli e spezzettarli. Dividere i pomodori sul piatto e cospargervi con il timo. Far essiccare in un forno caldo con la porta del forno leggermente aperta, da 7 a 10 ore, girando di tanto in tanto. I pomodori sono pronti quando sono seccati, ma possono ancora essere piegati. Risciacquare un contenitore di vetro con acqua bollente. Disporre a strati i pomodori con rametti di rosmarino e aglio nel contenitore di vetro. Versarvi sopra l'olio fino a coprire i pomodori. Lasciar riposare il tutto per almeno una settimana. **Posizione naturale:** I pomodori sono originari del Sud e del Centro America. **Coltivazione riuscita:** Coltivare i pomodori a partire da metà marzo in una stanza calda e luminosa. Cospargere i semi piatti a una distanza di due centimetri l'uno dall'altro, su un substrato di cocco umido o su terra per ortaggi BIO e coprire solo leggermente i semi. Mantenere il substrato di cultura umido, ma non bagnato, inumidendolo con uno spruzzino. Coprire il recipiente di cultura con pellicola trasparente, sulla quale praticherete dei fori. In questo modo si eviterà che la terra si secchi. Ogni due o tre giorni è necessario rimuovere la pellicola per 2 ore. Questo impedisce la crescita della muffa sul substrato di cultura. Posizionare il recipiente di cultura in un luogo luminoso e caldo, con una temperatura tra 20° e 24° C. Le prime piantine appariranno, a seconda della temperatura di coltivazione, da una a due settimane dopo. Togliere la copertura e mantenere le piante al fresco in abbondanza di luce, evitando l'esposizione diretta al sole di mezzogiorno. Una volta che si è sviluppato il secondo paio di foglie, le piantine giovani possono essere trapiantate (diradandole) fino alla comparsa della prima foglia in piccoli vasi di 10 cm con fori sul fondo, in terra per ortaggi BIO. Da un'altezza di dieci centimetri, le piantine hanno bisogno di un bastone come supporto. Al termine del periodo dei santi di ghiaccio di metà maggio, le piante possono essere trapiantate a una distanza di 75 centimetri in pieno sole, in giardino o in vaso. **La posizione migliore:** È ottimale una collocazione in un punto soleggiato, protetto dalla pioggia e dal vento. **Cura ottimale:** I pomodori hanno bisogno di forti bastoni di supporto o di spirali per pomodori. Innaffiare uniformemente, evitando i ristagni d'acqua. Rimuovere regolarmente tutti i germogli ascellari che si formano tra il tronco e la base del ramo. Poiché inizialmente il sistema di radici continua a svilupparsi in maniera cospicua, la crescita visibile nelle prime settimane è lenta. Fertilizzare con concime per ortaggi BIO dopo quattro e otto settimane dalla semina. **In inverno:** Seminare nuovamente l'anno successivo. **I pomodori sono piante solanacee. Le parti della pianta sono velenose. Ma, naturalmente, non i frutti maturi!**



ORGANSKI - Rajčica - San Marzano

Solanum lycopersicum

Talijanska sugo rajčica broj 1 - Spašena zahvaljujući Slow Foodu

Tradicionalna talijanska sorta San Marzano daje mesnate plodove težine od 90 do 120 grama, koji sadrže malo sjemenki i posebno su pogodni za kuhanje i punjenje te za umake i piree. Srednje rano sazrijevaajuća rajčica u obliku boce sa svojim uravnoteženim omjerom kiselina i šećera s pravom se smatra kuharskom sortom broj 1 u talijanskoj kuhinji i doista je nenadmašna za umake. Gotovo zaboravljena, talijanski slow food pokret uspio je ponovno potaknuti raznožavanje ove rajčice u boci. Popularni su, naravno, umaci od rajčice i juhe od rajčice, ali popularni su i cijeli dijelovi rajčice u loncima s povrćem i mesom. Pasirane rajčice idealan su dodatak za pizzu. Osim toga, rajčice su temeljni dio mnogih složenaca s tjesteninom, poput lasagna. Narezane svježe rajčice zajedno s mozzarellom, malo začinskog bilja i maslinovim uljem čine poznatu Insalata Caprese. Mediteranski začini poput origana, majčine dušice, kadulje i bosiljaka idealni su uz rajčice. Sušenje i čuvanje rajčica: Zagrijte pećnicu na 75°C. Rajčice operite i prerežite po dužini na pola. Operite, osušite i nasjeckajte nekoliko grancića timijana. Na lim za pečenje posložite rajčice i pospite timijanom. Sušite u vrućoj pećnici s malo otvorenim vratima pećnice 7 do 10 sati - povremeno okrećući. Rajčice su gotove kad su suhe ali se ipak može saviti. Isperite čašu vrućom vodom. U čašu poslažite rajčice s grancićama ružmarina i češnjakom. Prelijte uljem dok rajčice ne budu prekrivene. Ostavite sve to najmanje tjedan dana. **Zemlja porijekla:** Rajčice izvorno potječu iz Južne i Srednje Amerike. **Uspješan uzgoj:** Uzgajajte svoje rajčice u svijetloj i toploj prostoriji od sredine ožujka. Posipajte plosnate sjemenke na dva centimetra razmaka po vlačnom supstratu od kokosa ili organskom tlu za povrće i samo lagano prekrijte sjemenke. Održavajte supstrat za rast vlažnim, ali ne i mokrim, po mogućnosti ga navlažite bocom s raspršivačem. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na podlozi za uzgoj. Stavite posudu s kulturom na svijetlo i toplo mjesto s temperaturom između 20° i 24° Celzija. Nakon tjedan ili dva trebale bi se pojaviti prve sadnice. Uklonite pokrov i držite biljke malo hladnije na dosta svjetla bez žarkog podnevnog sunca. Čim se razvije drugi par listova, mlade biljke se mogu pikirati (posebno) do prvog lista u male posude od 10 cm s rupama na dnu i organskom zemljom za povrće. S visine od deset centimetara, sadnicama je potreban štap za oslonac. Nakon ledenih svetica sredinom svibnja, biljke se mogu presaditi u vrtanu gredicu ili kantu na razmak od 75 centimetara na punom suncu. **Najbolja lokacija:** Idealno je sunčano mjesto zaštićeno od kiše i vjetra. **Optimalna njega:** Za rajčice su potrebni jaki potporni štapići ili spirale rajčice. Zalijevajte ravnomjerno, ali izbjegavajte nakupljanje vode. Redovito uklanjajte (vratite) sve aksilarne izdanke koji se formiraju između debela i baze grana. Budući da se korijenski sustav u početku snažno razvija, vidljivi rast je spor u prvih nekoliko tjedana. Gnojite četiri i osam tjedana nakon sadnje organskim gnojivom za povrće. **U zimi:** Sljedeće godine ponovno sijati. **Rajčice su biljke noćurka. Njihovi biljni dijelovi su otrovni. Ali naravno ne zrelo voće!**



BIOLOGISKI – Tomāts – Sanmarzano

Solanum lycopersicum

Itāļu sugo tomāts numur 1 — saglabāts, pateicoties Slow Food

Tradicionālā itāļu šķirne San Marzano ražo mīkstu augļu, kas sver 90 līdz 120 gramus, kas satur maz sēklu un ir īpaši piemēroti ēdiena gatavošanai un pildīšanai pudelēs, kā arī mērču un biezeņu pagatavošanai. Vidēji agri nogatavojušies, pudeles formas nūjintomāts ar sabalansētu skābes un cukura attiecību pamatoti tiek uzskatīts par gatavošanas veidu numur 1 itāļu virtuvē, un tas ir patiešām nepārspējams mērcēm. Gandrīz aizmirsts, itāļu lēnā ēdiena kustībai izdevās atkal stimulēt šī pudeles tomāta pavairošanu. Beliebt sind natürlich Tomatensoßen und Tomatensuppen, aber auch ganze Tomatenteile in Gemüse- und Fleischtopfen. Passierte Tomaten sind ein idealer Pizzabelag. Zudem sind Tomaten ein grundlegender Bestandteil vieler Nudel-Auflaufgerichte wie zum Beispiel der Lasagne. Frische Tomaten in Scheiben zusammen mit Mozzarella, einigen Kräutern und Olivenöl ergeben den berühmten Insalata Caprese. Ideal zu Tomaten sind mediterrane Gewürze wie Oregano, Thymian, Salbei und Basilikum. Tomaten trocknen und aufbewahren: Heizen Sie Ihren Backofen auf 75°Celsius vor. Tomaten waschen und längs halbieren. Einige Thymianzweige waschen, trocken tupfen und hacken. Tomaten auf dem Blech verteilen und mit Thymian bestreuen. Im heißen Ofen bei leicht geöffneter Ofentür 7 bis 10 Stunden trocknen - ab und zu wenden. Die Tomaten sind fertig, wenn sie trocken sind, sich aber noch biegen lassen. Ein Glas heiß ausspülen. Tomaten mit Rosmarinzweigen und Knoblauch in das Glas schichten. Öl darübergießen, bis die Tomaten bedeckt. Das Ganze mindestens eine Woche durchziehen lassen. **Dabiska vieta:** Tomaten stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. **Veiksmīga audzēšana:** Ziehen Sie Ihre Tomaten ab Mitte März in einem hellen und warmen Raum vor. Streuen Sie die flachen Samen im Abstand von zwei Zentimetern auf feuchtes Kokossubstrat oder BIO-Gemüseerde und bedecken Sie die Samen nur leicht. Halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass, indem Sie es am besten mit einer Sprühflasche nachfeuchten. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit einer Temperatur zwischen 20° und 24° Celsius. Nach ein bis zwei Wochen sollten die ersten Sämlinge erscheinen. Entfernen Sie die Abdeckung und halten Sie die Pflanzen bei viel Licht ohne pralle Mittagssonne etwas kühler. Sobald sich das zweite Blattpaar entwickelt, können die jungen Pflänzchen bis zum ersten Blatt in kleine 10-cm-Töpfe mit Bodenlöchern und BIO-Gemüseerde pikiert (vereinzelt) werden. Ab einer Höhe von zehn Zentimetern brauchen die Sämlinge einen Stab als Stütze. Nach den Eishelligen Mitte Mai können die Pflanzen im Abstand von 75 Zentimetern an einem vollsonnigen Standort ins Gartenbeet oder in Kübel umgepflanzt werden. **Labākā atrašanās vieta:** Ideāla ir saulaina vieta, kas aizsargāta no lietus un vēja. **Optimāla aprūpe:** Tomātiem ir vajadzīgas spēcīgas atbalsta nūjas vai tomātu spirāles. Laistiet vienmērīgi, bet izvairieties no aizsērēšanas. Regulāri noņemiet (atdodiet) visus paduses uzdevumus, kas veidojas starp stumburu un zaru pamatni. Tā kā sakņu sistēma sākotnēji attīstās enerģiski, pirmajās nedēļās redzamā augšana ir lēna. Mēslojiet četras un astoņas nedēļas pēc stādīšanas ar organisko dārzenū mēslojumu. **Ziemā:** Nākamajā gadā sējiet vēlreiz. **Tomāti ir naktssveces augi. Viņu augu daļas ir indīgas. Bet, protams, ne nogatavojušos augļus!**



EKOLOGISKAS – Pomidoras – San Marzano

Solanum lycopersicum

Itališkas sugo pomidoras numeris 1 – išķēlētās „Slow Food” dēka

Iš tradicionēs itališkos veislēs San Marzano gaunami mēsingi, 90–120 gramu sveriantys vaisi, kuriuose yra mažai sėklų ir kurie ypač tinka virimui, pilstymui, padažams ir tyrėms. Vidutiniškai anksti sunokstantis, buteliuko formos pomidoras su subalansuotu rūgščių ir cukraus santykiu pagrįstai laikomas italų virtuvės patiekalų rūšimi Nr. 1 ir tikrai nepaprastai patinamas. Beveik užmirstas Italijos lėto maisto judėjimas vėl sugebėjo paskatinti šio butelinio pomidoro dauginimąsi. Žinoma, populiarius pomidorų padažai ir pomidorų sriubos, tačiau populiarios ir visos pomidorų dalys daržovių ir mėsos puoduose. Perduoti pomidorai yra idealus pica užpilas. Be to, pomidorai yra pagrindinė daugelio makaronų troškinių, tokių kaip lazanija, dalis. Supjaustyti švieži pomidorai kartu su mocarella, kai kuriomis žolelėmis ir alyvuogių aliejumi sukuria garsųjį Insalata Caprese. Viduržemio jūros prieskoniai, tokie kaip raudonėlis, čiobreliai, šalavijas ir bazilikas, idealiai tinka prie pomidorų. Pomidorų džiovinimas ir laikymas: Įkaitinkite orkaitę iki 75°C. Pomidorus nuplaukite ir perpjaukite išilgai pusiau. Nuplaukite, nusauskinkite ir susmulkininkite kelias čiobrelio šakeles. Pomidorus išdėliokite ant kepimo skardos ir pabarstykite čiobreliais. Džiovininkite karštoje orkaitėje šiek tiek praverdus orkaitės durėles 7–10 valandų – retkarčiais apversdami. Pomidorai iškepa, kai išdžiūsta bet vis tiek galima sulenkti. Nuplaukite stiklinę karštu vandeniu. Stiklinėje išklodkite pomidorus su rozmarino šakelėmis ir Česnakų. Supilkite aliejų, kol pomidorai pasidengs. Visą palikite bent savaitei. **Natūrali vieta:** Pomidorai kilę iš Pietų ir Centrinės Amerikos. **Sėkmingas auginimas:** Nuo kovo vidurio pomidorus auginkite šviesiame ir šilto kambarioje. Išbarstykite plokščias sėklas dviejų centimetrų atstumu viena nuo kitos ant drėgno kokoso substrato arba ekologiškos daržovių žemės ir tik lengvai uždenkite sėklas. Auginimo substratą laikykite drėgną, bet ne šlapia, geriausia sudrėkindami jį purškimo buteliuku. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai apsaugo nuo pelėsio susidarymo ant augančio substrato. Kultivavimo indą pastatykite į šviesią ir šiltą vietą, kurios temperatūra yra nuo 20° iki 24°C. Po savaitės ar dviejų turėtų pasirodyti pirmieji daigai. Nuimkite dangtelį ir laikykite augalus šiek tiek vėsiu esant daug šviesos bei skaisčios vidurdienio saulės. Kai tik išsivysto antra lapų pora, jaunus augalus galima išsėmgti (atskirai) iki pirmojo lapo į mažus 10 cm vazonėlius su skylutėmis dugne ir ekologišką daržovių žemę. Nuo dešimties centimetrų aukščio daigams reikia pagaliuko atramai. Po ledo šventųjų gegužės viduryje augalus galima persodinti į sodo lysvę ar kibirą 75 centimetrų atstumu saulėje. **Geriausia vieta:** Idealiai tinka saulėta vieta, apsaugota nuo lietaus ir vėjo. **Optimali priežiūra:** Pomidorams reikia stiprių atraminių lazdelių arba pomidorų spiralių. Laistykite tolygiai, bet venkite užmirkimo. Reguliariai pašalinkite (grąžinkite) visus pažastinius ūglius, kurie susidaro tarp kamieno ir šakų pagrindo. Kadangi šaknų sistema iš pradžių vystosi energingai, per pirmąsias savaites matomas augimas lėtas. Praėjus keturioms ar aštuonioms savaitėms po pasodinimo, tręškite organinėmis daržovių trąšomis. **Žiema:** Kitais metais sėkite dar kartą. **Pomidorai yra naktiški augalai. Jų augalų dalys yra nuodingos. Bet, žinoma, ne prinokusį vaisių!**



ORGANIKU – Tadam – San Marzano

Solanum lycopersicum

ln-numru 1 Taljan tadam numu – Salvat garsiz ghal Slow Food

Il-varjetà tradizzjonali Taljana San Marzano tipproduci frott imlahham li jizen minn 90 sa 120 gramma, li fih ftit żrieragh u huma partikolarment adattati ghat-tisjir u l-ibbottljar kif ukoll ghal żlazi u purejiet. It-tadam stick b'forma ta' flixxun b'maturazzjoni medja-bikrija bil-proporzjon bilandjat ta' acidu-zokkor huwa gustament meġjib b'varjetà tat-tisjir numru 1 ghal kċina Taljana u huwa tassew insuperb għaż-żlazi. Kważi minsiġa, il-moviment slow food Taljan irnexxielu jerga' jistimula l-propagazzjoni ta' dan it-tadam tal-flixkun. Żlazi tat-tadam u sopop tat-tadam huma popolari, ovvjament, iżda partijiet tat-tadam sħaħ fil-qasari tal-haxix u tal-laħam huma wkoll popolari. It-tadam mghoddi huwa topping ideali għall-pizza. Barra minn hekk, it-tadam huwa parti fundamentali minn ħafna platti tal-casserole tal-għagin bħal lasagna. Tadam frisk imqatta' flimkien ma' mozzarella, xi ħxejjex aromatiċi u żejt taż-żebbuġa jagħmlu l-famuża Insalata Caprese. Hwawar Mediterranji bħal oregano, sagħtar, salvja u ħabaq huma ideali mat-tadam. Tnixxif u ħażna tat-tadam: Sakhhan minn qabel il-forn tiegħek għal 75° Celsius. Aħsel it-tadam u aqta' bin-nofs fit-tul. Aħsel, nixxef u aqta' ftit friegħi tas-sagħtar. Irranġa t-tadam fuq il-folja tal-hami u ferrex bis-sagħtar. Nixxef f'forn shun bil-bieba tal-forn kemmxejn miftuħa għal 7 sa 10 sigħat - dawwar kultant. It-tadam isir meta jkun nixxef iżda xorta jistgħu jiġu mghawwēg. Lahlah tazza b'ilma shun. Saffi t-tadam bil-friegħ tal-klm u t-tewm fil-għieg. Ferra żejt fuq sakemm it-tadam ikun mghotti. Halliħ kollu għal mill-inqas ġimgħa. **Post naturali:** It-tadam oriġinarjament ġej mill-Amerika t'Isfel u Centrali. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Kabbar it-tadam tiegħek f'kamra qawwiġa u shuna minn nofs Marzu. Ferrex iż-żrieragħ ċatti żewwġ centimetri 'l bogħod minn xulxin fuq sottostrat niedja tal-ġewż jew ħamrija veġetali organika u tkopri biss iż-żrieragħ ħafif. Żomm is-sottostrat li qed jikber niedja iżda mhux imxarrab, preferibbilment billi xarrab bi flixxun tal-isprej. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovd i b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxf. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq is-sottostrat li qed jikber. Poġġi l-bastiment tal-kultura f'post ħafif u shun b'temperatura bejn 20° u 24° Celsius. Wara ġimgħa jew tnejn, għandhom jidhru l-ewwel nebbieta. Neħħi l-għatu u żomm il-pjanti ftit cooler f'ħafna dawl mingħajr ix-xemx tisreg ta' nofs in-nhar. Hekk kif jizviluppa t-tieni par ta' weraq, il-pjanti żgħir jistgħu jiġu mtaqqba (separatament) tal-ewwel werqa fi qasari żgħar ta' 10 ċm b'toqob fil-qiegħ u ħamrija veġetali organika. Minn għoli ta' għaxar centimetri, in-nebbieta jeħtieġu stikka għall-appoġġ. Wara l-qaddisin tas-siġ f'nofs Mejju, il-pjanti jistgħu jiġu trapijanti f'sodda tal-ġnien jew barmil f'distanza ta' centimetru 75 f'xemx shiħa. **L-aħjar post:** Post xemxi protett mix-xita u r-riħ huwa ideali. **Kura ottimali:** It-tadam jeħtieġ bsaten ta' l'appoġġ qawwi jew spirali tat-tadam. Ilma b'mod uniformi iżda evita li tghaddi l-ilma. Neħħi regolarment (tagħti lura) kwalunkwe rimjiet axillari li jiffurmw bejn iż-zokk u l-baži tal-fergħat. Peress li s-sistema ta' l-għeruq inizjalment tiżviluppa b'mod vigoruż, it-tkabbir viżibbli huwa bil-mod fl-ewwel ftit ġimgħat. Fertilizza erba' u tmien ġimgħat wara t-tħawwil f'fertilizzant veġetali organiku. **Fix-xitwa:** Erġa' ħanżira s-sena ta' wara. **It-tadam huwa pjanti nightshade. Il-partijiet tal-pjanti tagħhom huma velenużi. Imma ovvjament mhux il-frott misjur!**



Bio – Tomaat – San Marzano

Solanum lycopersicum

De nummer 1 van de Italiaanse sugo-tomaten - gered dankzij slow food

De traditionele Italiaanse variëteit San Marzano produceert vlezige vruchten van 90 tot 120 gram die slechts een paar zaden bevatten en bijzonder geschikt zijn om mee te koken en te vullen, maar ook voor sauzen en puree. De medium-vroege rijpende, flesvormige ringtomat met zijn uitgebalanceerde zuur-suikerverhouding wordt opnieuw terecht beschouwd als de nummer 1 kookvariant in de Italiaanse keuken en echt onovertroffen voor sauzen. Bijna vergeten wist de Italiaanse slow food-beweging de reproductie van deze flesstomat weer te stimuleren. Tomatensauzen en tomatensoepen zijn natuurlijk populair, maar ook hele stukjes tomaat in groente- en vleespotten. Doorgeslagen tomaten zijn een ideale topping voor pizza. Tomaten zijn ook een essentieel onderdeel van veel ovenschotels voor pasta's, zoals lasagne. Verse tomaten in plakjes samen met mozzarella, wat kruiden en olijfolie maken de beroemde Insalata Caprese. Mediterrane kruiden zoals oregano, tijm, salie en basilicum zijn ideaal bij tomaten. Tomaten drogen en bewaren: Verwarm de oven voor op 75° Celsius. Was de tomaten en halveer ze in de lengte. Was enkele takjes tijm, dep ze droog en hak ze fijn. Verdeel de tomaten over de schaal en besprenkel met tijm. Droog 7 tot 10 uur in een hete oven met de ovendeur een beetje open - af en toe draaien. De tomaten zijn klaar als ze droog zijn, maar kan nog steeds worden gebogen. Spoel een glas met heet water. Laag tomaten met takjes rozemarijn en knoflook in het glas. Giet er olie overheen tot de tomaten bedekt zijn. Laat het hele ding minstens een week doorgaan. **Natuurlijke locatie:** Tomaten komen oorspronkelijk uit Zuid- en Midden-Amerika. **Succesvolle teelt:** Kweek je tomaten vanaf half maart in een lichte en warme kamer. Strooi de platte zaden op een afstand van twee centimeter op vochtig kokossubstraat of biologische groentegrond en bedek de zaden slechts licht. Houd het groeimedium vochtig, maar niet nat, door het te bevochtigen met een spuitfles. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op het kweeksubstraat. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats met een temperatuur tussen de 20° en 24° Celsius. De eerste zaailingen zouden na een week of twee moeten verschijnen. Verwijder de hoese en houd de planten wat koeler bij veel licht zonder de brandende middagzon. Zodra het tweede bladpaar zich heeft ontwikkeld, kunnen de jonge plantjes (individueel) tot aan het eerste blad worden uitgepikt in kleine 10 cm potjes met gaatjes in de bodem en biologische groentegrond. Vanaf een hoogte van tien centimeter hebben de zaailingen een stok nodig als ondersteuning. Na de ijsheiligen half mei kunnen de planten worden overgeplant in het tuinbed of in potten op een afstand van vijf centimeter in de volle zon. **De beste locatie:** Een zonnige plek beschermd tegen regen en wind is ideaal. **Optimale verzorging:** Tomaten hebben sterke steunstaven of tomatenspiralen nodig. Geef gelijkmatig water, maar vermijd wateroverlast. Verwijder regelmatig alle axillaire scheuten die zich vormen tussen de stam en de takbasis. Omdat de wortels zich aanvankelijk krachtig ontwikkelen, is de zichtbare groei de eerste weken traag. Bemest met een organische plantaardige meststof vier en acht weken na het planten. **In de winter:** Het volgende jaar opnieuw zaaien. **Tomaten zijn nachtschade. Je plantendelen zijn giftig. Maar natuurlijk niet de rijpe vruchten!**



ØKOLOGISK - Tomat - San Marzano

Solanum lycopersicum

Den italienske sugotomater nummer 1 - reddet takket være Slow Food

Den tradisjonelle italienske varianten San Marzano produserer kjøttfulle frukter som veier 90 til 120 gram, som inneholder få frø og egner seg spesielt godt til matlaging og tapping samt til sauser og puréer. Den middels tidlig modne, flaskeformede pinnetomaten med sitt balanserte syre-sukkerforhold regnes med rette som matlagingsvarianten nummer 1 i italiensk mat og er virkelig uovertruffen for sauser. Nesten glemt klarte den italienske slow food-bevegelsen å stimulere spredningen av denne flasketomaten igjen. Tomatsauser og tomatsupper er selvfølgelig populære, men hele tomatdeler i grønnsaks- og kjøttgrutter er også populært. Passerte tomater er en ideell pizzapålegg. I tillegg er tomater en grunnleggende del av mange pastagryteretter som lasagne. Skivede ferske tomater sammen med mozzarella, litt urter og olivenolje gjør den berømte Insalata Caprese. Middelhavskrydder som oregano, timian, salvie og basilikum er ideelle med tomater. Tørring og oppbevaring av tomater: Forvarm ovnen til 75 grader Celsius. Vask tomatene og del dem i to på langs. Vask, tørk og hakk noen kvister timian. Plasser tomatene på stekeplaten og dryss over timian. Tørk i en varm ovn med ovnsdøren lett åpen i 7 til 10 timer – snu av og til. Tomatene er ferdige når de er tørre men kan fortsatt bøyes. Skyll et glass med varmt vann. Legg tomatene lagvis med rosmarinkvister og hvitløk i glasset. Hell olje over til tomatene er dekket. La det hele stå i minst en uke. **Naturlig beliggenhet:** Tomater kommer opprinnelig fra Sør- og Mellom-Amerika. **Vellykket dyrking:** Dyrk tomatene dine i et lyst og varmt rom fra midten av mars. Spred de flate frøene med to centimeter fra hverandre på fuktig kokosnøttsubstrat eller organisk vegetabilsk jord og dekk kun frøene lett. Hold vekstsubstratet fuktig, men ikke vått, helst ved å fukte det med en sprayflaske. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer mugg fra å dannes på vekstsubstratet. Plasser kulturkaret på et lett og varmt sted med en temperatur mellom 20° og 24° Celsius. Etter en uke eller to skal de første frøplantene dukke opp. Fjern lokket og hold plantene litt kjøligere i mye lys uten den brennende middagssolen. Så snart det andre bladparet utvikler seg, kan de unge plantene prikkes ut (separat) opp til det første bladet i små 10 cm potter med hull i bunnen og organisk grønnsaksjord. Fra en høyde på ti centimeter trenger frøplantene en pinne for støtte. Etter ishelgenene i midten av mai kan plantene transplanteres inn i et hagebed eller bømme i en avstand på 75 centimeter i full sol. **Den beste beliggenheten:** Et solrikt sted beskyttet mot regn og vind er ideelt. **Optimal omsorg:** Tomater trenger sterke støttepinner eller tomatspiraler. Vann jevnt, men unngå vannlogging. Fjern (gi tilbake) regelmessig eventuelle aksillære skudd som dannes mellom stammen og bunnen av grenene. Siden rotsystemet i utgangspunktet utvikler seg kraftig, er synlig vekst sakte de første ukene. Gjødsele fire og åtte uker etter planting med en organisk vegetabilsk gjødsel. **Om vinteren:** Så igjen året etter. **Tomater er nattskyggeplanter. Plantedelene deres er giftige. Men selvfølgelig ikke den modne frukten!**



Bio - Pomidor - San Marzano

Solanum lycopersicum

Numer 1 wśród włoskich pomidorów sugo - uratowany dzięki slow food

Tradycyjna włoska odmiana San Marzano produkuje mięsiste owoce o wadze od 90 do 120 gramów, które zawierają tylko kilka ziaren. Szczególnie nadaje się do gotowania i napelniania, a także do sosów i przecierów. Ten średnio dojrzewający pomidor w kształcie butelki w kształcie palika ze zrównoważonym stosunkiem kwasowo-cukrowym jest słusznie uważany za numer jeden z odmian uprawianych we włoskiej kuchni i naprawdę nie ma sobie równych w przygotowywaniu sosów. Po tym, jak został prawie zapomniany, włoski ruch Slow Food zdołał uruchomić reprodukcję i ponownie uprawę tego pomidora butelkowego lub sliwkowego. Najpopularniejsze są oczywiście sosy pomidorowe i zupy pomidorowe, ale także stosowanie dużych kawałków pomidorów w gulaszach warzywnych i mięsnych. Odczone pomidory są idealną polewą do pizzy. Ponadto pomidory są podstawowym składnikiem wielu zapiekank z makaronem, takich jak lasagna. Ze świeżych plasterków pomidora oraz sera Mozzarella doprowadzono ziołami i oliwą z oliwek składają się słynna „Insalata Caprese”. Śródziemnomorskie zioła, takie jak oregano, tymianek, szalwia i bazylia są doskonałą przyprawą do pomidorów. Suszenie i przechowywanie pomidorów: Umyj i pokrój pomidory, rozłóż je na blasze do pieczenia, dopraw suszonymi i posiekanymi gałkami tymianku i umieść w piekarniku nagrzanym do 75 ° Celsjusza. Pozostaw je do wyschnięcia na około 7 do 10 godzin w gorącym piekarniku z lekko otwartymi drzwiczkami i od czasu do czasu odwracaj kromki. Pomidory są gotowe, gdy wyschną, ale można je jeszcze zgłąć. Wypłucz szklankę gorącą wodą i umieść w niej warstwy pomidorów, gałązki rozmarynu i czosnek. Dodawaj oliwę (z oliwek), aż pomidory będą całkowicie pokryte. Pozostaw to na co najmniej tydzień. **Naturalne położenie:** Pomidory pierwotnie pochodziły z Ameryki Południowej i Środkowej. **Udana uprawa:** Możesz rozpocząć rozmnażanie nasion w połowie marca w jasnym i ciepłym miejscu wewnątrz. Rozłóż płaskie nasiona w odległości około 2 cm od siebie na wilgotnym podłożu kokosowym lub organicznym podłożu ziółowym i tylko lekko przykryj ziemią. Utrzymuj kompost doniczkowy wilgotny, ale nie mokry - najlepiej za pomocą rozpylacza wody do nawilżania. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób możesz uniknąć tworzenia się pleśni na komposcie doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w jasnym i ciepłym miejscu o temperaturze od 20 ° do 24 ° Celsjusza. Pierwsze sadzonki powinny pojawić się po jednym lub dwóch tygodniach. Teraz możesz zdjąć osłonę i trzymać kiełki w małych 10 cm doniczkach z dolnym otworem i wypełnionych organicznym podłożem roślinnym. Gdy osiągną wysokość około 10 cm, należy je podeprzeć małym patyczkiem. W połowie maja i po Lodowych Świątach rośliny można sadzić w słonecznym miejscu w ogrodzie z około 75 cm odstępami lub przenosić je do doniczek, musisz podeprzeć rośliny małym patyczkiem. W połowie maja i po Lodowych Świątach rośliny można sadzić w słonecznym miejscu w ogrodzie z około 75 cm odstępami lub przenosić je do doniczek, musisz podeprzeć rośliny małym patyczkiem. W połowie maja i po Lodowych Świątach rośliny można sadzić w słonecznym miejscu w ogrodzie z około 75 cm odstępami lub przenosić je do doniczek. **Najlepsza lokalizacja:** Słoneczne miejsce osłonięte przed deszczem i wiatrem byłoby idealne do uprawy. **Optymalna pielęgnacja:** Gdy rośliny rosną wysoko, będą potrzebowały mocnych podpór lub słupków pomidorowych. Podlewaj rośliny równomiernie, ale unikaj gromadzenia się wody. Regularnie wyrwij pędy boczne między łodygą a podstawą gałęzi. Ponieważ ukorzenienie roślin na początku będzie się silnie rozwijać, widoczne pędy początkowo rosną raczej wolno. Około 4 tygodni i 8 tygodni po posadzeniu możesz dostarczyć roślinie organiczny nawóz roślinny. **W zimę:** Wysiej ponownie w następnym roku. **Pomidory należą do rodziny psiankowatych. Z wyjątkiem dojrzałych owoców, wszystkie inne części rośliny są trujące.**



ORGÂNICO - Tomate - San Marzano

Solanum lycopersicum

O tomate sugo número 1 da Itália - Salvo graças ao Slow Food

A tradicional variedade italiana San Marzano produz frutos carnosos com peso de 90 a 120 gramas, que contêm poucas sementes e são particularmente adequados para cozinhar e engarrafar, bem como para molhos e purês. O tomate em forma de garrafa, de amadurecimento médio-precoce, com sua relação ácido-açúcar equilibrada, é justamente considerado a variedade culinária número 1 na culinária italiana e é verdadeiramente insuperável para molhos. Quase esquecido, o movimento italiano de slow food conseguiu estimular novamente a propagação desse tomate de garrafa. Molhos de tomate e sopas de tomate são populares, é claro, mas partes inteiras de tomate em potes de vegetais e carne também são populares. Tomates passados são uma cobertura de pizza ideal. Além disso, os tomates são parte fundamental de muitas caçarolas de massa, como a lasanha. Tomates frescos fatiados junto com mussarela, algumas ervas e azeite fazem a famosa Insalata Caprese. Especiarias mediterrâneas como oregano, tomilho, sálvia e manjeriço são ideais com tomates. Secagem e armazenamento de tomates: Pré-aqueça o forno a 75° Celsius. Lave os tomates e corte ao meio no sentido do comprimento. Lave, seque e pique alguns ramos de tomilho. Disponha os tomates na assadeira e polvilhe com tomilho. Seque em forno quente com a porta do forno ligeiramente aberta por 7 a 10 horas - virando ocasionalmente. Os tomates estão prontos quando estiverem secos mas ainda pode ser dobrado. Lave um copo com água quente. Coloque os tomates com raminhos de alecrim e alho no copo. Despeje o óleo até cobrir os tomates. Deixe tudo por pelo menos uma semana. **Localização natural:** Os tomates vêm originalmente da América do Sul e Central. **Cultivo bem sucedido:** Cultive seus tomates em uma sala iluminada e quente a partir de meados de março. Espalhe as sementes planas com dois centímetros de distância em substrato de coco úmido ou solo vegetal orgânico e cubra apenas levemente as sementes. Mantenha o substrato em crescimento úmido, mas não molhado, de preferência umedecendo-o com um borrifador. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no substrato em crescimento. Coloque o recipiente de cultura em um local claro e quente com temperatura entre 20° e 24° Celsius. Depois de uma ou duas semanas, as primeiras mudas devem aparecer. Retire a tampa e mantenha as plantas um pouco mais frescas com muita luz sem o sol escaldante do meio-dia. Assim que o segundo par de folhas se desenvolver, as plantas jovens podem ser repicadas (separadamente) até a primeira folha em pequenos vasos de 10 cm com furos no fundo e terra vegetal orgânica. A partir de dez centímetros de altura, as mudas precisam de um pau para se apoiar. Após os santos do gelo em meados de maio, as plantas podem ser transplantadas para um canteiro ou balde a uma distância de 75 centímetros a pleno sol. **A melhor localização:** Um lugar ensolarado protegido da chuva e do vento é o ideal. **Cuidado ideal:** Os tomates precisam de palitos de suporte fortes ou espirais de tomate. Regue uniformemente, mas evite o alagamento. Remova regularmente (devolva) quaisquer brotos axilares que se formem entre o tronco e a base dos galhos. Como o sistema radicular inicialmente se desenvolve vigorosamente, o crescimento visível é lento nas primeiras semanas. Fertilize quatro e oito semanas após o plantio com um fertilizante vegetal orgânico. **No inverno:** Semear novamente no ano seguinte. **Os tomates são plantas de beladona. Suas partes de plantas são venenosas. Mas claro que não a fruta madura!**



Ecologic - Tomate - San Marzano

Solanum lycopersicum

Numărul 1 de roșii sugo italiene - salvat datorită alimentelor lente

Soiul tradițional italian San Marzano produce fructe cărnăsoase cu greutatea de la 90 la 120 de grame care conțin doar câteva sămburi și sunt deosebit de potrivite pentru gătit și umplutură, precum și pentru sosuri și piureuri. Roșia în formă de sticlă cu coacere medie-temperatură, cu un raport echilibrat acid-zahăr, este din nou considerată pe bună dreptate numărul 1 de gătit din bucătăria italiană și cu adevărat de neegalat pentru sosuri. Aproape uitată, mișcarea italiană slow food a reușit să stimuleze din nou reproducerea acestor sticle de roșii. Sosurile de roșii și supele de roșii sunt desigur populare, dar și bucăți întregi de roșii în ghivece cu legume și carne. Roșiile trecute sunt un topping ideal pentru pizza. Roșiile sunt, de asemenea, o parte esențială a multor feluri de mâncare din casele de paste, cum ar fi lasagna. Roșiile proaspete în felii împreună cu mozzarella, câteva ierburi și ulei de măsline fac faimoasa Insalata Caprese. Condimentele mediteraneene precum oregano, cimbru, salvie și busuioc sunt ideale pentru roșii. Uscarea și depozitarea roșiilor: Preîncălziți cuptorul la 75 ° Celsius. Spălați roșiile și tăiați-le pe jumătate în lung. Se spală câteva crenguțe de cimbru, se usucă și se toacă. Răspândiți roșiile pe tava de copt și presărați cimbru. Se usucă într-un cuptor fierbinte timp de 7 până la 10 ore cu ușa cuptorului ușor deschisă - rotindu-se din când în când. Roșiile sunt gata când sunt uscate, dar poate fi totuși îndoit. Clătiți un pahar cu apă fierbinte. Puneți roșiile cu crenguțe de rozmarin și usturoi în pahar. Se toarnă ulei peste el până când roșiile sunt acoperite. Lasă totul să treacă cel puțin o săptămână. **Localitate naturală:** Roșiile provin inițial din America de Sud și Centrală. **Cultivare de succes:** Cultivați roșiile într-o cameră luminoasă și caldă de la mijlocul lunii martie. Imprăstiați semințele plate la o distanță de doi centimetri pe substrat umed de nucă de cocos sau sol vegetal organic și acoperiți semințele doar ușor. Păstrați mediul de creștere umed, dar nu umed, umezindu-l din nou cu o sticlă de pulverizare. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru împiedică formarea mucegaiului pe substratul în creștere. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, cu o temperatură cuprinsă între 20 ° și 24 ° Celsius. Primele răsaduri ar trebui să apară după o săptămână sau două. Îndepărtați capacul și păstrați plantele puțin mai răcoase în lumină multă, fără soarele aprins al amiezii. De îndată ce a doua pereche de frunze s-a dezvoltat, plantele tinere pot fi smulgute (individual) până la prima frunză în ghivece mici de 10 cm cu găuri în fund și sol vegetal organic. De la o înălțime de zece centimetri, răsadurile au nevoie de un băț ca suport. După sfârșitul de gheață de la mijlocul lunii mai, plantele pot fi transplantate în patul de grădină sau în ghivece la o distanță de 75 de centimetri în plin soare. **Cea mai bună localitate:** Un loc însorit protejat de ploaie și vânt este ideal. **Îngrijire optimă:** Roșiile au nevoie de tije de sprijin puternice sau spirale de roșii. Udați uniform, dar evitați înmuirea. Îndepărtați periodic (degresați) toate lăstarii axilare care se formează între trunchi și baza ramurii. Deoarece rădăcinile se dezvoltă viguros la început, creșterea vizibilă este lentă în primele câteva săptămâni. Fertilizați cu un îngrășământ vegetal organic la patru și opt săptămâni după plantare. **În iarnă:** Re-semănați în anul următor. **Roșiile sunt nopți. Părțile plantei tale sunt otrăvitoare. Dar, desigur, nu fructele coapte!**



Ekologiskt - Tomat - San Marzano

Solanum lycopersicum

Nummer 1 av italienska sugotomater - sparat tack vare långsam mat

Den traditionella italienska sorten San Marzano producerar köttiga frukter som väger 90 till 120 gram som innehåller endast ett fåtal frön och är särskilt lämpliga för matlagning och fyllning samt för såser och puréer. Den medium-tidiga mogna, flaskformade stattomaten med dess balanserade syra-sockerförhållande betraktas återigen med rätta som den största matlagningssorten i italienska köket och verkligen överträffad för såser. Nästan bortglömd lyckades den italienska slowfoodrörelsen stimulera reproduktionen av denna flaskatomat igen. Tomatsåser och tomatosoppor är naturligtvis populära, men också hela tomatbitar i grönsaks- och köttkrukor. Passerade tomater är en perfekt toppning för pizza. Tomater är också en viktig del av många pastarätter som lasagne. Färska tomater i skivor tillsammans med mozzarella, några örter och olivolja gör den berömda Insalata Caprese. Medelhavskryddor som oregano, timjan, salvia och basilika är perfekta med tomater. Torka och lagra tomater: Värm ugnen till 75 ° C. Tvätta tomater och skär i halva längden. Tvätta några timmekvister, torka och hugga. Sprid tomaterna på bakplåten och strö över timjan. Torka i en varm ugn i 7 till 10 timmar med ugnsluckan något öppen - vrid då och då. Tomaterna är klara när de är torra, men kan fortfarande böjas. Skölj ett glas med varmt vatten. Lagg tomaterna med rosmarinkvister och vitlök i glaset. Häll olja över det tills tomaterna är täckta. Låt det hela gå igenom i minst en vecka. **Naturligt läge:** Tomater kommer ursprungligen från Syd- och Centralamerika. **Framgångsrik odling:** Odlad dina tomater i ett ljukt och varmt rum från mitten av mars. Sprid de platta frön på två centimeter avstånd på fuktigt kokosnötssubstrat eller organisk vegetabilisk jord och täck fröna bara lätt. Håll odlingsmediet fuktigt men inte vått genom att återfukta det med en sprayflaska. Täck odlingskärlat med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på det växande substratet. Placera förbehållaren på en lätt och varm plats med en temperatur mellan 20 ° och 24 ° Celsius. De första plantorna ska visas efter en vecka eller två. Ta bort locket och håll växterna lite svalare i mycket ljus utan att flamma middagssolen. Så fort det andra bladparet har utvecklats kan de unga plantorna stickas ut (individuellt) upp till det första bladet i små 10 cm krukor med hål i botten och organisk vegetabilisk jord. Från en höjd av tio centimeter behöver plantorna en pinne som stöd. Efter ishelgarna i mitten av maj kan växterna transplanteras i trädgårdsbädden eller i krukor på ett avstånd av 75 centimeter i full sol. **Den bästa platsen:** En solig plats skyddad från regn och vind är perfekt. **Optimal vård:** Tomater behöver starka stödstänger eller tomatspiraler. Vattna jämnt, men undvik vattentätning. Avlägsna (skumma) regelbundet alla axillära skott som bildas mellan stammen och grenbasen. Eftersom rötterna utvecklas kraftigt först är den synliga tillväxten långsam under de första veckorna. Gödsla med ett organiskt vegetabiliskt gödselmedel fyra och åtta veckor efter plantering. **På vintern:** Så igen året efter. **Tomater är nattsuggor. Dina växtdelar är giftiga. Men naturligtvis inte de mogna frukterna!**



BIO - Paradajka - San Marzano

Solanum lycopersicum

Talianske sugo paradajky číslo 1 – zachránené vďaka Slow Food

Tradičná talianska odroda San Marzano produkuje mäsité plody s hmotnosťou 90 až 120 gramov, ktoré obsahujú málo semien a sú obzvlášť vhodné na varenie a plnenie do fliaš, ako aj do omáčok a pyré. Stredne skoro dozrievajúca tyčinková paradajka v tvare fľaše s vyváženým pomerom kyseliny a cukru je právom považovaná za varnú odrodu číslo 1 v talianskej kuchyni a je skutočne neprekonateľná pre omáčky. Takmer zabudnuté talianske hnutie slow food dokázalo opäť stimulovať šírenie tejto fľaškovej paradajky. Oblúbené sú samozrejme paradajkové omáčky a paradajkové polievky, ale obľúbené sú aj celé časti paradajok v zeleninových a mäsových nádobách. Pasované paradajky sú ideálnou polevou na pizzu. Okrem toho sú paradajky základnou súčasťou mnohých zapekaných cestovín, ako sú lasagne. Nakrájané čerstvé paradajky spolu s mozzarellou, trochu byliniek a olivovým olejom tvoria slávne Insalata Caprese. Stredomorské korenie ako oregano, tymián, šalvia a bazalka sú ideálne s paradajkami. Sušenie a skladovanie paradajok: Predhrejte rúru na 75 °C. Paradajky umyjeme a pozdĺžne prekrájame na polovice. Umyte, osušte a nasekajte niekoľko vetvičiek tymiánu. Paradajky poukladáme na plech a posypeme tymianom. Sušime v horúcej rúre s mierne pootvorenými dvierkami 7 až 10 hodín – občas otočíme. Paradajky sú hotové, keď sú suché ale stále sa dá ohnúť. Opláchnite pohár horúcou vodou. Do pohára navrstvíme paradajky s vetvičkami rozmarínu a cesnaku. Polievame olejom, kým nie sú paradajky zakryté. Nechajte to všetko aspoň týždeň. **Prirodzená poloha:** Paradajky pôvodne pochádzajú z Južnej a Strednej Ameriky. **Úspešná kultivácia:** Od polovice marca pestujte paradajky vo svetlej a teplej miestnosti. Ploché semená rozsypte dva centimetre od seba na vlhký kokosový substrát alebo organickú zeleninovú pôdu a semená len zľahka prikryte. Pestovateľský substrát udržiavajte vlhký, ale nie mokry, najlepšie navlhčením pomocou rozprašovača. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. Zabráni sa tak tvorbe plesni na pestovateľskom substráte. Kultivačnú nádobu umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou medzi 20° a 24° Celzia. Po týždni alebo dvoch by sa mali objaviť prvé sadenice. Odstráňte kryt a udržiavte rastliny trochu chladnejšie na veľkom svetle bez páľavého poľudňajšieho slnka. Len čo sa vyvinie druhý pár listov, mladé rastlinky možno vypichovať (samostatne) až po prvý list v malých 10 cm kvetináčoch s otvormi na dne a organickou zeleninovou zemínou. Od výšky desiatich centimetrov potrebujú sadenice palicu na oporu. Po ľadových svätoch v polovici mája možno rastliny presadiť do záhradného záhona alebo vedra vo vzdialenosti 75 centimetrov na plné slnko. **Najlepšie umiestnenie:** Ideálne je slnečné miesto chránené pred dažďom a vetrom. **Optimálna starostlivosť:** Paradajky potrebujú silné podporné tyčinky alebo paradajkové špirály. Zalievajte rovnomerne, ale zabráňte podmačaniu. Pravidelne odstraňujte (vracajte) všetky pazušné výhonky, ktoré sa tvoria medzi kmeňom a základňou konárov. Keďže koreňový systém sa spočiatku intenzívne vyvíja, viditeľný rast je v prvých týždňoch pomalý. Hnojte štyri a osem týždňov po výsadbe organickým hnojivom na zeleninu. **V zime:** Ďalší rok zasejte. **Paradajky sú rastliny nočného kvetu. Ich časti rastlín sú jedovaté. Ale samozrejme nie zrelé ovocie!**



BIO - Paradiżnik - San Marzano

Solanum lycopersicum

Italijski sugo paradiżnik številka 1 – Rešen zahvaljujoč Slow Foodu

Tradicionalna italijanska sorta San Marzano daje mesnate plodove, težeke od 90 do 120 gramov, ki vsebujejo malo semen in so posebej primerni za kuhanje in polnjenje ter za omake in pireje. Srednje zgodaj zreli paradižniki v obliki steklenice z uravnoteženim razmerjem kisline in sladkorja upravičeno velja za kuharsko sorto številka 1 v italijanski kuhinji in je resnično neprekosljiv za omake. Skoraj pozabljeno italijansko gibanje slow food je uspelo ponovno spodbuditi razmnoževanje tega paradižnika. Priljubljeni so seveda paradižnikove omake in paradižnikove juhe, priljubljeni pa so tudi celi deli paradižnika v zelenjavnih in mesnih lončih. Pasirani paradižnik je idealen preliv za pico. Poleg tega je paradižnik temeljni del mnogih testeninskih enolončnic, kot je lazanja. Narezan sveži paradižnik skupaj z mocarelo, nekaj zelišč in oljčnim oljem tvori znamenito Insalata Caprese. K paradižniku se idealno podajo sredozemske začimbe, kot so origano, timijan, žajbelj in bazilika. Sušenje in shranjevanje paradižnikov: Pečico segrejte na 75°C. Paradižnik operemo in po dolgem prerežemo na pol. Nekaj vejic timijana operemo, osušimo in nasekljamo. Paradižnike razporedimo po pekaču in jih potresemo s timijanom. Sušite v vroči pečici z rahlo odprtimi vrati pečice 7 do 10 ur – občasno obrnite. Paradižniki so gotovi, ko so suhi vendar se lahko še upogne. Kozarec sperite z vročo vodo. V kozarec naložimo paradižnik z vejicami rozmarina in česnom. Prelijemo z oljem, da so paradižniki prekriti. Pustite vse skupaj vsaj en teden. **Naravni habitat:** Paradižnik izvira iz Južne in Srednje Amerike. **Navodila za gojenje:** Od sredine marca gojite paradižnik v svetlem in toplim prostoru. Ploščata semena raztresite dva centimetra narazen na vlažen kokosov substrat ali organsko rastlinsko zemljo in semena le rahlo prikrijte. Rastoči substrat vzdržujte vlažen, a ne moker, najbolje tako, da ga navlažite z razpršilno. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni podlagi. Posodo s kulturo postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo med 20° in 24° Celzija. Po tednu ali dveh naj bi se pojavile prve sadike. Odstranite pokrov in pustite rastline nekoliko hladnejše na veliko svetlobo brez žgočega opoldanskega sonca. Takoj, ko se razvije drugi par listov, lahko mlade rastline pikiramo (ločeno) do prvega lista v majhne 10 cm lončke z luknjami na dnu in organsko zemljo za zelenjavo. Od višine desetih centimetrov potrebujejo sadike za oporo palico. Po ledenih svetnikih sredi maja lahko rastline presadimo v gredico ali vedro na razdaljo 75 centimetrov na polnem soncu. **Najboljša lokacija:** Idealno je sončno mesto, zaščiten pred dežjem in vetrom. **Optimalna nega:** Paradižnik potrebuje močne oporne palice ali paradižnikove spirale. Enakomerno zalivajte, vendar se izogibajte zalivanju. Redno odstranjujte (vracajte) vse pazušne poganjke, ki nastanejo med debelom in dnem vej. Ker se koreninski sistem na začetku močno razvija, je vidna rast v prvih nekaj tednih počasna. Gnojite štiri in osem tednov po sajenju z organskim rastlinskim gnojilom. **V zimskem času:** Naslednje leto ponovno sejemo. **Paradižnik je nočna rastlina. Njihovi rastlinski deli so strupeni. A seveda ne zrelega sadja!**



Ecológico - Tomate - San Marzano

Solanum lycopersicum

El tomate Sugo italiano número 1 - Salvado gracias a Slow Food

La variedad tradicional italiana San Marzano produce de 90 a 120 gramos de frutas carnosas, que contienen pocas semillas y son especialmente adecuadas para cocinar y embotellar, así como para salsas y purés. El tomate en rama de maduración media-temprana, en forma de botella, con su equilibrada relación ácido-zúcar, es considerado hoy en día de nuevo en la cocina italiana como el número 1 de las variedades de cocción y realmente insuperable para las salsas. Casi olvidado, el movimiento italiano Slow Food consiguió estimular de nuevo la reproducción de este tomate botella. Por supuesto, las salsas de tomate y las sopas de tomate son las más populares, pero también lo son los trozos enteros de tomate en ollas de verduras y carne. Los tomates triturados son un ingrediente ideal para la pizza. Además, los tomates son un componente básico de muchos guisos de pasta como la lasaña. Los tomates frescos en rodajas junto con el queso mozzarella, algunas hierbas y aceite de oliva, hacen la famosa Insalata Caprese. Las especias mediterráneas como el orégano, el tomillo, la salvia y la albahaca son ideales para condimentar los tomates. Secar y almacenar los tomates: Precaliente el horno a 75°C. Lavar y cortar los tomates por la mitad, a lo largo. Lavar, secar y cortar algunas ramas de tomillo. Colocar los tomates en la bandeja para hornear y espolvorearlos con tomillo. Secar en el horno caliente de 7 a 10 horas con la puerta del horno ligeramente abierta - girar de vez en cuando. Los tomates están listos cuando están secos y aun se puedan doblar. Enjuague una fuente de cristal con agua caliente y coloque los tomates en capas con ramitas de romero y ajo. Vierta aceite sobre los tomates hasta que estos estén cubiertos. Dejar reposar durante al menos una semana. **Ubicación natural:** Los tomates son originarios de América del Sur y Central. **Cultivo exitoso:** Precultive sus tomates a partir de mediados de marzo en una habitación luminosa y cálida. Rocíe las semillas planas a una distancia de dos centímetros entre sí sobre sustrato de coco húmedo o tierra vegetal orgánica y cubra las semillas sólo ligeramente. Mantenga el medio de cultivo húmedo, pero no mojado, humedeciéndolo con un frasco rociador. Cubra el contenedor de cultivo con una película de plástico transparente con agujeros. Esto protege el suelo de la desecación. Cada dos o tres días debe retirar la película durante 2 horas. Esto evita la formación de moho en el sustrato de crecimiento. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido con una temperatura entre 20° y 24° Celsius. Después de una o dos semanas deben aparecer las primeras plántulas. Retire la película de plástico transparente y mantenga las plántulas algo más frescas a plena luz sin que les de el sol del mediodía. Tan pronto como el segundo par de hojas se desarrolle, las plantas jóvenes pueden ser trasplantadas hasta la primera hoja en pequeñas macetas de 10 cm con agujeros y tierra para verdura orgánica. Desde una altura de diez centímetros, las plántulas necesitan un bastón para sostenerlas. Después de mediados de mayo, las plantas pueden ser trasplantadas en canteros o tinas (?) a una distancia de 75 centímetros en un lugar completamente soleado. **La mejor ubicación:** Un lugar soleado protegido de la lluvia y el viento es ideal. **Cuidado óptimo:** Los tomates necesitan barras de soporte fuertes o espirales para el cultivo de tomate. Riegue uniformemente, pero evite el encharcamiento. Elimine regularmente todos los brotes axilares que se forman entre el tronco y la base de la rama. A medida que el sistema radicular (?) continúa desarrollándose vigorosamente, el crecimiento visible es lento durante las primeras semanas. Fertilice cuatro y ocho semanas después de la siembra con un fertilizante orgánico para vegetales. **En el invierno:** Sembrar de nuevo al año siguiente. **Los tomates son plantas solanáceas. Las partes de su planta son venenosas. Pero, por supuesto, no la fruta madura!**



BIO - Rajčata - San Marzano

Solanum lycopersicum

Italské sugo rajče číslo 1 – Zachráněno díky Slow Food

Tradiční italská odrůda San Marzano produkuje dužnaté plody o hmotnosti 90 až 120 gramů, které obsahují málo semen a jsou zvláště vhodné k vaření a stáčení, stejně jako do omáček a pyré. Středně raná tyčinková rajčata ve tvaru láhve s vyváženým poměrem kyseliny a cukru je právem považována za kuchařskou odrůdu číslo 1 v italské kuchyni a na omáčky je skutečně nepřekonatelná. Téměř zapomenuté italské hnutí slow food dokázalo znovu podnitit propagaci tohoto lahového rajčete. Oblíbené jsou samozřejmě rajčatové omáčky a rajčatové polévky, oblíbené jsou ale i celé části rajčat v zeleninových a masových hrncích. Pášená rajčata jsou ideální polevou na pizzu. Kromě toho jsou rajčata základní součástí mnoha těstovinových kastrolů, jako jsou lasagne. Nakrájená čerstvá rajčata spolu s mozzarellou, trochou bylinek a olivovým olejem tvoří slavné Insalata Caprese. K rajčatům se ideálně hodí středomořské koření jako oregano, tymián, šalvěj a bazalka. Sušení a skladování rajčat: Předehřejte troubu na 75° Celsia. Rajčata omyjeme a podélně rozpůlíme. Omyjte, osušte a nasekejte několik snítek tymiánu. Rajčata rozložte na plech a posypeme tymiánem. Sušte v rozpálené troubě s mírně otevřenými dvířky trouby 7 až 10 hodin – občas otočte. Rajčata jsou hotová, když jsou suchá ale dá se ještě ohnout. Opláchněte sklenici horkou vodou. Do sklenice navrstvěte rajčata se snítkami rozmarýna a česnekem. Podlévejte olejem, dokud nejsou rajčata zakrytá. Vše nechte alespoň týden působit. **Přirozená poloha:** Rajčata původně pocházejí z Jižní a Střední Ameriky. **Úspěšné pěstování:** Pěstujte rajčata od poloviny března ve světlé a teplé místnosti. Plochá semena rozetřete dva centimetry od sebe na vlhký kokosový substrát nebo organickou zeleninovou půdu a semena jen lehce zakryjte. Pěstební substrát udržujte vlhký, ale ne mokrý, nejlépe navlhčením rozprašovačem. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatřte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na pěstebním substrátu. Kultivační nádobu umístěte na světlé a teplé místo s teplotou mezi 20° a 24° Celsia. Po týdnu až dvou by se měly objevit první sazenice. Odstraňte kryt a udržujte rostliny trochu chladnější na hodně světlé bez žhnoucího poledního slunce. Jakmile se vyvine druhý pár listů, lze mladé rostlinky vypichovat (samostatně) až po první list v malých 10 cm květináčích s otvory na dně a organickou zeleninovou zemínou. Od výšky deseti centimetrů potřebují sazenice na oporu tyčku. Po ledových svatých v polovině května lze rostliny přesadit do zahradního záhonu nebo kbelíku ve vzdálenosti 75 centimetrů na plné slunce. **Nejlepší umístění:** Ideální je slunné místo chráněné před deštěm a větrem. **Optimální péče:** Rajčata potřebují silné podpůrné tyčinky nebo rajčatové spirálky. Zalévejte rovnoměrně, ale vyhněte se přemokření. Pravidelně odstraňujte (vracejte) všechny pažní výhony, které se tvoří mezi kmenem a báží větví. Protože se kořenový systém zpočátku vyvíjí bujně, viditelný růst je v prvních týdnech pomalý. Hnojte čtyři a osm týdnů po výsadbě organickým hnojivem na zeleninu. **V zimě:** Příští rok zasejte znovu. **Rajčata jsou rostliny lílek. Jejich části rostlin jsou jedovaté. Ale samozřejmě ne zralé ovoce!**



ORGANİK - Domates - San Marzano

Solanum lycopersicum

1 numaralı İtalyan sugo domatesi - Slow Food sayesinde kurtuldu

Genel olarak İtalyan çeşidi San Marzano, 90 ila 120 gram ağırlığında, az sayıda tohum içeren ve özellikle pişirme ve şişeleme ile soslar ve püreler için uygun olan etli meyveler üretir. Orta-erken olgunlaşan, şişe biçimli, asit-şeker oranı dengeli olan çubuk domates, haklı olarak İtalyan mutfağının 1 numaralı pişirme çeşidi olarak kabul ediliyor ve soslar konusunda gerçekten eşsiz. Neredeyse unutulmuş olan İtalyan yavaş yemek hareketi, bu şişe domatesin çoğalmasını yeniden canlandırmayı başardı. Domates sosları ve domates çorbaları popülerdir elbette ama sebze ve et kaplarındaki bütün domates parçaları da popülerdir. Paslı domatesler ideal bir pizza malzemesidir. Ayrıca domates, lazanıya gibi birçok güveç makarna yemeğinin temel bir parçasıdır. Dilimlenmiş taze domates, mozzarella, bazı otlar ve zeytinyağı ile birlikte ünlü Insalata Caprese'yi yapar. Kekik, kekik, adaçayı ve fesleğen gibi Akdeniz baharatları domatesle idealdir. Domateslerin kurutulması ve saklanması: Fırınızı önceden 75°C'ye ısıtın. Domatesleri yıkayın ve uzunlamasına ortadan ikiye kesin. Yakayın, kurulayın ve birkaç dal kekik doğrayın. Fırın tepsinine domatesleri dizin ve üzerine kekik serpin. Fırın kapağı hafifçe açikken sıcak bir fırında 7 ila 10 saat ara sıra çevirerek kurutun. Domatesler kuruyunca pişmiş demektir, ama yine de bükülebilir. Bir bardağı sıcak suyla çalkalayın. Bardağı domatesleri biberiye dalları ve sarımsakla birlikte dizin. Üzerine domateslerin üzerini geğecek kadar sıvı yağ gezdirin. Hepsini en az bir hafta bırakın. **Doğal konum:** Domates stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. **Başarılı yetiştirme:** Ziehen Sie Ihre Tomaten ab Mitte März in einem hellen und warmen Raum vor. Streuen sie die flachen Samen im Abstand von zwei Zentimetern auf feuchtes Kokossubstrat oder BIO-Gemüseerde und bedecken sie die Samen nur leicht. Halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass, indem sie es am besten mit einer Sprühflasche nachfeuchten. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf dem Anzuchtsubstrat vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit einer Temperatur zwischen 20° und 24° Celsius. Nach ein bis zwei Wochen sollten die ersten Sämlinge erscheinen. Entfernen Sie die Abdeckung und halten Sie die Pflanzen bei viel Licht ohne pralle Mittagssonne etwas kühler. Sobald sich das zweite Blattpaar entwickelt, können die jungen Pflänzchen bis zum ersten Blatt in kleine 10-cm-Töpfe mit Bodenlöchern und BIO-Gemüseerde pikiert (vereinzelt) werden. Ab einer Höhe von zehn Zentimetern brauchen die Sämlinge einen Stab als Stütze. Nach den Eisheiligen Mitte Mai können die Pflanzen im Abstand von 75 Zentimetern an einem vollsonnigen Standort ins Gartenbeet oder in Kübel umgepflanzt werden. **En iyi konum:** Yağmur ve rüzgardan korunan güneşli bir yer idealdir. **Optimum bakım:** Domateslerin güçlü destek çubuklarına veya domates spirallerine ihtiyacı vardır. Eşit şekilde sulayın, ancak su birikmesinden kaçının. Gövde ile dalların tabanları arasında oluşan koltuk altı sürgünlerini düzenli olarak çıkarın (geri verin). Kök sistemi başlangıçta güçlü bir şekilde geliştikten, ilk birkaç haftada görünür büyüme yavaşlar. Organik sebze gübresi ile ekimden dört ve sekiz hafta sonra gübreleyin. **Kışın:** Ertesi yıl tekrar ekin. **Domatesler itüzümü bitkileridir. Bitki kısımları zehirlidir. Ama tabii ki olgun meyve değil!**



BIO - Paradicsom - San Marzano

Solanum lycopersicum

Az első számú olasz sugo paradicsom – a Slow Foodnak köszönhetően megmenthető

A hagyományos olasz San Marzano 90-120 gramm tömegű, húsos gyümölcsokeet ad, amelyek kevés magot tartalmaznak, és különösen alkalmasak főzéshez és palackozáshoz, valamint szószokhoz és pürékhez. A közepesen korai érésű, palack alakú, kiegyensúlyozott sav-cukor arányú pálcikaparadicsom méltán tekinthető az olasz konyha 1. számú főzési fajtájának, szószok terén pedig valóban felülmúlhatatlan. A szinte feledésbe merült olasz slow food mozgalomnak sikerült ismét serkentenie ennek a palackparadicsomnak a szaporodását. **Természetes elhelyezkedés:** A paradicsom eredetileg Dél- és Közép-Amerikából származik. **Sikeres termesztés:** Március közepétől nevelje paradicsomát világos és meleg szobában. Szórja szét a lapos magokat egymástól két centiméter távolságra nedves kókuszdió-aljzatra vagy bionövényi talajra, és csak enyhén takarja be a magokat. A termesztési aljzatot tartsa nedvesen, de ne nedvesen, lehetőleg szórófejes palackkal nedvesítse meg. Fedje le a tenyészedényt ragasztó fóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a termesztő aljzaton. Helyezze a tenyészedényt világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20°C és 24°C között van. Egy-két hét múlva meg kell jelenniük az első palántáknak. Távolítsa el a fedelet, és tartsa a növényeket egy kicsit hűvösebben sok fényben, a tűző déli napsütés nélkül. Amint kifejlődik a második levélpár, a fiatal növényeket (külön) az első levélig kis, 10 cm-es, alján lyukas cserépben és bio növényi talajban szűrhatjuk ki. Tíz centiméter magasságtól kezdve a palántáknak botra van szükségük a tartáshoz. A május közepi jégszentek után a növényeket teljes napfényben 75 centiméteres távolságra kerti ágyásba vagy vödörbe lehet átültetni. **A legjobb hely:** Az esőtől és szélétől védett napos hely ideális. **Optimális gondozás:** A paradicsomnak erős támasztórudakra vagy paradicsomspirálokra van szüksége. Egyenletesen öntözzük, de kerüljük a bevezesedést. Rendszeresen távolítsuk el (adjuk vissza) a törzs és az ágak töve között kialakuló hónaljajtásokat. Mivel a gyökérrendszer kezdetben erőteljesen fejlődik, a látható növekedés az első hetekben lassú. Az ültetés után négy és nyolc héttel műtrágyázzon szerves növényi műtrágyával. **Télen:** A következő évben vesd újra.

: : : : :



オーガニック - トマト - サンマルツァーノ

Solanum lycopersicum

イタリアでナンバーワンのスーゴトマト - スローフードで復活

イタリアの伝統的な品種のサンマルツァーノは90g~120gの重さで、その果実にはほんの僅かの種しかありません。これは特に調理や詰め物又はソースやピューレに適しています。バランスの取れた甘味と酸味を持つこの中期熟成でボトル型のトマトは、イタリア料理の料理用トマト品種の1つで、ソースを作るのに欠かす事ができません。ほぼ忘れ去られていましたが、スローフードがきっかけで、再び栽培されるようになりました。

もちろんトマトソースとトマトスープが人気ですが、大きめに切ったトマトを入れた野菜と肉のシチューも美味しいです。裏ごししたトマトはピザのトッピングに理想的です。さらにトマトはラザニアなどの多くのパスタ料理に欠かせません。有名な「カプレーゼ」は新鮮なトマトのスライスとモッツアレラチーズ、そしてハーブとオリーブオイルで味付けしたものです。オレガノ、タイム、セージ、バジルなどの地中海ハーブはトマトの味付けに最適です。乾燥保存するには：洗ったトマトをスライスしてペーキングシートの上に並べ、乾燥タイムを刻んだもので味付けし、75°Cで予熱したオーブンへ入れます。オーブンのドアを少し開いた状態で7~10時間乾燥させ、時々スライスしたトマトを裏返します。まだ少し柔らかさがあるかもしれませんが、乾燥したら準備完了です。沸騰したお湯でガラス容器をすすぎ、トマトと一緒にローズマリーの小枝といくつかのニンニクを入れます。トマトに完全にかぶるまでオリーブオイルを注ぎます。少なくとも1週間はそのまま放置します。

自然な場所: トマトは南そして中央アメリカが原産です。

栽培成功:

3月の中旬から室内の明るく暖かい場所で種の栽培を開始できます。平らな種を湿ったココファイバーまたはハーブ用オーガニック用土の上に約2cm間隔で広げ、ほんの少しだけ土で覆います。土壌は濡らすのではなく湿った状態にたもちます(例: スプレーボトルなどを使用します)。用土の乾燥を防ぐため、鉢をサランラップなどの透明なフィルムでカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~24°Cの明るく暖かい場所に種を植えたコンテナを保管します。通常は約1~2週間後に発芽します。発芽したら、苗を日中の強い陽射しを避けた明るく涼しい場所で保管します。第二の対の葉が形成されたら、野菜用オーガニック用土を入れた10cmの大きさの底に水はけ用の穴のある鉢に植え替えます。苗が約10cmの大きさになったら小さな支柱が必要です。5月中旬そして寒の戻りが過ぎたら、屋外の日当たりの良い場所に75cm間隔で植えるか、または鉢に植替えができます。

最高のロケーション:

最適なケア:

苗が成長するにつれ頑丈な支柱が必要です。水は均等に与え、やり過ぎには注意が必要です。茎と枝の付け根の間の側枝を定期的に間引きします。最初は強く根を発達させるので、地上部分の苗はゆっくりと成長します。植付けから約4週間後と8週間後には、野菜用オーガニック肥料を少々与えてもよいでしょう。

冬に: 翌年、再び種を蒔いてください。

トマトはナス科の植物に属します。熟した果実を除いて、他の部分はすべて有毒です。

SKU: 18210 / BIO - Tomate - San Marzano