


















...μεγαλώνουν στο περβάσι σας και τα απολαμβάνετε ως μέρος ενός νόστιμου πιάτου...

Cavolo Nero di Toscana	Green Kale	Chard Bieta PL	Chard Bieta SR	Mizuna Frisee	Mizuna Green
					
<p>Γενικά: Η λαχανίδα της γιαγιάς μας, ένα θρεπτικό λαχανικό με την ιδιαίτερη γεύση του σαν καρύδι που τα τελευταία χρόνια έγινε της μόδας με το όνομα Kale (κέιλ), είναι μια οικογένεια. Έχει μεγάλα πράσινο-μπλε φύλλα με χαρακτηριστικές πτυχώσεις. Το μαγειρεύουμε σε σούπες, με φασόλια και άλλα όσπρια, σε πίτες και ως συνοδευτικό με πατάτες, σε πράσινη σαλάτα, σε χυμούς και smoothies.</p>	<p>Γενικά: Ελαφρά κατσαρό σχεδόν λείο κέιλ (Kale) το συναντάμε στα μανάβικα με το σκουροπράσινο χρώμα. Έχει ελαφρά πικρή γεύση κάπως πιπεράτη και μπορεί να συνδυαστεί τόσο με γλυκές και αλμυρές γεύσεις. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες, σε σούπες, σε πίτες, σε χυμούς και smoothies.</p>	<p>Γενικά: Μην πετάτε τα παντζαρόφύλλα! Εκεί κρύβεται όλη η θρεπτική αξία! Τρώγοντας παντζάρια βελτιώνουμε την υγεία της καρδιάς. Τα παντζαρόφύλλα είναι πλούσια πηγή ασβεστίου, σιδήρου, και αντιοξειδωτικών βιταμινών Α και C. Τα τρώμε στη σαλάτα μεσκλάν ως μέρος του μίξ και ομορφαίνουμε τα πιάτα μας.</p>	<p>Γενικά: Μην πετάτε τα παντζαρόφύλλα! Εκεί κρύβεται όλη η θρεπτική αξία! Τρώγοντας παντζάρια βελτιώνουμε την υγεία της καρδιάς. Τα παντζαρόφύλλα είναι πλούσια πηγή ασβεστίου, σιδήρου, και αντιοξειδωτικών βιταμινών Α και C. Τα τρώμε στη σαλάτα μεσκλάν ως μέρος του μίξ και ομορφαίνουμε τα πιάτα μας.</p>	<p>Γενικά: Αρωματικό πράσινο λαχανικό που ανήκει στην ευρύτερη οικογένεια του λάχανου στα σταυρανόφυτα όπου ανήκει και η ξαδέρφη της η μουστάρδα (σινάπι, θάμνος), έρχεται από την ιαπωνική κουζίνα και καταναλώνεται ως μέρος της γνωστής μεσκλάν (σαλάτα με μίξ μαρουλιών και άλλων μικρολαχανικών), έχει πιπεράτη γεύση και συνοδεύει σούπες, πιάτα, πίτσες.</p>	<p>Γενικά: Αρωματικό πράσινο λαχανικό που ανήκει στην ευρύτερη οικογένεια του λάχανου στα σταυρανόφυτα όπου ανήκει και η ξαδέρφη της η μουστάρδα (σινάπι, θάμνος), έρχεται από την ιαπωνική κουζίνα και καταναλώνεται ως μέρος της γνωστής μεσκλάν (σαλάτα με μίξ μαρουλιών και άλλων μικρολαχανικών), έχει πιπεράτη γεύση και συνοδεύει σούπες, πιάτα, πίτσες.</p>
<p>Γεωπονικά: Brassica Oleracea, μέσος κύκλος, πολύ σκούρο πράσινο φύλλο savoy. Ομοιομορφία.</p>	<p>Γεωπονικά: Brassica Oleracea. Μέσο-πρώιμος κύκλος, σκουροπράσινο φύλλο ελαφρά κυματιστό στο διάστημα. Ανεκτικό στον περονόσπορο.</p>	<p>Γεωπονικά: Beta vulgaris var.cicla. Μέσο-πρώιμος κύκλος, εύρωστο φύλλο, μέτρια ανοιχτό πράσινο χρώμα με κόκκινο στέλεχος και νεύρα.</p>	<p>Γεωπονικά: Beta vulgaris var.cicla. Αργή ανάπτυξη, καλή υφή φύλλου, σκούρο πράσινο savoy (ελαφρά κατσαρό) με λαμπερό κόκκινο στέλεχος και νεύρα</p>	<p>Γεωπονικά: Brassica rapa var. japonica. Μέσος κύκλος. Πολύ ελκυστική στα μίξ σαλατών για το ιδιαίτερα πριονωτό της φύλλο. Χρώμα μέτριο πράσινο και γεύση πικάντικη.</p>	<p>Γεωπονικά: Brassica rapa var. japonica. Πρώιμος κύκλος, στητό, παχύ φύλλο με καλή απόδοση. Χρώμα πράσινο με μέσο κοινό διάστημα πριονωτό που δε μεγαλώνει (αμβλύνεται) στην ωρίμανση.</p>

Κατάλογος σπόρων μικρών φύλλων Baby Leaf 2021

Mizuna F1	Mustard Extra-Red	Pak-Choi λευκό	Rucola Winter	Rucola Summer	Σπανάκι 59
					
<p>Γενικά: Αρωματικό πράσινο λαχανικό που ανήκει στην οικογένεια του λάχανου στα σταυρανθή όπου ανήκει και η ξαδέρφη της η μουστάρδα (σινάπι, θάμνος), έρχεται από την ιαπωνική κουζίνα. Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, φώσφορο, σίδηρο, ασβέστιο, συστήνεται όταν έχουμε προβλήματα με την πέψη. Συνδυάζεται στο μίξ της γνωστής σαλάτας μεσκλάν (σαλάτα με μίξ μαρουλιών και άλλων μικρολαχανικών). Έχει πιπεράτη γεύση και συνοδεύει σούπες, πιάτα, πίτσες!</p>	<p>Γενικά: Αρωματικό πράσινο λαχανικό που ανήκει στην ευρύτερη οικογένεια του λάχανου στα σταυρανθή όπου ανήκει και η ξαδέρφη της η μουστάρδα (σινάπι, θάμνος), έρχεται από την ιαπωνική κουζίνα και κατανalώνεται ως μέρος της γνωστής μεσκλάν (σαλάτα με μίξ μαρουλιών και άλλων μικρολαχανικών). Τα κόκκινα φύλλα μουστάρδας είναι χυμώδη και τρυφερά όταν είναι μικρά με μέτρια γεύση πιπεριάς και λεπτό φινίρισμα. Καθώς ωριμάζουν, οι γεύσεις οξύνουν και γίνονται πιο στιβαρές με νότες πιπεριού, σκόρδου και μουστάρδας.</p>	<p>Γενικά: Πράσινο λαχανικό που ανήκει στην ευρύτερη οικογένεια του κινέζικου λάχανου στα σταυρανθή. Έρχεται από την Κίνα. Τα φύλλα είναι τραγανά και σχετικά ζουμερά, με γεύση ευχάριστα δροσερή και φρέσκια. Σκέτα φύλλα σοταρισμένα με σκόρδο, με τζίντζερ είναι ένα θαυμάσιο συνοδευτικό για κρεατικά και σε μίξ σαλάτας.</p>	<p>Γενικά: Η άγρια ρόκα έχει πιο πιπεράτη γεύση και πιο έντονο άρωμα από τη καλλιεργούμενη. Η διαφορά τους είναι ότι η άγρια είναι πιο οδοντωτή και η γεύση της περισσότερη πικάντικη ενώ η καλλιεργούμενη είναι πιο πλατύφυλλη και πιο ήπια σε γεύση. Είναι άριστο τονωτικό και εξαιρετικά υγιεινό βότανο. Χρησιμοποιούμε άλλη ποικιλία για καλλιέργεια καλοκαιρινή και άλλη για χειμερινή. Έχουμε ρόκα για όλες τις εποχές του χρόνου. Αρωματικές και παραγωγικές.</p>	<p>Γενικά: Η άγρια ρόκα έχει πιο πιπεράτη γεύση και πιο έντονο άρωμα από τη καλλιεργούμενη. Η διαφορά τους είναι ότι η άγρια είναι πιο οδοντωτή και η γεύση της περισσότερη πικάντικη ενώ η καλλιεργούμενη είναι πιο πλατύφυλλη και πιο ήπια σε γεύση. Είναι άριστο τονωτικό και εξαιρετικά υγιεινό βότανο. Χρησιμοποιούμε άλλη ποικιλία για καλλιέργεια καλοκαιρινή και άλλη για χειμερινή. Έχουμε ρόκα για όλες τις εποχές του χρόνου. Αρωματικές και παραγωγικές.</p>	<p>Γενικά: Το σπανάκι προήλθε αρχικά από την Περσία, ταξίδεψε στην Κίνα και τελικά μεταφέρθηκε στην Ευρώπη Σικελία (Ιταλία) από τους Σαρακήνους, Ή μήπως από τον Ποπάι!?</p> <p>Εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α, βιταμίνης C, βιταμίνης K, ριβοφλαβίνης και βιταμίνης Β6, βιταμίνης E, ασβεστίου, καλίου, φυτικών ινών, μαγνησίου, φολικού οξέος και σιδήρου. Ταιριάζει σε σούπες, smoothies, σαλάτες και παραδοσιακά δικά μας μεσογειακά πιάτα. Δίνει τόνο και ευεξία.</p>
<p>Γεωπονικά: Brassica rapa var. japonica. Πρώιμος κύκλος, στητό, παχύ φύλλο με καλή απόδοση. Χρώμα πράσινο με μέσο κοντό διάστημα πριονωτό που δε μεγαλώνει (αμβλύνεται) στην ωρίμανση.</p>	<p>Γεωπονικά: Brassica juncea. Μέσος κύκλος. Κόκκινο χρώμα που απλώνεται ομοιόμορφα σε όλο το φύλλο μπρος πίσω. Φύλλο αμβλύ και ελαφρά κυματιστό.</p>	<p>Γεωπονικά: Brassica rapa var.chinensis. Πρώιμος κύκλος, εύρωστο στητό φύλλο. Χρώμα σκούρο πράσινο με στέλεχος λαμπερό λευκό.</p>	<p>Γεωπονικά: Diplotaxis tenuifolia, πρώιμος κύκλος, στητό φυτό, καλή αναλογία πρωιμότητας και ποιότητας φύλλου. Καλός αριθμός φύλλων σε χαμηλές θερμοκρασίες. Μέτριο πράσινο χρώμα, όμορφα πριονωτό φύλλο.</p>	<p>Γεωπονικά: Diplotaxis Tenuifolia, μέσος κύκλος, ομοιόμορφη ποικιλία που συνδυάζει ποιότητα και απόδοση. Όμορφο πριονωτό φύλλο.</p>	<p>Γεωπονικά: Ειδικό σπανάκι για baby leaf. Φθινοπωρινό, χειμερινό, ανοιξιάτικο. Πολύ σκούρο πράσινο φύλλο με ελκυστικό στρογγυλό σχήμα. Στητό φυτό με μισο-οριζόντιες κοτυληδόνες για ομοιόμορφο κόψιμο. HR: Pfs: 1-7,11,13,15,16.</p>

Κατάλογος σπόρων μικρών φύλλων Baby Leaf 2021

Μαρούλι Oak Leaf πράσινο	Μαρούλι Oak Leaf κόκκινο	Μαρούλι Lollo πράσινο	Μαρούλι Lollo κόκκινο	Βαλεριάνα
				
<p>Γενικά: Όταν ακούμε μαρούλι το μυαλό μας πάει στη σαλάτα. Το μαρούλι το προτιμούσαν στην αρχαία Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα και στην Περσία. Θρεπτικό λαχανικό με πλήθος βιταμινών, φυλλικού οξέος, φυτικών ινών. Μαρουλάκι με ιδιαίτερο φύλλο κυματιστό (το λένε της βελανιδιάς), ντελικάτο και πολύ νόστιμο.</p>	<p>Γενικά: Όταν ακούμε μαρούλι το μυαλό μας πάει στη σαλάτα. Το μαρούλι το προτιμούσαν στην αρχαία Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα και στην Περσία. Θρεπτικό λαχανικό με πλήθος βιταμινών, φυλλικού οξέος, φυτικών ινών. Μαρουλάκι με ιδιαίτερο φύλλο κυματιστό (το λένε της βελανιδιάς), ντελικάτο και πολύ νόστιμο.</p>	<p>Γενικά: Όταν ακούμε μαρούλι το μυαλό μας πάει στη σαλάτα. Το μαρούλι το προτιμούσαν στην αρχαία Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα και στην Περσία. Θρεπτικό λαχανικό με πλήθος βιταμινών, φυλλικού οξέος, φυτικών ινών. Πολύ σγουρό μαρουλάκι, ιδανικό για μιξ σαλατών.</p>	<p>Γενικά: Όταν ακούμε μαρούλι το μυαλό μας πάει στη σαλάτα. Το μαρούλι το προτιμούσαν στην αρχαία Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα και στην Περσία. Θρεπτικό λαχανικό με πλήθος βιταμινών, φυλλικού οξέος, φυτικών ινών. Πολύ σγουρό μαρουλάκι, ιδανικό για μιξ σαλατών.</p>	<p>Γενικά: Την ξέρατε ως αφέψημα; Αυτή είναι η ξαδέρφη η βαλεριάνα locusta. Θα την έχετε ακούσει ως corn salad ή το μαρούλι του αρνιού (lamb's lettuce). Έχει 3 φορές περισσότερο βιταμίνη C απ'τα μαρούλια, βήτα-καροτίνη, σίδηρο και ποτάσιο (κάλιο). Συνοδεύει τις σαλάτες μας με τα ομπρελωτά της άνηθ και τη βελούδινη υφή της. Φίνα γεύση. Να την κόψετε πριν ανθίσει!</p>
<p>Γεωπονικά: Lactuca Sativa. Ανοιξιάτικο-καλοκαιρινό-φθινοπωρινό μαρούλι με ανοχή στον περονόσπορο. Χρώμα ανοιχτοπράσινο λαμπερό. Πολύ ελκυστικό.</p>	<p>Γεωπονικά: Lactuca Sativa. Ανοιξιάτικο-καλοκαιρινό-φθινοπωρινό μαρούλι με ανοχή στον περονόσπορο. Χρώμα λαμπερό κόκκινο. Πολύ ελκυστικό.</p>	<p>Γεωπονικά: Lactuca Sativa. Ανοιχτό πράσινο, καλλιέργεια όλο το χρόνο.</p>	<p>Γεωπονικά: Lactuca Sativa. Λαμπερό κόκκινο, ανοιξιάτικο-καλοκαιρινό-φθινοπωρινό.</p>	<p>Γεωπονικά: Valeriana locusta. Φυλλώδης ροζέτα μονοετής. Σπορά από τον Αύγουστο έως το Νοέμβριο και την άνοιξη.</p>



Πρίμουλα Primoula Officinalis	Χαμομήλι Camomilla	Μολόχα Malva	Καλέντουλα Calendula Officinalis	Πανσές Viola Rococo
				
<p>Αντιοξειδωτική Τα φύλλα της έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και μεταλλικά στοιχεία, ενώ τα άνθη περιέχουν φλαβονοειδή και καροτίνη, τα οποία έχουν αντιοξειδωτική δράση. Περιέχει primeverin και primulaverin, δύο φυσικά συστατικά όπως είναι το σαλικυλικό οξύ, το ενεργό συστατικό της ασπιρίνης. Γι' αυτό και θεωρείται φυσικό αναλγητικό. Έχει αντι-ρευματικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για αιχμηρά, άγχος και κεφαλαλγίες. Τα αφεψήματα με πρίμουλα βοηθούν στον ύπνο. Έχει αποχρεμπτικές και βλεννολυτικές ιδιότητες και σε μορφή αφεψήματος, χρησιμοποιείται θεραπευτικά για τον βήχα, κρύωμα, βρογχίτιδα, βρογχικό άσθμα.</p> <hr/> <p>Συνταγή Ξεπλύνετε 100γρ. κινόα και βράστε για 15' σε 200ml. νερό προσθέτοντας λίγο αλάτι, μέχρι να απορροφηθεί το νερό. Πλύνετε μερικά φύλλα σπανάκι και 20 άνθη πρίμουλας. Σε ένα τηγάνι σωτάρητε ένα μικρό φιλοκομμένο κρεμμύδι με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Όταν πάρει χρυσαφί χρώμα, προσθέστε το σπανάκι και σωτάρητε το για λίγα λεπτά με λίγο αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε τα άνθη πρίμουλας και λίγα φύλλα της. Πάρτε ένα τετράγωνο κύπελλο ζυμαρικών και το τοποθετήστε σε ένα πιατάκι, με ένα κουτάλι μεταφέρετε σταδιακά το κινόα, τραβώντας το πίσω μέρος του κουταλιού. Σταδιακά προσθέστε το σπανάκι με τις πρίμουλες και σκεπάζετε με την υπόλοιπη κινόα. Πιέστε και ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο - σερβίρετε.</p>	<p>Χωνευτικό και χαλαρωτικό Τα φλαβονοειδή (eurpatuletin & quercimetrine) και κουμαρίνες που περιέχονται στο χαμομήλι, το καθιστούν ένα εξαιρετικό μυοχαλαρωτικό, πολύ χρήσιμο στην περίπτωση εντερικής κράμπας, κακής πέψης, στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και μυϊκών σπασμών. Τα αφεψήματα με βάση το χαμομήλι ελαττώνουν τα αέρια στο έντερο και ενισχύουν την καλή λειτουργία ολόκληρου του γαστρεντερικού συστήματος. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το χαμομήλι μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της ισορροπίας του σακχάρου στο αίμα. Αυτές δεν είναι οι μόνες ιδιότητες του χαμομηλιού, γιατί έχει ακόμα και αντιφλεγμονώδεις δράσεις στο πεπτικό σύστημα και στους μυς ολόκληρου του σώματος. Το αιθέριο έλαιο που περιέχεται στο άνθος του χαμομηλιού είναι χρήσιμο για την μαλακτική, αποσυμφορητική και καταπραυντική του δράση σε όλους τους τύπους ερεθισμού του εσωτερικού και εξωτερικού ιστού: δερματίτιδες, πληγές, έλκος και γαστρίτιδα, ερεθισμούς στη στοματική κοιλότητα, ουλίτιδα και φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος.</p> <hr/> <p>Συνταγή 3 κουταλιές της σούπας φρέσκα άνθη χαμομηλιού, 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, χυμός από 1/2 lime, 1 κουταλιά της σούπας μέλι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε όλα τα συστατικά μαζί γρήγορα, ώστε να δημιουργήσετε ένα γαλακτώμα με το οποίο μπορείτε να συνοδέψετε σαλάτες & carpaccio ψαριού.</p>	<p>Μαλακτικό & αντιφλεγμονώδες Τα άνθη της μολόχας είναι πλούσια σε στοιχεία που έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριακή δράση, όπως είναι τα μεταλλικά άλατα, οξαλικό ασβέστιο, κάλιο και βιταμίνες από διάφορες ομάδες συμπεριλαμβανομένης της Α,Β και C.</p> <hr/> <p>Το φυτό, με τα πραγματικά όμορφα άνθη του, έχει μαλακτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες για τις βλεννώδεις μεμβράνες και το δέρμα. Η μολόχα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καταπραύνει το ερεθισμένο δέρμα και να θεραπεύει τις φωτοευαίσθητικές φλεγμονές στα κουρασμένα μάτια. Η κόλλα της μολόχας σχηματίζει ένα προστατευτικό φράγμα για τις βλεννογόνες μεμβράνες του γαστρικού και ουρογεννητικού συστήματός μας.</p> <hr/> <p>Συνταγή Ψιλοκόψτε μισό κόκκινο κρεμμύδι και σωτάρητε το με ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι. Προσθέστε ρύζι (350γρ.), σωτάρητε και σβήστε με λευκό κρασί. Προσθέστε λίγο αλάτι και 200γρ. φρέσκα φύλλα μολόχας και σταδιακά μαγειρέψτε το ρύζι προσθέτοντας ζωμό λαχανικών έως ότου είναι έτοιμο. Προσθέστε λίγο βούτυρο και σερβίρετε.</p>	<p>Αντιφλεγμονώδες και πλούσια σε καροτονοειδή Περιέχει τριτερπένια, φλαβονοειδή, πολυσακχαρίτες, καροτίνες, φυτοστερόλες, αιθέρια έλαια, κόλλα, σαλικυλικό οξύ και πικρές ουσίες: αυτά καθιστούν την καλέντουλα εξαιρετική στην θεραπεία του δέρματος, οφείλοντας αυτό στην αντιοξειδωτική της ιδιότητα. Οι σαπωνίνες στην καλέντουλα χαμηλώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, που επηρεάζουν το καρδιο-κυκλοφορικό σύστημα και ενισχύουν τις φλέβες. Η πιο γνωστή αρετή τους είναι η επούλωση πληγών: στην πραγματικότητα τα ενεργά συστατικά που υπάρχουν σε αυτό το γοητευτικό λουλούδι αυξάνουν την παραγωγή μιας λευκής ινώδους ουσίας που είναι υπεύθυνη για την επούλωση πληγών, σχηματισμό ιστού και τη βελτίωση της ισορροπίας της κυτταρικής υγρασίας του δέρματος. Αυτή η επίδραση της καλέντουλας οφείλεται επίσης σε καροτενοειδή, τα οποία είναι παρόμοια με τη βιταμίνη Α από χημική άποψη.</p> <hr/> <p>Συνταγή Σε ένα λίτρο βιολογικό ξύδι από μήλο, προσθέστε 3 κουταλιές της σούπας άνθη καλέντουλας και αφήστε τα για μία εβδομάδα να σταθούν. Έπειτα, φιλτράρετε το μίγμα και χρησιμοποιείστε το σε εποχιακές σαλάτες.</p>	<p>Αντιγηραντικό Περιέχει κάλιο και μεγάλο ποσοστό σε αντιοξειδωτικά. Το χρώμα του καθορίζεται από την παρουσία των φλαβονοειδών καροτίνης. Χάρη στην μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και C, έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην αντιγηραντική δράση στο δέρμα. Είναι ένα πολύ καλό καθαριστικό και έχει σημαντικό οφέλη στο νεφρικό σύστημα. Είναι εξαιρετικό για δερματικές παθήσεις, όπως είναι το έκζεμα, η ακμή και η ψωρίαση, αλλά και σαν φυσικό ηρεμιστικό για την κεφαλαλγία. Τα άνθη του, τα οποία πρέπει να μαζευτούν ανάμεσα στον Απρίλη και τον Σεπτέμβριο, τρώνονται συνήθως γλασέ ή παγωμένα, στα επιδόρπια, στις σαλάτες ή στις μαρμελάδες. Καθαρίζουν το αίμα, δρουν σαν καπραύντικά για το βήχα, ενθαρρύνουν την επίδραση και είναι διουρητικά και μαλακτικά. Όπως και στον κοινό πανσέ (Viola odorata L.), μπορείτε να καταναλώσετε και τα άνθη και τα φύλλα.</p> <hr/> <p>Συνταγή Σε μια μεγάλη καθαρόλα βάλτε 3 κιλά δαμάσκηνα και 1 κιλό βιολογική ζάχαρη. Σιγοβράστε τα αρκετές ώρες μέχρι να έχετε μια πηκτή, αρωματική μαρμελάδα. Προσθέστε 30 τεμάχια πανσέ (λουλούδια). Τοποθετήστε την μαρμελάδα, καθώς βράζει ζεστή σε βαζάκια και αφού τα κλείσετε, αναποδογυρίστε τα και αφήστε τα να κρυσώσουν, πριν τα αποθηκεύσετε, αφού βεβαιωθείτε ότι έχει δημιουργηθεί ένα κενό.</p>