



**PRIDIH
AZIJE
V VAŠEM
VRTU**



**Semenarna
Ljubljana**

Priprava zelenjavnih jedi v voku predstavlja eno bolj zdravih kulinaričnih modnih smernic zadnjih let. Zelenjavo in začimbe, ki popestrijo dobrote z Daljnega vzhoda, lahko vzgojimo v domačem vrtu s setvijo iz vrečic naše družine semen – Pridih Azije v vašem vrtu.

V bogastvu azijske kuhinje lahko pri nas uživamo že nekaj časa. Njeno popularnost med drugim dokazuje rastoče število tovrstnih restavracij. Seveda pa kdaj pozabimo, da lahko večino azijskih jedi ustvarimo tudi doma. Poleg svežine, načina priprave ter vznemirljivih kombinacij okusov in vonjav so prav sestavine tiste, ki določajo azijsko kuho, nas pa vedno znova navdušujejo. Zdaj lahko v njihovem vzgajanju, ustvarjanju, bogastvu, hranljivosti in raznolikosti uživa prav vsak med nami.

KITAJSKJE GORČICE, JAPONSKE REDKVE IN REDKVICE

Pak-Choi (*Brassica campestris*)

Kitajska »gorčica« ali »pakčoi« tvori sklenjene glave z bleščee zelenimi listi in širokimi belimi žilami. Rad ima globoka humozna tla in veliko vlage. Jeseni ga pred mrazom zaščitimo z agrokopreno. Uživamo ga presnega ali nežno dušenega. Lahko raste ob špinaci.

Mešanica azijskih listnatih rastlin

Mešanica vsebuje izbor rastlin: Mizuna Early, Tatsoi, Red Giant, Kailaan (vse Brassica sp.). Vse imajo okusne liste, ki so bogati z vitamini in minerali, z značilnim okusom po gorčici ter zanimivih oblik in barv. Zahtevajo sončno lego in tla, bogata z organsko snovjo, kot je kompost. Redno jih zalivamo, da ne grenijo. Predstavljajo izredno rodne in hranljive rastline, ki jih lahko redno režemo ali pa liste obiramo, iz njih pripravljamo solate, juhe in bogastvo azijskih jedi. V vrtu zdržijo dolgo v jesen, pobiramo pa jih lahko celo pod snegom. Primerne so tudi kot okras.

Mešanica pisanih redkvic »Eastern Eggs«

Barvita mešanica redkvic različnih okroglih sort. Rožnate, vijolične, rdeče, škrlatne in bele redkvice so zelo hrustljave in blagega okusa. Primerne so za letošnjo pridelavo.

Redkev (Daikon) Minowase Summer Cross Nr. 3 F1

To je 45–50 cm dolga, gladka in bela japonska redkev blagega okusa, ki je ne sejemo pred junijem. Pred setvijo tla globoko zrahljamo in jih ne gnojimo s hlevskim gnojem. Rada raste na vlažnih in tudi malo senčnih rastiščih. Odlična je za pripravo številnih azijskih jedi, od solat in juh do omak.



Divja rukvica (rukola) ali tankolistni dvoredec (*Diplotaxis tenuifolia*)

Divjo rukvico sejemo od pomladi do jeseni na 14 dni, da uživamo mlade aromatične liste. Potrebuje veliko vode. Njene sveže liste uživamo s solatnimi polivkami, v omakah, s krompirjem, zelenjavo ali mesom. Bogata je z vitamini, predvsem z vitaminom C, z minerali, kot je magnezij, in biološko aktivnimi žveplovimi spojinami. Deluje poživljajoče in spodbuja prebavo.

Užitni tolščak ali portulak (*Portulaca sativa*)

Sejemo ga na sončna mesta in rahlo prepustna tla. Portulak raste zelo hitro in ga režemo lahko že po 3–4 tednih, po rezanju pa se spet obraste. Njegove sočne liste uporabljamo kot špinačno zelenjavo ali kot dodatek k solatam, zeliščnim omakam in skutii. Listi imajo osvežilni, kiselkast in nekoliko slan okus. Bogat je z vitamini in blagodejno vpliva na kri.

Špinača Previa F1

Previa je nov špinačni hibrid, ki je nadvse odporen proti boleznim. Listi so temno zelene barve in lepe oblike. V cvet gre pozno. Primeren je za jesensko, zimsko in spomladansko pridelavo.

Korenček Kuroda

To je oranžno rdeč azijski konični korenček za letošnjo pridelavo. Njegove srednje dolge, okusne, hrustljave, nežne in sladke korenčke uživamo sveže ali pa jih skladiščimo. Odlični so za sočenje. Korenček Kuroda dozori v 80–100 dneh po setvi. Potrebuje rahla organska in odcedna tla, raste pa tudi na slabših. Vsebuje obilico hranljivih snovi – med drugim je bogat z vitaminoma A in C ter kalijem.

Solatne japonske kumare Southern Delight F1

Japonske kumare, ki slovijo po odličnem okusu in lahki prebavljivosti. Obarvane so temno zeleno, gladke in dolge okrog 30 cm. Lahko jih gojimo od zgodnje pomladi do pozne jeseni, na prostem, v tunelu ali v rastlinjaku. So zelo rodne, odporne proti boleznim in vročini ter zelo enostavne za vzgojo.

Prednosti kuhanja v voku

V voku lahko cvremo, pražimo, običajno kuhamo ali pa naenkrat združimo vse omenjene postopke. Omogoča nam celo kuhanje različnih vrst živil naenkrat, ne da bi bila vsa namočena v olje ali omako, kar pripomore k večjim kulinarnim užitek. Nadvse primeren je za pripravo mesa in zelenjave, pri čemer se v vročem voku živila na hitro popečejo, sredica pa ohrani sočnost in hranilne snovi.

DIVJA RIŽOTA Z BUČO

Avtorica recepta:
Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. tehn.



Avtor fotografije: Krištof Koman

Potrebne sestavine:

buča, stoletna čebula, česen, različne sorte riža, juha ali voda, olje, kari ali sveže azijske začimbe, dimljen tofu - po želji

Bučo olupimo, odstranimo semenje in narežemo na kocke. Stoletno čebulo in česen grobo narežemo. Nato segrejemo vok, nalijemo olje in na njem hitro opečemo narezano zelenjavo. Preložimo jo na krožnik in prihranimo. V vok stresemo 300–400 g mešanice različnih sort riža z divjim rižem in prilijemo vrelo bistro juho ali vodo. Vok pokrijemo in kuhamo 25 minut, po potrebi pa prilivamo tekočino. Proti koncu vmešamo popečeno zelenjavo, začimimo s karijem ali svežimi azijskimi začimbami po okusu, vse premešamo ter kuhamo še 5 minut. Če želimo, dodamo rižoti na kocke narazan dimljen tofu.

Različica: Namesto mešanice različnih sort riža izberemo rjavi parboiled ali beli basmati riž, ki ju kuhamo le 10 minut.

Dolga vigna (*Vigna unguiculata sesquipedalis*)

Zelo hranilna tropska in subtropska enoletnica. V 60–70 dneh po setvi začnejo v paru rasti 40–50 cm dolgi stroki. Najbolje je pobrati in kuhati še mlade ter nezrele stroke. Uživamo jih lahko surove ali kuhane. Uporabljamo jih v kitajski (»stir fries«) in malezijski kuhinji. Stroki so bogati z beljakovinami, vitaminom A, tiaminom, riboflavinom, železom, fosforjem in kalijem. Vsebujejo pa tudi vitamin C, magnezij in mangan.

Momordika (*Momordica charantia*)

To je tropska rastlina z do 4 metre dolgimi plezajočimi poganjki, zaradi česar potrebuje oporo. Iz rumenih, po vanilji dišečih cvetov se razvijejo dolgi plodovi, katerih površina spominja na krokodiljo kožo. Ko zeleni plodovi dozori, postanejo rumeno oranžni in se žarkasto razpočijo. Mlade grenke zelene plodove uživamo kot bučke, mlade poganjke in liste pa kot špinačo. Celotna rastlina je zdravična. Po vsem svetu jo uporabljajo za zdravljenje sladkorne bolezni, hemoroidov, vročine in kožnih bolezni. Momordiko obilno gnojimo in zalivamo, potrebuje pa veliko toplote.

Buča Delica F1 (*Cucurbita maxima*)

Hibrid, ki ima gladke, ploščatookrogle temno zelene plodove z desetimi izrazitim svetlo sivimi režnji. Višina ploda je 9–13 cm, premer 16–23 cm in teža 1,0–2,5 kg. Njegovo temno rumeno meso je nadvse okusno, plodove pa v hladnem in temnem prostoru skladiščimo šest mesecev. Buča Delica raste na dolgh poganjkih.



**VSTOPIMO V NOVI
ČUDOVITI SVET OKUSOV**

Z zanimivimi začimbami, ki jih dodajamo azijskim jedem, in z zanimivimi postopki priprave hrane vstopamo v svet nenavadnih okusov in vonjav. Še tako znane jedi, ki jih z izbranimi začimbami skuhamo na poseben način, dobijo povsem novo in iskrivo naravo. Z njimi pa obenem nahranimo tudi „lačne možgane“, jih miselno zadovoljimo, da tako manj hlastajo po sladki potešitvi.

OD STOLETNE ČEBULE DO LIMONSKEGA OŽEPA

Stoletna čebula (*Allium fistulosum*)

Sorodnica čebule, ki pa ne razvije čebul, ima votle liste in belo »steblo«. Nepogrešljiva je v azijski kuhinji, odlična kot dodatek k solatam, zelo hvaležna kot okras in nezahtevna za vzgojo. Posejemo jo ob gredici korenčka.

Sveta bazilika ali bazilika Tulsī (*Ocimum sanctum*)

Zraste v srednje velik razvejan grm, ki je visok približno pol metra. Ima drobnejše, močno dišeče liste in vijolične cvetove. Zahteva veliko toplote in sonca. Zaradi vsebnosti posebnih olj v listih slovi kot sveta in zdravilna rastlina. Med drugim razkužuje in krepi imunski sistem, z njenim čajem pa si zdravimo prehlad. Posadimo jo na vrt skupaj s cveticami ob rob zelenjavnih gredic ali na balkone in terase.

Tajska bazilika (*Ocimum sp.*)

Zelo aromatična vrsta bazilike, katere grmiček zraste 40–90 cm visoko. Lepo se poda vrtu ali pa terasi v okrasnih loncih. V azijskih jedeh je nepogrešljiva. Vonj tajske bazilike odganja mrčes.

Limonski ožep (*Agastache m.*)

To je lepa okrasna enoletnica, v toplejših krajih trajnica, grmičaste rasti. Njeni listi imajo vonj in okus limone, okrasne "cvetne sveče" pa privlačijo metulje in čebele. Cveti od poletja do pozne jeseni. Cvetovi so primerni za rez. Liste dodajamo kot začimbo solatam in drugim jedem, iz mladih pa si pripravimo zeliščni čaj. Limonski ožep potrebuje veliko sonca in dobro prepustna tla.

Okra ali bamija (*Abelmoschus esculentus*)

Eksotična, zelo koristna in okrasna rastlina. Zraste do 2 m visoko in je zelo odporna proti suši. Seme pred setvijo čez noč namočimo. Zelo mlade nezrele plodove dolžine 6–7 cm redno previdno trgamo, najbolje z rokavicami. Uživamo jih kot pečeno ali kuhano zelenjavo, uporabljamo tudi kot gostilo za juhe in zelenjavne omake. Okra vsebuje veliko koristnih hranilnih snovi, kot so pektini, minerali in vitamini.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

Eksotično enoletno zelišče, ki zraste 50–80 cm in potrebuje veliko sonca. Uporabljamo njegove listke, predvsem pa zrela semena rjave barve: kot začimbo zeljnih in paradižnikovih jedi, riža, mesa in peciva. Koriandrova semena so sestavni del začimbne mešanice kari. Suha semena se dodajajo vložnemu sadju in likerjem. Vzbujajo apetit in krepijo želodec, pomembna pa so tudi v homeopatiji. Njegovi cvetovi v vrtu privlačijo koristne žuželke.

Limonska trava (*Cymbopogon sp.*)

Okrasna rastlina, ki je zelo enostavna za vzgojo. Ima svež vonj in značilen okus po limoni z navdihom vrtnice, ki ji ga daje eterično olje citral. Sveže mlete ali suhe liste uporabljamo kot začimbo za čaje, juhe in karijeve praške. Dodajamo jo lahko tudi perutnini, ribam in morskim sadežem. Uporabimo jo za izdelavo »potpurija«. Zelo uporabljana je v kozmetični industriji, dišeče sveče z limonsko travo pa odganjajo mrčes.



ZANIMIVE, ČAROBNE IN DRUGAČNE

Poletna astra Matsumoto, mešanica

Astre Matsumoto imajo čudovito polne cvetove, ki žarijo v odtenkih vijolične, rdeče, roza in bele barve z izrazito rumeno sredino. Odlične so za rez. Za dobro rast jih vsako leto sadimo na drugo mesto, gnojimo z gnojili z dolgotrajnim delovanjem in škropimo s preslično brozgo.

Ognjič »Indian prince«

Oranžni cvetovi tega ognjiča se proti sredini prelivajo v mahagonijevo rdečih odtenkih. Vsak cvet je drugačne barve. Odcvetele cvetove odstranujemo, da podaljšamo cvetenje. Raste naj povsod po vrtu, saj skrbi za okras, z odganjanjem škodljivcev pa tudi za zdravje vrtnih rastlin.

Okrasni riž »Black Madras« (*Oryza sativa*)

Za vzgojo zelo enostavna cvetlica. Sadimo ga v okrasne posode in redno obilno zalivamo. Predstavlja zelo atraktivno »okrasno travo« z vijolično zelenimi listi.

Okrasna facelija (*Phacelia campanularia*)

To je nizka, hitro rastoča in dišeča cvetlica s kot encijan modrimi zvončastimi cvetovi. Krasijo jo nezahtevnost, okrasna privlačnost ter hitro in gosto razraščanje, ki ščiti vrtna tla in privablja čebele. Lahko raste tudi v okrasnih loncih.

Floks ali plamenka »Twinkles« (*Phlox drummondii*)

Zanimiva cvetlica s posebnimi zvezdastimi cvetovi v različnih barvnih odtenkih. Cveti neprekinjeno vse poletje. Raste na peščenih tleh, a jo moramo redno zalivati. Primerna je za obrobke, prekrivanje tal ali pa skalnjake.

Tankolistna žametnica »Orange Gem« (*Tagetes tenuifolia*)

Zelo kompakten in bujno cvetoč grmiček. Njeni oranžni cvetovi in tanki okrasni listi po vonju prijetno spominjajo na lupino mandarine. Žametnica je nezahtevna in prekrasna v vsakem zelenjavnem vrtu. Obenem predstavlja zelo koristno cvetlico v ekološkem vrtu: privablja koristne žuželke, ponuja se za oblikovanje dišečih šopkov ali pa navdušuje kot začimba za različne jedi.

Krpastolistni zvezdni slak (*Ipomoea quamoclit*)

Zvezdni slak je eksotična, tropska enoletna vzpenjavka. Njegovi poganjki zrastejo do 3 metrov, njegovi listi so izrazito narezani in svetleči, cvetovi pa lepi rdeči. Cveti od poletja do jeseni. Zelo intenzivno raste le, če ima dovolj sonca, toplote in vlage. Pred mrzlim vetrom ga je dobro zaščititi, ker ga izsušuje, za rast pa potrebuje oporo. Privlači čebele in metulje, sadimo pa ga lahko tudi v okrasne posode na balkonu in terasi.

Modrocvetna kadulja (*Salvia farinacea*)

To je čudovita grmičasta cvetlica, ki bogato cveti. Njeni cvetovi so globoke modre barve in prijetnega vonja. Odlična je za sajenje v okrasnih posodah, za obrobke in rez, obenem pa odporna proti vsem vremenskim razmeram.

Orientalški mak Pizzicato

Orientalški mak upravičeno slovi kot lepotec in ljudi navdihuje že stoletja. Njegovi cvetovi imajo črno sredino, v odtenkih pa se prelivajo rdeče, škrlatne, oranžne in rožnate barve. Veliki so 15–20 cm. Stebla, visoka do 60 cm, so izredno čvrsta in močna, zato se mak ne polega.



Obogatite svojo kuhinjo z izborom azijskih vrtnin z domačega vrta. Azijske rastline lahko uživate na stotine načinov. V voku pripravljene jedi so hrustljava in zdrava popotnica v svet novih vonjav in čarobnih okusov.

VELIKI VRTNI KATALOG

PESTRA IN SKRBNO IZBRANA PONUDBA SEMEN AZIJSKE ZELENJAVE, ZAČIMB IN CVETLIC

Semenarna Ljubljana že vrsto let utrjuje svojo vodilno vlogo pri razvoju semenske ponudbe na slovenskem trgu. Izbor azijskih vrtnin in cvetlic jo širi v svet novih okusov. Naš poglavitni cilj ostaja večja pestrost in izbira zdrave prehrane na vašem vrtu. Podrobnejše informacije lahko najdete tudi v Velikem vrtnem katalogu ali na spletni strani www.semenarna.si.



Semenarna Ljubljana, d. d.,
Dolenjska c. 242, 1000 Ljubljana
T: 01/ 475 92 00,
E: info@semenarna.si,
www.semenarna.si

Izdaja: Semenarna Ljubljana, d. d.,
Leto 2010

