



**FIŽOL -
ZDRAVJE
Z DOMAČEGA
VRTA**



**Semenarna
Ljubljana**

Fizol je že tisočletja ena glavnih sestavin kuhinj sveta, predvsem zaradi svoje hranljivosti, okusnosti in cenovne sprejemljivosti. Raste v stoterih oblikah, barvah in velikostih, uživamo pa lahko njegove zdrave kalčke, slastne stroke ali oluščeno hranljivo zrnje. Solate, juhe, omake, namazi ali priloge brez fižola enostavno ne bi bili to, kar so.

V svoji zgodovini je fižol prehranal cele generacije in kulture. Prehransko se odlično dopolnjuje z žiti od pšenice, riža do koruze, s katerimi tvori zdrave in celovite obroke. To so vedeli že naši predniki, zato fižol v raznih kombinacijah že od nekdaj jedo v enolončnicah po vsem svetu – od čilija do pasulja in minešter. V Sloveniji ga največkrat uživamo v solatah, juhah ali prilogah, kot je izvrstni matevž.

Poleg beljakovin vsebuje še vrsto pomembnih snovi. Med njimi minerale, kot so magnezij, mangan, kalij, kalcij, cink, železo, baker in selen, vlaknine, antioksidante, folno kislino in vitamine skupine B. Zakaj si ga torej ne bi privoščili večkrat po malem in če se le da – kar z domačega vrta?



Nizek fižol sejemo vsake 3–4 tedne od konca aprila do konca julija. Ko je še hladno, ga prekrijemo s kopreno Valentin. Sejemo ga lahko v vrste ali v »kupčke«. Med vrstami naj bo 40 cm razdalje, med semeni 6–8 cm. Pri kupčkih je razdalja 20–25 cm, v vsako jamico pa damo 4–5 semen samo 3–4 cm globoko.

NIZEK FIŽOL ZA RUMENE STROKE

Berggold

Najpopularnejša sorta fižola v Evropi z okroglimi rumenimi stroki.

Golden Teepee

Fižol posebne rasti, saj stroki rastejo nad listi, zato je obiranje enostavno. Njegovi rumeni okrogli stroki zrastejo do dolžine 18 cm. So mesnati, zelo okusni in ne postanejo nitasti.

Nizek fižol za rumene ploščate stroke

Fižol odličnega okusa in zelo visoke rodnosti.

FIŽOL IN STROČNICE POMLAJUJEJO

V njih je pravo bogastvo nukleinskih kislin, ki pospešujejo obnovitvene procese celic v telesu. Zaradi njih smo celo manj utrujeni. Fižol je tudi bogat vir vlaknin in pripomore pri odpravljanju težav s povišanim holesterolom v krvi. Skodelica fižola na dan tako pospeši našo presnovo, ohranja zdravo srce in vpliva na splošno dobro počutje.

NIZEK FIŽOL ZA ZELENE STROKE

Starozagorski

To je zelen fižol s ploščatimi stroki, ki je zelo okusen in roden. Starozagorski je stara in dobra evropska sorta.

Antea

Prav tako zelen in s ploščatimi stroki. Antea je zgodnja in zelo rodna sorta fižola.

Top Crop

Zelen fižol z okroglimi stroki. Stara evropska sorta.

Presenta

Nizek zgodnji fižol, ki ga krasijo zeleni okrogli stroki. Fižol je zelo roden.

NIZEK FIŽOL ZA ZRNJE

Etna

Dozori približno 70 dni po setvi. Odlikujejo ga hitra rast, kompaktnost in rodnost. Njegovo zrnje je takšne strukture kot češnjevce.

NIZEK FIŽOL ZA STROKE IN ZRNJE

Čudo Piemonta (*Merveille de Piemonte*)

Zgodnja, nizka sorta fižola, ki dozori v 55–60 dneh. Uporabljamo ga tako za stroče kot zrnje. Stroki so široki, mesnati, vijolično marmorirani, pri kuhanju se obarvajo rumeno. Njegovo zrnje je marmorirano.



Visok fižol potrebuje več prostora, toplote in hranilnih snovi. Sadimo ga od srede maja do srede junija. Oporne palice, ki so lahko 2 m visoke, postavimo v razdalji 70 x 60 cm, največ 50 x 100 cm. Okoli palic položimo 8–10 zrn v 3 cm globoko jamico. Ko začne fižol cveteti, ga rahlo usujemo.

VISOK FIŽOL ZA ZELENE STROKE

Hilda (Helda)

Srednje zgodnja sorta fižola z dolgimi ploščatimi in mesnatimi stroki odličnega okusa. Primeren je tudi za zamrzovanje.

Cobra

To je nov tip visokega fižola z dolgimi okroglimi stroki. Cobra je srednje zgoden in zelo roden fižol. Njegovi cvetovi so vijolične barve, seme je črno, stroki pa odličnega in intenzivnega okusa.

Trionfo Violetto

Zanimiv vijoličen fižol, katerega stroki ne postanejo nitasti, ob kuhanju pa se obarvajo zeleno. Sadimo ga zgodaj. Zelo odporen je proti suši.

Anellino Verde

Pozna sorta z drobnim rjavim zrnjem. Uživamo zelene, zakrivljene stroke brez niti.



VISOK FIŽOL ZA RUMENE STROKE

Meraviglia di Venezia

Italijanski pozni fižol z rumenimi ploščatimi stroki.

VISOK FIŽOL ZA ZRNJE

Kiro (tip tetovca)

Visok in srednje pozen fižol za pridelavo belih ledvičastih velikih zrn. Odličen je za kuhane jedi, kot je pasulj.

Lingua di Fuego (Borlotto)

Njegovi stroki so značilno rdeče-belo marmorirani, z rdeče-belimi marmoriranimi semeni. Lingua di Fuego je zelo okusen, bujno rastoč fižol, ki nam daje visoke pridelke. Uživamo mlade stroke in suho zrnje.

VISOK FIŽOL ZA STROKE IN ZRNJE

Jeruzalemski

Čudovita in okusna slovenska sorta s slastnimi rumenimi in okroglimi stroki ter rjavkastim zrnjem. Uživamo stroke in zrnje.

Neckargold

Zelo rodna srednje pozna sorta. Uživamo rumene mesnate stroke, lahko tudi belo zrnje.

Jabelski pisanec

Fižol z zelenimi in zreliimi pisanimi ploščatimi stroki. Uživamo mlade zelene stroke in pisano zrnje.

TURŠKI ALI LAŠKI FIŽOL

Turški fižol je nezahtevna vrtnina. Sejemo ga maja. Uživamo mlade in nežne stroke ali veliko zrnje, ko je sveže ali posušeno. Vsebuje veliko beljakovin, zato je hranljiva in zdrava sestavina naših obrokov.

Emergo

Emergo je visok turški fižol z zelo dekorativnimi belimi in rdečimi cvetovi.

Hestia

Nizek turški fižol, ki oblikuje kompaktne, 30–40 cm visoke grmičke s čudovitimi velikimi rdeče-belimi cvetovi. Njegova zrna so rdeče-črno marmorirana. Uporabljamo ga tako za hrano kot za okras.

BOB (*Vicia faba*)

Stara, nezahtevna stročnica za pridelavo okusnih velikih zrn, ki so najboljša mlada. Stoletja nazaj je bil bob zaradi svoje hranljivosti v naših krajih najpomembnejša stročnica. Danes se počasi vrača iz pozabe, in prav je tako. Vsebuje več kot dvajset odstotkov beljakovin, veliko kalija, fosforja, železa in vitaminov B.

ČIČERIKA (*Cicer arietinum*)

Čičerika je toplotno zelo zahtevna stročnica, ki dobro prenaša suha in vroča poletja. Plod je zelo kratek strok blede rumene barve. Njeno izredno okusno zrnje uživamo podobno kot fižol. Pred kuhanjem jo v vodi namakamo 12–48 ur. Odcejeno kuhamo najmanj dve uri v veliko vode, nesoljeno, z zelišči, čebulo in nekaj stroki česna.

LEČA (*Lens esculentum*)

Leča je enoletna metuljnica. Strok je majhen in vsebuje 1–3 majhna rdečkasta semena. Dozori v približno 100-tih dneh po setvi, ko se stroki obarvajo. Rdeča leča je zelo aromatična, sploh njena lupina. Leče ne namakamo, kuhamo pa jo z zelišči 20–40 minut. Uporabljamo jo predvsem za juhe in enolončnice.

Nasvet:

Ker se fižol kuha malce dlje, je smiselno naenkrat skuhati večjo količino suhega fižola. Kuhanega ohladimo, preložimo v posodico, pokrijemo in hranimo v hladilniku do enega tedna. Po potrebi ga uporabljamo v solatah ter za obogatitev ali zgostitev različnih juh.

FIŽOLOVA ENOLONČNICA

Avtorica recepta:

Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. tehn.



Avtor fotografije: Krištof Koman

Potrebne sestavine:

sui fižol, dva krompirja, rdeč in rumen korenček, lovor, česen, majaron, zelena, sol

Prek noči namočimo 250 g suhega fižola. Naslednji dan vodo odlijemo, nalijemo novo in fižol skuhamo do mehkega – najbolje v loncu na povišan pritisk. Narežemo dva krompirja, en rdeč in en rumen korenček, stresemo v lonec, prilijemo vodo ali bistro juho, zavremo in na šibkem ognju kuhamo 15 minut. Zatem dodamo kuhan fižol z vodo vred, začiniimo z lovorjem, česnom, majaronom, narezanim stebлом zelene, solimo ter kuhamo še 5 minut.

KULTURA GOJENJA FIŽOLA NA KRATKO

- Fižol zahteva humozna in topla tla, gnojena s kompostom.
- Na koreninah stročnic živijo bakterije, ki vežejo dušik iz zraka. Tla se na njihov račun obogatijo z dušikom, zato korenine stročnic vedno puščamo v zemlji.
- Dobro raste v družbi s paradižnikom, ki ga varuje pred škodljivci, kumarami, zeljem, kolerabico, rdečo peso, zeleno in kapucinko. V njegovi družbi naj obvezno raste začimba šetraj, saj ga varuje pred napadom uši.
- Visoke in dekorativne fižolove "stene" uporabljamo kot zaščito pred vetrom za občutljive vrtnine, kot so npr. kumare.
- Fižol obiramo sproti, previdno, da ne ranimo rastline. Ne obiramo v mokrem vremenu in se ga ne dotikamo, ker tako preprečujemo napad bolezní.
- Stroke za zimo zamrznemo ali vložimo, zrna pa posušimo.

FIŽOL JE NAJCENEJŠI VIR BELJAKOVIN

Fižol vsebuje kot vse stročnice – grah, leča, čičerika, soja, bob – kar okrog 20 odstotkov beljakovin. Zato predstavlja imenitno nadomestilo za meso v obrokih, a le, če ga ustrezno dopolnimo z drugimi živili.

Beljakovine stročnic imajo namreč nižjo biološko vrednost v primerjavi z živalskimi beljakovinami in ne vsebujejo vseh bistvenih aminokislin. Stročnicam, z izjemno soje, manjkata dve aminokislini, poleg tega rastlinske beljakovine telo težje izkoristi in jih moramo zato pojesti mnogo več. Vendar pa zato beljakovine fižola in stročnic v obrokih odlično dopolnjujejo oreščki, mlečni izdelki, jajca in žita. Po fižolovi juhi si zato lahko na primer privoščimo rižev narastek, v katerega za celovitost obroka vmešamo še pest ali dve mletih orehov.



Pripravite gredice, izberite in posejte katero izmed sort fižola. Pri roki boste imeli svež vir beljakovin, mineralov in kulinaričnih idej.

VELIKI VRTNI KATALOG

PONUDBA ŽLAHTNIH SLOVENSКИH SORT FIŽOLA

Semenarna Ljubljana že vrsto let utrjuje svojo vodilno vlogo pri razvoju slovenskih sort fižola. Izbirate lahko med raznovrstnimi sortami fižola. Naš 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

