



VONJ IN OKUS
MEDITERANA
NA DOMAČEM
VRTU



Semenarna
Ljubljana

Mediterska kuhinja velja za eno najbolj zdravih. Poleg rib in oljčnega olja pa zanjo potrebujemo tudi sredozemsko zelenjavo in začimbe. Vse to si lahko vzgojimo v domačem vrtu s setvijo semen iz vrečic naše nove družine - Vonj in okus Mediterana.

Raznolikost sredozemskih kultur se ponuja na slastno dišečem krožniku. Slovenija je del bogatega mediteranskega sveta, ki ga zaznamuje vrsta slastnih dobrot od istrskih fužev in fritaj do specialitet s tartufi in žgvice. Ustvarja jih lahko vsak med nami, za začetek pa potrebuje le dvoje – dobre sestavine in ščepec domišljije. Nekaj pomembnih sestavin, rastlin in receptov predstavljamo na naslednjih straneh.



HRANLJIVA CVETAČA, OHROVT IN ZELJE

Cvetača Di Sicilia Violetto

To je prava srednje pozna sicilijanska cvetača z vijoličnimi okroglimi rožami, ki dozori v 110–120 dneh. Med cvetač o sadimo solato, zeleno in sejemo redkvice.

Cvetača Romanesco

Romanesco je zgodnja cvetača nenavadne koničaste oblike, svetlo zelene barve in prijetnega sladkastega okusa. Sejemo jo od maja do konca julija. Zahteva dobro pognojeno zemljo in veliko vlage. Ob dobri oskrbi dozori v 85–90 dneh po presajanju. Najbolje raste spomladi in jeseni.

Koničasto zelje Filderkraut

Posebno zelje s koničasto glavo. Uporabljamo ga svežega, za kisanje in skladiščenje. Dozori septembra in oktobra. Potrebuje močno pognojena tla s kompostom ali mineralnimi gnojili za zelenjavo. Za skladiščenje izberemo samo zdrave in ne prezrele glave.

Listnati ohrovt Nero di Toscana precoce

Nagubani temni, skoraj črni listi tega toskanskega ohrovtu imajo prijetno sladek okus. Po prvem mrazu se mu okus še izboljša. Odličen je za pripravo predvsem zdravih zimskih jedi, kot so juhe in testenine. S svojim temnejšim videzom polepša jesensko-zimski zelenjavni vrt.



HRUSTLJAVA KOLERABICA IN KORENČEK

Kolerabica Quickstar F1

Quickstar je nov odličen hibrid kolerabice svetlo zelene do kremaste bele barve. Vzgjamo jo na prostem, v tunelu in v rastlinjaku, od zgodnje pomladi do pozne jeseni. Kolerabice so težke 150–170 g, značilno okrogle ali ploščatookrogle oblike. Meso je nežno, zelo okusno, brez niti in ne oleseni.

Mešanica korenčkov Harlequin F1

Zelo atraktivni korenčki različnih barv: vijolični, oranžni, rumeni in beli. Najboljši so sveži. Korenček sejemo skupaj z redkvico (za markacijo), koprom (da bolje kali) ter ob čebuli.

RDEČ IN RUMEN PARADIŽNIK

Paradižnik Balcony Yellow F1

Nizek »koktajl« paradižnik, ki oblikuje zelo čvrste in razvejane grmičke. Zaradi svoje okrasne privlačnosti je odličen za vzgojo v posodah na terasah. Lepo se ujema v kombinaciji z rdečo baziliko. Njegovi češnjevji plodovi so okusni in svetleče rumeni, velikost v premeru 20–25 mm, teža 10–15 g. Z njimi si obarvamo okusne in zdrave poletne solate.

Paradižnik »Cocktail« Supersweet 100 F1

To je visok paradižnik, ki ima na dolgih poganjkih oz. latih veliko majhnih rdečih sočnih in zelo sladkih »češnjevih« plodov. Rastejo v obliki velikih grozdov, v premeru imajo 2–3 cm, zato potrebujejo oporo. Vsebujejo veliko vitamina C in so odlični v solatah.



Sredozemlje na mojem krožniku

Sredozemska prehrana velja za enega izmed najbolj zdravih načinov prehranjevanja in ta vonj ter okus Sredozemlja si lahko mimogrede ustvarimo v naših kuhinjah. Potrebujemo le oljčno olje, mnogo sezonskega sadja, kozarec rdečega vina in bilje pisane poletne zelenjave, ki si jo najbolje vzgojimo sami na svojem vrtu ali v lončcu na balkonu. Hrano pripravljamo hitro, jo uživamo presno, kuhamo v sopari ali dušimo kratak čas, tako da ohranimo kar največ koristnih snovi.

RIBJA OMAKA S ČRNIMI OLJKAMI

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



Avtor fotografije: Krištof Koman

Potrebne sestavine:

ribji file osliča in škarpine, 2 čebuli, svež paradižnik, oljke, oljčno olje, vino, timjan, sol

Ribje fileje osliča in škarpine narežemo na kose, debele 2 cm. Dve čebuli narežemo na kolobarje in hitro popražimo na malo oljčnega olja. Dodamo narezane sveže paradižnike, premešamo, položimo še kose ribe in pokrito kuhamo 10 minut. V omako dolijemo malo vina, dodamo cele ali narezane izkoščičene oljke in nekaj vejic timijana, previdno premešamo ter odkrito kuhamo še minuto. Solimo po potrebi. Ponudimo s kosom kruha in pisano sezonsko solato.

ZA PRIPRAVO SVEŽIH SOLAT

Solata Romanska (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)

Oblikuje podolgovate glave s pokončno rastočimi in trdnimi listi. Bolj je odporna proti vročini kot navadna glavната solata. Uživamo jo presno, lahko jo dušimo kot sočivje ali pa iz nje v sokovniku pripravimo sveže stisnjen zelenjavni sok, ki je zelo hranljiv in zdrav.

Romanska solata Ovired (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)

To je posebna, proti plesni odporna romanska solata rdeče barve, ki ne greni. Sejemo jo lahko vse leto, na prostem ali v rastlinjaku. Uživamo mlade rozete, ki spominjajo na motovilec, ali pa že večje glave. Ovired je odličnega, rahlo lešnikastega okusa.

Solata Gentilina

Okusna zgodnja solata z odprto rozeto. Listi so zeleni in rahlo nakodrani. Gentilina je enostavna za vzgojo in ne gre zlahka v cvet, zato je primerna tudi za poletno pridelavo.

Mešanica vrtnin za mlade liste (»Baby Leaf«)

V tej posebej pripravljene mešanici bomo našli semena blitve, špinače, divje rukvice, rdeče pese, radiča in solate. Seme sejemo od pomladi do jeseni v vrsto, na prosto, v tunele ali rastlinjake. Mlade lističe sproti režemo in jih dodajamo svežim solatam ali pa pripravimo z drugo zelenjavo v voku. Sejemo na dva tedna. Zdrava mešanica za mlade liste predstavlja odlično popestritev za vrt in okusno za kuhinjo.



OD BAZILIKE DO KREBULJICE

Bazilika Piccolino (*Ocimum basilicum*)

Bazilika ima drobne liste, močno aromo in značilno kompaktno rast visoko 20–30 cm. Vzgojimo jo na prostem v vrtu med vrtninami ali v okrasnem lončku s cveticami na terasi in balkonu. Piccolino je nežna, občutljiva za mrz in zahteva veliko sonca. Liste redno obtrgujemo in jih uporabljamo sveže v solatah, juhah ter zelenjavnih, predvsem paradižnikovih in mesnih jedeh. Njen vonj odganja muhe.

Origano ali dobra misel (*Origanum vulgare*)

Origano je začimbna in okrasna trajnica, ki raste v obliki grmička visokega do 50 cm. Potrebuje obilico sonca in rahla tla. Prilega se mesnim jedem, juham, picam in ometam. Med cvetenjem ga porežemo in posušimo, saj tudi posušeni listi ohranijo aromo. Krepično deluje na živčni sistem.

Luštrek (*Levisticum officinale*)

Luštrek je zelo aromatična, zdravilna in tudi 2–3 m visoka trajnica, ki najbolje raste v družbi začimbnih in okrasnih trajnic. Varuje rastline pred napadom škodljivcev. Tudi polsenca mu ustreza. Sveže ali posušene liste dodajamo juham, enolončnicam, stročnicam, omakam, mesnim in krompirjevim jedem. Njegovo koreniko čez zimo v tleh zaščitimo. Zdravilni so njegovi listi in korenika, ki delujejo kot diuretik in pospešujejo prebavo. V tradicionalnem zdravilstvu so ga uporabljali tudi za lajšanje krčev, izboljšanje apetita in kot afrodiziak.

Krebuljica (*Anthriscus cerefolium*)

Krebuljica je izredno koristna 40–50 cm visoka začimbna. Sejemo jo na polsenčno in vlažno mesto, ker gre sicer prehitro v cvet. Raste zelo hitro, zato jo sejemo vsakih 14 dni. Vedno uporabljamo mlade, sveže ali zamrznjene liste, ki imajo značilno aromo. V vrtu varuje naše vrtnine pred ušmi, polži in mravljami. Prilega se juham, omakam ali solatam, odlična je z jajčnimi jedmi, kot so palačinke. Pospešuje presnovo.

ČUDOVITI SVET OBLIK IN OKUSOV

Bučka Tondo Chiaro di Nizza (*Cucurbita pepo*)

Bučka, pri kateri uživamo okusne okrogle svetlo zelene plodove, ko so veliki nekako med pomarančo in melono. Najboljše je redno ob trgavanje, da zrastejo novi. Gojimo jo ob visokemu fižolu in koruzi, med posamezne rastline pa posejemo kapucinko.

Buča Butternut Avalon F1 (*Cucurbita moschata*)

Raste na dolgih poganjkih s plodovi dolžine 20–25 cm, 8–12 cm premera in težkimi 0,7–1,5 kg. Rumeno rjave buče z oranžnim mesom so posebne oblike, zato so primerne za okraševanje, obenem pa so odličnega okusa po lešnikih. Lahko jih skladiščimo tudi do šest mesecev, iz njih pa pripravimo najrazličnejše jedi.

Bučke Sweet Dumpling F1 (*Cucurbita pepo*)

Imajo majhne okrasno zanimive plodove. V dolžino merijo 7–10 cm, v premeru 8–12 cm, tehtajo pa 0,4–0,8 kg. Odlikuje jih oranžno meso prijetno sladkastega okusa po kostanjih. Iz njih pripravljamo različne jedi. Bučke Sweet Dumpling se odlično skladiščijo in rastejo na srednje dolgih poganjkih.

Muškatna buča Muscat de Provence (*Cucurbita moschata*)

To je velika rebrasta ploščatookrogla buča višine 15–25 cm, s premerom 25–40 cm in teška 5–25 kg. Njeni plodovi skrivajo močno oranžno, sladko in okusno meso. Jeseni ali pa v času skladiščenja se zeleni plodovi obarvajo oranžno rumeno, skladiščimo pa jih lahko vso zimo. Muškatna buča raste na dolgih poganjkih.

Okrasne bučke »Mešanica Maya« (*Cucurbita pepo*)

Okrasne bučke »Mešanica Maya« sestavljajo v glavnem bradavičaste bučke različnih oblik in barv. Bučke imajo premer od 5–20 cm in so težke 0,5–2,5 kg. Na dolgem poganjku zraste v povprečju 5–8 plodov.

Sicilijanska lagenarija (*Lagenaria siceraria* »longissima«)

Sicilijanska lagenarija spada med buče, njene mlade, nezrele in svetlo zelene plodove pa lahko uživamo kot druge bučke. Zreli zrastejo tudi do enega metra, posušeni pa imajo uporabno vrednost. Okusne plodove pečejo Italijani denimo s svežo baziliko, paradižnikom in oljčnim oljem, povrhu pa posujejo s sirom. Buča ima dolge poganjke, zato potrebuje oporo, veliko prostora, toplote, hranil in vlage, uspeva pa tudi na terasi.

Za ljubitelje smo pripravili posebno knjižico, namenjeno bučam in bučkam.

NARAVNO PRIDELANO JE ZDRAVO

Skrbno in naravno pridelane vrtnine, ki jih pobereмо z našega vrta tik pred pripravo kosila, so odlični vir hranilnih snovi: vitaminov in antioksidantov, mineralov ter vlaknin. Največ naredimo zase, če jih kuhamo kratek čas, čim manj lupimo in po možnosti uživamo presno. Kadar zelenjavo kuhamo, vode ne odvajamo, ampak jo uporabimo kot zelenjavno jušno osnovo.



BARVITE PRIJATELJICE Z DOMAČEGA VRTA

Rumeni helenium »Goldfield« (*Helenium amarum*)
Predstavlja čvrsto in bogato cvetočo cvetlico. Krasi jo polno majhnih cvetov rumene barve, ki cvetijo nepretrgoma. Novi enostavno prerastejo odcvetele. Rumeni helenium raste tudi na suhih in skromnih tleh, popestri zelenjavni vrt, obrobke ter okrasne lonce na terasah in balkonih.

Sončnica Waooh

To je srednje nizka sončnica z zlato rumenimi cvetovi, ki so v kontrastu s temno zelenimi, lepo oblikovanimi listi. Zelo trpežna in gosto razraščena cvetlica je odlična za polepšanje zelenjavnega vrta in obrobkov. Potrebuje pa sončno lego in hranljiva tla.

Sončnica "Čas jeseni"

Poseben izbor srednje visokih sončnic, ki zrastejo do 120 cm in cvetijo v odtenkih zlato rumene, rdeče in rjave barve. Sončnica ne potrebuje opore, glavno steblo pa ima veliko stranskih poganjkov s cvetovi. Odlično popestri naš zelenjavni vrt, primerna pa je tudi za rezanje.

Pepelka Cirrus (*Cineraria maritima*)

Preprosto odlična cvetlica za zasaditev gredic in obrobkov. Listi so svetli, srebrni in ne preveč narezani. Po rasti je kompaktna in nizka. Po barvah in obliki odlična kot kontrast begonijam, salvijam, petunijam in pelargonijam. Uspeva tudi v težjih vremenskih razmerah in je odporna proti suši.

Grahor Spencer Choice, mešanica (*Lathyrus odoratus*)
Enoletna plezalka, ki bogati tla z dušikom in zraste do 180 cm visoko. Spada v družino metuljnic. Njeni veliki cvetovi se pojavljajo v različnih barvnih odtenkih. Potrebuje oporo.

Meditranska mešanica cvetic

Izbor sestavljajo različne nizke enoletnice. Na vrtu ustvarijo čudovito cvetočo preprogo. Cvetlice se med seboj dopolnjujejo tako v rasti in obdobju cvetenja kot v barvnih odtenkih. Rade imajo peščena tla, veliko sonca in zmerno zalivanje. Njihova vzgoja je enostavna.

EDINE MEJE LEPOTE CVETLIČNEGA VRTA SO MEJE NAŠE DOMIŠLJIJE

Lepota in barvitost cvetličnega vrta prinašajo veselje in svežino v naše življenje. Ne bojmo se malo eksperimentirati, prepustiti domišljiji, zaupati svojim občutkom ali izkušnjam. Pri načrtovanju imejmo vedno v mislih naravno barvo cvetličnih cvetov in njihov ciklus rasti. Za označitev obrobkov ali meja lahko uporabljamo recimo dve ali celo tribarvne kombinacije cvetic. Ne pozabimo na psihološko pomiritevne lastnosti »hladnih« modrin, nedolžnost klasične beline in čustveno toplino rdečih ali rumenih odtenkov. Navdih lahko vedno poiščemo v naravi, ki je najboljša učiteljica, v našem domu ali pa umetnosti.



Mediterska kuhinja je lahka, z nizko vrednostjo maščob, veliko zdrave zelenjave, rib in čarobnih vonjav. Potrebujete le dobre sestavine s svojega vrta in ščepec ustvarjalnosti. Izberite svojo sredozemsko kombinacijo zelenjave, začimb in cvetlic. Z njo boste obogatili svoj krožnik, vrt in dan.

VELIKI VRTNI KATALOG

PESTRA IN SKRBNO IZBRANA PONUDBA SREDOZEMSKÉ ZELENJAVE, ZAČIMB IN CVETLIC

Semenarna Ljubljana že vrsto let utrjuje svojo vodilno vlogo pri razvoju ponudbe semen sredozemskih rastlin na slovenskem trgu. Naš cilj je 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, Naklada: 40.000 izvodov

