



**BARVITOST
MEHIKE
V VAŠEM
VRTU**



**Semenarna
Ljubljana**

S setvijo semen iz linije **BARVITOST MEHIKE** vnesemo barvitost v domači vrt in kuhinjo. S pisanimi pridelki »obarvamo« jedi. Iz njih si lahko pripravimo različne mehiške specialitete, kot je *Chili con carne*. Cvetlice izvirajo iz Mehike in so nekaj posebnega. Polepšale nam bodo vrt in poletne šopke.

Mehika je zibelka številnih razvitih indijanskih civilizacij, kot so bili Tolteki, Maji in Azteki. Zgodovina pravi, da se je na območju današnje Mehike že stoletja pred prihodom Evropejcev jedlo dobro in zdravo.

Zaradi svoje raznolikosti se mehiška kuhinja postavlja ob bok najboljšim kuhinjam sveta. V njeni pestrosti lahko uživate tudi doma in to s svojimi pridelki.

Seme čilija potrebuje veliko toplote in vlage ter dobro gnojeno in odcedno zemljišče.

Čili Habanero (*Capsicum chinense*)

Eden najbolj pekočih čilijev na svetu: 200.000-350.000 enot po Skovilovi lestvici.

Zeleni plodovi se ob zorenju obarvajo svetleče rdeče ali rumeno. Plodovi so zelo dekorativni. Dobro rastejo tudi v okrasnih loncih na sončnih terasah in balkonih. Odlični so za pripravo različnih pekočih jedi.

Čili Jalapeño (*Capsicum annuum*)

Manj pekoč čili: 2.500-10.000 enot po Skovilovi lestvici.

Plodovi so zeleni, ko dozori pa rdeči. Uživamo zelene in rdeče plodove. Čili Jalapeño je zelo roden in enostaven za vzgojo. Cenjen je zaradi dobrega okusa in številnih zdravilnih lastnosti. V Mehiki ga uporabljajo v zelo različnih jedeh.

Čili Anaheim (*Capsicum annuum*)

Rahlo pekoč čili: 500-2.500 enot po Skovilovi lestvici.

Mesnati plodovi so koničasti, dolgi 15–20 cm. So precej veliki in votli, primerni za polnjenje in pečenje. Zelene popečemo in olupimo, kar jim da posebno aromo. Dozoreli plodovi so rdeči in jih sušimo. Posušene lahko zmeljemo v prah, ki ga uporabimo v različnih mehiških jedeh. V Mehiki je čili Anaheim del vsakdanje prehrane.

Čili Tondo Picante Calabrese (*Capsicum annuum*)

Malo pekoč čili: 300-2.500 enot po Skovilovi lestvici.

Zelo roden čili in enostaven za vzgojo. Vzgajamo ga lahko tudi v posodah na terasi. Plodovi so okrogli, majhni in zeleni, ko dozori pa rdeči. Uporabljamo zelene in rdeče plodove: v solatah, polnjene ali pečene, kot predjed ali glavno jed. Primeren je tudi za okras.



Nizek mehiški fižol Canadian Wonder (*Phaseolus vulgaris*)

Fižol deluje poživljajoče in pomaga pri prebavnih motnjah.

Je nizek, zgoten fižol za stročje in zrnje. Okusni stroki brez niti so zeleni in ploščati. Zrno je ledvičaste oblike, temno rdeče barve in odličnega okusa. Suha zrna uporabimo v različnih mehiških jedeh.

Limski fižol Dela Papa (*Phaseolus lunatus*)

Fižol je izredno bogat z beljakovinami, vlakninami ter fosforjem in kalcijem.

Visok, bujno rastoč, pozen limski fižol, tolerantan na vročino. Zanimiv tudi v okrasnih posodah na vročih terasah. V ploščatih in dolgih strokih so velika, ploščata, ledvičasta, vijolično-bela semena. Semena imajo okus po kostanjih in masleno teksturo, idealno za pripravo enolončnic. Uživamo sveža ali sušena.

Paradižnik Costoluto Fiorentino (*Lycopersicon esculentum*)

Paradižnik je zaradi vsebnosti karotenoidov, flavonoidov in vitaminov splošni antioksidant.

Visoka, bujno rastoča sorta, ki potrebuje oporo. Plodovi so močno rebrasti, svetleče rdeči, težki približno 120 g, gosto mesnati, sočni in zaradi optimalnega razmerja med sladkorjem in kislino zelo okusni. Odlični za omake in pripravo okusnih sendvičev.

Paradižnik Green Zebra (*Lycopersicon esculentum*)

Odličen za popestritev različnih solat in drugih paradižnikovih jedi.

Visoka, bujno rastoča sorta. Potrebuje oporo. Plodovi so dozoreli in primerni za uživanje, ko so zlato rumeni s temnozelenimi »zebrastimi« črtami. Meso je limetno smaragdne barve in ima poseben limetno-limonin okus.

Andska jagoda (*Physalis peruviana*)

Užitni so samo plodovi, ki vsebujejo veliko vitamina C.

Grmiček, podoben paradižniku. Odlično uspeva v loncih na sončnih terasah in balkonih. Majhni plodovi so podobni češnjevim paradižnikom. Ovitni so s papirnato lupino, ki služi kot dekoracija pri jedeh. Plodovi imajo prijeten sladkast okus (kombinacija paradižnika in ananasa) in so odlični za pripravo svežih prigrizkov, sadnih solat, pit in marmelad.

Redkvice Falco (*Raphanus sativus*)

Redkvice poživljajo in uravnavajo presnovo.

Izredno velike redkvice, primerne za vzgojo na prostem od zgodnje pomladi do jeseni. Redkvice je okrogla, z nežnim koreninskim sistemom. V premeru zraste do 6 cm in kljub temu ohrani odlično notranjo kvaliteto. V Mehiki imajo zelo radi velike rdeče redkvice, kot je Falco.

Jajčevac Patlidžan Bel (*Solanum melongena*)

Jajčevci zmanjšujejo vsebnost škodljivega holesterola v krvi.

Raste na prostem in v tunelu. Plod je rahlo hruškast, bel, z močnim leskom. Meso je trdo, rahlo in zeleno belo.

Solatne kumare Slice King F1 (*Cucumis sativus*)

Kumare spodbujajo izločanje strupenih snovi iz telesa.

Zgodnja solatna kumara. Plodovi so srednje dolgi in valjasti, temnozeleni s svetlimi progami, sočni in ne pogrenijo. Vzgamamo jih na prostem.



Bučke posadimo na sončno lego, v dobro pognojeno zemljo in jih med rastjo redno zalivamo.

Rumene bučke Soleil F1 (*Cucurbita pepo*)

Bučke so odlične za dobro prebavo.

Plodovi so privlačne zlato rumene barve, cilindrični in rastejo na kompaktnem in bujnem grmičku. So tolerantne na pepelovko, zato jih zelo dolgo obiramo. Odlične so za pripravo solat, juh, omak in jedi s testeninami.

Buča Mesa Queen F1 (*Cucurbita pepo*)

Buče vsebujejo pester izbor hranilnih snovi.

Rastejo na večjem grmu, zato so idealne za manjši vrt. Na eni rastlini zraste približno 9 plodov. Plodovi so v obliki želoda, temnozeleni do črni, rebrasti. Meso je kremasto rumeno, okusno, sladko in rahlo. Spada med zimske buče, zato jo lahko dolgo skladiščimo.

Buča Lakota (*Cucurbita maxima*)

Buče odlikuje nizka kalorična vrednost.

Buče v obliki hruške so v premeru velike 20–25 cm in teže 3–5 kg. Intenzivno oranžne in temnozeleno barve. Svetlo oranžno in sladko meso ima okus po lešnikih. Spada med zimske buče, saj se dolgo skladišči.

MOČNI OKUSI IN BARVITOST

Za mehiške jedi velja, da morajo biti barvite in močnih okusov, kar dosežemo s pisano zelenjavo, izbranimi užitnimi cvetovi, zelišči in začimbami, kot so čiliji. V jedi pekoče začimbe dodajamo po okusu. Ker je kapsaicin topen v maščobi, se (preveč) pekočega občutka v ustih ne znebimo z vodo, temveč s čim mastnim, denimo s kisló smetano ali po mehiško z avokadom.



PIKANTNE JEDI ZA VROČE DNI

Čiliji vsebujejo snov kapsaicin. Zanj je znano, da je izjemen antirevmatik, antiseptik in afrodiziak. Kapsaicin pa je tudi naravno zdravilo proti migreni, saj zmanjšuje izločanje nevrotransmiterja za bolečino in pospešuje izločanje endorfina, zaradi katerega bolečine ne občutimo več. Kapsaicin tudi spodbuja center za uravnavanje telesne temperature v možganih. Kadar zaužijemo pekočo jed, se kmalu začnemo močnejše potiti, kar zniža telesno temperaturo in nas ohladi. Prav tako se pospeši izločanje želodčnega soka, ki ščiti želodčno steno in pospeši prebavo.

CHILI CON CARNE S FIŽOLOM IN KORUZO

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



Avtor fotografije: Krištof Koman

Potrebne sestavine:

goveje meso, rdeč fižol, koruza, paradižnik, olje, maslo, moka, voda, sol, kumina, čili, česen, kisló smetana

Za 4 osebe vzamemo 750 g govejega mesa, ga narežemo na majhne koščke in v široki kozici na malo olja in žlici masla popražimo. Meso popražimo z 2 žlicama moka, dobro premešamo, dodamo narezane 4 sveže paradižnike in prilijemo 2 dcl vode. Solimo, začimimo s pol žličke mlete kumine, pol žličke celih kuminovih semen, seseklanim 1 ali 2 čilijema, 2 strtima strokoma česna in pokrito kuhamo pol ure. Po potrebi prilivamo vodo. Nazadnje v jed dodamo 300 g kuhanega rdečega fižola in koruzo po okusu, kuhamo še 5 minut in postrežemo s kruhom ali tortiljami in žličko kisló smetane.

Mehiški pehtran (*Tagetes lucida*)

Okrasna, aromatična in zdravilna rastlina, ki jo Indijanci od nekdaj uporabljajo za zelo različne namene.

Enoletni, eksotični grmiček izvira iz Mehike. Uspeva na sončnih legah. Ima vpadljive, drobne, rumene cvetove. Liste z intenzivnim okusom po pehtranu in/ali janežu sušimo in jih uporabljamo za različne čaje (tudi proti prehladu) ali kot dodatek k jedem (jajčne jedi, ribje jedi) ali sirnim namazom.

Mehiška sončnica (*Tithonia sp.*)

Rastlina odporna na sušo, primerna za večje zelenjavne vrtove.

Velika enoletnica s čudovitimi cvetovi v briljantno rdeči in oranžni barvi. Cvetovi privlačijo čebele in metulje, v premeru so veliki približno 7–8 cm. Najbolje raste na peščenih tleh na soncu. Je odporna na sušo. Primerna tudi za rez.

Mehiška cinija (*Zinnia haageana*)

Nizka cinija, s cvetovi v mehiških barvah.

Enoletna cinija, ki oblikuje kompakten grmiček z ozkimi dekorativnimi lističi in lepimi, polnjenimi cvetovi v vseh odtenkih rumene in oranžne barve. Odlična za rez. Enostavna za vzgojo. Potrebuje sonce in dovolj vlage.

Ratibida Mexican hat (*Ratibida columnifera*)

Mehiška cvetlica posebne oblike.

Čudovita travniška cvetlica, ki izvira iz Mehike. Obvezno naj raste v skupini na obrobkih in tudi v zelenjavnem vrtu. V vetru njena vitka stebela s tankimi razcepljenimi listi in nežnimi cvetovi poplesavajo kot plešoča množica ljudi. Njeni cvetovi, ki so posebne oblike (spominjajo na mehiški sombrero), so rdeče in rumene barve. Odlična za rez.

Kapucinka Alaska MIX (*Tropaeolum majus*)

Listi in cvetovi so užitni ter bogati z železom in vitaminom C.

Oblikuje kompakten grmiček. Ima zelo dekorativne, kremno belo zelene marmorirane liste in čudovite cvetove v odtenkih rdeče, oranžne, rumene in bež barve. Sejemo jih povprek po celem zelenjavnem vrtu. Listi, cvetovi in semena so užitni in solatam doprinejajo rahel poprast okus.

Rumena kapucinka (*Tropaeolum canariense*)

Hitro in bujno raste, zato je odlična za ustvarjanje visokih živih mej.

Čudovita, eksotična in bujno rastoča popenjavka. Enostavna za vzgojo z lepimi, modro zelenimi listi in resastimi rumenimi cvetovi. Obilno cveti celo poletje. Dobro raste tudi v okrasnih loncih. Je nezahtevna.

Ipomeja (*Ipomea nil*)

Ena najlepših popenjavk.

Vzpenja se ob ograji, pergoli, žici, vrvcu ali kolu. Ima rada sončno in zavetno lego. Enoletna popenjavka s krpastimi listi (dolgi 3–8 cm). Nežni cvetovi so nekaj centimetrov široki in se pojavljajo v različnih odtenkih modre, roza in vijolične barve z belim robom.

Vzpenjava kobeja (*Cobaea scandens*)

Eksotična popenjavka, ki navduši.

Enoletna bujno rastoča popenjavka, ki v toplih krajih ali sajena v okrasnem loncu v hladnem prostoru prezimi. Rastline imajo tropski videz. Vijolični, dišeči in veliki (8 cm) cvetovi so izstopajoče zvonaste oblike. Tudi na terasah, sajena v okrasnih loncih, bo lepo uspevala.



Ognjič Neven Fiesta Gitana (*Callendula officinalis*)

Ognjič je zdravilna rastlina, saj iz cvetov pripravimo mazilo za celjenje ran.

Raste lahko povsod na vrtu, posamezno ali v skupini in v okrasnih loncih. Polnjeni cvetovi so veliki, v rumenih in oranžnih odtenkih. Rastlina je odlična za rez. Zdravilna in nepogrešljiva v vsakem vrtu.

Limonska monarda (*Monarda citriodora*)

Je zdravilna in začimbna rastlina.

Čudovita aromatična enoletnica, ki je doma iz Mehike. Uspeva na sončnih in polsenčnih legah. Primerna tudi za sajenje v okrasne lonce. Cela rastlina diši po limoni in iz lističev pripravljamo čaje ali jih uporabljamo kot začimbo za različne jedi.

Škrlatna kadulja (*Salvia coccinea*)

Čudovita enoletnica, ki vztrajno cveti celo poletje.

Bujna cvetlica, ki je nezahtevna (uspeva tudi v senci), enostavna za vzgojo in cveti celo poletje do prvih slan. Cvetovi so bleščeče rdeči. Prenaša sušo in sol, zato si jo lahko vzgojimo v vrtu ob morju.

Zmajevkasta salvija (*Salvia horminum*, *Salvia viridis*)

Odlična za rezano cvetje in suhe šopke.

Enoletna cvetlica s pisanimi, posebno oblikovanimi cvetovi. Primerna za rez in oblikovanje svežih šopkov, posušena za suhe šopke. Nezahtevna cvetlica, lepa tudi v zelenjavnem vrtu.

Mešanica kaktusov

Za vse ljubitelje kaktusov: izbrane vrste, ki jih vzgojimo sami.

Primerni so za vzgojo v lončkih. So različnih oblik in velikosti, z različnimi oblikami in barvami bodic in cvetov. Kaktusi imajo radi vročino, zračno in zelo sončno lego ter peščen substrat. Cvetijo od junija do avgusta. Zalivamo minimalno in redno gnojimo.

Okrasna koruza (*Zea mays*)

S svojimi barvami nas razveseli konec poletja.

Visoka je 150 cm in ima storže z rdečimi, oranžnimi, modrimi in rumenimi zrni. Zrna se obarvajo šele proti koncu dozorevanja. Storži so namenjeni za okras. Sadimo kot obrobno rastlino na severni del zelenjavnega vrta.



Mehika je barvita in raznolika država zaradi geografskih, vremenskih in zgodovinskih dogodkov. Tako kot je pestra dežela, je pestra tudi njena kulinarika. Mehiška kuhinja slovi po hitro pripravljenih, barvitih in okusnih jedeh, ki zadnja leta osvajajo tudi naše kraje. Mehiško hrano bogatijo raznovrstne vrtnine in začimbe. Si predstavljate mehiško hrano brez čilija, fižola in tortilj?

SVET V VAŠEM VRTU

PESTRA IN SKRIBNO IZBRANA PONUDBA SEMEN SREDOZEMSKA, AZIJSKE IN MEHIŠKE ZELENJAVE, ZAČIMB IN CVETLIC

Semenarna Ljubljana že vrsto let utrjuje svojo vodilno vlogo pri razvoju semenske ponudbe. Naš cilj je večja pestrost in izbira zdrave prehrane na vašem vrtu. Podrobnejše informacije lahko najdete 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 2011
Besedilo: Kristina Škrbec, univ. dipl. agr. in
Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. tehn.
Na naslovnici: čili Jalapeño

