

Iz tradicije rojena sodobnost

Pridelano in
prodano doma





EVROPSKI KMETIJSKI
SKLAD ZA RAZVOJ
PODEŽELJA: EVROPA
INVESTIRA V PODEŽELJE



Iz tradicije rojena sodobnost

Pridelano in
prodano doma

Uvod	3
Oblike kmetovanja	5
Moj vrt je zdrav ekosistem	9
Gnojenje	13
Kolobarjenje	17
O semenih in rastlinah	21
Ugodne sosede	31
Naravna sredstva za zaščito	35
Žita kot prehranska dediščina	39





Pred vami je prenovljena in dopolnjena izdaja publikacije *Pridelano in prodano doma*, ki je prvič izšla pred dobrimi tremi leti. Projekt *Prehrana in tradicija Zgornjega Posočja* nama je ponovno omogočil, da se med drugim posvetiva publikaciji, jo predelava in dopolniva.

V tem času se je v Sloveniji začelo glasneje govoriti o nujnosti samooskrbe v kmetijstvu, prav tako je naraslo informiranje o pomenu lokalno pridelane hrane. Zaradi nezadostne samooskrbe Slovenija primanjkljaj hrane uvaža. S posredništvom (prevoz, skladiščenje, trgovina itd.) pridelki izgubljajo svežino in kakovost, potrošniki pa se bolj ali manj zavedamo vseh pozitivnih učinkov, v kolikor je t. i. čas od »njive do krožnika« čim krajši. Enako pomembno kot zavedanje o nujnosti samooskrbe je tudi zavedanje o nujnosti pridelovanja prehrane na človeku in okolju prijazen način. Tla so kot naravni vir, naravna vrednota in kot nosilec prostora za obstoj in razvoj človeka nenadomestljiva. Prav dobra praksa pridelovanja vrtnin in poljščin omogoča ohranjanje naravne rodovitnosti prsti in preprečuje obremenjevanje okolja s pretirano uporabo mineralnih in organskih gnojil ter fitofarmacevtskih sredstev. Naj v tem kontekstu omeniva še dolgoročne pozitivne učinke na človekovo zdravje.

V vmesnem obdobju smo tudi v Zgornjem Posočju izpeljali vrsto usposabljanj za domačo pridelavo zdrave hrane – od kompostiranja ter izobraževanj o zmanjševanju vložkov gnojil, naravnih zaščitnih sredstvih, semenih, pridelavi zelenjadnic itd. do možnosti prodaje viškov na lokalnih tržnicah. Občudovanja vredno je, da udeleženci usposabljanj pridobljeno znanje delijo z drugimi vrtničarji in jih spodbujajo, da tudi sami bolj prisluhnejo sebi in naravi. Za njihov trud se jim znova zahvaljujemo in jim posvečava tudi to publikacijo.

Prav tako sva hvaležna našim prednikom, saj so nam zapustili okolje, ki našim generacijam še omogoča kakovostno življenje. Pošteno je, da takšno okolje zapustimo tudi zanamcem. Vsak lahko izbere in prispeva na svoj način. Upava, da boste kakšnega našli tudi v publikaciji, ki je pred vami.

Patricija in Peter

Uvod





Oblike kmetovanja

V Evropi je danes klasično kmetijstvo na pragu izumrtja, saj so praktično vse evropske države uvedle smernice integrirane proizvodnje. Da se klasično kmetovanje umika, je prav gotovo dobro, saj je najmanj kontrolirano in najbolj prepuščeno samo sebi. Integrirano kmetovanje je kontrolirano predvsem s tem, da postavlja kmetovalcem številne omejitve in dodatne obveznosti. Zabeležiti morajo vse posege od gnojenja do uporabe pesticidov. Zagotovo lahko trdimo, da je integrirana pridelava zelo omejila uporabo fitofarmacevtskih sredstev in sintetičnih gnojil, vendar je v primerjavi z ekološkim kmetovanjem še vedno veliko večji onesnaževalec okolja. Za to imamo številne dokaze, ki so plod raziskav institutov širom po Evropi. Na podlagi izsledkov objavljenih raziskav lahko rečemo, da integrirana pridelava dovoljuje številne pesticide, med katerimi so tudi aktivne snovi, ki imajo učinek najhujših strupov. Poleg tega dovoljuje uporabo sintetičnih gnojil, ki na dolgi rok siromašijo tla. Se pa tudi v integrirani metodi vse pogostejše poslužujejo dobre prakse, ki je značilna za ekološko kmetovanje. Z njegovim razvojem bo prišlo tudi do prenosa dobrih praks v integrirano metodo. Vse večje povpraševanje po hrani, pridelani na okolju prijazen način, je spodbuda za kmetovalce in priložnost za velike farmacevtske kooperacije. Tako ostaja upanje, da bomo v prihodnjih letih pričali pozitivnim spremembam, če Evropa ne bo popustila velikim korporacijam in pritiskom, ki prihajajo čez lužo. Le če bomo vsi stremeli k iskanju optimalnih rešitev, bomo našli pravo pot za uresničitev zastavljenih ciljev. Tudi na ekološki način bomo lahko pridelali dovolj hrane, vendar bomo za to potrebovali več obdelovalnih površin. Kljub nasprotujočim si mnenjem glede razpolaganja z zadostnimi količinami ustreznih zemljišč, je neizpodbitno dejstvo, da so danes mnoge površine zasajene s kulturami, ki jih ne uporabljamo za prehrano, temveč npr. za biodizel.

TRADICIJA IZ BAŠKE GRAPE

Pri Šorlijevih (pri Šmonu) na Koritnici že več kot 20 let sejejo pšenico. Junija jim skupina domačink pomaga požeti zrelo klasje, na isto površino pa nato posejejo ajdo. Vsako leto za samooskrbo tako pridelajo od 45–84 kg pšenice in od 15–25 kg ajde. Na fotografiji je žetev pšenice junija 2012.

OZNAKE IN ZNAMKE



- V Sloveniji je uradni znak za označevanje živil integrirane pridelave »integrirani«.
- Uradni znak za označevanje ekoživil je »ekološki«.
- Najbolj razširjena znamka za ekoživila slovenskega porekla je znak *Zveze združenj ekoloških kmetov Slovenije* »BIODAR«. Zveza ima tudi svoje standarde, ki so pri nekaterih zahtevah celo strožji od slovenske in evropske zakonodaje.
- Znak EU za ekoživila najdemo na vedno več ekoživilih iz držav EU.
- »Demeter« je mednarodni znak za živila, ki ustrezajo standardom biološko-dinamične pri- in predelave.

ZA UKAŽELJNE

Predlagamo vam ogled naslednjih DVD-jev:

- Kruh naš vsakdanji,
- Hrana d.d.,
- Mi hranimo svet.

Vse si lahko brezplačno izposodite v Knjižnici Cirila Kosmača Tolmin.

Na našem območju, ki je pretežno živinorejsko, so možnosti za ekološko kmetovanje zelo dobre. Rezultate potrjujejo tiste kmetije, ki so v ekološko kmetovanje že vključene. V Bovcu, Tolminu in Kobaridu delujejo tudi tržnice, na katerih lahko od kmetovalcev kupite lokalne pridelke in izdelke.



Tržnica v Tolminu



Ekološka tržnica v Tolminu



Ekološka tržnica, ki poteka v okviru sedaj že tradicionalnega EKOpraznika, prvič izpeljanega leta 2003, je namenjena predvsem predstavitvi ekološko pridelane hrane, ki jo lahko udeleženci tudi pokušajo in kupijo. Vsakoletno majsko praznovanje spremljata niz predavanj o ekološkem kmetovanju in raznovrsten kulturni program.



Rokodelski atelje Društva od ovce do izdelka v Bovcu



URNIK TRŽNIC

Tržnica Tolmin:

Vsako soboto od 8. do 11. ure.

Tržnica Kobarid:

Vsak torek in soboto od 8. do 11. ure.

Tržnica izmenjave sadik in semen:

Pomladanska izmenjava se odvija prvi ali drugi petek v maju na kobariški tržnici.



Tržnica v Kobaridu

Rokodelski atelje v Bovcu:

V poletni sezoni vsak dan (razen nedelje) od 9. do 12. ure in od 17. do 19. ure. Izven sezone ob petkih in sobotah od 9. do 12. ure in od 17. do 19. ure.

KORISTNE SPLETNE POVEZAVE

- *Skupaj za zdravje človeka in narave.* Povezava na spletno stran: www.zazdravje.net.
- *Ajda, Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje.* Povezava na spletno stran: www.ajda-vrzenec.si. Kontakt: Društvo Ajda Posočje, Čiginj 15, 5220 Tolmin, predsednica Mojca Virc, e-pošta: ajda.posocje@gmail.com.
- *Društvo za samooskrbo s Kobariškega.* Povezava na profil Facebook: www.facebook.com/sam.kobarid.
- *Studi 12.* Povezava na spletno stran: www.studio12.si/ekologija.html.

Društvo za samooskrbo s Kobariškega

Društvo ***Samooskrba Kobarid*** je bilo ustanovljeno leta 2012 za promoviranje zelenjadarstva, zeliščarstva in hortikulture na območju Zgornjega Posočja. Njegovo poslanstvo je spodbujati prebivalce, da se odločijo za ponovno »oživitev«
opuščenih njiv in vrtov, širiti vedenje o pomenu lokalno pridelane hrane in trajnostnem gospodarjenju z okoljem. Vanj so vključeni tako lokalni kmetovalci kot vrtničkarji. Društvo organizira skupno trženje kmetijskih pridelkov in izdelkov s Kobariškega in ima vzpostavljeno mrežo zanesenjakov, ki sami vzgajajo lastna semena.





moj vrt je zdrav ekosistem

Želite svoj vrt obdelovati brez uporabe kemično-sintetičnih pripravkov za zatiranje bolezni in škodljivcev?

V tem primeru morate biti natančno poučeni o naravnih postopkih in pravilnem kolobarjenju.

Skrivnosti zdravega vrta pravzaprav niso tako zapletene, kot bi si kdo predstavljal. Nekoliko je treba spremeniti miselnost in počasi se bodo začeli kazati tudi rezultati skrbno načrtovanega dela. Vrt je specifičen v primerjavi s kmetijskimi praksami, ki so podvržene njivskemu sistemu na večjih površinah. Vrtičkarji namreč želimo čim več pridelati na omejeni površini, kar pa nam bolj ali manj uspeva. Vrt je naš mali ekosistem, za katerega smo odgovorni. Če želimo, da bo ta zdrav in ne bo ogrožal okolice in našega zdravja, moramo sprejeti naslednji odločitvi:

- **Moj vrt ne bo trpel fitofarmaceutskih sredstev za zatiranje bolezni in škodljivcev.**
- **Na mojem vrtu so umetna (sintetična) gnojila preteklost.**

Ko se s tem strinjamo, se moramo soočiti še z vprašanjem, kako ukrepati ob napadu raznih plesni ter kako se boriti s škodljivci, polži in z drugo »golaznijo«. Da bomo domov odpeljali kar čim več pridelka, bomo poskušali storiti prav vse, kar je v naši moči, zato moramo narediti načrt.

Kaj moramo upoštevati pri naravnem vrtnarjenju? Prvo je delo s srcem in z glavo, sledijo temeljita priprava tal, izbor sadilnega materiala, ugodno vreme in dober rezultat ne bo izostal.

Sedaj pa k znanju.

Za začetek bomo poskusili na vrt vpeljati osnovne zakonitosti zdravih tal:

1.

Zelo pomembno je aktivno delovanje mikroorganizmov, saj razgrajujejo talne komponente na rastlinam dostopne elemente. Kaj storiti? Najprej moramo poznati naša tla. Njihova analiza je v tem primeru dobrodošla, saj se bomo le na podlagi pridobljenih rezultatov lahko odločili za ustrezne ukrepe. Brez analize ne moremo vedeti, kakšen je delež humusa v tleh, koliko imamo kalija in fosforja pa seveda dušika ter kakšna je vrednost pH. Sledi optimizacija tal, kar pomeni, da bomo dobili zdravo ravnovesje med hranili, dostopnimi rastlinam, in uravnovesili delovanje mikroelementov v tleh. V našem primeru se je analiza tal pokazala kot smiselno početje. V okviru izobraževalnih delavnic smo dali v analizo vzorec tal iz njive ene od udeleženk. Analiza je zajemala pH, dostopni fosfor in kalij. Rezultat je pokazal, da so tla prekomerno obremenjena s fosforjem in kalijem, pH pa je bil 6,9, kar je za večino rastlin, ki jih ponavadi sadimo ugodno, čeprav bi lahko bil tudi malo nižji (okrog 6).

2.

Uležan hlevski gnoj in kompost bosta od danes naprej naša glavna vira za bogatitev tal. V skoraj vseh vrtnarskih knjigah boste našli podatke o tem, kateri elementi in v kakšni količini so prisotni v omenjenih gnojilih. Poleg tega boste tam našli tudi podatke o količini hranil, ki jih posamezna vrtnina v času rasti odvzame iz tal. Ti podatki so zelo pomembni, saj bomo le tako vedeli, koliko komposta ali hlevskega gnoja moramo letno dodati za ohranjanje stabilnih razmer v tleh. Naj ob tem opozorimo, da se na trgu dobijo ekološki pripravki, ki pospešujejo mineralizacijo humusa v tleh, kar pomeni, da aktivirajo delovanje mikroorganizmov. Take pripravke lahko izdelamo tudi doma. To s pridom uporabljajo tisti, ki se ukvarjajo z biodinamičnim načinom kmetovanja. S tem bomo prišli do našega gnojilnega načrta. Tako pripravljena tla omogočajo rastlinam kar se da najboljše črpanje potrebnih elementov oziroma hranil.



3.

Nismo pa se še rešili talnih škodljivcev. Pri reševanju te težave nam priskoči na pomoč kolobar. Kot vemo, se škodljivci ne prehranjujejo z našimi rastlinami kar vse poprek, ampak se hranijo le z nekaterimi rastlinskimi vrstami (so tudi izjeme), s čimer povzročajo gospodarsko škodo. Škodo zmanjšamo tako, da rastlinskih vrst, s katerimi se prehranjuje npr. struna (ličinka hrošča pokalice), ne sadimo na enako mesto več let zapored. To pomeni, da pravilno kolobarimo oziroma vrstimo rastline. Za zatiranje škodljivcev uporabljamo tudi feromonske vabe, ki delujejo tako, da privabljajo samčke škodljivca, ki se na vabo prilepijo. Lovljenje samčkov znižuje možnosti parjenja samičk, sledi pa zmanjšanje števila ličink.



ANALIZA TAL

Analizo tal, za primerno ceno, izvajajo v laboratoriju *Kmetijsko-gozdarskega zavoda* v Novi Gorici. Metod za analizo tal je seveda veliko, vendar bo za prvo informacijo o vsebnosti hranil, dostopnih za naše rastline, zadoščalo, da izvemo:

- kakšna je pH-vrednost naših tal,
- koliko je v tleh fosforja in kalija,
- koliko je v tleh organske snovi oziroma humusa.

KAKO PRAVILNO VZAMEMO VZOREC

Pravilen odvzem vzorca je zelo pomemben, zato se odvzema lotimo sistematično:

1. Vzorec jemljemo jeseni po pobranem pridelku in pred jesenskim počitkom oziroma gnojenjem tal.
2. Vzorce vzamemo enakomerno po celotni površini z vsaj 20 mest (na manjši njivi) in na globini koreninskega sistema (5–10 cm).
3. Zemljo v vedru zelo dobro premešamo, nato pa v plastično vrečko nasujemo slab kilogram zemlje. Vrečko označimo z imenom, priimkom, naslovom, datumom odvzema, če imamo vzorcev več, tudi z imenom parcele.
4. Tako označen vzorec odnesemo v laboratorij.

Narobe odvzet vzorec je lahko vzrok napačnega rezultata analize. V kolikor želimo biti natančni, analizo ponovimo vsaka štiri leta.





gnojenje

Zemlja je živ organizem, ki ga moramo ohraniti za naše zanamce.

HLEVSKI GNOJ

Hlevski gnoj je naravno gnojilo. Pred uporabo mora dozoreti, kar pomeni, da v njem potečejo številni mikrobiološki in kemični procesi, tako da gnoj vsebuje več dostopnih hranil in je tudi humusno bolj učinkovit. Gnojenje z uležanim gnojem je zelo učinkovito, saj vsebuje veliko rastlinam dostopnih hranil in ima velik humifikacijski količnik. Kompostiran hlevski gnoj je kakovostno organsko gnojilo. Gnojenje z njim se danes marsikje opušča, predvsem zaradi opuščanja tradicionalnih mešanih kmetij.

KOMPOST

Kompostiranje odpadkov na vrtu je podobno nastajanju humusa v naravi, ki nastane pod vplivom delovanja mikroorganizmov. Odmrlo listje, trava, cvetje, korenine ipd. se počasi spremenijo v humus – hrano za rastline in živali.

Kompost izboljša strukturo prsti; težko zemljo rahlja, peščeno naredi bolj vezno in bogato s humusom. Spomladi se zemlja hitreje ogreje, v sušnem obdobju pa bolje zadržuje vlogo. Kot gnojilo omogoča razvoj krepkih rastlin, ki so odpornejše proti boleznim in insektom. Prevelik vnos komposta v prst ne poškoduje rastlin, saj se hranilne snovi v njem počasi sproščajo v prst, medtem ko mineralna gnojila in nepreperel živalski gnoj lahko požgeta koreninice rastlin. Če pripravimo dovolj komposta, ne potrebujemo drugega gnojila.

Kompost je uporaben, ko v njem ni več kompostnih deževnikov in diši po gozdni zemlji – poleti že po dveh mesecih, sicer pa po petih. Če hočemo pospešiti razkrajanje, dodamo kompostiranim odpadkom zeliščni spodbujevalec. Fini, presejani kompost uporabimo za lončnice in gredice, kjer sejemo drobno seme – plitvo ga zamešamo v zemljo. Grobi, nepresejani kompost uporabimo za gnojenje sadnega drevja in večjih rastlin v vrtu ali pa ga ponovno damo v kompostni kup.

AJDA

ima vse potrebno za zeleno gnojenje in še več. Hitro kali in raste, privlači čebele, ki tako oplodijo tudi druge rastline na vrtu, njeni koreninski izločki uničijo kar nekaj kalečega semena plevelov. Ima lep cvet, iz njenega zrnja lahko dobimo moko in kašo, iz cvetov pa si lahko pripravimo okusen čaj.

Izbira kompostnika

Izberemo lahko med kompostniki iz različnih materialov: lesa, betona, plastike, žične mreže. Če se bomo odločili za takega iz trajnejšega lesa, nam bo dolgo služil, ne da bi ga bilo treba zaščititi s premazi, po odsluženi uporabi pa ga bomo lahko enostavno odložili na kompostni kup. Za izdelavo kompostnikov iz drugih materialov je potrebne veliko energije, in ko odslužijo svojemu namenu, postanejo komunalni odpadki.

Kompostnik naj ima prostornino približno 1 m³, sicer v kupu težje poteka proces razgradnje. Spodnja plast naj bo v stiku z zemljo zaradi prostega prehoda mikroorganizmov in črvov, ob straneh morajo biti odprtine za zračenje. Pokrov ščiti odpadke pred premočnim deževjem, poletno vročino in zimskim mrazom. Pomembno je, da ima kompostnik snemljivo vsaj eno stranico.

Če imamo večji vrt, je smotno imeti dva kompostnika – enega za pripravo materiala, drugega za zorenje.

POSTAVITEV KOMPOSTNIKA

Kompostniku namenimo topel, pred vetrom zavarovan polsenčen predel vrta. Prostor naj bo nekoliko večji, da lahko ob kompostniku pripravljamo material za kompostiranje. Na mestu, kjer bo stal, izkopljemo 10 cm tal. Če je kompostnik lesen, pod stebričke postavimo betonske plošče, da jih bodo zaščitile pred vlago.

Priprava komposta

Pri peščenih tleh za drenažo nasujemo ilovnato zemljo ali gotov kompost, pri normalnih tleh pa 20–30 cm debelo plast razrezanih vej in drugih trdnih rastlinskih stebel. Material na kompostni kup odlagamo po plasteh. Naložimo 10 cm kuhinjskih odpadkov, pokošene trave in neuporabljenih delov rastlin. Dodamo 10-centimetrsko plast slame, listja, lepenke in žagovine, nanjo pa posujemo tanko plast prsti ali komposta. V vročih dneh ga zalijemo s toplo vodo, koprivnico, z vodo namočenega gabeza ali s sladkano vodo. Postopek ponavljamo po plasteh do vrha.

Za življenje v kompostu je najboljše vlažno okolje, zato se ta nikoli ne sme izsušiti in tudi ne preveč navlažiti. Če je kompostni kup presuh, ga zalijemo z deževnico (nikdar z mrzlo vodo) ali poškopimo z razredčeno zeliščno gnojnico iz gabeza in kopriv. Ob dolgotrajnem deževju mora biti kompostni kup pokrit. Zaščitimo ga s pokrovom, pod katerim naj bo nekaj prostora za kroženje zraka. Za rahel kompostni kup je treba dodajati tudi debelejši strukturni material – zdrobljene ali na 5 cm narezane ostanke žive meje.



Kaj lahko damo na kompost?

Odpadke z vrta

Listje, travo in obreznine grmovja dodajamo vedno v manjših količinah in dobro premešamo s kompostom. Veje naj ne bodo daljše od 5 cm in ne debelejšje od 2 cm. V vrtni kompostnik odlagamo predvsem travo, plevela (preden semenijo), zmleto vejevje sadnega drevja, grmičevja in žive meje, olesenele rastline, ostanke vrtnin, okrasne rastline, ovenelo cvetje, odcvetele lončnice, listje in žaganje (v tankih plasteh), zdravilna zelišča (razen pelina), slamo, steljo itd.

Odpadke iz kuhinje

Za kuhinjske odpadke si priskrbimo 5- do 10-litrsko plastično vedro s pokrovom za zapiranje, ki ga vsaj enkrat tedensko izpraznimo na kompostni kup. Na kompostnik sodijo ostanke hrane (olupki, zelenjava, ostanke kave in čaja s filtri), hišni prah iz sesalca, raztrgana lepenka, jajčne lupine, lesni pepel in saje, volneni in bombažni odpadki (nebarvani). Kuhinjske odpadke vedno premešamo in pokrijemo s prstjo iz vrta.

Kaj ne sodi na kompostni kup?

- Materiali, ki se v naravi ne razkrajajo: plastika, steklo, kovinski predmeti, porcelan;
- laki, strojno olje, baterije, kemične snovi, ostanke barv, zdravila, detergentski, tiskan papir;
- lupine limon, pomaranč, banan in cvetje iz cvetličarn (škropljeno);
- meso, kosti;
- bolne rastline (moramo jih sežgati), pleveli s semeni, korenine plevelov;
- rastline, ki jih črvi ne marajo (pelin, orehovo lubje, vratič, čebula);
- iztrebki psov, mačk in ljudi, plenice;
- odpadno jedilno olje, tekoča in kuhana hrana (samo v manjših količinah).

ZELENO GNOJENJE IN RASTLINE ZA PODOR

Jesen je tisti letni čas, ko začnemo vrt pripravljati na zimski počitek. Da zemlja na naših gredicah ne bo ostala prazna (izpostavljena soncu, dežju, vetru in drugim vremenskim neprilikam, ki jih prinaša zimski mrz), na prazne grede posejmo rastline za zeleno gnojenje. Najpogostejše za to uporabljene rastline so ajda, facelija in detelja. Te rastline najprej ščitijo tla pred erozijo, korenine med rastjo tla rahljajo in ko jih spomladi spodkopljemo, nam tla še pognojijo. Ob tem pa še en nasvet: fižolovih in grahovitih rastlin (pa tudi drugih stročnic) ne izpulite, temveč jih odrežite tako, da bodo korenine ostale v zemlji, kjer bodo tla rahljale in jih z dušičnimi gomoljčki obogatile z dušikom.



Facelija – Modro cvetoča rastlina ima zelo ugoden učinek na tla, kajti po hitrem razkroju korenin je prst veliko bolj zračna in rahla. Sejemo jo zgodaj spomladi ali jeseni.



Detelja – Sodi v skupino metuljnic, ki živijo v prijetnem sozvočju z bakterijami, ki za svojo rast in razvoj potrebujejo dušik, ki ga jemljejo iz zraka. V sklopu procesov ga predelajo v obliko, da je dostopen tudi rastlinam. Zadnji rok setve je konec septembra.



Kolobarjenje

»Alfa in omega« našega vrtničarstva.



Rastline imajo različne zahteve, zato je pomembno, da med prvo in ponovno setvijo iste rastline na isto površino mine najmanj štiri do šest let. To je namreč najboljši način uskladitve učinkov predhodnega posevka s potrebami naslednjega. Pri načrtovanju kolobarja moramo v prvi vrsti upoštevati potrebe rastlin po gnojenju, sledijo vrstenje rastlin in ugodne sosede.

ZAKAJ KOLOBARJENJE?

Zaradi:

- enakomernejše izrabe vode in hranil iz vseh plasti tal;
- boljšega zračenja in rahljanja tal, kar dosežemo s pridelovanjem rastlin, ki razvijejo globoke korenine (npr. kapusnice, paradižnik, lubenice, pastinak, buče, bob);
- preprečevanja utrujenosti tal – ostanki korenin (npr. špinače, blitve in rdeče pese) zavirajo razvoj teh rastlin v prihodnjem letu, zato rastlin, ki sodijo v isto družino, ne pridelujemo vedno na istih gredicah;
- boljše izrabe organskih gnojil – za rastlinami, ki zahtevajo velike količine organskih gnojil, gojimo rastline, ki gnojenja s hlevskim gnojem ne prenašajo;
- preprečevanja širjenja bolezni in škodljivcev, ki ostanejo v zemlji in povzročajo v naslednjem letu propadanje – npr. pri zelju golšavost kapusnic, pri krompirju cistotvorne ogorčice, pri solati, kumarah, paradižniku in fižolu belo gnilobo, pri korenčku listno pegavost, pri zeleni, paradižniku, papriki in kumarah venenje, pri paradižniku in kumarah bakterijske bolezni, pri korenčku korenjevo muho, pri čebulnicah čebulno muho in pri kapusnicah kapusovo muho.

NEKAJ NASVETOV:

- Ko boste načrtovali svoj kolobar, bodite pozorni, da si rastline, ki sodijo v isto družino, ne bodo sledile.
Primer: Če boste v poljino I posadili rastline iz skupine razhudnikov, naj ji prihodnje leto sledi poljina, v katero ne boste sejali iste družine, na primer poljina IV (glej spodaj).
- V kolobarju so potrebne tudi metuljnice, med katere sodijo fižol, grah, volčji bob, detelja ... Te rastline lahko s pomočjo talnih bakterij iz zraka vežejo dušik in z njim bogatijo tla, ki jih hkrati tudi rahljajo. Primerne so kot zeleno gnojenje.

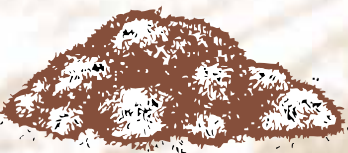
PRIMER ŠTIRILETNEGA KOLOBARJA

Na vrtu smo se odločili za štirileten kolobar, zato smo ga razdelili na štiri poljine: I, II, III, IV. Ker imajo posamezne rastline različne zahteve po gnojenju, jih moramo temu primerno zasaditi. Poljino I smo močno pognojili s hlevskim gnojem, poljino II smo pognojili malo, poljini III in IV pa sta gnojene s kompostom. Temu smo nato prilagodili rastline, ki smo jih posadili na posamezno poljino. Ker imamo štiriletni kolobar, bo posamezna rastlina prišla na enako mesto v vrtu šele po štirih letih (premikamo jih v smeri urinega kazalca). S tem smo »zmedli« škodljivce in ohranili kar se da godna tla. Pri sajenju v posamezno poljino smo upoštevali tudi dobre in slabe sosede oziroma kako se rastline med seboj prenašajo. V kolobar lahko vnesemo tudi različna zelišča in okrasne rastline, s čimer bomo pri odganjanju škodljivcev še bolj učinkoviti.

Pri vrtninah s kratko rastno dobo lahko gojimo na isti površini v istem letu dve ali celo tri vrtnine – npr. motovilec, solato, črno redkev. Pri tem pazimo, da vrtnine iz iste družine ne pridejo v enem letu na isto površino. Pri teh kolobarjih imamo vse leto dobro zasenčenost tal, zato je delovanje talnih mikroorganizmov živahnjejše, manj je boleznih in škodljivcev. V istem letu lahko po čebuli, česnu in grahu pridelujemo endivijo, radič, črno redkev, repo, podzemno kole-rabo in sladki komarček. Po plodovkah, ki jih pospravimo septembra, sejemo motovilec in zimsko špinačo ter sadimo jesenski česen in čebulček.

Poljina I: Hlevski gnoj – veliko

- kapusnice (zelje, ohrovt, cvetača, brokoli ...)
- gomoljnice in korenovke (krompir, rdeča pesa, repa)



Poljina IV: Kompost

- stročnice (grah, fižol)
- solate



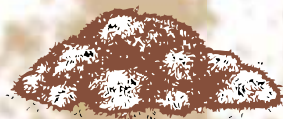
Poljina III: Kompost

- gomoljnice in korenovke (kolerabica, peteršilj, korenje)

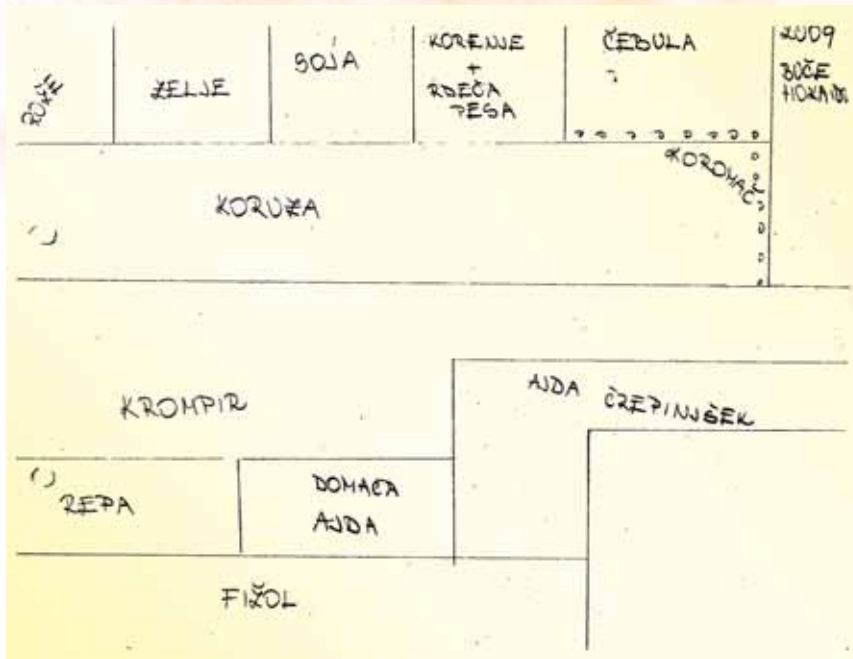


Poljina II: Hlevski gnoj – malo

- plodovke (paradižnik, paprika, jajčevec, buče, kumare ...) – lahko tudi v poljino I
- čebulnice (čebula, česen, por)



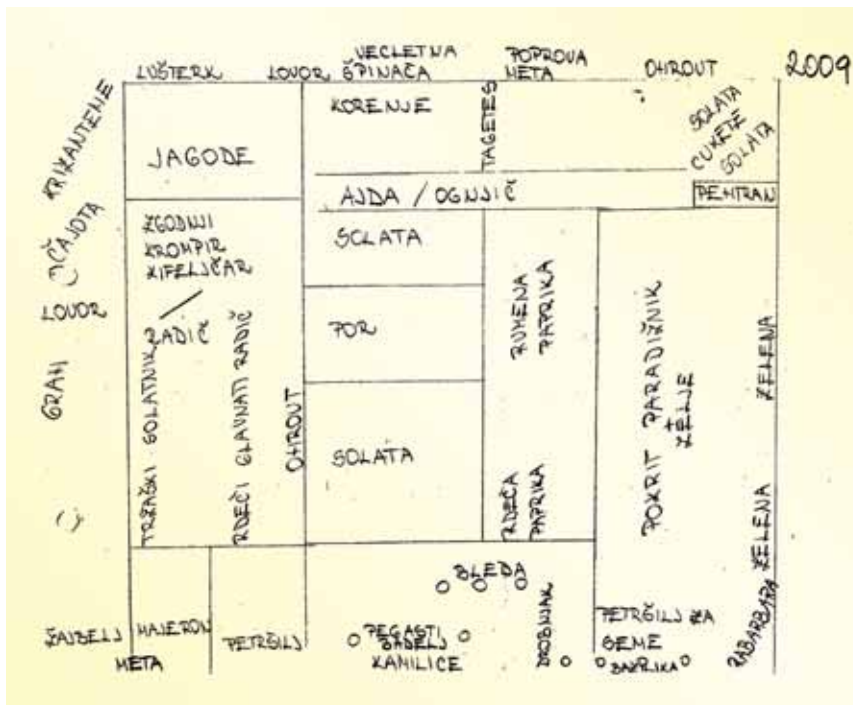
PRIMERA BELEŽENJA VRSTENJA RASTLIN NA NJIVI IN VRTU



KOLOBARNA KNJIGA

Ker si za več let ni mogoče za vsako njivo (vrt) zapomniti, kaj smo sejali, je najbolj primerno, da beležimo naslednje podatke:

- vrsta posevka (glavni posevek, vmesni posevek, poznejši posevek), čas setve, pobiranja, količina pridelka;
- gnojenje s hlevskim gnojem, kompostom, dognojevanje, zeleno gnojenje;
- priprava zemlje (oranje, obdelava) in tehnika gojenja (namakanje, zastirka, folija);
- vrsta in čas uporabe pripravkov za preprečevanje bolezni in škodljivcev, pojav bolezni, škodljivcev in zapletenost.



ZA UKAŽELJNE

Priporočamo vam naslednjo literaturo:

- Pušenjak Miša (2012). MOJ EKOVRT. Založba Kmečki glas. V priročniku boste našli veliko nasvetov in rešitev za naravno vrtnarjenje.
- BIOBRAZDA, revija za sonaravno vrtnarjenje in domačo samooskrbo.

Dostopno v Knjižnici Cirila
Kosmača Tolmin.





O semenih in rastlinah

Semena so rastline v pričakovanju. Vsebujejo zarodek rastline v mirujočem stanju in zadostno zalogo energije, da je mlada rastlina preskrbljena za življenje, dokler se ne razvije do te mere, da sama črpa hrano. Seme ostane v mirujočem stanju in zaščiteno z zunanjo lupino, vse dokler vlaga in toplota ne sprožita klitja.

Mnoge povrtnine in poljščine, ki so bile stalnica v vrtovih in njivah naših babic, so se morale zaradi opuščanja teh obdelovalnih površin, zaraščanja, zahtevnosti ohranjanja lastnih semen in posledično uporabe hibridnih vrst umakniti z naših jedilnikov. In čeprav sta stare sorte zelenjave odlikovala močan okus in visoka vsebnost vitaminov, je zelena revolucija z nekaj »super semeni« nadomestila pestro raznolikost lokalno prilagojenih semen, ki so jih gospodinje in kmetje hranili kar sami. Vendar pa ravno domače sorte, ki so se z leti prilagodile razmeram, ne zahtevajo toliko škropljenja kot sodobne. Hkrati je kupljene hibride nemogoče semeniti in je treba seme vedno znova kupovati, še bolj pa je zgovoren podatek, da od 50.000 rastlinskih vrst, ki so primerne za našo prehrano, dandanes pridelujemo samo še štirideset vrst. Semenske hiše tako same odločajo, kaj bomo pridelovali, človeštvo pa s tem izgublja pri raznovrstnosti in pestrosti okusov.

Mogoče se večina niti ne zaveda pomembnosti ohranjanja starih, na naše razmere prilagojenih vrst semen. Naj še enkrat omenimo njihove večjo odpornost in prilagojenost na določeno okolje, posedovanje svojih živih semen ter posledično tudi energetsko in prehransko kakovostnejše pridelke. Na pomembnost kaže poteza Svetovne trgovinske organizacije, ki je razširila patente tudi na žive organizme, vključno s semeni. Tako smo dobili globalni instrument za biotehnologijo in semensko industrijo, ki pridobiva monopol nad semeni v industrializiranem svetu.

ZA UKAŽELJNE

Več o GSO si lahko preberete v publikacijah Inštituta za trajnostni razvoj:

- Komu koristijo GS kmetijske rastline,
- Genska tehnologija v kmetijstvu in na krožniku,
- Zemljevid SLO (kampanja »brez GSO«).

Dosegljive so na www.itr.si, njihov e-naslov pa je info@itr.si.

SHRANJEVANJE SEMEN

Če seme zelenjave hranimo na hladnem in suhem, ostane v mirujočem stanju in je zmožno kalitve še vrsto let. Zapišite si, katero seme hranite, in leto pridelave. Hranite ga lahko največ pet let, velja pa, da sveže seme prinese boljše rezultate. Staro seme klije počasneje in manj enakomerno, lahko pa semena kalijo tudi pri večji starosti. Kaljivost semen prej preizkusite.

KORISTNE SPLETNE POVEZAVE

- Semensko knjižnico in digitalni herbarij dobite na spletni strani Varuhov semen: www.semenska.org.
- Podatke o Štafeti semen dobite na spletni strani EKOCI: ekoci.si.

SLOVENSKA RASTLINSKA GENSKA BANKA

Slovenija ima svojo rastlinsko gensko banko, ki hrani okoli 5000 različnih sort. Deluje pod okriljem Kmetijskega inštituta v Ljubljani in je ena od 1400 semenskih bank na svetu. Zaposleni v njej skrbijo, da slovenska semena ne bodo izginila, saj ohranjajo kar največ starih sort, tudi sadnega drevja. Vse genske banke delujejo po principu, da lahko vsak dobi deset semen izbrane sorte. Prejemnik mora ob tem podpisati le izjavo, za kaj bo semena uporabljal.

Še en dokaz so gensko spremenjeni organizmi (GSO). So za odklonilno stališče javnosti zares krivi samo glasni nasprotniki uporabe GSO, atraktivnih novic željni mediji, ignoranca nekaterih strokovnih krogov za razumevanje novosti, predvsem pa strah pred neznanim? Na tem mestu ne bomo razpravljali o tej temi, če pa vas zadeva zanima, vam priporočamo, da najprej obiščete spletno stran Inštituta za trajnostni razvoj in si ogledate kakšen dokumentarni film. Seznanite se tudi s trditvami zagovornikov GSO, saj si boste le na takšen način lahko ustvarili svoje mnenje.

KAJ LAHKO NAREDIMO MI?

Največ lahko naredimo s hrambo živih semen s svojih vrtov. V zadnjih treh letih se je na tem področju tudi v Sloveniji zgodilo zelo veliko. Dobili smo Eko civilno iniciativo Slovenije, Štafeto semen, Semensko knjižnico, v Zgornjem Posočju pa Društvo za samooskrbo in projekt Invalidskega podjetja Posočje *Zelena dolina*. Mnogi mislijo, da so omenjene iniciative predvsem moderne, mi pa odgovarjamo, da je predvsem modro se zdravo in pestro prehranjevati oziroma jesti živila, ki jih poznamo in za katera vemo, od kod so in na kakšen način so bila pridelana ter tudi predelana.

Zaradi vse večjega zanimanja za avtohtona semena je dobro vedeti, o čem govorimo, zato predstavljamo slovarček uradnih opredelitev:

Domača avtohtona sorta je nastala iz avtohtonega izvornega semena in ni bila načrtno žlahtnjena ter se prideluje, vzdržuje in razmnožuje v RS.

Domača sorta je tudi sorta, ki je bila požlahtnjena v RS pred več kot 15 leti oziroma v primeru vinske trte ali sadne vrste pred več kot 30 leti, seme te sorte pa se še prideluje, vzdržuje in razmnožuje.

Udomačena (tradicionalna) sorta je starejša sorta tujega porekla in se prideluje v RS že več kot 15 let oziroma v primeru vinske trte ali sadnih vrst več kot 50 let in je dobro prilagojena na slovenske razmere.

KAKO DO LASTNIH SEMEN?

Pridelava domačega semenskega materiala je težavno opravilo, vendar se z vztrajnostjo in ustreznim znanjem dá pridelati tudi nekaj lastnega semena. Priporočamo, da se povežete s somišljeniki, s katerimi si boste lahko izmenjevali semena, izkušnje, nasvete itd.

Uspešna in kakovostna pridelava semen je odvisna od mnogih dejavnikov. Eden od njih se nanaša na znanje o bioloških značilnostih rastlin. Najenostavnejše je sicer z enoletnimi zelenjadnicami, kot je npr. fižol, ki se oplodi s svojim cvetnim prahom oziroma je pretežno samoprašna rastlina, zato imamo med slovenskimi ohranjenimi sortami največ prav fižolov. Največ znanja pa zahtevajo dvoletne zelenjadicke, ki cvetijo šele drugo leto po sajenju, npr. korenje, zelje, čebula, koleraba, pesa. Pa pojdimo lepo po korakih.

Samoprašne in tujeprašne rastline

Glede na oprašitev rastline delimo na samoprašne in tujeprašne.

Samoprašne rastline so tiste, ki imajo dvospolne cvetove s prašniki in pesti-

čem. Oplodnja torej poteka znotraj enega cveta in z lastnim cvetnim prahom, zato so praktično enake kot starševska rastlina. Pretežno samoprašne kmetijske rastline so: pšenice, stročnice, paradižnik, paprika, solata, krompir, breskve, marelice in borovnice. Vendar pozor, tudi pri samoprašnih rastlinah ni 100-odstotne samoprašnosti, zato tudi te rastline za semena vzgajajte vsaj malo ločeno (npr. kakšen meter razmika med fižolom ene in druge sorte).

Tujeprašne rastline so tiste, pri katerih oplodnja poteka s tujim pelodom. Oprašitev in kasneje oplodnja se lahko zgodita v istem cvetu, med cvetovi na rastlini ali med cvetovi različnih rastlin. Tako moramo npr. varaždinsko zelje semeniti vsaj 1000 metrov stran od rdečega zelja. Pretežno tujeprašne kmetijske rastline so: koruza, rž, ajda, sončnica, čebula, vse križnice, buče, kumare, korenček, radič, por, korenje, pesa, turški in laški fižol, melona, jabolane, hruške, slive, češnje in leska.

Pri tujeprašni rastlini je tako lahko vsaka, v bližini rastoča sorodna rastlina že nevarnost, da se seme križa. Da bi pridelali dobro seme, moramo semeniti skupaj veliko rastlin iste sorte, s čimer ustvarimo dobre pogoje za oprašitev. Pri tujeprašnih rastlinah, pri katerih cvetni prah raznašajo insekti, je potreben razmah približno 500 metrov. Če cvetni prah raznaša veter, kot je to npr. pri koruzi ali špinaci, pa mora biti razmah med eno in drugo sorto 1000 metrov. Pri tujeprašnih rastlinah je tako pridelava semena zaradi velike možnosti križanja otežena, saj prihaja do križanj med sortami in tudi v sami družini. Številni »pleveli« so v sorodu s kulturnimi rastlinami in se lahko med seboj križajo (endivija in potrošnik). Mnogi se zato poslužujejo gojenja v zavarovanem, izoliranem prostoru.

Enoletnice in dvoletnice

Rastline delimo tudi na enoletne in dvoletne. Enoletne rastline so tiste, iz katerih v enem letu iz semena vzgojimo rastlino in pridobimo seme: špinaca, vse metuljnice (grah, fižol, leča, bob, soja, laški fižol), vse bučnice, rabarbara, ajda, solata, sončnica, razhudniki (paradižnik, paprika, jajčevci), kumare, grah, koruza, vsa žita, koleraba, ogrščica, redkvica in rukola.

Dvoletne rastline na drugi strani zasemenijo šele prihodnje leto. Prvo leto moramo najprej odbrati najboljše pridelke, iz katerih bomo pridobili seme. Skrbno jih shranimo v hladnem in suhem prostoru, da nam ne zginejo, naslednjo pomlad pa jih posadimo na posebne gredice za pridelavo semen, ki so odmaknjene od ostalih vrtičkov. Dvoletnice so vse kobulnice (korenje, koromač, zelena, peteršilj, pastinak), veliko križnic (zelje, cvetača, ohrovt, redkev, repa, koleraba in brokoli (lahko gresta v cvet tudi v prvem letu)), rdeča pesa, blitva, radič, endivija, črni koren, čebula in por.

Odberimo le najboljše

Za seme moramo vedno odbirati in shraniti le najboljše in najbolj zdrave primerke, saj bomo le tako omogočili, da se bodo s časom izluščile le najboljše lastnosti pridelka in okusa. Za vse, ki se boste podali na to pot, pa velja nekaj nasvetov:

NEKAJ NASVETOV

- Rastline v družini se med seboj križajo, zato moramo npr. rastline iz družine kapusnic semeniti izmenično: prvo leto zelje, drugo leto ohrovt, tretje leto repo itd. Tako bomo zmanjšali možnost križanja. Korenček moramo semeniti zgodaj spomladi, da se nam ne bo križal z divjim korenem.
- Plodove za seme vedno odbiramo tako glede na celotno rastlino kot glede na plod. Semena namreč v sebi nosijo informacijo iz prejšnjega življenja rastline. Za visok paradižnik je tako zelo pomembno, da semena shranimo iz tistih plodov, ki so rastle v višjih etažah (npr. od 5. do 7. etaže). Seme bo namreč v spominu nosilo tudi informacijo, koliko etaž mora rastlina formirati.
- Dvoletnice moramo čez zimo ustrezno shraniti, da lepo prezimijo. Korene izkopljemo in jih hranimo v sipnicah in podobnih zavarovanih prostorih, na hladnem, da ne odženejo prehitro. Odbiramo korene, ki so tipični po obliki, okusu in prerezu (odrežemo spodnji del). Notranji del mora imeti čim manj stržena oz. kolobarja. Nato jih moramo pustiti vsaj en dan, da se rana zasuši, ali pa jih pomočimo v prah oglja, da ne začnejo gniti. Ko jih presadimo na prosto, odstranimo vse stare liste, da zmanjšamo možnost okužb.

IZMENJAVA SADIK IN SEMEN

Če imamo semena kakšne stare sorte poskrbimo, da se ta razširi še med ostale vrtničarje. Prav poseben čar je v izmenjavi semen s sosedomi, prijateljicami in udeleženkami naših tovrstnih tečajev, vendar poskrbite, da boste za izmenjavo odbrali le najboljše primerke.

- Rastline je treba odbirati po kakovosti, želenih lastnostih in odpornosti.
- Rastline morajo biti zdrave, da s potomstvom ne prenašamo raznih bolezni. Za fižol in ostale stročnice npr. velja, da so stroki, ki se formirajo v poletju (oz. zgodnji), vedno bolj zdravi od tistih jesenskih, zato za seme pustimo odbrane prve stroke. Do dobrega semena bomo prišli tudi s selekcijo. Tako moramo npr. za seme odbrati tiste fižolčke, ki jih je bilo v enem stroku največ in so najbolj debeli, stroki pa ravni in jih je največ na eni rastlini. Da bomo to vedeli, moramo za seme k eni opori (rakli) posaditi samo en fižolček. Če na stroku pride do okužbe z bakterijo (ali glivico), pa čeprav je lisa samo na delu stroka, so lahko okužena vsa zrna. S setvijo takšnega semena bi bolezen raznašali naprej. Na prvih strokih je tudi manj fižolarja, saj se ta še ni povsem razbohotil in začel z razmnoževanjem. Semena damo za kakšen dan v skrinjo in s tem preventivno ukrepamo proti fižolarju.
- Pri vseh rastlinah pobiramo tista semena, ki dozori na rastlinah. V nasprotnem primeru so semena lahko slabo kaljiva oz. sploh ne kalijo.
- Semena korenčka in peteršilja so najboljša na prvem oz. glavnem pogankju. Prvi in drugi stranski poganjki so še dobri za seme, ostali pa ne več. Da boste vedeli, kateri so prvi poganjki, semenice privežite.
- Pri zelju semena razdelimo po trdoti glave. Shranimo jih v kleti in čez zimo sproti odstranjujemo liste z glav, ki jih lahko uporabimo tudi v kuhinji. Blitvo lahko prezimimo tudi zunaj pod zastirko (prekrito s slamo).
- Semena lahko pred setvijo čez noč namočimo v žajbljev ali kamilični čaj.
- Rastline, ki poganjajo cvetno steblo in cvetijo, redno škropimo s kamiličnim, rmanovim, regratovim, ognjičevim ali bezgovim čajem. To delamo vedno pozno zvečer.
- Rastline, ki jih določimo za semenitev, moramo ustrezno označiti (sorta).
- Semena hranimo skrbno označena (letnica, sorta) v suhem, temnem in hladnem prostoru.
- Semenski »vrtiček« mora biti še posebno skrbno negovan. Odstranjevati je treba obolele in zakrnele rastline ter puščati samo zdrave.
- Za vzgojo semen moramo imeti posajeno določeno količino rastlin (vsaj 50), da lahko ohranjamo sortno lastnost. Na ta način ne prihaja do degeneracije in podobnih nevarnosti.
- Vedno moramo prihraniti nekaj semen (ne posejemo vseh), saj nam jo lahko zagode slabo vreme ali kakšna druga nevarnost in zgodi se lahko, da ostane brez genskega materiala (semen).





NAKUP SEMEN IN KAJ JE NA OVITKU

Če se boste odločili za nakup semen, vam priporočamo, da si besedilo na vrečki dobro preberete. Našo pozornost na vrečkah s semeni običajno najbolj pritegne barvna fotografija sorte, vedeti pa moramo, da ima podjetje, ki na ovitek ne natisne fotografije, običajno na zalogi bolj redke sorte in zato vrečke napolni z več semeni. Na ovitku morata biti zapisani vrsta zelenjave in sorta, npr. grah Wunder. To so mednarodni standardi, ki zagotavljajo, da se iste sorte ne prodajajo pod različnimi imeni. Nekatere sorte so označene z »F 1 hibrid«. To pomeni, da je to prva generacija semen, ki so jih dobili z načrtnim križanjem med dvema različno poimenovanima sortama. Hibridi F 1 imajo večji pridelek, ki je po kakovosti bolj izenačen. Slabe lastnosti se lahko kažejo v slabši odpornosti, česar pa ne moremo trditi za doma vzgojeno in na okolje prilagojeno seme. Hibridov ne moremo razmnoževati sami, kar je z vidika samooskrbe slabo. Na ovitku običajno piše tudi, kdaj so bila semena pakirana, včasih pa so navedeni še podatki o tem, kako sejati in gojiti rastline. Na ovitku mora biti zapisano, ali vrečka vsebuje »tretirana« semena. To pomeni, da so »oblečena« s fitofarmaceutskimi sredstvi. Da je tretiranje očitno, semena obarvajo in taka niso primerna za biološko pridelavo. Če so semena ekološke oziroma biodinamične pridelave, je to na ovitku označeno z ustreznimi logotipi.

EKO SADIKE IN SEMENA IZ ZGORNJEGA POSOČJA

Invalidsko podjetje Posočje se je leta 2010 vključilo v projekt Zelena dolina, za potrebe katerega so v Sužidu najeli kmetijske površine. V letu 2012 so zaorali v ledino, posadili prvi česen in čebulo ter pridobili eko certifikat. Začeli so tudi s pridelavo ekoloških sadik in semen. Pridelke so že ponudili lokalnim ustanovam in ostalim potrošnikom. Ob sobotah jih lahko poiščete na tržnici v Tolminu.

O SADIKAH

Sadike (flance) posadimo na sadilno razdaljo, ki je prilagojena naši tehnologiji in seveda zahtevam posamezne rastline. Pregosta zasaditev pomeni, da bomo mogli rastline redčiti, kar je škoda. Prav tako pregosta zasaditev pomeni premalo prostora za rast korenin in večje možnosti za razvoj predvsem glivičnih bolezni. Preden zasadimo sadike, pripravimo tla, odstranimo ves plevel in po potrebi dognojimo s kompostom.

O ZASTIRKI

Sadimo lahko na odprta tla ali v zastirko (naravna je slama, umetna so razni materiali PVC). Pri umetni zastirki moramo imeti urejeno kapljično namakanje. Prednost zastirke je v tem, da ohranja vlago v prsti, preprečuje oz. zavira rast plevelov, preprečuje zbijanje tal, zmanjšuje nihanje temperature tal ter preprečuje erozijo tal. Za naravno zastirko lahko uporabljamo pokošeno travo. Pozorni bodite le na to, da ta ne bo imela semen, sicer se vam bo zasadila v vrt, in da ne boste zastirali sveže posejane zemlje. Ker je pri nas tudi obilo deževja, se v času dolgotrajne moče zastiranja ne poslužujte.

KDAJ IN KAKO SADITI

Za uspešno sajenje rastlin je treba upoštevati osnovne lastnosti, ki jih imajo posamezne vrtnine. Velik poudarek moramo dati naravi posameznih sort vrtnin (pozna, zgodnja, prezimna). Sejanje in spravilo opravljamo po setvenem koledarju.

S primerno tehnologijo lahko veliko vrst zelenjave vzgajamo skozi vso leto, vendar smo se v tej publikaciji posvetili sezonski pridelavi, ki se odvija na prostem, delno pa tudi v zavarovanem prostoru. V ogrevanih in umetno osvetljenih prostorih je zgodba namreč nekoliko drugačna.

Pri sajenju je dobro upoštevati osnovna pravila biodinamike. Rastline vzgajamo po koledarju. Uporabljamo pripravke, ki so narejeni na naravni osnovi (čaji, rastlinska gonila ipd.).

V sodobnem zelenjadarstvu ne moremo spregledati dejstva, da se skoraj vsa zelenjava pridelava prek sadik. Prednost tovrstne zasnove je manjša poraba semen, obvladovanje tehnoloških procesov in lažje delo.

Vzgoja sadik:

Sadike vzgajamo s koreninsko grudo (neposredno v lončke) ali prek setvenic (korita, na njivi v zaprtem prostoru itd.), pri katerih pikiramo mlade rastlinice brez koreninske grudice. S pikiranjem zasnujemo zelenjadnice, katerih korenine se dobro obraščajo. Pikiramo takrat, ko že vidimo zametke pravih listov oz. mlade rastlinice. Pozorni moramo biti na globino presajanja ali pikiranja. Ker plodovke na stebelu poženejo dodatne korenine, jih moramo vedno pikirati globlje, kot so rasle do takrat. To ponovimo tudi pozneje, ko jih presajamo na prosto. Pri solatnicah moramo biti pazljivi, saj lahko pregloboko pikiranje in presajanje pri njih povzroči razvoj bolezni in gnitje. Te rastline pikiramo tako, da je raven zemlje okoli korenin po presajanju enaka globini, kot so rasle do pikiranja.

Še nekaj napotkov:

- Takoj po vzniku rastlinic za nekaj dni znižamo temperaturo ter sadike postavimo v čim svetlejši prostor, nato temperaturo dvignemo.
- Prostor za vzgojo sadik mora biti osvetljen in zračen.
- Mlade rastlinice morajo rasti počasi, zato sadik ne dognojemo z dušikom.
- Rastlinic po vzniku ne zalivamo več tako obilno.
- Posledica previsokih temperatur, prevelike vlage in pregnojenega substrata so pretegnjene, šibke in neodporne sadike.
- Kaljenje semen pospešimo tako, da setvenice pokrivamo s folijo, ki zadržuje vlago, po vzniku pa folijo odstranimo.
- Preden sadike presadimo na prosto, jih utrdimo tako, da jih damo v neogrevan rastlinjak, tunel ipd.
- Za boljše zdravstveno stanje in krepitev odpornosti sadik uporabimo tudi različne čaje: kamilični, žajbljev, timijanov in čaj iz baldrijanovih cvetov.
- Pri direktni setvi je na manjših površinah zaželen uporaba koprene, ki izboljša mikroklimo ter obvaruje semena pred ptiči.

ZELENJADNICE PO SKUPINAH GLEDE NA UPORABNE DELE RASTLIN

SOLATNICE	V skupino solatnic uvrščamo rastline, pri katerih za prehrano uporabljamo liste. Vzgajamo jih prek sadik s koreninsko grudico (predvsem glavnote solate). Posevke lahko zasujemo tudi z direktno setvijo, pri kateri moramo vse solatnice redčiti.
Solata	Z vzgojo sadik solate začnemo v začetku marca in končamo konec maja. Da pravi čas posejemo pravo, moramo upoštevati razlike med sortami solate. Prezimne solate sejemo konec avgusta in v začetku septembra, na gredice pa jih presajamo oktobra in novembra. Sadike solate presajamo 4–5 tednov po setvi.
Endivja	Endivja sodi v družino radičevk. Kot pri solatah moramo vedeti, kakšno sorto imamo (spomladansko, poletno, prezimno, skladiščne lastnosti ipd.). Endivijo sejemo v februarju in marcu (zgodnja pridelava), ter v avgustu in septembru (prezimno) v zaprte prostore (greda, tunel, rastlinjak). Na prosto jo sejemo v maju in juniju.
Radič	Po lastnostih gojimo radič za listje (solatnik), glavice in korenino (siljenje). Radič solatnik sadimo od marca do avgusta, glavnote radiče sejemo od februarja do septembra (običajno v juniju), radič za siljenje pa sadimo maja. Izkopljemo korenine debeline 3–5 cm ter porežemo liste 2 cm nad koreninskim vratom. Radič silimo v žagovini ali pesku: v toplih gredah, hlevu, kleti itd.
Motovilec	Motovilec je enoletnica, ki jo običajno sejemo direktno, od avgusta do oktobra. Za boljši vznik valjamo setvenico.
PLODOVKE	V skupino plodovk sodijo vrtnine, katerih plodovi so primerni za uživanje. To skupino vrtnin uvrščamo med toplotno zahtevnejše in jih pri nas lahko uspešno gojimo v zavarovanih prostorih in na toplotno ugodnih legah. Plodovke vzgajamo prek sadik. Na prosto jih presajamo, ko mine nevarnost pozebe – po 15. maju oz. po ledenih možeh.
Družina razhudnikov (paradižnik, paprika, jajčevce)	Sadike vzgajamo v toplem in svetlem prostoru. Paprika in jajčevce od setve do ustrezne sadike za presajanje potrebuje 70–85 dni, paradižnik pa 60–70 dni. Z vzgojo sadik paprike in jajčevca začnemo v februarju, s paradižnikom pa lahko počakamo tudi do sredine marca. Papriko sadimo bolj na gosto in zastiramo tla, saj tako dobimo zgodnejši in večji pridelek. Paprika je v toplotno ugodnih prostorih tudi večletna rastlina. Gojimo jo na prvi poljini v štiriletnem kolobarju. Sadike pridelujemo na toplem na temperaturi, višji od 20 °C. Sadične razdalje: paradižnik 70 x 40 cm, paprika 60 x 30 (dve sadiki na sadično mesto), jajčevce 50 x 80 cm (po dve sadiki skupaj).
Družina bučevk (bučke, kumare, buče)	Kumare vzgajamo s koreninsko grudo. Ker hitro vzkljujejo in rastejo, ni treba prehitovati s sajenjem sadik. Na prosto jih presadimo na sadično razdaljo 1,2 x 50 cm. Zaradi lažjega obiranja in manjše možnosti razvoja boleznih jih v večini primerov gojimo na opori. Toplo in vlažno vreme pospešuje tvorbo ženskih cvetov. Buče sejemo direktno v kupčke 2–3 semena na razdaljo 25 x 90 cm. Ko je razvit prvi pravi list, pustimo eno rastlino na sadično mesto. Setev na črno folijo ali uporaba zastirke zboljšata pridelek. Za zgodnejši pridelek se poslužujemo izdelave sadik v ogrevanih rastlinjakihi.
ŠPINAČNICE	Zasujemo jih s semeni. Za boljši vznik površino poveljamo. Špinača sodi v skupino dolgodnevnic. V poletnem času in ob visokih temperaturah gre v generativno fazo rasti. Sejemo jo direktno na drugo oz. tretjo poljino. Pomladanska setev je v marcu–maju, jesenska setev pa avgusta. Blitvo sejemo od maja do junija za poletni oz. jesenski pridelek in avgusta za prezimni ter spomladanski pridelek.

KORENOVKE IN GOMOLJNICE	V skupino korenovk in gomoljnic uvrščamo vrtnine, katerih založni organi so primerni za prehrano: korenje, pastinak, korenasti in navadni peteršilj, zelena in gomoljna zelena, koleraba, repa, rdeča pesa, redkev in redkvica, krompir. Korenovke so dvoletnice. V drugem letu razvijejo cvetno steblo.
Korenček	Korenček sejemo na drugo poljino. Sejemo ga direktno, lahko v oktobru (jesenska setev), nato pa v intervalih do junija, ko zasujemo korenček za ozimnico. Seme sadimo 2–3 cm globoko, na razdaljo 20 x 5 cm.
Rdeča pesa	Rdeča pesa je dvoletna tuje prašna rastlina. Sejemo jo direktno na drugo poljino, 2–4 cm globoko. Lahko jo vzgajamo prek sadik, vendar le s koreninsko grudico.
Zelena	Poznamo tri vrste zelene: listno, belušno in gomoljno. V naših razmerah zeleno gojimo prek sadik. Sadike zasujemo na setvenici in kasneje pikiramo v lončke ali na gredico. Sejemo od januarja do marca, sadimo pa od aprila do junija. Sadika naj ima ob sajenju razvitih 4–5 listov, v višino pa naj meri 15–20 cm. Sadike sadimo na razdaljo 30 x 30 cm.
Peteršilj	Peteršilj sejemo na stalno mesto, na globino 1–2 cm. Redčimo ga na razmik 8 x 10 cm oz. več za korenino.
Koleraba	Kolerabo sadimo na tretjo poljino. Gojimo jo prek direktne setve ali z vzgojo sadik. Sejemo jo lahko do junija.
Repa	Repo za jesensko in zimsko rabo običajno sadimo julija. Sejemo na razdaljo 30 x 20 cm.
Redkev in redkvica	S setvijo začnemo marca. Če želimo kontinuirano preskrbo, moramo s setvijo nadaljevati v 20 dnevni intervalih. Raste približno devet tednov. Še krajšo rastno dobo ima redkvica, približno en mesec. Redkev sadimo na razdalji 15 x 20 cm, redkvico pa 3 x 15 cm.
Krompir	V Južni Ameriki poznajo krompir kot trajnico. Razmnožujemo ga z gomolji. Za sajenje izbiramo zdrave in cele gomolje, ki jih lahko razrežemo na manjše kose z enim ali več očesi. Sadimo ga zgodaj spomladi (marca, aprila in v začetku maja), ko se tla otoplijo na približno 9 °C, v plitve brazde. Za zgodnejši pridelek gomolje nakalimo na svetlobi, v plitkih zabojčkah (4–6 tednov). Paziti moramo, da se kalčki, ki morajo biti kratki in beli, ne poškodujejo. Zgodnje sorte sadimo nekoliko globlje, da imajo večjo zaščito pred mrazom. Potrebujejo tudi manjšo razdaljo kot pozne sorte. Sadilna razdalja je 60 cm med vrstami in 40 cm v vrsti. Ko grmi dosežejo višino 15–20 cm, krompir dognojimo in osujemo. Z osipanjem izboljšamo zaščito proti mrazu in zadrževanje vlage v grebenih.
ČEBULNICE	Vse sorte čebule, pora, česna in drobnjaka.
Čebula	Gojimo jo na drugo poljino. Setev zasujemo s čebulčki. Čebulčke lahko vzgajamo tudi sami. Sadilna razdalja čebulčka je 30 x 15 cm. Za jesensko setev sejemo le belo čebulo – srebrnjak.
Česen	Razmnožujemo ga s stroki. Zasevek ponavadi zasujemo jeseni (oktober, november) in na razdaljo 25 x 15 cm.
Por	Posevek zasujemo z vzgojo sadik, v manjši meri tudi z direktno setvijo. Sadike presadimo na prsto, ko imajo razvitih 5–6 listov (višine 15–20 cm). Da dobimo bolj odebeljena stebila, por ograbimo in zastiramo. V začetnem stadiju ga pokrivamo, da preprečimo prvi nalet muhe.
Drobnjak	Drobnjak je trajna rastlina. Nov posevek zasujemo prek semen ali z deljenjem šopov rastlinic.



NASVET ZA LAŽJE SEJANJE

Od velikosti semen je odvisno, kako globoko jih sejemo.

- Majhna semena (semena korenja, pora, solate, čebule itd.) sejemo 6 mm globoko.
- Srednje velika semena (večina vrtnin, kot so kapusnice, paradižnik, pastinak, rdeča pesa itd.) sejemo 12–15 mm globoko.
- Velika semena (nizek fižol, grah, sladka koruza, bučke itd.) sejemo 2,5–4 cm globoko.
- Zelo velika semena (visok fižol, bob, čičerika itd.) sadimo 5 cm globoko.

STROČNICE

V skupino stročnic uvrščamo grah, bob, fižol, lečo in sojo.

Grah

Sadimo ga na malo gnojena tla. Sušna tla zanj niso primerna. Sejemo ga jeseni kot prezimni ali zgodaj spomladi (za hitrejši vznik prekrijemo s folijo) na globino 3–5 cm. Posevek redno namakamo in okopavamo ter skrbimo za potrebno oporo.

Fižol

Sadimo ga od maja do začetka junija na drugo poljino. Sadimo ga direktno s semenom v tla, ogreta na 10–12 °C in na globino 5 cm.

KAPUSNICE

Sem sodijo vse sorte zelja, cvetača, ohrovt, kitajski kapus (križanec med repo in kitajskim zeljem). So toplotno manj zahtevne rastline, ki rabijo dobro pognojena ter zmerno vlažna tla. Sadimo jih na prvo poljino v kolobarju, v globoko obdelana tla, na vsake 3–4 leta. Ko formirajo glave ali rože, potrebujejo veliko vode. Zasujemo jih prek sadik in presajamo dobro razvite sadike s štirimi ali petimi razvitimi praviimi listi. Sadilna razdalja min. 40 x 40 cm (zelje, ohrovt, kitajski kapus). Sadike vzgajamo na temperaturi, ki ne presega 15 °C. Sadike kapusnic osipamo do prvih listov.

Pozorni moramo biti na pomembne značilnosti:

Cvetača je toplotno najbolj občutljiva. Rože ne dela več, če je temperatura višja od 24 °C. Brstični ohrovt vršičkamo (odstranimo zgornji brst) v septembru, da spodbujamo tvorbo brstov.

Kitajski kapus sejemo direktno na njivo v juniju, ker lahko pri zgodnji setvi uhaja v fazo cvetenja.



Ugodne sosed



S pravo kombinacijo različnih vrst zelenjave (mešani posevki) bodo naše rastline bolj zaščitene pred škodljivci in boleznimi, saj se nekatere vrste rastlin med seboj ščitijo – pospešujejo rast, izboljšajo okus, odvrčajo škodljivce.

MEŠANI POSEVKI, PRI KATERIH SE ZMANJŠUJE POJAV BOLEZNI IN ŠKODLJIVCEV:

- čebulnice preprečujejo pojav korenjeve muhe, korenček pa pojav čebulne muhe in porove zavrtaške;
- beli koren, sejan skupaj s korenčkom, korenjevi muhi preprečuje odlaganje jajčec;
- solata odganja bolhače na kapusnicah;
- paradižnik varuje kapusnice pred kapusovo muho in zeleno pred rjo;
- zelena, presajena med kapusnice, preprečuje razvoj kapusovega belina in bolhačev, kapusnice pa varujejo zeleno pred rjo;
- šetraj odganja listne uši;
- čebula, drobnjak in por varujejo jagode pred plesnijo;
- bazilika preprečuje razvoj plesni na kumarah in privablja čebele, da oprashijo kumare;
- krebujnica zavira razvoj plesni in uši na solati;
- kamilica preprečuje pojav plesni na čebuli in jagodah;
- špinača in solata odganjata bolezni in škodljivce na redkvi in redkvici;
- ognjič in žametovka zmanjšujeta pojav ogorčic na jagodah in krompirju.

NASVET

Ne glede na to kakšen pripravek boste uporabili (škropivo, gnojilo, poparek), upoštevajte lastnosti posameznih odvrčalnih rastlin, ki so opisane v tabeli Rastline varujejo rastline na str. 32.

MEŠANI POSEVKI, V KATERIH SE IZBOLJŠAJO AROMA, OKUS IN OPRAŠEVANJE:

- vrtna kreša izboljša aromo redkvice;
- peteršilj izboljša aromo in okus paradižnika;
- kumina, hren, poprova meta izboljšajo okus krompirja;
- šetraj izboljša okus solate, sladkega komarčka in paprike;
- sladki komarček in koper dobro vplivata na okus in aromo solate in kumar;
- koprive vplivajo na boljši okus kuhinjskih zelišč;
- cvetoče rastline šetrja in facelije privabljajo žuželke, da oprasijo semenski posevek korenčka;
- bazilika privablja čebele, da oprasijo cvetove kumar.

DOBRE SOSEDNJE RASTLINE, KI POSPEŠUJEJO RAZVOJ:

- v setvenici paradižnik pospešuje vznik semena zelene, sadike se prej razvijejo in so bolj čvrste;
- korenček dobro vpliva na razvoj čebule, pora, solate, radiča, paradižnika, graha in kitajskega kapusa;
- zelje ugodno deluje na razvoj graha, fižola, paradižnika, endivije, kumar, solate in zelene;
- solata ugodno vpliva na razvoj zelene, redkvice in paradižnika;
- kumare ugodno vplivajo na razvoj fižola, kapusnic, česna, solate, zelene in rdeče pese;
- čebula ugodno vpliva na razvoj korenčka, kumar, motovilca, rdeče pese in črnega korena;
- rdeča pesa pospešuje razvoj kumar, čebule, česna, kolerabice, nizkega fižola, solate berivke in jagod;
- boreč pospešuje razvoj kapusnic.

SLABE SOSEDNJE RASTLINE ZAVIRAJO RAZVOJ:

Izločki korenin neugodno vplivajo na sosednjo rastlino:

- zelje zavira razvoj čebule, pora in kitajskega kapusa;
- zelena slabo uspeva ob krompirju in koruzi;
- paradižnik slabo uspeva ob grahu, krompirju in sladkem komarčku;
- čebula ne uspeva dobro ob kapusnicah, nizkem in visokem fižolu;
- nizki fižol ne prenaša čebule in graha;
- por ne raste dobro med rdečo peso, fižolom, graham in kitajskim kapusom.

RASTLINE VARUJEJO RASTLINE

ŠKODLJIVEC/ BOLEZEN	ODVRAČALNA RASTLINA	PRIPRAVKI
bolhač	pelin, poprova meta	
voluharji	česen, mleček, medena detelja	
mravlje	sivka, vratič, poprova meta, polaj	vratič, pelin
gosenice	zelena, paradižnik	paradižnik, pelin
listne uši	sivka, šetraj, meta, polaj, bazilika, kopriva, hren	pelin, koprive, kodrasta in poprova meta
ogorčice	tagetes, ognjič	
pepelasta plesen	česen, drobnjak, čebula	vratič
polži	čebula, česen, kapucinke, žajbelj, ožeppek, timijan, pelin	praprot
muhe	sivka, vratič, vinska rutica, pelin, bazilika, citronka	rutica, sivka, limonska trava, poprova meta, vratič
rje	pelin	vratič, pelin

RASTLINA	UGODNE SOSEDNJE KULTURE	NEUGODNE SOSEDNJE KULTURE
čebula	bučka, kumara, paradižnik, korenje, jagoda, rdeča pesa, koper, kamilica	zeljate zelenjave, por, grah, fižol
česen	vrtno jagode, vrtnica, sadno drevje	grah, fižol
fižol (nizek)	rdeča redkvica, repa, zelena, krompir, kumara, blitva, paradižnik, solata, rdeča pesa, beluš, rabarbara, šetraj	čebula, česen, por
fižol (preklar)	solata, rdeča redkvica, bela in črna redkev, špinača, bučka, kumara, zelena, brstični ohrovt, repa, kapucinke, šetraj	čebula, česen, por
paprika	solata, špinača, blitva, redkvice	fižol
glavnata solata	paradižnik, radič, rdeča redkvica, bela in črna redkev, grah, fižol, repa, črni koren, zelje, rabarbara, beluš, koper, šetraj (pred zeleno)	peteršilj
grah	solata, redkvica, bela in črna redkev, kolerabica, sladki janež, beluš (pred brstičnim ohrovtom)	čebula, česen, por, krompir, fižol
kolerabica	grah, nizek fižol, solata, špinača, paradižnik, zelena, rdeča pesa	
korenje	rdeča redkvica, bela in črna redkev, čebula, por	
krompir	hren, nizek fižol, brstični ohrovt, kumina, poprova meta	paradižnik, grah
kumara	čebula, nizek fižol, sladki janež	redkev
paradižnik	solata, por, zeljate zelenjave, kolerabica, zelena, kamilica, bazilika	krompir, grah, sladki janež
por	solata, paradižnik, kolerabica, korenje, jagoda, zelena	čebula, grah, fižol
radič	paradižnik, fižol preklar, korenje, glavnata solata, sladki janež, šetraj	peteršilj
rdeča pesa	čebula, berivka, nizek fižol, koper, boreč, šetraj	špinača
šalotka	korenje, motovilec, rdeča pesa, jagoda, kamilica, koper	zeljate zelenjave, fižol, grah, por
špinača	zeljate zelenjave, fižol preklar, rdeča redkvica, bela in črna redkev, repa	rdeča pesa
zelena	zeljate zelenjave, solata, špinača, por, paradižnik, fižol	ne uspeva dobro kot monokultura
zeljate zelenjave	paradižnik, zelena, krompir, grah, fižol	čebula, grah, rdeče zelje kot monokultura



Naravna sredstva za zaščito



NEKAJ NASVETOV

Rastlinskih gnojevk in škropiv ne pripravljamo v kovinskih sodih, saj pri fermentaciji nastajajo snovi, ki razjedajo kovino.

- Gnojevk ne smemo polivati na žgočem soncu in tudi tla ne smejo biti presuha, saj lahko na rastlinah pride do opeklin. Najbolje je, da si za to opravilo vzamemo čas zgodaj zjutraj ali pa zvečer.
- Za gnojenje lahko uporabljamo tudi mešanice različnih gnojevk.

Zemlja je polna življenja, saj v njej živijo in se prehranjujejo tako mikroskopsko majhni organizmi kot tudi večja bitja. Bogata, rodovitna humusna zemlja je odvisna prav od teh živih bitij in je pogoj, da bomo pridelali polnovredne pridelke. Rastline, ki rastejo v zemlji s premalo humusa, namreč nimajo dovolj naravne odpornosti, zato tudi prej zbolijo za različnimi boleznimi.

Mnogi biologi označujejo umetno gnojeno zemljo kot mrtvo snov, ki rastlini služi samo za oporo. Umetna gnojila in ostala kemična sredstva namreč v njej povzročajo velike spremembe, predvsem pa uničujejo številne koristne organizme. Veliko vrtnarjev meni, da morajo svoje rastline pred škodljivci in za boljšo odpornost zaščititi z insekticidi, pesticidi in fungicidi ... V tem primeru je nujno upoštevati navodila na etiketah, kjer običajno piše da:

- *s tovrstnimi sredstvi škropljeni zelenjava, sadje itd. vsebujejo za človeka škodljive snovi in jih smemo zato zaužiti šele po določenem številu dni;*
- *je pri tretiranju treba preprečiti onesnaženje vodotokov, jezer in vodnih izvirov tako, da se upošteva predpise s področja varstva voda.*

Prav tako je treba odpadno embalažo odnesti v zbirni center za ločeno zbiranje odpadkov v Volčah. Nevarne odpadke iz gospodinjstev po naseljih zbira tudi *Komunala Tolmin*, in sicer po vnaprej objavljenem urniku.

Če ste do sedaj uporabljali pretežno umetna gnojila in druga kemična sredstva, boste za prehod na biološko vrtnarjenje potrebovali več truda in časa, da se bodo v vašo zemljo nazaj naselila živa bitja. Zanesljiv znak, da je prišlo do izboljšanja kakovosti prsti, je prav gotovo naselitev deževnikov. Seveda ne moremo pričakovati, da je biološki vrt obvarovan vseh bolezni in nadlog, zato smo zbrali nekaj preizkušenih receptov bio vrtnarjev, ki so miroljubnejše narave.

VIDEO PRIKAZ PRIPRAVE PREVRELKA

Kako pripraviti koprivno prevrelko, si lahko ogledate na spletni strani Dom in vrt www.dominvrt.si/clanek/dobro-je-vedeti/koprivna-prevrelka.html.

OPOZORILO

Fižol, grah in čebula gnojevke iz kopriv ne prenesejo.

PRIPRAVKI ZA OPTIMALEN RAZVOJ RASTLIN

Pri uporabi domačih pripravkov moramo vedeti, da delujejo preventivno, da se na svetlobi njihovo učinkovanje hitro uniči in da jih je zaradi tega treba v času nevarnosti okužbe redno uporabljati. Da bomo s pripravki preprečili okužbe rastlin ali jih okrepili, moramo površino rastlinskih delov dobro zmočiti. Iz izbranih rastlin lahko naredimo več vrst pripravkov:

Izvleček

Dobimo ga tako, da sveže ali posušene rastlinske dele nekaj časa namakamo v hladni vodi (12–24 ur), nato pa nerazredčenega škropimo.

Opozorilo: Voda nikakor ne sme zavreti.

Prevrelka – tekoče gnojilo

Prevrelko pripravimo tako, da rastlinske dele namočimo v vodi, pri čemer ne smemo uporabljati rastlin, ki že imajo semena. Ob razpadanju rastline se tekočina začne peniti. Rastline namakamo toliko časa, da se tekočina preneha peniti – to se lahko zgodi po enem tednu in pol do treh tednih. Vsaj enkrat na dan prevrelko tudi premešamo, da pride v tekočino kisik, kar omogoča boljši razkroj. Takrat gnojilo precedimo in ga pred uporabo razredčimo v 10-kratni količini vode (zelo gost izvleček pa v razmerju 1:20). Z njim rastline zalivamo, brozga pa ostane učinkovita do konca vrtnega leta.

Čaj

Pripravimo ga tako, kot pripravimo čaj za ljudi. Nato ga ohladimo in precedimo.

Za izdelavo naštetih pripravkov je najbolj primerna deževnica, lahko pa uporabimo tudi postano vodo.

Primer za KOPRIVO

Uporabimo cele cvetoče rastline (list, cvet, steblo). Za sušenje jo nabiramo junija, ko nastavi cvetove.

Uporaba:

- Čaj iz koprive uporabimo za pospešitev zdrave rasti rastlin. Škropimo trikrat (tri dni zapored ob isti uri).
- Hladen izvleček iz koprive uporabimo ob napadu uši. Škropimo trikrat (tri dni zapored ob isti uri). Rastline tudi zalijemo.
- Gnojevko iz koprive uporabimo za dognojevanje, pospešitev rasti in dvig odpornosti. Gnojilo lahko uporabimo največ trikrat v vegetaciji.



OSTALE RASTLINE ZA ČAJE, IZVLEČKE IN GNOJILA

- **Rabarbara** (čaj iz listov): za zatiranje porove zavrtnalke.
- **Orlovska praprotnica** (gnojevka iz listov): za zatiranje uši in polžev.
- **Hren** (čaj iz cvetov in korenin): za razkuževanje semena (glivične bolezni).
- **Žajbelj** (čaj): za razkuževanje čebulic in semena ter proti glivičnim boleznim.
- **Čebula** (gnojevka iz listov in čebulic): za zatiranje plesni in pršic pri jagodah in krompirju ter za odganjanje voluharja.
- **Česen** (čaj iz zmletih strokov): za zatiranje glivičnih bolezni in listnih uši.
- **Pravi pelin** (čaj): za zatiranje gosenic.
- **Navadni vratič** (čaj iz listov in cvetov): za zatiranje listnih in koreninskih uši, pršic, rje ter plesni.



KORISTNE CVETLICE IN ŽIVALI

Da bodo vrtnine bolj zdrave, se poslužite tudi koristnih cvetlic, saj imajo pomembno vlogo pri privabljanju koristnih žuželk in odganjanju škodljivcev.

- Ognjič zdravilno učinkuje na tla, saj preprečuje razvoj parazitov. Vsadimo ga kar med zelenjavo.
- Žametnice s svojimi koreninicami izločajo v vodi topljive snovi, strupene za zajedavce, ki uničujejo korenine krompirja, paradižnika in vrtnic. Kjer rastejo žametnice, ličinke zajedavcev poginejo.

Tudi veliko žuželk in drugih živalic lahko prištevamo med dobrodošle obiskovalce našega vrta: ptice, pikapolonice, pajke, čebele ... Prežijo namreč na škodljivce ter preprečujejo škodo na zelenjavnih pridelkih in sadju, obenem pa so tudi koristni opraševalci. Da se bodo v našem vrtu počutili dobrodošle, jim moramo ponuditi primerno hrano (drobnjak, kamilice, sivko, meto, komarček, cinije; pustimo, da gre nekaj zelenjave v cvet) in zdravo okolje.

NEKAJ NAMIGOV:

- opraševalke bomo na vrt privabili z razpršilom iz sladkorne vode;
- pikapolonice z veseljem uničujejo listne uši – da jih privabimo, posadimo cinije;
- ptice nam pomagajo pregnati škodljivce z vrta – postavite ptičjo hišico in jih pridno krmite vso zimo, spomladi in poleti pa jim v plitvi posodici pripravite tudi vodo, pa boste imeli na vrtu vedno dovolj ptic.



Kako različno je bilo poveršje obdelano																
OKRAJ	Poveršina poslopij		Njive gole		Menjajoče obdelovanje		Travniki navadni		Pašniki goli		Gozdi za derva		Gozdi za les		Nerodovitna tla	
	orala	sež.	orala	sež.	orala	sež.	orala	sež.	orala	sež.	orala	sež.	orala	sež.	orala	sež.
Tolmins.	151	979	4447	194			21.651	990	30.470	1105	25059	761	1857	284	4148	687
Bolško	39	348	978	916	24438	354	4833	990	9909	364	—	—	18781	1430	6057	1004
Cerklj.	37	151	2704	1022			8928	970	11.588	952	3805	529	3800	718	779	238
Skupno	227	1478	8130	532	24438	354	35.413	1350	51.968	821	28864	1290	24439	832	10.985	329

Različni pridelki preračunjeni so bili takole :

Tolminsko, Bolško, Cerkljansko, Skupno.

Pšenice :	7800,	300,	3000,	10.600, staj.
Erži :	4200,	30,	1800,	6.030, "
Ječmena :	2500,	100,	3500,	6.100, "
Ovsa :	400,	—	1200,	1.600, "
Turšice :	4200,	3800,	300,	8.300, "
Prosá :	200,	—	40,	240, "
Ajde :	7900,	200,	2800,	10.900, "
Fažola :	1400,	300,	400,	2.100, "
Graha :	100,	—	60,	160, "
Boba :	200,	—	80,	280, "
Leče :	—	—	20,	20, "

Tolminsko, Bolško, Cerkljansko, Skupno

Krompirja :	7000,	13.000	1900,	21.900 centov
Repe :	11.800,	1300,	8500,	21.600, "
Kapusa :	2100,	800,	2100,	5.000, "
Sadja :	2900,	50,	1300,	3.250, "
Sená :	39.300,	20.800,	62.500,	122.600, "
Slame :	15.000,	800,	40.300,	56.100, "
Lanu :	50,	—	1000,	1.050, "
Prediva :	30,	—	400,	430, "
Medu :	240,	10,	110,	360, "
Masla :	6200,	120,	300,	6.620, "
Síra :	300,	260,	—	560, "
Volne :	20,	40,	60,	120, "
Derv :	6250,	9700,	1060,	17.010, sežen.
Voglja :	—	250,	180,	430, starj.



Žita kot prehranska dediščina

Pšenica. Ječmen. Proso. Oves. Rž. Pira. Koliko raznovrstnih žit in njihovih okusov bi danes sploh še prepoznali, če bi nam jih postregli brez napisov? Le brez zadrege. Niste edini, ki pri tem vprašanju ostanete brez besed.

ZA RADOVEDNE

V publikaciji *Jedi iz Zgornjega Posočja* dobite recepte za pripravo tradicionalnih jedi.

Info. za brezplačen izvod: peter.domevscek@prc.si

Dostopno tudi na:
www.prc.si/publikacije/ostale-publikacije.



Na Tolminskem so nekoč gojili veliko žit, zlasti pšenice, ječmena in ovsa, ki so jih morali kmetje tolminske gastaldije (po tolminskem urbarju iz leta 1377) oddajati patriarhu. Letno je to pomenilo 763 starov žita (1 star je držal približno 75 kg), od tega 279,5 stara pšenice in 483,5 stara ovsa. Pridelovali so tudi veliko ajde. Do konca 19. stoletja so gojili proso, ki so mu rekli drobna kaša. Najpogostejše in zakoreninjene jedi so bile močnik ter prosena in ječmenova kaša. V 18. stoletju so prišli v ospredje ajdovi in ječmenovi žganci z različnimi zabelami in prilogami, kasneje so se jim pridružili še koruzni. Močnike in kaše je v 19. stoletju začel izpodrivati krompir. Krompir je v gospodinjstvih naših prednikov le počasi pridobil veljavo. Najprej so ga uporabljali za krmo živine in žganjekuho. Šele ob močnem prizadevanj države in zaradi slabih letin je krompir postal priljubljena poljščina za pripravo tako vsakdanjih kot prazničnih jedi. Na Tolminskem se je uveljavil v 18. stoletju in postal glavna ljudska jed, saj je bil velikokrat na mizi tako opoldne kot zvečer.

Tako kot krompir se je tudi koruza le počasi uveljavila. So se pa z uveljavitvijo teh dveh kultur začele postopoma zmanjševati površine s posevki ovsa, ječmena in prosa. Polenta je zlasti v alpskih deželah nadomeščala kruh, velike skledje koruznega močnika pa so vzrejale cele družine. Pomembno mesto v prehrani je ohranila ajda.

V prehrani prebivalstva je bil močno zastopan tudi fižol, med kmečkim prebi-

SPLOŠNO O ŽITIH

Žita ločimo med seboj po botanični in biokemijski zgradbi ter po tehnoloških lastnostih. Razen ajde vsa žita uvrščamo v družino trav. Ajdo uvrščamo med dresenovke (sorodnica rabarbare).

Glede na uporabo delimo žita na krušna in kašnata:

- Krušna žita vsebujejo gluten (lepek) in iz njih lahko zamesimo testo za kruh (pšenica, pira, rž).
- Kašnata žita luščimo v kaše, zato njihovo moko mešamo s krušno.

ZAKAJ ŽITA NAMAKAMO?

S tem jim skrajšamo čas kuhanja ter nevtraliziramo fitinsko kislino.

Fitinsko kislino najdemo v zunanji plasti zrn ali v otrobih in je poglavitna zaloga fosforja v zrnu. Lahko se veže s kalcijem, magnezijem, bakrom, železom in predvsem s cinkom v prebavnem traktu ter onemogoči njihovo absorpcijo. V telesu zato lahko pride do resnega pomanjkanja mineralov in izgube kostne mase. Z namakanjem nekaj manj kot sedem ur v topli vodi pa nevtraliziramo velik del fitinske kisline.

valstvom predvsem bob. V znatni meri sta nadomeščala meso, dodajali pa so ju tudi drugim jedem.

Pomembno vlogo v prehrani ljudi in živine so imeli še zelje, repa in korenje. Še na prehodu iz 18. v 19. stoletje ni bilo v navadi uživanje solat, kot jih poznamo danes. Ljudje so v tem smislu jedli naribano in okisano zelje ter repo, zelenjavo pa so po vaseh uživali predvsem v obliki enolončnic.

Ker si danes žit skorajda ne znamo več pripraviti, smo zbrali nekaj nasvetov in receptov za njihovo pripravo. Upamo, da se boste odločili poskusiti različne okuse, ki so že skoraj izginili iz naših jedilnikov.

Nekaj nasvetov za kuhanje žit:

- Vsa žita, razen prosa in ajde, čez noč namakamo v topli vodi – a ne več kot deset ur), saj se po tem času začne kaljenje.
- V zrnih ostane več hranilnih snovi, če vodo ali juho zavremo in vanjo postopno primešamo zrna. Potem vse skupaj zavremo, pokrijemo in na šibki vročini dušimo 20–60 minut.
- Trajanje kuhanja ni odvisno samo od vrste, ampak tudi od trajanja skladiščenja (izsušitev zrna).
- Kuhana zrna vedno pustimo v posodi toliko časa, da iz njih izpuhti vsa para, saj bi se sicer zlepile.
- Zelo pomembno je, da žitnih zrn (tako kot riža) med kuhanjem ne mešamo; postala bi lepljiva in se začela prijemati dna. Kuhana zrna naj bodo še čvrsta na ugriz, torej zunaj mehka, v jedru pa trša.
- Zrnje lahko solimo šele, ko začne vreti, sicer bo ostalo trdo.

NAMAKANJE IN KUHANJE ŽIT

Okvirni podatki za namakanje in kuhanje žit.

Žito	Količina vode	Namakanje (v urah)	Kuhanje (v min)	Kuhanje pod pritiskom (v min)
Pšenica	1 : 2,5	10	60	8–9
Pira	1 : 2	10	45–60	8–9*
Rž	1 : 2	10	45–60	8–9
Ješprenj	1 : 2	5–6	30–40	15–20
Proso	1 : 2	/	10–15 min	6–7
Oves	1 : 3	3–5	30–45	8–9
Ajda	1 : 2	/	20	6–7

* V loncu sprostite visok tlak in vsebino pustite pri zaprtem pokrovu stati še približno 15 min.

Drobljenec namakamo le 2–3 ure. Kosmiče namakamo 5–7 ur.



PIRA

Pira je stara vrsta plevnate pšenice. Zrno po žetvi ostane v plevi, ki ga varuje pred onesnaženjem. Vsebuje:

- kar 20 odstotkov beljakovin in tako sodi v sam vrh med žiti (pšenica do 15 odstotkov). Biološka vrednost pire se kaže v večji vsebnosti esencialnih aminokislin, čeprav ji tako kot drugim žitom primanjkuje predvsem triptofan in lizin. Pomembna lastnost pire v primerjavi s pšenico je v njeni sestavi beljakovin. Lahko jo namreč uporabljamo v dietah, ki izključujejo pšenico (alergija na pšenične beljakovine), ni pa primerna za bolnike s celiakijo;
- 2–3 odstotka maščob;
- minerale: fosfor, železo, magnezij;
- vitamine A, D, E, zlasti pa vitamine skupine B.

Piro lahko pripravimo kot samostojno jed ali kot dodatek v solatah, juhah, enolončnicah, omakah itd. Najbolj poznani med slovenskimi jedmi so pirin kruh, pirini piškoti in pirin nadomestek kave.

PIRIN POLNOZRNAT KRUH S SONČNIČNIMI SEMENI

Sestavine:

1 kg pirine polnozrnatke
50 g kvasa
8 dl mlačne vode (mleka)
2 čajni žlički soli
100 g sončničnih semen
4 žlice olivnega olja

Priprava:

Moko presejemo, dodamo kvasac in premešamo. Dodamo olje in vodo, v kateri smo raztopili sol. Umešamo testo in ga dobro pregnetemo. Pustimo počivati vsaj eno uro, nato ponovno pregnetemo in ob koncu dodamo semena, tretjino pustimo za posip. Oblikujemo hlebec in ga v pečici pečemo približno 40 minut pri 220 °C.

ZA RADOVEDNE

Pira spada med prve gojene žitarice. O njeni uporabi pričajo zapisi, stari tudi do devet tisoč let.





RŽ

Večina slovenskih pokrajin je kot vsakdanji kruh poznala zmesni kruh z različnimi razmerji med pšenico in rženo moko. Rženo zrno vsebuje:

- 65 odstotkov ogljikovih hidratov,
- 12–14 odstotkov beljakovin,
- 2,5 odstotka maščob,
- 2 odstotka mineralov: kalcij, železo, cink, kalij, selen, fosfor, magnezij, natrij, baker, mangan
- vitamine A, D, E in B_{kompleks}*

Namočena in predhodno kuhana ržena zrna lahko uporabimo v enolončnicah in solatah. Iz rženega drobljenca (grobo mleta rž) lahko pripravimo juhe, enolončnice, nadeve za zelenjavo, razne svaljke in polpete. Najbolj uporabljena je ržena moka, ki jo mešamo s polnozrnatno pšenično in ostalimi vrstami moke. Iz ržene moke (rženjak) lahko pripravimo tudi kruh, ki je sicer bolj hranljiv, vendar slabše prebavljiv. Ržen hlebec je po videzu bolj zbit; ima nekoliko manjšo prostornino in poroznost. Njegova dobra lastnost je, da ostane dolgo svež.

ZA RADOVEDNE

Kmetje so v preteklosti sejali soržico; rž za zrnje so pridelovali v mešanici s pšenico. Križanec pšenice in rži se imenuje tritikala.

RŽENI KRUH

Sestavine:

500 g ržene moke
200 g pšenične moke
20–30 g kvasa
1 žlička soli
1 žlička sladkorja
2 žlici navadnega jogurta
topla voda

Priprava:

Moko presejemo in pustimo na toplem. Pripravimo kvas. Vzhajan kvas vlijemo v moko, premešamo, prilijemo nekoliko vode* in jogurt ter solimo. Zamesimo testo. Testo dobro pregnetemo (10 minut). Po vrhu ga pomokamo, pokrijemo s krpo in pustimo vzhajati. Ko je testa dvakrat več, ga pregnetemo, naredimo dve štruci in ju položimo v pekač, ki smo ga oblili z mrzlo vodo. Spet pustimo vzhajati. Vzhajanima štrucama na vrhu naredimo dve plitvi zarezi, pomazemo z mlekem in pečemo v že prej ogreti pečici pri 200 °C.

* Pri rženem kruhu je težko določiti, koliko vode potrebujemo, da dobimo pravilno gostoto testa. Ržena moka potrebuje manj tekočine, zato vodo dodajamo počasi in z občutkom.



PIKANTNO POLNJENI PARADIŽNIKI

Sestavine:

4 večji paradižniki
2 žlici skute
50 g gorgonzole
2 žlici kisle smetane
 $\frac{1}{2}$ žlice sadnega kisa
1 žlica (sončničnega) olja
150 g kuhane rži
1 žlica naribane čebule
2 žlici zelišč (peteršilj, pehtran,
koper, timijan)
sol
Solatni listi (rukola, vodna kreša,
regrat)

Priprava:

Skuto zmešamo z gorgonzolo, kisló smetano, kisom in oljem. Rž, čebulo in sesekljana zelišča dodamo zmesi. Začinimo s soljo. Paradižnike operemo, razpolovimo, izdobljemo in malo posolimo. Napolnimo jih z žitno kašo. Zeleno solato operemo, osušimo, narežemo na 1 cm široke rezance in naložimo na krožnik. Nanjo položimo polnjene paradižnike.





OVES

V preteklosti so jedli veliko ovsene kaše, kisle ovsene juhe, ovsenih cmokov, na mleku zakuhanih ovsenih kosmičev in pekli pecivo iz ovsene moke ali pecivo z ovsenim nadevom. Oluščeno ovseno zrnje je po okusu sladkobno moknato. S fino meljavo zrnja dobijo moko, z grobo zdrob, obrušeno zrnje je namenjeno za kašo, toplotno obdelano in razkosmičeno pa za kosmiče. Vsebuje:

- 65 odstotkov ogljikovih hidratov,
- 9–14 odstotkov beljakovin z ugodno aminokislinsko sestavo,
- 5–7 odstotkov maščob, kar je dva- do trikrat več kot ostala žita,
- vsebuje ogromno vlaknin, ki se v ovsu nahajajo v odličnem razmerju (55 odstotkov topnih in 45 odstotkov netopnih),
- od mineralov fosfor, kalij, selen, železo, mangan,
- vitamine E in B, zlasti B₁ in B₂.

Ovsene kosmiče namakamo v topli vodi in jih uporabimo za zajtrk (s sadjem in oreški, skuto, z jogurtom, mlekom) ali juhe. Iz njih pripravimo polpete, zrezke in ocvrtke ali jih uporabimo za različne nadeve. Primerni so za pripravo peciva in sladici, pa tudi za zgoščevanje juh, prikuh in omak. Namočena in predhodno kuhana ovsena zrna lahko uporabimo kot ostala žita (juhe, solate, priloge ipd.).

ZA RADOVEDNE

Ovsenjak je bil črn, težak in suh kruh, ki ga ljudski običaj označuje z: »Ovsenjak je siromak!«

BUČKINI POLPETI Z OVSENIMI KOSMIČI

Sestavine:

0,5 l mleka

10 žlic ovsenih kosmičev

2 bučki

začimbe (sol, bazilika, muškatni orešek, čebula)

3 žlice sira

2 jajci

drobtine

1 žlica olivnega olja

Priprava:

Ovsene kosmiče prelijemo z mlekom in jih čez noč namočimo v hladilniku. Po potrebi jih ožamemo in jim dodamo naribane bučke, sol, baziliko in muškatni orešek. Čebulo olupimo in drobno sesekljamo ter jo dodamo k bučkam. Naribamo sir ter mu dodamo jajci. Vse skupaj dobro premešamo in pustimo stati 10 min. Če je masa preredka, dodamo še malo drobtin. Iz pripravljene mase oblikujemo zrezke. Položimo jih na pomaščen pekač in pečemo 15 min pri 210 °C.



SOLATA IZ OVSA IN KISLEGA ZELJA

Sestavine:

150 g ovsa v zrnju

3 dl vode

300 g kislega zelja

300 g rezin jabolk

3 žlice olja

150 g skute

½ čajne žlice sladke mlete paprike

sol

Priprava:

Namočen oves splaknemo in kuhamo v vodi na majhnem ognju približno 30 minut. Pustimo v posodi, da se ohladi in odcedi. Jabolka operemo, olupimo in narežemo na 0,5 cm debele rezine. Dodamo kislo zelje, rezine jabolk, olje in skuto. Začnimo s papriko in soljo.





JEČMEN

Ječmen omenja že Valvasor. Gojili so ga za ječmenovo kašo, moko, živinsko krmo in nadomestek za kavo. Hranilna vrednost:

- v primerjavi s pšenico vsebuje ječmen nekaj manj beljakovin in nekaj več maščob;
- od mineralov vsebuje večje količine kalcija, kalija, fosforja in magnezija;
- od vitaminov vsebuje B_{kompleks}, niacin – B₃ in vitamin E.

Za pripravo jedi najpogosteje uporabimo ješprenj. Pripravimo ga kot samostojne jedi, kot so kaše (mlečne, pečene), rižote, priloge, zrezki itd., lahko pa ga dodamo različnim jedem, kot so juhe, enolončnice, mesne jedi in solate.

RIŽOTA IZ JEŠPRENJA, MLADE ŠPINAČE IN BUČK

Sestavine:

80 g ješprenja
pest mlade špinače
sesekljan česen
10 dag bučk
sesekljana čebula
olivno olje

Priprava:

Ješprenj namočimo in skuhamo. Na olivnem olju prepražimo čebulo, dodamo česen, ko zadiši, pa še bučke, ki smo jih razpolovili in narezali na lističe. Ječmen precedimo in ga stresemo v ponvico. V rižoto vmešamo mlado špinačo ter maslo in pustimo stati dve minuti. Jed je pripravljena in jo lahko serviramo.

ZA RADOVEDNE

Ječmenova kaša, oluščeno ječmenovo zrnje, se imenuje ješprenj.

JEČMENOVI ZREZKI

Sestavine:

300 g ječmenove kaše (ješprenj)
100 g drobtin
100 g čebule
2 stroka česna
majaron
20 g sesekljanih začimb (peteršilj, drobnjak, bazilika)
50 g mletih orehov
sol, muškatni orešček

Priprava:

Ječmenovo kašo namočimo. Kuhamo jo skupaj s seseklano čebulo, ko postane mehka, dodamo drobtine in ves čas mešamo. Kuhamo še toliko, da postane kaša zelo gosta. Ves čas vztrajno mešamo, da se kaša ne prime dna. Česen sesekljamo skupaj z zelišči. Med ječmenovo kašo zmešamo mlete orehe, začинimo z muškatnim oreškom, soljo in poprom ter dodamo sesekljano zelišča. Premešamo, oblikujemo hlebčke in jih spečemo na maslu.

JEŠPRENJEVA SOLATA Z MOTOVILCEM

Sestavine:

200 g ješprenja
7,5 dl čiste zelenjavne juhe (voda)
1 lovorov list
1 oranžna in 1 rdeča paprika
2 žlici olivnega (repičnega) olja
1–2 žlici belega vinskega kisa
sol, poper

50 g creme fraiche (gostejša kisl
smetana)
150 g kisle smetane
2 žlici zrnate gorčice
1 žlica limoninega soka
prgišče motovilca
šopek drobnjaka

Priprava:

Namočen in odcejen ješprenj skupaj z juho in lovorom damo v kozico in odkrito zavremo. Pokrijemo in kuhamo 40–45 minut na šibkem ognju. Kuhanega odcedimo in juho prestrežemo. Lovorov list odstranimo in ješprenj 30–50 min pustimo v odkritem loncu, da se ohladi. Papriki razpolovimo, očistimo, operemo in razrežemo na 1 cm velike kocke. V skledo damo olje, eno žlico kisa, štiri žlice prestrežene juhe ter krepko stepemo. Primešamo

ješprenj in papriko. Solato pokrijemo in za eno uro postavimo na hladno, da se prepoji.

Za preliv uporabimo creme fraiche, kislno smetano, limonin sok in gorčico ter gladko umešamo. Dodamo drobno narezan drobnjak, dobro posolimo, popopravimo in premešamo. Motovilec očistimo, operemo, do suhega osušimo, damo na krožnik in nanj naložimo solato. S prelivom solato prelijemo ali pa ga postrežemo poleg nje.





PROSO

Prosenka kaša je ena najstarejših in najbolj razširjenih jedi na Slovenskem. Vse do srednjega veka je bila vsakdanja jed slovenskih kmetov. Slovenske gospodinje so jo vkuhavale v juhe ter mesne in brezmesne enolončnice. Iz kaše so pripravljale razne samostojne jedi, kot so dušena kaša s fižolom, z gobami, s koštrunovim mesom in krompirjem. Pripravljali so jo tudi pečeno, mlečno in s suhim sadjem. Proseno zrno vsebuje:

- do 15 odstotkov beljakovin z aminokislinami (lizin, cistin, triptofan), ki so po sestavi podobne visoko vrednim beljakovinom stročnic;
- zlasti v kalčku je do 4 odstotke maščob;
- minerale fosfor, kalij, kalcij, železo, mangan in silicij;
- vitamine skupine B in E;
- silicijevo kislino v topni obliki;
- bogato je tudi s kremenčevo kislino.

Prosene kaše ni treba namakati, pred kuhanjem jo le splaknemo v vodi. Kuhamo jo v veliki količini vode in ne mešamo veliko. Kuhana zrnca morajo v notranjosti ostati čvrsta na ugriz. Kuhano proso ima blag svojski okus in se v solatah dobro ujema s pekočimi začimbami okusi (kari), kiselkastimi jogurti, limetinim sokom in olivnim oljem, pa tudi z listnato solato, narezano na rezance. Ko pripravljamo proso kot samostojno jed, ga pred kuhanjem 2–3 minute pražimo.

ZA RADOVEDNE

Slovani so imeli proso za simbol plodnosti, zato ga ni manjkalo na vseh ženitovanjih in drugih slavnjih.

GOBOVA JUHA S PROSENO KAŠO (za 6 oseb)

Sestavine:

300 g svežih gob ali 30 g suhih
150 g prosene kaše
400 g krompirja
60 g maščobe
30 g čebule
peteršilj
sol, poper

Priprava:

Prebrano in oprano proseno kašo počasi kuhamo v vodi do mehkega. Krompir narežemo na kocke in ga kuhamo v dveh litrih rahlo osoljene vode. Na maščobi zarumenimo čebulo, ji dodamo očiščene in oprane, na lističe narezane gobe. Te na hitro prepražimo, ter dodamo paradižnikovo mezgo in začimbe. Dobro premešamo in zvrnemo h kuhane-mu krompirju. Dodamo še kuhano in odcejeno kašo ter sesekljan peteršilj. Po potrebi še nekoliko prevremo.



PROSENA SOLATA Z ZELIŠČI

Sestavine:

150 g prosa
200 g nežne špinače
5 vejic mete, peteršilja in kopra
10 listov regrata
10 listov kislice
200 g paradižnikov češnjevcev
150 ml kefirja
50 g creme fraiche (kisla smetana)
2 žlici limoninega soka
1 žlico lanenega olja (olivnega)
sol in poper

Priprava:

Proso splaknemo v zelo gostem cedilu z vročo vodo. Damo ga v kozico in odkrito zavremo. Nato ga na pol pokrijemo in dušimo na šibki vročini 20–30 minut. Pustimo ga v odkriti kozici, dokler para ne izpuhti, odstavimo in hladimo 30–50 minut. Vsake toliko ga zrahljamo z vilicami. Špinačo operemo, očistimo in osušimo (v centrifugi) ter zrežemo na koščke, primerne za grižljaj. Meto, peteršilj, koper, regrat in kislico operemo in osušimo v centrifugi. Zelišča drobno nasekljamo. Proso, špinačo in zelišča damo v skledo in zmešamo. Paradižnike operemo, narežemo na četrtine in dodamo drugim sestavinam. Za preliv kremasto umešamo kefir, creme fraiche, limonin sok, olje, sol in poper. Sestavine za solato naložimo na krožnike in nanje razdelimo preliv.





AJDA

Ajdovo kašo so pripravljali na podoben način kot proseno. Kuhali so jo na vodi ali mleku. Kuhano so dali v model, jo prelili z mešanico smetane in jajc ter jo pekli v pečici. Ajda vsebuje:

- 72 odstotkov ogljikovih hidratov, ne vsebuje glutena;
- 18 odstotkov beljakovin z izredno biološko vrednostjo nad 90 odstotkov (aminokisline lizin, triptofan in arginin);
- minerali cink, baker, magnezij in selen;
- vitamini B_{kompleks}, prevladujeta B₁ in B₂.

Ajde ni treba namakati, kuha se približno 15 minut. Kašo lahko pripravimo kuhano kot prilogo, dodajamo ji lahko različno zelenjavo in gobe, jo pečemo kot narastek. Mleta se uporablja kot ajdova moka za žgance, kruh, štruklje, palačinke in biskvite.

ZA RADOVEDNE

Zapise o gojenju ajde na Slovenskem zasledimo že v starih urbarjih (l. 1426). Sicer pa je njena prvotna domovina Daljni vzhod (Kitajska, Japonska, Mongolija), kjer je še danes zelo priljubljena jed.

AJDOVA SADNA SOLATA

Sestavine:

- 1 lonček ajde (100 g)
- 2 lončka vode
- sol
- 2–3 cimetove palčke
- 40 dag poljubnega sezonskega sadja
- marinada
- sok polovice limone
- 5 dag sladkorja
- 0,6 dl vode
- 1 žlička maraskina

Priprava:

Ajdo splaknemo v topli vodi. V lonec damo ajdo, cimetove palčke in vodo ter zavremo. Na nizkem ognju kuhamo približno 20 minut. Ko voda izpari, je kaša kuhana. Odstranimo cimetove palčke in pustimo, da se ohladi. Medtem pripravimo sadno solato. Sezonsko sadje operemo, po potrebi olupimo in narežemo na enake dele. Prelijemo z marinado, ki jo pripravimo tako, da sestavine dobro premešamo. Sadje z intenzivno barvo (jagode, borovnice, rdeče grozdje) mariniramo ločeno. Ko je kaša ohlajena, jo zmešamo s sadno solato. Serviramo v kozarce. Okrasimo jo s stepeno sladko smetano. Solato lahko obogatimo s suhim sadjem in oreški ali jo serviramo s kepico sladoleda.



Če ni drugače navedeno, vsi recepti veljajo za 4 osebe.

Viri:

1. Vodnik V. (2011). Kuharske bukve. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
2. Casparek P. (2008). Imenitne solate. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Graf E. (2006). Kuhinja na osnovi žitaric v ritmu s tednom. Šempeter pri Gorici: ZZČN, Zavod za zdravje človeka in narave.
4. Hafner P. (1982). Ta dobra stara kuha. Ljubljana: Cankarjeva založba.
5. Kocjan Ačko D. (1999). Pozabljene poljščine. Ljubljana: Kmečki glas.
6. Kodele M., Suwa - Stanojević M. (2003). Prehrana: učbenik za predmet prehrana v 2.– 4. in 1.–2. letniku programov gostinski tehnik in gostinsko turistični tehnik. Ljubljana: DZS.
7. Kreft I. (1995). Ajda. Ljubljana: Kmečki glas.
8. Kuhar B., Mlinarič J. (2002). Samostanska kuhinja: Prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja. Ljubljana: Kmečki glas.
9. Ogorelec A. (2012). Semena vrtnin, članek za Radio Ognjišče. Kmetijsko gozdarski zavod Ljubljana, Oddelek za kmetijsko svetovanje, Izpostava Kočevje.
10. Dr. Osvald J. (1998). Splošno vrtnarstvo in zelenjadarstvo. Železniki: PAMI d.o.o.
11. Hrastar A. M. (2013). Največji državni zaklad je lahko tudi vaš. Pomagaj si sam, posebna izdaja revije Jana, št. 5.
12. Rutar S. (1994). Zgodovina Tolminskega. Nova Gorica: Grafika Soča.
13. Makarovič O. (1989). Jedi iz žitaric. Ljubljana: Domus.
14. Od kruha do kolačev (2004). Ljubljana: Dedal: Prešernova družba.
15. Rutar M. (2000). Tolminska je pesem. Tolmin: Tolminski muzej.
16. Izzivi podeželja 2013. Zapiski s predavanj Fanči Perdih.
17. Dr. Černe M., Perdih F. (2006). Pridelava zdravih vrtnin in poljščin od semena do semena s pomočjo biodinamične metode. Gradivo za izobraževanje.

Internetni viri:

- Grafenauer B. (2007). Slovenski kmet od 12. do začetka 15. Stoletja. (Online). (Citirano: 17. 1. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.savelhobi.net/leksikon/zgodovina_sl/nastanekm4.htm.
- Bodi eko (2012). Pira-zdrava žitarica s tisočletno tradicijo. (Online). (Citirano: 17. 1. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.bodieko.si/pira.
- Koren M. (2004). Kaj je dobro vedeti. Pira. (Online). (Citirano: 17. 1. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1711.
- Nikolić J. I. (2012). Žita – za zdrav začetek dneva. (Online). (Citirano: 19. 1. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.sensa.si/zdrave-odlocitve/zita-za-zdrav-zacetek-dneva/.
- Aktivni.si. Oves - zajtrk prvakov. (Online). (Citirano: 19. 1. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/zajtrk-prvakov/.
- Krebar I. (2011). Ajda, ječmen, oves, rž, koruza. (Online). (Citirano: 28. 1. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.mavrica.net/ajda-jecmen-oves-rz-koruza_clanek_109.html.
- Bodi eko (2012). Ajda – nezahtevno, a hranilno bogato in zdravo žito. (Online). (Citirano: 4. 2. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.bodieko.si/ajda>.
- Green kitchen stories (2009). Winter Buckwheat Porridge. (Online). (Citirano: 4. 2. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.greenkitchenstories.com/winter-buckwheat-porridge/.
- Michaelsen K. F., Hoppe C., Roos N. ... (2009). Food and nutrition bulletin. (Online). (Citirano: 4. 2. 2013). Dostopno na spletnem naslovu: www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/134-kako-pripraviti-razlicna-zita.html.

**Iz tradicije rojena sodobnost
Pridelano in prodano doma**

Za Občino Kobarid pripravil Posoški razvojni center

Besedilo:

Peter Domevšček, Patricija Rejec, Martina Fratnik (o žitih),
Milojka Jermol (o kompostu)

Zbrala in uredila:

Patricija Rejec

Lektoriranje:

Špela Kranjc

Fotografije:

Patricija Rejec, Tatjana Šalej Faletič, Peter Domevšček, Stanko Šorli, Wikimedia

Oblikovanje in tisk:

Gaya d.o.o.

Naklada:

500 izvodov

Kraj in datum izdaje:

Kobarid, marec 2013

Projekt:

Prehrana in tradicija v Zgornjem Posočju

Partnerji v projektu:

Občina Kobarid, Občina Tolmin, Občina Bovec, Občina Kanal ob Soči,
Društvo sadjarjev Zgornjega Posočja, Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica

Izdala in založila:

Občina Kobarid

Projekt Prehrana in tradicija v Zgornjem Posočju je sofinanciran s pomočjo Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja. Za vsebino je odgovorna Občina Kobarid. Organ upravljanja za Program razvoja podeželja RS za obdobje 2007-2013 je Ministrstvo za kmetijstvo in okolje.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

631.147

IZ tradicije rojena sodobnost : pridelano in prodano doma /
[besedilo Peter Domevšček ... [et al.] ; zbrala in uredila Patricija
Rejec ; fotografije Patricija Rejec ... et al.]. - Kobarid : Občina, 2013

ISBN 978-961-281-006-1

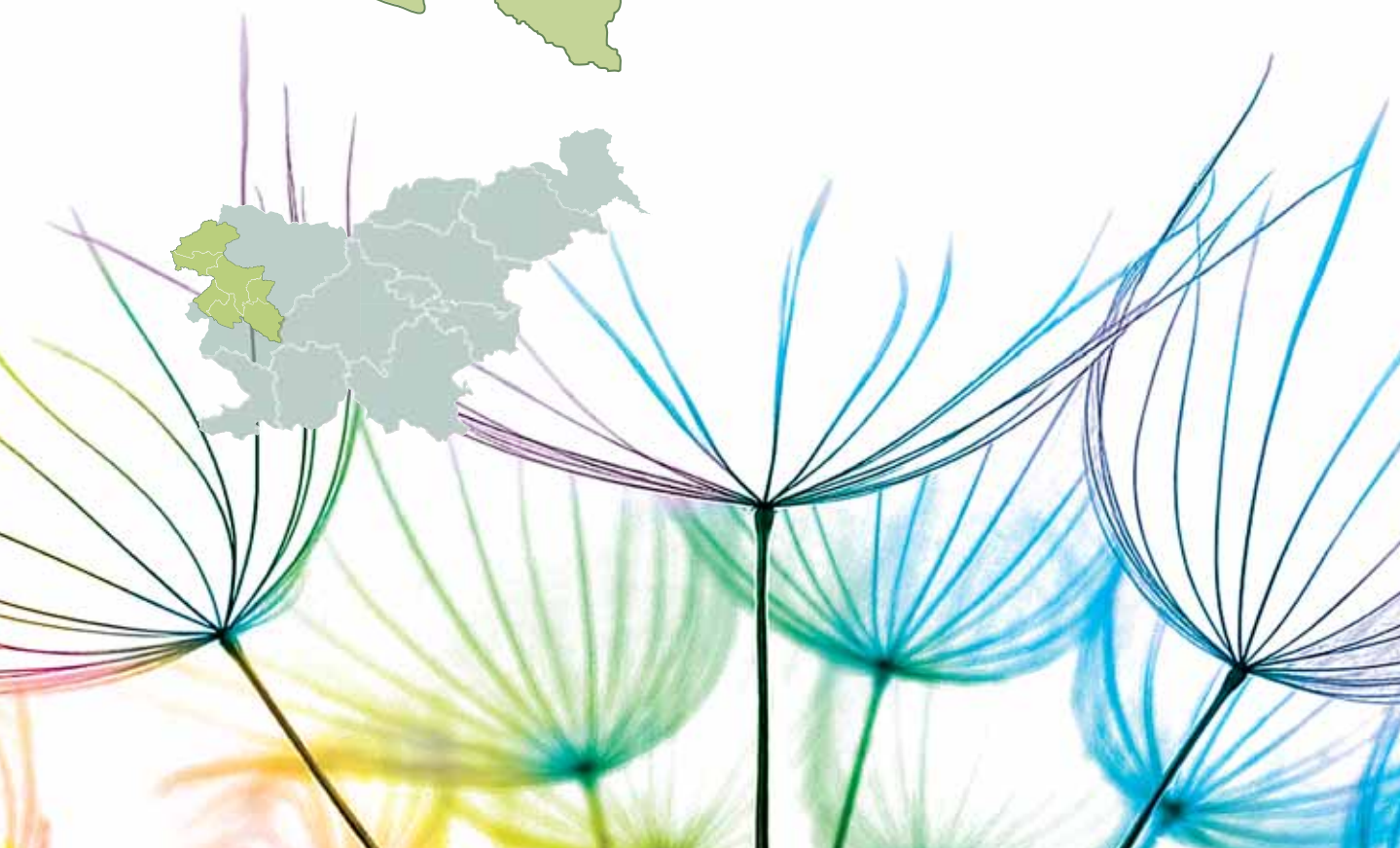
1. Domevšček, Peter 2. Rejec, Patricija

266599680

Upravljaivec LAS za razvoj: Posoški razvojni center

Sedež: Trg svobode 2
5222 Kobarid

Poslovni prostori: Ulica padlih borcev 1b
5220 Tolmin
T: 05/38-41-507
05/38-41-508
F: 05/38-41-504
e-pošta: las@prc.si
spletna stran: www.prc.si



Zavedanje, da je za našo prehrano najbolj primerna zelenjava, pridelana na okolju in človeku prijazen način in dozorela na njivi ali vrtu, ne pa na tovornjaku ali v skladišču, narašča iz leta v leto.

Vsi, ki živimo na podeželju, imamo pri tem velikansko prednost. Na svojem vrtilčku lahko ustvarimo pravo »domačo tržnico« z najbolj svežimi pridelki.