

# LEP VRT

zima 2016/17

*Naravna lekarna*

**Lunin vrtni  
koledar  
2017**

*Zelišča za praznično peko*

**Z eteričnimi  
olji do boljšega  
zdravja**

**5 rastlin  
za moško moč**

**SANJA LONČAR:  
Tudi pozimi imate lahko rajski vrt**



Vitamini pozimi

# Zelena hrana, ki uspeva v stanovanju

Piše: Davor Špehar



Na okenskih policah običajno od februarja naprej pridelujemo domače sadike vrtnin, vendar so svetle police že prej primerne tudi za gojenje zelišč in zelenjave v lončkih. A to še zdaleč ni edina alternativa za gojenje sveže listne zelenjave.



edno znova nas preseneti kakšna dizajnerska pogruntavščina mladih podjetij, ki ponujajo trgu novosti, denimo mini in tako imenovane pametne vrtičke s svetilko s svetlobnim spektrom, ki omogoča uspešno rast rastlinam v stanovanju. Nekateri takšni vrtički potrebujejo substrat oziroma specialno zemljo, ki jo ponudijo proizvajalci pametnih vrtičkov, druge zgolj vodo (če deluje na principu hidroponike, ker že proizvajalci dodajo potrebna hranila) in elektriko. Takšna alternativa je zanimiva zlasti za ljudi, ki živijo v urbanem okolju, v stanovanjih brez balkona in svetlih okenskih polic.

Urbani vrtnarji, ki želijo svežo zelenjavo pridelati doma, si lahko uredijo tudi regal s policami, ki so opremljene denimo s fluorescenčnimi sijalkami Flora, ki z ustreznim svetlobnim spektrom spodbujajo rast rastlin. Če pa imate okensko polico, na katero pogosto posije sončna svetloba, si lahko tudi tam pozimi ustvarite vrtiček

### levo

Za ljubitelje alternative: mini vrtiček Plantui so razvili na Finskem, kjer je pozimi bore malo svetlobe. Deluje na principu hidroponike, kjer že proizvajalci osnovi, v kateri je seme, dodajo potrebna hranila, uporabnik pa zgolj zaliva sadike in prižge svetilko.

### desno

Ko so listi azijske listne zelenjave dolgi 6 do 8 centimetrov, jih začnite redno rezati in uživati, saj se rastlinice po rezi ponovno obraščajo.

FOTO: Plantui

## Raznoliki listi iz Azije

Listna zelenjava azijskega izvora je zelo nezahtevna za gojenje in nadvse primerna za gojenje tako na vrtu kot v rastlinjaku ali stanovanju. Za uspešno rast poleg prsti, bogate z organskimi snovmi, potrebuje sončno lego, veliko zalivanja in občasno dognovanje. Kot azijsko listno zelenjavo lahko kupimo mešanice, v katerih so denimo semena japonske gorčice (mizuna), tatsoja, kitajskega brokolija, čoj suma, kitajske gorčice ... Azijsko listno zelenjavo lahko uživamo svežo, kdor pa jo namerava kuhati ali pražiti, naj to naredi na hitro in v zadnjem trenutku, da ne izgubi dragocenih vitaminov.

lončkih. In katera zelenjava je najprimernejša za zimski svež pridelek?

## Pridih Daljnega vzhoda

Azijska listna zelenjava uspeva v jesenskem, zimskem in zgodnjem spomladanskem času, ko primanjkuje svežih vitaminov z domačega vrta. S svojo pestrostjo okusov, barv in oblik listov lahko popestri solate, prikuhe ali enolončnice, je pa tudi krasna dekoracija. Uporabna je surova, dušena in kuhana. Iz nje lahko pripravimo zanimive mešanice svežih in kuhanih solat, jo kuhamo kot špinačo, uporabimo za pripravo lazanje ali zelenjavnih polpetov. Najkoristnejša je sveža



FOTO: Plantui



v solatah, namazih ali kot priloga jedem.

Setev azijske listne zelenjave v korita lahko poizkusite tudi na okenski polici v poznojesenskem in zimskem času. S substratom napolnite lonček ali korito, nekoliko navlažite, posejte semena in zalijte. Priporočljivo je vsakodnevno pršenje in zalivanje, da se substrat ne izsuši. Ko so listi dolgi 6-8 cm, jih začnite redno rezati in uživati, saj se rastlinice po rezi ponovno obraščajo. Če so listi preveliki, lahko pogrenijo.

Če pa imate rastlinjak ali neogrevan, vendar s steklom zaprt balkon, lahko azijsko listno zelenjavo tam sejete celo leto. Rastline azijske listne zelenjave so odporne proti mrazu, tako da lahko preživijo zimo na prostem ali pa v hladnih rastlinjakih. Takoj ko se tempe-

ratura dvigne nad 0 °C, rastejo naprej, zato jih jeseni zlahka pustite na vrtu. Azijske listne zelenjave bolezni običajno ne ogrožajo. Če opazite prve gosenice, rastline preprosto poškopite s čajem iz pelina, ki odvrča škodljivce.

## Priljubljena rukola

Rukolo gojimo zaradi rozetastih listov, ki so nekoliko ostrega, pikantnega okusa in bogati z vitamini. Izstopa po vsebnosti vitamina C, med minerali zasledimo največ kalcija in magnezija. Uživanje rukole ugodno deluje na prebavni sistem. Rukolo sejemo tudi za zimo. Divjo rukolo (*Diplotaxis muralis* ali *Rucola selvatica*) za zimski pridelek največkrat jeseni sejemo v neogrevane rastlinjake, v toplejših krajih zlahka preživi tudi na prostem (Primorska).



FOTO: Poetschke

Gojeno rukolo (*Eruca sativa*) pozimi sejemo v tudi lončke, podobno kot krešo. Kali zelo hitro in iz tal pokuka že v dobrem tednu. Režemo jo, ko imam razvitih 5-6 listov. Če ne izrežemo srčnih listov, se dobro obrašča in jo lahko pobiramo večkrat. Rukola se največkrat uporablja kot zelo zdrava solata ali kot dodatek. Ta zelo uporabna vrtnina se uporablja tudi kot pikantni dodatek pri pripravi testenin, rižot in pic.

## Kreša za zdravje

Vrtna kreša je zelo uporabna vrtnina, dobra je za ohranjanje zdravja, priporočajo jo pri dietah. Vsebuje številne vitamine, minerale, nekaj beljakovin in vlaknin, ter zelo malo maščob in ogljikovih hidratov. Ob rednem uživanju zelo ugodno deluje na telo.

Kalitev kreše pospešimo, če jo pokrijemo s papirjem in jo, takoj ko iz zemlje pokukajo prvi listi, odkrijemo. Sejemo jo lahko celo leto, pozimi jo gojimo tudi v stanovanju. Na okenski polici jo sejemo od decembra do februarja.

## zgoraj

Kreša vsebuje številne vitamine, minerale, nekaj beljakovin in vlaknin, ter zelo malo maščob in ogljikovih hidratov. Ob rednem uživanju zelo ugodno deluje na telo.

## levo

Česnova trava v družbi drugih zelišč, ki v kuhinji vselej pridejo prav. Zelišča, ki dalj časa rastejo v kuhinji, bo koristno občasno pognojiti.

FOTO: Floradania



Sejemo jo lahko v različne nizke posode, korita. Posoda ali podstavek naj ima premer približno 20 cm, globino pa med 3 in 5 cm. Setve na okenski polici ponavljamo na dober teden, zemljo v posodi redno menjavamo. Da preprečimo izdolženost rastlin, posodo, krožnik, korito ali podstavek vsak dan obračamo. Skrbimo tudi za redno zalivanje, da se zemlja ne presuši.

Krešo lahko gojimo tudi na vati ali mokrih papirnatih brisačah, ki jih postavimo v podstavek. V tem primeru ostaja možnost, da ob rezanju pobereмо tudi ostanke semenskega olupka.

## Sveže začimbe

V stanovanju lahko gojimo tudi številna zelišča. Največkrat so to mediteranske rastline, ki marsikje na prostem ne prezimijo (lovor, rožmarin), in jih potem z loncem vred preselimo v stanovanje. Marsikdo na vrtu jeseni izkoplje sadike peteršilja in drobnjaka, koreninske grude z nadzemnim delom vred razdeli na manjše dele in

posadi v lončke. Tako ima v lončku posajene, rastline, katerih listi so že primerni za uporabo. Podobno lahko v lončke posadimo origano, timijan, majaron. Omenjenim rastlinam prija mešanica vrtno zemlje in substrata za lončnice. Idealno bi bilo, če so omenjene začimbnice približno šest ur dnevno izpostavljene sončni svetlobi, zato jim izberemo svetlo okensko polico. Rastline je treba enkrat do dvakrat tedensko zaliti, da se prst ne izsuši, obenem pa v lončku ne sme zastajati voda. Lončke vsak dan malo obrnemo, da vsi deli rastline dobijo svetlobo.



FOTO: Floradania

## Zrak, svetloba in voda

Rastline, ki bodo čez zimo rasle v stanovanju, poleg rednega zalivanja in naravne svetlobe oziroma ustreznih sijalk, ki spodbujajo rast rastlin, kjer naravne svetlobe ni dovolj, obvezno potrebujejo tudi svež zrak. Za zračenje prostora, v katerem rastejo, poskrbite večkrat na dan. Hladen zrak od zunaj jih bo utrdil.

### levo

Če na vrtu izkopljete solato, endivijo ali radič in rastlino posadite v lonček, postavite na balkon in obtrgavate liste, boste lahko imeli tudi do petkrat več pridelka, kot če naenkrat odrežete in porabite celo rastlino.

### spodaj

Na okensko polico, na katero pogosto posije sonce, lahko postavite korito, v katero ste posadili več različnih sadik zelenjave in zelišč. Redno zračenje in rezanje jim bo koristilo. Tako bo rast bolj strnjena.



FOTO: Floradania



# Rez kivija - da ne bo solz

*Komur je bližje rez trte, bo lahko na enak način porezal tudi kivi oziroma aktinidijo. Z rezjo ne čakajte pomladi, temveč jo opravite že februarja, v toplejših krajih lahko tudi v januarju.*

Aktinidija, kot je pravo ime za

rastlino, na kateri rodijo plodovi kivija, je vinski trti podobna vzpenjavka, ki jo vzgajamo podobno kot trto. Primerna razporeditev rodni poganjkov omo-

goča dobro asimilacijsko površino listov, pretok sokov, kar ne nazadnje vpliva tudi na večje plodove. Velikost in oblika plodov sta odvisni tudi od sorte.

Pri rezi kivija ohranjamo enoletne poganjke (šparoni), ki praviloma

izraščajo iz dvoletnega lesa. Osnovna pravila rezi so enaka kot pri trti. Rez opravimo tako, da si je po njej skozi ostanek rodnega lesa mogoče podajati klobuk, ne da bi se ta zataknil v les, ki je ostal po rezi. Pri rezi pazimo, da izrezujemo les, ki je rodil v preteklem letu, ohranjamo pa šparone in čepe (rez na nekaj očes) iz dvoletnega lesa.

Piše: Primož Brezovec



FOTO: Zeleni svet



FOTO: Zeleni svet



FOTO: Zeleni svet

## zgoraj

Kivi, sorta hayward, ženska rastlina

## Rez ženskih rastlin

Ženske rastline aktinidije režemo v januarju in februarju, ko so temperature višje od 0 °C in ne zmrzuje. Praviloma je z opraviлом dobro počakati do trenutka, ko ne pričakujemo večje zmrzali.

Če kivi režemo v februarju, se še ne bo solzil. Tako bo rastlina med letom v boljši kondiciji, saj je ne bo izčrpavalo soljenje. Soljenje je pogosto pri poznejši rezi, ko se v rastlini že pretakajo sokovi.

## levo

Pravočasna in pravilna rez aktinidije, še preden po rastlinah steče sok, zagotavlja dovolj velik in zdrav pridelek, ki ga bomo uživali pozimi.

## spodaj

Čep režemo na nekaj očes.

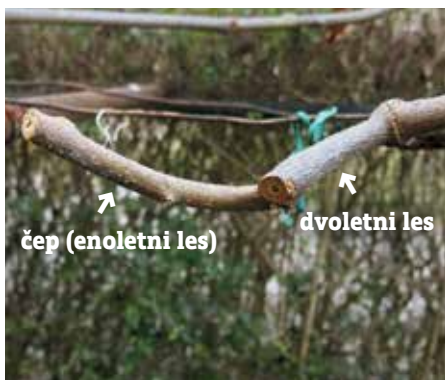


FOTO: Zeleni svet

## zgoraj

Kivi, sorta tomuri, moška rastlina

## Rez moških rastlin kivija

Tudi moške rastline kivija režemo januarja in februarja. Rez opravimo enako kot pri ženskih rastlinah.

Priporočamo, da rez moške rastline kivija opravite tudi po cvetenju. Tako boste vzpodbudili rast novih poganjkov, ki bodo v prihodnjem letu pričeli brsteti nekoliko kasneje. To je vsekakor dobro, saj se bo čas cvetenja moške rastline bolj ujemal s časom cvetenja na ženski rastlini. Z rezjo po cvetenju boste omogočili boljšo oploditev in posledično izboljšali tudi količino in kakovost pridelka. Pri moških rastlinah je pomembno, da nekaj poganjkov zacveti, kar pomeni, da

## spodaj

Na levi strani iz čepa izrašča šparon, na desni prikrajšano na čep.



FOTO: Zeleni svet

## Uzgoja novo posajene rastline

Aktinidijo na vrtovih običajno gojimo v brajdni gojitveni obliki. Zaradi velikih listov nam rastlina zagotavlja tudi prijetno senco.

Prvo leto po sajenju spomladi prikrajšamo sadiko na dva do tri brste. En poganjek nato po bambusovi ali žičnati opori previdno usmerjamo do višine sistema žic na brajdi. Vse stranske poganjke sproti odstranjujemo. Poganjek na višini brajde prikrajšamo.

Drugo leto izberemo dve mladiki in ju usmerimo eno na levo stran, drugo na desno. Oba poganjka prikrajšamo na meter in pol dolžine. To sta dva osnovna nosilca rodnega lesa, imenovana kordona. Na kordonu nato izmenjujemo rodni les.

ima moška rastlina izključno funkcijo opravevanja. Zato lahko moške rastline že v osnovi sadite na rob pergole ali celo na individualno oporo zunaj sistema opore.

## Uzgoja na opori

Aktinidijo najpogosteje vzgajamo na opori in pergoli. Osnovne veje, ki predstavljajo podaljšek debla, naj bodo v najvišji točki. Rodne poganjke (šparoni), ki ostanejo po rezi, upogibamo v vodoravni položaj ali rahlo



## Talne zahteve

- Aktinidija zahteva nekoliko kiselkasto zemljo, zato ji pred sajenjem dodamo šoto.
- Spomladi rastlini dodamo fiziološko kislila gnojila, saj ne uspeva v zemlji, ki vsebuje preveč apnenca. Ustrezno je gnojilo za ameriške borovnice ali gnojilo za kivi.
- Aktinidija je rastlina, ki za uspešen razvoj potrebuje namakanje, zato je koristno urediti sistem kapljičnega namakanja.

navzdol. Tako se bodo šparoni enakomerno obraščali po celi dolžini, ohranili pa bomo tudi obraščanje v nižjem delu oziroma v bližini osnovnih vej.

## zgoraj desno

Vzgoja aktinidije na pergoli, tretje leto po sajenju.

## spodaj

Iz čepa požene poganjek, ki bo drugo leto roden.

## spodaj desno

Enoletni les, iz katerega izraščajo mladike, ki zacvetijo.



FOTO: Zeleni Svet

## Rez za rodnost v tekočem letu

Posamezen šparon, ki izrašča iz dvoletnega lesa, ima praviloma deset do dvanajst brstov, zato ga na koncu nekoliko prikrajšamo. Za šparone izbiramo dobro razvite in močne poganjke. Če smo v domačem vrtu posamezne rastline kivija sadili na razdaljo treh metrov, ohranimo dobrih deset šparonov, ki se bodo obrasli z mladikami, le-te pa bodo rodile v tekočem letu.

## Koristna poletna rez

Zeleno poletno rez opravimo v obdobju od konca junija do sredine avgusta, ko poskrbimo za izboljšanje

osvetlitve. To naredimo tako, da izrezujemo močne pokončne poganjke, ki izraščajo iz starega lesa. Poletno rez opravimo tudi na konicah šparonov, ki jih nekoliko prikrajšamo. Upoštevam tudi nepisano pravilo, da poletno rez opravimo dva- do trikrat z večtedenskim zamikom.

Poučne članke in praktične video vsebine o pravilni rezi sadnega drevja in jagodičevja ter vzgoji vrtnin si ogledajte na portalu



FOTO: Zeleni svet

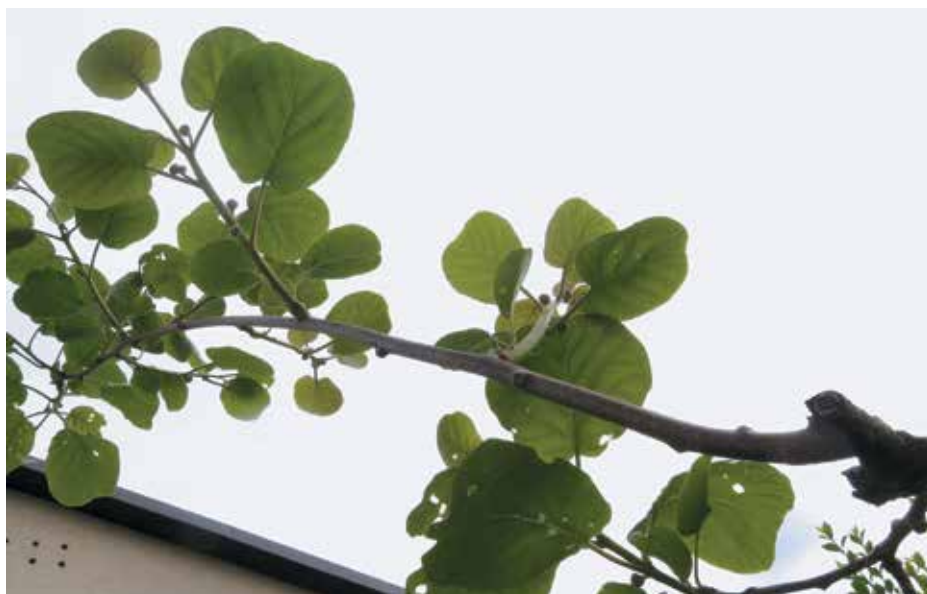


FOTO: Zeleni svet