

Zimske setve na okenski polici

V zimskem času so okenske police ustrezen prostor, kjer lahko vzgojimo vrtnine in zelišča za sprotno rabo. V prvi polovici decembra sejemo v lončke božično žito, ki je tradicionalni praznični okras. Lahko pa posejemo tudi azijsko listno zelenjavo, vrtno krešo in rukolo.

Azijska listna zelenjava uspeva na okenski polici v jesenskem, zimskem in zgodnjem spomladanskem času, ko primanjkuje svežih vitaminov z domačega vrta. Sejete jo lahko v korita ali posebej pripravljene sete za mikrozeljenjavo. Rastline režete večkrat, ko dosežejo 10 centimetrov višine. Če so listi preveliki, lahko grenijo. Priporočljivo je rezanje na višini listov 6 do 8 centimetrov. Azijska listna zelenjava lahko s pestrostjo okusov, barv in oblik listov popestri solate, prikuhe ali enolončnice, je pa tudi lepa dekoracija. Uporabna je surova, dušena in kuhana. Iz nje delamo zanimive mešanice svežih in kuhanih solat, kuhamo jo kot špinačo ali špinačno prilogo, uporabljamo jo za pripravo lasanj ali zelenjavnih polpet. Najkoristnejša je sveža v solatah, namazih ali kot priloga k jedem.

Rukolo gojimo zaradi rozetastih listov, ki so nekoliko ostrega, pikantnega okusa in bogati z vitamini. Med vitamini izstopa vsebnost vitamina C, med minerali zasledimo največ kalcija in magnezija. Uživanje rukole ugodno deluje na prebavni sistem. Jeseni in pozimi jo sejemo v plitve posode. Kali zelo hi-



tro, iz tal pokuka že v dobrem tednu. Režemo jo, ko ima razvitih 5 do 6 listov. Če ne izrežemo srčnih listov, se dobro obrašča in jo lahko pobiramo večkrat. Najpogosteje jo uporabljamo kot zelo zdravo solato pa tudi kot pikanten dodatek za testenine, rižote in pice.

Vrtna kreša je zelo zdrava in uporabna vrtnina, priporočajo jo za ohranjanje zdravja in 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. Vrtno krešo lahko sejemo od decembra do februarja. Sejemo jo lahko v različne nizke posode, korita. Posoda ali podstavek naj ima premer približno 20 centimetrov, globina pa naj bo med 3 in 5 centimetri. Setve ponavljamo na dober teden, zemljo v posodi redno menjavamo. Da preprečimo iz-

dolženost rastlin, posodo, krožnik, korito ali podstavek dnevno obračamo. Skrbimo tudi za redno zalivanje.

Božično žito sejemo v prvi polovici meseca decembra. Navadno izberemo tri termine. Prvič sejemo na god sv. Barbare (4. decembra), na Marijin praznik (8. decembra) in na god sv. Lucije (13. decembra). Seme posejemo v lončke, in sicer v pripravljeno mešanico zemlje in zelenih kosmičev Urbanscape, ki zagotavljajo enakomerno oskrbo z vodo in boljšo rast. Lončki z božičnim žitom so tradicionalni praznični okras na mizah, okenskih policah ali med jaslicami.

Več vrtnarskih nasvetov si lahko preberete na spletni strani **zelenisvet.com**.

Davor Špehar, Zeleni svet