Domača **rukola** in vrtna kreša

Privoščite si domačo rukolo in vrtno krešo, ki ju lahko sejemo vse leto. Pozimi obe vrtnini sejemo v posode na okenskih policah, spomladi, poleti in jeseni na vrt. Mogoča je tudi setev na visoke grede.

Rukolo gojimo zaradi rozetastih listov, ki so nekoliko ostrega, pikantnega okusa in bogati z vitamini. Izstopa vitamin C, med minerali pa kalcij in magnezij. Uživanje rukole ugodno deluje na prebavni sistem. V trgovinah običajno kupimo seme gojene rukole *(Eruca sativa)*, ki raste počasneje. Njen okus ni tako močan kot okus divje rukole (*Diplotaxsis muralis* ali *Rucola selvatica*), ki je tudi bolj odporna proti mrazu in lahko celo prezimi. Divja rukola ima tudi bolj narezljane liste. Običajno jo sejemo med druge vrtnine – podobno kot redkvico, ki jo sejemo med solato in radič.

Če rukolo sejemo na samostojno gredico, jo zaradi lažjega okopavanja sejemo v vrsticah, ki so med sabo oddaljene slabih 20 cm. Divjo rukolo sejemo za zimski pridelek največkrat jeseni v neogrevane rastlinjake, v toplejših krajih (Primorska) preživi tudi na prostem. Gojeno rukolo pa pozimi sejemo v lončke, podobno kot krešo. Kali zelo hitro, iz tal pokuka že v dobrem tednu. Dobri sosedje so špinača, solata, čebula, krompir, rdeča pesa, nizki fižol, korenček, zelena in kumarice. Rukolo uvrščamo med kapusnice, zato je ne sejemo na gredice, kjer so predhodno uspevali zelje, cvetača, brokoli, ohrovt, koleraba, redkvica, repa, kitajsko zelje in druge križnice. Režemo jo, ko ima razvitih 5 do 6 listov. Če ne izrežemo srčnih listov, se dobro obrašča in jo lahko pobiramo večkrat. Največkrat jo uporabljamo kot solato, ki jo uživamo samostojno ali v mešanicah z drugimi solatami. Uporabimo pa jo lahko tudi kot pikantni dodatek za testenine, rižote in pice.

Kreša

Vrtna kreša je dobra za ohranjanje zdravja, priporočajo jo pri dietah. Vsebuje številne vitamine, minerale, nekaj beljakovin in vlaknin. Vrtno krešo sejemo vse leto. Po setvi jo pokrijemo s približno 2 cm zemlje. Mogoča je tudi setev v posode, korita na balkonu ali terasi. V zelo vročem poletju jo sejemo v senčni del vrta, kjer ima več vlage. Zgodaj spomladi (marec) lahko čakamo na kalitev tudi 14 dni, pozno spomladi, poleti in v zgodnji jeseni kreša kali v dnevu ali dveh. Kalitev pospešimo, če jo pokrijemo s papirjem, ko pokukajo iz zemlje prvi listi, jo odkrijemo. Vrtno krešo imamo lahko na okenski polici od decembra do februarja. Sejemo jo lahko v različne nizke posode, korita. Posoda naj ima premer približno 20 cm, globino pa med 3 in 5 cm. Setve ponavljamo na dober teden, zemljo v posodi redno menjavamo. Da preprečimo izdolženost rastlin, posodo dnevno 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 poberemo tudi ostanke semenskega olupka. Liste kreše režemo, ko so veliki med 5 do 10 cm in imajo dobro razvite liste. V jesenskem in zimskem času krešo zavarujemo z nizkim tunelom, ki ga prekrijemo s folijo. Pokrijemo jo lahko tudi s steklom. Vrtna kreša je zelo primerna za mešane solate v kombinaciji z zeleno solato, paradižnikom, kumarami, zeljem, endivijo, radičem, fižolom in drugimi vrtninami. Na kruhu se dobro ujame s skuto in maslom.

Davor Špehar

NASVET

ZAŠČITA PRED ZAJCI IN SRNAMI

Za zaščito pred srnjadjo in zajci poskrbimo še pred snegom. En zajec lahko uniči več mladih dreves. Za posamezna drevesa je najboljša zaščita mreža, ki jo še pred snegom pritrdimo okoli debla. Če imamo več dreves, jih lahko pobelimo z apnenim beležem, ki mu primešamo kremenčevo mivko. Škoda je tako manjša, saj zajce pri pojedini ovira belež in kremen. Srnjad in jelenjad osmukata komaj vzbrstele cvetne brste. Če imamo večje število dreves, se nam obrestuje, da nasad obdamo z ograjo, ki je visoka vsaj 1,6 metra. Uporabimo tudi zvočna in svetleča odvračala, kot so luči s senzorji, odpadne svetleče pločevine, CD-plošče in namenska odvračala za divjad. Učinkovito pa jih odganja tudi pes, ki se prosto sprehaja po sadovnjaku.

zelenisvet
www.zelenisvet.com
*
Za nasvet pokličite:
Davor 040 669 449