

# Kako in kdaj pobiramo domače šparglje?



Sezona pobiranja se začne s toplimi pomladnimi dnevi. Najboljši so dnevno sveži šparglji lokalne pridelave. Sadike lahko aktivno rastejo do 20 let. Bogat okus pričara pester nabor vitaminov, mineralov in antioksidantov. Zaradi intenzivne rasti je potrebno skoraj dnevno pobiranje. Nega nasada špargljev je dokaj preprosta.

Članek o pobiranju špargljev je v okviru praktičnega usposabljanja pripravil [Alen Lenič](#), študent [Biotehniške fakultete](#). Študent obiskuje univerzitetni študij kmetijstva – agronomija.

## Kako dolgo rodi špargelj?



Šparglji spadajo med trajnice in najzgodnejše vrtnine v Sloveniji. Sadimo jih v **večletne nasade**, posamezna sadika lahko uspeva od 15 do 20 let. **Zato je pomembno, da jih prvih nekaj let ne pobiramo**. Tako zagotovimo, da se rastlina okrepi in nabere moči za kasnejšo intenzivnejšo rast.

V praksi to pomeni, da jih **ne pobiramo prva 3 leta**. V tretjem letu jih pobiramo 15 dni, v četrttem letu 30 dni, po 5 letu do 60 dni.

Če jih gojimo pod zastirko zraste poganjek pod površjem. Tem špargljem pravimo beluši, saj so zaradi pomanjkanja svetlobe povsem beli in bolj blagega okusa.

Šparglje posadimo v vrste, saj jih tako najlažje pobiramo.

## Znani so po intenzivni rasti



Šparglje se lahko pobira od sredine aprila pa vse do jeseni. Zaradi ekonomskih in praktičnih razlogov se sezona **pobiranja špargljev omeji do druge polovice junija**. Treba je vedeti, da je kondicija rastlin na dolgi rok boljša, če je sezona krajša. Stranke s prihodom druge zelenjave tudi izgubijo zanimanje zanje.

Iz ene sadike šparglja lahko zraste do 6 poganjkov.

Kljub temu se v teh dveh mesecih šparglje pobira skoraj vsak dan. **Nov poganjek se razvije v največ 36 urah** po tem, ko porežemo primernega za pobiranje. To velja seveda ob normalnih vremenskih pogojih.

**KLIKNITE TUKAJ** in se naročite na brezplačne novice Zeleni svet.

Želimo vam veliko uspeha pri vrtnarjenju!

## Najlažje pobiranje špargljev v nasadu

Za pobiranje so najboljši šparglji **velikosti med 20 in 25 cm**. Večji začnejo leseneti in tako del poganjka postane neuporaben. Pobiranje je najlažje z vrtnimi škarjami ali nožem. Lahko se jih tudi odlomi, vendar je to potrebno storiti previdno, da ga ne poškodujemo preveč. **Pobiramo jih vedno zjutraj.**





Pobiranje špargljev v nasadu si olajšamo s pomočjo tehnike. Pridelek se tako vozi in ga ni treba nositi.



Škarje so najprimernejše orodje za rez špargljev.

Pobiralec jih najpogosteje **pobira ročno** in jih odlaga v gajbico ali vedro, ki ju nosi s sabo. To je dokaj naporno in počasno opravilo. V večjem nasadu si pomagamo s **preprostimi mehanskimi vozili**, ki omogočajo lažje in hitrejše pobiranje. Tako pobrane šparglje peljemo in jih ni treba nositi.

## V domačih špargljih je zakladnica zdravja



Mlade poganjke špargljev največkrat uživamo kuhané, dušene ali pražene. Lahko jih tudi vlagamo. **Uživanje svežega špargla je zelo koristno za zdravje.** Vsebuje zdravju zelo koristne sestavine.

Omenimo lahko provitamin A, tiamin-B1, riboflavin B2, niacin-B3, folno kislino-B4, pantotensko kislino-B5, kalij, bogat je tudi z vlakninami, cinkom-Zn. Šparglej vsebuje tudi zdravilno učinkovino asparagin.

Sopki zdravih in domačih špargljev je pripravljen na prodajo.

**Glutation** je najmočnejši antioksidant in pomaga v boju proti raku. Vsebujejo malo ogljikovih hidratov in maščob.

## Vpliv špargljev na zdravje



Študent Alen Lenič pri prodaji domačih špargljev.

## Skrb za sadike šparglja je enostavna



Po sajenju v mesecu aprilu s sadiko ni veliko dela. Prvi poganjki pokukajo na planu že konec maja. **Prva tri leta jih pustimo, da rastejo in jih ne pobiramo.** Priporočamo, da nadzemni del, ki razvejano raste do 2 m visoko v oktobru porežemo in odstranimo iz nasada.

To naredimo tudi v letih, ko jih že pobiramo. V tem primeru jih

Iz telesa izloča strupe, vodo in kisline. Pozitivno vpliva na črevesje in črevesno sluznico. Omeniti je treba, da pomlajuje celice, zmanjša se utrujenost, živčnost, izboljšana je koncentracija.

Tudi lasje sivijo nekoliko kasneje, izboljšano je delovanje možganov. **Špargelj ugodno vpliva na splošno zdravje, živčevje, kožo, lase, presnovo in delovanje možganov.**

Šparglji niso priporočljivi za bolnike, ki imajo težave z ledvičnimi kamni, z obolenjem in vnetjem sečil, saj spodbujajo izločanje vode. V ljudskem zdravilstvu se uporablja tudi kot **naravni afrodisiak**.

12. REZULTATI ŽIVE V ZELI, 11. jun 2019 povezava na vsebino preverjanja.

pustimo rasti tudi po koncu sezone pobiranja. S pobiranjem špargljev končamo tako, da pustimo 5 poganjkov. Tako lahko rastlina skladišči dovolj hrane za poganjek v naslednjem letu.

*Mladi šparglji, ki so sajeni tekoče leto nabirajo moč za dober pridelek.*

## Pravilno skladiščenje špargljev podaljša njihovo uporabnost



*Olesenele dele šparglja je treba odstraniti.*

**Šparglji so najboljši dnevno sveži**, zato je lokalna oskrba s šparglji zelo priporočljiva. Svežino šparglja si ogledamo na spodnjem delu poganjka, kjer **preverimo stopnjo olesenelosti**.

Olesenost špargljev preprečimo tako, da jih **stalno vlažimo in hranimo v temnem, hladnem prostoru**. V nasprotnem primeru bi v treh dneh olesenela več kot polovica poganjka. Če doma nimamo hladilnice, jih **ovijemo v vlažno krpo in postavimo v hladilnik**.





Z rednim vlaženjem preprečimo olesenelost špargljev.

**KLIKNITE TUKAJ** in se naročite na brezplačne novice Zeleni svet.

Želimo vam veliko uspeha pri vrtnarjenju!



**Alen lenič**

Alen Lenič je študent Biotehniške fakultete Ljubljana, Oddelek za agronomijo in hortikulturo. V družinskem podjetju se ukvarjajo s pridelavo špargljev.