



**DUH
AZIJE
U VAŠEM
VRTU**



**Semenarna
Ljubljana**

Priprema jela od povrća u voku, jedan je od zdravijih kulinarskih trendova. Povrće i začine koji poboljšavaju jela Dalekog istoka možemo uzgojiti u domaćem vrtu sijanjem sjemena iz naše linije – Duh Azije u Vašem vrtu.

Popularnost azijske hrane raste i kod nas, pa sve češće imamo prilike uživati u bogatstvu ove zdrave kuhinje. Dokaz tomu je i sve veći broj azijskih restorana. Ponekad zaboravimo da većinu azijskih jela možemo pripremiti i kod kuće. Uz svježinu, način pripreme i posebne kombinacije okusa i mirisa, azijsku kuhinju snažno obilježavaju upravo specifični sastojci koji je čine prepoznatljivom i koji nas oduševljavaju. Svako od nas može uživati u njihovom uzgajanju, pripremanju, bogatstvu, hranjivosti i raznolikosti.

KINESKE GORČICE, JAPANSKE ROTKVE I ROTKVICE

Pak-Choi (*Brassica campestris*)

Kineska “gorčica” ili “pakcoi” stvara zbijene glave s blistavim zelenim listovima širokih bijelih žila. Voli humusna, duboka tla i puno vlage. U jesen ga štitimo od mraza agro-folijom. Koristimo ga sirovog ili kratko blanširanog. Može rasti uz špinat.

Mješavina azijskih lisnatih biljaka

Mješavina sadrži sljedeće vrste biljaka: Mizuna Early, Tatsoi, Red Giant, Kailaan (sve *Brassica* sp.). Imaju ukusne listove zanimljivih oblika i boja, bogate su vitaminima i mineralima, i s ukusom gorčice. Zahtijevaju sunčani položaj i tla bogata organskom tvari (kompost). Redovito ih zalijevamo kako ne bi postale gorke. Azijske lisnate biljke izuzetno su rodne i hranjive. Redovito ih režemo ili beremo listove za pripremu salata, juha i raznih azijskih jela. Rodne su tijekom cijele jeseni, a možemo ih brati čak i ispod snijega. Primjerene su i kao ukras.

Mješavina šarenih rotkvice »Eastern Eggs«

Obojena mješavina rotkvice raznih okruglih sorti. Roze, ljubičaste, crvene, skrletne i bijele rotkvice vrlo su hrskave i blagog okusa. Mogu se koristiti cijele godine.

Rotkva (Daikon) Minowase Summer Cross Nr. 3 F1

To je vrlo duga (45–50 cm), glatka i bijela japanska rotkva blagog ukusa, koju ne sijemo prije lipnja. Prije sjetve, tlo moramo duboko obraditi, i ne smijemo ga gnojiti stajskim gnojivom. Rotkva voli vlažna tla i pomalo sjenoviti položaj. Odlična je za pripremu mnogih azijskih jela: salata, juha i umaka.



Divlja rukola ili tankolisni dvoredac (*Diplotaxis tenuifolia*)

Divlju rukolu sijemo od proljeća do jeseni, svakih 14 dana, kako bismo uživali u mladim aromatičnim listovima. Zahtijeva mnogo vode. Njezine svježe listove koristimo uz salatu, u umacima, s krumpirom, povrćem i mesom. Bogata je vitaminima, osobito vitaminom C, mineralima (magnezij) i biološko aktivnim sumpornim spojevima. Djeluje antidepresivno i pospješuje probavu.

Portulak (*Portulaca sativa*)

Sijemo ga na sunčana mjesta i rahla, propusna tla. Portulak vrlo brzo raste; možemo ga rezati već nakon 3–4 tjedna. Nakon rezanja ponovno se razraste. Sočne listove upotrebljavamo kao špinat ili kao dodatak salatama, biljnim umacima i skuti. Listovi imaju osvježavajući, kiselkast i pomalo slan okus. Bogat je vitaminima i blagotvorno utječe na krv.

Špinat Previa F1

Previa je novi hibrid špinata, otporan na bolesti. Listovi su tamnozeleni, lijepog oblika. Kasno ide u cvijet. Primjeren je za jesensku, zimsku i proljetnu proizvodnju.

Mrkva Kuroda

Kuroda je narančastocrvena, azijska, špicasta mrkva za cjelogodišnju proizvodnju. Ovu nježnu, srednje dugu, ukusnu, hrskavu i slatku mrkvu koristimo svježu ili je skladištimo. Dobra je za pripremu soka. Mrkva Kuroda dozrijeva 80–100 dana nakon sjetve. Zahtijeva rahlo, organsko i ocjeđeno tlo, a raste i u slabijim uvjetima. Sadrži mnogo hranjivih tvari – između ostalog, mnogo vitamina A i C, te kalij.

Salatni japanski krastavci Southern Delight F1

Japanski krastavci poznati su po odličnom okusu i dobroj probavljivosti. Krastavci su tamno zeleni, glatki, dužine oko 30 cm. Uzgajamo ih od ranog proljeća do kasne jeseni, na otvorenom, u tunelu ili u plasteniku. Vrlo su rodni. Otporni su na bolesti i vrućinu. Vrlo su jednostavni za uzgoj.

Prednosti kuhanja u voku

U voku možemo kuhati, pržiti, pirjati. Najčešće kuhamo ili jednostavno udružimo sve navedene postupke. Vok nam omogućava istovremeno kuhanje vrlo različitih namirnica koje pritom nisu namočene u ulju ili u umaku, što sve pridonosi većem kulinarskom užitku. Vok je osobito primjeren za pripremanje mesa i povrća. U vrućem voku hrana se kuha na brzinu, a namirnice ostaju sočne i pune hranjivih tvari.

DIVLJA RIŽA S TIKVOM

Autorica recepta:
Mojca Koman, univ. dipl. inž. živ. tehn.



Autor fotografije: Krištof Koman

Potrebni sastojci:
tikva, zimski luk, češnjak, različite vrste riža, juha ili voda, ulje, kari ili svježi azijski začini, dimljeni tofu - prema želji

Tikvu ogulimo, odstranimo sjemenje i narežemo na kocke. Zimski luk i češnjak narežemo na veće komade. Zagrijemo vok, dodamo ulje i na brzinu propirjamo narezano povrće. Izvadimo sve iz voka i stavimo u tanjur. U vok istresemo 300–400 g mješavine različitih vrsta riža i divlju rižu, i prelijemo vrelom bistrom juhom ili vodom. Vok poklopimo i kuhamo 25 minuta, a prema potrebi dodajemo tekućinu. Kad je riža skoro gotova, umiješamo ranije propirjano povrće, začinimo karijem ili svježim azijskim začинима, promiješamo i kuhamo još 5 minuta. Riži možemo dodati dimljeni tofu, narezan na kocke.

Drugi način: Umjesto mješavine različitih vrsta riža, izaberemo smeđu parboiled rižu ili bijelu basmati rižu, koju kuhamo samo 10 minuta.

Duga vigna (*Vigna unguiculata sesquipedalis*)

Vrlo hranjiva tropska i subtropska jednogodišnja biljka. Oko 60–70 dana nakon sjetve počinju rasti mahune u paru, dužine do 40–50 cm. Najbolje je brati i kuhati još mlade i nezrele mahune. Konzumiramo ih sirove ili kuhane. Koristimo ih u kineskoj (“stir fries”) i malezijskoj kuhinji. Mahune su bogate bjelančevinama, vitaminom A, tiaminom, riboflavinom, željezom, fosforom i kalijem. Sadrže također vitamin C, magnezij i mangan.

Gorka dinja (*Momordica charantia*)

Tropska biljka s dugim vriježama (do 4 metra) koje trebaju potporanj. Iz žutih, po vaniliji mirisnih cvjetova razvijaju se dugi plodovi, čija površina podsjeća na krokodilsku kožu. Kada plodovi dozriju, postanu žutonarančasti i zvjezdoliko se prošire. Mlade gorke i zelene plodove koristimo kao tikvice, a mlade izdanke i listove kao špinat. Cijela biljka je ljekovita. U cijelom se svijetu koristi za liječenje šećerne bolesti, hemeroida, temperature i kožnih bolesti. Gorku dinju obilno gnojimo i zalijevamo. Zahtijeva mnogo topline.

Tikva Delica F1 (*Cucurbita maxima*)

Hibrid ima glatke, plosnato-okrugle tamnozeleno plodove s deset izrazito svijetlosivih režnjeva. Visina ploda je 9–13 cm, promjer 16–23 cm i težina 1,0–2,5 kg. Tamnožuto meso je vrlo ukusno. Plodove možemo skladištiti u hladnom i tamnom prostoru, do šest mjeseci. Tikva Delica izraste s dugim izdancima.



**UPOZNAJMO NOVI,
PREKRASNI SVIJET OKUSA**

Sa zanimljivim začinima azijskih jela i uz zanimljive postupke pripreme hrane, ulazimo u svijet neobičnih okusa i mirisa. Čak i uobičajena jela, kuhana dodavanjem izabranih začina, dobivaju novu, živahniju notu. Njima ujedno hranimo “gladni mozak”, odnosno smanjujemo želju za slatkijima!

OD ZIMSKOG LUKA DO AGASTAKE

Zimski luk (*Allium fistulosum*)

Rođak je luka, ali ne razvija lukovicu. Ima šuplje listove i bijelo "stablo". Nepogrešiv je u azijskoj kuhinji, a odličan je dodatak salatama. Vrlo je dekorativan i jednostavan za uzgoj. Sijemo ga uz gredicu mrkve.

Sveti bosiljak (*Ocimum sanctum*)

Izraste u srednje veliki grm, visine oko pola metra. Ima sitne, jako mirisne listove i ljubičaste cvjetove. Zahtijeva mnogo topline i sunca. S obzirom na posebna ulja unutar listova, slovi kao sveta i ljekovita biljka. Između ostalog, čisti organizam i jača imunološki sustav. U obliku čaja djeluje protiv prehlade. Sijemo ga u vrt zajedno s cvjetnicama, uz rub povrtnih gredica ili na balkone i terase.

Tajlandski bosiljak (*Ocimum sp.*)

Izrazito aromatična vrsta bosiljka. Grm naraste 40–90 cm u visinu. Uspijeva u vrtu i u ukrasnim loncima na terasi. Nepogrešiv je dodatak azijskim jelima. Miris tajlandskog bosiljka tjera insekte.

Bamija (*Abelmoschus esculentus*)

Egzotična, vrlo korisna i dekorativna biljka. Izraste do visine 2 m i vrlo je otporna na sušu. Prije samog sijanja, sjeme namočimo preko noći. Vrlo mlade, nezrele plodove (dužine 6–7 cm) redovito i pažljivo trgamo, najbolje u rukavicama. Poslužuje se kao pečeno ili kuhano povrće, ili se koristi kao zgušnjivač za juhe i umake od povrća. Bamija sadrži mnogo korisnih hranjivih tvari poput pektina, minerala i vitamina.

Korijander (*Coriandrum sativum*)

Egzotična jednogodišnja biljka koja izraste 50–80 cm i zahtijeva mnogo sunca. Koristimo i njegove listiće, ali prvenstveno koristimo njegovo zrelo sjeme smeđe boje, i to kao začim za jela od kupusa i rajčice, za rižu, meso i kolače. Sjeme korijandera sastavni je dio začinske mješavine karija. Suho sjeme dodaje se u konzervirano voće i likere. Potiče apetit i dobro djeluje na želudac. Koristi se u homeopatiji. Njegovi cvjetovi privlače korisne insekte u vrtu.

BOJE ZA ZDRAVLJE

Antioksidanti, ili tkzv. "hvatači" štetnih slobodnih radikala, u voću i povrću su najprisutniji u obojenim dijelovima ploda i neposredno ispod kore. Antioksidanti štite biljku od negativnih utjecaja okruženja, a nama koriste u borbi protiv raznih bolesti današnjice. Stoga je važno u prehrani dati prednost raznolikim, šarenim i obojenim namirnicama.



ZANIMLJIVO, ČAROBNO I DRUKČIJE

Zvezdan ili lijepa kata Matsumoto, mješavina

Matsumoto odlikuju kompaktni cvjetovi u nijansama ljubičaste, crvene, ružičaste i bijele boje, s izrazito žutom sredinom. Primjeren je za rezanje. Kako bi dobro uspijevao, svake ga godine sadimo na drugo mjesto. Koristimo gnojiva s dugotrajnim djelovanjem i prskamo otopinom preslice.

Neven »Indian prince«

Narančasti cvjetovi nevena prema sredini postaju mahagonij crvene boje. Svaki je cvijet različite boje. Ocvale cvjetove odstranjujemo, kako bi se produžila cvatnja. Raste po cijelom vrtu. Tjera štetočine i skrbi o zdravlju vrta.

Ukrasna facelija (*Phacelia campanularia*)

Niska, brzorastuća i mirisna biljka s intenzivno tamnoplavim zvonolikim cvjetovima. Nije zahtjevna, vrlo je dekorativna, i brzo se i gusto razraste. Štiti vrtno tlo i privlači pčele. Uspijeva i u ukrasnim posudama.

Plamenac »Twinkles« (*Phlox drummondii*)

Zanimljiv je zbog osobitih zvjezdastih cvjetova različitih nijansi. Cvate cijelo ljeto, bez prestanka. Raste na pjeskovitim tlima i moramo ga redovito zalijevati. Primjeren je za obrube, pokrivanje tla ili stijena.



Obogatite svoju kuhinju raznolikim azijskim povrtnicama iz domaćega vrta. Azijske biljke možete konzumirati na stotinu načina. Zdrava i hrskava jela, pripremljena u voku, vode nas u svijet novih mirisa i čarobnih okusa.

VELIKI VRTNI KATALOG

RAZNOLIKA I BRIŽLJIVO IZABRANA PONUDA SJEMENA AZIJSKOG POVRĆA, ZAČINA I CVIJEĆA

Semenarna Ljubljana već godinama potvrđuje vodeću ulogu u razvoju ponude sjemena u vašem vrtu. Azijske povrtnice i cvijeće obogaćuju našu ponudu, i vode vas u svijet novih okusa. Naš najvažniji cilj i dalje je što veći izbor zdrave prehrane u vašem vrtu. Detaljnije informacije dostupne su u Velikom vrtnom katalogu ili na internetskoj stranici www.sjemenarna.hr.



SJEMENARNA Zagreb d.o.o., Žitnjak b.b.,
10000 Zagreb, HRVATSKA,
tel.: +385 1 24 05 200, www.sjemenarna.hr

AGRICOM, Donji Hadžići 135, 71240 Hadžići, BIH,
tel.: +387 33 423 365, www.agricom.ba

SEMENARNA Ljubljana, d.d., Dolenjska cesta 242,
1000 Ljubljana, Slovenija, tel.: +386 1 47 59 200,
www.semenarna.si, info@semenarna.si

