



MIRIS I OKUS  
MEDITERANA  
U DOMAĆEM  
VRTU



**Semenarna**  
*Ljubljana*

*Mediterska kuhinja jedna je od najzdravijih. Uz ribu i maslinovo ulje, mediteransku kuhinju čine i mediteransko povrće i začini. Sve to možemo imati u našem vrtu, sijanjem sjemena iz naše nove ponude – Miris i okus Mediterana.*

Na slasnom i mirisnom tanjuru serviramo svu raznolikost sredozemnih kultura. Svatko može pripremiti slasna jela, a pritom su potrebne dvije stvari: dobri sastojci i malo mašte. Na sljedećim stranicama predstavljamo vam nekoliko važnih sastojaka, biljaka i recepta.

## HRANJIVA CVJETAČA, KELJ I KUPUS

### Cvjetača Di Sicilia Violetto

Sicilijanska cvjetača srednje je kasna sorta (110-120 dana), s ljubičastim okruglim cvjetovima. Uz cvjetaču sijemo salatu, celer i rotkvicu.

### Cvjetača Romanesco

Romanesco je rana cvjetača neobičnog cvata s brojnim malim, špicastim vrhovima, svijetlozelene boje i ugodnog slatkastog okusa. Sijemo je od svibnja do konca srpnja. Zahtijeva dobro pognojeno tlo i puno vlage. Uz dobru njegu dozrijeva 85-90 dana nakon presađivanja. Najbolje raste u proljeće i u jesen.

### Koničasti kupus Filderkraut

Poseban kupus koničaste glave. Koristimo ga svježeg, za kiseljenje i skladištenje. Dozrijeva u rujnu i listopadu. Zahtijeva tlo dobro gnojeno kompostom ili mineralnim gnojivom za povrće. Za skladištenje biramo samo zdrave i ne prezele glave.

### Lisnati kelj Nero di Toscana

Naborani, tamni, skoro crni listovi toskanskog kelja imaju odličan sladak okus. Nakon prvog mraza, okus mu se dodatno poboljša. Odličan je za pripremu zdrave hrane i to osobito zimi, za razne juhe i tjestenine. Svojim »tamnim« izgledom uljepšava jesensko-zimski povrtnjak.



## HRSKAVA KORABICA I MRKVA

### Mješavina mrkvi Harlequin F1

Vrlo atraktivne mrkvice raznih boja: ljubičaste, narančaste, žute i bijele. Najbolje su sirove. Mrkvu sijemo uz rotkvicu (za markaciju), kopar (za bolje kaljenje) i luk.

## CRVENA I ŽUTA RAJČICA

### Rajčica Balcony Yellow F1

Niska »koktel« rajčica koja oblikuje vrlo kompaktne i razgranate grmove. Vrlo dekorativna, odlična je za uzgoj u posudama na terasama. Lijepo izgleda u kombinaciji s crvenim bosiljkom. Okrugli, svijetložuti plodovi (promjera 20-25mm, težine 10-15g) su vrlo ukusni. Ova rajčica odlična je za ukusne i zdrave ljetne salate.

### Rajčica »Cocktail« Supersweet 100 F1

Visoka rajčica koja na stabljici ima mnogo malih, crvenih i vrlo slatkih plodova, nalik na trešnje. Promjera 2 - 3 cm, raste u obliku velikih grozdova i stoga joj je neophodan potporanj. Sadrži mnogo vitamina C i izvrsna je u salatama.



### Sredozemlje na mom tanjuru

Sredozemna prehrana spada u jednu od najzdravijih. Ovaj bogat i zdrav okus Sredozemlja lako možemo ostvariti u našoj kuhinji! Sve što trebamo je maslinovo ulje, mnogo sezonskog voća, čaša crvenog vina i puno šarenog sezonskog povrća, koje uzgajamo u našem vrtu ili u teglama na balkonu. Hranu ćemo pripremiti brzo! Pripremljeno povrće najbolje je konzumirati svježe, kratko kuhano ili pirjano, kako bismo očuvali što više hranjivih tvari.

## RIBLJI UMAK S CRNIM MASLINAMA

Autorica recepta:  
Mojca Koman, univ. dipl. inž. preh. teh.



Autor fotografije: Krištof Koman

Potrebni sastojci:  
*riblji file oslića i škarpine, 2 luka, svježa rajčica, masline, maslinovo ulje, vino, timijan, sol*

Riblje filete oslića i škarpine narežemo na komade debljine 2 cm. Dva luka narežemo na kolutiće i popržimo na malo maslinovog ulja. Dodamo narezanu svježu rajčicu, promiješamo. Na luk i rajčicu položimo komade ribe i kuhamo 10 minuta u pokrivenoj posudi. Umaku dodamo malo vina, cijele ili narezane masline bez koštica i nekoliko listića svježeg timijana. Pažljivo promiješamo i kuhamo još jednu minutu, bez poklopca. Posolimo po želji. Serviramo s kriškom kruha i sa šarenom sezonskom salatama.

## ZA PRIPREMU SVJEŽIH SALATA

### Salata Rimška (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)

Vrsta salate duguljaste glave, uspravnih i tvrdih listova. Otpornija je na visoke temperature od ostalih salata. Koristi se sirova i kuhana na pari, a možemo je pripremati kao mahunarke. Od nje možemo pripremiti i svježe ocijeđeni sok od povrća, koji je vrlo hranjiv i zdrav.

### Rimska salata Ovired (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)

Posebna rimska salata crvene boje, otporna na pljesni. Nije gorka. Sijemo je tijekom cijele godine na otvorenom i u plasteniku. Koristimo mlade rozete, koje podsjećaju na matovilac, ili veće glavice. Odličnog je okusa koji pomalo podsjeća na lješnjak.

### Salata Gentilina Ukusna rana salata otvorene rozete.

Listovi su zeleni i blago naborani. Gentilina je jednostavna za uzgoj i ne ide brzo u cvijet, stoga je primjerena i za ljetni uzgoj.

### Mješavina povrtnica za mlade listove (»Baby Leaf«)

Mješavina obuhvaća sjeme blitve, špinata, divlje rotkvice, cikle, radiča i salate. Sjeme sijemo od proljeća do jeseni u redove, na otvorenom, u tunele ili plastenike. Sijemo ih svaka 2 tjedna. Režemo mlade listiće i dodajemo ih svježim salatama. Mogu se pripremati i s povrćem u voku. Zdrava mješavina mladih listova vrlo je osvježavajuća i ukusna.



## OD BOSILJKA DO KRASULJICE

### Bosiljak Piccolino (*Ocimum basilicum*)

Bosiljak ima sitne listove i jaku aromu. Kompaktnog je rasta (20-30 cm). Uzgajamo ga na otvorenom, u vrtu među povrćem ili u ukrasnoj posudi s cvjetnicama na terasi i balkonu. Piccolino je nježan i osjetljiv na mraz, i zahtijeva mnogo sunca. Listove redovito trgamo i koristimo ih svježe u salatama i povrtnim juhama (prvenstveno od rajčice) te u mesnim jelima. Miris bosiljka tjera muhe.

### Origano ili obični mravinac (*Origanum vulgare*)

Origano je začini i ukrasna trajnica koja raste u obliku malog grma, visine do 50 cm. Zahtijeva mnogo sunca i rahlo tlo. Odličan je začini mesnim jelima, juhama, pizzama i ometima. Za vrijeme cvatnje odrežemo listiće i osušimo ih, kako bi očuvali njihovu aromu. Origano jača živčani sustav.

### Ljupčac (*Levisticum officinale*)

Ljupčac je vrlo aromatična biljka i ljekovita trajnica, visine od 2-3 m. Najbolje raste uz začine i ukrasne trajnice. Biljke štiti od napada štetočina. Godi mu polusjena. Svježe ili posušene listove dodajemo juhama, varivima, mahunarkama, umacima te mesnim jelima i jelima od krumpira. Tijekom zime korijen u tlu treba zaštititi. List i korijen su ljekoviti: djeluju kao diuretik i pospješuju probavu. U tradicionalnoj medicini koristili su ga za ublažavanje grčeva, za bolji apetit i kao afrodisijak.

### Krasuljica (Krabljica) (*Anthriscus cerefolium*)

Krasuljica je izuzetno koristan začini. Naraste do 40-50 cm. Sijemo je na polusjenovito i vlažno mjesto; u protivnom prebrzo cvate. Budući da brzo raste, sijemo je svakih 14 dana. Koristimo mlade, svježe ili smrznute listove koji imaju jaku aromu. U vrtu štiti biljke od lisnih ušiju, puževa i mrava. Dodaje se juhama, umacima, salatama i jelima koja sadrže jaja (palačinke). Pospješuje metabolizam.

## PREKRASNI SVIJET OBLIKA I OKUSA

**Tikvica Tondo Chiaro di Nizza** (*Cucurbita pepo*)

Ima okrugle svijetlozelene plodove, veličine između naranče i dinje. Redovito ih trgamo da narastu nove. Uzgajamo ih pored visokog graha i kukuruza. Među njih sijemo dragoljub.

**Tikva Butternut Avalon F1** (*Cucurbita moschata*)

Tikva raste s dugim izdankom. Plodovi su dugi 20-25 cm, promjera 8-12 cm i težine 0,7-1,5 kg. Žutosmeđe tikve s narančastim mesom osobitih su oblika pa su primjerene za dekoracije, a i odličnog su okusa (po lješnjacima). Dobro se i dugo skladište (6 mjeseci). Prikladne su za pripremu različita jela.

**Tikvice Sweet Dumpling F1** (*Cucurbita pepo*)

Imaju malene ukrasne plodove. Dužine su 7-10 cm, promjera 8-12 cm i težine 0,4-0,8 kg. Odlikuje ih narančasto meso slatkastog okusa po kestenima. Primjerene su za pripremu različitih jela. Tikvice Sweet Dumpling odlično se skladište. Rastu sa srednjim izdankom.

**Muškatna tikva Muscat de Provence** (*Cucurbita moschata*)

Velika rebrasta, plosnato okrugla tikva visine 15-25 cm, promjera 25-40 cm i težine 5-25 kg. Plodovi imaju izrazito narančasto, slatko i ukusno meso. U jesen ili u vrijeme skladištenja, zeleni plodovi mijenjaju boju u narančasto-žute. Plodove možemo čuvati kroz cijelu zimu. Muškatna tikva raste s dugim izdankom.

**Ukrasne tikvice »Maya mješavine«** (*Cucurbita pepo*)

Ukrasne tikvice »Maya mješavine« čine uglavnom bradavičaste tikvice različitih oblika i boja. Tikvice su promjera 5-20 cm i teške su 0,5-2,5 kg. Na dugoj stabljici naraste u prosjeku 5-8 plodova.

**Sicilijanska lagenarija** (*Lagenaria siceraria »longissima«*)

Sicilijanska lagenarija je vrsta tikve. Mlade, nezrele, svijetlozelene plodove koristimo kao i ostale tikvice. Zrele tikve izrastu do jednog metra, a mogu se upotrebljavati i osušene. Ukusne plodove Talijani peku sa svježim bosiljkom, rajčicom i maslinovim uljem, te po vrhu pospu sir. Sicilijanska lagenarija raste s dugim izdankom, pa joj je neophodan potporanj. Zahtijeva mnogo prostora, topline, gnojiva i vlage. Uspijeva i na terasi.

**PRIRODNI NAČIN OBRADE, UJEDNO JE I NAJZDRAVIJI NAČIN**

Brižljivo i prirodno obrađene povrtnice koje naberemo u našem vrtu prije ručka, odličan su izvor hranjivih tvari: vitamina i antioksidansa, minerala i vlakana.

Najviše ćemo učiniti za naše zdravlje, ukoliko namirnice kuhamo kratko i s korom. Povrće je najbolje konzumirati svježe. Kada kuhamo povrće, vodu sačuvamo kako bismo je kasnije iskoristili kao temeljac juhe od povrća.



## ŠARENI PRIJATELJI DOMAĆEG VRTA

**Žuti helenium »Goldfield«** (*Helenium amarum*)

To je kompaktna cvjetnica, bogatog cvata. Puna je malenih žutih cvjetova koji neprekidno cvatu. Novi cvjetovi prerastaju ocvale cvjetove. Žuti helenium raste i na suhim i skromnim tlima. Krasi povrtnjak, obrube i ukrasne posude na terasama i balkonima.

**Suncokret Waooh**

Srednje niska biljka. Ima krasne zlatnožute cvjetove koji tvore kontrast s tamno zelenim, lijepo oblikovanim listovima. Jaka i gusta biljka, odlična za uljepšavanje povrtnjaka i obruba. Zahtijeva puno sunca i hranjivo tlo.

**Grahorica Spencer Choice, mješavina** (*Lathyrus odoratus*)

Jednogodišnja penjačica koja obogaćuje tlo dušikom. Izraste do 180 cm. Spada u skupinu leguminoza. Njezini cvjetovi su veliki i u različitim nijansama. Zahtijeva potporanj.

**Meditranska mješavina cvijeća**

Meditransku mješavinu cvijeća čine razne niske jednogodišnje biljke. Njihovi cvjetovi u vrtu čine prekrasan cvjetni tepih. Biljke se međusobno nadopunjuju u rastu i vremenu cvjetanja, kao i u nijansama boja. Vole pjeskovita tla, mnogo sunca i umjereno zalijevanje. Jednostavne su za uzgoj.

**GRANICE NAŠE MAŠTE JEDINE SU GRANICE LJEPOTE CVJETNOG VRTA**

Ljepota i šarenilo cvjetnog vrta donose veselje i svježinu u naš život. Zašto ne bismo malo eksperimentirali, prepustili se mašti, vjerovali našim osjećajima i iskustvima? Prilikom planiranja vrta, moramo uvažavati prirodnu boju cvijeća i ciklus rasta. Za označavanje obruba ili granica možemo kombinirati dvije ili tri boje cvijeća. Ne smijemo zaboraviti i psihološki učinak »hladnoće« plavih umirujućih boja i »topline« crvenih i žutih nijansi. Nadahnuće je uvijek najbolje potražiti u prirodi! Ona je naša najbolja učiteljica.



*Mediteranska kuhinja je lagana, sadrži vrlo malo masti, a mnogo zdravog povrća, ribe i čarobnih mirisa. Za uživanje u mediteranskoj kuhinji potrebni su vam samo dobri sastojci iz vašeg vrta i malo mašte! Izaberite vlastitu sredozemnu kombinaciju povrća, začina i cvijeća. Obogatit ćete vaša jela, vrt i svakodnevnicu.*

## VELIKI VRTNI KATALOG

### BOGATA I BRIŽLJIVO IZABRANA PONUDA SREDOZEMNOG POVRĆA, ZAČINA I CVIJEĆA

Semenarna Ljubljana već godinama potvrđuje vodeću ulogu u razvoju ponude sjemena sredozemnih biljaka. Naš cilj je obogatiti izbor zdrave prehrane u Vašem vrtu. Detaljnije informacije potražite u Velikom Vrtnom katalogu ili na internet stranici [www.sjemenarna.hr](http://www.sjemenarna.hr).



**SJEMENARNA Zagreb d.o.o., Žitnjak b.b.,**  
10000 Zagreb, HRVATSKA,  
tel.: +385 1 24 05 200, [www.sjemenarna.hr](http://www.sjemenarna.hr)

**AGRICOM, Donji Hadžići 135, 71240 Hadžići, BIH,**  
tel: +387 33 423 365, [www.agricom.ba](http://www.agricom.ba)

**SEMENARNA Ljubljana, d.d., Dolenjska cesta 242,**  
1000 Ljubljana, Slovenija, tel.:+386 1 47 59 200,  
[www.semenarna.si](http://www.semenarna.si), [info@semenarna.si](mailto:info@semenarna.si)

