



**SJETVENI
KALENDAR
I SUSJEDI
U VRTU**



**Semenarna
Ljubljana**

Uvod	3
Sjetveni kalendar povrtnica	4
Sjetveni kalendar cvijeća	8
Savjeti stručnjaka za prehranu	13
Sjetveni kalendar začinskog i aromatičnog bilja	14
Miješani usjevi	18
Sjetva i opskrba	20
Recept	23

BOGATSTVO SVJEŽEG POVRĆA TIJEKOM CIJELE GODINE

Izaberite onaj dio vrta koji je tijekom dana jednakomjerno obasjan suncem. Ukoliko ste ograničeni prostorom, posadite začinsko bilje, salate i nešto malo povrća za svježiu uporabu u kombinaciji sa cvijećem.

Četveročlana obitelj prosječno treba oko 70-100 m² ili cca. 20 m² po osobi. Razdijelite površinu povrtnjaka na gredice 1,2 m širine i željene dužine. Između gredica ostavite 30 cm za prolaz. Na teškim, manje živim tlima, neka gredice budu okrenute u smjeru sjever-jug. Na pjeskovitim tlima neka gredice budu okrenute u smjeru istok-zapad. Krumpiru osigurajte dodatnih 100 m².

Gredicu sa začinskim biljem planirajte u blizini kuhinje. Pritom će Vam najdraže začinsko bilje uvijek biti pri ruci. Matičnjak, kadulju, timijan i lavandu posadite u blizini ruža.

MIJEŠANI USJEVI osnova su zdravog povrtnjaka.



SJETVENI I KALENDAR POVRTNICA

Siježe, zdravo i ukusno povrće s domaćeg vrta

■ Vrijeme sjetve
 ■ Vrijeme presađivanja
 ■ Vrijeme branja uroda

Vrsta POVRĆA	SIJ	VEL	OŽU	TRA	SVI	LIP	SRP	KOL	RUJ	LIS	STU	PRO	Prosječno vrijeme klijanja (broj dana)	Razmak među nasadima u cm
Blitva													4-14	30 x 40
Bob													4-14	12 x 40
Brokule													5-10	40-60 x 60-75
Kelj pupčar													5-10	50 x 70
Tikvice													4-8	90-120 x 90-120
Tikve													4-8	120 x 250
Cvjetača													5-10	50 x 60
Luk													6-12	10 x 35
Endivija													5-14	30 x 50
Niski grah													5-9	10 x 50
Visoki grah													5-9	50 x 90
Grašak													5-8	5 x 30-40
Patlidžan													7-14	50 x 80
Kineski kupus													5-10	40 x 50
Koraba													5-14	30 x 40
Korabica													5-10	25 x 30
Mrkva													7-15	25 x 50
Krastavci													4-8	30-45 x 120-160
Lubenica													5-14	60 x 100

**Vrsta
POVRĆA**

	SIJ	VEL	OŽU	TRA	SVI	LIP	SRP	KOL	RUJ	LIS	STU	PRO	Prosječno vrijeme klijanja (broj dana)	Razmak među nasadima u cm
Dinja													4-8	90 x 150-200
Matovilac													7-28	10 x 15
Kelj													5-10	45 x 50
Paprika													10-21	40 x 75
Rajčica													5-14	50-70 x 120
Peršin													10-28	5 x 15
Poriluk													6-14	15 x 40
Radič													5-14	20 x 40
Cikla													4-14	15 x 40
Rotkivica													4-10	10 x 20
Repa													5-7	22 x 40
Kukuruz šećerac													4-7	30 x 80
Salata													4-7	25 x 30
Špinat													7-21	10 x 20
Celer korjenaš													10-21	40 x 40
Kupus													5-10	60 x 70

PIRJANO ILI KUHANO

Tamno lisnato povrće bogati je izvor vitamina B9 ili folne kiseline. Osjetljiva je na temperaturu, kao i vitamin C. 100 g svežeg špinata sadrži gotovo dva puta više folne kiseline od jednake količine kuhanog špinata. Privlačnu zelenu boju špinata i drugog zelenog povrća možemo očuvati ukoliko ćemo kratko kuhati u otvorenoj posudi.

UMAK OD RAJČICA

Rajčica, mrkva, tikve i druge crvene povrtnice sadrže bogati izvor antioksidansa iz porodice karotenoida. Pomalo su posebne, s obzirom da karotenoide najbolje iskoristimo ukoliko povrtnice kuhamo malo duže, uz dodatak mrvice dobre masti.

SJETVENI KALENDAR CVIJEĆA

Šareno cvijeće domaćeg vrta

Vrijeme sjetve u zatvorenom prostoru
Vrijeme presađivanja

Vrijeme sjetve na otvorenom
Vrijeme cvjetanja

Jednogodišnje D Dvogodišnje T Trajnice

Vrsta CVIJEĆA	SI	VEL	OŽ	TRA	SVI	LIP	SRP	KOL	RUJ	LIS	STU	PRO	Prosječno vrijeme klijanja (br. dana)	Visina cvijeta	Uporaba	Razno
	VEL	OŽ	TRA	SVI	LIP	SRP	KOL	RUJ	LIS	STU	PRO					
Agerat (<i>Ageratum mexicanum</i>)													10-14	30-40 cm	za gredice, obrube, ukrasne posude	sunčani položaj; kada rascvjeta porežemo da ponovno procvjeta
Astra (<i>Callistephus chinensis</i>)													7-14	25-60 cm	za ukrašavanje gredica, za obrube, za rez	sunčani položaj; svake godine sadimo na drugu gredicu
Lijepi dečko (<i>Impatiens balsamina</i>)													15-20	50 cm	za gredice, obrube, ukrasne posude	sunčani položaj, vlažna tla
Cinjia (<i>Zinnia sp.</i>)													5-10	50 cm	za ukrašavanje gredica, za rez	sunčani položaj, toplá, ocjedita i ne previše pognojena tla
Dalija (<i>Dahlia pinnata mignon</i>)													7-20	30-40 cm	za ukrasne posude, obrube, za rez; najbolje raste u skupitni	sunčani položaj; oblikuje gomolj
Plamenac (<i>Phlox drummondii</i>)													10-20	50 cm	za gredice, obrube, ukrasne posude u skupinama	sunčani položaj, propusna, ne svježe pognojena tla, vrlo šarenih boja
Gailardija (<i>Gaillardia aristata</i>)													14-20	70 cm	za rez i ukrašavanje gredica	sunčani položaj
Različak (<i>Centaurea imperialis</i>)													14-20	60 cm	za obrube, za rez	sunce
Godecija (<i>Godetia grandiflora</i>)													7-14	50-70 cm	za ukrašavanje gredica, obruba, za rez (buketi kratkih stabljika)	sunčani položaj, ne preteška tla
Grahorica (<i>Lathyrus odoratus</i>)													14-16	200 cm	penjačica; također za rez	bogati tla dušikom
Snježak (<i>Iberis umbellata</i>)													7-14	30 cm	za obrube, za rez	sunčani položaj
Kalifornijski mak (<i>Eschscholzia californica</i>)													8-14	40 cm	za gredice i obrube	sunčani položaj, cvjetovi su otvoreni samo kada sije sunce; lagana tla
Dragoljub (<i>Trapaolium majus</i>)													14-20	300 cm	penjačica, za ukrašavanje gredica, ograda i pergola, za rez	sunčani položaj (u sjeni skromno cvjeta); ocjedita i ne previše pognojena tla; jestiva biljka
Karanfilčić (<i>Dianthus chinensis</i>)													7-14	40 cm	sije se u skupinama na gredice, obrube, ukrasne posude, za rez	sunčani položaj
Ciparska loza (<i>Ipomoea quamoclit</i>)													20-22	300 cm	penjačica; također za ukrasne posude	sunčani položaj
Lavatera (<i>Lavatera trimestris</i>)													10-20	70 cm	bogatih cvjetova za ukrašavanje gredica, za rez	sunčani položaj
Carsko oko (<i>Coreopsis tinctoria</i>)													12-14	do 100 cm	ljetni cvijet za ukrašavanje gredica i za rez	sunčani položaj
Lijepi slak (<i>Ipomea purpurea</i>)													10-20	300 cm	penjačica	sunčani položaj
Ljetni šeboj (<i>Matthiola incana</i>)													7-14	do 100 cm	za gredice i za rez	sunčani položaj

Vrsta CVIJEĆA

Sif	VEL	OŽU	TRA	SVI	LIP	SRP	KOL	RUJ	LIS	STU	PRO	Prosječno vrijeme klijanja (br. dana)	Visina cvijeta	Uporaba	Razno
												20-24	45 cm	za gredice, za rez	trajnica u toplijim krajevima; ljekovita biljka
Agastake (<i>Agastache mexicana</i>)												20 na svjetlosti	20 cm	za gredice, obrube, ukrasne posude	sunčani položaj i polusjena, lagano pada; kada rascvjeta porazemo da ponovno procvjeta
												8-14	do 150 cm	visoki cvijet za ukrašavanje gredica, oblikovanje živica, za rez	sunčani položaj; raste na svakom tlu; redovito odstranjivamo uvenule cvjetove
Lobelija (<i>Lobelia erinus</i>)												7-14	60-80 cm	za suho cvijeće	sunčani položaj; ocjedita, lagana tla
												10-14	50-60 cm	sadi se u skupinama, na gredice, ukrasne posude, obrube, za rez	sunčani položaj
Kozmeja (<i>Cosmos bipinatus</i>)												15-21	20-30 cm	za ukrašavanje gredica i ukrasnih lonaca	poboljšava tla vrta
												10-14	penjačica		sunčani položaj, vapnena tla; kada pada kiša i uvečer se cvjetovi zatvaraju
Ukrasni slak (<i>Convolvulus tricolor</i>)												10-14	50-70 cm	za rez	sunčani položaj; sadimo u većim terminima
												7-14	20 cm	za gredice i obrube, ukrasne posude i viseće košare	ima svjetlucavo srebrne listove; prenosi sušu
Šlajer (<i>Gypsophila elegans</i>)												7-14	30-50 cm	za ukrašavanje gredica, obruba i ukrasnih posuda u skupinama	sunčani položaj
												7-15	50 cm	za obrube, za ukrašavanje gredica, za ukrasne posude	oblikuje prekrasni kompaktni grmič; neprestano cvjeta
Žuti helenijum (<i>Helianthus annuus</i>)												10-20	50-80 cm	za gredice, obrube i za rez	sunčani položaj, vapnena, ne svježe pognojena i ocjedita tla; cvjetovi neobičajenih nijansi
												10-20	45 cm	u skupini za gredice, veće površine	sunce
Salpiglosa (<i>Salpiglossis sinuata</i>)												8-10	60-200 cm	za vrt i za rez, niske za ukrasne posude	sunčani položaj, brzo raste
												10-15	70 cm	za suhe bukete	sunčani položaj
Kadiuja (<i>Salvia sp.</i>)												7-14	50 cm	za rez	mirisni cvjetovi; sunčani položaj
												7-14	15 cm	za obrube, gredice, za kamenite stijene, uz suhe zidove	sunčani položaj i pjeskovita tla
Suncokret (<i>Helianthus annuus</i>)												8-20	60 cm	za ukrašavanje gredica i za rez	hitrog rasta; sunčani položaj
												7-14	60 cm	za ukrašavanje gredica	sunčani položaj; cvjetovi intenzivnog mirisa otvaraju se poslijepodne i otvoreni su do jutra
Slamnati cvijet (<i>Helichrysum monstrosum</i>)												14-20 na svjetlosti	30 cm	sije se u skupinama, u gredice, ukrasne posude, obrube	polusjena, sjena; ako previše gnojimo dušikom slabo cvjeta
												7-14	30 cm		
Karanfil (<i>Dianthus car. chabaud</i>)												7-14	30 cm		
												7-14	30 cm		
Prkos (<i>Portulaca grandiflora</i>)												7-14	30 cm		
												7-14	30 cm		
Ljetna krizantema (<i>Chrysanthemum carinatum</i>)												7-14	30 cm		
												7-14	30 cm		
Noćurak (<i>Mirabilis jalapa</i>)												7-14	30 cm		
												7-14	30 cm		
Vodenika (<i>Impatiens walleriana</i>)												7-14	30 cm		

SAVJETI STRUČNJAKA ZA PREHRANU

RAZNOLIKA JELA ZA VITKU LINIJU

Za očuvanje zdravlja, dobrog raspoloženja i vitke linije dobro je slijediti načelo raznolikosti prehrane. To podrazumijeva uključivanje velike količine sezonskog voća i povrća šarenih boja u naše obroke te pripremanje jela različitih struktura i ukusa. Ukusnost jela najlakše oblikujemo prirodnim začinima, bilo s gredica našeg vrta ili s tegle na prozorskoj klupčici naše kuhinje.

CVIJEĆE NIJE ISKLJUČIVO
VRTNI UKRAS

Cvijeće na vrtu ostvaruje biološku ravnotežu. Neko cvijeće potiče rast određenih povrtnica i predstavlja dobru zaštitu od štetočina, ostalo obogaćuju zemlju ili ga pak koristimo u kuhinji. Cvjetovi dragoljuba, ljubičica i jaglaca ukusni su i hranjivi dodatak raznim jelima. Svježe listove portulaka možemo koristiti kako bismo obogatili salate mineralima i masnim kiselinama omega 3 ili pak za varivo. Jelovnik možemo također obogatiti pupoljcima suncokreta; pripreмимо salatu ili ih pirjamo za prilog.

ZAČINSKO BILJE ZA BOLJU PROBAVU

Kombinacija začinskog bilja i povrtnica, na vrtu ili u tegli, ukusna je i korisna. Za bolju probavu, masnom mesu dodajemo timijan, grah kuhamo s čubrom, kupus s kimom, dok feferoni u umaku olakšavaju disanje kada smo prehladeni.

KORISTITE ZAČINSKO BILJE
UMJESTO SOLI

Začinsko bilje prirodan je izvor brojnih vitamina i minerala. Na primjer: luk vlasac, peršin i kresa sadrže mnogo vitamina C. Ovi se začini dodaju hladnim jelima, dok ih kuhanim jelima dodajemo tek na kraju. Listovi kopra, estragona i boražine, s obzirom da sadrže ogromno minerala, odlično nadomještavaju sol.

Vrsta CVIJEĆA	Sij	VEL	OŽU	TRA	SVI	LIP	SRP	KOL	RUJ	LIS	STU	PRO	Prosječno vrijeme klijanja (br. dana)	Visina cvijeta	Uporaba	Razno	Vrijeme sjetve		
																	u zatvorenom prostoru	na otvorenom	presađivanja
J Djevojka u zelenom (<i>Nigella damascena</i>)													14-20	50 cm	za rez, za suho cvijeće, za ukrašavanje gredica	sjena i polusjena	J	J	J
J Velika zijevalica (<i>Antirrhinum majus</i>)													10-20	50 cm	za ukrašavanje gredica, za rez	sunčani položaj i polusjena	J	J	J
J Kadifca ili tagetes (<i>Tagetes</i> sp.)													7-14	30-80 cm	za ukrašavanje gredica, obruba, za rez	sunčani položaj, zdrava biljka za vrt	J	J	J
D Mačuhica (<i>Viola</i> sp.)													14-20	20 cm	za ukrašavanje gredica, obruba, ukrasnih posuda u skupinama	dvogodišnja biljka; dobro prezimi; sunčani položaj i polusjena	D	D	D
D Potočnica (<i>Myosotis alpestris</i>)													14-20	30 cm	za ukrašavanje gredica i za rez	dvogodišnja biljka; sunčani položaj	D	D	D
D Turski karanfil (<i>Dianthus barbatus</i>)													7-14	50-60 cm	za gredice, obrube, za rez	sunčani položaj	D	D	D
D Vrtni zvončić (<i>Campanula medium</i>)													14-20	80 cm	za obrube, za rez	sunčani položaj i polusjena	D	D	D
T Vučika (<i>Lupinus polyllus</i>)													14-20	80 cm	za ukrašavanje gredica, za rez	trajnica, sunčani položaj, vapnena tla	T	T	T
T Zlatni šeboj (<i>Cheiranthus cheiri</i>)													8-14	50-60 cm	za ukrašavanje gredica, za rez	dvogodišnja biljka; sunčani položaj i polusjena	T	T	T

SJETVENI KALENDAR ZAČINSKOG I AROMATIČNOG BILJA

Zdravo začinsko i aromatično bilje domaćeg vrta

Vrsta AROMATIČNOG BILJA	Vrijeme klijanja (dani)	Sjetva/Uzgoj sadnica – vrijeme sjetve na otvorenom i vrijeme presađivanja sadnica na otvorenom	Urod	Uporaba	Korisna svojstva u vrtu
J EDNOGODIŠNJE					
Bosiljak (Ocimum basilicum)	14	uzgajamo sadnice ili sjeme direktno na otvorenom; nakon zadnjeg mraza presađimo na otvorenom, na toplom mjestu zaštićenog od vjetrova	beremo cijelu biljku ili bočne izdanke prije cvjetanja	svježi ili osušeni na salatu, ribu, meso i rajčice	dobro utječe na zdravstveno stanje svih povrtnica
Boražina (Borago officinalis)	16	sjeme direktno na otvorenom, od ožujka do svibnja	trgamo mlade listove i vrhove	baršunasti listići pašu na salate, mesna jela i u hladna pića	privlači pčele
Anis (Pimpinella anisum)	25	uzgajamo sadnice ili sjeme direktno na otvorenom, svibnja	osušene sjemenke istresemo sa štitca	sjemena koristimo za peciva, kruh, likere	
Kamilica (Matricaria chamomila)	14	sjeme direktno, od travnja do lipnja	koristimo osušene cvjetove	za čaj; ublažava upale, grčeve i dezinficira	poboljšava ukus kupusa, poriluka, celera i krumpira, stoga neka raste u njihovoj blizini
Kopar (Anethum graveolens)	21	sjeme direktno na otvorenom, od travnja do lipnja	trgamo mlade listove ili cijelu biljku	za salate; sjemenke dodajemo ukiseljenim krastavcima	ugodno utječe na nicanje sjemenki mrkve, krastavaca, cikle, salate; samog sebe ne podnosi, stoga ga rastresemo po cijelom vrtu (inače se sam zasije)
Mažuran (Origanum majorana)	14	sjeme direktno na otvorenom, sredinom svibnja	beremo mlade listove ili cijelu biljku, prije samog cvjetanja	na juhe, umake, meso, krumpir i mahunarke	
Ljuti feferoni, sorte OŠTRI ZELENI i OŠTRI ŽUTI (Capsicum annuum)	15	uzgajamo sadnice i presađujemo na otvorenom, svibnja	plodovi	kao dodatak različitim jelima ili za konzerviranje	
Peršin (Petroselinum crispum)	20	sjeme direktno na otvorenom, od ožujka nadalje	stabijke s listovima i s korijenom	svježi ili osušeni za juhe, umake, salate, itd.; LJEKOVITA BILJKA	
Čubar (Satureja hortensis)	21	sjeme na otvorenom, od travnja do lipnja	beremo cijelu biljku prije samog cvjetanja	za salate, jela od mesa i graha, juhe	u vrtu neka raste u blizini graha i bobaj; svojim mirisom tjera uši i poboljšava ukus povrća
Vrtna kresa (Lepidium sativum)	3	tijekom cijele godine sijemo u teglama; od proljeća do jeseni sijemo na otvorenom, u djelomičnoj sjenovitoj gredici	uporabimo mlade klice ili cijele biljke	BOGATA C-vitaminom: za salate, kao namaz na kruh, uz maslac ili skutu	
TRAJNICE					
Luk vlasac (Allium schoenoprasum)	25	uzgajamo sadnice ili sjeme direktno na otvorenom, od ožujka	režemo listiće prije i poslije cvjetanja	za salate, skutu, juhe, pice, jela s jajima	cvjetovi su dekorativni
Izop (Hysopus officinalis)		uzgajamo sadnice ili sjeme direktno na otvorenom, tijekom proljeća i jeseni	koristimo mlade listove i vrhove; LJJEPA UKRASNA BILJKA	za jela s povrćem i likere	privlači pčele
Kim ili kumin (Carum carvi)	21	sjeme direktno na otvorenom, ožujka i travnja	sjeme u drugoj godini rasta	sjeme paše uz kupus, ciklu, krumpir, razne juhe i meso; poboljšava probavu	poboljšava ukus krumpira, zelja, krastavaca i cikle, s toga neka raste u njihovoj blizini
Ljupčac (Levisticum officinale)		uzgajamo sadnice ili sjeme direktno na otvorenom, tijekom jeseni ili proljeća	koristimo svježe listove, od druge godine nadalje koristimo i korijen	svježe ili osušeno za variva, mesna jela i umake	
Matičnjak (Melissa officinalis)	21	tijekom veljače i ožujka sadimo u tegle ili pak svibnja, na otvorenom, na suncanom i zaštićenom mjestu	listovi prije samog cvjetanja	paše u salatama, uz ribu, jela od divljaci i piletine, biljne umake; dobar čaj	

Vrsta AROMATIČNOG BILJA

Vrijeme
klijanja
(dani)

Sjetva/Uzgoj sadnica – vrijeme
sjetve na otvorenom i vrijeme
presađivanja sadnica na otvorenom

Korisna svojstva u vrtu

Uporaba

Urod

Metvica (<i>Mentha piperita</i>)	uzgajamo sadnice	koristimo svježe listove ili cijelu biljku prije samog cvjetanja	LJEKOVITI ČAJ	
Origano (<i>Origanum vulgare</i>)	sijemmo direktno na otvorenom, krajem travnja; nije previše osjetljiv na mraz	trgamo mlade listiće i vrhove prije samog cvjetanja; lijepa ukrasna trajnica	za juhe, umake	
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	sijemmo ožujka i travnja	odajemo ga salatama, ribama, piletni, juharima, octu, umacima; LJEKOVITA BILJKA		
Ružmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	uzgajamo sadnice	trgamo listiće prije i nakon cvjetanja	za mesna jela i čajeve, dodatak kupkama; LIJEPA UKRASNA BILJKA	
Lavanda (<i>Lavendula angustifolia</i>)	uzgajamo sadnice na 20-25°C ili pak sijemmo direktno na otvorenom, svibnja	koristimo mlade biljčice; prekrasni ukrasni grmič	začin za mesna i riblja jela; LJEKOVITO BILJE, tjera moljce	tjera mrave i uši; najljepše raste u blizini ruža
Timijan (<i>Thymus officinalis</i>)	uzgajamo sadnice ili sijemmo direktno na otvorenom	uporabljamo mlade listiće i vrhove; lijepa ukrasna trajnica	svježi ili osušeni listić pašu na salate, u umacima, na pizze, tjesteninu i pečenje; čaj protiv kašlja	tjera puževe i uši, stoga neka raste po cijelom vrtu
Ruta (<i>Ruta graveolens</i>)	sijemmo direktno na otvorenom, tijekom proljeća ili jeseni	koristimo mlade listove; glavna žetva prije samog cvjetanja	za juhe, umake, salate, skutu i ribe	
Kadulja (<i>Salvia officinalis</i>)	uzgajamo sadnice direktno na otvorenom, svibnja sijemmo	trgamo listiće i vrhove prije samog cvjetanja	čaj, začim za mesna jela i tjestenine; LIJEPA UKRASNA BILJKA	tjera leptire kupusare, puževe i mrkvine muhe, stoga neka raste po cijelom povrtnjaku



DOBRI I SLABI SUSJEDI

Ako u svome vrtu želite dobiti mnogo zdravoga povrća, pokušajte s miješanim usjevima. Kod miješanih usjeva na jednoj gredici rastu različite vrste povrća, začina i cvijeća. Zajednički stvaraju šarenu, bogatu i harmoničnu biljnu zajednicu. Prednosti miješanih usjeva nisu samo u dobrim međusobnim utjecajima. Njima prije svega bolje iskorištavate gredice i urod je uvijek vrlo obilan.

Zašto miješani usjevi predstavljaju dobru odluku

- različite vrste biljaka međusobno se potiču u rastu,
- kombinacija različitih vrsta povrtnica i cvijeća tjera štetočine i sprječava napad bolesti,
- zbog istodobna uzgoja biljaka s dubokim i plitkim korijenskim sustavom, tla se neprestano rahle,
- tla su cijelu godinu prekrivena i na gredicama je manje korova,
- miješani usjevi potiču život u tlu.

NEMOJTE ZABORAVITI!

Dva pravila za dobrosusjedske odnose na vrtu

- skupa sijete/sadite samo one povrtnice koje se međusobno podnose;
- svako prazno mjesto na gredici odmah zasijete/zasadite drugom povrtnicom, cvijećem ili mješavinom za zelenu gnojidbu (facelija, mješavina Biovrt itd.).

Spisak dobrih i slabih susjeda u vašem vrtu

POVRĆE	DOBRI SUSJEDI	SLABI SUSJEDI
Tikvice	Bosiljak, grah, luk, kukuruz, cikla, dragoljub	Krastavci
Cvjetača	Niski grah, celer, rajčica, facelija	Krumpir, kupusnjače, luk
Luk	Kopar, čubar, kamilica, krastavci, mrkva, rajčica, pasternjak, salata, cikla, jagode, ruže	Grah, grašak, kupus, poriluk
Češnjak	Jagode, krastavac, mrkva, rajčica, vočke, ruže, ljiljani, tulipani	Grah, kupusnjače, grašak
Grašak	Mrkva, rotkvica, rotkva, salata, celer, špinat, tikvice, kukuruz, kopar	Grah, druge vrste graha, rajčica, luk, poriluk, krumpir

POVRĆE	DOBRI SUSJEDI	SLABI SUSJEDI
Kupusnjače (kupus, kelj,...)	Niski grah, grašak, krastavci, mrkva, facelija, cikla, salata, celer, špinat, rajčica, krumpir, endivija, poriluk, blitva, kamilica, kim, kopar	Češnjak, druge kupusnjače, luk, jagode
Kineski kupus	Grašak, grah, korabica, špinat	Rotkvica, rotkva
Korabica	Grašak, grah, poriluk, cikla, salata, špinat, rajčica, celer, rotkvica, krumpir	Slatki komorač
Mrkva	Kopar, endivija, grašak, češnjak, kupus, kresa, poriluk, rotkvica, rotkva, salata, luk vlasac, rajčica, luk, blitva	Mrkva, metvica
Krumpir	Kupusnjače, korabica, špinat, kukuruz, bob, kadifca (Tagetes), dragoljub, kim, kamilica	Suncokret, rajčica, tikvice, celer, grašak, cikla
Krastavci	Bosiljak, luk vlasac, kupusnjače, salata, celer, špinat, visoki grah, luk, slatki komorač, kukuruz šećerac, grah, poriluk, cikla	Rotkvica, rotkva
Niski grah	Čubar, krastavci, krumpir, kupusnjače, rotkvica, rotkva, cikla, celer, rajčica, kopar, jagode	Visoki grah, lukovičasto povrće, slatki komorač
Rajčica	Niski grah, mrkva, kupusnjače, poriluk, pasternjak, peršin, salata, radič, celer, špinat, luk, kukuruz šećerac, češnjak, dragoljub	Grašak, krumpir, krastavci, kopar
Poriluk	Jagode, mrkva, češnjak, celer, špinat, rajčica, endivija, korabica, kupusnjače, kamilica	Grah, grašak, cikla
Radič	Rajčica, visoki grah, mrkva, salata	Krumpir
Rotkvica i rotkva	Grah, mrkva, kresa, salata, rajčica, špinat, blitva, kupusnjače, korabica, grašak, dragoljub	Krastavci
Cikla	Grah, kupusnjače, korabica, češnjak, luk, tikvice i tikve, krastavci, čubar, kopar, kim	Špinat, visoki grah, krumpir, kukuruz, poriluk
Kukuruz šećerac	Rajčica, salata, grah, krastavci, tikvice i tikve, melone, krumpir	Celer, cikla
Salate i endivija	Grah, kopar, grašak, krastavci, korabica, rotkvica, rotkva, cikla, špinat, rajčica	Peršin, celer
Špinat	Grah, grašak, jagode, kupus, rotkvica, rotkva, salate, celer	Cikla, špinat
Visoki grah	Krastavci, cikla, salata, špinat, celer	Niski grah, grašak, poriluk, luk
Celer	Grah, grašak, kupusnjače (pogotovo cvjetača), poriluk, špinat, rajčica, krastavci, kamilica	Celer, kukuruz šećerac, krumpir, salata

1. Zašto sjeme slabo klija

- Sjetva u slabo pripremljenu zemlju
- Preduboka i nejednolična sjetva
- Sjetva u previše hladnu i vlažnu zemlju: u slučaju hladnog i kišovitog vremena nakon sjetve, klice se sporo razvijaju te ih napadaju mikroorganizmi tla
- Mlade klice ne rastu u uvjetima suše
- Ptice pokupe sjeme, a puževi pojedu mlade klice
- Sjeme niste čuvali u suhoj i hladnoj prostoriji (gubitak vigora sjemena)

2. Sjetva u zatvorenom prostoru

Sadnice povrtnica, cvijeća i začinskog bilja možemo sami uzgojiti – u raznim posudama, u malim klijalštima, u mini staklenicama ili na svijetloj prozorskoj klupčici. Posude napunimo posebnom zemljom za biljčice, izravnamo daščicom i pritisnemo na rubovima, kako bi se zemlja slegla. Sjeme razdijelimo jednolično i gusto na površini.

Na vrećicama sa sjemenjem najčešće piše da li biljka raste na svjetlosti ili u tami. Površinu nakon sjetve ne zalijevamo, već lagano poprskamo vodom. Za klijanje sjemena potrebna je toplina, stoga zemlja mora biti topla. Čim biljčica izraste potrebna je svjetlost.

Biljčice ubrzo zahtijevaju više prostora, stoga ih presadite u primjerene lončice s dovoljno prostora za rast i razvoj. Sadnice tako uzgojenih biljaka presadimo na otvorenom zajedno s lončićima.

3. Presađivanje na otvorenom

Prije samog presađivanja na otvorenom, sadnice moraju malo “ojačati”: tjedan dana ih držimo u pokrivenoj hladnoj gredici ili u zaštićenom kutu balkona. Na ovaj će se način priviknuti na svježiji zrak i na oscilacije vanjskih temperatura. Nakon toga će bez problema rasti na otvorenom.

Sredinom svibnja presađujemo vrste koje su osjetljivije na mraz. To vrijedi za rajčicu, papriku, krastavce, tikvice i pelargonije. Krajem travnja presađujemo otpornije vrste - zijevalice, karanfile, salate i kupus. Očekujemo li hladni proljetni zrak, mlade biljke možemo zaštititi tkaninom.

4. Sjetva na otvorenom

Držimo se jednostavne upute: za klijanje i rast biljke trebaju toplinu, vlagu i dobru zemlju. Zemlja na gredi mora biti rahla, prozračna, sitne strukture, jednakomjerno vlažna i pognojena. Dobra će se priprema isplatiti.

Nabavimo najbolje sjeme, kako bismo osigurali zdrave i bujne biljke s obilnim urodom. Uvijek morate sijati u pravi trenutak. Sjeme se posije, u tankome sloju prekrije zemljom i pritisne u zemlju. Ne sijemo previše gusto budući da tako biljke ne dobivaju ni dovoljno zraka, vode ni hranjivih tvari te slabo rastu. Također je važno redovito zalijevanje.

Termini sjetve navedeni su na vrećicama sa sjemenjem. Ipak, datumi nam ništa ne koriste ukoliko vrijeme nije povoljno. Nestrpljivi vrtlari koji siju u hladnu i previše vlažnu zemlju, često su razočarani. Zapamtite staru vrtlarsku mudrost: dok nam se vrtna zemlja lijepi za čizme, ne diramo je.

5. Priprema tla i gnojidba

Tijekom jeseni ili proljeća, odnosno barem tri tjedna prije sjetve, tla:

- pognojimo stajskim gnojivom i lopatamo, ili
- ne lopatamo, već pograbljamo, kako bismo očuvali mikroklimu koju su ostvarili mikroorganizmi.

Tijekom rasta povrtnica, tla:

- rahlimo, kako bismo prozračili i spriječili ishlapljivanje vode u vrućim ljetnim danima i ujedno uništili korov,
- prekrivamo ili zastiremo – pritom možemo koristiti ostatke zdravih biljaka ili povrtnica. Bolesne biljke i povrtnice obvezno spalimo, kako bismo spriječili širenje bolesti. Zastiranjem zadržavamo vlagu, onemogućavamo rast korova, štitimo tla od jakog sunca, vjetra te razarajućeg djelovanja kapljica kiše.
- prema potrebi povremeno dodajemo organska i mineralna gnojila

6. Prednosti zelene gnojidbe

Zeleno gnojenje povećava zalihe humusa i hranjivih tvari u tlu, obogaćuje život u tlu, poboljšava strukturu tla i ograničava rast korova. Sprječava ispiranje hranjivih tvari, dok korijeni biljaka rahle i zrače tlo. Predstavlja prirodno i ekološko gnojenje. Sjeme za zelenu gnojdbu: facelija i mješavina Biovrt.

Sije se od proljeća do jeseni, a u plodoredu može ići iza bilo koje povrtnice. Već nakon otprilike sedam tjedana bujnu biljnu masu moramo umiješati u tlo i nastaviti sa sjetvom ili presađivanjem povrtnica.

7. Korisne biljke na vrtu

- češnjak djeluje bakteristatično i fungicidno te tjera miševе: neka raste na cijelom vrtu, čak uz cvijeće, osim u blizini graha, graška i kupusa;
- bosiljak ugodno utječe na zdravlje povrtnica – na cijelom vrtu;
- timijan tjera puževе i uši – na cijelom vrtu;
- lavanda tjera mrave i uši – na cijelom vrtu;
- luk vlasac sprječava pojavu pepelnice – na cijelom vrtu;
- špinat: korijen odgovara tlu, miris tjera štetočine – i buhe. Potiče rast svih povrtnica – na cijelom vrtu;
- kopar utječe na bolju rast sjemenki – na cijelom vrtu;
- boražina štiti kupušnjače i tjera puževе – na cijelom vrtu;
- protiv voluhara: češnjak, carski tulipan, bob, mlječika, zdraljevina;
- neka na cijelom vrtu obvezno rastu: kadifca (*Tagetes sp.*), neven (*Calendula officinalis*) i dragoljub (*Tropaeolum sp.*), koji tjera uši;
- salata najbolje “popunjava praznine”.

Plodna tla stvaraju mikroorganizmi u tlu. Na plodnom tlu, koje je bogato hranjivim tvarima, biljke dobivaju dovoljno hrane, zato su jake i zdrave te otpornije na stresove, kao što su nepovoljne vremenske prilike te napadi bolesti i štetočina.

Prirodni način obrade je zdrav

Brižljivo i prirodno obrađene povrtnice koje naberemo s našeg vrta prije ručka odličan su izvor hranjivih tvari: vitamina i antioksidanata, minerala i vlakana. Najviše ćemo učiniti za sebe ukoliko ćemo vrlo kratko kuhati, uz čim više kore. Najbolje da konzumiramo svježе. Kada kuhamo povrće, vodu čuvamo, s obzirom da je možemo iskoristiti kao temeljac juhe od povrća.

PEČENI PUNJENI KRASTAVCI S LEĆOM

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



Autor fotografije: Krištof Koman

Potrebni sastojci:

200 g crvene leće, dva krastavca, 1 luk, 3 češnja češnjaka, 200 g sira feta, 1-2 žlice octa, 1/2 litre vode ili juhe, sol, papar, kopar, luk vlasac

200 g crvene leće oplahnemo u manjoj količini vode i kuhamo 5 minuta. Ocijedimo i ohladimo. Tanko ogulimo dva krastavca, prepolovimo u dužini i udubimo sredinu. Na sitno narežemo luk i tri češnja češnjaka, zдробimo 200 g sira feta, stresemo u posudu i dodajemo ohlađenu leću. Prelijemo žlicu ili dvije octa. Dodajemo sol i papar te pomiješamo. Krastavce postavimo na pekač i napunimo smjesom od leće. Sa strane prelijemo pola litra slane vode ili juhe, postavimo u toplu pećnicu i pečemo pola sata na 180 stupnjeva. Na kraju posipamo grančice kopra i narezani luk vlasac te ponudimo s kruhom.

Posijte vlastitu kombinaciju povrća, začina i cvijeća. Tijekom cijele godine uživajte u bogatstvu svježih i zdravih povrtnica. Želite li obraditi raznovrsne biljke, pokušajte s miješanim usjevima; biljke potiču međusobni razvoj, a Vaš će vrt bolje iskoristiti gredice. Za više života i manje korova.

Neka Vam pritom pomaže sjetveni kalendar – prilikom odabira pravog vremena, prostora sjetve i povrtnica, za nove ideje te upoznavanje dobrih i slabih susjeda na Vašem vrtu. Detaljnije informacije dostupne su u Velikom vrtnom katalogu ili na internetskoj stranici www.semenarna.si.

Želimo Vam bogatu godinu i mnogo kulinarskih užitaka!

VELIKI VRTNI KATALOG



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

